

3. Actividades con personas mayores.

Hablar de personas mayores no es hablar de un colectivo homogéneo. Son muchas las situaciones personales y los condicionamientos sociales que influyen en unos y otros modos de comportamiento, en los patrones salud y en las formas de vida en esta etapa del ciclo vital.

Aparece no obstante, y en gran medida, una característica bastante común a todos/as ellos/as (al menos en esta zona del mundo): cierta disponibilidad de tiempo libre. Y esta es una cuestión de gran importancia: el tiempo es un valor muypreciado en la sociedad actual, y se convierte en un atributo (insistimos en que hay diferencias también aquí) de quienes no deben cumplir ya con obligaciones laborales (en un sentido estricto, pues muchas personas mayores continúan haciendo labores en el campo, la casa, la crianza de los nietos, la ayuda a los hijos...).

Ligado a ese “tiempo libre” han proliferado multitud de actividades para este sector de población. Unas de ocio y consumo (viajes, vacaciones, bailes, etc.), otras más relacionadas con la salud y el autocuidado (talleres de salud, gerontogimnasia, programas de entrenamiento de la memoria, etc.) e incluso más recientemente algunas de formación (cursos de informática, internet, etc.). Programas más o menos complejos, con un creciente número de propuestas, que combinan cada vez más los ámbitos anteriores (lúdico, salud, socialización, aprendizaje...)

Se trata de toda una oferta que parece pretender compensar en alguna medida las deficiencias y lagunas que la mayoría de las personas mayores (sobre todo

las de zonas rurales, y más aún en el caso de las mujeres) han tenido a lo largo de su vida. Una vida en la mayoría de los casos dedicada al trabajo y la crianza en medio de un cierto nivel de penurias, dificultades y carencias.

Así, en la actualidad, un número elevado de estas personas disponen de acceso, con relativa facilidad, a numerosos servicios de salud, ocio y formación.

Queda por valorar la función de dicha oferta: hasta qué punto sirve de “aparcamiento de personas mayores” y de cultivo de la “inmadurez”, o por el contrario trata de alcanzar en la medida de lo posible lo que en el ámbito terapéutico llamarían “empoderamiento”, en el social “auto-organización” y “autogestión”, y en educación “autonomía” (del “alumno/a”).

Pues si bien las personas mayores tienen todo el derecho del mundo a divertirse, aprender y disfrutar de aquellos servicios de calidad que necesiten, esto no debería producirse a costa de convertirlos en “actores secundarios o incluso extras, de la obra”. Por el contrario, ahora que tienen tiempo, sin dejar de disfrutar y cuidarse, se les debe permitir y facilitar ser autores o coautores de su guión, y protagonizar (como sujetos políticos) escenas y actos de la representación que lleve a cabo su comunidad (junto a los demás.)

Dentro este marco o contexto situamos el “teatro terapéutico comunitario con personas mayores”.

4. El teatro terapéutico-comunitario con personas mayores (fundamento y metodología).

Llamamos “teatro terapéutico-comunitario para personas mayores”, a una serie de aplicaciones de talleres de teatro y expresión corporal, del estilo de las que plantean por ejemplo conocidos autores como Tomás Motos o Fernando Bercebal, para los talleres de drama y expresión corporal con niños, pero adaptados y aplicados a personas mayores. Esto supone que el juego o componente lúdico tiene un valor central en esta metodología, pues el juego (adaptado) supone manejo de ritmos, psicomotricidades, coordinaciones..., y también disposiciones del ánimo, generalmente positivas. Junto al juego, y sus afectos, se emplea también la música. Otro gran elemento de influencia sobre el ánimo. Combinaciones de ejercicios, estiramientos, música, ritmos, movimientos, juegos de distensión, de coordinación, de comunicación..., generan un buen ambiente y estimulan los ánimos y los cuerpos para participar de manera colectiva.

Todos los elementos anteriores facilitan la creación de un “clima” grupal, la disposición para la actividad, y la activación de las personas, además de entrenar y potenciar aspectos concretos según la utilidad y uso posible de cada juego (psicomotricidad, coordinación grupal, memoria, etc.). Aún así no hemos llegado con ello a caracterizar completamente este tipo de propuesta. Podemos decir que estamos en condiciones de aproximarnos; que se crean gracias a los anteriores elementos las disposiciones necesarias para la misma. Hemos no obstante de dar

algunos pasos para tener “teatro” y además en su vertiente más específicamente “terapéutica” tal y como nosotros la entendemos (en una combinación equilibrada y totalmente conectada entre las dimensiones que se da en llamar “individual”, “colectiva” y “comunitaria”).

