

La representación teatral dramática autobiográfica como intervención terapéutica

*Terapia dramática baseada no desempenho:
Desempenho autobiográfico como intervenção
terapêutica*

*Performance-based drama therapy:
Autobiographical Performance as a Therapeutic
Intervention*

Susana Pendzik

Tel Hai College and Hebrew University of Jerusalem

E-mail: pend@netvision.net.il

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5458-799X>

RESUMEN:

Este artículo articula las características básicas de la Performance o Puesta en Escena Autobiográfica (PAT). Contextualizándola en la práctica de la dramaterapia como una intervención basada en la representación teatral, el artículo evoca las raíces de la PAT en el teatro experimental y fundamenta su función curativa en conceptos de la psicoterapia. El artículo esboza los principales componentes terapéuticos de la PAT: Narrar la experiencia vivida, hallar formas estéticas que permitan plasmar los contenidos personales, encarnar y ensayar las historias personales que se han sido procesadas, actuar frente a un público e integrar nuevas percepciones acerca de dichas vivencias en una reflexión posterior. Por último, se hace una "advertencia" sobre el peligro potencial de utilizar esta intervención cuando no es adecuada.

PENDZIK, Susana. **La representación teatral autobiográfica como intervención terapéutica.**

PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v. 11, n. 23, set. dez. 2021

Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

Palabras-claves: *Actuación Terapéutica Autobiográfica. Dramaterapia. Teatro Terapéutico.*

RESUMO:

Este artigo articula as características básicas do Desempenho Terapêutico Autobiográfico (PAT). Contextualizando-a na prática da terapia dramática como uma intervenção baseada na performance, o artigo descreve as raízes do PAT no teatro experimental e fundamenta suas características nos conceitos da psicoterapia. O artigo delinea os principais constituintes terapêuticos do PAT: narrando a experiência vivida, moldando o material em formas estéticas, incorporando e ensaiando histórias pessoais que foram processadas, atuando diante de um público e integrando novos insights na reflexão pós-execução. Por fim, um "aviso" é dado sobre o perigo potencial de usar esta intervenção quando ela não é adequada.

Palavras-chave: *Performance terapêutica autobiográfica. Terapia Dramática. Teatro Terapéutico.*

ABSTRACT:

This paper articulates the basic features of Autobiographical Therapeutic Performance (ATP). Contextualizing it in drama therapy practice as a performance-based intervention, the paper describes ATPs roots in experimental theatre and grounds its features in psychotherapy concepts. The paper outlines the main therapeutic constituents of ATP: Narrating lived experience, shaping the material into aesthetic forms, embodying, and rehearsing personal stories that have been processed, performing in front of an audience, and integrating new insights in the post-performance reflection. Finally, a "warning" is voiced about the potential danger of using this intervention when it's not adequate.

Keywords: *Autobiographical Therapeutic Performance. Drama Therapy. Therapeutic Theatre.*

Artigo recebido em: 10/08/2021
Artigo aprovado em: 24/09/2021

La dramaterapia se puede definir ampliamente como el uso de formas dramáticas y teatrales con fines terapéuticos. Esta definición abarca una amplia variedad de intervenciones, tales como el juego libre y el juego estructurado (games), la utilización de técnicas proyectivas, técnicas de acción y muchos otros procesos creativos (BAILEY, 2007; LANDY; MONTGOMERY, 2012), cuyo común denominador es la capacidad de crear una isla de imaginación que se materializa en el aquí y ahora como denominador común. Esta isla se llama *realidad dramática* y funciona como un universo paralelo, construido mediante nuestra imaginación, y materializado como un "como si fuera". Dentro de la realidad dramática, muchos temas dolorosos y sensibles que nos afectan en la vida real pueden ser vivenciados, expresados y hasta resueltos, sin hacernos sentir abrumados por ellos (PENDZIK, 2006). Los niños pueden expresar su rabia jugando a ser monstruos o permitirse expresar sus miedos encarnando a un pajarito herido. Los adultos pueden usar metáforas, imágenes y juegos de rol para crear una distancia que los resguarde de ser apabullados por sus sentimientos, de modo que las experiencias traumáticas o emocionalmente desafiantes que surjan, puedan ser expresadas, soportadas y transformadas mediante la expresión estética (PITRUZZELLA, 2017; PENDZIK; BRIK LEVY, 2018).

