

La Repubblica Salute

Il settimanale di chi vuole vivere bene

Settimanale, Supplemento gratuito al numero ordinario de la Repubblica - Sped. Abb. Post. 400/01 - Legge 48/04 del 27/02/2004



Si diffonde l'uso terapeutico
dei film: per ogni disturbo una pellicola
Non solo per ansia o problemi di coppia
ma anche nell'ipertensione o in oncologia

La "cura" del cinema

da pagina 28 a 31

MEDICINA

La "famiglia"
delle malattie
autoimmuni

da pagina 10 a 13



SANITÀ

L'allerta globale
sulla Tbc
super-resistente

alle pagine 24 e 25



ALIMENTAZIONE

"Misuriamoci",
invito al controllo
del girovita

a pagina 43

ARISTOTELE SVELÒ LA VIRTÙ CATARTICA DELLE ARTI. L'OTTAVA VA OLTRE: "CONTRIBUISCE ALLA FORMAZIONE E ALLA CRESCITA"

Una cura da Oscar

Perché la cinematerapia è un efficace viatico contro molti disturbi del corpo e della psiche

di Annamaria Messa

Almeno una volta tutti a cinema. Le immagini che scorrono sullo schermo, la trama narrativa, ci riportano ad esperienze personali, al modo in cui le abbiamo vissute, a come avremmo voluto viverle... In un certo senso sperimentiamo quella catarsi di cui più di tremila anni fa parlava Aristotele: la purificazione che la rappresentazione teatrale eser-

cita nell'animo degli spettatori. Dal teatro al cinema. Sull'idea che guardando un film ben scelto si possono sciogliere emozioni bloccate, attenuare dolori dell'animo. Quasi un medicinale da banco (meglio "dietro prescrizione dello specialista"), andando al Blockbuster come in farmacia. Dagli Usa, con lo psicoterapeuta americano Gary Salomon, la terapia si è diffusa anche in Italia con predecessori come Antonio Mercurio, ideatore

tra l'altro dell'Antropologia personalistica esistenziale, presidente della Sophia University of Rome.

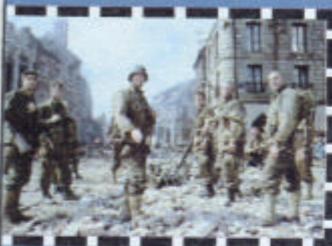
C'è chi, come la psicologa Gioia Gabellieri, autrice di saggi sul tema, dà anche consigli on line del tipo: «avete problemi di autostima? Vi serve "Il mio grosso grasso matrimonio greco"». Oppure, «Se la suocera è invadente... fatele vedere "Caso mai"», con Stefania Rocca e Fabio Volo.

«Attenzione», avverte però, Giampiero Ciappina, psicolo-

go, psicoterapeuta, direttore Istituto Solaris di Antropologia Personalistica Esistenziale, Cinematerapia® e Comunicazione telematica. «Molti film, come la musica, le opere d'arte, possono modificare l'umore, rallegrare, intristire, meravigliare, nel ruolo che da sempre è quello dell'Arte. Non ha però senso immaginare che esistano film pensati per realizzare un felice rapporto di coppia, per vincere il vuoto dell'angoscia, diventare autenticamente genitori o realizzare i propri sogni existen-

Cardiologia

Un film comico
contro l'ipertensione



Una scena tratta da "Salvate il soldato Ryan", di Steven Spielberg

SE LA pressione sanguigna è alta e il cuore fa le bizze, dieta e farmaco ipotensivo a parte, fatevi due belle risate al cinema: migliora il flusso sanguigno e favorisce la vasodilatazione. Alla larga però da film paurosi, impressionanti: rallentano il corso del sangue, portano vasocostrizione, quindi non fanno bene al cuore. Lo diceva la saggezza antica: "ridere fa bene al sangue", lo ha verificato uno studio presentato all'American College of Cardiology (2005) e pubblicato sul *British Medical Journal*. Lo studioso americano Michael Miller (Maryland University) durante la proiezione di due film - "Salvate il soldato Ryan" (Steven Spielberg, 1998, drammatico) e "Kingpin", (fratelli Farrelly, 1996, comico) - ha misurato le variazioni nell'arteria brachiale (indicatore del flusso sanguigno corporeo, va dalla spalla al gomito) di 20 giovani in buona salute. Tra loro, 19 hanno avuto un aumento di oltre il 20% del gettito sanguigno durante le scene divertenti, in 14 c'è stata una diminuzione di oltre il 30% durante le scene tristi e impressionanti. Gli studi continuano.

