

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - D.L. 353/2003, CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46, ART. 1, COMMA 1, DCB ROMA

LA NUOVA **ECOLOGIA** Marzo 2005
Anno XXV, Numero 3 Euro 2.60

Il mensile di Legambiente

SALUTE.

Pesticidi negli alimenti,
veleni sui tessuti,
diossine nell'aria.
Come difendersi dall'assedio
delle sostanze tossiche

La chimica in corpo

BELPAESE

Cave e non solo:
l'Italia dei buchi

FORUM

A tu per tu con
Guido Bertolaso

ATLANTE

Diario dal
Social forum



ARGOMENTI

Guarire con un film

di Elisabetta Galgani



Chissà cosa avrebbero detto i fratelli Lumière se avessero immagi-

nato tutte le potenzialità della loro invenzione. Capace di spaventare, far ridere e commuovere. E non solo. Il cinema, un po' come il teatro con lo psicodramma,

negli ultimi tempi, si è rivelato un ottimo strumento terapeutico. Per aiutare a prendere decisioni importanti, per acquisire consapevolezza di sé, per migliorare i processi di trasformazione. «Attraverso le emozioni di un film si possono contattare dolcemente elementi e vissuti personali – spiega Giampiero Ciappina, psicologo e psicoterapeuta – si agevolano così i cambiamenti. Basta seguire un film in gruppo sotto la guida di un operatore specializzato». Ciappina si occupa da anni a Roma di cinematerapia. Ha iniziato nel 1992 quando proiettava i film nel centro sociale La Maggolina. Ora dirige sempre nella Capitale l'istituto Solaris (www.solaris.it), organizza dei seminari di un week-end ed è l'unico autorizzato a utilizzare in Italia il marchio (depositato presso il ministero delle Attività produttive) «Cinematerapia»: un metodo che affonda le proprie radici nell'antropologia personalistica ed esistenziale ideata oltre 30 anni fa dal professor Antonio Mercurio (autore fra l'altro del libro *La vita come dono e la vita come opera d'arte spiegata in 41 film*, edito da BUR) e molto diffuso da diversi anni soprattutto negli Usa. A dimostrarlo il grande successo del libro *Cinematerapia*, pubblicato in Italia da Feltrinelli (2003), e scritto dalle cugine statunitensi Nancy Peske e Beverly West. Al quale è seguito nel novembre scorso l'inevitabile sequel (vedi box a pag. 67). «È un ottimo veicolo per far conoscere al grande pubblico l'esistenza di questa tecnica – commenta Ciappina – Anche se qui in Italia siamo abituati a vedere la cinematerapia sotto un'ottica diversa...». E allora, proviamo a scoprire la cinematerapia. Quella rigorosamente made in Italy.

Due giornate particolari

Cominciamo innanzitutto a vedere come sono organizzati i week-end. La tabella di marcia è serrata: la full immersion comincia alle 15 di sabato presso il borgo di Tragliata, un agriturismo a una trentina di chilometri da Roma. Il primo passo è rappresentato dalla condivisione della "chiave di lettura" del film: il punto strategico di partenza, una sorta di scomposizione delle scene, dei dialoghi e della trama utile a decodificare il messaggio esistenziale. Si passa poi alla visione della pellicola. E dopo una pausa si avviano i lavori di riflessione, adottando di volta in volta, a seconda del tema del seminario, diverse tecniche di rilassamento e danze rituali. Una parte importante dell'attività poi viene svolta in gruppo: «I gruppi consentono alle persone di esplorare gli argomenti, le emozioni – racconta Antonella Orecchio, una delle partecipanti – E di riordinare il proprio vissuto concentrandolo in un'esperienza simbolica e

segue a pagina 66



segue da pagina 65

fortemente evocativa. Si sviluppa una grande energia nella condivisione».

Le tecniche usate sono le più diverse: dalla danza al teatro, dalla pittura al disegno. Servono per liberare espressivamente ciò che ognuno ha potuto assimilare e acquisire. Dopo cena i lavori proseguono con l'utilizzo di tecniche di meditazione. E il secondo giorno? «Si apre con un lavoro sui sogni notturni e diurni – riprende Ciappina – e si conclude con la condivisione in gruppo dei risultati ottenuti, dei progetti e delle nuove idee ispirate dal seminario». Una due giorni profondamente meditativa, che chiama in causa la mente ma anche il corpo. Lasciando impronte di lunga durata sui "pazienti" che a distanza di mesi ricordano le emozioni e le trasformazioni suscitate dalla pellicola.

