Il cinema come strumento educativo per imparare ad invecchiare meglio

L'articolo presenta l'iniziativa culturale "La stagione del raccolto", una rassegna cinematografica organizzata dall'Azienda Pubblica di Servizi alla Persona ITIS di Trieste in collaborazione con l'Associazione Aris e la Cooperativa Bonawentura che, da 15 anni, attraverso lo strumento del cinema, promuove una cultura attiva dell'invecchiamento.

Di Francesco Mosetti-d'Henry *(Responsabile programmazione strategica aziendale Azienda Pubblica di Servizi alla Persona ITIS di Trieste)*

Nell'antica Grecia, allo scopo di curare le persone che presentavano problemi depressivi, i primi medici filosofi utilizzavano le grotte come ambiente terapeutico. Essi avevano capito che un ambiente buio, circoscritto e dalle caratteristiche quasi "avvolgenti", poteva riportare alla memoria emozionale del singolo la situazione di protezione affettiva vissuta nel ventre materno, generando una percezione di maggiore sicurezza e libertà di espressione del proprio sé.

Questo tipo di esperienza accade, in modo analogo, quando ci si reca al cinema o, ancor più semplicemente, quando ci apprestiamo a vedere un film nella nostra casa, avvolti da un comodo divano e in penombra. Lo spettatore, identificandosi con i protagonisti della narrazione visiva, traspone i propri bisogni e desideri nei vissuti dei personaggi filmici e ciò gli consente di esprimere e sperimentare alcune emozioni che, nella quotidianità, vengono mantenute "chiuse" in qualche recondito ambito del proprio essere. Rassicurato da una situazione protetta, egli può partecipare emotivamente alla narrazione cinematografica, acquisendo una maggiore consapevolezza nella capacità di gestione delle emozioni e affrontando meglio la propria quotidianità.

Il cinema libera le emozioni

Secondo gli studi di Friesen [Ekman, Friesen, 2007] esistono delle regole informali per controllare l'espressione delle emozioni e vi sono determinate situazioni sociali che impongono agli individui di attenuare, amplificare, inibire e mascherare i sentimenti. Lo stesso Paul Ekman [Ekman, Friesen, 2007], confermando questa teoria, afferma che le regole di manifestazione delle emozioni sono norme apprese e variano da cultura a cultura. Le differenze culturali nella manifestazione delle emozioni tendono però a non manifestarsi quando si tratta di esprimere i propri sentimenti, piacevoli o spiacevoli, davanti alla proiezione di un film.

Il cinema produce, nello spettatore, un processo di **amplificazione delle emozioni** grazie all'utilizzo delle inquadrature e dei primi piani sui protagonisti: la macchina da presa fissa dei particolari che permettono allo spettatore di focalizzare e meglio percepire, rispetto all'esperienza quotidiana, quelle espressioni infinitesimali della mimica facciale[1] che rappresentano lo specchio delle emozioni, comunicate non verbalmente da chi le vive. Lo spettatore quindi, concentrando le proprie capacità sensoriali sui primi piani, percepisce profondamente le emozioni dei protagonisti, le elabora, le decodifica accostandole alle proprie e trova così con gli attori una complicità emozionale, identificandosi spesso nell'eroe. L'esperienza cinematografica gli consente altresì di accettare più facilmente anche i propri difetti e quelle emozioni negative spesso rifiutate, superando interiormente alcune barriere radicate nella sfera del giudizio e aumentando la propria autostima.

Il cinema, quindi, può essere estremamente efficace per la crescita interiore di ciascuno di noi in quanto può facilitare

l'espressione delle emozioni, qualunque esse siano, portando ad una migliore vita relazionale con noi stessi e con gli altri. Potremmo dire che il cinema rappresenta una **palestra emozionale** per imparare a gestire, senza negare, le proprie emozioni. Esprimere le proprie emozioni, in una situazione protetta, è estremamente salutare per ognuno di noi. Come evidenziato anche dagli studi di Jung[2], le emozioni trattenute o soffocate non fanno altro che acquisire sempre più forza fino ad esplodere senza controllo quando la loro "contenzione" risulta insopportabile.

Cinema e invecchiamento

Sebbene, nella società odierna, spesso l'età senile venga rappresentata come illusione di una eterna giovinezza, l'allungamento della durata della vita, quale conseguenza di una più favorevole situazione ambientale e salutare, porta con sé dinamiche e problematiche specifiche, bisogni e desideri diversi rispetto alle altre fasce della vita. Una buona qualità di vita durante la vecchiaia è l'esito di un atteggiamento di prevenzione che inizia nell'età adulta e che prevede l'adozione di comportamenti, stili di vita e atteggiamenti mentali finalizzati a mantenere il più a lungo possibile un adeguato stato psicofisico di benessere. La sfida, nell'età adulta, è saper creare una rete protettiva per la propria vecchiaia che valorizzi diversi fattori tra cui l'interesse verso le attività extraprofessionali e lavorative, l'ampiezza della rete dei rapporti sociali, un investimento più estensivo sull'utilizzo del tempo libero. Utilizzando le parole di Naomi Feil[3] si tratta di "imparare a suonare i diversi tasti del pianoforte che rappresenta la nostra vita" [Feil, 2003].

