



# Revista de Artes Performativas, Educación y Sociedad

**Número**

**5**

**Volumen 3**

**2021**

# Revista de Artes Performativas, Educación y Sociedad

## Revista APES

Volumen 3, Número 5, 2021

### Equipo editorial

#### Personas editoras

- Dra. Ángela Antúnez Sánchez. Universidad de Oviedo (España)
- Dr. Emilio Méndez Martínez. Investigador independiente (España)
- D. Xema Palanca Santamaría. Investigador independiente (España)
- Dra. Sara Torres Pellicer. Universidad de Alcalá (España/Argentina)
- Dra. Esther Uria Iriarte. Universidad del País Vasco (España)
- D. Koldobika Gotzon Vío Domínguez. Teatropedagogo y director teatral independiente (España/Grecia)

#### Consejo Científico

- Dra. Ángela Antúnez Sánchez. Universidad de Oviedo (España)
- Dña. Patrice Baldwin. Drama for Learning and Creativity (Reino Unido)
- Dra. Marta Domínguez Escribano. Universidad de Córdoba (España)
- Dr. Javier Fernández-Río. Universidad de Oviedo (España)
- Dra. Alicia Gómez-Linares. Escuela Superior de Arte Dramático y Danza de Euskadi, Dantzerti (España)
- Dra. Martha Katsaridou. Universidad de Tesalía (Grecia)
- Dr. José Ignacio Menéndez Santurio. Universidad Isabel I (España)
- Dra. Mercé Mateu Serra. INEFC-Barcelona (España)
- Dr. Emilio Méndez Martínez. Investigador independiente (España)
- Dra. Mar Montávez Martín. Universidad de Córdoba (España)
- Dr. Tomás Motos Teruel. Universidad de Valencia (España)
- Dra. Rosario Navarro Solano. Universidad de Sevilla (España)
- D. Xema Palanca Santamaría. Investigador independiente (España)
- Dra. Ana Pérez de Amézaga Esteban. ESAD de Asturias (España)
- Dra. Monica Prendergast. Universidad de Victoria (Canadá)
- Dra. Rosario Romero Martín. Universidad de Zaragoza (España)
- Dra. Beatriz Sánchez Martínez. Universidad de Oviedo (España)
- Dra. Sara Torres Pellicer. Universidad de Alcalá (España/Argentina)
- Dra. Ester Trozzo. Universidad Nacional de Cuyo (Argentina)
- Dra. Esther Uria Iriarte. Universidad del País Vasco (España)
- D. Koldobika Gotzon Vío Domínguez. Teatropedagogo y director teatral independiente (España/Grecia)
- Dña. Cristina Yarto López. Universidad de Barcelona (España)

ISSN 2659-594X

Editado en Gijón, Asturias, España

por Ángela Antúnez Sánchez, Emilio Méndez Martínez, Xema Palanca, Sara Torres Pellicer, Esther Uria Iriarte y Koldobika Gotzon Vío Domínguez

2021

Revista semestral

<https://www.congresoexctd.com/revista>

Dirección de contacto: [revistaAPES@gmail.com](mailto:revistaAPES@gmail.com)

## Sumario

Editorial. Revista APES nº 5 .....	5
Teatro <i>Explicativo</i> versus Teatro <i>de Experiencia estética</i> . Apuntes sobre una dicotomía provisoria para comprender tendencias y estereotipos en la enseñanza teatral escolar. <i>Aldo Rubén Pricco</i> .....	7
Teatro autobiográfico. Una experiencia inclusiva. Ficcionalizar la esquizofrenia, prisión, drogas, todo eso que causa rechazo y aversión. La metáfora para abordar la salud mental con posibilidad de resiliencia. <i>Domingo Ferrandis</i> .....	25
Innovación pedagógica para la Alfabetización Emocional y la Convivencia Escolar a través del Teatro de Conciencia: Método “En Sus Zapatos: Un Espacio de Empatía Activa”. <i>Pax Dettoni y Marcelo Segales</i> .....	41
Reflexiones en torno al proceso de la Expresión. <i>Koldobika Gotzon Vío Domínguez</i> .....	57
La redención de los cuerpos maltratados. <i>Claudio Pansera</i> .....	73
Las políticas educativas culturales de teatro que se han implementado en el Perú hasta el año 2021. <i>Renzo Cafferata García</i> .....	81
Hacia una Educación Ambiental para la Sustentabilidad: ¿puede el Teatro ser un camino?. <i>Lucía Ferrés Canabarro</i> .....	95
Propuesta de intervención de Expresión Corporal basada en la Educación Emocional en una Escuela Rural. <i>Cristina Presa-Galerón y Jorge Carlos Lafuente Fernández</i> .....	109
<b>Experiencias</b>	
La creación de un espectáculo teatral con adolescentes a través de sus pensamientos. Caso práctico de soliloquios colectivos. <i>Xesca Vela Carmona</i> .....	133
Territorio emocional: Teatro de improvisación aplicado como herramienta coeducadora / Territorio emocional: Improvisation theater applied as a co-educating tool. <i>Sara Villanueva de la Hoz</i> .....	145
TE VEO, artes escénicas para la infancia y la juventud: Festival <i>desde, por, en, hacia, con</i> la escuela. <i>Gema Cienfuegos Antelo y Ana Gallego Redondo</i> .....	151
<b>Entrevista</b>	
Entrevista a Ester Trozzo. El Teatro como asignatura dentro del sistema educativo obligatorio. La experiencia de Argentina. <i>Sara Torres Pellicer</i> .....	159
<b>Reseña de libro</b>	
Reseña del libro "IMPRO, improvisación y el teatro", de Keith Johnstone. <i>Emilio Méndez Martínez</i> .....	167
<b>Miscelánea</b>	
Ventanas que se abren: I Muestra Virtuteatro escolar. <i>Virtuteatro</i> .....	173
Reseña de espectáculo "Lazaro", de Leamok. <i>Roberto Hoyo</i> .....	175

**Teatro autobiográfico. Una experiencia inclusiva.  
Ficcionalizar la esquizofrenia, prisión, drogas,  
todo eso que causa rechazo y aversión.  
La metáfora para abordar la salud mental  
con posibilidad de resiliencia**

**Autobiographical theatre. An inclusive experience.  
Fictionalising schizophrenia, prison, drugs,  
everything that causes rejection and aversion.  
The metaphor for addressing mental health  
with the possibility of resilience.**

**Domingo Ferrandis**

Director, actor y escritor. Dramaterapia. Valencia, España

[domingoferrandis1@gmail.com](mailto:domingoferrandis1@gmail.com)

**Para referenciar:** Ferrandis, Domingo. (2021). Teatro autobiográfico. Una experiencia inclusiva. Ficcionalizar la esquizofrenia, prisión, drogas, todo eso que causa rechazo y aversión. La metáfora para abordar la salud mental con posibilidad de resiliencia. *Revista de Artes Performativas, Educación y Sociedad*, 3(5), 25-39

Fecha de recepción: 30 de abril de 2021  
Fecha de aceptación: 20 de mayo de 2021

**RESUMEN:** Buena práctica basada en la metodología del teatro autobiográfico desarrollada por Domingo Ferrandis a partir del montaje "*Un mundo aparte adentro del mundo*" para el Festival 10 Sentidos, y patrocinada por Fundación Bancaja. En el montaje participaron usuarios y trabajadores de Àmbit y su director Javier Vilalta. Nace ahí la compañía Dramaterapia Àmbit y estrena de nuevo en el Teatro La Mutant, Valencia. La buena práctica ha sido financiada por el programa Erasmus+ como Proyecto ATENEA y será replicada bajo la dirección de Domingo Ferrandis en cinco países socios: Lituania, Italia, Alemania, Grecia y Eslovenia. Además, en Berlín, se creará el "Festival de Teatro

Autobiográfico”, con el estreno de 6 piezas teatrales y un documental para contar todo el proceso realizado e involucrar al público en un coloquio abierto.

