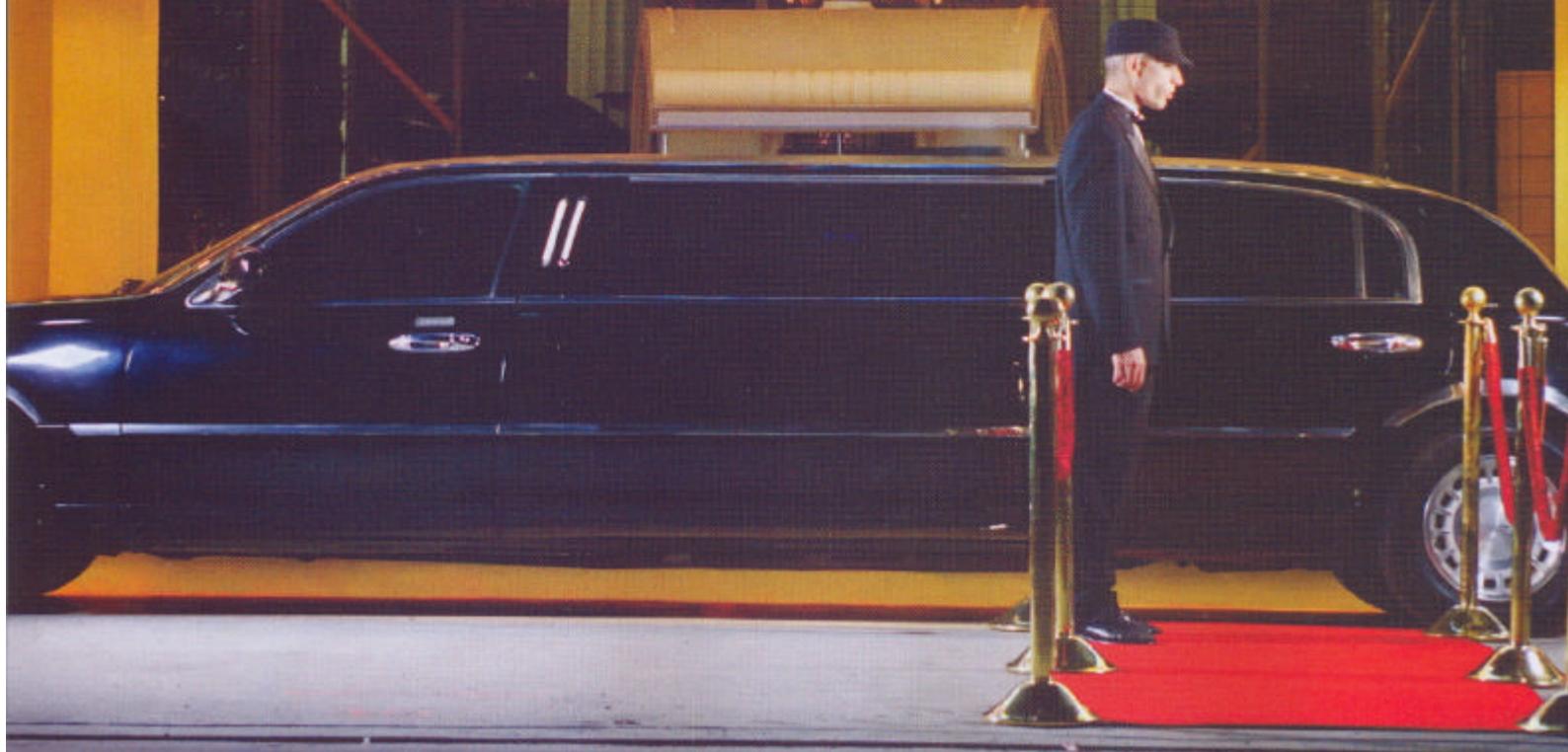


**O G G I
C I N E M A T E R A P I A**



NON SOLO SVAGO: GUARDARE ALCUNI FILM PUÒ STIMOLARE LA CRESCITA PERSONALE, AIUTARE A SUPERARE I CONFLITTI E A RISOLVERE I PROBLEMI



L'autostima è un po' scarsa? Può essere d'aiuto il film *Chocolat*. La vita di coppia è costellata di incomprensioni? Meglio scegliere *Caso mai*. Invece, se i rapporti con i fratelli sono troppo conflittuali, l'ideale è vedere *Vento di passioni*. I film, infatti, non rappresentano soltanto una piacevole evasione dalla quotidianità: possono aiutare a fare emergere le emozioni e a razionalizzarle. Ma non solo. Con la cinematerapia, una disciplina che si è sviluppata in Italia e negli Stati Uniti, è possibile riuscire a individuare i propri punti di forza, raggiungere una conoscenza più profonda di sé e stimolare un reale cambiamento interiore.