Con los anteriores elementos bien podemos decir que nos situamos en un nivel de trabajo muy interesante que se podría denominar “ludoterapia” (terapia grupal a través del juego), e incluso si se carga más el acento en el tema del baile podríamos hablar de algo próximo a la “psicodanza” o “danzaterapia”, y si el acento se pone en la música nos aproximaríamos a la musicoterapia. Para que sea “teatro” nos falta pasar a lo que se denomina “juego dramático”, es decir composiciones dramáticas desde el juego, simulaciones de roles, situaciones, problemas, que se juegan más que representan pues se trata más que nada de ir generando, componiendo, sacando, expresando..., (sin rigor técnico-teatral, pero ya desde el terreno propiamente dramático) lo que las personas consideren oportuno en relación a su vida, su mundo, sus sentimientos, sus recuerdos, sus deseos...(por lo que aparece aquí entonces el componente “terapéutico”, y también el “social” y el “educativo”, todos ellos relacionados, sólo que se puede poner mayor insistencia en alguno de ellos si se considera conveniente, o el grupo lo prefiere).

Desde el juego dramático pasamos a la dramatización propiamente dicha. Las historias, sus historias, generalmente de corta duración, se van perfilando más y más en detalles, tanto técnico-teatrales para que puedan mostrarse con precisión al público (inicialmente los/las compañeros/as de taller), como en aspectos de la propia vida, del mundo, de sus problemas..., que les interesa tratar, abordar, compartir, comprender..., o incluso transformar (nuevamente las versiones terapéutica, social y educativa se cruzan y combinan con cierta intensidad).

Una de las herramientas que tras crear un buen clima para el trabajo potencia un nivel óptimo de las sesiones es la creatividad, que en muchas ocasiones va mezclada con el recuerdo. A través de diversas técnicas en la mayoría de las sesiones se desarrollan ejercicios para potenciar la creatividad (también en cierta medida se trabaja complementando esta línea, con materiales y técnicas de memoria y razonamiento lógico, imprescindibles en teatro, y en el tratamiento de problemas personales y colectivos).

Existen en la actualidad muchos y diversos programas de talleres de salud con personas mayores e incluso talleres de teatro para ellas. Pero hay diferencias importantes con nuestra propuesta metodológica de teatro terapéutico-comunitario, que exponemos a continuación con el fin de presentar de un modo más preciso y detallado en qué consiste esta forma de trabajo.

En relación a los talleres de gerontogimnasia o de memoria, que son dos de las propuestas de salud y autocuidado más extendidas, la principal diferencia del teatro terapéutico-comunitario con ambas es que lejos de trabajar por un lado el cuerpo y por otro lado el “intelecto”, trabaja con ambos aspectos a la vez, de forma

conjunta. Además de una manera que está integrada o compuesta por emociones y por historias con sentido para las personas, de modo que el entrenamiento en el teatro se parece mucho más a las situaciones y necesidades de la “vida misma”. Ante una situación cotidiana, por ejemplo ir a la despensa a por algo que falta para cocinar, no sólo está funcionando la cabeza, sino también el cuerpo. Muchas veces la solución pasa por volver a la cocina, ponerse de nuevo con la tarea y en la propia acción uno/a se da cuenta de nuevo de qué ingrediente faltaba. Memoria procedimental. El entrenamiento en teatro terapéutico permite asociar en vez de disociar el trabajo y la potenciación del cuerpo y del intelecto, pues como en la vida cotidiana, estos aspectos funcionan de manera unida en vez de hacer cada cosa por separado (al usuario siempre le quedaría así sin entrenar la integración de ambos factores, que es un aspecto muy importante que también es necesario trabajar).

Además el teatro permite, más bien obliga para poder ser teatro, a utilizar las emociones. En teatro terapéutico se trabaja con las emociones según las necesidades del grupo. Una de las más utilizadas es la risa, como en risoterapia, pero no exclusivamente. Se busca por su valor terapéutico la risa, que la gente se lo pase bien mientras aprende y trabaja con su cuerpo. Que puedan tomar un poco de “oxígeno” o de distancia respecto a los problemas o que los puedan enfocar desde un prisma más positivo. Pero a veces, por mucha fuerza que tenga, la risa sola no basta, y hay momentos en que es necesario dar salida a otras emociones y abordarlas también. El teatro terapéutico lo permite. Por eso no es risoterapia. La risoterapia busca, principalmente, provocar e incluso forzar la risa de los participantes, y si bien la risa es un elemento importantísimo dentro de nuestro planteamiento de trabajo, no es ni el único ni siquiera el principal. Muchas veces predomina la concentración, la escucha, la seriedad, la relajación, la ternura..., en ocasiones la tristeza o incluso la indignación... Si uno se ríe de todo no se compromete o responsabiliza de nada, y si uno no se compromete ni con su propia situación, difícilmente puede resultar terapéutica su participación en este tipo de talleres.