La Dramaterapia es un enfoque orientado hacia el proceso. La mayoría de las intervenciones de Dramaterapia son técnicas dramáticas deconstruidas fusionadas con teorías psicoterapéuticas y psicológicas establecidas, en las que el proceso creativo es la brújula que guía el progreso terapéutico. Sin embargo, existe un tipo especial de Dramaterapia, orientado hacia la representación teatral, que se denomina "modo performativo", en el cual, las características teatrales y performativas del método se intensifican (PENDZIK, 2021). En este enfoque, el marco performativo constituye el escenario terapéutico: La representación teatral es concebida como una intervención terapéutica de tiempo limitado, en la cual el desarrollo de la puesta en escena de una pieza teatral personal constituye el proceso terapéutico en sí mismo (SNOW, 2009; BAILEY, 2009). Esta modalidad comprende todas las fases que conducen a la producción de una puesta en escena - incluyendo su creación, los ensayos, el evento performativo

en sí, y la reflexión e integración posterior (SNOW et al., 2003; EMUNAH, 2020). Todos los elementos pertenecientes a la puesta en escena, desde la elección de la obra y el elenco, hasta las decisiones estéticas, la dramaturgia y todos los detalles relacionados con el evento (por ejemplo, quién será la audiencia) son concebidos y considerados con un propósito terapéutico en mente (PENDZIK, 2014).

Esta forma de intervención de la Dramaterapia puede parecer un poco desconcertante en términos terapéuticos. Para empezar, el término “performance” (o puesta en escena teatral) suele identificarse con el ámbito público: “Una performance se manifiesta en el momento de la co-presencia corporal de ‘actores’ y ‘espectadores’” (FISCHER-LICHTE, 2014, p. 19). Por el contrario, la palabra “terapia” suele asociarse con la intimidad, la cercanía emocional, la confidencialidad y la contención, y se percibe como perteneciente al ámbito de lo privado. Por lo tanto, la noción de la puesta en escena terapéutica parece a primera vista contradictoria – un oxímoron que Richard Sennett (1974) articuló claramente al escribir “la teatralidad tiene una relación especial y hostil con la intimidad; la teatralidad tiene una relación igualmente especial y amistosa con la vida pública...” (p. 37).

Los dramaterapeutas Renée Emunah y David Johnson afirmaron hace muchos años que una representación teatral es “como una crisis planificada: sabemos cuándo vendrá, pero no importa lo que hagamos para prepararnos” (EMUNAH; JOHNSON, 1983, p. 236), su llegada intensifica nuestras emociones y siempre conlleva un momento aterrador. Los artistas saben por experiencia propia que el miedo a no actuar (o el miedo escénico) puede ser abrumador e incluso paralizante (STANISLAVSKI, 1989). Con frecuencia, a medida que se va acercando la fecha de la presentación, los miedos y las ansiedades parecen apoderarse de la persona, llevándola a desplegar aspectos vulnerables y potencialmente dañinos de sí misma. ¿Qué podría haber de terapéutico en una experiencia tan aterradoradora?

La Dramaterapia orientada al performance incluye varias formas de teatro terapéutico. Las obras clásicas o las historias universales se pueden ser utilizadas o adaptadas para que las interprete un grupo de personas. Stephen Snow y col. (2003) describen el desarrollo de una puesta en escena terapéutica basada en la historia de *Pinnoccio* con adultos con discapacidades del desarrollo. Según ellos, “esta historia fue elegida por su profundo contenido mitológico y su hermosa metáfora central del anhelo de volverse ‘real’” (p. 76). Zeina Daccache (2016) creó una obra titulada *12 Libaneses Enojados* basada en la pieza para televisión de Reginald Rose de 1954 *Doce Hombres Enojados*, con reclusos de la prisión de Roumieh en Beirut, en la que se intercalaron monólogos personales en el texto. También interpretó el *Diario de Scheherazade*, basado en el legendario personaje de *Las mil y una noches*, con las reclusas de la prisión de Baabda. En ambos casos, los resultados terapéuticos fueron asombrosos. Rachel Kauder-Nalebuff (2018) puso en escena *Las aves* de Aristófanes en un hogar de ancianos con adultos mayores, para quienes el trabajo creativo y el sentido de comunidad que este proceso generó fueron increíblemente significativos. Entre otras cosas, la obra escogida porque “toca profundamente temas relacionados con el desplazamiento y la jerarquía (p. 289). Alisha Ali y col. (2018) trabajaron en base a la interpretación de los monólogos de Shakespeare en el tratamiento psicológico de veteranos militares que han sido diagnosticados con estrés traumático. Según afirman, muchos de los personajes de Shakespeare son veteranos de guerra y sus monólogos representan el sufrimiento de los excombatientes “mediante un lenguaje elevado que sirve para capturar y honrar ese sufrimiento” (p. 156). Además, el pentámetro yámbico que caracteriza a los monólogos de Shakespeare hace eco de los latidos del corazón humano en su ritmo, ayudando así a “los veteranos a desarrollar prácticas de respiración y conexión a tierra que reducen el estrés” (p. 156).

