

Módulo de Teatro de la reminiscencia

Master de Teatro Aplicado U.V

Domingo Ferrandis

# 1. PARTE. FUNDAMENTOS GENERALES DRAMATERAPIA EN LA GERONTOLOGÍA

## 1. Teatro y neurociencia

La neurociencia estudia y analiza el sistema nervioso central de los seres humanos y de los animales. Si bien a los neurocientíficos no solo les interesa el estudio de las bases biológicas, lo que más les fascina es la sinfonía del cerebro, el cómo: descargas eléctricas, química e interacción neuronal se convierten en actividad psíquica, la cual facilitó el desarrollo de la mente humana moderna; habilidades y hábitos tales como el aprendizaje, el lenguaje y la creatividad. Y otros conceptos como el amor, la felicidad, el miedo, la codicia y la muerte que surgieron por la capacidad de la autoimagen, la imagen de la conciencia de otros y la relación con el mundo.

Un secreto del cerebro, el cómo sus redes neuronales convierten las corrientes eléctricas en pensamientos, sentimientos y deseos tiene influencia en el exterior: sensaciones y percepciones entalladoras de la cultura y el nacimiento de pueblos. Así lo confirma la epigenética, la relación de los genes y el ambiente. Por eso la neurociencia y la psicología investigan juntas el maridaje del comportamiento humano: lo cognitivo y lo social; las facultades, pulsiones, pasiones y conductas humanas. Ese teselado llamado humanidad. El mismo que el teatro muestra en escena.

El cerebro guarda muchos misterios y uno de ellos son las neuronas espejo: neuronas motoras que se activan no solo cuando realizamos una acción, sino al ver a otro hacerlas. Eso explicaría porqué nos emocionamos y nos hacemos dueños de las historias de los personajes al ver una película o una obra de teatro. Estas neuronas empáticas, imitan y se contagian del punto de vista del otro, factores que han contribuido al entendimiento de lo que hacen los demás y sus estados mentales, relacionado con la intencionalidad compartida y la inteligencia cultural. La primera consiste en cooperar con extraños (poner en común nuestras mentes para realizar tareas y colegir lo que hacer). La segunda es la teoría de la mente “ToM” (tomar conciencia de los pensamientos de otras personas para planear un objetivo común).

Parece ser que por muy diferentes que seamos los humanos entre sí, algo nos vincula, las historias. Y el cine como el teatro simplemente cuentan historias con

personajes que las vivencian. La palabra personaje proviene de persona, πρόσωπον en griego, que significaba máscara de actor. Sin saberlo, el teatro surgió porque las historias de vida representadas abrían diálogos cerebro-cerebro gracias a las neuronas espejo, captando la atención del público al hacerle participe emocionalmente.

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). Un Personaje siente (anhelos, afectación y afección); medita (ideas, ambiciones y preocupaciones); se desplaza por escenarios diferentes (trabajo, casa, aficiones), tiene cuerpo y una voz particular (como se expresa, comunica y habla). Un personaje tiene una memoria de trabajo (realiza tareas que requieren planificación y control), memoria visoespacial (se mueve e interactúa con el entorno) una memoria episódica (un pasado) y una memoria semántica (un vocabulario). Un personaje contiene ilusiones, dudas, problemas, se enfrenta a situaciones físicas, intelectuales, culturales y sociales. Sufre enfermedades, conflictos y duelos. Y posee un mundo interior, aflicción sentimental y pensamientos tormentosos, fantasea y oscila su mente entre el pasado y el futuro.

Esos personajes que nos conmueven y nos sacuden el alma, expresan emociones (sorpresa, ira, miedo, alegría, asco, etc.), muestran la identidad y conducta humana (ternura, avaricia, crueldad, comicidad, etc.), encarnan sentimientos (odio, amor, resentimiento, envidia) y que además, adoptan relaciones sociales de poder o sumisión no son más que ecos de nuestras civilizaciones y culturas, y por ende de nuestro cerebro.

Y esto es posible porque el cerebro es capaz de fantasear, sin la fantasía no existiría el arte, no podríamos sumergimos en una novela, no cautivaría nuestra atención imágenes que son irrealizables, ni llorar con Dumbo. En pocas palabras, podemos identificarnos con un personaje porque creemos en la fantasía. La imaginación es el reverso de la realidad y la fantasía su vena artística, por eso la ficción es tan potente para tratar los asuntos de la realidad.

Eso confirma a la expresión corporal y al teatro como escaparates de la mente humana, plataformas donde exponer sus manifestaciones: explorar, entender y/o comprender y exponer. De ahí que las artes expresivas y dramáticas hayan salido de los espacios escénicos para volver a los entornos sociales. Hoy podemos apreciar cuantiosos proyectos terapéuticos, socioculturales, empresariales y educativos bajo el término de Teatro Aplicado. Como dice Peter Brook los neurocientíficos están

empezando a entender lo que el teatro ha sabido desde siempre; el teatro es la plasmación de nuestra sociedad. Y podríamos ir más lejos: un cerebro en movimiento que sacude consciencias, contagia emociones y hace visible lo callado.

