



102

Le nuove frontiere della medicina

Lo psico-terapeuta Giampiero Ciappina.

CURARSI CON IL CINEMA

MILANO - AGOSTO

La notizia giunge da Ann Arbor, Michigan, Usa, dove un gruppo di scienziati di quell'Università ha elaborato una ricerca che dimostra come la visione di un film possa provocare sbalzi ormonali. In particolare, a mutare sono i livelli di progesterone e testosterone. Un gruppo-campione di persone è stato posto di fronte a tre film: il romanticissimo *I ponti di Madison County* di Clint Eastwood, il violento *Il padrino parte seconda* di Francis Ford Coppola e un documentario sulla foresta amazzonica. Solo nei primi due casi progesterone e testosterone "impazzivano" subendo alti e bassi di notevole valore. «Sia col film di Eastwood che con quello di Coppola, c'è stato un aumento del 10 per cento nei livelli di progesterone sia negli uomini che nelle donne», ha spiegato lo psicologo Oliver Schultheisse, che ha pubblicato la ricerca su *Hormones and Behavior*. «Nelle donne è rimasto invariato il livello di testosterone, l'ormone legato all'aggressività, che è calato paurosamente negli uomini». Nessuna reazione ormonale, invece, con il documentario. Evidentemente, il film agisce diversamente sui due sessi e l'analisi del fenomeno diviene sempre più affascinante.

C'è, però, chi tutto ciò lo aveva intuito da tempo, come Giampiero Ciappina, psicologo e psicoterapeuta romano che da una decina d'anni applica la cinematerapia con i propri "pazienti". Del resto, di cinematerapia parlava già la prestigiosa rivista scientifica *Lancet* nel 1997. Dice Ciappina: «La ricerca dell'Università del Michigan è per noi la conferma di quanto sosteniamo da anni. Ma stavolta è stato fatto un importante passo avanti: la visione di un film, dicono gli scienziati americani, oltre a scatenare pulsioni, creare stimoli, muta i livelli di alcuni ormoni, influenzando dunque non solo a livello psicologico ma anche fisiologico».

Domanda. Che cos'è la cinematerapia?

Risposta. «È una metodologia di "crescita personale" che si realizza visionando film insieme ad altri, sotto l'attenta guida di un gruppo di psicologi specializzati».

D. Dottor Ciappina, ci spieghi come si applica in pratica la cinematerapia.

R. «Si creano dei gruppi. La metodologia è applicabile anche singolarmente, ma la potenza energetica del gruppo fa da cassa di risonanza. Le persone si ritrovano, in media una cinquantina, in una saletta di proiezione e lì viene visionato un film».

D. I criteri di scelta dei film?

R. «Alla base della nostra terapia c'è la ricerca di una trasformazione del "paziente": i film devono avere un personaggio che, dopo una serie di difficoltà, riesce a cambiare. Finito il film si passa alla discussione e alla creazione di gruppetti di 15 persone circa che analizzano il tema più specificamente, entrando nel vissuto personale di ognuno. Ci si rivede poi tutti insieme e ognuno porta la propria testimonianza del lavoro fatto dentro se stesso e nel minigruppo».

D. Quali film utilizzate più spesso?

R. «Abbiamo proiettato *Le ali della libertà* di Frank Darabont (stesso discorso si può fare per *Birdy* di Alan Parker). Film che ci hanno consentito di analizzare il tema dell'essere liberi. Tim Robbins, il protagonista, un carcerato, la propria libertà non la conquista solo con l'evasione materiale. Per ottenere la vera libertà deve prima prendere coscienza del proprio carceriere interiore. Molti di noi non riescono a liberarsi di un carceriere interiore che può essere, ad esempio, la paura di diventare grandi. Molti dei partecipanti alle sedute di cinematerapia si sono liberati di questo carceriere, facendo per esempio un figlio. In un altro seminario abbiamo mostrato *Forrest Gump* di Robert Zemeckis, con Tom Hanks. Qui la discussione verte sulla ricerca del pensiero positivo: come conquistarlo, come adottarlo nella quotidianità. E *Lezioni di tango* di Sally Potter ovvero l'equilibrio che c'è nel tango è l'equilibrio che dev'esserci nella vita. Questo film è adatto alla psicoterapia di coppia: nel tango i rapporti fra i ballerini sono armonici, nessuno dei due deve prevaricare la creatività dell'altro. Come nella vita. E poi *L'uomo dei sogni* con Kevin Costner o *Qualcosa è cambiato* di con Jack Nicholson, film sul superamento dei propri schemi e la possibilità di una metamorfosi».

Michele Giordano