La pieza representa un mundo y un tiempo donde vivimos, atravesados por experiencias personales, comunitarias y sociales traumáticas. Ficcionalizar la esquizofrenia, prisión, drogas.... todo eso que causa rechazo y aversión, y terminar con un coloquio con el público para hablar de los temas ocultos, desconocidos o ignorados por la sociedad. Desarrollar la cultura imaginativa para afrontar la incertidumbre. El proyecto parte de esa premisa; metaforizar la memoria que duele para distanciar el sufrimiento y alcanzar la resiliencia, y al mismo tiempo, visibilizar, sensibilizar, remover conciencias, hacer visible lo callado. Poner en discusión los modelos mentales removiendo sus filtros; los prejuicios y las creencias limitantes, para impulsar un cambio disruptivo en los estereotipos. Transformar la mirada ante una población vulnerable. Teatro como acicate de iniciativas de inclusión.

**ABSTRACT:** Good practice based on the autobiographical theater methodology developed by Domingo Ferrandis from the montage "A world apart inside the world" for the Festival 10 Sentidos, and sponsored by Fundación Bancaja. Users and workers from Àmbit and its director Javier Vilalta participated in the performance. The company Dramaterapia Àmbit was born there and another premiere was carried out at Theatre La Mutant in Valencia. The good practice has been funded by the Erasmus + Program as ATENEA project and will be replicated under the direction of Domingo Ferrandis in five partner countries: Lithuania, Italy, Germany, Greece and Slovenia. Moreover, in Berlin, the "Autobiographical Theatre Festival" will be created, with the 6 theatrical pieces premiere and a documentary to tell about the entire process done and involving the public in an open colloquium.

The piece represents a world and a time where we live, traversed by traumatic personal, community and social experiences. Fiction schizophrenia, prison, drugs ... all that causes rejection and aversion, and end with a talk with the public to reflect about hidden issues, unknown or ignored by society. Develop the imaginative culture to face uncertainty. The project starts from that premise; metaphorize the memory that hurts, to distance suffering and achieve resilience, and at the same time, make visible, sensitize, remove consciences, make the silent visible. To put into the discussion the mental models, removing their filters; prejudices and limiting beliefs, promoting a disruptive change in stereotypes. Transforming the look in front of a vulnerable population. Theatre as a spur for inclusion initiatives.

## Visión

El Teatro autobiográfico parte de una narrativa de experiencias auténticas del elenco, algunas de éstas trágicas que fagocitan sus vidas y sus relaciones diarias, y donde la ficción pasa a ser –no sólo un método pedagógico de concienciación ciudadana- algo más irradiante; el empoderamiento de la psique y del estigma; generar mecanismos para la superación, adaptación como autonomía social. Teatro autopatográfico -relata el desarrollo de la propia vida desde el punto de vista de las

enfermedades sufridas- y Teatro autoetnográfico -convivencia con la enfermedad de los otros- ya que el elenco lo conforman usuarios y usuarias, y el personal que trabaja para ellas.

El teatro es poderoso porque refleja sin filtros la condición humana. La indefensión aprendida lleva a la persona que la sufre, a no hacer nada para evitar el sufrimiento. La persona se inhibe ante situaciones aversivas o dolorosas del presente, cuando las acciones para evitar lo pasado no han sido

fructíferas, y se termina desarrollando pasividad ante situaciones similares.

El arte permite revisitar el pasado, resignificarlo y revestirlo de metáfora, hacerlo plástico. Los recuerdos modifican su forma en la realidad estética, se poetizan. En el teatro autobiográfico, por lo general, las historias compartidas tienen puntos en los que se tocan, que tienen que ver con un tema, una época o un conflicto común.

Las vidas -con situaciones y características excepcionales que causan inestabilidad en las relaciones interpersonales como son las afecciones de salud mental en personas en situación de calle, drogodependientes y en reinserción- producen situaciones que crean separación, rechazo o la pérdida de tributos convencionales, que posteriormente derivan en patrones de conducta estructurales provocados por la sensación de exclusión. Una persona en dicha situación se convierte en sensible a las circunstancias ambientales, cuya percepción frente a ese estigma social, puede ocasionar cambios en su autoimagen, afectividad, cognición y comportamiento, caracterizados por abandono de objetivos, valores y aspiraciones personales y profesionales.

## La memoria reconvertida en ficción

Las experiencias pasadas y traumáticas se siguen replicando en la psique de manera bidimensional. Lo pasado se vive ahora de manera plana; es una imagen estática, en una especie de friso sin profundidad. No podemos moverlo hacia ningún lugar. Somos eso. Y de repente, entender que esos recuerdos recurrentes, no deseados, de sucesos pasados, que sólo viven en nosotros, al salir de esta presencia bidimensional mental a una forma tridimensional física, que es el teatro, se pueden comenzar a reformular en relato con otra narrativa. La vivencia que tenemos sobre la experiencia se puede observar y manipular desde otros ángulos y perspectivas.

El 1 de junio se celebra el Día del Orgullo Loco para cambiar la -despectiva y errónea- concepción sobre la discapacidad psicosocial -los efectos de factores sociales negativos, como el estigma, la discriminación y la

exclusión-. El 50% de los reclusos tienen problemas de salud mental, y sube al 70 % en adicciones y trastornos de personalidad. «Somos aquello que hacemos con lo que han hecho de nosotros» decía Jean Paul Sartre. El problema no es qué sucedió; eso es inamovible es invariable. El tema es ¿qué podemos hacer con eso hoy? ¿Cómo podemos modular esa situación de opresión? ¿Cómo tratar el relato que margina con posibilidad de transformarlo? ¿En nuestra vida personal y para las generaciones siguientes? Pues podemos abrir una lectura distinta de la vulnerabilidad para cambiar la mirada de la población actual y de la que vendrá para cultivar una cultura de cuidado, fomentar el bienestar y la adaptabilidad social. Es un cambio de percepción en el hoy, que cimienta un cambio epigenético en las generaciones del mañana.

Cuando hablamos con los testimonios de un teatro autobiográfico diferenciamos entre el pasado y lo pasado. El pasado es un momento de la historia y lo pasado es aquello que le afecta a una persona en particular.

Hay personas que han experimentado vidas durísimas, soportando un peso inaguantable de desamparo, culpa, pobreza, tristeza... Y las hay, encima, con pensamientos y sentimientos anómalos que amplifican esas circunstancias, y que necesitan soltar, expresar, hablar... saber que son capaces, que se les escucha, que se les entiende, ser visibles, ser parte de algo. Ese día, en el que puede manifestar ese grito silencioso, estalla, se convierte en un géiser que emana palabras hirviendo y movimientos candentes con su cuerpo que salpican hacia fuera vapor caliente capaz de penetrar como micropartículas en la conciencia social. Eso es el teatro, una tierra fértil de minerales de lo que somos y de cómo somos, un magma psicobiológico cultural que sale al exterior como una erupción súbita.

Pocas veces se visibilizan las afecciones mentales, el rechazo y la reinserción; casi nunca se muestran. Sólo tienen lugar el silencio, la angustia y la soledad, que empujan al suicidio, a las drogas o al abandono. Esta experiencia es una historia de superación, un relato de amor.

Este artículo parte de una estrategia para avanzar hacia una comprensión y práctica del teatro autobiográfico con personas

exreclusas con salud mental. La investigación involucra la historia del teatro y la locura como recurso narrativo, el teatro que emplea la locura como estética, el teatro con actores que interpretan trastornos mentales, y nuestra propia historia, el teatro con actores con problemática de salud mental que resignifican sus vivencias en la ficción. Actuar para mover el pensamiento, actor y público.

