

1 INTRODUÇÃO

O cinema além da sua função de entretenimento apresenta potencialidade capaz de criar novas possibilidades de existência e novas formas de subjetividade naqueles que o assistem.

Alguns filmes são capazes de provocar nos espectadores importantes experiências psíquicas. Através das cenas dos filmes, os espectadores vivenciam as ficções como se fosse impressão da realidade. Essas vivências podem levar a novas percepções e ao entrelaçamento das objetividades e subjetividades humanas com o mundo.

Em função disso, as relações entre psicologia e cinema são objetos antigos de estudo de muitos teóricos.

Por um lado, o cinema e suas teorias pesquisam sobre os processos de sensação, percepção, emoção, motivação e interpretação das cenas filmicas feitas de imagens e sons. Por outro lado, a psicologia, em especial a cognitiva, se ocupa de estudar sobre as emoções e comportamentos.

Considerando que a psicologia cognitiva atua no sentido de ajudar os pacientes a entender os significados que dão às suas experiências, e que estes significados se formam a partir das suas próprias percepções e cognições; podemos dizer então que, há muitas maneiras de levar uma pessoa a ver algo, e o cinema é uma delas. Ele utiliza-se da sua linguagem narrativa para produzir, dentre outras coisas, o reconhecimento daquilo que já vivenciamos anteriormente. Dito de outro modo, o cinema permite uma ampliação da percepção sensível, que pode revelar aspectos da realidade até então desconhecidos para o espectador.

A utilização de filmes como adjuvante ao processo psicoterapêutico é conhecida como cinematerapia (OLIVA; VIANNA; NETO, 2010). É uma técnica que pode ser utilizada nas diversas modalidades terapêuticas: individual, grupo, casal, familiar e em muitas orientações teóricas como a psicodinâmica, cognitivas, comportamental e sistêmica (WEDDING, 2003).

A indicação de filmes atua no sentido de prover o paciente/espectador de recursos que o ajudarão indiretamente em seu processo terapêutico. É como se o cinema “emprestasse” ao espectador sua força comunicativa e através dela ele expressasse sua realidade. A natureza multisensorial do cinema o torna uma experiência rica e envolvente. Nenhuma outra forma de arte parece permitir uma

ligação tão eficaz e poderosa sobre aquele que a contempla (NETO; MAIA; CASTILHO, 2005).

Os filmes ou partes deles (cenas específicas) são selecionados e sugeridos de acordo com os temas que estão sendo elaborados em terapia. Podem ainda ser indicados, baseando-se nos sintomas disfuncionais e queixas que os pacientes apresentam como: ansiedade, depressão, stress pós traumático, transtorno obsessivo compulsivo, compulsão alimentar, habilidade sociais reduzidas, perdas, dentre outros.

Com efeito, os filmes e os posteriores debates e discussões com o terapeuta, funcionariam, de certa forma, num modo de fazer circular a palavra e os questionamentos pessoais, auxiliando na reestruturação cognitiva e emocional do paciente.

Considerando que o cinema é feito de imagens, sons e narrativas, e que existe uma relação de comunicação entre espectador e o filme, podemos dizer que o cinema provê o espectador de informações visuais, musicais e narrativas. Ao entrar em contato com este material filmico (sua estrutura, signos, códigos e enredos), o espectador tem a chance de estabelecer uma correlação e interpretação destes conteúdos com sua vida pessoal. Neste processo, o paciente amplia suas possibilidades de criar novos significados, de mudar e se reconstruir. Ele, não é, portanto, um elemento passivo. Ao contrário, pode usar seus recursos cognitivos de forma ativa para transformar ou mudar um pensamento ou comportamento.

2 OBJETIVOS E DEFINIÇÕES METODOLÓGICAS

Estudar sobre a utilização do uso do cinema e do processo narrativo das linguagens fílmicas, como técnica adjuvante nas psicoterapias cognitivas.

Pretende-se mostrar que o cinema pode ser útil nas intervenções psicoterapêuticas e que através da utilização de filmes, pode-se alavancar os processos de mudança e de realinhamento dos eventos de vida.

Estabelecer um correlato entre um caso clínico da literatura e alguns filmes do cinema contemporâneo, identificando técnicas da terapia cognitiva que poderiam ser utilizadas através dos filmes.

Como caminho metodológico, realizou-se inicialmente uma pesquisa bibliográfica, em dados científicos e literaturas afins sem limite de datas e não extensiva, para o levantamento de obras de referência nos temas relacionados às psicoterapias, terapias cognitivas, cinema e processos narrativos.

Buscou-se estabelecer uma ponte entre o cinema e as psicoterapias. Ou seja, de que forma os enredos das histórias do cinema se relacionam às questões trabalhadas com os pacientes em terapia. Realizou-se uma associação entre as mensagens do cinema e a forma como os espectadores as relacionam com suas questões pessoais, possibilitando um caminho terapêutico. Correlacionou-se um caso clínico da literatura, com diagnóstico de transtorno de depressão, com alguns filmes do cinema contemporâneo. Foram identificadas algumas técnicas da terapia cognitiva que podem ser utilizadas com a ajuda das cenas fílmicas, para alavancar o processo de mudança do paciente analisado.

3 CONCEITOS E DIÁLOGOS

3.1 As psicoterapias cognitivas

3.1.1 Histórico e princípios das psicoterapias cognitivas

Desde sua fundação oficial em 1896 por Lightner Witnemer, a psicologia clínica tem sofrido diversas evoluções em suas técnicas e em seus paradigmas

Dentre os avanços alcançados pela psicologia clínica nas últimas décadas, as psicoterapias cognitivas (TCs) ocuparam um importante lugar. Essas psicoterapias, com eficácia comprovada de suas técnicas no tratamento de diversas psicopatologias, determinaram a retomada da pesquisa do psiquismo como responsável pelo comportamento humano normal e patológico. (WAINER *apud* WAINER; SARRIERA; PICCOLOTO, 2005, p.41).

