

SALUD

REVISTA.ES



LA PELÍCULA DE LA VIDA DE ALICIA

Le diagnosticaron un cáncer de mama estando embarazada. Se jugó la vida por dársela a su hijo. Ahora acaba de prestar su cuerpo, su mastectomía, a Penélope Cruz para 'Ma ma' de Julio Medem.

TARJA EDICIONES

LA TELEMONOTORIZACIÓN
HACE USO DE LA TECNOLOGÍA PARA DETECCIONES PRECOZES Y DISMINUIR ASÍ INGRESOS HOSPITALARIOS [P6]

LOS DOLORES DE ESPALDA
SE ACORTAN CON LA PRÁCTICA DE EJERCICIO Y NO CON EL REPOSO QUE ANTES SE SOLÍA RECOMENDAR [P6]

SÍGUENOS EN EL CANAL SALUD DE TU PERIÓDICO

OCTUBRE 2015
SALUDREVISTA.ES

PSICOLOGÍA

3

UNA TERAPIA DE CINE

Nos ha hecho desear bajar por la calle, ha logrado que vivamos romances de dos horas, hemos reido y llorado en la oscuridad de sus salas y, más de una vez, nos hemos sentido identificados con alguno de sus personajes. Esta claro que el cine y la vida se retroalimentan de tal manera que, muchas veces, nos resultaría casi imposible aprehender el mundo que nos rodea si no fuera por él.

También es una herramienta excelente para que los coach empresariales nos muestren las características de un verdadero líder ('Gladiador'), como se negocia ('El silencio de los corderos') o de qué modo podemos motivar a un equipo ('El lobo del Wall Street'). Y aún más, las películas nos levantan el ánimo, nos hacen querer ser mejores, rebelarnos por aquello en lo que creemos... En resumen, nos ayudan a ponernos metas, y también a conocernos mejor. El escritor y experto en crecimiento personal Samer Soufi lo explica muy bien en 'Lo que Freud le diría a Spielberg': «En el cine se han tratado todos los temas y se ha filmado casi todo. Es difícil encontrar aspectos de la conducta humana que el cine no haya tratado de alguna forma». Así en su libro nos da un listado de 47 películas que, a modo de ejemplo, dibujan un panorama de paisajes sociales y emocionales. Como no resulta de la forma en la que Woody Allen nos muestra las reglas universales de la seducción en, precisamente, 'Sueños de un seductor' –y no se las tiene que inventar–. O, más reciente, ¿cuánta gente empatizó en las salas de cine con 'El Bombero' de 'Relatos salvajes'? Pero no hablar del poder de despertar conciencias de filmes tan interesantes como 'Te doy mis ojos', un importante empeño para actuar contra los malos tratos. Visto esto, no queda duda alguna de que la experiencia cinéfila nos puede aportar muchos datos sobre nosotros mismos y nuestra interacción con el mundo y puede ayudarnos a resolver determinados conflictos emocionales. Eso sí, para ello necesitamos la ayuda de un experto.

Mercedes Martínez, terapeuta y criminóloga, es la directora de MEDI-CINE, una herramienta de psicoterapia que consiste, como ella misma explica, «en acompañar a un paciente en su proceso terapéutico con el visionado de filmes relacionados con su tema de conflicto». Una terapia que resulta fácil para el paciente, que observa su problema con la distancia que da el cine, en la que solo cambia el modo de ver la película, ya que este visionado necesita de una mirada educada, algo a lo que hay que enseñar a la persona. «De este modo, podrá ver cine con un tipo de atención más profunda y, a la vez, podrá analizar su situación personal con más perspectiva, con otro punto de vista», agrega la terapeuta.