¿El teatro ha estigmatizado o desestigmatizado los trastornos mentales? Orestes, Ricardo III, Peer Gynt, Oswald Alving, Hedda Gabler, Blanche Dubois, Charlotte Corday... Deconstruir el estigma y el dominio hermenéutico que impregna los trastornos mentales ¿El teatro puede cambiar percepciones y opiniones estereotipadas del público?

Esta iniciativa teatral subraya la aportación de los personajes y las tramas escénicas en favor del conocimiento sobre la salud mental, con el objetivo de sensibilizar a la población por un lado, y por el otro, facilitar el empoderamiento, autonomía y dignidad de la actriz o del actor con problemática con salud mental. Visibilizar para inspirar una transformación social que modifique las creencias, erradique los estigmas, cuide la vulnerabilidad y ponga en valor los derechos de estas personas, incidiendo también en los actores y políticas implicadas en la reinserción virando hacia un modelo de sociedad más justa e igualitaria.

A título personal, el espacio escénico produce en las personas participantes una sensación de control, el verse capaz de fingir las emociones adecuadas para el personaje, y no lo contrario, estar secuestrada por ellas. Sentir la persona que domina el discurso -monólogos y diálogos- y lo dirige a una acción dentro de una trama, que emplea la abstracción de lo que pasa por la mente hacia un significado concreto. De la danza bioquímica cerebral a la danza plástica de la coreografía, sin que tal impresión psicoafectivo no le impida seguir con la narrativa. Que la historia no la cuentan las demás, sino ella, como persona capaz.

La capacidad de elección, de influencia en las decisiones, de ser parte coral de un grupo, de verse empoderado de sus "no puedo", para verse co-creando y enlazando escenas juntas como elenco. Sensaciones de libertad que rompen las barreras

limitantes que obstaculizan su expansión como persona capaz, con sus anhelos y necesidades. Sentirse admirada como artista, que toma las riendas de su propia vida de manera activa, apoyada, respetada y querida por la compañía y la audiencia. El afecto mutuo como reequilibrio para volver a la realidad desde la ficción.

Esto es, buenas prácticas y acciones teatrales para ser replicadas por otras compañías escénicas, colectivos y asociaciones para que creen sus propias tramas de ficción. Y así, poder narrar los prejuicios, la discriminación, las etiquetas, los clichés, el paternalismo, el tradicionalismo, el escepticismo empleando lo cómico, lo absurdo, lo grotesco, el drama, la danza o cualquier recursos escénico que realce las emociones que resulten cruciales para impactar en el imaginario popular, cuya empatía se grabe en su memoria autobiográfica y en su curriculum emocional. Generar neuroplasticidad social que modifique las redes neuronales que transportan el rechazo por comprensión.

## Teatro autobiográfico

Kintsugi es el arte japonés de restaurar con polvo de oro los objetos rotos. Al resaltar sus cicatrices y volver evidente la fragilidad del material y su historia el artista hace resurgir al objeto con una bella más valorada aún que la originalidad.

*“solo rocío es el mundo, rocío y sin embargo”...*

*haiku de Kobayashi Issa, poeta japonés (1763-1827)*

Poema conmovedor, escrito por Issa a la muerte del único hijo pequeño que le quedaba, en el verso final el poeta resalta que a pesar del dolor ha merecido la pena. “Mundo de rocío” es una expresión que alude a esta vida transitoria.

Por Internet corrió el falso mito del Golfo de Alaska<sup>1</sup> donde dos mares el Pacífico Norte y el Mar de Bering chocaban de frente sin mezclarse.. Esta haloclina -barrera natural- sucede por dos masas de agua de proporciones colosales luchando la una

<sup>1</sup><https://www.youtube.com/watch?v=3dbequhqRWc>

contra la otra. El fenómeno inusual es provocado por los eddies -remolinos- de cientos de kilómetros de diámetro que suelen llevar consigo enormes cantidades de sedimentos que colorean y enturbian el agua. Esa dinámica de fluidos arrastrados por los dos mares debido a la temperatura o la salinidad dibuja esa franja impresionante, apreciada como dos líquidos distintos, cuyas aguas con el tiempo se homogeneizarán y se mezclarán de manera natural. La vida y nuestro cerebro son esos dos mares, cuyas aguas a veces arrastran sedimentos turbios, provocando una barrera entre ambos. Hay personas además que por su genética, el lugar que le tocó nacer, las cosas que vivió y el trato que tuvieron con ella, tienen un caldo neuronal con sedimentos demasiados pesados que no le dejan mezclarse con la sociedad. El Teatro autobiográfico toma ese caldo y lo convierte en ficción.

*Una amiga me llevó a un sitio impresionante el otro día, se llama el Augustum, Octavio Augusto lo construyó para que albergara sus restos. Cuando llegaron los bárbaros lo arrasaron, junto con todo lo demás. El gran Augusto, el primer Gran Emperador de Roma, ¿cómo podría haber imaginado él que Roma, o lo que para él era el mundo entero, acabaría un día en ruinas? Nos conformamos con vivir infelices porque nos da miedo el cambio, que todo quede reducido a ruinas, pero al contemplar ese sitio, el caos que ha soportado, la forma en la que ha sido adaptado, incendiado, saqueado y luego hallado el modo de volverse a levantar...me vine arriba; A lo mejor mi vida no ha sido tan caótica, y es el mundo el que lo es, y el único engaño es intentar aferrarse a ella a toda costa. Las ruinas son un regalo, las ruinas son el camino a la transformación. Incluso en esta ciudad eterna, el Augustum me ha enseñado que debemos estar siempre preparados para infinitas oleadas de transformación.*

*Come, reza, ama<sup>2</sup> dirigida por Ryan Murphy*

Si tomamos la Heurística<sup>3</sup> -hallar e inventar- como el arte de diseñar futuros mejores, con la habilidad humana de la creatividad -en este caso artística- para procurar estrategias de solución que permitan resolver

problemas, conflictos o situaciones de desventaja. Le añadimos la Etnografía<sup>4</sup> - antropología cultural- de la identidad y los estilos de vida de los pueblos, basados en observar y registrar las prácticas culturales y los comportamientos sociales. Le integramos la conciencia autooética<sup>5</sup> -capacidad de anticipar y prepararnos para contingencias futuras-. Y le agregamos nuestros ingredientes personales, la memoria autobiográfica<sup>6</sup> -nuestra historia personal- compuesta por memoria episódica<sup>7</sup> -nuestros eventos personales-, la memoria semántica<sup>8</sup> -los detalles y la narrativa de los hechos- y la memoria procedimental<sup>9</sup> -saber hacer las cosas-. con una pizca de; Oxitocina<sup>10</sup> - confianza y amor-, Dopamina<sup>11</sup> - placer y empatía-, Serotonina<sup>12</sup> - bienestar, felicidad y autoestima-, Endorfinas -reducen el dolor y aumentan el placer-. Y le damos un toque de cognición social<sup>13</sup> -comprender las relaciones sociales-. Con todo ello tendremos la sopa ideal del Teatro autobiográfico. Lo personal y comunitario, lo privado y lo íntimo, lo individual y lo colectivo se maridan. Ética, relaciones, abusos, conflictos, sueños, esperanza, solidaridad, todo se marida a fuego lento en los relatos autobiográficos. Los rastros del pasado son resignificados en el escenario.

