

Ferdinando Galassi

PILLOLE DI CARTA E CELLULOIDE

Libri e film
per curare la propria mente



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Ferdinando Galassi

PILLOLE DI CARTA E CELLULOIDE

Libri e film
per curare la propria mente

Le Comete/FrancoAngeli

Copyright © 2012 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione	pag.	7
1. Le prescrizioni cinematografiche di <i>Ferdinando Galassi e Francesco Pratesi Telesio</i>	»	9
2. Le schede dei film di <i>Ferdinando Galassi ed Elisangelica Ceccarelli</i>	»	21
3. Altre schede di altri film di <i>Ferdinando Galassi, Elisangelica Ceccarelli, Sara Masetti, Francesco Pratesi Telesio e Letizia Bracali</i>	»	73
4. Le prescrizioni letterarie di <i>Ferdinando Galassi e Letizia Bracali</i>	»	103
5. Le schede dei libri di <i>Ferdinando Galassi e Sara Masetti</i>	»	111
6. I libri di autoaiuto di <i>Ferdinando Galassi e Letizia Bracali</i>	»	155

Prefazione

I professionisti della psichiatria e della psicologia, per “curare” la sofferenza psicologica, hanno a disposizione pillole e parole.

La cura con le parole, oggi, è chiamata psicoterapia: un terapeuta stimola, attraverso il colloquio, riflessioni sulla propria vita e questo, piano piano, fa sentire meglio.

Esistono molte forme di psicoterapia (più di 400) e poche sono quelle che hanno dati sull’efficacia nei disturbi psichiatrici e nella sofferenza psicologica. La maggior parte delle psicoterapie, nel tempo, è andata a perdere importanza e molte sono state create da poco.

La terapia cognitiva e la terapia cognitivo-comportamentale sono quelle che, a oggi, possono essere ritenute le psicoterapie che funzionano realmente; sono più concrete e, basandosi su ciò che una persona pensa, utilizzano compiti per migliorarne la qualità della vita.

Le psicoterapie hanno sempre stimolato dei miglioramenti più per la buona relazione che si creava tra terapeuta e paziente (un buon match) che per la specificità dei protocolli scientifici. Il terapeuta che ha un atteggiamento di cura, e cioè dà ascolto, calore e sostegno stimola nell’altro una condizione di sicurezza emotiva che, a sua volta, stimola la buona riflessione: in pratica se ci si sente ascoltati e compresi riusciamo a riflettere meglio e stimoliamo pensieri utili a risolvere i nostri problemi.

La terapia cognitiva e la terapia cognitivo-comportamentale propon-

gono, nella relazione di cura, anche strategie e compiti. Alcuni aspetti tecnici proposti da altre psicoterapie (uso del lettino, interpretazione dei sogni ecc.) sembrano più un ostacolo che un aiuto alla cura; invece le tecniche cognitive e cognitivo-comportamentali come l'esposizione in vivo, la ristrutturazione cognitiva ecc. sono risultate essere molto utili. Tra le tecniche proposte ci sono anche la biblioterapia, l'aspetto educativo della lettura, e la film-terapia, cioè la stimolazione cognitivo-emotiva attraverso la visione dei film.

In questo libro abbiamo voluto raggruppare i film e i libri che ci sono sembrati più utili per stimolare nuove idee e cambiamenti nelle persone che soffrono mantenendo una certa coerenza scientifica. La scelta non è stata facile perché esistono una cinematografia e letteratura molto naive e che, anche se funzionante al botteghino, non può essere inserita nell'ambito di una cura; spesso film famosi hanno stimolato idee e comportamenti sbagliati.

I libri e i romanzi scelti sono stati organizzati come una scheda farmacologica perché l'idea degli autori era di pensarli come pillole stimolanti benessere. Leggere determinati libri e vedere specifici film può aiutarci a superare (riflettendo nella maniera giusta) i nostri piccoli/grandi problemi psicologici.

In un capitolo apposta abbiamo inserito i film che, a parer nostro, erano meno efficaci mentre non abbiamo citato quelli in cui il discorso psicologico e psichiatrico non sembrava scientificamente adeguato o condivisibile.