Emozioni da grande schermo

I film, così come le canzoni, i quadri, le sculture e le opere d'arte in generale, possono suscitare negli adulti emozioni simili a quelle che le favole provocano nei bambini. Hanno, infatti, la capacità di stimolare la creatività e i sogni, di **liberare da paure radicate**, di **spingere a riflettere sui propri atteggiamenti e sui rapporti** con gli altri. Inoltre, rappresentando una realtà in cui ci si può rispecchiare, consentono di analizzare più facilmente, per analogia, comportamenti e situazioni.

In fondo, i film offrono **modelli di comportamento a cui ci si può ispirare** per migliorare se stessi e la propria vita di relazione.

Però, attenzione, non è sufficiente guardare una pellicola che susciti forti sensazioni per poterne trarre chissà quali vantaggi. Non si deve, infatti, fare confusione tra il cinema (con i suoi innegabili effetti sull'umore) e la cinematerapia intesa come strumento in grado di stimolare al nuovo, di aiutare a trovare soluzioni, di incentivare a migliorarsi e a crescere attraverso il grande potere evocativo e simbolico dei film, o meglio, di alcuni film in particolare.

segue >

Prima era il teatro, oggi...

Gli effetti benefici delle diverse arti, poesia, teatro o danza che siano, sull'animo umano erano conosciuti sin dall'antichità. Già Aristotele nel 300 avanti Cristo definiva *catarsi* "la purificazione e il sollievo dell'animo esercitati sugli spettatori dalla rappresentazione teatrale". Ma solo a metà degli anni Novanta negli Usa si inizia a parlare di cinematerapia, il cui precursore è considerato lo psicoterapeuta Gary Salomon che, dopo aver sperimentato su di sé l'efficacia di alcuni film per superare insicurezze e problemi di apprendimento scolastico, ha deciso di approfondire l'aspetto terapeutico.

La cinematerapia è poi sbarcata in Italia una decina di anni fa, suscitando l'interesse di alcuni psicologi, tra cui Antonio Mercurio, ideatore della *Cosmo-art*, quasi una progenitrice della cinematerapia. Oggi in voga negli Usa, questo approccio alla visione dei film è anche oggetto di studi da parte di ricercatori dell'università Ann Arbo (Michigan), che ne stanno analizzando gli effetti.



Come apprendere il metodo

Un modo per sperimentare la cinematerapia è seguire specifici **seminari tenuti da psicologi e psicoterapeuti**. "Il nostro istituto, per esempio, organizza tre seminari all'anno di cinematerapia - afferma Giampiero Ciappina, psicologo e psicoterapeuta, ideatore del metodo - ciascuno dei quali è incentrato sulla proiezione di un determinato film e su un tema specifico (l'autostima, il rapporto di coppia, il perdono...). A questi seminari, in genere realizzati durante il fine settimana in ambienti a contatto della natura e all'insegna di silenzio e relax come, per esempio, gli agriturismo, partecipano gruppi di 20-40 persone al massimo". Ogni seminario è suddiviso in due fasi:

FASE 1: LA CHIAVE DI LETTURA

Lo psicoterapeuta fornisce subito ai partecipanti la chiave di lettura del film, **in modo da orientare la visione** focalizzando l'attenzione sulla tematica oggetto del seminario. Agli spettatori viene richiesto, infatti, di concentrarsi soprattutto su una o più scene della pellicola.

FASE 2: LA VISIONE E L'ANALISI DEL FILM

A questo punto si lascia spazio alla visione collettiva del film, terminata la quale, i partecipanti vengono suddivisi in sottogruppi composti da sette o otto persone (ma ci si può sottoporre a sedute di cinematerapia anche individualmente); ogni sottogruppo è coordinato da uno specialista. Ogni persona espone quindi le proprie sensazioni e il proprio punto di vista sulla chiave di lettura fornita dallo psicoterapeuta. Attraverso il confronto e, **grazie alla guida dello specialista, si ottengono gli strumenti per una maggiore comprensione di sé**, per raggiungere una maggiore consapevolezza dei propri schemi mentali. "Sarà poi compito della persona - spiega Ciappina - valutare se, e come, intende modificare questi schemi mentali."

Può affiancare la psicoterapia

La cinematerapia intesa quindi come strumento, come aiuto, che fa leva sulle emozioni suscitate dal film può essere un supporto alla psicoterapia, così da fornire un ulteriore sostegno allo sviluppo interiore dell'individuo. Quando viene associata a una psicoterapia, infatti, l'analisi dei film può essere utile per **affrontare con maggiore coscienza di sé crisi personali**, incomprensioni nel rapporto di coppia, insicurezze e piccoli traumi irrisolti.

Roberto De Filippis

Per saperne di più

LA VITA COME OPERA D'ARTE E LA VITA COME DONO SPIEGATA IN 41 FILM
di Antonio Mercurio,
Sophia University of Rome (S.U.R.)