### **Teatro, neurociencia y psiconeuroinmonología**

La psiconeuroinmonología (PNI) el estudio de las interrelaciones mente-cuerpo, pone en su punto de mira la relación intestino-cerebro-entorno implicada en el estrés, la depresión y la ansiedad, las fallas cognitivas y la neurogénesis. Al parecer no podemos curar el cuerpo si no sanamos también la mente, una persona con síndrome de colon irritable se suele quejar de problemas emocionales, y por eso los factores sentimentales juegan un rol fundamental en el síndrome del intestino irritable, relacionado con alteraciones psicológicas como la ansiedad, el pánico, la depresión y también los abusos físicos, sexuales o emocionales.

El cerebro intestinal reproduce la resonancia de las emociones en nuestra tripa, los famosos retortijones a causa de la ansiedad de hablar en público o las mariposas que revolotean cuando se está enamorado. El cerebro intestinal secreta el 90 por ciento de la serotonina (bienestar, memoria, digestión...) y otros 30 neurotransmisores más que se creían exclusivo del cerebro. Frente a estos datos, el autocuidado es esencial. Estudios epigenéticos sobre el sesgo optimista y pesimista, el modo en que interpretamos la realidad y nos enfrentamos al mundo, han revelado que nuestro estado de bienestar tiene que ver con la interacción de ciertos genes, del entorno, de la experiencia personal y de los circuitos neuronales que gestionan en el cerebro el miedo, el placer y la recompensa.

Como hemos dicho PNI es una red formada por el sistema endocrino, el sistema inmunológico y el sistema nervioso central que nos defiende y nos ayuda a organizar nuestras vidas. Y las emociones son reacciones y huellas físicas que la dramaterapia por medio del cuerpo ficticio de un personaje pueden enseñar a detectar: vegetativas (sudoración, temblor y palidez) motoras (gestos, posturas y acciones) y subjetivas de la persona (dichosa versus desdichada); reconocerlas en un personaje que vive situaciones y relaciones, es saber aceptarlas, permite tener mayor control sobre ellas, evitando el desbordamiento o la omisión. Los personajes son como las ondas que deja una piedra plana al chocar el agua, replicas de lo que somos pero diferentes.

Dentro de todos los proyectos acogidos por el teatro aplicado, nos vamos a centrar el dirigido a la gerontología. Si bien el módulo del Máster se concentrará en el Teatro de la Reminiscencia, queremos mostrar otras prácticas interesantes para trabajar con personas mayores como con afectados de demencias tipo Alzheimer.

## **2. Líneas para enfocar la dramaterapia en la vejez**

Antes de dar a conocer las posibles intervenciones con personas mayores a través del teatro, nos gustaría presentar a la dramaterapia cuyos recursos se podrían agrupar en: artes expresivas, dramáticas, narrativas y ritmo-musicales.

La metodología de la dramaterapia se fundamenta en: emoción (vivenciar: captación, afectación e interpretación); cognición (cultivarse: comprender, asociar y exponer); entorno (percibir: explorar, convivir y cooperar), y, cuerpo y voz (expresarse: mostrarse, comunicarse y relacionarse). Y cuatro dimensiones: el equilibrio conativo (motivación, voluntad e intención); el equilibrio atencional (selección, localización e inhibición); el equilibrio cognitivo (asimilación, adaptación, acomodación) y el equilibrio afectivo (actitud, disposición y reajuste). Veamos cada uno de ellos:

- Equilibrio conativo: conación del latín conatos “intento”, es aquella parte de la vida mental de una persona relacionada con los anhelos, los esfuerzos, las motivaciones, las tendencias y los deseos, expresados a través de la conducta o la actividad motora.
- Equilibrio atencional: atención voluntaria y sostenida hacia un objeto focal o sensación; atención selectiva y flexible.
- Equilibrio cognitivo: enfocar a la persona en una actividad particular en el momento presente. La cual se acolcha de confianza, creatividad y humor para hablar de aquello que obstruye su avance, no le deja tomar decisiones acertadas o le impide ser feliz.
- Equilibrio afectivo: la realidad dramática apela al afecto, la esperanza y el estado de héroe. Crear artefactos dramáticos, narrativos y expresivos en los cuales poder mostrar la gratitud, la bondad, la alegría, la empatía o la ira, la tristeza y el miedo. El equilibrio afectivo es un resultado natural de conación, atención y equilibrio cognitivo.