Dentro del formato de teatro terapéutico, una variante específica es el *género autobiográfico*. La Puesta en escena Autobiográfica Terapéutica (PAT) desarrolla una pieza teatral basada en contenidos personales de los creadores. La psicoterapia a menudo asume que la experiencia vivida de una persona contiene la

clave de sus dificultades actuales, por lo tanto, el tratamiento terapéutico consiste en revisar el pasado de la persona. Sin embargo, esto normalmente se hace en la intimidad: compartir material biográfico en psicoterapia está protegido y es confidencial (incluso en un entorno grupal) y exponerlo en público no es parte del trato. PAT, en cambio, consiste en revelar historias personales frente a una audiencia.

Hay muchos beneficios terapéuticos en la Dramaterapia basada en la representación teatral. En esta sección me referiré en particular al género autobiográfico. En general, es sabido que las obras autobiográficas o autorreferenciales (tanto en el teatro como en otras artes) suelen poseer un aspecto esclarecedor que ilumina contenidos y procesos personales, permitiendo a los artistas explorar estéticamente los acontecimientos de su vida. Tal es el trabajo de la artista mexicana Frida Kahlo (1907-1954), por ejemplo, quien sufrió múltiples cirugías, abortos espontáneos y procedimientos médicos que la llevaron a permanecer postrada en cama por largos períodos de su vida. Kahlo se especializó en autorretratos que expresaban sus vivencias personales, sus traumas, sus preguntas sobre identidad y género. En 1945 declaró: "Realmente no sé si mis pinturas son surrealistas o no, pero sí sé que representan la expresión más franca de mí misma" (en PEREZ, 2019, n/p). Sus autorretratos fueron un viaje de autodescubrimiento. Ella dijo: "Pinto autorretratos porque estoy sola la mayor parte del tiempo. Me pinto porque soy la persona a quien mejor conozco"¹.

El empoderamiento que conlleva la utilización de contenidos autobiográficos ha sido reconocidos por muchas personas del teatro, y pueden ser entendido, en parte, en base a las raíces teatrales de este género. Inspirada en los movimientos sociales emancipadores que caracterizaron al mundo occidental durante las décadas de los 60 y 70 del siglo XX, la representación teatral autobiográfica fue impregnada de un espíritu liberador, incluso catártico. Como género, fue un vástago del teatro experimental y dio voz a personas marginadas y oprimidas, gente de color, minorías, mujeres, LGBTQ, gente que padece enfermedades mentales, entre otras. Durante estas décadas, la puesta en escena autobiográfica

PENDZIK, Susana. **La representación teatral autobiográfica como intervención terapéutica.**

PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v. 11, n. 23, set. dez. 2021

Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

se convirtió en una forma de concientizar y reafirmar la auto-representación (HEDDON, 2008). El actor estadounidense y escritor de monólogos autobiográficos Spalding Gray (1941-2004) afirmó que después de leer a Winnicott, entendió que los monólogos autobiográficos eran para él "objetos de transición". Escribió que "... para poder vivir mi vida de una manera libre y abierta, tengo que tener un monólogo en marcha. Ese es mi camino hacia el mundo. Ese es mi objeto de transición. Si tengo un monólogo, puedo relajarme..." (SCHECHNER, 2002, p. 171). Asimismo, en *A clean breast of it*, Linda Park-Fuller narra su experiencia como sobreviviente de cáncer de mama, compartiendo algunas de sus estrategias de curación con otras personas cuyas vidas han sido perturbadas por esta enfermedad. Como señala Park-Fuller, contar su historia en público le permitió recuperar su sensación de poder en el mundo, ayudándola a transformar su identidad subjetiva del "papel prescrito... de 'paciente-víctima'" en el de actor-ente: el rol de sobreviviente (PARK-FULLER, 2004, p. 215). Teniendo esto en cuenta, no es extraño que la representación autobiográfica evolucione posteriormente hacia una forma de Dramaterapia, en la que destacan tanto el propósito terapéutico como el estético (SNOW, 2016; EMUNAH, 2020).

Sin embargo, "la intersección entre la actuación autorreferencial como forma de arte y como método terapéutico... es tanto un lugar de encuentro como de partida" (PENDZIK et al., 2016, p. 7). Como explica Renee Emunah (2015), el teatro autobiográfico no siempre busca transformar o curar el material personal. Además, surge una pregunta sobre el peligro potencial de re-traumatizar a una persona a través de la recreación reiterada de eventos o experiencias traumáticas, tanto en los ensayos como en los espectáculos, sin contar con herramientas integradoras. En otras palabras, ¿cuándo contar la propia historia tiene un efecto liberador y cuándo se convierte en un mero relato de la propia victimización? Estas preguntas son particularmente significativas en el contexto de la PAT, ya que los ensayos permiten que las vivencias se arraiguen más en nuestros cuerpos y cerebros, y la exposición frente a una audiencia ayuda a legitimarlas.