Os diversos tipos de psicoterapias cognitivas possuem em comum, o fato de considerarem a mediação cognitiva como responsável pelo gerenciamento do comportamento humano. Elas defendem que a doença mental é determinada em grande parte pelas estruturas e pelos processos cognitivos que se encontram disfuncionais. (WAINER *apud* WAINER; SARRIERA; PICCOLOTO, 2005, p.42).

Não existe uma única TC, mas sim um conjunto de psicoterapias que se convencionou agrupar sob o título de psicoterapias cognitivas que apresentam uma série de características e pressupostos comuns.

As TCs pressupõem, fundamentalmente, que o comportamento é influenciado pelos pensamentos e que os pacientes podem minimizar o impacto dos episódios de disfunção dos pensamentos, utilizando técnicas e ferramentas da terapia. Ela defende que é possível controlar nossas próprias crenças e ações uma vez que elas dependem de como compreendemos a nossa experiência. Assim, as TCs podem ser consideradas, como terapias de resolução de problemas. Além disso, também trabalham para ajudar os pacientes a entender que os significados que dão às suas experiências se formam a partir das suas próprias percepções e cognições.

Desta forma, os terapeutas cognitivos atuam no sentido de instruir os pacientes a reconhecer e minimizar os efeitos dos pensamentos disfuncionais que

causam sofrimento. Estimulam a formulação de hipóteses ou pensamentos mais adaptativos, que possibilitem uma melhora dos sintomas, do humor e do comportamento.

Além disto, a terapia cognitiva tem um caráter didático, em que o objetivo é prover o paciente de um novo instrumental cognitivo e comportamental, para que ele possa perceber e responder de forma mais funcional, alcançando, sobretudo, um crescimento pessoal.

3.1.2 *Disfunções cognitivas e pensamentos disfuncionais*

De acordo com a TC, as psicopatologias derivam, muitas vezes, de perturbações que ocorrem no pensamento, devido às conexões que existem entre pensamentos e emoções. Vendo deste modo, essas perturbações, transformam a percepção de um modo específico. Por exemplo, pessoas quando estão deprimidas geralmente pensam de forma menos positiva sobre si mesmos, sobre os outros e sobre o futuro. Estes pensamentos disfuncionais causarão mudanças emocionais, comportamentais e fisiológicas, que produzirão mais sintomas depressivos e perpetuarão a psicopatologia (SUDAK, 2008).

Os pensamentos disfuncionais são também chamados de pensamentos automáticos (PAs). Recebem essa designação porque surgem espontaneamente e não são dirigidos conscientemente. Os PAs podem ser relacionados ao *self*, ao mundo, a outras pessoas e ao futuro, podendo ser falsos ou parcialmente verdadeiros. O objetivo do terapeuta é ajudar os pacientes a obter conclusões mais lógicas sobre as evidências destes pensamentos, através do entendimento das crenças e regras que os regem.

As crenças costumam ser aprendidas quando crianças e são regras bastante rígidas que as pessoas criam sobre si, sobre os outros e sobre o mundo. Podem ser positivas e funcionais ou negativas e disfuncionais. Podem também ser intermediárias que são as mais acessíveis, ou centrais, mais profundas e arraigadas.

Quando eventos estressores ou desencadeantes ocorrem, como por exemplo, separações, perdas, divórcios, as crenças disfuncionais podem ser ativadas e levar os pacientes a desenvolver estratégias comportamentais compensatórias de forma

exagerada. Centram-se, muitas vezes, em comportamentos de hiper vigilância, inflexibilidade, preocupações, rigidez excessiva ou atos autodestrutivos. Estes mecanismos defensivos, de certa forma, protegem o paciente no sentido de não entrar em contato com suas crenças mais centrais e dolorosas.

3.1.3 Técnicas

A atuação do terapeuta cognitivo é, sobretudo, uma busca de realinhamento dos comportamentos disfuncionais juntamente com o paciente, através da formulação de hipóteses sobre suas queixas principais.

Diversas técnicas podem ser utilizadas em terapia para a formulação de hipóteses daqueles problemas que precisam ser reorganizados.

O Questionamento Socrático é uma delas e, de modo geral, utiliza-se de formulação de perguntas para revelar erros na lógica dos pensamentos dos pacientes. Este método, por meio das perguntas formuladas, leva o paciente a ampliar sua visão do problema, dos seus julgamentos e decisões. Trata-se, pois, de um modo de permitir ao paciente abrir novas possibilidades de alternativas às crenças e aos pensamentos rígidos.

Outra importante técnica utilizada é a demonstração e esclarecimento ao paciente dos possíveis erros de pensamentos que são desencadeados pelos PAs. Os mais freqüentes são: pensamento dicotômico (tudo ou nada); catastrofização; raciocínio emocional; rotulação; magnificação/minimização; abstração seletiva; leitura mental; hiper generalização; personalização; imperativos (“devo”) e desqualificação do positivo.

Diversas outras técnicas utilizadas também podem auxiliar, de modo eficaz, nos processos humanos de mudança e de retificação dos comportamentos disfuncionais: monitorações de atividades, distração e refocalização, relaxamento progressivo x respiração diafragmática, dramatização, reatribuição de responsabilidades ou culpa, busca de soluções alternativas, biblioterapia, tarefas de casa, monitoramentos (das alterações do humor, dos pensamentos automáticos), treinamento em habilidades (de enfrentamento, sociais, de assertividade, interpessoais,), psicoeducação, exposição gradual (em consultório e *in vivo*), prescrição de tarefas, uso de lembretes (para autocontrole sobre rituais, dúvidas,

ruminações obsessivas), planejamento de tarefas, seta descendente, modelação (aprendizagem a partir de experiências dos outros) (CORDIOLI, 2008).

