



THE CINEMATIC MIRROR FOR PSYCHOLOGY AND LIFE COACHING

Mary Banks Gregerson
Nueva York, Springer, 2010

¿Quién no recuerda sus películas favoritas de la infancia? Ya sea por despertar nuestra curiosidad, transportarnos a mundos de fantasía o porque eran una ruptura con la cotidianidad, estos largometrajes nos ofrecían una experiencia que vivíamos con la misma intensidad que sus personajes, pero su alcance llega más lejos del divertimento.

Mary Banks Gregerson reúne en *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching* (2010), a múltiples expertos en utilidades cinematográficas dentro de la educación, la terapia psicológica y el coaching, centrándose en tres virtudes que brinda el cine: la posibilidad de observar la toma de decisiones y la resolución de los conflictos de los protagonistas; la conexión entre personaje y espectador, que incita a este último a desencadenar procesos empáticos hacia los intérpretes durante la cinta; y por último, el carácter universal del cine, que permite su aplicación a sujetos de toda etnia, cultura y nivel socioeconómico.

De este modo, la primitiva función lúdica de ver una película puede convertirse en un proceso de transformación, si se introduce de forma adecuada en el desarrollo de una actuación psicológica, algo que ya argumentaban autores como Anderson (1992) o Toman y Rak (2000), y que son citados en el capítulo dedicado a la *cineterapia*. En esencia, ésta consiste en la elección de un film por parte del profesional que aborde una temática (conflictos, metas, necesidades) muy próxima a la que concierne al cliente, de modo que éste pueda ver los dictámenes de los personajes y luego debatir sobre ellos con el terapeuta, desembocando en una catarsis (Mann, 2004).

Otras de las ventajas de la cineterapia son la exhibición de emociones que al individuo le costase identificar (Rizza, 1997), y el establecimiento de una distancia emocional con respecto al problema (primero se analizarían los personajes y después, el paciente buscaría similitudes entre ellos y él para concluir centrándose en su persona),

lo que facilitaría el devenir de la intervención en casos de reticencia extrema a colaborar (Dermer y Hutchings, 2000). Entre los muchos ejemplos del libro, cabe destacar *¿Quién teme a Virginia Woolf?* (1966) y *Leaving Las Vegas* (1995), por ser dos de las películas más recurrentes en las terapias de alcoholismo y que ilustran a la perfección la idea que subyace en la cineterapia: que el paciente se vea retratado en ellas, genere un punto de inflexión y se comprometa con el tratamiento diseñado.

El psiquiatra Frank S. Pittman III, en el segundo bloque del volumen, apoya esta utilización psicológica del celuloide en base a su propia experiencia profesional, que se sustenta en los estudios de Low (1925) sobre la optimización del rendimiento académico mediante narrativas ilustradas. Básicamente, Pittman secunda los beneficios de incluir secuencias temporales en las intervenciones, ya sea de forma directa (filmes) o con la imaginación del cliente, pues manifiesta que la deconstrucción de la vida del paciente bajo esta forma de historia o de película, le ayuda a situar la raíz de la aprehensión de pautas autodestructivas en el damnificado –proceso que también se revela como válido en el décimoprimer capítulo, según los trabajos de Erickson y Rossi (1980) sobre la efectividad de elaborar relatos en los que aquellos pacientes reacios a cooperar, proyectaban su malestar a través de los personajes de ficción–.

Una vez localizado el origen del conflicto, se procedería a la instauración de nuevos patrones que extinguieran los perniciosos, ayudándose de esa narración (o película) que ha elaborado conjuntamente con el cliente, y al que dota de una perspectiva en la cual éste puede ejercer de observador de sí mismo; desde ese plano, la proyección de las imágenes convenientes contribuiría al asentamiento de las pautas apropiadas, con lo que el empleo del cine como parte de una terapia estaría nuevamente justificado. Además, una película abstracta también puede favorecer la tarea de localización del problema de fondo, gracias a la interpretación que se haga de su simbología, como apuntaba Jung (1964) en sus trabajos sobre el subconsciente, “ese universo de ideas más allá de la razón”, como se recoge en el undécimo capítulo, junto a los estudios de, entre otros, Hesley y Hesley (2001) o Leonard y Robin (2004) acerca de la capacidad del cine de conectar con el *yo* más íntimo del espectador y las ventajas patentes que esto proporciona al profesional.