Entonces, ¿qué se requiere para que una puesta en escena autobiográfica cumpla la función de promover el bienestar psicológico, la curación del trauma o el avance del crecimiento personal?

Hay cinco elementos principales que hacen que las intervenciones autobiográficas basadas en la representación teatral sean terapéuticas: narrar la experiencia vivida, moldear el material en formas estéticas, encarnar y ensayar historias personales que han sido procesadas, actuar frente a una audiencia e integrar nuevas percepciones en una reflexión de la presentación.

1) Narrar la experiencia vivida:

El acto de narrar aspectos de nuestra vida es un recurso conocido que nos ayuda a dar sentido a nuestras experiencias. La psicoterapia narrativa reconoce que al facilitar que el cliente cuente su historia, el terapeuta puede apoyar la generación de narrativas alternativas que contribuyan a integrar la experiencia vivida de una manera más positiva o pertinente (WHITE; EPSTON, 1990). Particularmente en el trauma, en donde la narrativa se rompe y los eventos parecen no tener ningún sentido, entretejer la vivencia como una historia coherente nos ayuda a enfrentarla mejor (McADAMS, 2008). Este aspecto del proceso de ATA es similar a la psicoterapia. Aquí, el dramaterapeuta ayuda a la persona a sacar a la luz elementos de su experiencia vivida que necesitan ser curados (EMUNAH, 2020).

2) Dar forma estética a los contenidos personales:

Así como la terapia no se trata solo de escuchar atentamente la historia de un paciente, sino también de ayudarlo a deconstruir narrativas improductivas y replantearlas, el facilitador de una puesta en escena terapéutica busca apoyar al paciente en la elaboración del material investigando formas estéticas que pueden moldear sus contenidos personales de una manera apropiada. Como afirma Fischer-Lichte (2014), el aspecto estético es inherentemente transformador, o sea que la búsqueda estética genera un diálogo poderoso entre el autor

de una PAT y el contenido a presentar. Un momento terapéutico trascendente suele tener lugar cuando un tema significativo encuentra una forma estética adecuada para enmarcarlo (PENDZIK, 2016). Como comentó un participante de la PAT:

En este proceso, mi parte cognitiva parecía estar muy por detrás de mi intuición, y ni siquiera podía explicar exactamente qué o por qué un movimiento o una escena eran importantes para mí. Los contenidos con los que me enfrentaba encontraron su lugar en la forma artística de manera misteriosa... (...) Me sentí como si estuviera armando un rompecabezas, encontrando una pieza aquí y una pieza allá. Al principio las piezas no tenían sentido; pero poco a poco, surgió una imagen interesante [que se convirtió en] mi pieza.

3) Encarnar y ensayar:

Los enfoques actuales de la ciencia cognitiva suponen que los procesos mentales asociados con la cognición están fundamentalmente relacionados con los procesos corporales (GJELSVIK et al., 2018). Por lo tanto, evocar y hablar sobre un recuerdo autobiográfico no es exactamente lo mismo que usar el cuerpo para volver a experimentar dicho recuerdo realizando posturas o acciones corporales que lo evoquen (YANIV, 2014), como se hace al desarrollar una PAT. Las funciones ejecutivas del cerebro se activan cuando se realiza una acción con el cuerpo, y estos procesos se vuelven aún más integrados cuando las acciones y los comportamientos se repiten, como sucede en los ensayos teatrales. Una mujer que presenta la historia de una relación matrimonial compleja tiene que ensayar la escena en la que le dice a su esposo que lo deja. Al hacerlo, tiene que repetir una acción, un movimiento, o una frase. La actuación no necesariamente repite con exactitud las mismas acciones o comportamientos que se realizaron en la vida real, sino que agrega nuevas percepciones y reflexiones que pueden influir en su percepción de la situación. Como afirma Fischer-Lichte (2014), la fugacidad y la co-presencia corporal de los artistas y los espectadores "son constitutivas de la interpretación... [de modo que] los significados solo emergen en el transcurso de la interpretación" (p. 38). De esta manera, las recreaciones y repeticiones corpo-

rales pueden ayudar a la actriz a procesar la experiencia y facilitar la incorporación de un nuevo y propio vocabulario. Así es como la PAT ayuda a las personas a “trabajar” teatralmente las experiencias vividas (EMUNAH, 2020).