Existem ainda outras possibilidades de se trabalhar em psicoterapia, originadas de um olhar mais amplo e diferenciado sobre a prática clínica. Novas técnicas poderiam ser utilizadas no sentido de proporcionar ganhos indiretos aos pacientes e, com efeito, potencializar o processo terapêutico. A utilização de filmes do cinema surge como uma nova possibilidade de recurso utilizado como adjuvante às intervenções em psicoterapia.

Nesse sentido, Guidano, citado por Fonte (2006, p.124) afirma:

(...) nós vivemos numa pluralidade de mundos e realidades possíveis criados pelas nossas próprias distinções perceptivas. Há tantos domínios de existência quantos os tipos de distinções construídas pelo observador.

Deste modo, a realidade é encarada como algo que só fará sentido depois de ser construída pelo próprio sujeito. Assume-se a possibilidade de existirem construções múltiplas desta mesma realidade, fomentando a multiplicidade do conhecimento, que está dependente do próprio sujeito.

3.2 Linguagem narrativa na psicologia

Desde as pinturas rupestres dos homens das cavernas até os dias de hoje, o ser humano encontra na linguagem narrativa uma forma de demonstrar e interpretar suas relações com o mundo e com as pessoas com quem convive. O homem busca, desta forma, ser compreendido e interpretado.

A narrativa é uma habilidade inerente ao ser humano e configura-se como um fator de humanização (MUNGIOLI, 2002). Pode-se conceituá-la como um conjunto de estruturas lingüísticas e psicológicas, que são transmitidas de forma histórica e cultural. De forma bem sintética, podemos dizer que as narrativas se compõem de formas lingüísticas diversas como o gênero, estruturas de enredo, linhas de estória e diferentes modalidades retóricas. E é fundamentalmente uma das formas mais importantes de organização da experiência humana. À luz da narrativa, podemos ver o indivíduo como construtor de significados, sendo a linguagem o elemento principal deste processo.

Nas ciências humanas, o interesse pela narrativa surgiu na década de 80 quando observou-se que a forma de estória, tanto oral quanto escrita, constituía um parâmetro lingüístico, psicológico, cultural e filosófico fundamental para a tentativa de explicar a natureza e as condições da existência humana (BROCKMEIER, 2003). Nesse movimento, segundo Bruner (BRUNER *apud* FONTE, 2006, p.126), a constituição de uma cultura humana viável só se torna possível porque dispomos de narrativas que servem para inter-relacionar significados e ações.

Complementando no mesmo sentido, Vygotsky, citado por Mungioli (2002, p.53), descreve que o cognitivo e o afetivo são duas dimensões humanas inseparáveis que são construídas pelo seu inter-relacionamento e influências mútuas. Uma palavra adquire seu sentido no contexto em que surge; em contextos diferentes altera seu sentido.

Podemos dizer também que a pessoa ao empregar palavras e discursos narrativos de outros, os atualiza e os significa de acordo com seu contexto e realidades pessoais, permitindo que a narrativa de vida o leve a organizar os eventos que vivencia construindo um tempo histórico pessoal. Dito de outra forma, a narrativa autobiográfica possibilita ao sujeito ordenar temporalmente a sua experiência, elaborando um sentido para os eventos de sua vida.

Deste modo então, as narrativas são construídas para dar sentido à experiência humana e para organizá-la em seu tempo. É o ato de narrar que permite ao indivíduo interpretar sua vida e criar uma significação pessoal para os eventos vividos.

A narrativa que permite ao sujeito identificar-se, não é somente a narrativa autobiográfica, mas todo tipo de narrativa, histórica ou fictícia, tendo em vista que as histórias que contam sobre nós, tanto para nós quanto para os outros, têm um papel importante na definição de nós mesmos.

Fivush, citado por Brockmier (2003, p.529) argumenta que uma grande parte do que somos depende das conceituações que fizemos acerca do passado que nos concerne.

Na prática clínica, os pacientes buscam a psicoterapia especialmente para falar ou narrar sobre os episódios mais difíceis e marcantes de suas histórias: de dor, traumas, negligências, perdas e emoções negativas vividas.

Compreendemos que ao narrar suas experiências em forma de discurso, os pacientes tem a possibilidade de construírem novos significados que os ajudem a

organizar a si mesmos e suas vidas. Pretendendo, através desta narração, integrar emoções intensas e desorganizadas em elaborações narrativas mais funcionais. As pessoas organizam, compreendem, armazenam e relacionam experiências importantes das suas vidas através de representações com a forma narrativa.

Portanto isso equivale dizer que é no ato de narrar nossas vivências, como ato de fala endereçada a outra pessoa, que o vivido se constitui como experiência.

3.3 Linguagem narrativa no cinema

Na Grécia Antiga até o Renascimento, onde o pensamento se baseava no esquema clássico, a principal forma de educação era contar histórias. As artes – teatro, literatura, ópera, cinema – tinham o papel de suprir as experiências que nem todos podiam vivenciar. As narrativas contadas provocavam sentimentos de alegria, entusiasmo, aprovação, tristeza e condenação. Através destas histórias narradas - as Tragédias- podia se alcançar a catarse, ou seja, o caminho da purificação para se aproximar do “belo”.

A catarse, assim, tinha duplo sentido: promover a liberação dos sentimentos numa forma de “purificação orgânica” e “colocar as emoções nos seus devidos lugares”, ou seja, se reequilibrar emocionalmente.

No mundo contemporâneo o cinema surge como um multiplicador de possibilidades de catarse emotiva, uma vez que proporciona maior número de vivências àqueles que têm um repertório de experiências reais pouco expressivas. O cinema aumenta assim as possibilidades de ver e ouvir (BLASCO; GALLIAN; RONCOLLETA, 2005).

Ao assistir os filmes cinematográficos, podem emergir em nós, emoções e sentimentos. Temos a oportunidade de viver os conflitos dos personagens como uma expressão metafórica dos nossos próprios conflitos. Não é raro criarmos até uma complementação destes enredos, com nossas histórias pessoais, numa comunicação livre entre o fictício e o real.