«La idea para MEDI-CINE surgió

como complemento a las sesiones, ya que éstas son semanales, de modo que el paciente podría así sentirse acompañado entre consultas. ¿La manera? Aconsejarte que vea dos o tres películas relacionadas con el tema que está tratando. Así sigue trabajando en su casa sobre el tema de un modo lúdico y la sesión de terapia no se convierte en un espacio de desahogo, porque hay algo nuevo que se ha ido incorporando a su vida, a través de esos visionados, sobre lo que se puede hablar. Ya no se trata de seguir repitiendo lo que va mal, el paciente ya tiene un modelo (el proporcionado por el cine) para poder reflexionar y cuestionar o plantear un posible cambio», explica Martínez.

Cómo nos sentimos

Como demuestran los 20 años de experiencia que esta terapeuta lleva usando esta técnica, todos los problemas mejoran: «Cuando un paciente ve una película en su casa (con la orientación previa del terapeuta para que ponga su foco de atención sobre algo concreto) le sirve como apoyo de introspección. Si la ve con algún familiar, se potencia la comunicación. Y si el visionado es en grupo, se enriquece la visión con los diferentes puntos de vista del resto de los espectadores, lo que ayuda a relativizar la situación personal y a considerar otras opciones, además fomenta la co-

Viendo el filme adecuado el paciente es capaz de reconocer e incluso explicar lo que le sucede, de modo que pueda identificar su problema

Hay quienes acuden a esta técnica simplemente porque quieren aprender a manejar mejor sus emociones y así mejorar su calidad de vida

municación de calidad, siempre con la guía del terapeuta. De este modo, empatizamos con algún personaje e incluso averiguamos lo que nos sucede reconociéndolo en otros, algo que sirve de gran ayuda no solo para que podamos contar al especialista lo que nos pasa, sino también para relativizar y salir del ocultismo. «Al final, si han filmado una película sobre lo que nos pasa es que no debemos ser tan raros y, probablemente, al ser un tema común o un tema que sale a la luz, sea más fácil abordarlo si se permanece allí».

Por supuesto, una misma película puede servirnos para diferentes momentos o etapas de la vida. Por ejemplo, si vemos 'Hacia rutas salvajes' podemos ponernos en el lugar del protagonista y, con unos años más, en el de los padres. Lo mismo nos sucede al ver 'El club de los poetas muertos'.

Terapia online

Hay quienes necesitan abordar un problema, pero no tienen tiempo o no les apetece ir a una consulta o a talleres presenciales. Para ello, desde la web de MEDI-CINE pueden dar un primer paso con una 'terapia online'. Así, y tras llenar un cuestionario exhaustivo para conocer mejor a la persona, se estudian los datos y se elabora un listado de 12 películas que puedan acotar la situación del conflicto. «El listado se envía a quien lo ha solicitado con una recomendación detallada del orden para ver cada filme y de lo que tiene que observar en cada uno. Después, y si la persona lo solicita, se hace un seguimiento. Eso sí, hay que tener claro que ésta no es una receta estandarizada, cada una tiene que ver con la peculiaridad de cada persona que consulta para que puedan sentirse identificados con los personajes o la situación. Así a partir de ahí podrá comenzar la introspección que genere opciones de cambio». Como en todo, lo que vemos en una película depende de nuestro nivel cultural, de la edad... «Como en la prescripción de cualquier medicamento, MEDI-CINE aplica cada filme a personas concretas no a casos genéricos», explica Martínez.

«Los problemas más frecuentes de quienes acuden a esta terapia: 'Madres que quieren controlar a sus hijos y no les dejan crecer, por mie-

do a perderlos o a que se equivocen, y que no se dan cuenta de que en cada equivocación hay un aprendizaje, conflictos de pareja, periodos de baja autoestima, incapacidad de gestionar cambios necesarios, conductas adictivas, sexualidad insatisfactoria, tristeza y soledad, abusos, incapacidad de poner límites...», enumera la terapeuta.

No hace falta tener un problema emocional para acudir a esta técnica, también podemos estar interesados en aprender a manejar mejor nuestras emociones. De hecho, Mer-

Más información: www.medi-cine.es