Stesso lavoro è stato fatto sui romanzi. Siamo riusciti a circoscriverne trenta che possono, secondo noi, comunicare utili informazioni per migliorare la qualità della vita.

In un altro capitolo, dopo un enorme lavoro di sforbiciatura, sono state inserite le sintesi dei manuali di autoaiuto pubblicati negli ultimi anni che propongono consigli utili per le persone.

Il lavoro effettuato è stato faticoso, tra visioni di più di 100 film e letture di più di 100 libri, ma non lo consideriamo finito perché è materiale di continuo aggiornamento. Questa proposta, quindi, è molto limitata e vuole essere un piccolo aiuto che si somma a tanti altri piccoli aiuti (sia tecnici sia familiari) che tutti insieme compongono la cura.

A questo punto vi auguriamo buona visione e buona lettura affinché, oltre al piacere di seguire una storia, possiate trovare un'idea importante per stare meglio!

Le prescrizioni cinematografiche

di *Ferdinando Galassi e Francesco Pratesi Telesio*

In questo capitolo parleremo del rapporto che c'è tra cinema e psichiatria, provando a rilevare come assistere a un film possa avere delle valenze di tipo terapeutico; possa, cioè, far riflettere sui propri disagi e, quindi, aiutarci a superarli. Questo aspetto si inserisce all'interno di un variegato utilizzo delle tecniche audiovisive in psichiatria.

1. A che cosa servono le immagini

A volte un buon film e un bel romanzo ci possono aiutare a stare meglio. Molte persone dichiarano che un buon libro è il migliore amico dell'uomo (preferendolo al cane) e molte altre dichiarano che un determinato film ha cambiato la loro vita. Ebbene, tutto questo è vero. Registi e scrittori hanno spesso affrontato problematiche legate a disturbi psicologici o psichiatrici più o meno gravi. Nelle loro opere troviamo, come protagonisti, personaggi ansiosi, depressi, nevrotici, e a volte perfino schizofrenici. Tali problematiche sono state affrontate a volte in modo divertente e superficiale, altre in maniera più profonda e scientifica. Eppure, spesso, guardando se stessi come in uno specchio, attraverso le vicende del protagonista di un film o di un romanzo, ci sentiamo subito meno soli, confortati. Ritroviamo e riviviamo le nostre difficoltà attraverso gli altri e, quasi

automaticamente, quel film o quel libro ci aiuta, diventa una sorta di farmaco, di antidepressivo, di ansiolitico. I film e i romanzi spesso affrontano in maniera “scientificamente” corretta tali aspetti, in modo che l’utente/paziente, possa trovare un valido supporto per riuscire a migliorare il suo disagio. Colei che sta vivendo un amore “ossessivo” troverà giovamento nel vedere sullo schermo le vicende della protagonista di *Adele H. Una storia d’amore* di Truffaut, mentre chi vive tra alti e bassi la propria vita scoprirà che Emma del film di Falaschi *Emma sono io* è tutto sommato una persona, seppur agitata, creativa e solare. E metabolizzerà che quello che crede essere un problema probabilmente non lo è. Basta saper canalizzare in maniera positiva le proprie, esuberanti, energie. Avete delle piccole ossessioni? Niente paura. Le ha anche Jack Nicholson, protagonista di *Qualcosa è cambiato*. E lo salverà l’amore. Il depresso innamorato di *Turnè* (Fabrizio Bentivoglio, lasciato dalla fidanzata), diventerà un grande attore con mille potenzialità lavorative e creative. Film e libri pullulano di uomini e donne che hanno i nostri stessi problemi e spesso la soluzione è dietro l’angolo. A volte basta un conforto sentimentale, altre volte la psicoterapia, altre ancora la medicina, ma una cosa è certa: guardare film e leggere libri allarga la visione del vostro disagio e vi aiuta a capire meglio voi stessi.