Sogni che cambiano

Ma quali sono i problemi che si possono affrontare attraverso questa esperienza? «La cinematerapia non è la



bacchetta magica – dice Roberta Perifano, una delle partecipanti al seminario – Ma dà la possibilità di vivere meglio. Per me l'effetto più importante è stato quello di aver acquisito una maggiore consapevolezza». Cruciale, per lei, è stato il film *L'uomo dei sogni*, di Phil Alden Robinson, nel quale il protagonista costruisce un campo da base-

ball davanti casa e riesce a rievocare suo padre, appassionato di quello sport e morto diversi anni prima: «Ha toccato delle corde profondissime della mia personalità, mi ha permesso di vedere e affrontare il conflitto con mio padre – spiega Roberta – E di perdonarlo». Una storia diversa invece, ma legata sempre alle relazioni familiari, quella di

Antonella Orecchio: «Lavoro gomito a gomito con il mio ex marito – spiega – e i rapporti erano davvero difficili. Poi ho seguito il seminario e mi sono sentita come il protagonista di *Qualcosa è cambiato*, con Jack Nicholson, il mio film-terapia per eccellenza. Ho visto concretamente la possibilità di passare da un modo di vivere malato a uno più sano». Un

MEDICINE DA VEDERE



Chocolat

Con Juliette Binoche e Johnny Depp. Regia di Lasse Hallström.

Aprire una cioccolateria può cambiare la vita a un paesino assonnato e al suo retrogrado sindaco? Sembrerebbe di sì. Soprattutto se ad aprirlo è una madre con una figlia dalla vita nomade ed in cerca di diffondere il gusto per la vita nel mondo.

PERCHÉ FA BENE

Una storia che insegna a liberarsi dall'ansia di perfezionismo. Ad aprirsi all'imperfezione che è segno di unicità. E a far entrare la magia nella nostra vita.



Le ali della libertà

Con Tim Robbins e Morgan Freeman. Regia di Frank Darabont.

La vita in carcere di Andy Dufresne, condannato a due ergastoli per l'omicidio della moglie e del suo amante. Tratto dal racconto di Stephen King, il film si chiude con un colpo di scena.

PERCHÉ FA BENE

Per comprendere che le prigioni sono dentro di noi e che per liberarsi bisogna intraprendere un cammino di consapevolezza. La vera libertà è frutto di una conquista interiore.



Qualcosa è cambiato

Con Jack Nicholson ed Helen Hunt. Regia di James L. Brooks.

Lo scrittore Melvin Udall non è una persona semplice. Burbero ai limiti della sociopatia, maniaco della pulizia e dell'abitudine sembra destinato a vivere e morire da solo. Non è così. Si ritroverà con un migliore amico, un cane e addirittura una fidanzata.

PERCHÉ FA BENE

Il film svela gli schemi mentali che condizionano i comportamenti e le decisioni. Il gioco delle paure che non si ha il coraggio di abbandonare.

percorso non facile, soprattutto se si scopre di essere come Melvin Udall (vedi box in basso), con una personalità ai limiti della misantropia. «Una fase importante del seminario è quando si scambiano le impressioni sul film – continua Antonella – Allora, solo allora si può ritrovare il proprio vissuto in bocca a un altro. E sentirsi meno soli».

I nuovi incubi

Qualcosa a metà, insomma, fra la terapia di gruppo e l'identificazione delle proprie dinamiche in quelle dei personaggi cinematografici. «Il cinema sta alla cinematerapia – riprende del resto Giampiero Ciappina – come il sogno sta alla psicoanalisi». E i risultati non mancano. L'equipe dei cinematerapeuti ha somministrato infatti ai partecipanti due questionari anonimi, uno all'inizio e uno alla fine del week-end, con l'indicazione di fornire risposte rapide e spontanee. La percezione di sentimenti negativi alla fine del seminario è diminuita del 24%

LA GUIDA PER LA FELICITÀ

Non c'è due senza tre? Per ora Nancy Peske e Beverly West, le scrittrici newyorkesi appassionate di cinema, si sono fermate al secondo libro sulla cinematerapia. Certo, il loro approccio è molto leggero e manca l'effetto sorpresa della loro prima opera. Ma comunque il loro *Cinematerapia 2 Un film dopo l'altro verso la felicità* (Feltrinelli, 2004, pagg. 200, 10 euro) è una lettura godibilissima, con tanto di recensione dei film e guida ai loro possibili effetti. In più l'edizione italiana è arricchita da una lista di pellicole rigorosamente nostrane. «Escono sempre nuovi film e quelli vecchi diventano sempre più difficili da trovare. E così ci sono sempre dei film di cui chiacchierare...», spiega Nancy Peske dal suo studio nella Grande Mela. E aggiunge: «Sono contenta di vedere così tanti film indipendenti in America che acquistano attenzione, perché fuori dai grandi studios c'è molta più creatività».