Podemos considerar nesse sentido, o cinema como um campo de experimentação do pensamento que nos leva à apropriação de muitos saberes diferentes. Ao narrar suas histórias, o cinema nos mostra uma intencionalidade de comunicar valores, informações, conhecimentos e emoções. A partir destes saberes

temos possibilidade de extrair ou construir nossos próprios conceitos (FAHEINA, 2011).

De acordo com Marías, citado por Blasco, Gallian Roncoletta e Moreto (2006, p.124):

O cinema nos descobre os recantos do mundo. Por meio dele reparamos nos detalhes. O cinema nos faz sair da abstração em que o homem culto costumava viver. (...) Apresenta a vida no seu concreto. O amor deixa de ser uma palavra e se torna visível em olhos, gestos, vozes, beijos. O cansaço é a figura, precisa de uma criança dormindo num canto, a figura deitada na cama, a maneira como se deixam cair os braços quando os vence a fadiga ou o desânimo.

Aprendemos, com o cinema, a ver os homens e as mulheres nas suas posturas reais, nos seus gestos, vivos, não posando para um quadro de história ou um retrato. Sabemos como é distinto comer, sentar-se, dar uma bofetada, cravar um punhal, e abraçar, e ir embora depois que se obteve uma negação a um pedido. (...) Quando falamos da pena de morte, não queremos dizer um artigo do código, quatro linhas de prosa administrativa, mas as costas de um homem contra o paredón, os eletrodos que buscam a pele nua, uma corda que aperta o pescoço, o mesmo que outras vezes foi objeto de carícias ou levou um colar de pérolas.

A guerra não é uma retórica ou notícia: é lama, insônia, riso, alegria de uma carta, euforia da comida, uma mão que nunca voltará, a explosão que se anuncia como a evidência do irremediável.

Tudo isto e muito mais viu e ouviu o homem do nosso século pela primeira vez na história.

Ainda segundo Marías:

Faz tempo que venho definindo o cinema como 'um dedo que aponta', que estabelece conexões entre as coisas, que as interpreta sem necessidade de dizer nada, que vai além da simples justaposição física das coisas para unir o que está junto e presente numa vida (...) Estas conexões dão relevo ao dramatismo que é a condição humana. Este é o antídoto do utilitarismo, da homogeneidade a que tantos estímulos conduzem hoje nosso mundo.

Assusta pensar o que seria o mundo atual, submetido a tantas pressões manipuladoras, se não existisse o cinema, que lembra ao homem o mais verdadeiro da sua realidade, o seu acontecer, e assim o obriga a ver, imaginar, projetar, ter presente a ilimitada diversidade da vida e a necessidade de escolher entre as trajetórias abertas.

Não é excessivo dizer que o cinema é o instrumento por excelência da educação sentimental no nosso tempo.

3.3.1 Cinema e teoria da recepção

A teoria da recepção busca compreender a relação interativa entre espectador e obra de arte no sentido comunicativo e receptivo. Diante disso, a arte (cinema) é considerada um instrumento de natureza comunicativa que pressupõe um receptor. Trata-se assim de uma teoria que foca no diálogo e intercâmbio entre todos os elementos que compõem o processo comunicativo.

De acordo com esta teoria, os significados dos filmes são elaborados através da construção do espectador. Ou seja, ela acontece à medida que ocorre a interação espectador/filme, criando-se uma própria leitura e compreensão pessoal. De modo que o espectador busca na obra, referências às suas próprias crenças e desejos. O filme é o lugar de interação entre autor e receptor onde os significados não estão prontos e sim serão construídos (WILKE; RIBEIRO; OLIVEIRA, 2003).

Observamos deste modo que o cinema é uma experiência que modifica aquele que o experimenta. O espectador reconstrói dentro dele a obra que lhe foi dada. Segundo Ceia,

Cada texto constitui uma proposta de significação que não está inteiramente construída. A significação se dá no jogo de olhares entre o texto e seu destinatário. Este último é um interlocutor ativo no processo de significação, na medida em que participa do jogo intertextual tanto quanto o autor (CEIA, 2005, p.1).

A análise e interpretação de um filme necessitam que o espectador antes o reconstrua de forma pessoal. Na maioria das vezes, o espectador retém aquilo que lhe foi mais significativo da cena fílmica, os fragmentos que tocaram a sua sensibilidade, que mais ficaram na memória e na imaginação.

Para fazer a leitura de um filme, deve se levar em consideração basicamente, dois fatores: primeiro, as mensagens dos códigos cinematográficos contidas no texto do filme (estrutura narrativa, imagens, trilha sonora, enquadramentos, metáforas, citações, informações). Segundo, o referencial pessoal do leitor, ou seja, como ele vê e concebe o filme através da sua história de vida, subjetividade pessoal, experiências e lugar social que ocupa.

É por meio da interação espectador/filme que ocorre a atribuição de sentidos: entre o que o filme pretende transmitir e o que o espectador interpreta (GOMES, 2005). Neste caminho, ocorre uma apropriação de informações do contexto do filme. Ao integrar essas informações, o espectador, as enriquece e cria novos sentidos.

Esta atribuição de sentidos, em última análise, pode ser entendida num conceito mais amplo como uma visão de mundo, padrões culturais, ideológicos e de identidade.

Hugo Munsterberg foi o primeiro teórico a estudar as relações entre o cinema e a psicologia através do livro "*The Photoplay A Psychological Study*", de 1916 (NOVA, 2009). Nesta obra o autor descreve o fato de que o espectador seria um sujeito ativo no processo de significação fílmica. E que ele preenche psicologicamente os vazios da narrativa do cinema através dos processos de atenção, memória, imaginação e emoção.