Muchas situaciones personales y acontecimientos sociales no tienen ni pizca de gracia, y lo verdaderamente terapéutico para muchas personas es recuperar lazos afectivos rotos, e incluso la dignidad que ha sido pisoteada... Por eso la risa sola no basta, y en ocasiones incluso puede alejar/despistar del objetivo “curativo” / transformador que se propone.

Además se considera necesario trabajar con todas las emociones y no excluirlas bajo el predominio de una sola. Pues el teatro sirve para entrenar estrategias mediante las que afrontar aspectos relacionales de la vida, pero también para bregar con las emociones que dichas situaciones provocan, y no verse desbordados, impedidos o destruidos por ellas. Entrenar, “gestionar”, vérselas con diversas emociones es algo tan importante como necesario, por inevitable.

En relación con otras propuestas terapéuticas desde el teatro, el teatro terapéutico-comunitario con personas mayores, tiene en cuenta o parte de las posibilidades

psicomotoras de la persona mayor, de su situación socioeconómica, de sus lazos sociales, del contexto en que se encuentra..., y trabaja mucho desde y con el tiempo presente y con emociones sobretodo (no sólo) positivas, como la risa, para potenciar la calidad del trabajo desde/con ese presente. (Otras líneas de trabajo terapéutico para adultos/as, suelen centrarse mucho en emociones negativas, problemas personales, indagar el pasado para explicar el presente, o partir del presente para proyectar la solución hacia el futuro. La risa no suele formar parte de estos métodos de trabajo, y las proyecciones son a medio y largo plazo.) En el teatro terapéutico con personas mayores importa el presente. El pasado lo solemos rastrear de manera constructiva (de ahí sacamos mucho material dramático, con gran valor sentimental y en gran medida etnográfico y antropológico, y es en parte de su papel de “guardianes de la memoria” donde reside algo del poder terapéutico aquí empleado), y el futuro, es un futuro próximo, hacia el que va la creatividad del grupo para mostrar al público los frutos de su trabajo. Esa conexión de tiempos, hecha constructivamente desde el presente, es fundamentalmente una labor colectiva, y en ella se regeneran procesos de socialización. Sus “obras” afectan a la comunidad, que a su vez gana en “vitalidad”, en acciones protagonizadas por los ciudadanos (no por técnicos o políticos), y por lo tanto en ciertos niveles de autonomía y autoorganización. Y de ese modo los individuos que conforman los grupos mejoran su autoestima. Mediante ayuda mutua y acción colectiva, se constituyen en sujetos políticos (ciudadanos activos en su comunidad, en su pueblo) y culturales (generan producciones que van desde la recuperación de contextos y valores ya desaparecidos, hasta la movilización de la imaginación para generar nuevas propuestas...)

El teatro terapéutico al uso, que carga más las tintas en lo terapéutico, busca principalmente canalizar todos los beneficios de la dramatización hacia el individuo concreto (y por catarsis o esperanza cuando le toque el turno, al resto de componentes del grupo). Las dimensiones colectiva, y sobre todo comunitaria, social, y política, no están muy presentes, pues el sujeto es un “paciente”, “un cliente”, alguien que depende del terapeuta para recobrar su equilibrio. De ahí la denominación que aquí señalamos como diferencial y central: “Comunitario.” Pues la ayuda es ayuda mutua, la autoayuda un contrasentido, un imposible sin los demás (sin algunos más al menos), ya que somos seres relacionales y estamos hechos de/con/desde/junto a otros.

Queda por último distinguir esta propuesta de otras del campo escénico. La distinguimos de otros talleres de teatro para personas mayores existentes, porque en los talleres de teatro se trata de ensayar y repetir textos, generalmente obras populares o costumbristas, hasta que la gente los acaba aprendiendo. Pero el teatro terapéutico-comunitario parte del juego y las dinámicas, para ir construyendo los personajes (teatro imagen, creatividad teatral, teatro de creación, improvisaciones, pretextos teatrales...) y las situaciones, con lo cual la gente mayor no se ve sometida a la continua repetición monótona de los ensayos (lo cual les hace perder la atención), desarrollan su creatividad, y disfrutan,

aumentando así tanto su autoestima, confianza, etc. (parte terapéutica) como su nivel de creatividad y su capacidad de interpretación (parte artística). El fin no es acabar montando una representación, sino disfrutar de un proceso de creatividad y juegos dramáticos colectivo, que puede acabar ante un público, ante varios, o simplemente entre nosotros.

Entonces, ¿qué es esto?. ¿Es teatro o no es teatro? ¿Es terapia o es más bien intervención social? Y ¿qué tiene de educativo?

¿Se trata de un batiburrillo de propuestas sin mayor orden ni concierto?

Amigo lector, como diría alguno... “¡He ahí la cuestión!”

