

# OBIETTIVO BENESSERE

[www.obiettivobenessere.it](http://www.obiettivobenessere.it)

**ITINERARI**  
Monte Carlo

**DAY SPA  
DEL MESE:**

Healthy Group

**RESORT SPA  
DEL MESE:**

Mandarin Oriental  
Hyde Park

**TUTTO SU**

L'uomo,  
la cosmesi  
e...



a cura del Dott. Giampiero Ciappina

# Cinematerapia

TUTTO IL benessere IN UNA PELLICOLA

DOTT. GIAMPIERO CIAPPINA

PRESIDENTE DELL'ISTITUTO SOLARIS,  
DOCENTE PRESSO L'ISTITUTO DI  
ANTROPOLOGIA PERSONALISTICA  
ESISTENZIALE DELLA SOPHIA  
UNIVERSITY OF ROME  
PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA  
[www.solaris.it](http://www.solaris.it)

PER PORRE LE VOSTRE DOMANDE  
INVIATE UNA E-MAIL  
ALLA NOSTRA REDAZIONE  
[obiettivobenessere@obiettivobenessere.it](mailto:obiettivobenessere@obiettivobenessere.it)

Sprofondare sulla poltrona con una scorta di pop-corn potrebbe non essere l'unico modo per assistere alla proiezione di un film. Da dieci anni a questa parte in Italia, e recentemente anche negli Stati Uniti, sta emergendo un nuovo modo di osservare i film. Non più solo come puro "entertainment" ma anche come strumento di auto-conoscenza e di trasformazione esistenziale. Sono queste, molto brevemente, le principali caratteristiche della Cinematerapia, la disciplina che promette di migliorare la qualità della vita delle persone attraverso un percorso guidato di film specificatamente selezionati.

Il film è un'opera tipica del nostro tempo, con un alto impatto nelle coscienze e di facile utilizzo e fruizione. Queste caratteristiche lo rendono particolarmente adatto per lavorare sulle emozioni e mettere a nudo aspetti spesso totalmente inconsci della vita degli individui.

Ma emozionarsi solamente non basta: ecco perché questa disciplina propone il film come strumento, come mezzo di trasporto per giungere nell'intimità delle persone e sciogliere nodi strutturali anche complessi. La Cinematerapia, tuttavia, non è una psicoterapia e non assomiglia neppure lontanamente alla psicoanalisi. Freud può dormire sonni tranquilli: lo scopo non è quello di curare patologie, ma semmai quello di agevolare processi trasformativi, di migliorare la consapevolezza e di aiutare le persone a prendere decisioni importanti. Insomma un aiuto pratico e con-





creto per chi non ha tempo per lunghe terapie, ma desidera ricevere qualche piccolo sostegno in un momento di bisogno.

Come funziona? E' semplice! Tutto sta nella cosiddetta 'chiave di lettura' del film che gli Operatori consegnano prima della visione. La vicenda viene riletta secondo un taglio particolare che spesso può abolire del tutto alcuni elementi del film, per concentrarsi su uno o più argomenti importanti. Il film va quindi osservato eliminando gli aspetti più specifici della tecnica cinematografica, fotografica, della critica culturale o sociologica, ma focalizzandosi esclusivamente sulle emozioni scaturite dalla storia. Non esistono emozioni giuste ed emozioni sbagliate: ognuno ha diritto ad avere le proprie. E proprio su questa base l'Operatore lavora nel profondo del singolo individuo, aiutandolo a sciogliere timori, antichi condizionamenti, pregiudizi che neppure lontanamente si immaginava di avere. Il tutto, non attraverso un processo di induzione dove l'Operatore 'suggestiona', ma con un naturale ed automatico processo di 'presa di coscienza'. Lentamente la sensazione è come di liberarsi di un vecchio abito, cinto molti anni prima, e rimasto addosso. I film vengono selezionati a seconda dell'argomento: "Cambiare gli schemi mentali" attraverso "Qualcosa è cambiato" con Jack Nicholson, o "Affrontare le problematiche di coppia" con "Lezioni di Tango" di Sally Potter, o, ancora, "Come portare un pizzico di magia nella propria vita" con "Chocolat". Il tutto in un'atmosfera piacevole e rilassata.

