

sorrisi e canzoni

TV

Il mensile per la famiglia in forma

BENESSERE
LA MIA VITA
CON IL CELLULARE
32 VIP
RACCONTANO

BELLEZZA

30 mosse salvainverno

Gli errori da non fare
per proteggere la pelle

ALIMENTAZIONE

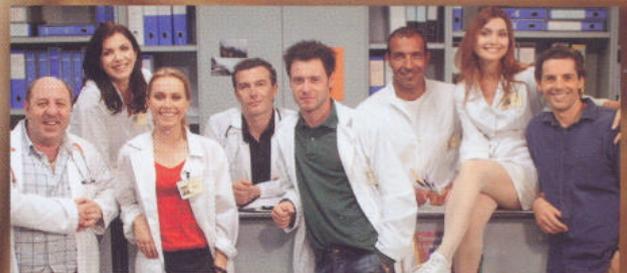
**A QUALCUNO
PIACE... FREDDO**

La verità sui surgelati

SALUTE

INFLUENZA ADDIO

Con i consigli dei medici
più amati della Tv



BENESSERE

Ciak, si cura!

Ecco i 6 film
che ti fanno stare bene

IN PIÙ
LA NUOVISSIMA
CLASSIFICA DEI
CIBI ANTIETÀ

sempre
GIOVANE

BARBARA BOUCHET CI SVELA COME DIMOSTRARE DIECI ANNI DI MENO (SENZA RICORRERE AL BISTURI)

MEDICINA DOLCE

CIAM, si cura!

Agevolare i processi di trasformazione, migliorare la **consapevolezza di sé**, aiutare a prendere decisioni importanti. Tutto grazie al cinema. Come? «Sfruttando le **emozioni di un film** per contattare dolcemente elementi e vissuti personali profondi, che diversamente sarebbero protetti da paure e dalla voglia di **razionalizzare tutto**», spiega Giampiero Ciappina, psicologo e psicoterapeuta a Roma, che da anni si occupa di cinematerapia. Basta scegliere un film, fare il biglietto ed entrare in sala? «Non proprio, anche se andare al cinema fa comunque bene perché suscita emozioni. Nel caso specifico, possiamo definire la cinematerapia come un **metodo di crescita personale**, che si ottiene seguendo un film **in gruppo** e con la guida di un **operatore** specializzato. Il gruppo è utile perché crea una **maggior energia** rispetto alla visione singola, che poi viene sfruttata da tutti, ciascuno secondo le proprie esigenze».

Per chi ha scelto questo percorso (una cinquantina di persone per volta) l'appuntamento è in una saletta di proiezione. Dopo aver visto il film, ci si divide in gruppi di 15 persone che ne **analizzano il tema** in base alla chiave di lettura proposta dall'operatore. A questo punto ciascuno può **entrare nel proprio vissuto** personale. Poi ci si riunisce tutti assieme, così che ognuno possa raccontare la propria esperienza.

6 pellicole-medicina per il tuo malessere

FORREST GUMP

(con Tom Hanks, Robin Wright. Regia di Robert Zemeckis).

La storia Nato con problemi di deambulazione e con un quoziente d'intelligenza basso, il protagonista diventa un formidabile corridore e ottiene successo.

Fa bene perché Con l'aiuto dell'operatore, si sviluppa il pensiero positivo che va oltre l'ottimismo a tutti i costi (presente nel film) e si comprende a fondo il dono della vita. In sintesi: pensiero positivo, perdono.



DEPRESSI

MATRIX

(Con Keanu Reeves. Regia di Andy e Larry Wachowski).

La storia Una prigione del XXII secolo fa credere agli uomini di vivere una vita normale nel XX secolo, ma in realtà sono reclusi e controllati. La salvezza è affidata a un gruppo di ribelli che agiscono in clandestinità.

Fa bene perché Per capire quanto profonda e invisibile possa essere la nostra prigione interiore, e per individuare i legami con il passato per liberarcene. In sintesi: il costo della consapevolezza.



MAMMONI

CHOCOLAT

(con Juliette Binoche e Johnny Depp. Regia di Lasse Hallström).

La storia Una cioccolataia buona e un po' nomade, con figlia a carico e senza regole, contro un sindaco bigotto e ipocrita, che predica la perfezione su questa terra, ma nasconde qualcosa. E uno zingaro che porta l'amore.

Fa bene perché Una storia che insegna a far entrare la magia nella nostra vita, rinunciando all'ansia di essere sempre perfetti. In sintesi: desiderio di migliorarsi e prigione dell'ideale di perfezione.



PERFEZIONISTI

LE ALI DELLA LIBERTÀ

(con Tim Robbins e Morgan Freeman. Regia di Frank Darabont).

La storia L'universo carcerario come metafora del mondo e dell'uomo. La vicenda di un bancario assassino, che si riscatta attraverso una dura permanenza in prigione.

Fa bene perché Per capire che le prigioni sono anche dentro di noi e che per liberarci dobbiamo fare un cammino di consapevolezza, fino a scoprire la potenza del perdono. In sintesi: la vera libertà è frutto di una conquista interiore.