Ainda segundo Hugo Munsterberg (1983), a percepção das pessoas e do fundo, da profundidade e do movimento, fornece apenas o material de base. A cena que desperta o interesse certamente transcende a simples impressão de objetos distantes em movimento. Devemos acompanhar as cenas que vemos "com a cabeça cheia de idéias". Elas devem ter significado, receber subsídios da imaginação, despertar vestígios de experiências anteriores, mobilizar sentimentos e emoções, ativar a sugestibilidade, gerar idéias e pensamentos, aliar-se mentalmente à continuidade da trama e conduzir permanentemente a atenção para um elemento importante e essencial: a ação.

3.4 Cinematerapia

Na intenção de se trabalhar em psicoterapia com um olhar mais amplo e com possibilidades de ganho para os pacientes, podemos utilizar a técnica da indicação de filmes com seus múltiplos enredos e narrativas.

O objetivo da utilização do cinema como adjuvante à psicoterapia é proporcionar ao paciente uma convivência virtual que amplie e enriqueça o conhecimento a respeito do seu problema/sintoma específico. Esse conhecimento resulta em um aumento das possibilidades de criação de significados no que diz

respeito às emoções e sentimentos. Pretende se também que o cinema refine e alargue a criatividade e a imaginação para potencializar a cognição.

Nesse mesmo caminho, Hesley e Hesley, no livro *Rent Two Films and Let's Talk in the Morning* (HESLEY e HESLEY *apud* OLIVA; VIANNA; NETO, 2010; HESLEY e HESLEY *apud* KARLINSK, 2003, p. 14), citam que a utilização de filmes serve como uma extensão da bibliografia prescrita aos pacientes. Como os livros, os filmes podem sugerir os temas a serem trabalhados em consultório. Estes autores utilizam o termo cinematerapia para descrever o processo terapêutico no qual paciente e terapeuta discutem temas e características nos filmes comerciais que levam ao núcleo dos assuntos abordados na terapia.

A intenção, segundo os autores, é que a indicação dos filmes possa ajudar no autoconhecimento, em sugestões de plano de ações e intervenções terapêuticas. A indicação dos temas e gêneros é discutida anteriormente com cada paciente de acordo com suas preferências pessoais. Eles enfatizam a diferença entre assistir filmes como entretenimento e como benefício terapêutico.

Desse modo, os autores sugerem que os pacientes se concentrem na narrativa e trama dos enredos, nos personagens e suas características pessoais e na forma como vivenciam seus relacionamentos e interações durante a projeção. Enfatizam também a possibilidade de articular idéias de mudanças pessoais em suas próprias vidas através da análise dos filmes.

Todavia os autores afirmam que a melhora dos sintomas psicológicos somente será efetiva se a utilização do cinema for associada à terapia convencional, assim como é fundamental também que os terapeutas tenham interesse pessoal por cinema e seus diversos gêneros. Uma vez que, é necessário que ele conheça a respeito dos filmes e temas indicados aos pacientes. Não basta que o paciente apenas assista aos filmes, é importante ir além: problematizar as situações vistas em tela e extrair novos conhecimentos a partir daí (FAHEINA, 2011).

Os mais diversos temas do cinema e suas abordagens podem proporcionar reflexões fundamentais na argumentação terapêutica. A intenção do terapeuta na indicação dos filmes pode ser no sentido de: oferecer esperança e encorajamento ao paciente, por meio de personagens com histórias e problemas semelhantes com posterior superação; reformular problemas a partir das crises ficcionais dos personagens. Esta reformulação serviria para enfraquecer a dominação de um significado perturbador; fornecer modelos comportamentais de referência, através

dos personagens, principalmente para aqueles que apresentam um escasso repertório comportamental de qualidades e atitudes a alcançar; potencializar as emoções naqueles que intelectualizam comportamentos; melhorar a comunicação através do uso de metáforas apresentadas nos enredos dos filmes para os que apresentam dificuldades em se expressar verbalmente; utilizar de forma terapêutica as metáforas contidas nos filmes para facilitar a discussão de temas tabus e melhora da aliança entre terapeuta/paciente (OLIVA; VIANNA; NETO, 2010).

Os filmes podem então interagir com o espectador de forma a transformar, classificar, armazenar e regenerar informações que façam sentido para ele. Através da comunicação, destas novas informações adquiridas, com o terapeuta, com outras pessoas (familiares, amigos) e também consigo mesmo, o paciente pode explorar suas atitudes, valores, crenças, emoções, dificuldades e desejos. Permitindo, deste modo, um processo de revisão e reconstrução contínua.

Entendemos, portanto, que o cinema ajuda na capacidade de atribuição de significados e que indiretamente atua positivamente nos processos de mudança em psicoterapia.

...É através da reflexão sobre os filmes de que gostamos (ou de que não gostamos) que conseguimos alcançar numerosas verdades referentes à arte do filme em geral. Mas existem outras abordagens. O cinema é assunto amplo para o qual há mais de uma via de acesso. Considerando globalmente, o cinema é, antes de mais nada, um fato, e enquanto tal ele coloca problemas para a psicologia da percepção e do conhecimento, para a estética teórica, para a sociologia dos públicos, para a semiologia geral. (METZ, 2004, p.16)

3.4.1 Efeitos terapêuticos

De acordo com Oliva os efeitos terapêuticos da cinematerapia incluem (OLIVA, V; VIANNA, A; NETO, F. 2010): melhora da comunicação com o terapeuta, através do aperfeiçoamento do repertório de vocabulário de palavras e imagens; maior possibilidade de compreensão dos eventos da vida, dos sintomas ou queixas; aumento do repertório de metáforas terapêuticas do paciente, que traduzam a essência dos sintomas; potencialização do processo terapêutico e psicoeducação.