LA NASCITA DELLA COSMO-ART
di Antonio Mercurio,
Sophia University of Rome (S.U.R.)

GLI OCCHI D'ORO. IL CINEMA NELLA STANZA DELL'ANALISI
di Lella Ravasi Bellocchio,
Moretti & Vitali

FILMTHERAPY. I FILM CHE CI AIUTANO A STARE MEGLIO
di Vincenzo Mastronardi,
Armando

CINEMATERAPIA. C'È UN FILM PER OGNI STATO D'ANIMO
di Nancy Peske e Beverly West,
Feltrinelli

CINEMATERAPIA 2. UN FILM DOPO L'ALTRO VERSO LA FELICITÀ
di Nancy Peske e Beverly West,
Feltrinelli



TRE FILM PER TRE SITUAZIONI

ANCHE NEL CORSO DI UNA PSICOTERAPIA "CLASSICA" LA TRAMA DI ALCUNI FILM PUÒ FORNIRE SPUNTI UTILI PER AFFRONTARE I PROBLEMI. SE I NODI SONO LA RELAZIONE CON GLI AMICI, LA GELOSIA O LA SEPARAZIONE, ECCO QUALI PELLICOLE POTREBBERO ESSERE D'AUTO SECONDO IGNAZIO SENATORE, PSICHIATRA E PSICOTERAPEUTA PRESSO IL DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE DELL'UNIVERSITÀ DI NAPOLI ED ESPERTO DI CINEMA.



amicizia

IL MIO MIGLIORE AMICO

di Patrice Leconte,
Francia, 2006, durata 94'



François (Daniel Auteuil) abile mercante d'arte, ama gli oggetti più delle persone. La sua socia Catherine scommette con lui un prezioso vaso ellenico se entro dieci

giorni non le presenta il suo migliore amico. Lei ha colto nel segno e François cercherà per tutta Parigi, invano, qualcuno che voglia diventare suo amico. Incrocerà Bruno (Dany Boon), un tassista buono come il pane, conosciuto per caso, che gli insegnerà le tre S (essere simpatico, sorridente, sincero), ricetta infallibile per vivere più felice, e gli mostrerà come sia possibile essere spontanei e naturali con gli altri. Tra i due nascerà un'ottima intesa ma, dopo una serie di colpi di scena, si divideranno. Solo sul finale la loro amicizia si rinsalderà nuovamente. Il film è un inno all'amicizia pura e un monito per chi si chiude a riccio dentro se stesso, dimenticando che un amico sincero è un'infalibile ricetta per non sentirsi soli e per poter affrontare meglio le "insidie del mondo".



gelosia

L'INFERNO

di Claude Chabrol,
Francia, 1994, durata 102'



Paul (François Cluzet) proprietario di un alberghetto in riva al lago, sposa l'affascinante e sensuale Nelly (Emmanuelle Béart). Lei ama ridere e scherzare

con i clienti e con il passar del tempo Paul si convince che lo tradisca. Dopo averla pedinata e sottoposta a estenuanti interrogatori, finisce per credere che Martinot, un giovane meccanico, sia il suo presunto rivale. In un crescendo sempre più folle, Paul uccide (almeno così può sembrare) la sua affascinante moglie. Il film termina con la scritta "Senza fine". Chabrol dissemina la narrazione di (falsi) indizi, fino alla scena (esplosiva, struggente, poetica) della proiezione di un filmato "amatoriale girato da uno degli ospiti della locanda che attesta (forse) il tradimento di Nelly. E se, invece, fosse tutto frutto della mente malata di Paul? Può essere visto da chi è divorato dal dramma infernale della gelosia che, come un tarlo, perfora, senza scampo l'anima, il cuore e la mente.



separazione

KRAMER CONTRO KRAMER

di Robert Benton,
Usa, 1979, durata 104'



Ted (Dustin Hoffman) è un agente pubblicitario di successo, immerso nel lavoro. Sua moglie Johanna (Meryl Streep) è insoddisfatta, frustrata e, per ritrovare se

stessa, abbandona lui e Billy, il figlio di sei anni. Ted si prende cura del piccolo, prova a dividersi tra lavoro e fornelli, ma ha la testa altrove e finisce per essere licenziato. Dopo diciotto mesi Johanna ricompare e chiede al tribunale l'affido del bambino. Lo otterrà ma, in un finale volutamente aperto, Johanna capisce che il piccolo non va sradicato dall'affetto di Ted. Film che merita la visione perché, pur se schierato dalla parte dei papà, smussa sentimenti di odio e vendetta e mostra una coppia che non si azzanna né in pubblico, né in privato, che non usa il proprio figlio come alibi per rinfacciare al partner torti, pugnate e tradimenti. Da vedere se si ha bisogno di ridurre i conflitti, di mettere da parte rancore e diffidenza, per salvaguardare la serenità dei figli.