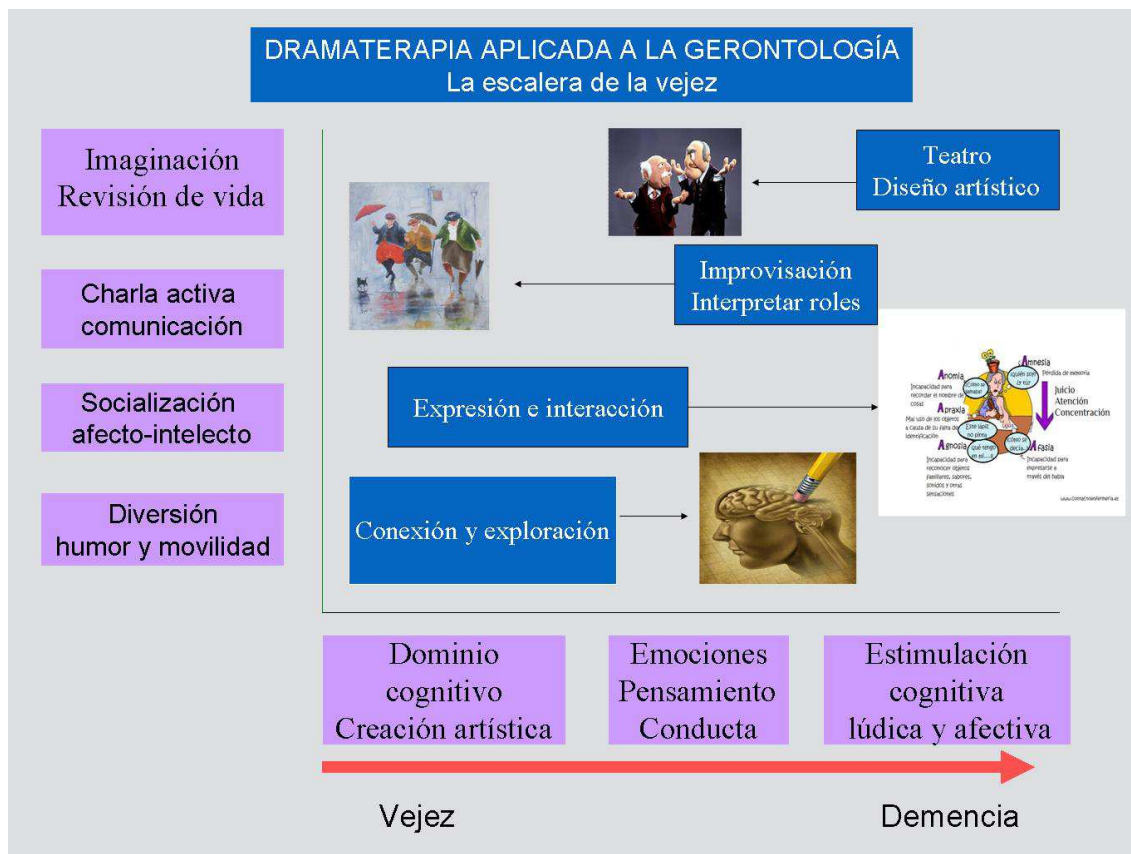
La dramaterapia en la Tercera edad son *terapias blandas no farmacológicas* (TNF) centradas en el rejuvenecimiento neurológico, en la neuroplasticidad. Una intervención no química, ni farmacológica que busca una mejor calidad de vida de las personas sanas o enfermas.

Las modalidades de trabajo en la gerontología son:

- Mindfulness o atención plena y exploración corporal
- Juegos de orientación temporal y espacial
- Juegos de conocimiento y control del propio cuerpo
- Juegos de movimiento libre, expresión corporal y baile
- Música
- Narrativa y escritura
- Lectura
- Dramatización, improvisación e interpretación
- Teatro

Cada una de las modalidades se puede incluir en los trabajos específicos según necesidades y grupo humano:

- Envejecimiento activo
- Teatro con ancianos
- Teatro para la reminiscencia
- Artes expresivas y dramáticas en residencias de ancianos
- Teatro adaptado para personas con Alzheimer
- Teatro adaptado para personas con diversidad funcional en la vejez
- Aprendizaje y servicio (ApS) juntar a ancianos con jóvenes y niños



Como apreciamos en la figura, podemos utilizar un tipo de intervención según posibilidades. Desde obras de teatro y creaciones escénicas colectivas, a juegos de expresión, de manipulación y ritmo-musicales

### 3. Dramaterapia en los centros de la Tercera edad: Hay vida en las residencias

*“...el teatro me gusta mucho, hace que me ría, me remueve, me conmueve, me siento útil y puedo hablar de muchas cosas que no lo hacía desde hace tiempo. Además, he hecho amigas en la residencia”*  
(Ángeles, 85 años)

*“...se pensó en la dramaterapia porque engloba todas las cosas que queríamos que trabajasen los residentes, fomentar las relaciones unos con otros, que hicieran actividad física y psíquica, también que pudieran trabajar la creatividad. Y pensamos que la dramaterapia estaba dentro de nuestros objetivos”*  
(Milagros Valero directora en un centro geriátrico).

Existen lugares mágicos donde el dolor y la tristeza parecen bajar de intensidad, y existen tareas, como momentos entrañables que favorecen los efectos positivos de los medicamentos. Se pensó que la dramaterapia podría ser uno de esos espacios evasivos,

recreativos, vivos e inspiradores dentro de las residencias de ancianos. Un espacio donde escuchar las voces de sus protagonistas, los residentes, por medio del teatro.

### **Diseño de intervención**

El programa de dramaterapia que vamos a detallar a continuación se centró en paliar las carencias afectivas y sociales que conlleva el internamiento en una residencia de ancianos. En las primeras sesiones se recaudó información de los profesionales de salud y los testimonios de los participantes con el fin de diseñar un proyecto específicos para las necesidades de las persona institucionalizadas. De los datos recaudados surgieron las líneas de trabajo ‘las carencias’ *pérdida, soledad, ilusión y rendición*, centrándonos en los anhelos; el calor humano, el tacto, el contacto jovial y la pasión por hacer y estar.

Basándonos en las artes expresivas y la realidad dramática, reminiscencia e historias de vida diseñamos un programa con cuatro partes:

- Activación psicomotriz: memoria sensorial
- Objetos de nuestra vida: memoria conceptual
- Ruptura del aislamiento: memoria cultural
- Lazos de apego y apoyo: memoria afectiva

### **Programa de intervención**

Objetivos: Evaluar la efectividad a largo plazo de un programa de entretenimiento y estimulación con dramaterapia a residentes de centros de la tercera edad con demencia tipo Alzheimer. El programa duró 4 años (2010-2014) con una sesión a la semana de 3 horas. El tiempo estaba dividido en: atención plena y exploración corporal, artes expresivas y música, narrativa y reminiscencia. Cada 3 meses se realizaban salidas de ocio y cultura (museos, teatro, actividades en el parque). Y se complementaba con fiestas temáticas a las que se invitaban a familiares y personal del centro.