3.4.2 Indicações e contra indicações

A cinematerapia, segundo Hesley e Hesley, estaria indicada principalmente para pacientes com problemas de interação interpessoal, cujo funcionamento social não fosse muito prejudicado (HESLEY e HESLEY *apud* NETO, 2005). Outras indicações seriam para casos de transtorno de ansiedade, depressão, transtorno obsessivo compulsivo, e fobias. As contra indicações se limitariam aos seguintes grupos: crianças da primeira e segunda infância; pacientes com transtornos mentais graves, em virtude principalmente da possível falta de suporte domiciliar em caso de desconforto pela exibição do filme; casal com história de violência, pois o risco de haver uma reação imprevisível diante de uma película seria muito grande; pacientes que passaram, recentemente, por situações traumáticas semelhantes aos personagens do filme; para pacientes supostamente mais vulneráveis, esses autores sugeriram descrever cenas emocionalmente fortes que poderiam causar mal-estar, pois, caso fossem muito perturbadoras, os próprios pacientes tenderiam a não querer assisti-las.

3.5 Caso clínico

3.5.1 Exemplo de caso da literatura (ABREU; OLIVEIRA, 2009)

Ana, 42 anos, compareceu ao atendimento em consultório referindo que, após o marido tê-la deixado, passou a sentir-se triste, sem vontade de realizar as atividades de trabalho, e a evitar eventos sociais em que pudesse estar em contato com outras pessoas. Relatou que perdeu cerca de cinco quilos, que se sente feia, desinteressante e que se considera uma pessoa de má sorte. Tem dormido pouco e passou a usar tranqüilizantes em doses progressivas. Na consulta, compareceu sem uso de maquiagem (“algo incomum”) e relata que tem se achado estranha, pois adorava olhar-se no espelho e não quer agora nem passar por perto de um. Ana considera, ainda, que a melhor coisa que ela poderia fazer seria sumir. Quando questionada, refere que o melhor para os outros, inclusive para seus filhos, é que ela morra, pois eles estariam melhores se vivessem com o pai. Diz que não termina com

a própria vida por ser muito religiosa. Refere, ao final do relato, que o psicoterapeuta deveria esquecer o que ela disse e não se preocupar com ela, pois não haveria meio de ajudá-la a sair desse estado.

3.5.2 Conceituação cognitiva

Segundo o modelo de conceituação cognitiva adotado (BECK, 1997), a hipótese diagnóstica que poderíamos elaborar para a paciente Ana é que seu processo de separação além de traumático, não foi devidamente elaborado por ela, causando sua depressão e todos os outros sintomas de baixa energia.

Baseado na tríade cognitiva, o sintoma depressivo da paciente produziu pensamentos e comportamentos negativos sobre ela mesma, sobre os outros e sobre o futuro. O que levou a um quadro de aumento da depressão e perpetuação da psicopatologia. Ao ver as coisas à sua volta, inclusive si mesma, como inadequadas, “defeituosas” ou desagradáveis, tendeu a se isolar (BECK; RUSH; SHAW, 1997).

O desejo suicida pode ser entendido como uma expressão extrema da vontade de escapar desta situação intolerável que lhe pareceu ser sem solução.

A indicação de filmes como adjuvante, que deverá ocorrer sempre paralelamente à terapia, teria enfoque nas questões pessoais vivenciadas pela paciente Ana e poderiam colaborar da seguinte forma: aumentar sua capacidade de sentir emoções agradáveis (prazer, afeto, diversão e alegria); treinar suas habilidades sociais através do processo de modelagem das situações vividas pelos personagens, uma vez que os filmes poderiam fornecer modelos comportamentais específicos; melhorar a comunicação e interação familiar: ao promover a projeção dos filmes em família como um momento de lazer e entretenimento e, também ao utilizar conceitos pertinentes a sua vida pessoal, extraídos dos filmes, para explicar questões pessoais ao terapeuta e/ou familiares; ajudá-la a entrar em contato com os pensamentos e crenças disfuncionais através da análise dos sentimentos e emoções desencadeados em relação aos filmes; promover a reconceitualização cognitiva da paciente quanto a sua atribuição de culpa ou responsabilidade pela separação do casal. Por meio da reestruturação das crises da ficção, a paciente poderia retificar sua responsabilidade de forma menos rígida e permitir uma melhor

reformulação da sua crise; utilizar os filmes como uma psicoeducação sobre os sintomas da depressão e verificar como pensamentos dos personagens afetaram suas emoções de forma negativa; utilização dos filmes como metáforas das situações adversas vividas pela paciente.

3.6 Sugestões de filmes como adjuvantes à psicoterapia (PESKE; WEST, 2005; KEMP, 2011):

3.6.1 *Perfume de Mulher*

Tema: solidão, depressão e ideação suicida.

Título original: Scent of a woman

Gênero: drama

Ano: 1992 (EUA)

Elenco: Al Pacino, Chris O'Donnell, James Rebhorn, Gabrielle Anwar.

Sinopse: drama que conta a história da amizade entre o tenente coronel Frank Slade, um militar que ficou cego, e o jovem estudante Charlie Simms. No papel do Tenente, Pacino transmite todo o ressentimento e a amargura de alguém que, não obstante a perda da visão deixa-se dominar também por uma triste "cegueira de sentimentos". Viajam juntos para Nova York, onde Frank pretende passar um final de semana inesquecível e aproveitar cada minuto da sua vida antes de tirar sua própria vida. Durante essa viagem, a amizade criada entre os dois aos poucos vai permitindo que o militar esqueça, mesmo por alguns momentos, sua infelicidade.

3.6.2 *Simplesmente complicado*

Tema: família, divórcio e romance

Título original: It's Complicated

Direção: Nancy Meyers

Gênero: comédia romântica

Ano: 2009 (EUA)

Elenco: Meryl Streep, Steve Martin, Alec Baldwin, John Krasinski.

Sinopse: Jane é mãe de três filhos e mantém uma relação amigável com Jake, seu ex-marido, de quem se separou há dez anos. Quando eles se encontram para a formatura de um dos filhos, fora da cidade, surge um clima e eles passam a ter um caso. Só que Jake é agora casado com Agness, o que faz com que Jane torne-se sua amante. Paralelamente, Adam entra na vida de Jane. Ele é um arquiteto contratado para remodelar a cozinha do restaurante de Jane e, aos poucos, se apaixona por ela.