2. Il cinema come terapia

D’altra parte le immagini costituiscono, oggi, un sistema di comunicazione e di confronto con la realtà molto utilizzato. Basti pensare alle pubblicità, molte delle quali sembrano talmente incentrate sul concetto di “identificazione” con i personaggi e i contesti presentati da risultare quasi scollegate dal prodotto reclamizzato. Per esempio i profumi o i prodotti di bellezza di abbigliamento o intimo, dove il soggetto (la modella o l’attore) è il protagonista di mini-storie completamente distaccate dall’oggetto che reclamizzano. Solo alla fine ci viene mostrato l’oggetto e l’utente desidererà comprarlo identificandosi con il protagonista dello spot grazie all’illusione di diventare simile al “lui” o alla “lei” di turno.

Si guarda un’immagine, si osserva il personaggio che è davanti ai nostri occhi e ci si immedesima perché ci pare somigliante. Attraverso la scena che noi osserviamo, siamo stimolati a riflettere su certi comportamenti che ci capitano quotidianamente e siamo via via portati a sperimentarne altri forse più utili per arrivare a ottenere ciò che desideriamo.

Oltre alla componente di tipo identificativo ne esiste poi un’altra, molto

importante, relativa al significato che può avere riuscire a guardare dall'esterno un contesto in cui in teoria potersi impersonificare.

Osservare dall'esterno, come un cameraman, ci isola da elementi personali che confondono e ci fa considerare le situazioni e i comportamenti con distacco emotivo; questo ci porta a riflessioni più coerenti con ciò che osserviamo e ciò che noi siamo; ci fa riflettere sui nostri comportamenti in maniera più lucida, più distaccata. Vedendo per esempio in un film un innamorato che si dispera in maniera esagerata ed eccessiva, soffermandosi sui suoi comportamenti eccentrici, non solo cogliamo gli aspetti legati alla sua sofferenza, ma possiamo vederne anche altri forse ridicoli. Se ci stiamo comportando in modo simile, rivediamo noi stessi allo specchio e, proprio grazie alla visione di quel film, saremo in grado di ridimensionare i nostri atteggiamenti esagerati, come se riuscissimo a impiegare una voce narrante che spiega la nostra vita.

3. La cinepresa in psichiatria e psicoterapia

In psichiatria e psicologia esistono tecniche di cura che utilizzano strumenti audiovisivi e che si focalizzano soprattutto sull'espressione dei messaggi verbali e non verbali (gesti, posture ecc.). Esperienze di questo tipo sono applicabili a vari ambiti quali la riabilitazione, la diagnostica, la psicopatologia, la didattica, la ricerca, la psicoterapia e il non meno importante settore documentaristico.

Nella **riabilitazione** il video è stato inserito principalmente per il lavoro con pazienti con disturbi della sfera psicotica, disturbi dell'umore stabilizzati e disturbi di personalità antisociale.

Il video costituisce uno strumento diretto a facilitare l'espressione individuale anche all'interno di un gruppo. Le persone che soffrono spesso non riescono a "pescare" idee nel loro cervello per chiarire quali siano i problemi che li affliggono. Stimolarle in modo diverso può far trovare risposte che altrimenti non si riescono a ottenere.

Per esempio un paziente che si trova davanti alla videocamera. Dal momento della paura di fronte alla telecamera si passa al momento dell'uso dello strumento con curiosità, stimolando creatività e sensazioni di libertà, per inserirsi infine nel momento terapeutico-riabilitativo: vedersi, cioè, per potersi vedere dentro e per poter cambiare.

Ci possono essere vari metodi per utilizzare una videocamera sia per professionisti sia per persone che vogliono sviluppare conoscenze su di sé. Il consiglio è sperimentarli sulla propria pelle: potrebbe esservi utile.

1. *Cronaca video*, nella quale viene registrato tutto quello che accade in un gruppo: l'atto stesso della ripresa sembrerebbe riuscire a stimolare l'attenzione dei partecipanti alle varie dinamiche comunicative.

Un gruppo di amici magari con un problema comune può procurarsi una videocamera e filmarsi. Dopo, può organizzare una discussione su alcuni commenti stimolati dal filmato e riuscire a trovare un migliore modo di comunicare nel gruppo.

