

Veículo: Dia-a-Dia Educação

Data: 01/03/2010



Cinema pode funcionar como terapia

1/3/2010 8:00:00



Terapia do cinema: filmes podem ajudar a lidar com emoções

FERNANDA JUNQUEIRA -
Colaboração para o UOL Getty
Images

25/02/2010 - 13h30

Especialistas usam os filmes em terapias para trabalhar percepções, emoções e realidades diversificadas

Às vezes nos deparamos com problemas que parecem insolúveis ou, no mínimo, difíceis de resolver. Especialistas de diversas áreas, como psicologia e comunicação empresarial, afirmam que, em muitos casos, os filmes funcionam não só como uma válvula de escape, mas também como uma ferramenta preciosa para ajudar a lidar com conflitos.

“O cinema é encantador, único, impactante e um grande facilitador de reflexões e emoções”, afirma a psicóloga Josiane Zhaga, de São Paulo, que sempre utiliza filmes para trabalhar as percepções, emoções e realidades diversificadas. “Procuro focar nas cenas e destacar quais são as semelhanças e elaborações que estas causam em cada pessoa. Uso cenas de filmes antigos ou os que passam no momento no cinema.”

Na terapia, em geral o profissional foca na reação que causa no inconsciente de cada um ou propõe histórias que sirvam de exemplos e modelos de comportamento. Os filmes podem ser vistos como se fossem o sonho de outra pessoa, pois trazem situações e momentos que atingem o inconsciente de quem assiste. Muitos profissionais que lidam com treinamento de equipes e capacitação profissional também costumam utilizar os filmes para facilitar que as pessoas tenham insights e reflexões importantes na busca de resoluções e atitudes na vida – é o caso dos consultores Renato Gringerb, Christian Barbosa e Renata di Nizo, todos de São Paulo, que, a exemplo de Josiane Zhaga, selecionaram alguns problemas e as respectivas “produções terapêuticas”. Confira!

TRABALHAR EM EQUIPE

“Avatar” (2009), de James Cameron. “Embora a trama não tenha um tom didático ou engajado, está clara a mensagem ecológica: respeito a natureza é o que interessa, e o maior inimigo do homem é ele mesmo. Para salvar a civilização, é necessária, contudo, a sincronização da diversidade. O segredo para derrotar a tecnologia de última geração é vencer todas as barreiras, confiando uns nos outros, como um verdadeiro time. O embrião da verdadeira solidariedade nasce no espírito de time, e essa é a grande mensagem de Avatar”, comenta Renata di Nizo, educadora e fundadora da Casa da Comunicação, de São Paulo.

SUPERAR PERDAS

“Simplesmente Martha” (2001), de Sandra Nettelbeck. Chef de raro talento, a introvertida Martha tem um cotidiano monótono e solitário. Sua rotina sofre mudanças radicais depois que a irmã morre em um acidente e ela se vê obrigada a cuidar da sobrinha de oito anos. “A perda a faz reencontrar um sentido na vida, além de uma nova reestruturação familiar e de projeto pessoal extremamente significativo”, comenta Josiane.

REFORÇAR A FÉ

“Ray” (2004), de Taylor Hackford. O longa-metragem conta a trajetória marcada por altos e baixos do pianista Ray Charles (1930-2004), cego desde a infância. Para a psicóloga Josiane Zhaga, a vida de Ray Charles - e sua fé na música e nele mesmo - é uma excelente fonte de inspiração para quem busca força e determinação para alcançar tudo o que deseja.

LIDAR COM A RAIVA

“Hurricane - O Furacão” (1999), de Norman Jewison. Inspirado em um caso real ocorrido na década de 1960, a história mostra como enfrentar esse sentimento negativo. No auge da carreira, lutador de boxe é preso injustamente acusado de assassinato. Na prisão, escreve um livro contando sua história. A obra é alvo de interesse de um ativista a favor dos direitos humanos, que o ajuda a recuperar a liberdade e a dignidade.

TER COMPAIXÃO

“Uma Lição de Amor” (2001), de Jessie Nelson. Sam Dawson (Sean Penn) é um homem com deficiência mental que cria sua filha Lucy (Dakota Fanning) com o apoio dos amigos. Quando a menina completa 7 anos e começa a ultrapassá-lo intelectualmente, a situação chama a atenção de uma assistente social que quer Lucy internada em um orfanato. A advogada Rita Harrison (Michelle Pfeiffer) é quem se encarrega de defendê-lo. “A história mostra a importância de educar e cuidar com afeto do desenvolvimento de uma criança, além de abordar as dificuldades que todos encontram quando assumem responsabilidades na vida”, comenta a psicóloga Josiane Zhaga.