3.6.3 *Elza e Fred*

Tema: solidão e relacionamentos

Título original: Elza Y Fred

Direção: Marcos Carnevale

Gênero: drama

Ano: 2005 (Argentina)

Elenco: Manuel Alexandre, China Zorrilla, Bianca Portillo

Sinopse: Fred é um homem aposentado com mais de 80 anos, que leva uma vida tranqüila até descobrir que está doente. O que parecia ser o fim de sua vida muda completamente quando ele conhece Elsa, sua vizinha, que também tem em torno de 80 anos. Juntos eles realizam novas experiências, redescobrimo o prazer de viver.

3.6.4 *Divã*

Tema: separação, relacionamentos, terapia

Título original: Divã

Direção: José Alvarenga Jr.

Gênero: comédia

Ano: 2009 (Brasil)

Elenco: Lília Cabral, José Mayer, Alexandre Richter, Cauã Reymond

Sinopse: Mercedes é uma mulher casada e com dois filhos que, aos 40 anos, tem a vida estabilizada. Um dia ela resolve, por curiosidade, procurar um analista. Aos

poucos ela descobre facetas que desconhecia, tendo que contar com o marido Gustavo e a amiga Mônica para ajudá-la.

3.6.5 *Magnolia*

Tema: relacionamentos, depressão, conflitos

Título original: *Magnolia*

Direção: Paul Thomas Anderson

Gênero: drama

Ano: 1999 (EUA)

Elenco: Philip Seymour Hoffman, Philip Baker Hall, Pat Healy, Tom Cruise

Sinopse: *Magnolia*, o filme, acompanha um único dia da vida de vários personagens, cujas histórias se interligam a todo instante. O roteiro se preocupa em, rapidamente, apresentar cada um deles, até como forma do espectador se situar na trama.

O tema principal do filme é o poder da culpa e do arrependimento na vida de pessoas comuns. A necessidade do perdão para alguns personagens é tanta, que a morte surge como único e tardio alívio. O personagem de Jason Robards é o símbolo desta mensagem. É dele uma das melhores frases do filme: *“A vida não é curta. Ao contrário, a vida é muito longa”*.

3.6.6 *As Bruxas de Eastwick*

Tema: mulheres, relacionamentos

Título original: *the Witches of Eastwick*

Direção: George Miller

Gênero: comédia /fantasia

Ano: 1987 (EUA)

Elenco: Cher, Michelle Pfeiffer, Susan Sarandon, Jack Nicholson

Sinopse: Alexandra Medford, Jane Spofford e Sukie Ridgemont são três mulheres que vivem entediadas, na cidade de Nova Inglaterra. Essa rotina é abalada com a chegada de Daryl Van Horne, o homem ideal que elas tanto esperaram. Ele começa a

satisfazer os desejos das três mulheres, iniciando também uma delicada guerra de sexo entre todos os envolvidos.

3.6.7 Descasada

Tema: relacionamentos, divórcio

Título original: The Starter Wife

Direção: Jon Avnet

Gênero: comédia

Ano: 2007(EUA/Austrália)

Elenco: Debra Messing, Molly Kagan, Judy Davis, Joan McAllister

Sinopse: descasada é uma inteligente e divertida viagem pelo poder da força de vontade, baseada no best seller de Gigi Levangie, O filme é centrado em Molly kagan, uma mulher que usa o humor e todo o seu charme para retornar sua vida após o divórcio de um poderoso magnata de Hollywood, que a trocou por outra mulher mais jovem. Essa comédia vai mostrar as situações mais hilariantes que uma recém-divorciada pode enfrentar.

3.6.8 Guerra Conjugal

Tema: crônicas sobre psicopatologia, guerra conjugal.

Título original: Guerra Conjugal

Direção: Joaquim Pedro de Andrade

Gênero: comédia

Ano: 1975 (Brasil)

Elenco: Cristina Aché, Wilza Carla, Maria Lúcia Dahl, Lima Duarte, Elza Gomes

Sinopse: Guerra Conjugal apresenta alguns casos de amor patológico na vida moderna.

3.6.9 Encontros e desencontros

Tema: relacionamentos

Título original: Luminárias

Direção: José Luis Valenzuela

Gênero: romance

Ano: 2000 (EUA)

Elenco: Evelina Fernández, Cheech Marin, Marta DuBois, Scott Bakula

Sinopse: quatro mulheres bem-sucedidas se encontram em um restaurante de Los Angeles chamado Luminárias para compartilhar segredos sobre suas carreiras, amor, família e sexo.

3.6.10 *Manual do Amor*

Tema: relacionamentos (paixão, crise, traição e abandono)

Título original: *Manuale D'amore*

Direção: Giovanni Veronesi

Gênero: romance, comédia

Ano: 2005 (Itália)

Elenco: Sergio Rubini, Sabrina Impacciatore, Luis Molteni, Dario Bandiera

Sinopse: sensível e romântica comédia sobre relacionamentos que visa retratar de uma forma inteligente e divertida os diversos estados pelos quais passam um casal. O filme é dividido em episódios que mostram quatro casais diferentes, cada um em um estágio do romance. Dessa forma, eles refletem a paixão, a crise, a traição e o abandono na visão do diretor.

3.6.11 *Maridos e Esposas*

Tema: relacionamentos, separações

Título original: *Husbands and Wives*

Direção: Woody Allen

Gênero: drama

Ano: 1992 (EUA)

Elenco: Woody Allen, Mia Farrow, Sydney Pollack, Judy Davis

Sinopse: o casal Gaby e Judy, chocados, recebe a notícia de que Jack e Sally, um casal muito amigo deles, está se separando, muito provavelmente pelo fato de Gaby e Judy também estarem se distanciando e agora tomarem consciência disto. Assim, enquanto Jack e Sally tentam conhecer novas pessoas, o casamento de Gaby e Judy se mostra desgastado e eles começam a se sentir atraídos por outras pessoas.