Anche il cinema può contribuire in modo significativo a vivere positivamente l'età senile della vita e promuovere una concezione di vecchiaia che ricomprenda risorse e potenzialità tipiche di questa fase del ciclo di vita, ma anche difficoltà e debolezze. Il cinema, inteso come attivatore sensoriale e cognitivo e contemporaneamente attivatore di affetti ed emozioni, facilita il coinvolgimento nella trama filmica e può consentire, sin dall'età adulta, lo sviluppo di una sensibilità e di un'autoconsapevolezza volte a costruire processi di buon invecchiamento. Per perseguire tale scopo risulta fondamentale utilizzare lo strumento del cinema secondo un **approccio opportunatamente strutturato e contestualizzato**, che tenga conto di obiettivi, contesti, spettatori da coinvolgere.

Ad esempio, la visione di film che parlano dell'invecchiamento può facilitare un percorso di autoconsapevolezza verso il vivere serenamente la senescenza e può sostenere l'impegno personale nel condurre uno stile di vita virtuoso assicurandosi una stagione della vita, quella dell'età matura, ancora ricca di frutti da raccogliere. L'utilizzo dello strumento cinematografico, ad esempio, può raccontare ad un pubblico profano l'esperienza di chi affronta **malattie croniche degenerative** quali ad esempio l'Alzheimer o la perdita di autonomia creando nuove sensibilità.

Il cinema si rivela molto utile anche per **sostenere i caregivers** di anziani non autosufficienti che, spesso, si sentono isolati e schiacciati dal peso della cura; le immagini e la narrazione cinematografica possono rappresentare un valido sostegno per i familiari nell'affrontare più consapevolmente e serenamente la quotidianità. Anche nella **formazione degli operatori dei servizi per anziani** il cinema rappresenta sempre più un importante strumento didattico. Esso, utilizzato come valido complemento alle lezioni teoriche, attraverso un processo di coinvolgimento emozionale contribuisce a fissare in maniera indelebile i concetti acquisiti.

La rassegna cinematografica "La stagione del raccolto"

La rassegna cinematografica La stagione del raccolto è un'iniziativa che da 15 anni viene organizzata dall'Azienda Pubblica di Servizi alla Persona ITIS di Trieste in collaborazione con l'Associazione Aris e la Cooperativa Bonawentura di Trieste.

La stagione del raccolto è un'iniziativa culturale cinematografica che si svolge in un Cinema cittadino a Trieste, per sei appuntamenti annuali e che vede la partecipazione di circa **trecento persone durante ogni proiezione**. La finalità della rassegna è quella di stimolare un percorso educativo sensoriale che orienti comportamenti, stili di vita e atteggiamenti

adeguati allo scopo di approcciarsi a vivere al meglio e in modo più consapevole il processo di invecchiamento. Nel corso dell'anno vengono individuati i film e le pellicole che, in misura maggiore, possano portare lo spettatore ad avvicinarsi a questo percorso di autoconsapevolezza. Al termine di ogni proiezione un animatore culturale ed un ospite della struttura, di volta in volta invitati, con la partecipazione attiva del pubblico cercano di sviscerare, dalla trama filmica proiettata, delle riflessioni che possano aiutare i partecipanti a promuovere una nuova visione dell'età matura.

Il successo dell'iniziativa è determinato dal potere comunicativo che la finzione filmica riesce ad agire: investendo contemporaneamente più sensi, vista, udito e, in linea generale, attivando il sistema cinestesico favorisce una partecipazione significativa dello spettatore alla trama del film sino a consentirgli di vivere "determinate situazioni" che il film propone. Un'accurata scelta delle pellicole da proiettare, oltre a promuovere processi di consapevolezza del proprio sé che invecchia, può contribuire a prevenire quelle sensazioni di malessere associabili al passaggio tra l'età matura e l'età senile in cui si inizia a perdere l'illusoria certezza della futuribilità e si comincia a misurare il tempo che rimane da vivere. Questa iniziativa si pone la finalità di promuovere l'evoluzione del concetto di invecchiamento attivo, che contempli l'accettazione di una fase fisiologica della vita che non è altro che l'invecchiamento.

La partecipazione alla nostra 15esima edizione dell'iniziativa "La stagione del raccolto" è la conferma più evidente di quanto il cinema possa aiutare le persone nel proprio percorso di autoconsapevolezza del vivere le diverse età della vita. Anche i risultati della soddisfazione espressa dai partecipanti testimoniamo la positività dell'esperienza.

	Si	No
Le è piaciuta la Rassegna e l'ha trovata interessante?	131	/
Ha gradito la scelta dei film proposti?	130	1
Ha seguito anche qualche dibattito?	121	4
Ritiene che con i film proposti e i dibattiti si siano affrontate adeguatamente le tematiche?	131	7
Ritiene di aver tratto utilità dai film e dai temi trattati?	133	1
Ritiene che il metodo di utilizzare i film per affrontare delle tematiche sia utile per la propria "crescita"?	134	4
Ritiene di aver impiegato bene il suo tempo seguendo l'iniziativa?	141	2

Tabella 1 – Risultati dei questionari di soddisfazione dei partecipanti a "La Stagione del Raccolto: la maturità della vita nel cinema", anno 2019

Photo by Krists Luhaers on Unsplash

BIBLIOGRAFIA

Ekman P., Friesen W. V., (2007), *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*, Firenze, Giunti editore.

Feil N., (1996), *Il Metodo Validation*, Milano, Sperling & Kupfer, pag. 5

Feil N., (2003), *Il metodo Validation*, Milano, ed. Minerva.