Nosotros a nuestra sopa escénica le hemos añadido dos ingredientes esenciales para nuestro colectivo: el Teatro autopatográfico -relata el desarrollo de la propia vida desde el punto de vista de las enfermedades sufridas- y el Teatro autoetnográfico -convivencia con la enfermedad de los otros- ya que el elenco

<sup>4</sup><https://www.lexico.com/es/definicion/etnografia>

<sup>5</sup><https://journals.sagepub.com/doi/10.1080/17470218.2015.1007150>

<sup>6</sup><https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/autobiographical-memory>

<sup>7</sup><https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/episodic-memory>

<sup>8</sup><https://cutt.ly/ab1gV1K>

<sup>9</sup><https://www.livescience.com/43595-procedural-memory.html>

<sup>10</sup><https://www.healthline.com/health/love-hormone#emotions>

<sup>11</sup><https://www.rickhanson.net/brain-lust-love/>

<sup>12</sup><https://atlasbiomed.com/blog/serotonin-and-other-happy-molecules-made-by-gut-bacteria/>

<sup>13</sup><https://cutt.ly/Fb1g1bx>

<sup>2</sup><https://www.youtube.com/watch?v=BoV3vQJ7XdA>

<sup>3</sup><https://dle.rae.es/heur%C3%Adstico>

lo conforman usuarios y usuarias, y el personal que trabaja para ellas.

En el público asistente al Teatro autobiográfico, además de toda esa sopa neuronal, se le añade la cognición encarnada<sup>14</sup>, que es la relación entre la cognición y el cuerpo relacionándose con el entorno donde está inmerso. El teatro no solo nos afecta por lo que vemos, también por lo que sucede a nuestro alrededor; si llora o ríe alguien del público replicamos la emoción por las neuronas espejos. Al ver en grupo un espectáculo artístico nos interconectamos como tribu, se activa intencionalidad compartida<sup>15</sup> -capacidad de cooperar con extraños-, la inteligencia cultural<sup>16</sup> -unir nuestras mentes para realizar tareas y pensar qué hacer- y la teoría de la mente<sup>17</sup> "ToM" -comprender y razonar sobre las creencias de los demás para planificar un objetivo común-. El arte es percepción y acción, imbuidos en un contexto socio-cultural, que implican emoción y cognición, que lleva a una implicación sensoriomotriz. Resumido, una persona percibe y actúa al mismo tiempo cuando disfruta de una historia de ficción. Cuando nos enfrentamos a una producción artística nuestro cerebro traduce lo que siente, le da forma y sentido a la información que nos llega -comprende para asimilar-, y parte primero de una emoción. Cuanto más es la inmersión, más adentro se ubicará en nuestro cerebro. Es por eso, que el teatro es la empatía que necesitamos para lograr cambios en la neuroplasticidad social.

La actuación autobiográfica se ubica en la intersección entre los procesos estéticos, encarnados e intersubjetivos. En un entramado de relaciones -co-autorías, co-creación, cohesión-social, intracomunidad-entre intérprete y espectadores. Por consiguiente, el asistir como público a una representación autobiográfica te conviertes al mismo tiempo en testigo, al conocer los hechos que se narran. Esa particularidad, activa los procesos de comprensión y los mecanismos de conexión entre la

experiencia escénica del intérprete y la vivencia del espectador con posibilidades de nuevos significados para ambos.

Nuestra bio, nuestra identidad, las vivencias, los conocimientos sobre el mundo, las habilidades aprendidas y nuestra capacidad de imaginar el futuro se mezclan en el caldo neuronal de la subjetividad para acometer el día a día. Memoria, imaginación y fantasía se intercambian roles, se quitan frases, se inventan textos, sobreactúan algunas partes, le quitan verdad y valor a otras. Y todo esto sucede mientras pasamos el día haciendo nuestras cosas. Solo que algunas personas además le añaden al caldo su toque personal que potencia su sabor: indefensión aprendida, vicios condimentados, hábitos de vida nocivos, traumas condensados, decisiones desafortunadas, salud soledad, marginación, estigma, vulnerabilidad, exclusión... Todo eso y más, viaja a la velocidad orbital del electrón en el átomo de los recuerdos por los correlatos de la conciencia y la percepción. Flujos de corriente entre neuronas y regiones del cerebro que construyen una personalidad que reacciona con emociones y conductas dispares frente a los asuntos de la realidad. Y es que nuestra cosmología cerebral es un cúmulo de partículas de historias -estamos hechos de ellas- con su propia masa gravitatoria que nos atraen, sin poder evitar revivirlas en nuestra psique. Ese imaginario particular y colectivo lo podemos ver en cualquier acontecimiento, en los quehaceres diarios, en esa diversidad del teselado humano, en esa memoria histórica, en el cambio climático antropogénico, en esos errores cometidos de nuevo por la persona, la comunidad y los estados. Aparece reflejado en la geopolítica, en la industria, educación y en lo social. Vivimos en un entrelazamiento cuántico entre la conciencia autooética, la memoria autobiográfica y la sociedad, donde el poder de crear imágenes y autoimágenes nos hizo humanos. La abstracción es la virtud de la conciencia que da volumen al friso mental. La metáfora como oportunidad de resiliencia. El arte ha viajado con nosotros desde los arcaicos tiempos de las cavernas, no hay cultura ni religión sin imágenes, y una imagen es arte. Y el teatro la convierte en tridimensional, algo que se puede modelar -aprehender la vida-

<sup>14</sup><https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/embodied-cognition>

<sup>15</sup>[https://www.researchgate.net/publication/6618052\\_Shared\\_intentionality](https://www.researchgate.net/publication/6618052_Shared_intentionality)

<sup>16</sup><https://www.pmi.org/learning/library/cultural-intelligence-global-project-managers-5911>

<sup>17</sup><https://www.nature.com/articles/nrn844>

El teatro autobiográfico parte de esa premisa, como un palimpsesto<sup>18</sup> escribe nuevamente encima de las huellas del pasado, sin borrarlas. Metaforizar la memoria que duele para distanciar el sufrimiento y alcanzar la calma interior. Tomar los hechos pasados en la reinterpretación de ellos en el presente para proyectarnos hacia el futuro. Escenarios de ficción donde esparcir el caldo cuántico de la memoria.

Nuestro queridos colegas Renée Emunah, David Read Johnson y Susana Pendzik nos comparten su investigación sobre Teatro autobiográfico<sup>19</sup>, en la que solo nos vamos a parar en una pequeña definición, la parte autorreferencial como herramienta de expresión personal, realizando un recorrido por las culturas de oriente y occidente. Todas las civilizaciones han manifestado mediante expresiones artísticas una autocomprensión individual incluidas las tradiciones china, japonesa, india, árabe, Argentina, Chile, Colombia, México, Perú...Y las Europea. Formas estéticas autorreferenciales. cultivado tanto por mujeres como por hombres. Por ejemplo, el Diario japonés<sup>20</sup>, obras autorreflexivas de mujeres que florecieron a lo largo del siglo XI. O la manera de conceptualizar al ser humano del pueblo nativo brasileño Kayabi, mediante narrativas autobiográficas<sup>21</sup>, en un ritual interpretativo entrelazando relatos de sus experiencias personales en el contexto chamánicos. Nuestra apreciada colega Grace Schuchner destaca que en la cultura occidental, las narrativas textuales tienden a dominar el discurso crítico como eje organizador para comprender todas las formas de representaciones autobiográficas.

Como Deidre Heddon afirma:

*Lo autobiográfico y lo político están interconectados. ¿Quién habla? ¿Qué se habla? ¿Qué tipo de vidas se representan, se disputan, se imaginan? La gran mayoría de las representaciones autobiográficas se han referido con el uso de la arena pública de la actuación con el fin de -hablar-, intentar hacer visibles los sujetos negados o*

*marginados, o -replicar-, con el objetivo de desafiar, cuestionar y problematizar las representaciones dominantes sobre esos sujetos*

*Leer aquí<sup>22</sup> versión original*

Agrega que durante la década de 1970, la principal motivación para traducir el contenido personal en una actuación en vivo estaba indiscutiblemente ligada a las actividades de concienciación, que estaban destinadas a activar el colectivo. Entender que se debe explorar la vida personal y la opresión juntos.