2. *Video-confrontazione*, dove la telecamera viene indirizzata direttamente sulla persona che si vede attraverso un televisore e che viene poi sollecitato a fare un'autodescrizione: la visione di se stessi modificherebbe la componente statica stimolando riflessione e vitalità.

Nel film *Sesso, bugie e videotape* si vede come un amico ispirato filmando e stimolando provoca riflessioni nell'altro; questo può essere molto utile per superare dei momenti di blocco esistenziale.

3. *Genealogia-video*, dove ciascuno illustra le fotografie che ritiene più importanti per la sua storia personale: dalla descrizione si può capire quanto la persona si senta più o meno lontano dal tempo nel quale si riteneva "normale", quando non aveva ancora sperimentato la "sofferenza psicologica".

Riguardare le foto della propria infanzia, magari rinforzandolo con un filmato, può essere molto stimolante soprattutto osservando lo stato emotivo dei personaggi e l'atteggiamento (vicinanza, affetto) tra di loro.

4. *Psy-video-clip*, nel quale la persona entra nello spazio della telecamera e dove tramite il suo comportamento vede il suo modo di manifestare la sua sofferenza.

Spesso non ci rendiamo conto di avere dei comportamenti che disturbano e osservarli attraverso un filmato può essere una scoperta.

5. *Video-creazione*, dove si stimola a fare da regista a un video incoraggiando lo sviluppo della capacità creativa.

Un'altra area di utilizzazione degli strumenti audiovisivi è stata quella della **diagnosi** e della **psicopatologia**.

La registrazione propone, infatti, di osservare in modo ripetibile e standardizzabile elementi importanti riguardanti la persona che soffre (l'aspetto fisico, la gestualità, la mimica, la comunicazione verbale e non verbale, i contenuti del pensiero, la sintomatologia, il rapporto medico-paziente).

Lo scopo è di rendere consapevole il paziente, mediante l'analisi dei contenuti registrati riguardo alle anomalie del linguaggio e al modo di esprimersi tipico di queste forme psicopatologiche (deragliamenti, incoerenze, imprecisioni lessicali, neologismi).

Un'altra area di utilizzazione degli strumenti audiovisivi è stata quella della **ricerca**. La metodica video è risultata molto importante per la ricerca di determinati o precisi sintomi allo scopo di riuscire a identificare sempre meglio uno specifico disturbo mentale.

Numerosi sono stati i settori della ricerca psichiatrica in cui le tecniche di audio-video registrazione hanno portato a un affinamento delle metodologie e quindi a una maggiore attendibilità dei risultati che erano di difficile riscontro. È così che sono state ampliate e approfondite le osservazioni diagnostiche, gli studi nel campo della psicomètria (test psicologici), gli studi sugli effetti collaterali dei farmaci, gli studi delle tecniche del colloquio. Nel contesto del rapporto medico-paziente si sono potute osservare e isolare componenti fondamentali del colloquio che permettevano di ottenere un grosso numero di informazioni sul paziente attraverso il rilievo dei più svariati atteggiamenti, sentimenti ed emozioni.

In ambito **didattico** gli strumenti audiovisivi sono stati utilizzati con lo scopo di valutare l'abilità clinica di studenti e medici, di mostrare le varie tecniche di colloquio e i metodi di trattamento dei pazienti psichiatrici, ma soprattutto per la formazione di psicoterapeuti che in questo modo sono stati favoriti dalla possibilità di poter rivedere il proprio lavoro e magari modificarne alcuni aspetti.

Inoltre il video può essere mostrato al paziente per dare un feedback al terapeuta e per determinare l'efficacia di specifici interventi.

Un altro ambito di utilizzazione degli strumenti audio-visivi è quello della **psicoterapia**.

L'uso dei mezzi audiovisivi in psicoterapia ha avuto inizio poco prima degli anni Cinquanta. Le prime tecniche sono state l'ascolto di audiotape registrati durante le sedute di psicoterapia, dapprima individuale, in seguito anche di gruppo.

In questo campo il video si è inserito favorendo una particolare interazione tra terapeuta e paziente. L'osservazione di se stessi e del proprio comportamento determinerebbe nel paziente un processo d'intensificazione nel prendere coscienza della propria personalità agendo anche con modalità non verbali.