In libreria



FILMTHERAPY
di Vincenzo Mastronardi,
Editore Armando,
2005,
160 pagg. Euro 15

UNA vera "enciclopedia psicofilmica" rivolta a tutti. Analizza e cataloga i film per tematica psicologica, in base ai contenuti emotivi, alle problematiche e alle particolari fasi di vita. Per ognuno ci sono la prescrizione terapeutica e le modalità psicologiche con cui approcciarsi al singolo film.

CINEMATERAPIA 1 e CINEMATERAPIA 2
di Nancy Peske e Beverly West
Editore Feltrinelli, pagg 296 e 264,
ognuno Euro 10,50.



Ricerca

Dall'alto, Birgit Wolz e Vincenzo Mastronardi. In basso una scena dal film "La stanza di Marvin". La proiezione di film sulla malattia (altro esempio è "Le invasioni barbariche", nella foto a destra) viene utilizzata nei corsi di Psico-oncologia per medici e operatori sanitari



In rete

- **WWW.CINEMATERAPIA.IT**
sito ufficiale, con la storia della cinematerapia, la metodologia, i seminari creativi.
- **WWW.SOLARIS.IT**
mensile (è online dal 1996) di salute, psicologia, benessere, diretto da Giampiero Ciappina.
- **WWW.CINEMATHERAPY.COM**
sito americano, in inglese, della psicoterapeuta e counselor Birgit Wolz.
- **WWW.GIUSNAZIONALE.IT/VISOR.PHP?ID_ART=53**
ricca selezione di film "curativi", compilata dal Centro audiovisivi di Bolzano.
- **WWW.POL-IT.ORG/ITAL/CINESIT.HTM**
un "italian online psychiatric magazine", che si occupa anche di cinematerapia, con una serie di iperlink per altri siti.

Oncologia

Lezione speciale davanti a

SI FA Cinematerapia al Centro Ricerche Oncologiche, Policlinico Gemelli di Roma, per aiutare gli operatori sanitari (coordinati dallo psicanalista Domenico Nesci, Ist. Psichiatria e Psicologia, Univ. Cattolica, Roma) a capire come aiutare meglio i pazienti, risolvere casi particolarmente difficili sul piano psicologico, comprendendo le dinamiche inconscie della relazione di cura. L'iniziativa rientra nei Corsi, attivi dal 1993, di Psico-Oncologia per medici, infermieri, psicologi, altri operatori sanitari che seguono i malati di cancro e i loro familiari in tutte le regioni. «Ci siamo resi conto che gli operatori sanitari, ogni volta che la discussione di un caso clinico particolarmente difficile sembrava lasciare tutti senza parole, ricorrevano spesso a scene di film

per trovare una soluzione», spiega Nesci. «In analoghi momenti critici emergeva anche la capacità di raccontare ed elaborare sogni. Quando noi e i nostri pazienti ci sentivamo disorientati, i film sembravano giocare un ruolo preliminare e facilitante rispetto a quello svolto da certi sogni». Un esperimento nel 2001 con gli studenti dell'University of California a Los Angeles (gli allievi dissero che avevano finalmente capito cosa fosse l'inconscio e come funzionasse la mente di un analista al lavoro), un workshop internazionale al Gemelli su "Cinema e Sogni" e l'avvio con la proiezione serale in ospedale, per le équipe interdisciplinari, di film tipo "La stanza di Marvin", "Invasioni barbariche". Il giorno dopo tutti ascoltano i racconti di chi ha sognato