## Autoetnográfico

El propósito del teatro etnográfico es presentar y explorar una cultura particular para su análisis. El etnoteatro emplea técnicas tradicionales de producción teatral formal para crear un evento escénico cuyos personajes son participantes reales de la investigación interpretados por actores. No intenta tomar partido, sino colocar al espectador en la posición de los sujetos para preguntar ¿Cuál es tu lugar en esto?

Moises Kaufman y el Proyecto del Teatro Tectónico<sup>23</sup> tomaron testimonios de los habitantes de Laramie y crearon El Proyecto Laramie<sup>24</sup>. Kaufman y sus actores intentaron mantener la objetividad, uno de los aspectos más importantes del teatro etnográfico. Utilizando las palabras de la gente del pueblo, su proyecto arrojó luz sobre un evento trágico y controvertido. Al aprender más sobre la gente de Laramie, los de afuera se vieron obligados a buscar respuestas más a fondo en lugar de simplemente condenar a toda la ciudad.

## Autopatografía

En la autopatografía<sup>25</sup> -relatos autobiográficos de una enfermedad, lesión o discapacidad-, el intérprete la sufre en el momento de la representación. Si bien esto

<sup>18</sup><https://es.wikipedia.org/wiki/Palimpsesto>

<sup>19</sup><https://cutt.ly/Ob1gJO8>

<sup>20</sup><https://cutt.ly/Yb1gclG>

<sup>21</sup><https://cutt.ly/Ab1gmvC>

<sup>22</sup><https://cutt.ly/lb1gWA6>

<sup>23</sup><https://cutt.ly/kb1gdv1>

<sup>24</sup><https://laramieproject.weebly.com/matthew-shepard.html>

<sup>25</sup><https://cutt.ly/Db1gjQc>

puede ser muy visible en las condiciones físicas, las enfermedades o discapacidades menos visibles, como las condiciones mentales, presentan un problema diferente, ya que el actor o la narrativa pueden no proporcionar una información directa al espectador sobre la patografía -descripción de una enfermedad-. La cuestión al narrar una pieza escénica autopatográfica es pretender visibilizar rasgos de la enfermedad.

«*A może morze?*»<sup>26</sup> es una pieza escénica autopatobiográfica y autoetnográfica sobre el Alzheimer conocida como Teatro de reminiscencia. «*A może morze? - O en el mar?*» es un juego de palabras polaco que significa amar y mar. La pieza escénica narra la historia de Albina, diagnosticada con demencia. La enfermedad la obliga a permanecer en el Centro de tratamiento de Alzheimer. Pero Albina quiere cumplir un sueño antes de que se le olvide: ver el mar. Aprovechando la visita de Isabel, su nieta, decide fugarse con ella. Un viaje en tren que la llevará al pasado, al amor, a la pasión, a las noches de baile... Y en el pasar de los pinos por la ventanilla de la memoria del tren, descubre que lo único que no quiere olvidar es amar. Viaje al pasado, al presente y al amor.

«*A może morze?*» es también un programa precursor de teatro de reminiscencia y neuropsicología en Europa para el tratamiento del Alzheimer y otras demencias financiado por Fondos Europeo. En la pieza además de los pacientes del centro Osrodek-Alzheimer, actúan los profesionales de la salud que tratan el Alzhéimer - psiquiatría, neuropsicología, fisioterapia y terapia ocupacional- en el centro de la demencia Henryk Kardinna Gulbinowicz en Ścinawa, Polonia. También se incluyen a las voluntarias en fin de carrera de la Universidad de Psicología de Wrocław, Polonia. El proyecto está comandado por Agnieszka Żelweto, jefa del departamento de neuropsicología del centro, y Beata Żelweto, terapeuta ocupacional, que estuvieron a disposición a nuestra dirección

Contar historias es quizás la forma más común en que las personas dan sentido a sus experiencias. Los estudios narrativos

relacionados con la salud han demostrado la importancia de dar voz y reducir el aislamiento social de quienes experimentan problemas de salud. Kristin Langellier y Eric E. Peterson<sup>27</sup> en su libro hablan de la interpretación narrativa que se construye a través de historias de experiencias vividas, en las que la creación de significado ocurre cuando las personas se anclan y dan forma a sus roles en la vida. Estas historias invocan múltiples identidades a través de las variadas interacciones que experimentan en el día a día, y se construyen y reconstruyen dentro del espacio mental de las conversaciones internas que las personas tienen consigo mismas. Esta figuración de identidades determinan la capacidad de la persona para operar en el universo social en el que vive, así como para ser construido en relación con él.

Las autopatografías son narrativas personales sobre enfermedades, diversidades y/o discapacidades que muestran la patología en relación a la persona que la padece. En el desconocimiento está la generalización; la enfermedad no es algo que se tiene o no se tiene. Es eso, más la persona -cerebro, sociedad y relaciones íntimas-, su tipo de vida, la forma en el que le ataca la enfermedad y cómo la gestiona, el apoyo familiar, económico y social.

El teatro autobiográfico se compone de dos partes. Una es la intervención con técnicas de la dramaterapia para trabajar necesidades de confianza, desinhibición, narrativa, expresión, encarnación... para después dar el salto a la interpretación y finalmente alcanzar el escenario. Las tramas escénicas permiten a las personas desempeñar diferentes papeles, sentimientos y pensamientos a través de sus avatares -personajes- pudiendo así, actuar e interactuar en la ficción como un ensayo general para la situación de la vida real. Este paralelismo ayuda a la reinserción en la sociedad. En muchos casos la dramaterapia -artes expresivas y dramáticas- se integran en los tratamientos médicos como prácticas complementarias para tratar la homeostasis entre salud y persona -estado anímico, sistema inmunológico, endocrino-, lo que la psiconeuroinmunología llama la parte biopsicosocial de la enfermedad. Y que estas

<sup>26</sup>[https://www.youtube.com/watch?v=5upx\\_t\\_zA9k](https://www.youtube.com/watch?v=5upx_t_zA9k)

<sup>27</sup><https://cutt.ly/Yb1giRE>

particularidades en tándem salud-persona se integran a su vez en un entorno -familiar, social y laboral-. Son esferas psicosociales que orbitan una alrededor de la otra, la salud alrededor de la persona, y la persona orbita alrededor de la vida social, como la luna orbita a la tierra, y la tierra al sol.

## La locura y el teatro. El teatro y la locura

*Era el mejor de los tiempos, era el peor de los tiempos. La edad de la sabiduría, y también de la locura; la época de las creencias y de la incredulidad; la era de la luz y de las tinieblas; la primavera de la esperanza y el invierno de la desesperación. Todo lo poseíamos, pero nada teníamos, íbamos directamente al cielo y nos perdíamos en sentido opuesto. En una palabra, aquella época era tan parecida a la actual, que nuestras más notables autoridades insisten en que, tanto en lo que se refiere tanto al bien como al mal, sólo es aceptable la comparación en grado superlativo". 'Historia de dos ciudades', Charles Dickens.*

Leer aquí<sup>28</sup> la versión original

La salud mental es un tema muy candente, sobretodo estos días que hemos sufrido la pandemia de la Covid-19, la cual llevaba incrustada un efecto devastador: las crisis de tristeza, ansiedad y estrés que han derivado en depresiones, un fastidio de la psique considerado como trastorno en el DSM-5 porque te impide tener una vida suave.