Perché avete dedicato anche il vostro secondo libro solo alle donne? La cinematerapia non è adatta agli uomini?

Originariamente avevamo iniziato a scrivere una guida di film per donne, con l'idea che potessero utilizzarlo per riconoscere la propria vita sullo schermo ed imparare di più su se stesse, divertendosi... Poi però abbiamo capito che gli uomini non tendono a usare i film soltanto per evadere, qualche volta anche loro praticano la cinematerapia. Solo che si emozionano su temi differenti. Come quello del ragazzo incompreso che tenta di guadagnare l'approvazione del padre o quello del bravo giovane isolato contro il grande mondo cattivo...

C'è una lista di film non raccomandati per la felicità?

Noi americani non siamo abituati ai finali tristi. La nostra filmografia è un luogo in cui, nonostante qualsiasi complicazione, sai di arrivare a un finale felice. Può essere il film più torcibudella e strappalacrime, ma noi vogliamo che l'eroina esca fuori al tramonto sapendo che domani sarà un giorno migliore...

Che cosa pensa del cinema italiano?

È molto difficile conoscerlo perfino a New York. L'ultimo che hanno proiettato dall'Italia con i sottotitoli è stato *La vita è bella*, di Roberto Benigni. Per il resto ci si deve rivolgere ai negozi di noleggio dei dvd. Ma anche in questo caso bisogna andare solo nei negozi indipendenti, non collegati alle grandi major che distribuiscono sempre i soliti film...

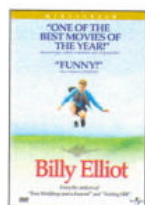


mentre la capacità di entrare in contatto con l'altro è aumentata del 9%. «Si tratta di un'indagine pilota e non ha alcuna pretesa di esaustività –

continua Ciappina – ma qualche indicazione sull'utilità del nostro lavoro riesce a fornirla».

Freud però può dormire sonni tranquilli: lo scopo della

cinematerapia non è certo quello di curare patologie. Piuttosto di misurarsi con alcune dimensioni esistenziali della modernità: «Patologia come l'anoressia o gli attacchi di panico – riprende – sono endemiche delle cosiddette società occidentali e del tutto sconosciute in vaste aree del mondo. L'angoscia, nelle società che hanno già soddisfatto i bisogni primari, non è l'isteria freudiana ma quella di chi tende con tutte le energie a realizzare il proprio progetto esistenziale, a comprendere perché sia venuto al mondo, il messaggio che può portare alla collettività». Domande difficili, alle quali forse non sarà lo schermo del cinema a dare una risposta. Ma che intanto possono cominciare a farsi strada nel buio della sala e della nostra mente. ■



Billy Elliott

Con Jamie Bell e Julie Walters. Regia di Stephen Daldry.

Che cosa significa crescere in una famiglia di minatori scozzesi? Sembrava che il destino sia già segnato.

Soprattutto se padre e fratello lottano per la sopravvivenza, chi governa è la Thatcher e sei orfano di madre. Ma il piccolo Billy invece di andare a lezione di pugilato di nascosto va a lezioni di ballo...

PERCHÉ FA BENE

Aiuta lo sviluppo della capacità di credere in noi stessi e nei nostri progetti più profondi. Consentendo di liberare e aumentare la capacità di sognare. Rafforza il grande "io interiore".



Anna and the king

Con Jodie Foster. Regia di Andy Tennant.

Slamo nella Thailandia del XIX secolo. Anna Leonowens, una Jodie Foster in ottima forma, è un'istitutrice inglese. Viene incaricata dal re del Siam dell'istruzione dei suoi 58 figli. L'incontro tra due culture così differenti e due personalità forti darà risultati insperati. Per tutti e due i protagonisti.

PERCHÉ FA BENE

Svela l'alchimia del principio maschile e di quello femminile. Riconducendo alle radici della vera identità. Aiuta lo sviluppo di una relazione più gratificante.