segue a pagina 29

momento «le mamme degli adolescenti in cura hanno chiesto un film al posto dei libri. Ho costruito per ogni film indicazioni terapeutiche utili ad orientare e da discorsi individuali sono passato a gruppi, con la funzione di "mastery", la capacità di analisi e soluzione dei problemi». Comunicazione di coppia, stress lavorativo, adolescenza, conflitti fa-

miliari, disturbi fobico-ossessivi... per ogni situazione c'è un film, come testimonia una ricerca iniziata nel 1989 sulle ripercussioni emozionali della visione di 1500 film su pazienti in terapia (compresi allievi della "Sapienza"), base ispiratrice del libro. I film, chiude Mastronardi, «sono come iniezioni intramuscolari di forza, di energia». In quel vivere quotidiano che a volte causa disagi e perplessità.





Bambini, ricoverati in un reparto oncologico pediatrico, davanti al video

allo schermo

e si discute. «Non sono protocolli ma l'esperienza viva, che aiuta in poco tempo l'operatore sanitario a una maggiore familiarità con la malattia, la vita e la morte. Un film scatena una catena evocativa ed associativa. Come e perché ci si blocca, dov'è l'inibizione, la difficoltà a essere con il malato». Dall'esperienza pratica e dall'idea di un altro medico, Tommaso A. Polisenò, anche un'istituzione internazionale, una rivista (www.doppio-sogno.it) e un format televisivo, andato in onda su Rai Sat, "Doppio Sogno". Doppio perché ad occhi aperti (quello che avviene nella sala cinematografica con gli altri) e chiusi (quello del singolo). «I sogni diventano cinema come le stesse parole degli psicoanalisti che discutono».

(annamaria messa)



Film da "matti"

Cinethorun per i pazienti psichiatrici: è l'iniziativa che compie un anno all'ospedale Grassi di Ostia (Roma), ideata dal responsabile di Psichiatria, Giorgio Guerani.

Vita di coppia

Immaturi o "dipendenti"

● ATTRAZIONE FATALE

Per chi non riesce a vivere bene una storia d'amore perché deve rendersi autonomo prima di potersi legare in coppia, abolire i fantasmi di inadeguatezza. «Non ha la patente di amare, ha una struttura dipendente di personalità, deve prenderne coscienza e superare la dipendenza», spiega Mastronardi.

● CHI HA PAURA DI VIRGINIA WOOLF

Evidenzia la violenza tra coniugi fino all'intollerabilità. «La persona ben pilotata, nella visione di questo film, può capire i rischi cui va incontro o, nel caso, prevenire e regolarsi di conseguenza», chiarisce Mastronardi.

● L'ULTIMO BACIO

E' per chi ha paura di crescere, evidenzia i problemi delle coppie immature che non hanno ancora capito cosa vogliono dalla vita ed è illuminante in una più serena ottica di scelte decisionali (dal libro Filmtherapy).



Ho scelto
la comodità.
Ho scelto Stannah.



VISTO
in TV

Ho scelto di vivere ogni giorno la mia casa senza limiti. Così, quando le scale sono diventate un problema, ho dovuto trovare una soluzione. Ma la volevo sicura, comoda e facile da usare. Volevo che fosse moderna ed elegante, che si installasse senza opere murarie. Volevo tutto questo. Ho scelto Sirius, il montascale Stannah di nuova generazione. Stannah. Più mobilità, più serenità.

www.stannah.it

Numero Verde

800-226793

RICHIEDI L'INTERNO 33527

Per saperne di più o per un preventivo gratuito in tutta Italia, chiama subito il numero verde.