El teatro ha proporcionado personajes malvados, perturbados, atormentados, hipersexualizados, sanguinarios, sádicos, muy ricos en matices para trazar un mapa de la mente humana. El teatro busca y usa la locura como un barco busca un faro en la noche para guiarse en la trama, en la estética o para realizar logros virtuosos psicofísicos de la actuación ¿Qué hace que la locura sea tan útil para el teatro? La locura teatral se convirtió en un drama familiar cuando Tennessee Williams y Eugene O'Neill recurrieron a sus propias familias para explorar la locura y la adicción. El uso magistral de Pinter de la ambigüedad del lenguaje encuentra fuertes ecos en la clínica

psiquiátrica. Soyinka enfatizó el contexto social: la enfermedad personal como reflejo de un mayor malestar en la sociedad. Finalmente, Sarah Kane creó obras de teatro que eran la encarnación física de su mundo interior. Un teatro que se ocupa de los miedos, prejuicios y percepciones de la audiencia. La apropiación de la locura como metáfora dentro del teatro. Pintura cubista de una cabeza jánica en expresión constante entre lucidez y locura, donde toda naturaleza humana se reconoce en sus rasgos de irracionalidad, cuyas líneas y formas confunden la perspectiva entre cordura y desvarío.

Las piezas escénicas y obras de teatro a menudo refuerzan los puntos de vista sociales dominantes que estigmatizan y oprimen a las personas etiquetadas como locas o enfermas mentales. El teatro también puede denunciar dicho enfoque y ofrecer representaciones alternativas, más completas y complejas que nos animan a repensar el concepto de salud mental. Los trastornos están relacionados con experiencias traumáticas.

La salud mental ha sido vista y abordada desde lo sobrenatural, lo psicológico y lo somático, no solo desde el chamanismo, la religión y la medicina de la antigüedad, también desde la filosofía, la poesía y la dramaturgia. Remedios, tratamientos, descripciones y personalidades que han pasado de lo humano al papel, y del papel al teatro, y del teatro a los diagnósticos.

Somos emociones, y los dioses también... Cuando el cerebro es inexplicable la alternativa es externa; cuando se nos escapa la incomprensión algo superior lo debe estar causando. Somos emociones tanto cuando las sufrimos como cuando las analizamos. El retrato de la salud mental, obviamente incompleto y distorsionado, pretendía reflejar lo más fielmente posible las realidades socioculturales, así como las mentalidades del mundo griego antiguo.

En la actualidad, el vocabulario psicopatológico ha acuñado varios términos cuyos orígenes se remontan a las obras dramáticas griegas: el complejo de Edipo, el complejo de Electra, el síndrome de Ulises, los cuales han sido bautizados en honor a la reflexión que los dramaturgos griegos realizaron sobre determinados conflictos psicosociales. El teatro puede ser visto como

<sup>28</sup><https://cutt.ly/Pb1gq6D>

un medio de elaboración de experiencias traumáticas. Para que el trauma no sea solo una experiencia de dolor. Trauma<sup>29</sup>, proviene del griego τραῦμα, (herida), aunque adquiere su pleno significado como “herida duradera”. El teatro es un medio para la elaboración emocional, un elemento catártico. La palabra catarsis<sup>30</sup> proviene del griego κάθαρσις (kátharsis), que significa ‘purga’, ‘purificación’. Purificación para la liberación del dolor, que en términos de psicología se llama abreacción<sup>31</sup>. Este es el valor del Teatro como instrumento de mediación para tratar la vivencia traumática.

## Teatro autobiográfico; inclusivo y resiliente

*"Cada minuto, cada persona, cada actitud puede ser el germen de una obra dramática.*

*Cada criatura que nos tropezamos va pasando a través de su vida por climas dramáticos diferentes, en combinación infinita hasta su última escena, en que se tiende para morir." Federico García Lorca «Entrevistas y alocuciones (1934-1935) V [Saludo por radio a Buenos Aires. Autoentrevista]» Mario Hernández Yerma.*

El teatro, al igual que el arte en general, aprehende la realidad de lo humanamente sublime o terrible -el amor y el odio, la alegría y el dolor, la pasión y la desidia- y la ubica a la distancia estética justa para que no vuelva a dañar o para identificarse, pero no para vivir nuevamente el amor perdido o para transformar la realidad en un delirio que nos obligue apodóticamente a vivir la vida dos veces, sino que nos ofrece la maravillosa opción de sí vivir dos veces, ya sea para reparar, perdonar, volver a amar si es posible, sin que efectivamente sean así, algo que sabe nuestra mente que participa de esta doble orientación, de este engaño, en forma gozosa, numinosa y creativa.

El teatro autobiográfico es un proceso íntimo y personal, y al mismo tiempo de investigación y co-creación artística donde la realidad se convierte en ficción. Consiste en una pieza original basada en contenidos de

la vida privada y social de los participantes, en donde las historias, circunstancias y cuestiones pueden tener partes comunes, y la representación teatral frente a un público. La pieza autobiográfica o autorreferencial suele tener un aspecto revelador que muestra aspectos personales, comunitarios como sociales, permitiendo al autor/actor explorar estéticamente eventos de su vida, expresar sentimientos para visibilizar asuntos que le inquietan y le interesan desde la metáfora. La ficción como protección para no volver a revivir ninguna situación doliente. Por dicho motivo este tipo de teatro se le conoce como Artes Vivas: una puesta en escena que expresa experiencias y convenciones personales, ya sean desasosiegos, cuestionamientos y controversias acerca de la identidad, el género, la exclusión, etcétera desde el distanciamientos dramático. Un personaje de ficción que nace, vive, se desenvuelve y muere en el teatro. Ahí radica su belleza.

La palabra personaje proviene de persona , πρόσωπον en griego. Un personaje tiene un biotipo como nosotros: lo biológico -su edad, su salud, su fisicidad-, lo psicológico -su manera de pensar, actuar, sus filias, miedos, indolencias...- y lo social -su estatus, si tiene pareja, amigos, etcétera-. Por eso los personajes nos conmueven y nos mueven; al fin al cabo el teatro refleja nuestras sociedades y culturas. Esta conexión es lo que se conoce como identificación de caracteres; responder a los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los personajes en situaciones y acontecimientos ficticios como si se trataran de algún modo reales. De este modo los acontecimientos ficticios como una película, una novela o una obra de teatro pueden ser experiencias tan fuertes que una persona puede sentir las aventuras de los personajes como si fueran propias. Por esa identificación los personajes de ficción nos catapultan a una nueva dimensión que nos saca de nuestros clichés y modos de ver el mundo, también hacia la discapacidad. Por eso el arte es efectivo en proyectos de aprendizaje, educación sociales e inclusión, porque activa las regiones cerebrales psicoafectivas y socioafectivas que nos hacen identificarnos con un personaje: los procesos cognitivos asociados con las imágenes mentales, la teoría de la mente, la empatía y la fusión con ese personaje, y por la experiencia de inmersión llamada “presencia”. Es decir, la experiencia

<sup>29</sup><https://www.qsignifica.com/trauma>

<sup>30</sup><https://www.significados.com/catarsis/>

<sup>31</sup><https://es.wikipedia.org/wiki/Abreacci%C3%B3n>

de identificación una nuestra memoria episódica en relación a la vida del personaje de ficción. Esta empatía valida al teatro como elemento liberador jugando un papel importantísimo para tratar cuestiones y para la incorporación social y laboral de las personas excluyentes; ya sea que cuenten con alguna diversidad funcional psíquica, física o sensorial. Las oportunidades artísticas tiene la habilidad de romper estereotipos, destruir estigmas y lograr entrar sin marginación en una sociedad que no perdona lo diferente.

La espiral de la ficción es restauradora de los cortes de la realidad. Narrar identidades de ficción para reconstruir el sentimiento de identidad real. Un espiral que esconde un agujero de gusano, un túnel que facilita un viaje mental y ficcional al pasado y al futuro, a la imaginación psíquica y a la fantasía teatral. Espiral entre la conciencia autooética -situarse mentalmente en el pasado y el futuro- y las situaciones contrafácticas -resultados alternativos del teatro- y así poder narrar ficción donde examinar pensamientos y emociones sin el secuestro emocional de traumas. Una espiral que lucha por unir lo que somos, nuestras experiencias y el entorno, soldando las partes desconectadas en busca de seguridad, confianza, control emocional y autoestima para orbitar en las implicaciones de la vida. Podemos eliminar el sufrimiento; empoderar el presente de lo pasado y de lo futuro. El pasado es un momento de la historia, y el futuro es lo que le pasa a una persona. En este caso salud mental, enjuiciamiento, situación de calle, drogas... El teatro nos ayuda a ser capaces de entendernos y entender al otro. Normalizar la aflicción mental para que no fagocite a la persona.