INTRANSIGENTI

Guardare un bel film è un modo per guardarsi dentro. È uno dei principi di base della cinematerapia

servizio di Riccardo Bonaventura

I film da vedere vengono scelti in base a un **criterio preciso**: «Devono raccontare il **cambiamento di un personaggio**, con cui chi assiste alla proiezione possa confrontarsi». E le chiavi di lettura? «La vicenda è analizzata secondo un taglio particolare, che può abolire alcuni elementi del film e soffermarsi su altri. Si **abbandona l'aspetto critico** e si punta sulle emozioni». La cinematerapia è una disciplina nuova, ma non recentissima: «Affonda le sue radici nell'**antropologia personalistica esistenziale** ideata dal professor Antonio Mercurio oltre 30 anni fa», spiega Ciappina. E ha da poco ricevuto autorevoli conferme da uno **studio americano** (condotto dall'università del Michigan) che ha verificato come un film sia addirittura in grado di far **variare il livello degli ormoni**. Film «duri» come «Il Padrino» fanno aumentare il testosterone (ormone maschile); quelli commoventi come «I ponti di Madison County» fanno salire il progesterone (ormone femminile). Per saperne di più, ci sono due siti specializzati: www.cinematerapia.it e www.solaris.it. In libreria, cercate «Cinematerapia - C'è un libro per ogni stato d'animo», scritto dalle americane N. Peske e B. West (Feltrinelli): una guida semiseria al film più adatto secondo il momento che viviamo. Oppure «La vita come opera d'arte e la vita come dono spiegata in 41 film», di Antonio Mercurio (edito da Sur).

QUALCOSA È CAMBIATO

(con Jack Nicholson ed Helen Hunt. Regia di James L. Brooks).

La storia Uno scrittore di romanzi rosa pieno di fobie e una cameriera single e disperata anche per la malattia del figlio. Si attraggono e si respingono, ma alla fine vince un terapeutico effetto calamita.

Fa bene perché Ci porta a riconoscere gli schemi mentali e i meccanismi automatici che condizionano comportamenti e decisioni. In sintesi: il gioco delle paure che non abbiamo il coraggio di abbandonare.



TIMOROSI

BILLY ELLIOT

(con Jamie Bell e Julie Walters. Regia di Stephen Daldry).

La storia Un ragazzino inglese di famiglia povera lotta contro tutto e contro tutti per affermare le sue innate doti di danzatore. Alla fine le qualità autentiche superano ogni ostacolo.

Fa bene perché Una vicenda che aiuta lo sviluppo della capacità di credere in noi stessi e nei nostri progetti più profondi. E consente di sviluppare la capacità di sognare. In sintesi: la grande forza del proprio «io» interiore.



INSICURI

SILVIO ORLANDO

«Il cinema e l'analisi sono fratello e sorella»

Una sala buia, una storia in cui identificarsi. Insieme ad altre persone con cui ridere o piangere. La medicina più dolce che c'è

Un'aria buffa e un po' tormentata, adatta al film d'evasione come a quello impegnato. Sta girando i teatri italiani con «Questi fantasmi», una commedia di Eduardo De Filippo in cui un uomo deve combattere con le proprie paure dalle sembianze umane. Insomma, Silvio Orlando è la persona giusta per parlare della funzione terapeutica del cinema (e del teatro).

C'è davvero un legame tra cinema e terapia?

«Cinema e psicoanalisi sono fratello e sorella, sono nati nello stesso periodo, hanno percorsi simili, gli stessi simboli».

Ci spieghi meglio.

«Quando si va da un terapeuta si è da soli, ci si mette a nudo in una stanza e si parla di sé. Al cinema si fa la stessa cosa ma con mille paracadute: sei in una stanza buia, un invito al sogno; sei insieme ad altri, e questo è un conforto, perché ti suggerisce che il tuo tormento o la tua paura non sono solo tuoi; si ride e si piange insieme. E soprattutto si guarda, ma a distanza di sicurezza, la rappresentazione di un problema, che però ha sempre una soluzione, almeno sullo schermo».

Il cinema fa così bene anche a chi lo fa?

«Chi fa cinema seriamente, più che guarire, rischia di ammalarsi: se sei sensibile finisci per far tue le ansie e le paure del tuo personaggio, tocchi i tuoi nervi scoperti... Insomma, una fregatura, che però viene risarcita dalla sensazione di avere la possibilità di affrontare, nella finzione, quei tre o quattro tormenti che, nella vita vera, tendi a tenere sopiti».

Lei ci è riuscito?

«Devo tutto quello che sono alla recitazione, mi sono accettato solo quando mi sono accorto di piacere agli altri, di essere accettato da loro».

Proprio l'effetto di una psicoterapia andata a buon fine.

«Il cinema mi ha fatto meglio di 7.000 sedute di psicoanalisi, con in più il vantaggio di non aver pagato il terapeuta e di essere anzi stato pagato per "guarire" dalle mie insicurezze».

[M.A.]



FABRIZIO OTTO