

## MÁS CINE, POR FAVOR

«Que todo en la vida es cine  
y los sueños,  
cine son.»

LUIS EDUARDO AUTE

Desde hace más de un siglo, el cine ha sido uno de los grandes remedios populares contra el estrés acumulado durante la semana y la apatía del domingo, por no hablar de las historias de amor que se han forjado los viernes o sábados por la noche en la oscuridad de una sala.

Ahora que podemos disfrutar de miles de películas desde casa, el séptimo arte es la solución ideal para sacudirnos el cansancio vital, aislarnos del ruido del mundo, sonreír, llorar y reflexionar sobre nuestros problemas. El cine tiene la capacidad de hacer universales y de dar una nueva visión a preocupaciones que creíamos que eran sólo nuestras.

Uno de los primeros profesionales que utilizó el poder curativo del cine fue el psicoterapeuta Gary Solomon, que decía a sus pacientes: “Vione usted esta película y llámeme mañana”. Dependiendo del problema que le era expuesto en la consulta, ofrecía una “receta cinematográfica” para que la persona reflexionara y hallara la respuesta por sí misma.

El método de Solomon ya había sido probado con éxito a finales de la década de 1970 por Norman Cousins, que en *Anatomía de una enfermedad* cuenta cómo superó un cáncer gracias a las comedias de los hermanos Marx que vio durante su convalecencia. Al parecer, la mejoría fue tan rápida y notoria que fue dado de alta en el hospital, entre otras cosas, porque con sus carcajadas no dejaba dormir a los enfermos.

Muchas personas recurren a conferencias, cursillos, terapeutas y maestros de todo tipo para hallar una guía en momentos de confusión o simplemente para mejorar cualquier aspecto de su vida: sentimental, profesional, espiritual... Y olvidan que los genios del séptimo arte han plasmado en la pantalla historias tan

inspiradoras como la mejor de las fábulas, películas que nos dejan una huella profunda y nos impulsan a realizar cambios.

Dirigido a jóvenes de cualquier edad, este autoayuda 7.0 presenta los mensajes de 35 películas que me han marcado —cada autor realizaría su propia selección— para caminar por la vida con paso de protagonista con *happy ending*. Además de aportar curiosidades sobre su génesis, cada capítulo aborda los mensajes de una película, que se puede visionar o no en paralelo (aunque por el simple placer de conocer la cinta, es recomendable que la veáis, por supuesto), para extraer todo su néctar de sabiduría práctica.

Este es el primer libro de cineterapia dirigido específicamente a jóvenes, pero apasionará a todos los lectores deseosos de incorporar a su vida cotidiana las grandes lecciones del cine que nos hace crecer.