El teatro es un jardín botánico donde conservar y divulgar la diversidad de las especies neuronales del ser humano. Permite adentrarse en la espesa selva del cerebro, donde una maraña de ramas neuronales entrelazan los árboles apilados, revelando algunos secretos que esconde ese tupido bosque. «Mi percepción es pensamiento, y mi pensamiento es percepción» escribió Goethe.

*“Así como la formación de colores es una metamorfosis de la luz, la formación de la planta es una metamorfosis de la hoja”, agregamos, y el arte es una metamorfosis de la realidad. (Goethe, Metamorfosis de la naturaleza)*

«Un mundo aparte adentro del mundo»<sup>32</sup>, es una pieza autobiográfica<sup>33</sup> -historias de personas vistas desde la ficción-, autopatográfica<sup>34</sup> -autobiografía ficcionada que relata el desarrollo de la propia vida desde el punto de vista de las enfermedades sufridas- y autoetnográfica<sup>35</sup> -convivencia con la enfermedad de los otros- ya que el elenco de la compañía lo conforman usuarios y el personal de Àmbit. La pieza teatral visibiliza las secuelas particulares como trastornos mentales que generan estigma y marginación. El aislamiento deja a quienes lo sufren fuera de los entornos comunitarios, sociales y laborales, donde la indiferencia hacia sus necesidades por parte de los demás, puede dar paso al vacío, la culpa, la vergüenza y la depresión. Además, provocará la ira y el odio de quienes se rebelan contra el rechazo. El susto que genera reencontrarse en la calle, desesperado, perdido sin futuro, reviviendo situaciones similares de exclusión produce el traslado -un animal asustado presa para convertirse en fiera-. Es el pánico de vivir siempre en el vórtice de la sociedad. El proyecto quiere repensar maneras de sensibilizar sobre los oprimidos empleando el teatro como recurso pedagógico, sobre el desconocimiento sobre la salud mental. Construir propuestas escénicas que incluyan las diferencias y redescubrir las posibilidades expresivas y comunicativas que tiene el escenario. Muchas personas viven en máxima invisibilidad, para el resto y necesitan estrategias alternativas e innovadoras para su inclusión y su resiliencia.

<sup>32</sup><https://www.youtube.com/watch?v=ijs1FckRrF0&t=181s>

<sup>33</sup><https://epale.ec.europa.eu/en/blog/autobiographical-theatre-proposal-social-inclusion>

<sup>34</sup><https://buho.guru/dict/literario/autopatograf%C3%ADa>

<sup>35</sup><https://cutt.ly/Wb1fMG2>

Objetivos El teatro en la salud mental		
Actores/usuarios	Actores/personal	Público
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Promover la creación de redes sociales.</li> <li>2. Dotar de herramientas, habilidades, recursos personales.</li> <li>3. Fomentar su adaptabilidad a la sociedad, al entorno, a la comunidad.</li> <li>4. Avivar la motivación.</li> <li>5. Aliviar la soledad.</li> <li>6. Sublimar la angustia.</li> <li>7. Generar confianza.</li> <li>8. Fomentar la autosuficiencia.</li> <li>9. Alejar los pensamientos suicidas y depresivos.</li> <li>10. Trabajar las memorias: episódica, semántica, procedimental y somática.</li> <li>11. Trabajar la gestión emocional, las relaciones interpersonales, la imaginación y la imitación.</li> <li>12. Superar la literalidad por la espontaneidad y adaptabilidad.</li> <li>13. Empodera.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Encarnar los trastornos mentales a través de personajes.</li> <li>2. Interactuar con los usuarios en un espacio de cohesión e igualdad.</li> <li>3. Comprobar desde los requisitos interpretativos -emoción y conductas fingidas- como los enfrenta cada usuario.</li> <li>4. Ver desde la ficción si los signos y síntomas como: fantasías, alucinaciones, pensamientos, habla y conductas desorganizadas hacen acto de presencia.</li> <li>5. Investigar si se sienten confusas, desamparadas y desubicadas en el teatro.</li> <li>6. Corroborar si el teatro cubre las necesidades de condición física, necesidades, expectativas, intereses.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sensibilizar sobre la salud mental.</li> <li>2. Visibilizar el mundo invisible de las personas vulnerables.</li> <li>3. Tratar todo eso que es tabú en la sociedad.</li> <li>4. Romper las barreras de aversión y rechazo.</li> <li>5. Favorecer sociedades más flexibles e integradoras, menos sesgadas y sin prejuicios, adaptadas a la diversidad y más tolerante.</li> <li>6. Descubrir la esquizofrenia, trastorno bipolar, etcétera. y a su relación con la situación de calle y de cárcel de quienes la padecen.</li> <li>7. Conocer cómo es vivir adentro del mundo y ser invisible.</li> <li>8. Desmontar los estereotipos conociendo a esas personas a quien les tienes miedo.</li> </ol>

Nuestra identidad, las vivencias, los conocimientos y nuestra capacidad de imaginar el futuro, se fusionan con el personaje y la trama que estamos viendo. La conciencia autooética, la memoria autobiográfica, semántica y procedimental se activan e interactúan en el teatro a partir de las imágenes que nos impacta. De eso trata, de historias, los relatos que observamos nos llegan porque en algún momento nos sentimos así, vivimos algo similar o empatizamos profundamente con algo que desconocíamos hasta que un personaje no lo mostró. Es una manera de aprehender la vida. La realidad supera la ficción, pero la ficción tiene la metáfora para contarla. De este modo, mostrar la salud mental en toda su esencia, cuyo objetivo principal es el cambio de actitud que necesitan de tiempo -

sensibilización, educación y neuroplasticidad- para poder empezar a trabajar para la recuperación, la reinserción y la integración.

La pieza «Un mundo aparte adentro del mundo» narra la memoria que duele, marcada por vivencias trágicas, y la reviste de metáforas para poder decir lo personal y lo colectivo, lo privado y lo íntimo. Ficcionalizar la esquizofrenia, la prisión, las drogas, todo eso que causa rechazo y aversión, y terminar con un coloquio con el público para hablar de los temas ocultos, desconocidos o ignorados por la sociedad. La pieza parte de esa premisa, metaforizar los recuerdos recurrentes para distanciar el sufrimiento y alcanzar la resiliencia y al mismo tiempo visibilizar, sensibilizar, remover conciencias, hacer visible lo callado. Impulsar un cambio

disruptivo en los estereotipos, transformar la mirada ante una población vulnerable. El teatro como acicate de iniciativas sociales de inclusión.

El modelo de teatro autobiográfico prevé varias fases:

1. Confianza. El clima del éxito.
2. Transcripción. Atrapar historias.
3. Investigación. Indagar para descubrir la narrativa.
4. Narrativa. La historia de vida pasa a la ficción.
6. Estética. La envoltura de las historias.
7. Teatro. Y la realidad se hizo ficción.
8. Coloquio. Elenco y público debaten.
9. Difusión. Promocionar que tenga largo recorrido la pieza.