3.6.12 *Pequeno Dicionário Amoroso*

Tema: relacionamentos

Título original: Pequeno Dicionário Amoroso

Direção: Sandra Werneck

Gênero: comédia

Ano: 1996 (Brasil)

Elenco: Andréa Beltrão, Daniel Dantas, Tony Ramos, Glória Pires, José Wilker

Sinopse: o filme acompanha, de forma bem humorada e poética, o itinerário sentimental das personagens.

4 CONCLUSÃO

Nesta monografia foram pesquisados 18 artigos com temas relacionados ao objetivo deste trabalho.

De acordo com as fontes bibliográficas pesquisadas, consideramos que a utilização de filmes e de suas narrativas como auxiliares a psicoterapia podem beneficiar os processos de mudança dos pacientes. A experiência de assistir filmes com foco terapêutico contribui nos processos de organização de conhecimento e construção de significados de vida dos pacientes.

Esta intervenção mostrou ainda que diversas técnicas terapêuticas, inclusive as da terapia cognitiva, podem ser trabalhadas juntamente com os filmes indicados.

Embora o impacto do uso de filmes em terapia tenha sido avaliado de forma positiva e que possibilitaram benefícios ao processo terapêutico, existe uma escassez de estudos com evidências científicas que sustentem esta técnica. Seria necessário a realização de mais pesquisas que investiguem e aprofundem os conhecimentos da utilização do cinema em psicoterapia nas diversas psicopatologias.

As reflexões que foram apresentadas pretendem, portanto, indicar um caminho teórico metodológico de pesquisa que tenha como finalidade a utilização do cinema de forma diferenciada nas sessões de psicoterapia, para crianças, adolescentes e adultos.

REFERÊNCIAS

ABREU, N; OLIVEIRA, I. Terapia cognitiva no tratamento da depressão. In: CORDIOLI, Aristides V. **Psicoterapia: abordagens atuais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. Cap.21, p.382-398.

BECK, Aaron T.; RUSH, A. J.; SHAW, Brian F. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997. 316p.

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997. 350p.

BLASCO, P.G.; GALLIAN, D.M.; RONCOLLETA, A.F. Cinema para o estudante de medicina: um recurso afetivo/efetivo na educação humanística. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Rio de Janeiro, v.29, n.2, p.119-128, maio/ago. 2005.

BROCKMEIER, J. Narrativa: problemas e promessas de um paradigma alternativo. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, New York, v.16, n.3, p.525-535, 2003.

CEIA, C, "**Pós-modernismo**", **E-Dicionário de Termos Literários**, coord. de Carlos Ceia, ISBN: 989-20-0088-9, <<http://www.edtl.com.pt>>, consultado em 03/01/2012.

CORDIOLI, Aristides V. **Psicoterapia: abordagens atuais**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 886p.

FAHEINA, E.F.A. O cinema como campo de experimentação do pensamento. **Revista Espaço Acadêmico**, v. 10, p. 78-85, 2011.

FONTE, C.A. A narrativa no contexto da ciência psicológica sob o aspecto do processo de construção de significados. **Psicologia: Teoria e Prática**, Porto, v.8, n.2, p.123-131, 2006.

GOMES, R. Teorias da recepção, história e interpretação de filmes: um breve panorama. In: FIDALGO, A.; RAMOS, F.; OLIVEIRA, JP.; MEALHA, O. (Org.). **Livro de Actas do 4º Congresso da Associação Portuguesa de Ciências da Comunicação**. Aveiro: LABCOM, 2005, p. 1141-1148.

KARLINSK, H. Doc Hollywood North: Part II. The clinical applications of movies in psychiatry. **CPA Bulletin de l'APC**, British Columbia, p.14-16, Apr. 2003.

KEMP, Philip. **Tudo sobre cinema**. Rio de Janeiro: Sextante, 2011. 576p.

METZ, Christian. **A significação no cinema**. 2. ed. São Paulo: Perspectiva, 2004. 295p.

MUNGIOLI, M. C. P. Apontamentos para o Estudo da Narrativa. **Comunicação & Educação**, São Paulo, v. 23, p. 49-56, 2002.

NETO, F.L.; MAIA, M.C.; CASTILHO, S.M. Psicopatologia no cinema brasileiro: um estudo introdutório. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v.32, n.6, p.319-323, 2005.

NOVA, C. C.; COPQUE, H. L. F. Cinema e Psicologia Processos Psicológicos Básicos à Luz das Teorias Cinematográficas. **(Inter) Subjetividades Revista de Psicologia**, v. 1, p. 55-70, 2009.

OLIVA, V.H.; VIANNA, A.; NETO, F.L. Cinematerapia como intervenção psicoterápica: características, aplicações e identificação de técnicas cognitivo-comportamentais. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v.37, n.3, p.138-144, 2010.

PESKE, Nancy; WEST, Beverly. **Cinematerapia para a alma**. Campinas: Verus. 2005. 224p.

SUDAK, Donna M. **Terapia cognitivo-comportamental na prática**. Porto Alegre: Artmed, 2008.576p.

WAINER, R.; COSTA, J.; SARRIERA, J.; PICCOLOTO, N. Teorias lingüísticas pragmáticas e a interpretação em psicoterapia cognitivo-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, Rio Grande do Sul, v.7, n.1, p.39-54, 2005.

WEDDING, D.; NIEMIEC, R.M. The clinical use of films in psychotherapy. **Psychotherapy in Practice**, Missouri, v.59, n.2, p.207-215, Feb. 2003.

WILKE, V.C.L.; RIBEIRO, L.B.; OLIVEIRA, C.I.C. . A Informação potencializada no texto fílmico. **Datagramazero**, Rio de Janeiro, v.4, n.6, dez. 2003.