



buscar...

# Vivir en la Tierra

“Nos gustó el planeta y decidimos quedarnos”



Home



## Menú

Quienes somos

Comer

Beber

Ver

Visitar

Dormir

Sentir

Personas

Leer

Jugar

Escuchar

Opinión

Home ▶ [Personas](#) ▶ Ana Fernández, psicóloga: “El cine sirve de apoyo a las terapias”

## 👁 Ana Fernández, psicóloga: “El cine sirve de apoyo a las terapias”

Escrito por Lorelai

Martes, 10 de Julio de 2012 18:54

3 Comentarios

🐦 [Tuittear](#)

📌 [Recomendar](#)

“Tú eres bueno... muy bueno”, le dice el capo de la mafia Paul Vitti a su psiquiatra Ben Sobol, mientras le apunta con su dedo índice en un gesto que el terapeuta no sabe bien cómo interpretar.



En la escena de Una terapia peligrosa, de Harold Ramis, el cine imita a la vida porque ¿quién nos dice a nosotr@s que los matones no tienen su alma en su armario? Y es que del cine, sea en corto o en largo, se pueden extraer ideas y conclusiones que sirven a otras disciplinas. Por ejemplo, la Psicología.

Ana Fernández es psicóloga clínica y desde hace cuatro años está al frente del Grupo de Trabajo de Psicología y Medios Audiovisuales, creado en 2008 por varios terapeutas del Colegio Oficial de Psicólogos (COP) de Madrid.

Ella dice que entre ambas disciplinas hay sinergias, intercambios aprovechables por los profesionales de uno y otro lado. Y dice también que el cine no llega a ser una herramienta, pero sí un apoyo para la terapia.



Vivir en La Tierra

Entra en LaBlogoteca a valorar este blog

Puntuación: ★★★★★

0 comentarios



Vivir en La Tierra

Entra en LaBlogoteca a valorar este blog

Puntuación: ★★★★★

0 comentarios

## Traductor





¿Hay pelis que curan?

No es exactamente así; el cine no constituye un sustituto de la Psicología, ni siquiera es una herramienta en sentido estricto. Pero sí es un apoyo, ya que en una película, sea un corto o un largometraje, se ve a las personas por fuera, su forma de actuar y así reflexionar sobre el comportamiento propio; de modo que si uno aprende a ser espectador...

¿Es que tenemos que aprender a ver cine?

En general los adultos solemos entender el mensaje de las películas; no obstante, puede que no hagamos una lectura profunda de las mismas. Y esto es importante, ya que vivimos en un mundo audiovisual y muchas de las imágenes que captamos nos afectan, aunque no siempre de forma positiva. Por ejemplo, si se trata de un film de violencia, ésta puede interpretarse de manera errónea, como una forma de conseguir lo que se quiere. Por tanto es preciso que se reflexione sobre lo que se ve, pues si no es fácil ser manipulado, aunque uno no sea consciente de ello.

¿Cómo sería una sesión de terapia cinematográfica?, si me permite la expresión...

Cuando el paciente nos dice qué es lo que lee o cuáles son sus películas favoritas nos orienta y a partir de ahí podemos trabajar; lo hacemos desde las palabras y conceptos psicológicos sencillos, pues así cualquiera lo puede entender.

Y es que estamos recibiendo estímulos a los que hay que poner orden, así que puede verse un cortometraje con el paciente, o simplemente unas escenas. Las películas se pueden recomendar para ser visualizadas en casa, y en una sesión posterior comentarlas. El apoyo viene en el sentido de los comportamientos modificables, que son muchos: desde la actitud de los padres de un enfermo psiquiátrico, hasta la forma de afrontar una ruptura sentimental, pasando por la pérdida de alguien querido, el maltrato y hasta lo que afecta el avance de la edad en las personas.



¿Y para todos estos comportamientos hay ejemplos en el cine?

Precisamente en el grupo de estudio trabajamos con unos protocolos de análisis de películas, sean largometrajes, cortometrajes, libros u obras de teatro que pueden servir de ejemplos, de apoyo. Porque la imagen es una herramienta de primer orden, es muy rápida y ayuda a que afloren los sentimientos, las tensiones. Durante un proceso de terapia al personaje se le ve en tercera persona, se observa su comportamiento, qué alternativas tiene, de forma que el paciente no se defiende frente a la emoción, sino que llega a analizarla. Se trata de que decida qué personaje desea ser; ¿quiere ser el héroe? pues bien, eso también tiene sus consecuencias, sus responsabilidades.

¿Qué películas recomendaría para una ruptura, una pérdida, el maltrato o el paso del tiempo?

Ya digo que hay muchos ejemplos; para la ruptura *Bajo el sol de la Toscana*, para el enfrentamiento a la muerte, *Despedida*; *Una mente maravillosa* ejemplifica lo que puede ser el reconocimiento del brote psicótico, aprendiendo a vivir con ello, *Iris* es la dramatización de la biografía de la escritora Iris Murdock, que padeció Alzheimer. *Ben X* profundiza en el espectro autista, *Te doy mis ojos* se centra en el maltrato hacia la mujer, el cortometraje *Nadie tiene la culpa* habla de los problemas de pareja, que llevados al extremo se expresan en *La guerra de los Rose*; *Arrugas* serviría de apoyo en el caso de una persona a la que le cueste aceptar el paso del tiempo por el deterioro físico, *Eres* trata de la autoestima, de gente que se busca a través de los demás y en *Heterosexuales y casados* se exponen diversos modelos de familias y de parejas... en fin, así habría miles de ejemplos.

