

LUMEN

MARZO 2007
euro 3,50
solo per l'Italia



Sped. in A.P. • Art. 1 C 1 • DL 353/03 (L. 42/06) • DCB Cremona

www.naturopatia.org

salute naturale e crescita interiore

il Giornale
della natura

et tu senti davvero?

Impara ad ascoltare per:

- » migliorare le tue prestazioni
- » far crescere lo sviluppo interiore
- » capire la tua anima
- » accogliere i segnali esterni



Quanti "io" dentro di te

Fai spazio alla tua vera essenza



Interpreta i sogni erotici

Un'energia nascosta da utilizzare



Sindrome premestruale

Oggi puoi farla scomparire



» SPECIALE BIMBI

Disattenzione e Iperattività
Scopri le favole che fanno terapia



GONG FU CHUA

Piacere gustativo e nuova serenità

FLORITERAPIA ALASKANA

Sciogli i blocchi emotivi

ABITARE SANO

25 regole per la tua casa



Dalla visione di un film un percorso verso una migliore visione della vita.



Il Cinema come percorso evolutivo

testo **Dott. Giampiero Ciappina**

E' solo un esempio di quanto sia diffusa la confusione tra Cinema -con i suoi noti effetti confortanti sull'umore - e Cinematerapia - con i suoi effetti relativi al percorso esistenziale dell'individuo. In questo caso l'utente - si evince dal "botta e risposta" che è emerso su Yahoo - era alla ricerca di un pur legittimo elemento rassicurante e incoraggiante. Egli però lo attribuiva erroneamente alla Cinematerapia, la quale invece non ha alcun obiettivo consolatorio. Gli esiti sono necessariamente diversi proprio perché di-

verse sono le finalità a cui essi tendono. Il Cinema nasce principalmente come luogo di intrattenimento, in alcuni casi anche di tipo culturale e sociologico, ma sicuramente sempre molto lontano dagli effetti trasformativi che la Cinematerapia tende a perseguire. Ciò non vuol dire che guardare un film nella sala cinematografica sia totalmente privo di effetti.

➤ Alcuni recenti studi scientifici americani hanno voluto indagare la quantità di ormoni presenti nel sangue di

Cinema o cinematerapia?

Il Cinema può essere utilizzato come strumento di sviluppo personale? I film possono davvero aiutare a guarire da patologie? E in che modo? Che differenza c'è tra Cinema e Cinematerapia? Il bisogno di questa precisazione nasce da una grande e diffusa confusione. In alcuni casi, si tende ancora a confondere l'effetto del Cinema con gli esiti della Cinematerapia. A prototipo di questa incertezza e di questo smarrimento, su Yahoo (it.answers.yahoo.com) troviamo la seguente domanda: "Cinematerapia: qual è il film ideale da far vedere ad una ragazza che è stata appena mollata dal suo fidanzato?"

segue »

alcuni volontari che si sottoponevano alla visione di diverse tipologie di pellicole. Ne è venuto fuori l'ovvio: le quantità di ormoni variavano dopo la visione del film. Tuttavia, partire da questo risultato per presumere fantomatiche proprietà terapeutiche e virtù di volta in volta anti-depressive o stimolanti dell'autostima proprie del Cinema, mi sembra davvero fuori di ogni buon senso. Talvolta la necessità di semplificazione di una parte della comunicazione non rende un buon servizio né alla Verità né tantomeno all'utente, che, come dimostra la domanda su Yahoo, rischia di essere piuttosto disorientato se non addirittura fuoriviato.

➤ Esistono moltissimi film - come d'altra parte anche canzoni, sinfonie, quadri, statue, e in generale molte Opere d'Arte - che temporaneamente modificano l'umore: rallegrano o in-tristiscono, meravigliano e stupiscono. Questo - da sempre - è il ruolo dell'Arte, da quella paleolitica alle avanguardie post-moderne. Non ha alcun senso, però, immaginare che esistano film per realizzare un felice rapporto di coppia, film per vincere il vuoto dell'angoscia o per diventare autenticamente genitori, film per realizzare i propri sogni esistenziali.

➤ Per fare chiarezza dobbiamo immaginare il Cinema al pari di uno strumento, come una penna o un computer. I risultati dipendono solo dall'uso che se ne fa, dalla mano che li utilizza e dai progetti e dai valori a cui essi vengono messi a disposizione. Con la penna si possono scrivere poe-



sie ma anche insulti, e il computer si può usare per fare hackeraggio oppure per produrre aerei e progettare abitazioni.

➤ Utilizzare la sala cinematografica a scopo ludico o di intrattenimento, se da una parte permette a queste emozioni di emergere, dall'altra non fornisce alcuna metodologia pratica per utilizzarle efficacemente. Questa metodologia è invece necessaria per coloro che desiderano analizzare, organizzare, sintetizzare, questi "colori base" al fine di realizzare una "composizione pittorica" complessa, articolata e con una funzione che non sia semplicemente liberatoria.