4) Actuando frente a una audiencia:

Como se indicó anteriormente, la puesta en escena es un aspecto central de esta forma de dramaterapia en particular. La entrada en la fase de producción tiene su propia inercia y, a menudo, se exacerban los sentimientos de los artistas sobre su capacidad para afirmarse frente a una audiencia que suele representar simbólicamente “el mundo” o la “sociedad en su conjunto”. Las experiencias pasadas de fracaso, el miedo a sentirse abrumado por los sentimientos, a ser juzgado o criticado tienden a intensificarse, y muchas veces las personas recurren a sus respuestas defensivas familiares o se “portan mal” (PENDZIK, 2016). Sin embargo, esta confusión emocional contiene en sí misma la semilla de una experiencia reparadora; por “pasar esta prueba” con el apoyo del facilitador y del grupo suele otorgarle al evento el estatus emocional de un rito de iniciación (VOLKAS, 2016). Un participante que nunca había actuado antes dijo: "Estoy orgulloso de mí mismo por haberme puesto ahí fuera".

Como muestra la Figura 1, en la PAT lo personal está inscrito en lo colectivo. El individuo consigue que el facilitador y (si corresponde) otros miembros del grupo sean testigos de sus experiencias, pasando luego a un círculo más grande (generalmente, un grupo seleccionado que a veces incluye conocidos y familiares, otras veces compañeros y personal de la institución). De esta manera, la PAT tiene una resonancia poderosa no solo para los intérpretes, sino también para los testigos. Los miembros de la audiencia a menudo se sienten incluidos solo por ser los testigos designados del evento debido a su cercanía con algunos de los artistas. Además, como afirma Shea Wood (2018), “ver a otra persona compartiendo su historia personal parece darle permiso a la audiencia para pensar, sentir y compartir sus propias historias (p. 28).

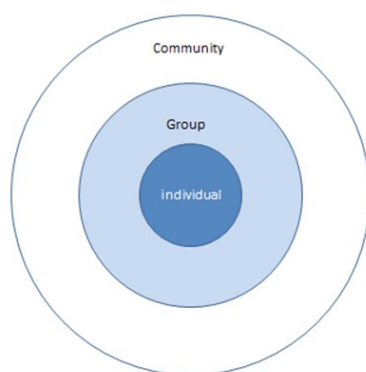


Fig. 1 – Círculo de influencia de la ATA. Fuente: Archivo personal.

En las palabras de una participante en una PAT:

[En PAT] el público tiene la tarea de presenciar la experiencia única de la puesta en escena. [...] Sus... resonancias personales pueden surgir, resultando en una conexión entre los artistas y los testigos. A través de esta... participación emocional... se genera un fuerte sentido de comunidad... durante la representación teatral. Aquellos testigos que provienen del entorno personal del intérprete pueden ayudar a llevar a cabo la transformación en la vida cotidiana del protagonista, por lo que permanece presente, apoyando así un cambio a largo plazo.

5) Reflexionando e integrando:

Una puesta en escena es una herramienta potente que suele caracterizarse como un “pico emocional”, que contrasta con el “bajón” que se da después de la actuación: el “bajo”. Como señala la terapeuta de teatro Renée Emunah:

La representación teatral es un evento culminante que genera una tremenda sensación de liberación, euforia y satisfacción. Pero pisándole los talones de esta intensa ráfaga emocional, se produce una sensación de vacío... [...] Cuando la representación termina, el producto deja de existir, convirtiendo en etéreo el sentido de logro que el actor alcanzó a vivenciar. Además, el proceso de colabo-

ración inherente al teatro, que fomenta la intimidad y el vínculo emocional con los demás actores, hace que la pérdida al final de la actuación sea aún más considerable (EMUNAH, 2020, p. 301).

Este punto es realmente crucial y a menudo marca una de las diferencias entre las piezas autobiográficas que no son terapéuticas y las PAT (SNOW et al., 2003). Como mucha gente del teatro sabe, la fase posterior a la actuación puede ser naturalmente deprimente. Schechner (2013) escribe sobre los procesos de “enfriamiento” y “secuelas” como fases naturales en la representación teatral, señalando que, en su mayor parte, se realizan de manera bastante informal. Cuando se trabaja terapéuticamente, es psicológicamente demasiado arriesgado dejar a un paciente sin una etapa de procesamiento adecuada, y estos procedimientos se vuelven cruciales. Como afirma Kauder-Nalebuff (2018) sobre el desempeño de *Las aves* en el hogar de ancianos, “una vez finalizada la función, nos hicieron un post-mortem. Lamentamos la pérdida de la obra como si estuviéramos de luto por una persona” (p. 292). En PAT, esta fase no se trata solo de procesar el sentido de comunidad, de pertenencia, de empoderamiento que se generó a lo largo del proceso y el evento, sino que también se trata de incorporar fragmentos de nuestra vida y nuevas percepciones sobre nosotros mismos, para que pueda surgir un sentido renovado del “yo” en la vida real. El proceso posterior a la actuación debe ir acompañado de una reflexión terapéutica.