L'elemento determinante della terapia con l'uso del video sembrerebbe consistere proprio nella possibilità di ottenere un graduale aumento delle capacità introspettive del paziente con conseguente maggio-

re motivazione verso una più intensa partecipazione al trattamento psicoterapico.

Nel corso della terapia si assisteva a un progressivo cambiamento nella relazione terapeutica, accompagnato da un miglioramento dell'organizzazione del pensiero con presa di coscienza e partecipazione al processo terapeutico.

All'interno della psicoterapia di gruppo e della terapia familiare le tecniche audiovisive hanno ottenuto sempre un maggiore utilizzo per l'osservazione delle dinamiche di comunicazione verbali e non, l'analisi dei comportamenti e l'espressività emotiva.

Tecniche di realtà artificiale e virtuale sono già utilizzate nei disturbi d'ansia con buoni risultati per interventi di esposizione a situazioni temute e desensibilizzazione sistemica.

4. Il cinema in psichiatria

La visione di un film può diventare un valido strumento per addentrarsi nel mondo delle emozioni degli spettatori. La comunicazione, arricchita dal potere delle immagini, promuove e favorisce il processo di immedesimazione con la storia del film tanto da stimolare la parte emotiva dello spettatore. Chi guarda vive in prima persona le vicende e le psicologie dei personaggi rimanendo coinvolto non solo nella trama ma anche nella dimensione interiore.

Il cinema ha, da sempre, uno stretto rapporto con le più svariate situazioni psicopatologiche portando lo spettatore nel flusso del film; spettatore che vive in prima persona la vicenda che viene presentata, che rimane coinvolto nelle varie azioni e che assorbe atteggiamenti e sentimenti dei personaggi.

Il cinema può costituire un valido strumento per parlare di psichiatria e per favorire un percorso terapeutico.

Narrazione, cinema e psichiatria

Uno dei problemi maggiori inerenti al disagio psicologico è la difficoltà delle persone a elaborare in modo elastico la teoria della propria mente e di quella delle altre persone. Per questo è importante, allo scopo di comprendere il reale senso del comportamento umano, avere qualche via interpretativa ulteriore rispetto a quelle usate di solito. In altre parole è difficile per le

persone avere la consapevolezza di quello che fanno e di quello che provocano negli altri con i loro comportamenti. Dire o fare delle cose ha sempre un significato legato a ciò che pensiamo della vita. Spesso trovare da soli il nostro significato sembra impossibile.

Quindi, la psicoterapia potrebbe essere definita un percorso orientato a migliorare la conoscenza di se stessi e osservarsi dal di fuori potrebbe aiutare molto questa comprensione. Identificarsi con un personaggio e partecipare al suo modo di agire potrebbero facilitare la consapevolezza dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Allo stesso modo capire il comportamento di altri personaggi che agiscono seguendo logiche differenti (frutto di esperienze diverse, raccontate e quasi sperimentate attraverso la narrazione) potrebbe aiutare a spiegare meglio l'agire (che a volte ferisce) di chi ci sta vicino e di noi stessi. Gli stessi rapporti interpersonali e le situazioni vissute dai protagonisti potrebbero costituire delle chiavi di lettura; attraverso la visione di altri potremmo stimolare un ragionamento riguardo alle motivazioni poste dietro a certi comportamenti che nella propria realtà quotidiana provocano disagio per il significato (spesso autocentrato) che gli si attribuisce.

Partiamo dal ragionamento che si può fare su se stessi, sul proprio dialogo interno. A volte in psicoterapia si consiglia di provare a rapportarsi con se stessi usando le parole e i concetti che si utilizzerebbero con il proprio migliore amico o addirittura come ci insegna il protagonista di *Philadelphia* a parlarci come se fossimo un bambino di cinque anni.