➤ La Cinematerapia si avvale del potente effetto evocativo, simbolico e

Riferimento storico

Freud agli inizi del 1900 utilizzava i sogni come uno strumento, ma non ha mai affermato (né lo hanno fatto i suoi successori) che i sogni - di per sé - abbiano una funzione terapeutica. Freud ha semmai scoperto come - utilizzando il materiale grezzo prodotto dall'analisi dei sogni all'interno di un preciso processo psicoanalitico - si potevano ottenere dei risultati curativi e di guarigione. Sebbene la Cinematerapia non sia una psicoterapia (quindi non cura patologie), per analogia possiamo dire che essa utilizza le emozioni "grezze" che emergono dalla visione di determinate pellicole, per poi lavorarci sopra e stimolare così processi di cambiamento, di aiuto, di sostegno e di trasformazione. Le emozioni "grezze" che emergono dopo la visione di una pellicola sono nella maggioranza dei casi, caotiche e disorganizzate, un po' come i colori fondamentali sulla tavolozza di un pittore.

Il potere della **Cinematografia**

Potremmo dire che mentre il Cinema ha principalmente una funzione ludica, talvolta riflessiva o al massimo catartica, la Cinematerapia ha una funzione di aiuto e di sostegno per coloro che intendono realizzare un percorso evolutivo e di crescita personale. Vi è quindi un'importante differenza tra la "Visione cinematografica" - tipica dell'uso da intrattenimento - e una "Visione a fini trasformativi", tipica della Cinematerapia. Se è sicuramente possibile individuare nella "Visione Cinematografica" un effetto consolatorio, umorale ed empatico di identificazione, immedesimazione, catarsi

e liberazione (come già diceva Aristotele a proposito della Tragedia greca e di tutte le Arti), la "Visione a fini trasformativi" non si limita agli aspetti pulsionali "idraulici", ma tende a promuovere un lavoro su se stessi e un percorso che vadano al di là della visione di un singolo film.



allegorico delle immagini filmiche (analogamente a quanto facevano e fanno ancora le favole, i miti, le leggende, i sogni notturni, ecc.) per comporre ed elaborare le emozioni grezze in processi complessi che hanno la finalità di stimolare nell'individuo lo sviluppo di nuove competenze, la realizzazione dei propri progetti profondi e agevolare il suo cammino esistenziale.

► La Cinematerapia poggia sullo "strumento" Cinema: ma così come non è il pennello a dipingere (ma il pittore) o il bisturi ad operare (ma il

chirurgo), non è una pellicola che può realizzare quell'originale percorso interiore di autoconoscenza che è la Cinematerapia.

► Non chiedetemi quindi un elenco di film per stare meglio, qualcuno contro il logorio della vita moderna, qualcun altro per sedurre una ragazza e portarsela a letto o per vincere all'Enalotto. Se questi film esistono, non li conosco né mi interessano. La Cinematerapia è un percorso profondo, affatto banale: è invece necessaria una certa dose di impegno e di disciplina. Certamente non è un per-

■ Per saperne di più

XVI seminario di Cinematerapia

31 MARZO/1 APRILE 2007 - Roma, Agriturismo Borgo di Tragliata
I Seminari di Cinematerapia sono principalmente esercizi di trasformazione interiore. Possono a buon diritto considerarsi esperienze umane profonde, ricche di emozioni positive ed autentiche. Per partecipare ai Seminari di Cinematerapia non sono necessari prerequisiti di alcun genere. Possono partecipare single o coppie e serve solo la disponibilità e il desiderio di lavorare in armonia con gli altri. I lavori del Seminario saranno introdotti dalla visione del film: "Togheter with you", di Kaige Chen

Per informazioni: www.solaris.it
info@solaris.it - Tel.06.90289797

► Istituto Solaris di Antropologia Personale Esistenziale, Cinematerapia e Comunicazione telematica.

► L'Istituto Solaris è un istituto della Sophia University of Rome, accreditato F.A.I.P. Federazione Associazioni Italiane di Psicoterapia

corso barbosio, teorico, mistico o filosofeggiante: ma se preso con la giusta dose di serietà può essere anche molto divertente, ironico, sorprendente. Ma è soprattutto un cammino di trasformazione esistenziale, forse più simile ad un'Accademia Ellenica che non ad una pillola della felicità.

► Serve il coraggio di andare oltre l'ovvio, il convenzionale, oltre l'apparente logicità dei percorsi razionali e accettare di immergersi nell'oceano delle proprie emozioni profonde e autentiche. ■