

● Settimanale di salute e bellezza ●

# viversani & belli

**INFLUENZA**  
servono i farmaci  
antivirali?

**trucco**  
come usare le matite  
per occhi e labbra

**MANI**  
le tecniche per  
ringiovanirle

**felicità**  
segui il percorso  
virtuale per  
raggiungerla

**STANCHEZZA,  
ANSIA E STRESS  
SI VINCONO  
CON I FIORI**

**tutte le novità  
salva-seno**

**viversani**  
& belli  
+ **Silhouette** n°2  
2 riviste solo  
**€ 1,90**



# “Curarsi” guardando un film

Si chiama cinematerapia ed è un modo per stimolare le persone a migliorarsi, a conoscere sempre meglio se stesse, i propri difetti e potenzialità

**S**embra una delle solite novità modaiole e passeggera. In realtà, la cinematerapia non è un'invenzione del nuovo millennio, ma affonda le radici negli Anni '70 e vanta molti sostenitori, sia in Italia sia negli Stati Uniti. Il cinema e la cinematerapia non sono la stessa cosa, pertanto non possono essere interpretati come due sinonimi: la seconda utilizza il primo, ma non è un momento di intrattenimento.



È bene scegliere la tipologia di film che si avvicina di più alla propria personalità

## Gli spettatori sono attivi

La cinematerapia è una tecnica che utilizza le immagini cinematografiche, sfruttandone il potente effetto evocativo, espressivo e simbolico, allo scopo di aiutare la persona a elaborare in modo più consapevole le proprie emozioni, aspirazioni e competenze per portare a termine

con successo un percorso esistenziale di crescita ed evoluzione.

● I seminari di cinematerapia non sono conferenze teoriche passive, ma vere e proprie **esercitazioni di tipo pratico** e si basano sull'esperienza diretta dei partecipanti, che sono invitati a **sperimentare in prima persona** gli argomenti e le metodologie delle lezioni e del film.

● In pratica, il gruppo viene invitato a guardare un film

e a commentarlo, poi, con l'aiuto di un esperto.

### NON È COME ANDARE AL CINEMA

Questa singolare forma di terapia ha come scopo principale la crescita personale di chi partecipa al corso. Andare al cinema e vedere un film aiuta in alcuni casi a migliorare l'umore, ad allontanare per un po' le preoccupazioni e le insicurezze della vita quotidiana. La cinema-

terapia, però, non si riduce a questo.

● Il **cinema** fine a se stesso è un **momento di intrattenimento**, di formazione culturale e sociologica. La **cinematerapia**, al contrario, **punta al miglioramento**, alla crescita e alla trasformazione interiore della persona.

● Il cinema è lo strumento utilizzato nel corso dei seminari per favorire un percorso evolutivo e di crescita personale.

## Un percorso che aiuta a crescere

La cinematerapia non vanta miracolosi effetti curativi. **Non è una cura** o una psicoterapia e non pretende di esserlo. È piuttosto **un aiuto**, uno stimolo a migliorare la propria esistenza.

● È un modo per imparare a **conoscere se stessi** e le proprie emozioni in maniera più sincera e profonda, riuscendo a oltrepassare le banalità e il conformismo. Attraverso la cinematerapia, che implica un cammino impegnativo ma anche divertente, sembra che sia possibile ottenere una vera e propria **trasformazione esistenziale**, in grado di favorire il benessere individuale.

● Il seminario si propone di stimolare i partecipanti a riflettere profondamente su se stessi e sulla loro vita, per cominciare un **cammino di autocoscienza** e di cambiamento, in modo serio e motivato.

● Questa disciplina si rivolge a tutti, ma soprattutto è indicata alle persone interessate a intraprendere un percorso di riflessione profonda e di crescita esistenziale.

## Le tappe da percorrere

Un seminario di cinematerapia si basa su una sorta di percorso ideale che può essere riassunto in sei tappe fondamentali.

**1.** È indispensabile sviluppare un **senso di accoglienza** prima per se stessi e poi per gli altri.

**2.** Un passo fondamentale da compiere è quello relativo all'Io: è necessario sostenerlo e aiutarlo per consentirne un cambiamento positivo.