Métodos: estudio de medidas del *modelo de responsividad* fundación María Wof, que predice la tasa de respuesta a una intervención no farmacológica. Algunas variables medidas son: motivación, atención, dominio físico-motor, alteración emocional en cuanto a síntomas de ansiedad y depresión, empatía y afectividad como el dolor crónico.



Resultados: la puntuación de todas las escalas mejoró significativamente durante todo el seguimiento respecto a los valores basales. Las mayores diferencias se obtuvieron a los 10 meses, destacando motivación, afectividad y la reducción de la ansiedad. El grupo estaba formado por 35 personas mayores, 25 mujeres y 10 hombres de edades entre los 63 y los 95 años con distintos tipos de daños y/o desórdenes cerebrales y con diversos problemas de movilidad.

Conclusiones: el uso de la dramaterapia reduce la intensidad de la ansiedad y el estrés, la tristeza y el dolor crónico. Crea vínculos afectivos entre residentes, fortalece la motivación, aviva la curiosidad y las ganas por aprender y moverse. Al mismo tiempo potencia los efectos positivos de los medicamentos, enlenteciendo el deterioro cognitivo y favoreciendo la rehabilitación regenerativa, la neuroplasticidad. A esta reflexión se ha llegado por el conocimiento empírico basado en la experiencia, en la observación y mediciones basales por parte del equipo médico de la vida diaria del anciano, y no por conocimientos objetivos avalados por estudios científicos.

A continuación mostraremos una minúscula representación de los cientos ejercicios, actividades y juegos empleados durante los cuatro años. Se puede ampliar la información en los libros: Teatro aplicado: teatro del oprimido, teatro playback, dramaterapia; Teatro para el cambio con ancianos: dramaterapia y neuroterapia; y, Dramaterapia: teoría y práctica.

<b>Activación psicomotriz: memoria sensorial</b>
--

1. Relajación. Sintonizar con nuestra respiración

— Hinchar el vientre con la mano en estómago.

---

2. Escucha activa. Sintonizar con el sonido

— Atención selectiva: escuchar un sonido concreto, por ejemplo una campana;

---

3. Exploración corporal. Sintonizar con las sensaciones

— Globo imaginario: moverlo con diferentes zonas del cuerpo. Individual por parejas y

---

#### 4. Movimiento libre e intuitivo. Sintonizar con nuestro ritmo interior

- El cuerpo una paleta: pintar un lienzo imaginario con diferentes partes del cuerpo
- 

#### 5. Movimiento coreografiado y dirigido

- Coreografía: cuatro movimientos, uno por persona. Se hacen preguntas sobre acciones rutinarias, (por ejemplo, desayunar, una acción beber). Lo mismo con un relato de vida o una anécdota que dibuja un movimiento de un estado emocional. Igual con una estación del año... La coreo la aprenden todos

### **Objetos en nuestra vida: memoria conceptual**

#### 1. La conceptualización del objeto

- Objeto de vida: narrar su historia (dibujar, escribir y crear una dramatización)

### **Ruptura del aislamiento: memoria cultural**

#### 1. La novela de ficción:

- lecturas dramatizadas, recreación y coloquio donde pueden relacionar la ficción con la realidad, con recuerdos.

### **Lazos de apego y apoyo: memoria afectiva**

#### 1. Historias de vidas ficticias:

- La Improvisaciones basadas en historias y personajes inventados.
- 

#### 2. Revisión de vida (RV) y Teatro de la reminiscencia (TR)

- Compartir historias personales (transcribirlas y diseñar propuestas teatrales a las cuales se les añade música y baile

#### **4. Neurodrama: dramaterapia**

Tras este acrónimo *Neurodrama* se encuentra el verdadero corazón de la intervención de la dramaterapia en la enfermedad del Alzheimer, cuatro arterias que lo mantienen en funcionamiento: activación psicomotriz (memoria sensorial); lazos de apego y apoyo

(memoria afectiva); ruptura del aislamiento (memoria cultural); y, vínculos afectivos (memoria de los objetos). Neurodrama se asienta sobre los cimientos de la vida: sensorialidad –memoria lúdica-; ritmo –memoria musical; y, dramatización –memoria dramática-, para involucrar las carencias; ilusión, pérdida, soledad y rendición que sufre la persona con demencia tipo Alzheimer y el residente institucionalizado.

El alzhéimer resquebraja esa cajita donde preservamos nuestros recuerdos, y por las fisuras se pierden: aquel viaje, ese día en el cine, ese encuentro con mariposas en el estómago... Vivencias del pasado que permiten valorar las de hoy. De ese modo nadie quiere que al agrietarse su cajita mágica sus tesoros se esfumen, ella somos nosotros. Sin sus secretos no podemos saber que bus tomar, recordar si fuimos al parque o por dónde se iba a casa. Igual podemos retrasar la fuga de esos tesoros con otros más protegidos, aquellos que nos han tocado el corazón. El tacto, el contacto y la pasión; el afecto emocional y la vida lúdica, cultural y socio-relacional son los secretos de la cajita más resguardos contra el olvido, por eso son seleccionados para el programa de neurodrama para ayudar a las estrategias médicas a frenar o lentecer ese escape de recuerdos en la demencia. En el alzhéimer las últimas sensaciones que se olvidan son precisamente los apegos, las muestras de amor, los besos y las caricias. Que tales recuerdos se protejan con tanto celo es porque definen una parte de nuestra existencia.