La deconstrucción metodológica de Pittman guarda un confeso paralelismo, a su vez, con la corriente *filmista* (del término anglosajón “*filmist*”) donde la autora enmarca su libro, y que defiende que toda película emite un mensaje que acaba por fagocitarla, ocasionando una reacción en el espectador equivalente a la valoración que se hace del mensaje, y que se almacena en el “depósito” de registros conductuales del sujeto (que abarca todo el espectro de pautas conocidas: las éticas, las censurables, etc.). Con este precepto, la corriente *filmista* establece como puntales la elección previa de los aspectos a centrarse en el largometraje, un estado de activación que proporcione atención máxima y pasiva, y una discusión e intercambio dialéctico de impresiones,

que conduzcan en conjunto a una estimación polifacética y multidimensional de lo que se ha visto en la gran pantalla. El volumen de Gregerson, por tanto, tenía que estar necesariamente contextualizado en esta corriente, pues en ella hay una garantía de que el espectador ampliará sus conocimientos por el requisito de la interacción.

El celuloide, así pues, proporcionaría cánones para la vida, pero la autora matiza que hay que tener cautela con los edulcorados epílogos de Hollywood, pues el cine refleja la realidad y la realidad moldea al cine. La trascendencia de los medios de comunicación sobre la población en general, se ha magnificado en las últimas décadas (Allen, 1994) y ha modificado los procesos intersujeto de socialización (Bahr y Bahr, 1995), perpetrando una distorsión entre las creencias y la realidad, a causa de que el material audiovisual que se ha percibido de forma masiva está centrado en el consumo rápido y el placer inmediato, relegando el sufrimiento, el pesimismo y el esfuerzo a la mínima expresión (Gamble, 2007).

La intervención desde la corriente filmista integraría la ficción cinematográfica con la vida real del paciente, para trabajar sobre un abanico de posibilidades factibles. Este hecho, simple pero complicado, sólo puede alcanzarse mediante la armonía realista entre lo tangible y lo anhelado, y ello implica contemplar el dolor (Held, 2004), aunque sea en una mínima proporción (hipotética pero plausible al fin y al cabo). En sintonía con esto, el libro sigue la línea marcada por los trabajos predecesores de Niemiec y Wedding (2008), donde se reivindicaba a la Psicología Positivista posmoderna como el prisma desde el que evaluar el rol del cine en terapia psicológica; alcanzar el equilibrio mental supone darle al pesimismo su parcela correspondiente (Ryff y Singer, 2003), con lo que películas como por ejemplo *Los puentes de Madison* (1995), *Antes del atardecer* (2004), *En terreno vedado* (2005) o *Retorno a Brideshead* (2008) ayudarían a encajar la imperfección de las relaciones amorosas.

El impacto de los medios de comunicación se deja notar más en el asentamiento de ideas y creencias, y no tanto en la substitución de comportamientos (Boulay, Storey y Sood, 2002), intrínsecos a la interacción. Cashill apela, en el capítulo segundo, a la responsabilidad que tiene Hollywood a la hora de contribuir a la Psicología positiva, al crecimiento y enriquecimiento personal, así como a la transmisión de conductas prosociales, ya que ostenta un enorme poder de convocatoria (en 2006 y 2007, un total de 603 nuevos largometrajes realizados en EEUU fueron distribuidos en más de 150 países de todo el mundo, configurando el grueso del ocio doméstico, según MPAA [2008]). Si a esto se añade que la tercera parte de la actividad diaria de un adolescente se consagra al consumo personal de material audiovisual (Roberts, 2000), y que el segmento de la población que más cine consume es el infantil-juvenil (Roberts y cols., 2005), será entonces imprescindible la colaboración del entorno para que, aun respetando la autonomía, “se fomenten patrones psicológicamente saludables” (Gamble, 2007).

Gregerson señala, en el tercer capítulo, el daño que inflige una sociedad donde la sexualidad está deformada, ya sea por la persistencia de estereotipos o por esconderla como tabú, cuestiones particularmente vívidas en la cultura americana (APA, 2007). Este enfoque tergiversado es concretamente nocivo en el público adolescente, ya que evolucionaría sólo hacia la madurez física, excluyendo la emocional y la psicológica. El motivo principal es la imitación de modelos erróneos en el período de formación de la identidad (APA, 2007), que quedan asumidos precisamente por ese consumo masivo (Roberts, 2000) de “usar y tirar” (Gamble, 2007), de placer instantáneo, que lleva a *cosificar* la sexualidad y despojarla de toda parafernalia psicológica; el resultado de este desarrollo serían mentes infantiles en cuerpos adultos, lacrados por problemas de autoestima y autorrealización, desórdenes alimenticios, trastornos emocionales...

Gerbner y cols. (1994) también apuntan que el público termina adoptando de manera gradual la realidad que emiten los medios de comunicación en detrimento de las creencias propias, algo que ya manifestaba Festinger (1954) como consecuencia de suprimir las disonancias cognitivas; el culto al cuerpo, la necesidad (artificial) de tener un determinado objeto o de practicar una actividad sólo porque están de moda/publicitándose, conllevan un distanciamiento del propio yo, ahora dibujado según los cánones de esos mensajes percibidos.