**3.** Imparare a **comprendere se stessi** e gli altri implica, anche, portare a termine un cammino di esplorazione di se stessi in rapporto agli altri.

**4.** Per completare una trasformazione soddisfacente è molto importante riuscire a trovare i **propri punti di forza** e le proprie potenzialità, così da rafforzarli ulteriormente.

**5.** Conoscere se stessi, aprirsi con gli altri per ottenere una crescita personale significa anche **abbattere** gradualmente **le proprie difese**, gli schemi mentali vecchi e inutili.

**6.** L'ultima tappa del percorso prevede **la crescita** e il cambiamento degli individui coinvolti.

## Tanti effetti benefici

Allo scopo di valutare l'efficacia dei seminari, gli organizzatori hanno pensato di mettere a punto dei test di auto-valutazione. In pratica, ai partecipanti viene chiesto di riempire, prima e al termine dei seminari, un questionario anonimo composto da 38 domande. Così è possibile valutare in modo abbastanza veritiero gli effetti ottenuti grazie alla cinematerapia.

● Dai questionari è emerso che seguire uno o più corsi consente di:

→ **ridurre i pensieri negativi** e le fantasie pessimistiche e tristi;

→ **diminuire l'inutile abitudine di pensare e ripensare** sempre allo stesso **evento**, spesso spiacevole. In questo caso, la riflessione non è costruttiva perché rimuginare non aiuta ad andare avanti, anzi, **fossilizza** i pensieri su un aspetto negativo;

→ **migliorare la conoscenza di se stessi** e delle proprie emozioni, in modo da condurre una vita più serena e in armonia, sia con gli altri sia con se stessi;

→ **comprendere meglio gli altri** e riuscire a entrare in contatto con loro senza preconcetti o insicurezze;

→ **pensare** in modo **più positivo** e consapevole.



## IN PRATICA

### PER SAPERNE DI PIÙ

→ Per ulteriori informazioni consultare i siti internet: [www.cinematerapia.it](http://www.cinematerapia.it) e [www.solaris.it](http://www.solaris.it).

→ Il prossimo seminario, il XVI, dal titolo "La valigia dei sogni", è in programma per il weekend del 31 Marzo-1 Aprile a Roma. Per partecipare o avere informazioni al riguardo: tel. 06.90289797, e-mail [info@solaris.it](mailto:info@solaris.it).

Servizio di Camilla Buffoli.  
Con la consulenza del dottor Giampiero Ciappina, direttore dell'Istituto Solaris di cinematerapia a Roma.

## T E S T

## Qual è la trama che fa per te?

Con la consulenza del dottor Gianni Lanari, psicoterapeuta a Roma.

**Per capire meglio quali sono le tipologie di film che rispecchiano maggiormente la propria personalità e che non suscitano, quindi, fastidio o effetti negativi, ma che, al contrario, enfatizzano il proprio carattere e aiutano a stare meglio, è possibile effettuare questo semplice test. Le domande, pur non avendo alcuna validità scientifica, aiutano a capire meglio se stessi e il proprio rapporto con il cinema.**

### 1. Un amico/a ti invita a uscire a cena con lui e altre persone, che tu non conosci, come ti comporti?

**a.** Declini l'invito spiegandogli che sei troppo timida e preferisci uscire solo con lui/lei.

**b.** Accetti con entusiasmo, perché adori uscire, ma sei un po' imbarazzata.

**c.** Partecipi molto volentieri alla cena perché ti piace tantissimo l'idea di conoscere gente nuova, con la quale puoi essere chi vuoi in assoluta libertà.

### 2. Decidi di prenderti una vacanza per rilassarti, dove vai?

**a.** In una beauty farm con il tuo partner per farti coccolare tutto il giorno.

**b.** Parti in macchina con il partner o con un'amica/o e vai all'avventura senza una meta precisa.

**c.** A New York o a Singapore, per vedere un luogo nuovo e all'avanguardia tecnologicamente e sperimentare una cultura diversa.