Stannah
N.1 nel mondo



• Dirty Harry

La saga dell'ispettore Callaghan è utilizzato negli Usa contro l'ansia cronica

• Casomai

Su un sito il film di D'Alatri è indicato come "terapia" anti-suocera invadente

• Matrimonio greco

"Il mio grosso, grasso matrimonio greco" aiuta ad accrescere l'autostima



Usa

Da Clint al popcorn, una soluzione per tutti

VEDERE Clint Eastwood nei film dell'ispettore Callaghan è consigliato in Usa contro l'ansia cronica. «È più facile far parlare i pazienti coinvolgendoli nelle situazioni che guardano sullo schermo piuttosto che confrontandosi con aspetti della propria vita», spiega lo psichiatra americano Fuat Ulus. Varie le formule di filmtherapy per Birgit Wulz, psicoterapeuta californiana. C'è la popcorn cinematerapia (si vede un film per lasciarsi andare alle emozioni più profonde), l'evocativa (il film è un aiuto per imparare qualcosa di più di se stessi) la catarattica (per ridere o piangere). Wulz suggerisce di vedere il film stando seduti comodi, segnare ciò che piace, ciò che dà fastidio, chi si vorrebbe ricalcare e perché. Altro metodo, se il paziente è depresso, quello di prescrivere la realizzazione di un film della propria vita o scriverne la sceneggiatura. Divertimento e auto-cura vanno di pari passo con la cinematerapia al femminile per Nancy Peske e Beverly West, autrici di fortunati bestseller sull'argomento. «È come un bagnoschiuma per l'anima. Noi donne sappiamo che i film sono più di un semplice divertimento: sono medicinali che possiamo autoprescriverci. Una buona pellicola è come un ricostituente lenitivo che, somministrato correttamente e in sinergia con l'inerzia assoluta e qualche cibo oscenamente ricco di grassi, può curare di tutto: dalle crisi di identità, ai giorni in cui ti svegli con i capelli in disordine, alla tristezza da odio per il proprio lavoro». Le due autrici non pensano certo a sostituire con questo metodo una terapia vera e propria ma trovano salutare «utilizzare i film per guardarsi dentro, per evadere dai problemi e prendersi cura di sé, oppure per abbandonarsi totalmente all'autocommiserazione per un paio d'ore. Quando sei sentimentalmente a terra, un bel film con storie di donne che reagiscono, stanche di fare da tappezzeria ed essere definite strane, ti dà la carica che ti serve e aiuta a sentirti di nuovo bene con te stessa».

(a. mes.)

ziali». C'è una grossa differenza, continua Ciappina, tra cinema e cinematerapia. «La visione cinematografica è tipica dell'intrattenimento, ha effetto consolatorio, d'identificazione, catarsi aristotelica. La cinematerapia è invece visione a fini trasformativi. Ha una funzione di aiuto e di sostegno per chi vuole realizzare un percorso evolutivo e di crescita personale che va al di là della visione di un singolo film. È un cam-

mino di trasformazione esistenziale, forse più simile ad un'accademia ellenica che a una pillola della felicità». L'Istituto Solaris, che in Italia ha registrato il termine "Cinematerapia®", usa da 20 anni le opere del grande schermo in seminari e percorsi di psicoterapia. «Il cinema è uno strumento ma, come non è il pennello a dipingere ma il pittore, non è una pellicola che può realizzare quell'originale percorso interiore di autoconoscenza che è

la Cinematerapia. Non chiedete quindi un elenco di film per stare meglio, uno contro il logorio della vita moderna, o un altro per sedurre una ragazza... Se esistono, non li conosco né mi interessano», conclude Ciappina.

Sul fatto che la cinematerapia non cura patologie, né in senso medico né psicologico, ma può aiutare un processo di trasformazione e crescita personale, sono un po' tutti d'accordo. All'Istituto di Neuroscienze di Firenze, nell'ambito del trattamento psicoter-

apeutico, il film diventa pretesto e spunto per comprendere qualcosa in più di se stessi, uno stimolo per superare momenti difficili.

«I film ci aiutano a stare meglio», afferma Vincenzo Mastronardi, psichiatra, psicoterapeuta, direttore Osservatorio dei comportamenti e della devianza, università "La Sapienza", Roma, autore del libro Filmtherapy. Ha cominciato individualmente con la biblioterapia ma a un certo

◆ segue a pagina 30