Numerosos expertos indican que la tipificación de género se alimenta, parcialmente, de los medios, a causa de intereses comerciales que buscarían colocar el mayor número posible de artículos (Spence y Bruckner, 2000); es decir, conviene que persistan los estereotipos porque el mercado vende productos que se basan en ellos, en la pertenencia a un género. El libro aporta gran cantidad de ejemplos y destaca los casos recientes de las muñecas Bratz y de *Hanna Montana*, con sus correspondientes películas. Gregerson recomienda la máxima implicación de educadores y padres por ser la adolescencia la etapa de mayor capacidad para desterrar prejuicios (APA, 2007), y aboga por un mayor control de contenidos a todos los niveles, incluyendo el tecnológico —una auténtica brecha generacional que ha impulsado el consumo particular al que aludía Roberts (2000), sin supervisión ni compañía—, y sugiere películas como *Esplendor en la hierba* (1961), *Whale rider* (2002), *Juno* (2007) o *Expiación* (2007) como referentes de jóvenes que, inmersos en contextos adversos, tienen la autodeterminación y sensatez necesarias para desarrollar una identidad, sexualidad, intimidad y autonomía adecuadas, al contrario de lo que ocurre en largometrajes como *Risky Business* (1983) o *Casi famosos* (2000).

El séptimo capítulo prosigue con la focalización sobre los adolescentes y su fragilidad psicológica, centrándose en las ventajas de aplicar una técnica similar a la *cineterapia*, la *cineducación* (del término anglosajón *cinemeducation*, acuñado por Alexander, Hall y Pettice en 1994). Multitud de investigadores (Fleming y cols., 1990; Alexander, 1995; Alexander y Waxman, 2000; Toman y Rak, 2000; Nelson, 2002; Karlinsky,

2003; Raingruber, 2003; Wedding, Boyd y Niemiec, 2005), respaldan el uso de material cinematográfico en tareas docentes, pues se incrementa el rendimiento académico de los alumnos gracias a la promoción del aprendizaje, la visualización y práctica de conceptos sólo abordados teóricamente hasta la fecha, el fomento de la empatía y de la capacidad de reflexionar (imprescindibles para el pensamiento crítico), la mayor apertura mental y el enriquecimiento pedagógico-personal derivado del intercambio dialéctico monitorizado por el docente. Además, las características actuales del cine (su alta disponibilidad y su sólida instauración como entretenimiento particular o grupal) le convierten en una referencia cultural a la que al público en general le cuesta ver como una parte de cualquier actuación psicológica, y le colocan como un recurso mejor posicionado que, por ejemplo, la lectura (Norcross, 2006).

De esta forma, el capítulo propone muchísimas películas con pluralidad de temáticas y contextos socioculturales, como *¡Vivir!* (1994), *Antonia* (1995), *Secretos del corazón* (1997), *El experimento* (2001), *En tierra de nadie* (2001), *Las horas* (2002), *2046* (2004), *Diarios de motocicleta* (2004), *El secreto de Vera Drake* (2004), *Génesis* (2004), *Hotel Rwanda* (2004), *Los chicos del coro* (2004), *Mar adentro* (2004), o *Babel* (2006), idóneas para posicionar al estudiante frente a dilemas morales y situaciones límite de diversa índole; Hesley y Hesley (1998) concluían en sus investigaciones que largometrajes con esta clase de contenidos ayudarán al alumno a estimular la comunicación y la regulación emocional, a priorizar valores éticos y potenciar las conductas altruistas fuera y dentro del aula, mejorando asimismo el rendimiento académico por constituirse climas cooperativos y no competitivos.

Es manifiesta, llegado este punto, la influencia de los trabajos de Bandura (1977) en la utilización constructiva del cine: los protagonistas de estas películas deliberadamente seleccionadas, pasarán a ser modelos de referencia conductual, reiterando Gregerson que esta aplicación no es una intervención per sé, sino una herramienta terapéutica más (Portadin, 2006). Así, se ha hallado un gran valor en el recurso cinematográfico para las terapias de superación de traumas, como atestiguan los estudios de DeRanieri y cols. (2004), citados en el sobresaliente octavo capítulo. *Gente corriente* (1980), *La casa de mi vida* (2001) o *La habitación del hijo* (2001) exponen situaciones penosas de hondo calado emocional, pero que son resueltas favorablemente; de esto puede valerse el profesional para ilustrar, dentro de la intervención planificada, los modelos conductuales que el cliente tratará de asimilar. Otros largometrajes como *Elephant* (2003) o *Vuelo 93* (2006), de resolución pesimista, se emplearían en aquel paciente que presentase autocensura del propio padecimiento (por ejemplo, la angustia de una pérdida), contribuyendo –ese reconocimiento del dolor en la película– a la fluidez de la intervención programada gracias a la toma de conciencia.

