



**nami**

*juntos por la salud mental*

National Alliance on Mental Illness

***¡avanzamos!***

Edición No. 16



**Exploramos  
prácticas  
terapéuticas no  
tradicionales**

**Exploring Non-traditional  
Healing Practices**

**Adentro: El teatro, la música y otras prácticas que apoyan la recuperación.**



Brenda Arellano

## Borremos la Distancia:

### Arrojemos luz sobre los problemas de la salud mental

por **Jessica Kadish**, Socia Artística de Erasing the Distance, y **Brigid O'Shaughnessy**, Directora Artística Ejecutiva de Erasing the Distance

**B**orremos la Distancia, una organización sin fines de lucro en Chicago, empezó en 2005 con la misión de arrojar luz sobre problemas de la salud mental a través del teatro. La organización, cuyo trabajo ha sido visto por más de 30.000 personas, busca desarmar el estigma, motivar el diálogo, educar y promover la curación en el campo de los problemas de la salud mental.

El proceso artístico funciona así: Las personas que quieren compartir historias personales o familiares relacionadas con problemas de la salud mental participan en una reunión de narración de historias que dura un día. Ese día ellos cuentan sus historias reales (en inglés o español) a voluntarios que graban la conversación (con permiso del narrador). Luego se eligen y transcriben algunas historias palabra por palabra, y se las convierte en monólogos y escenas representados por actores profesionales. Borremos la Distancia busca promover la curación para todos los participantes—narradores, ▶▶

## Erasing the Distance:

### Shedding Light on Mental Health Issues through Theatre

by **Jessica Kadish**, Erasing the Distance Artistic Associate, and **Brigid O'Shaughnessy**, Erasing the Distance Executive Artistic Director

**E**rasing the Distance (ETD), a Chicago-based nonprofit organization, began in 2005 with a mission to shed light on mental health issues through theatre. The organization, whose work has been seen by more than 30,000 people, seeks to eliminate stigma, spark dialogue, educate and promote healing surrounding issues concerning mental health.

The artistic process works like this: people who want to share personal or family stories relating to mental health problems participate in a story gathering day. On that day, they tell their true stories (in English or Spanish) to volunteers who record the conversation (with the narrator's permission). Select stories are then transcribed and turned into monologues and scenes performed by professional actors. ETD seeks to promote healing for all involved—storytellers, actors and audience members. These three perspectives are illustrated in the following testimonials:

**Storyteller:** Alma, a young Latina woman, told her story to ETD last year, and it has already been performed numerous times in English and in Spanish. At first, she was not certain if she wanted to tell her story, but afterward she felt sure of her decision. She said, "It felt good to know that my story was going to be shared with others and that it was going to help someone."

Alma affirms that the experience of seeing her story in a theatrical context formed an important part of her personal process of healing. "All my life I have been confused, embarrassed and emotionally broken... watching my story onstage and listening to the feedback of the audience makes me feel that I am no longer alone. I feel good knowing that I can be as brave as I think I am." ▶▶

*“Toda mi vida he estado confundida, avergonzada y emocionalmente destrozada...mirar mi historia en el escenario y escuchar los comentarios del público me hace sentir que ya no estoy sola”.*

▶▶ actores y espectadores. Los testimonios que siguen ilustran las tres perspectivas.

**Narradora:** Alma, una joven mujer latina, contó su historia a Borremos la Distancia el año pasado. Esta historia ya ha sido representada varias veces, en inglés y en español. Al principio, no estaba segura de querer contar su historia, pero después llegó a sentirse segura en su decisión: “Me sentía bien al saber que mi historia iba a ser compartida con otros, y que iba a ayudar a alguien”.

Alma afirma que la experiencia de ver su historia en un contexto teatral formó una parte importante de su proceso personal de curación: “Toda mi vida he estado confundida, avergonzada y emocionalmente destrozada...mirar mi historia en el escenario y escuchar los comentarios del público me hace sentir que ya no estoy sola. Me siento bien al saber que puedo ser tan valiente como pienso que soy”.

**Actriz:** Brenda Arellano, una de las actrices que representan la historia de Alma, dice que actuar con Borremos la Distancia la ha movido a considerar cómo trabajar con información sensitiva como artista, y cómo cuidar de sí misma antes y después de las representaciones. Esto ha inducido para ella un proceso de autoconciencia.

En realidad, Brenda cuenta que el ambiente de comprensión en la sala durante una representación es lo que le gusta más de su trabajo con Borremos la Distancia: “Uno siente que los espectadores están escuchando, tomando aliento y asimilando la historia—y es increíble ver cómo la historia los afecta a ellos”.

**Espectador:** Para los espectadores, la experiencia de identificarse personalmente con las historias puede ser muy impactante, como dice Julie: “Como una persona que ha luchado contra la depresión y la ansiedad, esta experiencia me resultó muy curativa y personal”.

“La representación me animó a seguir adelante,” dice Brandon, otro espectador. Este comentario ilustra el verdadero poder de Borremos la Distancia: las historias dan a los narradores, actores y espectadores la esperanza de que es posible curarse y la voluntad de seguir adelante. 🌀

Para compartir su historia, traer una de nuestras representaciones a su comunidad o aprender más, por favor visite [www.erasingthedistance.org](http://www.erasingthedistance.org).



**Actress:** Brenda Arellano, one of the actresses who performs the story of Alma, says that acting with Erasing the Distance has led her to consider how to work with sensitive information as an artist and how to take better care of herself before and after performances. It has begun a process of awareness for her.

Brenda relates that the feeling of awareness in the room during a performance is what she likes most about her work with Erasing the Distance. “There’s a sense that the audience members are listening, taking a breath and taking in the story—and then to see how the story relates to them is amazing,” she says.

**Audience member:** For audience members, the experience of personally identifying with the stories can be very impactful. As a woman named Julie said, “As a person who has struggled with depression and anxiety, I found it so very healing and personal.”

“The show inspired me to keep going,” says Brandon, another spectator. This comment illustrates the true power of Erasing the Distance: the stories fill their tellers, actors and spectators with a sense of hope for the possibility of healing and the will to keep going. 🌀

To share your story, bring one of our performances to your community or learn more, please visit [www.erasingthedistance.org](http://www.erasingthedistance.org).

*“All my life I have been confused, embarrassed and emotionally broken... watching my story onstage and listening to the feedback of the audience makes me feel that I am no longer alone.”*