Beneficios terapéuticos y limitaciones de la PAT

Como atestiguarían muchos participantes de las Actuaciones Terapéuticas Autobiográficas, esta intervención de dramaterapia puede ser una herramienta poderosa para ayudar a las personas a replantear la experiencia vivida, integrar eventos traumáticos y desarrollar habilidades positivas para la vida. Se ha informado que la aplicación de la PAT ha sido reportada como extremadamente útil con muchas poblaciones, desde personas que padecen afecciones psiquiátricas (EMUNAH, 2020), hasta mujeres que experimentaron abuso sexual infantil (GOPA-

LAKRISHNA; RAO, 2017), soldados veteranos de guerra (ALI et al., 2019), familias que luchan contra el alcoholismo (WOOD, 2018), o adultos mayores en casas de ancianos (HAREL, 2016).

Recientemente participé en un estudio que investigó los efectos de la PAT en diez adultos traumatizados con antecedentes de enfermedades mentales personales y familiares, con dificultades de adaptación, que desembocaron en intervenciones legales/judiciales y en la puesta en custodia estatal de sus hijos (RAY; PENDZIK, 2021). El proyecto *Sombras y luz: historias no contadas* fue realizado por la psicóloga clínica y artista de teatro Paula Ray, de Nebraska, Estados Unidos. Fue concebido como una asociación comunitaria modelo entre una agencia que apoya a las familias y una compañía de teatro comprometida con la participación comunitaria. El proyecto se llevó a cabo en dos fases: la primera fase consistió en trabajar con entrenadores/guías (coach) de teatro, tanto de manera grupal como individual, lo que llevó a la representación de una pieza por parte de cada participante, la cual fue presentada al grupo ya una pequeña audiencia. La segunda fase consistió en desarrollar una pieza estéticamente elaborada, basada en las historias de los participantes e interpretada por los artistas del teatro comunitario. Los autores originales participaron discretamente en los ensayos y finalmente presenciaron la puesta en escena como integrantes de una audiencia más amplia. Se tomaron pruebas estandarizadas y entrevistas previas y posteriores al proyecto para evaluar el funcionamiento ejecutivo del cerebro en los/las participantes. Las entrevistas y las pruebas estandarizadas mostraron una mejora en el funcionamiento ejecutivo de los participantes, lo que sugiere que la participación en la PAT puede ayudar a mejorar las habilidades de adaptación a la vida, y aumentar la preparación laboral de las personas.

Sin embargo, en un contexto como el actual, en el que se toman y se cargan de inmediato a la red, y en el que la exposición generalizada de contenidos personales en las redes sociales es tan omnipresente, es realmente importante tener en cuenta si compartir la experiencia vivida tiene inexorablemente un efecto terapéutico. El qué, el cuándo, el cómo, el por qué, y el a quién, son cuestiones

que deberan formularse al “prescribir” PAT a una persona o un grupo. No todos los aspectos de nuestras vidas están preparados o son adecuados para ser expuestos en un momento dado. Cuando se trabaja con contenidos personales cargados emocionalmente, no es inusual que las personas pierdan la perspectiva y se confundan con respecto a la dosis correcta de exposición. Recuerdo a una participante de PAT que tuvo un aborto espontáneo en medio del proceso y se preguntó si debería incluir esta experiencia en su puesta escena. Tanto los facilitadores como el grupo le aconsejaron que no lo hiciera. Se le señaló que, de una forma u otra, sus sentimientos sobre el aborto espontáneo estarían presentes como un subtexto en su artículo, pero que poner esta dolorosa vivencia de manera directa en primer plano puede ser perjudicial, ya que la fecha de la actuación era demasiado cercana, y la vivencia estaba demasiado cruda para presentarla. Como subtexto, su experiencia tuvo la oportunidad de ser mejor procesada. Ella aceptó el consejo y le agradeció a todos por haberlo hecho.

En cuanto a la pregunta del “cómo”, la forma estética elegida debe ser un buen contenedor para la experiencia, ya que crea una distancia de seguridad, tanto para los propios intérpretes como para el público (LANDY, 1996). La estética de una pieza es como una “válvula de seguridad” que protege a todos los involucrados. A menudo, la audiencia de una PAT está compuesta por familiares, amigos u otras personas cercanas, que pueden sobre identificarse en exceso con los protagonistas o sentirse abrumados por los contenidos expuestos y el impacto de la actuación (EMUNAH, 2020). Por ejemplo, un participante de la ATA quiso terminar su pieza, que trataba sobre sus intentos de suicidio, pintando su cuerpo con gouache rojo, cayendo al suelo y quedándose ahí, tirada en el suelo, mientras las luces del escenario se apagaban... La imagen era tan directa que se parecía más a una recreación del evento traumático que a una representación artística del mismo. Algunas piezas autobiográficas que no son terapéuticas pueden tener estas características, ya que su finalidad podría ser impactar o perturbar al público. De hecho, el teatro en sí tiene una tradición de intentar estéticamente “conmocionar”, “asustar”, “asaltar” al público (ARTAUD, 2010;

LEHMANN, 2006). En la dramaturgia PAT, se asume que una presentación tan contundente podría ser retraumatizante, y que se debería seguir trabajando para lograr una distancia estética.