Questo tipo di ragionamento può portare a sottolineare come si sia molto poco affettuosi e molto poco disposti ad accettare se si discute di se stessi. In questi casi potrebbe venire da stupirsi di non essere nemmeno noi, per primi, nostri amici. Il cinema in questo può aiutare, stimolando un'immersione in personaggi che sentiamo vicini e a cui ci affezioniamo, per cui tifiamo, che vorremmo consolare e aiutare sempre.

Potremmo riuscire a pensare alla propria vita dall'esterno per essere poi alleati di se stessi come si è complici di un protagonista di un film. Non pensare per esempio alla propria ansia come a una debolezza da criticare se la stessa caratteristica appartiene anche all'attore di cui stiamo seguendo le vicende.

Paul Vitti, boss mafioso del film *Terapia e pallottole*, riesce a gestire i suoi attacchi di panico nel momento in cui smette di rifiutare che un uomo del suo calibro possa avere crisi di ansia (addirittura fa pestare il medico di Pronto Soccorso che gli diagnostica un attacco di panico) e accetta di aver bisogno di conforto per tollerare la sua sofferenza. Questo è il primo passo di una psicoterapia di un disturbo d'ansia. Accettare

l'emozione e provare da propri alleati a gestirla, senza aver paura di aprirsi e coccolarsi.

Cercare aiuto senza vergognarsi (e sentendosi meno soli) per avere lo stimolo giusto a trovare strategie contro l'ansia; come fa Genny, personaggio del film *Liberi* con un disturbo di panico.

Vivere le proprie paure raccontate da persone diverse e provare ad avere fiducia. Incitare un personaggio durante un film a chiedere aiuto, a parlare della sua sofferenza con chi gli vuole bene, a non vergognarsi, a non sentirsi un "diverso" per poi pensare a come, invece, è strutturato il proprio dialogo interno.

Allo stesso modo immedesimarsi nei contesti vuol dire avere modo di capire meglio le motivazioni delle altre persone e ragionare sul fatto che a volte sono gli intrecci tra comportamenti che hanno la stessa matrice umana a portare incomprensioni e disagio. Tutto questo porta a cercare cooperazione e non conflitto.

Marco, il protagonista del bellissimo fumetto *Lo scontro quotidiano* di Manu Larcenet parla in questo modo del rapporto con i suoi genitori: "Ovviamente voglio bene ai miei genitori, ma il nostro rapporto è stato un completo fallimento. All'analista piaceva tanto che gli parlassi della mia infanzia, dei miei genitori [...] la sua era una sorta di compulsione [...] eppure non c'era un gran che da dire. Semplicemente, non ci siamo mai capiti. Ho creduto a lungo che fosse una cosa grave, che fosse la fonte di tutte le mie ansie. Ce l'ho avuta a morte con loro fino a quando non ho capito che la mia infanzia non era stata altro che un malinteso [...] e che di quel malinteso, non c'era un vero e proprio responsabile. Probabilmente la psicoanalisi ha portato a questo [...] se si smette di voler attribuire a qualcuno le responsabilità, i problemi diventano appassionanti".

Questa passione di cui parla Marco è uno stimolo che potrebbe, per esempio, essere determinante in psicoterapia e che può essere favorito dal cinema come dalla lettura di libri. In altre parole dall'immedesimazione dentro le storie degli altri.

Il pubblico che vede la psichiatria

Il cinema, in passato come adesso, ha parlato e continua a parlare di psichiatria. Se poi consideriamo l'affluenza nelle sale, ha parlato a molta gente e ha parlato sia delle sindromi sia delle terapie. La psichiatria e la psicoterapia sembrano ormai fare parte del vivere comune. Molti film, in parte commentati in questo libro, parlano di disturbi psichiatrici e della

loro cura. Alcuni sono davvero molto famosi e sono discussi dai maggiori studiosi del nostro tempo, alcuni sono veicolo di feroce critica, altri di sincera speranza.