Las nuevas generaciones se sirven de otros modelos, como los héroes y antihéroes de los videojuegos, ¿pueden servir de apoyo?

Queremos empezar con el segmento de los videojuegos. Estamos sensibilizando a todo el mundo, incluidos nosotros mismos, a propósito del mundo audiovisual. Porque la televisión, por ejemplo ¿cómo afecta a los jóvenes? Intentamos crear un decálogo para verla, así como realizar test en los institutos para conocer qué uso le dan los jóvenes.



Si el cine ayuda a la Psicología invirtiendo los términos ¿qué puede aportar esta última al primero?

Efectivamente desde la Psicología contribuimos al cine, tanto en el caso de asesoramiento de guionistas como de los propios actores. Estos últimos han de aprender a conectar con sus emociones, a controlar el estrés, saber relajarse ante el pánico escénico al desnudarse ante los demás, saber motivarse ante las críticas de su trabajo.

Pero también para la preparación de los castings, para dar verosimilitud al personaje que interpretan, las técnicas de concentración para la optimización del talento. Porque al fin y al cabo todo actor hace una confrontación con su propia vida, en un ejercicio catárquico que puede quedarse colgado en la persona, en la actriz o el actor.

En el caso de los guionistas nuestra aportación se refiere al apoyo ante los bloqueos creativos, a perfeccionar los encadenamientos entre acción-reacción que al final es lo que confiere verosimilitud a la historia, también ayudamos en el perfil de los personajes.

Este segmento de profesionales es el que está más comprometido con las sinergias derivadas de ambas disciplinas, el cine y la Psicología.

Igualmente para los directores servimos de apoyo mediante la aplicación de técnicas de liderazgo, grupales pues cada vez con mayor frecuencia nos reconocen que se valora más a aquellos directores que saben ser más cercanos, que saben sentir empatía, que consiguen que el equipo se sienta unido.

### ¿Cuáles son las acciones que ha llevado a cabo el grupo de trabajo?

Somos un grupo muy plural que interrelaciona Psicología, medios audiovisuales y artes escénicas. En el mismo están representadas las distintas escuelas psicológicas: gestáltica, humanista, dinámica, sistémica o cognitivo-conductual. Todas ellas valen para interpretar el cine. Realizamos formación interna a través de expertos a los que invitamos para que nos den su visión de un determinado tema, por ejemplo las técnicas corporales de los actores. Llevamos a cabo cine fórum, de los que hemos organizado ya 18, participamos en festivales de cine diversos, como la 14ª Semana de Cortometrajes de la Comunidad de Madrid, celebrada en junio.



**¿Qué es lo que deja ver el cine de la sociedad actual? ¿Estamos tan a la deriva como creen muchos o es simplemente un cambio de tercio, una nueva sociedad con valores distintos?**

Desde una perspectiva estrictamente psicológica los problemas principales se centran en el estrés, relacionado a su vez con la ansiedad; no obstante, tiene que ver con la desorientación en relación a la pérdida de valores. Necesitamos saber mejor quiénes somos, pues el mundo te exige tantos roles... se trata de unir y reunir jerarquías de valores que son importantes para cada uno.

**Enúnciame un valor en el que andemos cojos...**

La asertividad. Pero bien definida, esto es: estar en un lugar en el que el individuo mantiene su identidad y sus valores sin renunciar al grupo al que pertenece.

**A muchos les asombrará saber que no son asertivos, cuando es un término en boca de tantos...**

Es que lo de ser asertivo se ha entendido mal, pues en nuestro ámbito social prima el dinero y se piensa que ser asertivo es lo mismo que ser agresivo. También se da el polo opuesto, aquél que pierde su identidad por mantenerse en el grupo. En esto, como en todo, el equilibrio es fundamental. En este sentido, los ismos como el fanatismo, individualismo, capitalismo o comunismo son exacerbaciones de un aspecto individual que es preciso conjugar con el grupo. Es preciso pues compenetrar distintos elementos en nosotros para conocer lo que nos hace avanzar.

Porque si cada cual desarrolla aspectos de uno mismo, crece, se va formando y si además tales transiciones se llevan a cabo de forma correcta, conllevan la evolución. Yo siempre digo que la vida tiene momentos negativos para crecer y otros positivos para descansar. La vida es así de dinámica.

### En pocas palabras



- “En el cine se ve a las personas desde fuera, por lo que hemos de aprender a ser espectadores”.
- “El apoyo desde el cine viene en el sentido de los comportamientos modificables en las personas, que son muchos”.
- “La imagen es una herramienta de primer orden, es muy rápida y ayuda a que afloren los sentimientos, las tensiones”.
- “Durante un proceso de terapia al personaje se le ve en tercera persona, se observa su comportamiento, qué alternativas tiene, de forma que el paciente no se defiende frente a la emoción, sino que llega a analizarla”.
- “Necesitamos saber mejor quiénes somos, pues el mundo te exige tantos roles... se trata de unir y reunir jerarquías que son importantes”.
- “En nuestra sociedad actual la asertividad se ha entendido mal, pues se piensa que ser asertivo es lo mismo que ser agresivo”.
- “La vida tiene momentos negativos para crecer y otros positivos para descansar. La vida es así de dinámica”.

[back to top](#)