PERCEBER QUE NÃO ESTÁ SÓ NO MUNDO

“Antes de partir” (2007), de Rob Reiner. Calçado nas ótimas interpretações de Jack Nicholson e Morgan Freeman, trata da relação de dois homens no final da vida, da amizade e da felicidade de encontrar um vínculo que propicia serenidade.

CRISE NO CASAMENTO

“Diário de uma Paixão” (2004), de Nick Cassavetes. Numa clínica geriátrica, Duke, um dos internos com boa saúde, lê para uma senhora com um quadro mais grave um diário que conta a história de Allie Hamilton (Rachel McAdams) e Noah Calhoun (Ryan Gosling), dois jovens enamorados que, em 1940, se conheceram num parque de diversões. A trajetória marcada por separações e problemas mostra como um vínculo amoroso se consolida e, apesar das crises sucessivas no casamento, se fortalece e se torna inquebrável.

VISÃO E PLANEJAMENTO

“Um Sonho de Liberdade” (1994), de Frank Darabont. O personagem de Tim Robbins tinha à sua frente um objetivo que parecia impossível: fugir de uma prisão de segurança máxima, na qual estava confinado injustamente, mas com uma visão clara de onde queria chegar e qual seria sua recompensa (a liberdade). “Demorou 20 anos, mas ele conseguiu conquistá-lo”, diz Renato Gringerb, que aponta este filme como uma trama sem igual na proposta de provar como são importantes a visão e o planejamento para alcançar metas pessoais ou profissionais.

PERSEVERANÇA

“Rocky Balboa” (2006), de Sylvester Stallone. “Esse filme mostra que, mesmo enfrentando todas as dificuldades que apareciam à sua frente, o lutador Rocky nunca desanimava. Pelo contrário, vencida todos os obstáculos com determinação e muita dedicação”, comenta Renato Gringerb, especialista em mercado de trabalho, de São Paulo.

FRUSTRAÇÃO

“Sucesso a Qualquer Preço” (1992), de James Foley. Bastante recomendado por Renato Gringerb para estimular equipes, o filme relata o dia a dia de profissionais de venda e mostra como não é difícil lidar com as frustrações de ser rejeitado por tantos clientes. “Um dos pontos altos é o discurso do personagem de Alec Baldwin para a equipe de vendas, mostrando que, se queriam vencer, deveriam lidar com as frustrações como adultos e realmente se empenharem para transpor as barreiras que apareciam”, destaca o especialista.

DAR VALOR À VIDA

“Click” (2006), de Frank Coraci. “Este filme nos faz refletir sobre como utilizamos o nosso tempo. É fantástico para aquelas pessoas que colocam o trabalho em primeiro plano e se esquecem das maravilhas que existem em outras áreas da vida”, afirma Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo, de São Paulo. Interpretado por Adam Sandler, o workaholic Michael Newman encontra um controle remoto que pode adiantar, pausar ou voltar cenas da sua trajetória. Acaba perdendo, literalmente, o controle de sua vida, e envelhece deixando de viver momentos inesquecíveis com a família. “Com este filme podemos entender o quanto é importante administrar bem o tempo e viver todas as áreas da vida por igual”, pondera Christian.

FAZER AS PAZES COM O PASSADO

“Duas Vidas” (2000), de Jon Turteltaub. Russ (Bruce Willis) é alguém contaminado pelo “deixa a vida me levar”. Ele se esquece dos sonhos passados até se encontrar com ele mesmo, quando tinha 8 anos de idade. A criança não fica feliz em saber que não realizou seu sonho de ser piloto de avião, então juntos eles relembram os sonhos de infância, para que ele se torne o adulto que sempre sonhou. “Este filme é ideal para não nos esquecermos de administrar o nosso tempo e assim realizar os sonhos pessoais, pois o tempo pode passar sem que nos demos conta de que não vivemos aquilo que realmente queríamos”, explica Christian.

FORTALECER A AUTOESTIMA

“Julie & Julia” (2009). Trata-se de uma mistura de filme biográfico e comédia dramática, baseado na vida (e em um livro) de uma mítica cozinheira e na obra de uma jovem norte-americana. As histórias se entrecruzam e o que é nítido no decorrer do filme é o fortalecimento da autoestima de ambas as personagens. Por um lado, o despontar da pioneira chef de cozinha; por outro, o cotidiano medíocre de uma funcionária que trabalha em um cubículo. Quando ela se propõe a testar as receitas e a contar suas experiências em um blog, a página da web se converte em um êxito e o blog se transforma em um livro. “O conceito que cada uma tinha de si se transforma à medida que elas se recriam e encontram um significado, uma razão de ser”, ressalta Renata di Nizo.

Publicada no **UOL CINEMA** em 25/02/10.