Schneider descrive tre ben definiti stereotipi nella storia del cinema americano, che avrebbero una distribuzione precisa all'interno di tutti gli psichiatri cinematografici. Così, il comico e bizzarro "dottor Dippy", descritto come sciocco, paradossale, incompetente ma innocuo, rappresenta il 15% degli psichiatri, e comprende figure inserite in ruoli positivi (*Will Hunting*), o negativi (*Susanna*, *La fossa dei serpenti*), caratterizzate da comportamento eccentrico, bizzarro o disordinato. Il "dottor Wonderful" (*Gente comune*): sensibile, comprensivo, indulgente, umano, capace di dare buoni consigli e operare guarigioni catartiche, sembra definire circa il 60% degli psichiatri cinematografici. Un altro 15% dei professionisti della salute mentale sullo schermo appartarrebbe al modello del sadico e crudele "dottor Evil" (*Il gabinetto del dottor Caligari*, *Frances*, *Il silenzio degli innocenti*): punitivo, vendicativo, assassino, e spesso più disturbato dei suoi pazienti/vittime. Per Schneider, il restante 10% degli psichiatri non è classificabile come una figura ben precisa.

Gli psichiatri donna, rari ma in costante incremento dagli anni Venti alla fine del millennio (circa un terzo delle apparizioni negli anni Novanta), appartengono soprattutto alla schiera dei "dottor Wonderful". Prive di una relazione stabile con gli uomini, sono spesso divorziate, vedove, nubili, oppure sposate con un loro ex paziente (con un'unica eccezione, la psicoterapeuta de *Il principe delle maree* che sta per essere lasciata dal marito).

Non dimentichiamo poi che queste tematiche non sono proprie solo di grandi registi o di film intellettuali. Personaggi più popolari e addirittura eroi dei fumetti hanno avuto rapporti con psichiatri e psicoterapeuti.

L'Incredibile Hulk è passato dallo psicoterapeuta, a Gotham City vengono diagnosticate patologie psichiatriche nel manicomio criminale Arkham Asylum agli avversari di Batman, le vicende del detective Monk sono caratterizzate dalle sue ossessioni e dalle sue compulsioni, i protagonisti del telefilm *Star Trek Next Generation* parlano dei loro problemi con il consulente psicologo dell'astronave Enterprise.

Proprio per la grande diffusione di questi media (film, telefilm ecc.) e per l'impatto che questi prodotti hanno sul fruitore è fondamentale che i disturbi psichici siano trattati correttamente dagli autori. Allo scopo di far giungere messaggi evocatori di una cultura psichiatrica adeguata ed evitare confusione. La psichiatria, infatti, è una scienza estremamente complessa e delicata. Come tale va trattata con cura e cautela.

5. La parola agli attori

Esistono tecniche in psicoterapia cognitiva che utilizzano un metodo di autoosservazione, applicato a sequenze di scene estrapolate da eventi considerati significativi per la persona. Si chiede al paziente di ripensare a quegli eventi della sua vita dove abbia provato rabbia, tristezza, paura; dopodiché gli si chiede di descrivere la situazione attentamente, con chi era, cosa stava facendo, cosa stava pensando; infine gli si chiede di rimettere a posto i pezzi cercando di descrivere l'episodio con coerenza.

Il contesto in questione viene analizzato mettendo in pratica una sorta di "moviola" tramite la quale focalizzarsi sulle emozioni vissute, cercando di descrivere l'esperienza e stimolare una spiegazione. Seguendo questa metodica si invita il paziente a vedersi sia dentro la scena (punto di vista soggettivo) che dall'esterno della scena stessa (punto di vista oggettivo), considerando quello che pensava in quel periodo e poi i pensieri del momento attuale circa l'episodio preso in considerazione. Si cerca, cioè, di strutturare un addestramento continuo alla flessibilità nell'assumere diversi punti di vista su di sé per ricostruirsi in ogni situazione e facilitare la comprensione del proprio modo di pensare.

Il passo successivo è accettarsi e imparare a essere alleato di se stesso per provare a migliorare. Stimolare a essere compassionevole e meno giudicante con se stessi. Provare a ricordare quanto criticarsi sia diverso da correggersi. Capire come la propria esperienza sia parte dell'esperienza umana e non sentirsi isolato, separato da tutto il resto. Grazie a questi strumenti, infine, riuscire a gestire meglio pensieri e sentimenti.