El tándem medicina y estimulación dramática es una alianza que trabaja contra un mismo enemigo, la involución, es decir la no desintegración de actitudes frente a la vida, pese a la hecatombe cerebral. Como hemos relatado, esos tesoros (afecto y pasión) se preservan más tiempo en el cerebro, por eso centramos los esfuerzos en revivir esos momentos mediante imágenes, sonidos y objetos antiguos combinados con los que son poco conocidos y los desconocidos: música y canciones, fotos y cuadros, películas y vídeos, libros y periódicos, vestimentas y utensilios...

El neurodrama consiste en el uso de juegos rítmicos, sensoriales y dramáticos para mover el cerebro como un sonajero, hacer bailar a las neuronas con el objetivo de secretar los tres neurotransmisores comúnmente afectados por la enfermedad: acetilcolina (participa en los circuitos de la memorias y de la recompensa), la serotonina (la hormona del placer que regula el estado de ánimo) y la norepinefrina (hormona del estrés, que afecta al corazón, la atención y a la respuesta de lucha y huida). Química biomolecular indispensables para amar, sentirse de buen humor y sobrevivir, vital en la

traducción de mensajes para que el sistema nervioso dé una respuesta adecuada ante el estímulo.

Una cooperación entre la química médica y las acciones dramáticas basadas en la vida diaria (observar, tocar, bailar, cantar, reír, mentir, interpretar, interactuar...) con el fin de conseguir los ingredientes para que los medicamentos hagan su labor.

Todos tenemos una enfermedad degenerativa llamada vida. No por tener un mal neurodegenerativo se le debe desalentar a nadie a diseñar un nuevo sentido de vida, sin perder quién es, lo que hizo y fue. En esa razón de ser donde pone el hincapié la dramaterapia, *en el cruce de camino*.

A continuación nos centramos en teatro de la reminiscencia

## 2. PARTE. TEATRO DE LA REMINISCENCIA

### Introducción

*“El olvido arranca las fotos del álbum de tu vida, intentas reconstruirlas pegando fragmentos de varias fotos con recuerdos inventados” (Carmen, 89 años)*



Reza un dicho africano que no estamos hechos de átomos, sino de historias. Somos las historias que hemos vivido, las historias que hemos soñado vivir, las historias que nos han hecho creer, las que nos han contado, incluso las historias que inventamos. En definitiva somos historias narradas, imaginadas y deseadas. Relatos que confeccionan nuestra vida mental y que no podemos abandonar porque ellas somos nosotros. Es el presente de las personas que ya están en el ocaso de sus vidas, cuando las revisiones de historias cobran protagonismo.

Narrar historias es una manera de compartir, de entender, de acercar, de liberar, de transmitir el mensaje a la comunidad. Las historias no entienden de bandos, religiones o políticas pues los pensamientos y sueños se asemejan y el dolor como los problemas también”. La catarsis (liberar, sacar a fuera) del teatro bebe de las tradiciones orales, sobre contar sus propias historias y luego ver como estás se transforman en arte teatral. Como dejó escrito Lorca:

*“El teatro es uno de los más expresivos y útiles instrumentos para la educación de un país, es una escuela de sentimientos”*

Una reminiscencia que ante la injusticia y el olvido se convierte en memoria indómita; aquella que no puede ser domada por la historia, ni controlada por los humanos, se puede enterrar en el tiempo, se puede fragmentar en recuerdos pero nunca desaparecer.

*El pueblo que no conoce su historia esta condenado a repetirla.  
Los pueblos que no son capaces de construir su historia están condenados a repetirla.*

La memoria histórica es algo más que biografías, son vidas diferentes con un denominador común, la defensa de sus derechos como humanos. Y cobran vida a través de la expresión artística, porque si el arte es una plasmación de nuestra sociedad, el teatro es el equivalente de ella y de nuestros valores. Entonces si queremos que haya sociedades más justas debemos crear un escenario de la memoria donde dar voz a los descendientes de nuestra memoria histórica, pues son el reflejo nuestro en un agua movida. Leyendas, vivencias, pasiones y frustraciones desfiguradas por años de silencio.

Como un baúl viejo que desaparece de nuestra vida, tapado por el polvo del tiempo, al rescatarlo del olvido, los recuerdos guardados en él, proyectan fotogramas y sonidos de otra época que nos conecta con el mundo de hoy.



Como recoge un dicho popular africano: "Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo" y es la idea general desde donde comienza cualquier acción o movimiento ciudadano, como bien expuso Dostoyevski en *Memoria de la casa de los muertos*:

*“El secreto de la existencia humana no sólo está en vivir, sino también en saber  
para qué se vive”*

En referencia a ello y al deseo de ser escuchados, es necesario desarrollar un Teatro para la reminiscencia, basado en una revisión de la vida, traer a la conciencia las experiencias pasadas y los conflictos sin resolver. Un viaje autobiográfico que permite capturar fotogramas de nuestra leyenda personal y también la de otros.