5. Desarrollo de una sesión tipo de Teatro Terapéutico-Comunitario.

Insistimos en que lo que hace el colectivo El Glayu (suma de las asociaciones Juvenil El Glayu más Los Glayus) es una metodología que hemos desarrollado a partir de elementos del teatro como recurso educativo (en que nos hemos formado a lo largo de doce años, con profesionales como José Cañas Torregrosa, Fernando Bercebal, Tomás Motos, Chris Baldwin, etc.); del teatro social (Augusto Boal, Julián Boal, Moisés Mato, grupo Patothom, etc.); del ámbito de la pedagogía (sobretudo de Gianni Rodari, Paulo Freire y últimamente los procedimientos de pretextos teatrales de Allan Owens); del ámbito de la animación sociocultural (Leonel Cerruto, Laura Vargas, Adolfo Rivas, Ezequiel Ander-Egg, etc.); y del teatro terapéutico gestáltico y el psicodrama (Pablo Población, Cío Sagrista, Espai Lúdic, Bert Hellinger, etc.). Tomando elementos y prácticas de esos diversos ámbitos, hemos ido aplicando y sistematizando ejercicios y propuestas con personas mayores hasta dar con esta especial mezcla de risoterapia-gimnasia-entrenamiento cognitivo y emocional-teatro, juego, y participación social que tan bien está sentando a las personas mayores, y a las propias comunidades en las que viven.

Para hacernos una idea un poco más aproximada este sería el esquema básico del día a día del teatro terapéutico-comunitario con personas mayores, tal y como lo llevamos a cabo: en primer lugar reunión de un grupo de personas mayores. Después ejercicios de calentamiento y estiramiento. Ejercicios de activación integral (“cuerpo-mente”). Ejercicios de conexión/cohesión grupal, desde la música y el juego principalmente. En ocasiones si el grupo lo necesita o el trabajo posterior lo requiere se plantean ejercicios de entrenamiento intelectual: creatividad, memoria, razonamiento lógico. Creaciones dramáticas: desde la voz, o desde la mímica y la gestualidad, desde el uso de objetos antiguos o modernos, cotidianos o lejanos, desde recuerdos hasta situaciones problema actuales, desde historias con cierta carga emocional hasta historias llenas de humor o cómicas...

Cuando un grupo está en el punto de llevar a cabo dramatizaciones una sesión tras otra, pasamos a tratar de perfilar, de perfeccionar, la forma en que esas

dramatizaciones se muestran. Lo que en teatro profesional sería ensayar. La diferencia es que no buscamos necesariamente llevar la historia a un público general, fuera del taller. No obstante suele ocurrir que cuando un grupo madura su trabajo después desea mostrarlo. Llegamos así, de manera natural, a las representaciones o funciones para el público. Generalmente local, es decir en el mismo pueblo donde se está haciendo el taller (vecinos, amigos, familiares...), pero en ocasiones el proceso se “dispara” y se organizan incluso “giras” de grupos de teatro aficionados compuestos por personas mayores, para compartir la experiencia en diversos lugares. Experiencia que no es ajena al público, pues trata de cosas que, sobretodo en el caso de las personas mayores, les atañen (aunque se presente de modo más o menos divertido).

Se da con este último paso un salto importante a la dimensión socio-comunitaria. Los protagonistas de las obras son vecinos/as del pueblo, personas como el público, que están haciendo una aportación positiva a la comunidad. Esto influye en la visión/concepción de la comunidad hacia las personas mayores, y en la autoestima de éstas y la reconsideración de su rol o papel en la sociedad. (Ahí vuelven a tocarse o incluso fundirse los ámbitos terapéutico, social y educativo o socioeducativo, pues no hay terapia más fuerte que aquella que ofrece una sociedad que acoge y da papel protagónico a sus integrantes.)

Los espacios y formatos para las representaciones públicas son muy variados: así es posible que estas personas mayores organicen y dinamicen el carnaval para los niños/as de la zona, o vayan a contar cuentos a la escuela, pero también pueden actuar para otros mayores en residencias o visitar enfermos y hacer espectáculos a domicilio. O dinamizar una cena de una asociación de mujeres, o una comida de antiguos alumnos del colegio, o una marcha popular por la salud, o un festival intergeneracional, o un pueblo entero con una temática, o llenar la programación cultural del mes en las salas de teatro profesional de una comarca, o contar monólogos en el autobús durante las excursiones, o mostrar museos y los encantos de una localidad, de un monte, de una senda, un monumento o una playa... Se trata en definitiva de hacer valer lo propio, compartirlo, mostrar que se está vivo, que se es mejor en armoniosa y variada compañía, y que ser persona es algo abierto y sorprendente hasta el último suspiro...

Deseamos que en las siguientes páginas puedan encontrar algo de todo eso que las personas mayores nos han regalado en los números talleres de teatro (no importa el apellido) con ellos.