La Dramaterapia es un enfoque fácil de adaptar a muchas poblaciones. Sin embargo, el estilo basado en la puesta en escena teatral no siempre es una intervención recomendada. Para algunas personas o en algunas circunstancias, la preparación exhaustiva, la confusión emocional y el nivel de compromiso y responsabilidad involucrados en una puesta escénica pueden no ser resultar apropiados como intervención. Si una persona no está en condiciones de realizar este desafío y se somete a la “prueba”, fallarán - lo cual no tiene ningún valor terapéutico. Las mismas personas que participaron con éxito en el proyecto *Sombras y Luces* (RAY; PENDZIK, 2021), por ejemplo, pueden no haber estado preparadas para hacerlo en otra etapa de sus vidas.

En tanto se realice en las condiciones adecuadas, la PAT puede ser un potente acelerador de procesos. El proceso al que aquí me refiero está explícitamente concebido con fines terapéuticos y se enmarca en un contexto que incluye un acompañamiento terapéutico de la persona. Aunque una transformación curativa puede ocurrir espontáneamente en cualquier creación artística autobiográfica, no siempre es así. Expresar una vivencia personal sobre en el escenario no conlleva automáticamente a un resultado terapéutico, el cual se caracteriza por un cambio o transformación con respecto a los contenidos expresados. Como mencionamos más arriba, la PAT resalta los atributos más teatrales de la dramaterapia, que están menos enfocados en otras formas de dramaterapia, lo que ilustra la diferencia entre el drama (una acción, una “cosa hecha”) y el teatro (“un lugar para ver”). El teatro es una medicina poderosa y debe administrarse como tal. En este sentido, siempre es bueno recordar que se creía que Dioniso, el dios griego del teatro, el vino, la fertilidad, el éxtasis religioso y la locura ritual, se le atribuía el poder de curar a las personas, así como el de provocarles la locura.

REFERÊNCIAS

ALI, A.; WOLFERT, S.; LAM, I.; RAHMAN, T. Intersecting modes of aesthetic distance and mimetic induction in therapeutic process: Examining a drama-based treatment for military-related traumatic stress. **Drama Therapy Review**, v. 4, n. 2, p. 153-165, 2018. doi: https://doi.org/10.1386/dtr.4.2.153_1.

ALI, A.; WOLFERT, S.; HOMER, B. In the service of science: Veteran-led research in the investigation of a theatre-based posttraumatic stress disorder treatment. **Journal of Humanistic Psychology**, Apr. 2019. doi:[10.1177/0022167819839907](https://doi.org/10.1177/0022167819839907).

ARTAUD, A. **The theatre and its double**. Richmond: Oneworld Classics, 2010 [1964].

BAILEY, S. Drama therapy. In: BLATNER, A. (ed.). **Interactive and improvisational drama**. New York: iUniverse, Inc., 2007. p. 164-173.

BAILEY, S. (2009). Performance in drama therapy. In: JOHNSON, D.; EMUNAH, R. (ed.). **Current approaches in drama therapy**. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 2009. p. 374-389.

EMUNAH, R. **Acting for real**. New York, NY: Routledge, 2020.

FISCHER-LICHTE, E. **The Routledge Introduction to Theatre and Performance Studies**. Abingdon, UK/New York,US: Routledge, 2014.

GJELSVIK, B.; LOVRIC, D., WILLIAMS, J. Embodied cognition and emotional disorders: Embodiment and abstraction in understanding depression. **Journal of Experimental Psychopathology**. July 2018. doi:[10.5127/pr.035714](https://doi.org/10.5127/pr.035714).

GOPALAKRISHNA, M.; RAO, S. Performance, revelation and resistance: Interweaving the artistic and the therapeutic in devised theatre. **Indian Theatre Journal**, v. 1, n. 1, p. 83-90, 2017. doi: https://doi.org/10.1386/itj.1.1.83_3.

HAREL, D. Autobiographical therapeutic theatre with older people with dementia. In: PENDZIK, S.; EMUNAH, R.; Johnson, D. (ed.). **The Self in Performance**. New York: Palgrave Macmillan, 2016. p. 213-226.

HEDDON, D. **Autobiography and performance**. Hampshire/New York: Palgrave Macmillan, 2008.

KAUDER-NALEBUFF, R. The Birds: A writer learns from therapeutic theatre. **Drama Therapy Review**, v. 4, n. 2, p. 287-293, 2018. doi: [10.1386/dtr.4.2.287_7](https://doi.org/10.1386/dtr.4.2.287_7).