La reminiscencia por medio del arte, rescata vivencias pasadas que estimulan la memoria de hoy, al provocar la charla activa (comunicación), la socialización (afecto-intelecto) y la diversión (humor-movilidad), lo que implica la afectación de la persona en su globalidad: de manera motora, emocional, conductual y cognitiva.

### **1.Terapia de Reminiscencia**

El Teatro de la Reminiscencia es una recopilación de historias adquiridas a través de testimonios de edad avanzada que se convierten en una obra teatral. Puesta en escena que puede ser llevada a cabo por actores profesionales, un grupo joven o por los propios testimonios.

Un referente a nivel mundial es Pam Schweitzer, ella abrió el primer *Centro de Teatro de la Reminiscencia* del mundo en Londres en 1987, un lugar de encuentro para personas de todas las generaciones y culturas para participar en proyectos de reminiscencia. En 1993, Pam fundó la *Red Europea de Reminiscencia* (European Reminiscence Network) con socios en 16 países europeos. Desde 1997, esta asociación ha desarrollado de un proyecto de memorias en el que las familias que cuidan a un familiar con demencia puedan participar en una serie de sesiones de reminiscencia con el apoyo profesional y voluntario. El objetivo de estas sesiones es involucrar a las personas con demencia y sus cuidadores en recordar, compartir y grabar sus historias vida.

El proyecto se llamó «Recordando Ayer, cuidar de hoy» ('Remembering Yesterday, Caring Today') está diseñado para apoyar a las familias que hacen frente a la demencia. La idea es volver a disfrutar de experiencias pasadas, así de compartirlas y explorarlas en una variedad de formas creativas que incluye música, teatro, objetos, la comunicación no verbal y estímulos multisensoriales.

El teatro de la reminiscencia se puede trabajar en cualquier centro y con cualquier grupo de edad avanzada. No es un teatro sólo para personas con demencia o que estén ingresadas en una residencia. Simplemente puede ser un colectivo comunitario que quieren compartir historias y hacer con ellas una memoria colectiva.

**Los 10 pasos recomendados por los *Archivos de Teatro de la Reminiscencia* (Reimiscence Theater Archive) para realizar un proyecto de Teatro de la reminiscencia.**

*« Todos debemos hacer teatro para averiguar quiénes somos  
y descubrir quiénes podemos llegar a ser» (Boal, 2006)*

- 1) Las personas de edad avanzada comparten sus recuerdos en torno a un tema dado de importancia social e histórica para su inclusión en una obra de teatro

Las entrevistas pueden suceder de manera individual o pueden tener lugar en una situación de grupo. Ambas modalidades tienen ventajas en la construcción de una obra de teatro hacia la reminiscencia. En la entrevista individual la persona tiene la oportunidad de hablar con mayor intimidad para profundizar en sus propias memorias, sin distracciones y construir una relación más estrecha con el facilitador. En la entrevista de grupo, las personas recuerdan mutuamente muchas historias olvidadas hace tiempo relacionadas con el tema principal. Otra ventaja del enfoque de grupo es que los contribuyentes aprenden mucho el uno del otro de una manera placentera, no se sienten demasiado invadidos sobre el terreno personal, y tienden a desarrollar una creciente sensación de pertenencia a una comunidad de memoria histórica, siendo más fácil compartir sus historias personales.

- 2) Todos los recuerdos son grabados y transcritos

Las historias facilitadas son el comienzo de un proyecto teatral, por eso necesitan ser registradas y almacenadas de forma segura. La disponibilidad de la transcripción es de vital importancia para el proceso creativo. Por eso, es importante que los testimonios



den bastante información sobre detalles (lugar, época, música, situaciones) y cualquier condición especial o peticiones para la puesta en escena.

Es conveniente transcribir los recuerdos íntegramente y dar una copia al testimonio. Es una oportunidad de comprobar lo que se ha transcrito, para así, completarlo o modificarlo cuando sea necesario. Los testimonios a menudo quieren mantener su transcripción para mostrar a los miembros de la familia o amigos.

### 3) Lectura de las historias, se le añade el material documental

Después de leer todas las historias se conectan con un contexto más amplio, como pruebas documentales, citas de documentos oficiales de la época, anuncios, libros, objetos, ropa, etcétera. Este tipo de material a menudo estimula los recuerdos y evocan emociones de ayer en el hoy del público.

La investigación de la música también es muy importante ¿Qué canciones de la época podrían vincular con la materia de la obra? Las canciones tienen tantas asociaciones como las historias, ayudan a recordar los acontecimientos, las personas y los lugares que eran importantes para los testimonios. También son ecos para el público en ese momento de su vida.

### 4) Llevar todo el material juntos y en busca de una estructura

El equipo creativo selecciona partes del material reunido, señalan las partes favoritas de las historias, aquello que les ha deleitado o les tocó profundamente, para incorporarlo a la trama de la obra.

Una ruta fácil para seleccionar partes en una montaña de material recogido es unir las historias sobre un hilo coherente. Esto puede ser a través de:

- Una secuencia cronológica de historias
- Selección del material en torno a diferentes temas
- Organizar el material entorno a personajes claves
- Visitar los lugares clave donde sucedieron las historias

- Por sucesos y eventos en un solo día o un año concreto
- Sobre un viaje que reflejen diferentes estados de ánimo

#### 5) Utilizar un enfoque literal de las historias

No hay sustituto sobre el poder de las palabras reales de un testimonio en referencia a una situación recordada, pero la puesta en escena es el ensamble de varios testimonios y a veces es necesario armar los relatos de diferente manera para hilar una trama. La versión de la obra es la colaboración del conjunto de historias.