A este respecto, resulta también muy interesante la aportación de Balter en el décimo apartado, que es una recopilación de investigaciones sobre el empleo del cine

frente a las discapacidades, en base a las cuales infiere que será el estado emocional del espectador (con o sin minusvalía) el que califique al discapacitado como héroe o víctima (Norden, 1994). Por tanto, quien presente una disposición optimista, basada en la autorregulación emocional, la autoconfianza, el coraje, la persistencia, la vitalidad y la creatividad —es decir, los pilares de la Psicología Positivista según Peterson y Seligman (2004) y por extensión, del coaching—, estará en condiciones óptimas de afrontar la minusvalía; sin embargo, quien rechace la condición de discapacidad (propia o ajena) estará en una situación equivalente a la angustia de la pérdida previamente comentada, con lo que la cineterapia sería de nuevo una técnica aconsejable para ambos casos (estimulación e inspiración para el primero, y confrontación y reacción para el segundo). *El milagro de Anna Sullivan* (1962), *Hijos de un Dios menor* (1986), o *Mi pie izquierdo* (1989) son algunas de las recomendaciones de Balter.

No obstante, los diferentes expertos que componen el volumen son cabales al admitir las desventajas del cine como medio de difusión global. Autores como Herman y Chomsky (1998), en la novena sección, advierten de los peligros de la exposición mediática desajustada, pues la contextualización influye en el público y se edifica una realidad social errática. El mensaje queda asumido y compartido, y los prejuicios se prorrogan o instalan en los perjudicados; en otras palabras, *Pretty Woman* (1990) le hace un flaco favor al drama de la prostitución y *Las dos caras de la verdad* (1996), a la esquizofrenia.

The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching reivindica, ante casos como estos, el rol de la Psicología, exponencialmente potenciada cuando se ayuda de instrumentos con la naturaleza masiva del cine. Se han abierto, pues, nuevos horizontes profesionales para los psicólogos, como asesores de productores, directores y guionistas a la hora de dibujar personajes interesantes pero realistas y verosímiles (como sucedió en la confección argumental de *Una mente maravillosa*, de 2001). También pueden ejercer de “espejo” del resto de colegas del gremio, marcando las directrices éticas profesionales del psicólogo que deberán constar en pantalla, mientras que otros ayudan a coordinar festivales cinematográficos durante los procesos de selección de películas, buscando aquellas que sean significativas y coherentes con la finalidad del evento, y de más calidad y/o utilidad para fomentar el debate sobre la temática central.

En definitiva, el volumen alaba las bondades que cine y Psicología son capaces de realizar cuando trabajan cooperativa y adecuadamente. Así lo avala la exhaustiva recopilación de investigaciones de la que hace gala el libro, que se complementa con unas directrices para implementar películas como parte de la actuación. Esta sección (onceavo capítulo) es especialmente valiosa al aportar un material realmente pragmático, pues ilustra los pasos a dar en una variada casuística, como la preparación de la

técnica *mindfulness* o *de conciencia plena* de Langer (1990) cuando sea precisa, o un completo listado de largometrajes alentadores e inspiradores enfocados al coaching, que incluye títulos como *Campo de sueños* (1989) o *Una historia verdadera* (1999).

La sinergia que se establece entre espectador y película puede ser, entonces, un poderoso vínculo que conecte entre sí la intervención psicológica, el terapeuta y el paciente (Fischhoff, 2006). Wedding, junto a Niemiec, escribió el predecesor directo de este trabajo (*Positive Psychology at the Movies: Using Films to Build Virtues and Character Strengths*, 2008), y es a su vez quien lo cierra. En el epílogo, evoca algunas de las virtudes que Seligman y Csikszentmihalyi (2000) realzaban de la Psicología: “más allá del análisis de conductas patológicas donde la intervención sería reparar lo que está quebrado, es una ciencia que estudia la fortaleza mental y la virtud, maximizando lo mejor de cada uno”.

La aleación de ambas partes con la adecuada instrucción puede resultar profundamente beneficiosa, ya sea para resolver conflictos, crecer a título personal o motivar a quien persigue una meta; en cualquier caso, *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching* es un honesto acercamiento a esta mezcla, y un loable ejercicio de documentación con una amplia gama de referencias, que le sitúan por méritos propios como referencia para labores de coaching y terapias psicológicas, dada la escasez de obras en el mercado que aborden esta combinación desde la rigurosidad del método científico.

Sergio Díaz Cambló y Antonio Hernández Mendo
Universidad de Málaga (España)