Adesso faremo un esempio che ci permetta di pensare a come utilizzare un film in ambito terapeutico. Il film in questione è *As good as it gets* (*Qualcosa è cambiato* per il pubblico italiano). Il protagonista della storia è Melvin Udall (Jack Nicholson), un affermato scrittore di romanzi rosa che soffre di un disturbo ossessivo-compulsivo e ha un carattere poco incline alla gestione delle relazioni interpersonali. Acido, sarcastico fino a risultare sgradevole e offensivo per le altre persone, Melvin riuscirà ad addolcire la sua vita. Spinto all'inizio dalle sue stesse compulsioni, poi dall'amore per una cameriera (Helen Hunt), si sforzerà e si concederà di entrare in un rapporto emotivo con chi lo circonda. Questo film mostra i sintomi di tipo ossessivo-compulsivo in modo realistico e questo aspetto soddisfa il requisito di corretta informazione. Allo stesso tempo un eventuale spettatore ossessivo che forse prova vergogna per i suoi comportamenti (considerandoli estranei al mondo circostante o sentendosi alieno a causa loro) può cominciare a percepire come il suo problema sia conosciuto e proprio di altre per-

sone. Sentirsi meno soli e bizzarri può aiutare in psichiatria come in altri ambiti della vita. Raggiunta la partecipazione e un'iniziale identificazione si prosegue con la curiosità di sapere come verrà gestita la situazione raccontata. Adesso sembra facile diventare osservatori e forse critici dello spettacolo cui si sta assistendo, cercando di notare quanto il messaggio proposto possa, o no essere adeguato. Se il film funziona e il personaggio coinvolge, prevale la parte di attento osservatore e allora si diventa una sorta di psicoterapeuta. Si comincia a ragionare sulle vicende del protagonista. La sintomatologia di tipo ossessivo-compulsivo si caratterizza per una forte componente legata al bisogno di controllo ambientale e delle proprie emozioni. Durante il film spesso Melvin e Carol (la cameriera) mostrano il loro modo quasi opposto di vivere le emozioni (controllato lui, aperto lei). Melvin stesso in alcune scene si lamenta di non tollerare le sensazioni che sta provando. Arrivate a circa 1 ora e 59 minuti, poi premete il tasto pausa sul vostro videoregistratore o lettore DVD. Melvin ha appena parlato del fatto di essere innamorato di Carol con Simon. Simon è il suo vicino di appartamento, omosessuale, che all'inizio del film Melvin disprezzava e osteggiava in modo plateale. Dopo 1 ora e 59 minuti di film Melvin ha fatto un percorso che lo ha portato ad accudire con affetto il (prima detestato) cane del suo vicino, ad aiutare Carol con il figlio asmatico, a ospitare lo stesso Simon in crisi economica nel proprio appartamento e a innamorarsi della cameriera. In quel momento Melvin, quando vuole andare di notte da Carol per dirle che è innamorato di lei, si accorge di non aver chiuso a chiave la porta dell'appartamento, mentre in precedenza controllava in modo compulsivo di averlo fatto. Quella sensazione sembra la consapevolezza di aver capito cosa non funzionava prima. Allora cominciamo a ricostruire tutto quello che è successo a Melvin, osserviamo con attenzione come Jack Nicholson nelle scene precedenti del film abbia piano piano iniziato a percepire delle emozioni che non ha saputo gestire con i suoi schemi di controllo comportamentale e che, però, alla fine sembrano essere la chiave per raggiungere il benessere che Melvin cercava.

Proviamo a ragionare su questi eventi.

Forse le compulsioni costituiscono un tentativo per controllare un disagio legato alla mancanza di affetto. Il conforto che un essere umano ottiene dalle relazioni interpersonali le rende, invece, necessarie. Se questo concetto vale, essere diffidenti, avere preconcetti, pensare di sentirsi forti soli con se stessi, screditare le manifestazioni di affetto diventano tutti strumenti per aumentare il disagio e i sintomi ossessivi. Saper accettare (senza criticarsi in modo non rispettoso o svalutandosi a priori per questo) di essere almeno in parte dipendenti dalle relazioni interpersonali e pensare a come