La improvisación y los juegos dramáticos exploran el material textual y lo presenta en escena, lo convierte en un artefacto artístico. Ya habido exitosos espectáculos de teatro de la reminiscencia donde las escenas se han llegado a través de la improvisación. Sin embargo, esto suele suceder si la obra de teatro la realizan artistas profesionales que interpretan a los testimonios, y no las personas de edad avanzada, ya que tienen más dificultad para desarrollar improvisaciones con gran flexibilidad para giros dramáticos.

Las improvisaciones es un proceso para destapar detalles de los recuerdos y subirlos a la superficie.

#### 6) Formar a los artistas y diseños de la obra

El grupo se convierte en diseñadores, directores, coreógrafos y directores musicales e intérpretes. Todos tienen que formar parte del equipo creativo. Si la opción que se ha tomado es que sean actores profesionales quien actúe los testimonios, estos estarán en todo el proceso creativo. La presentación y puesta en escena tendrá en mente el tipo de público que vendrá, si hay personas mayores con dificultades motoras, auditivas y visuales, se acondicionará la sala para que puedan asistir.

Si dentro del grupo hay músicos, estos siempre van a subrayar ciertos acentos del discurso de la trama. La música en directo crea atmósferas, potencia una emoción y ayuda a la visualización. También una canción apropiada en un momento determinado puede proporcionar al público la oportunidad de volver a conectar de una manera

diferente con las historias de la obra. La música es un potente estimulador de la memoria y un disparador emocional.

El diseño escénico será sencillo, planificado para las actuaciones en lugares de muy diferente tamaño y estructura que no necesariamente sean un teatro, por lo que los conjuntos tienen que ser fáciles de adaptar y mover. La luz y los accesorios tienen que ser moderados, pero cuidadosamente elegidos para crear atmósferas: lo valioso es que ayuden a reconocer con facilidad la situación y tengan una fuerte connotación de reminiscencia.

Las representaciones de teatro de la reminiscencia se suelen representar en espacios no teatrales, por lo que se debe organizar bien el viaje si los artistas son de cierta edad avanzada y se debe preparar el espacio.

#### 7) El fomento de los testimonios para asistir a los ensayos

Si el espectáculo lo harán actores profesionales o jóvenes, siempre que sea posible, las personas mayores (testimonios) deben ser invitados a asistir a los ensayos e incluso a dirigir a los actores en escenas basadas en sus experiencias para garantizar la máxima participación y la autenticidad. Aunque algunos actores puedan sentir esto como un poco invasivo, la mayoría lo percibe como una oportunidad de conocer y trabajar con las "fuentes" hace que la experiencia valga la pena y les da confianza adicional.

#### 8) Las reflexiones, el debate después de las actuaciones

Lo ideal es que cada actuación vaya seguida de un debate entre la compañía de teatro y el auditorio: en un contexto totalmente informal llevado a cabo entre los actores y el público asistente. Se puede ofrecer té o café para que la charla sea de lo más distendida. Es probable que se hayan agitado muchos recuerdos, siendo un momento propicio para compartir las memorias y emociones evocadas por el espectáculo. Para los artistas es una oportunidad única para experimentar el contacto con los asistentes y sentir cómo la obra ha contribuido a una conexión real con las personas que la integran.

Estos intercambios son una parte importante del proceso creativo: recopilación de recuerdos, estructurarlos en una obra de teatro con música en directo, ensayos conjuntos y luego sentir el efecto sobre la memoria colectiva e individual de la audiencia.

#### 9) Encontrar una manera de prolongar el proceso de recordar

Es altamente deseable poner a disposición del público en cada actuación un libro basado en los recuerdos recogidos seleccionados para la obra teatral. La publicación de historias y fotos editadas donadas por los testimonio es una manera perfecta de prolongar y disfrutar del proceso de recordar. Además le brinda al público una oportunidad de recordar más tiempo el espectáculo que ha visto, con un fuerte estímulo adicional.

Un libro de las memorias recogidas por el espectáculo ayuda a recordar e inmortalizar la experiencia.

#### 10) Fin del proyecto de teatro de la reminiscencia

Las historias recogidas para el proyecto tienen una cuantía social y cultural, al igual que el trabajo artístico derivado de ellas. Es importante etiquetar y almacenar de forma segura el material generado, ya que es probable que tenga un gran valor cultural y social para la comunidad. Esto ayudará a garantizar que sea accesible y útil para otras personas: académicos, estudiantes, niños, estudios interculturales y de comunidad o como recurso para teatro aplicado en el futuro.

## **2. Revisión de vida**

Según el psiquiatra y geriatra Robert Butler la revisión de vida es un proceso mental que ocurre de manera natural, en el cual se traen a la conciencia las experiencias pasadas y los conflictos sin resolver” (1963, p 66). Una revisión de la vida se hace visible al dibujarla, escribirla o contarla. Con las historias se crean imágenes fluidas, relatos, improvisaciones y representaciones teatrales a las cuales se les añade música y baile.

Revisión de vida, son relatos de vidas: historias preciosas, historias de amor y desamor, historias de amistad, historias de pérdidas, historias de lucha, historias de hambre, historias del campo, historias entre fogones, historias de miedo. Un viaje autobiográfico cargado de los sentimientos más dispares y revueltos que podamos imaginar.