LANDY, R. The use of distancing in drama therapy. In: _____. **Essays in drama therapy: The double life**. London: Jessica Kingsley, 1996. p. 13-27.

LANDY, R.; MONTGOMERY, D. **Theatre for change**: Education, social action, and therapy. New York: Palgrave Macmillan, 2012.

LEHMANN, H. T. **Postdramatic theatre**. Abingdon, UK/ New York, US: Routledge, 2006.

McADAMS, D. Personal narratives and the life story. *In*: JOHN, O. P.; ROBINS, R.; PERVIN, L. (ed.). **Handbook of personality**: Theory and research. New York/London: Guilford Press, 2008. p. 242-262.

PARK-FULLER, L. A clean breast of it. *In*: MILLER, L. C.; TAYLOR, J.; CARVER, M. (ed.), **Performing women's autobiography**: Voices made flesh. Madison: University of Wisconsin Press, 2003. p. 215-236.

PEREZ, L. **Eros Ideologies**: Writings on art, spirituality and the decolonial.

Durham/London: Duke University Press, 2019. Disponível em:

[https://books.google.co.il/books?](https://books.google.co.il/books?id=WH66DwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

[id=WH66DwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.il/books?id=WH66DwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 21 set. 2021.

PENDZIK, S. On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy. **The Arts in Psychotherapy**, v. 33, n. 4, p. 271-80, 2006.

PENDZIK, S. The poiesis and praxis of autobiographic therapeutic theatre. *In*: SUMMER ACADEMY CONFERENCE OF THE DGFT (GERMAN ASSOCIATION OF THEATERTHERAPY). 2013, [s. l.]. Proceedings... [German]. [S.l.: s.n.], 2014. p. 112-132.

PENDZIK, S. Dramatherapy and the feminist tradition. *In*: JENNINGS, S.; Holmwood, C. (ed.), **The international handbook of dramatherapy**. London: Routledge, 2016. p. 306-316.

PENDZIK, S. Autobiographical therapeutic performance in drama therapy. *In*: JOHNSON, D.; EMUNAH, R. (ed.), **Current approaches in drama therapy**. 3rd ed. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 2021. p. 338-361.

PENDZIK, S.; Brik Levy, L. **Dramaterapia**: un enfoque creativo para el trabajo terapéutico. Madrid: Síntesis, 2018.

PENDZIK, S.; EMUNAH, R.; JOHNSON, D. The self in performance: context, definitions, directions. *In*: _____. **The self in performance**: Autobiographical, self-revelatory, and auto-ethnographic forms of therapeutic theatre. New York: Palgrave-Macmillan, 2016. p. 1-18.

PITRUZZELLA, S. **Drama, creativity and intersubjectivity**: The roots of change in dramatherapy. Abingdon, UK: Routledge, 2017.

SCHECHNER, R. My art in life: Interviewing Spalding Gray. **The Drama Review**, v. 46, n. 4, p. 154-174, 2002.

PENDZIK, Susana. **La representación teatral autobiográfica como intervención terapéutica**.

PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v. 11, n. 23, set. dez. 2021

Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

SCHECHNER, R. **Performance studies**: An introduction. 3rd ed. Abingdon, UK: Routledge, 2013.

SENNETT, R. **The fall of public man**: On the social psychology of capitalism. New York: Vintage, 1974.

SNOW, S. Ritual/theatre/therapy. *In*: JOHNSON, D. R.; EMUNAH, R. (ed.). **Current approaches to drama therapy**. Springfield, IL: Charles C. Thomas, 2009. p. 117-144.

SNOW, S. Influences of experimental theatre on the emergence of self-revelatory performance. *In*: PENDZIK, S.; EMUNAH, R.; JOHNSON, D. (ed.). **The self in performance**. New York: Palgrave Macmillan, 2016. p. 21-35.

SNOW, S.; D'AMICO, M.; TANGUAY, D. Therapeutic theatre and well-being. **Arts in Psychotherapy**, v. 30, n. 2, p. 73-82, 2003.

STANISLAVSKI, K. **An actor prepares**. New York: Routledge, 1989 [1936].

WHITE, M.; EPSTON, D. **Narrative means to therapeutic ends**. New York/London: W. W. Norton & Company, 1990.

WOOD, S. M. Transforming families using performance: Witnessing performed lived experience. **Drama Therapy Review**, v. 4, n. 1, p. 23-37, 2018. doi: 10.1386/dtr.4.1.23_1.

YANIV, D. Don't just think there, do something: A call for action in psychological science. **Arts in Psychotherapy**, v. 41, n. 4, p. 336-342, 2014. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.03.005>.

NOTAS

1 <https://quotepark.com/quotes/869867-frida-kahlo-i-paint-myself-because-i-am-so-often-alone-and-bec/>