## Confianza

La armonía es cultivar lazos de unión, comprensión y afecto. Intimidad es crear confianza, seguridad, ternura para que las historias emanen y sean respetadas. Generar el ambiente ideal para que la persona se sienta cómoda, segura y con ganas de compartir esa historia personal que necesita contar. Las historias que son difíciles de narrar, las cosas que son enjuiciadas, vergonzosas o difíciles de explicar, requieren intimidad entre las personas. Intimidad no es privacidad, ni es público, es un espacio intermedio donde compartimos, colaboramos y co-creamos.

## Historias

El arte permite visitar el pasado y revestirlo, hacerlo plástico. Los recuerdos modifican su forma en la realidad estética, se poetizan. En el teatro autobiográfico, por lo general, las historias compartidas tienen puntos en los que se tocan, que tienen que ver con un tema, una época o un conflicto común.

## Narrativa

La vida, la memoria y la mente pasan a la ficción. Transcribimos para atrapar historias.

Ensamblamos los testimonios en una narrativa escénica colectiva. Las historias se ficcionan en improvisaciones para ligar sus partes. Indagar para describir la narrativa.

## Estética

La envoltura de las historias. ¿Qué va a necesitar la pieza escénica? Iluminación, sonido y música, videoarte, vestuario, utilería... AMBITEX es el taller de costura dirigido a mujeres vulneradas con problemas de salud mental y reclusas y exreclusas. Y también a hombres, aunque actualmente son mujeres. Socorro y Clara son las personas que han hecho el vestuario de nuestro espectáculo, que ha pasado a ser el suyo.

## Teatro

La realidad, los miedos atávicos, los recuerdos recurrentes, los sentimientos oscuros, la frustración, la indefensión, las fortalezas y la autoestima se hacen ficción.

## Coloquio

El público manifiesta sus sentimientos y sensaciones, aquello que le ha resonado y le ha removido por dentro. El coloquio posibilita intercambiar miradas, conocer la experiencia desde los dos lados, actores y público.

El público se convierte en parte activa, involucrándose en la vivencia de un grupo que ha sufrido situaciones de exclusión con experiencias traumáticas, emblemáticas y dolorosas, y que se reúne para crear una representación teatral. El personaje le permite a la persona apartarse de la escena, le presta esos miedos e historias para observarlos como ajenos a él.

El coloquio es muy valioso porque permite conocer más allá de los personajes, a quienes los encarnan. En el escenario los estereotipos, los prejuicios, pensamientos y sentimientos pasan de rígidos a elásticos, de ser planos en la mente a ser tridimensionales y plásticos lo que permite la transformación. La imagen mental es plana, un friso liso sin profundidad que proyecta recuerdos, creencias, ideas... lo que hace el teatro es trasladar la vida mental a un espacio tridimensional donde observar los recuerdos

autobiográficos recurrentes desde todos sus ángulos gracias a los personajes, situaciones y objetos físicos que solo viven y se relacionan en el escenario. Del flashbacks al backstage, y de ahí al proscenio de la vida. El teatro es el encuentro entre el yo el tú, el momento en el que volvemos a la conciencia del principio, la memoria, el lenguaje que añade la narrativa. Lo revivenciado, lo imaginado, lo inventado y lo creado en espiral. Neuroplasticidad social que genera un cambio epigenético frente la salud mental y los estereotipos que orbitan alrededor por su fuerza gravitacional.

La afección mental es poco conocida por la sociedad, a causa del tabù y los miedos que provocan rechazo y desconocimiento. Metaforizar la esquizofrenia, las drogas o el prejuicio, permite empatizar con esa vulnerabilidad. Hay que decir que nuestra compañía es un grupo diverso como la sociedad. Normalmente en la sociedad no nos mezclamos, pero en la compañía convivimos personas que vienen de la reinserción, de colectivos vulnerables, personas con problemas de salud mental, personas que por suerte tenemos una vida más normalizada. Esta riqueza teatral lo que pretende es mostrar una sociedad diversa, que busca que no hayan guetos que no hayan partes ni barrios marginados. Podemos eliminar el sufrimiento; empoderar el presente de lo pasado en lo pasado. El teatro nos ayuda a ser capaces de entendernos y entender al otro. Normalizar la aflicción mental y los problemas de salud mental de personas reclusas y exreclusas.

## Difusión

Hablar desde lo particular con la comunidad y la sociedad sobre el proceso, lo experimentado, las dificultades y los descubrimientos. Nuestro proyecto pretende difundir, explicar y replicar la experiencia con otros grupos, con otros temas, con otras necesidades, con otras estéticas. Co-crear artes reparadoras y facilitar espacios de conversación ciudadana.

## Última reflexión

*"Mi propio cerebro es para mí la más inexplicable de la maquinaria, siempre zumbido, el alza de buceo rugiendo , y luego*

*enterrados en el barro. ¿Y por qué? ¿Cuál es esta pasión por?" Virginia Woolf, (Carta de fecha 28 de diciembre 1932). Leer aquí<sup>36</sup> la versión original*

No siempre un loco se presenta con una visible enfermedad mental, sino que la carga psicoafectiva de la vida se mece en las copas neuronales de nuestra espesa selva mental. Nuestra homeostasis es pura alquimia: si se altera un líquido u otro la esencia será diferente. Hay días que el corazón se te desborda, parece que vaya a explotar de alegría, solo quieres reír, cantar, chapotear charcos... hay días donde las mariposas han dejado de revolotear y el intestino se desbarata, solo quieres llorar, gruñir, arremeter... hay días que los acontecimientos te hacen saltar alternamente de la felicidad a la rabia... hay días que empiezan geniales y terminan dramáticamente o su opuesto. La diferencia es una predisposición genética en danza con nuestros quehaceres diarios. Mis genes, la vida, como esos dos mares que chocan en el océano cerebral. Esas experiencias una persona las vive suave, subida en un tiovivo mental, y otras, en euforia y melancólica intensidad, subidas a una montaña rusa de descargas eléctricas perturbadoras. Esa hipersensibilidad a las vivencias son los detonantes bioquímicos de la salud mental.

Al final tanto la medicina, la psicología y el teatro buscan lo mismo: aliviar el dolor. La música, la danza, la pintura, la narrativa, el teatro... no curan una enfermedad mental, pero se integran en el Cuidado; sí rebajan el sufrimiento, elevan el ánimo, alumbran rincones de alegría en la tristeza, les abren la ventana a las ilusiones, dan salida a las visiones.

Si el Babel social construye la confusión de las lenguas y los estigmas que nos aíslan, el lenguaje universal de las emociones, el teatro, argamasa una comunidad sólida donde no tiene cabida la exclusión. Médicos, neurocientíficos, filósofos, antropólogos, escritores, artistas, han catalogado las emociones como el centro de nuestras relaciones. El desbordamiento emocional, la ausencia de empatía y de autoempatía, todo aquello retratado en tramas de ficción, son reacciones humanas que en medicina sirven para catalogar un trastorno mental -aquello

<sup>36</sup><https://cutt.ly/ob1fDRM>

fuera de la norma-. El teatro toma la vida -lo sublime y lo aterrador- y la condensa en un breve periodo de tiempo, en un caldo concentrado de situaciones y comportamientos.

*Si pudiera explicar que en mí un guerrero, un romántico, un melancólico, un cohibido, un soñador, un enfermo se pelean por ser protagonistas. Si pudiera contarle a la gente la necesidad que tengo de amar y de transformar las telarañas por mariposas, de acallar angustias con gritos de orgasmos, de superar ansiedades con complicidades de*

*alegría. De germinar felicidades en huertos de soledad. De que el miedo no me haga temeroso. Cómo explicar las ganas de que las fantasías no sean alucinaciones y que los nervios sean por un éxito. Que las redes sociales no hagan invisible mi tacto. Que la enfermedad no sea un monólogo en la tertulia del café. Que el paso del tiempo no ocupe con arrugas donde habitaban los amantes y los trabajos. Si pudiera expresar lo inexpresable, si pudiera decir sin decir. Y entonces, apareció el teatro.*