### **Revisión de vida en las residencias**

En cada residencia de ancianos existe una biblioteca histórica, una acumulación de memoria humana que constituye un valioso tesoro social. Libros mágicos que nos harán vivir mejor la vida.

Con fin de mostrar de manera gráfica tomaremos el testimonio de Raquel de 97 años que en una sesión de RV nos hizo cómplices de un secreto, el amor por la vida pese a los avatares que pueda llevar. Y sabe bien de lo que habla, basta con repasar su biografía; una guerra, una postguerra, hambruna, un exilio, la muerte de un hijo y de su amado, una enfermedad grave, y ahí está, con una sonrisa, disfrutando sus últimos años en un centro residencial. Su secreto, lo desvela ella misma:

*"Pese a lo horrible que sea aquello que estés viviendo, uno lucha con ferocidad por conserva su mayor bien, la vida. Hasta en la mayor de las penurias y tristezas, uno encuentra rincones de alegría, lo suficiente espacioso para querer estar aquí. Sí he llorado con inmenso dolor las pérdidas y las ausencias, es porque también las he disfrutado con inmenso placer. Eso es vivir, aceptar con sensatez, que en ocasiones seremos tremendamente felices y en otras, un guiñapo roto de pena. Si bien, ambas, solo las sentirás si te atreves a seguir caminando".*

Después de su confesión nos contó la historia de porqué se quedó con el hombre que más tarde se enamoró, por su amor a África.

Estos libros mágicos no se ven de primera, necesitan su porción de ilusión, una chispa de fantasía para que sus narraciones salgan a la luz

### **3. Timeslips**

Desarrollado en 1998 por Anne Basting (2009), es un método de narración creativa basada en un grupo para personas con demencia (Fritsch et al., 2009; George et al., 2011; Basting y De Meddeiro, 2013). Se trata de recuerdos que incluyen la creatividad y la imaginación de hoy, produciendo un nuevo relato, una revisión actualizada del pasado. Los participantes pueden incorporar gestos, sonidos y expresiones faciales en la historia. El estudio de Basting y De Meddeiro (2013) reveló que mejora la calidad de vida de la persona con pérdida demencia y la de sus seres queridos. Otra investigación llevada a cabo con residentes con demencia y estudiantes de medicina concluyó que las narraciones y los posteriores Cuentacuentos podían mejorar la actitud de los estudiantes de medicina hacia las personas con demencia (George et al., 2011).

En una sesión de dramaterapia realizada en una residencia Tercera Edad con el uso de Revisión de vida y Timeslips, se comenzó con una tertulia sobre libros, programas de radio, películas y música favorita de los residentes, para a continuación compartir lecturas y fragmentos a través de youtube. Los textos, las imágenes y audios del pasado se convirtieron en resortes emocionales, en avivadores de la curiosidad, en iluminadores de las memorias de hoy...

En un estado de atención con la sensibilidad despierta, se puede recrear y jugar con el arte. Los residentes pueden revivir aquellas canciones, esos pasajes cinematográficos, encarna por espacio chico personajes de sus obras o escenificar un baile en ese café en blanco y negro.

Ver a personas que hasta ese momento adormecían en sus sillas, tararear bandas sonoras, recordad partes de una película, recitar un verso, reír a carcajadas al volver a ver esa escena o vibrar con aquel final; refuerza el poder de evasión y estimulación cognitiva de las terapias basadas en los recuerdos artísticos.

#### **Bibliografía**

Basting, A y De Meddeiro, K. (2013). *Shall I Compare Thee to a Dose of Donepezil?: Cultural Arts Interventions in Dementia Care Research*. Oxford Journal The Gerontologist.

Basting, A. (2009). *Forget Memory: Creating Better Lives for People wit Dementia*. Baltimore: The Johns Hopkins University.

- Butler, R. (1963). *The Live Review: an interpretation of reminiscence in old age*. Psychiatry. Journal for the study of inter-personal processes, (26) 65-76.
- Ferrandis, D. (2013). Teatro para el cambio con ancianos · dramaterapia y neuroterapia. Ciudad Real. Ñaque.
- Fritsch, T., Kwak, J., Grant, S., Lang, J., Montgomery, RR y Basting AD. (2009). *Impact of TimeSlips, a creative expression intervention program, on nursing home residents with dementia and their caregivers*. Center on Age & Community, University of Wisconsin, Milwaukee, Milwaukee, USA. Gerontologist, 117-127.
- George, D., Stuckey, H., Dillon, C., Whitehead, M. (2011). *The Gerontologist Impact of Participation in TimeSlips, a Creative Group-Based Storytelling Program, on Medical Student Attitudes Toward Persons With Dementia: A Qualitative Study*. Oxford University Press on behalf of The Gerontological Society of America. Vol. 51, No. (5) 699–703.
- Motos, T y F, D. (2015). Teatro aplicado: teatro del oprimido, teatro playback, dramaterapia. Barcelona: Octaedro.
- Motos, T; Dianne Stronks; Navarro, A y Ferrandis, D. (2013). Otros escenarios para el teatro. Ciudad Real. Ñaque.
- Osborn, C y Schweitzer P. (1993). *The Reminiscence Handbook: Ideas for Creative Activities for Older People*. London: Age Exchange
- Schweitzer, P. (2006). *Reminiscence Theatre: Making Theatre from Memories*. Jessica Kingsley: London.