

## Ciclo Cine fórum en el Ágora

Curso 2014-15

*“¿Qué te hace feliz? En torno al bienestar y la salud mental”*

Coordina Rosario Castaño

*“Felicidad  
flor que se marchita  
agradeciendo”  
Jodorowsky <sup>1</sup>*

### Reflexiones del ciclo

Luis Buñuel<sup>2</sup> afirmaba que el cine ejerce un cierto poder hipnótico en el espectador no sólo por la oscuridad de la sala, también por los cambios de planos y de luz y el movimiento de la cámara que, debilitan el sentido crítico del espectador y ejercen sobre él una especie de fascinación y hasta de violación. Y tal vez esa fascinación es lo que me hace, año tras año, ver mucho cine, por gusto y por obligación, con el objetivo de elegir aquellas historias que nos puedan interesar a nivel psicológico, tanto a psicólogos – veteranos y estudiantes- como a público en general.

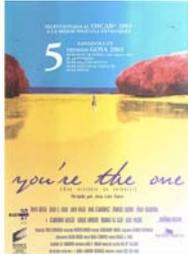
Pero antes de detenerme en unas pequeñas reflexiones, quiero transmitir una vez más mi agradecimiento a los comentaristas que nos sacan de esa fascinación, poniendo una mirada clínica y abriendo un debate sobre el tema central en torno al cual transcurre cada ciclo. Este año han colaborado: **Carmen Alonso Fernández**, psicóloga y psicoterapeuta, experta en psicología oncológica, Madrid. **Celia Arroyo Caballero**, psicóloga especialista en clínica y en terapia de adultos y pareja. **Rosa Domínguez Rodríguez**, psicóloga y psicoterapeuta, especializada en psicoterapia de niños, jóvenes y adolescentes, Madrid. **Edelmira Fernández Cruz**, médica psicoterapeuta de adultos en Sevilla. **Pilar Fernández Peces**, psicóloga y psicoterapeuta, experta en estrés postraumático, Madrid. **Julián Flores Esteban**, psicólogo en el Ayuntamiento de Parla, en Madrid. **Raúl González Castellanos**, sexólogo en Madrid. Y por último, mi especial agradecimiento al **Dr. Carlos Rodríguez Sutil**, psicólogo clínico y psicoterapeuta que, como Presidente del Instituto de Psicoterapia Relacional (IPR), ofrece su total apoyo a esta actividad gratuita y de acceso libre.

Hemos debatido en torno a los siguientes títulos:

---

<sup>1</sup> Jodorowsky, A. (2013) Poesía sin fin. Editorial Random House Mondadori, Chile. Pg. 299)

<sup>2</sup> Ferrer, A; Garcia-Raffi, R; Lerma, B; Polo, C. (2006). Psiquiatras de celuloide. Ediciones de la Biblioteca, Textos. Valencia. (pg. 243).



**You`re the one. (Una historia de entonces) (2000) de José Luis Garci** que nos traslada a un tiempo muy difícil, el de la posguerra civil española, a la sociedad española de finales de los años cuarenta del pasado siglo.



**La bicicleta verde (Wadjda) (2012) de Haifaa Al-Mansour**, nos da una visión clara y contundente sobre la influencia de las normas explícitas e implícitas de cada sociedad en la conducta individual.



**Las sesiones (The sessions; The surrogate) (2012) de Ben Lewin**, es un maravilloso canto a la búsqueda de la igualdad de los derechos sexuales de las personas con algún tipo de discapacidad.



**El hijo de Caín (una jugada maestra) (2013) de Jesús Monilla**, nos lleva directamente a los problemas de los secretos de familia y a las dificultades en el tratamiento psicológico de los adolescentes.



**La voz de una generación (In a World...) (2013) de Lake Bell**, nos enciende una luz sobre la necesidad de encontrar la propia voz, el propio lugar en cada familia y en cada grupo.



**Perder la razón (À perdre la raison, Our Children) (2012) de Joachim Lafosse**, es una historia difícil y completa sobre las dificultades de la adaptación a una cultura diferente y la triste y trágica doble cara de la supuesta ayuda personal desinteresada.



**La Venus de las Pieles (Venus in Fur) (2013) de Roman Polanski** nos introduce en el mundo de la sexualidad y el erotismo como sólo este director puede hacerlo.



**Nader y Simin, una separación (Jodaeiye Nader az Simin, A Separation) (2011) de Asghar Farhadi**, vuelve a llevarnos a una sociedad diferente de la occidental y sin embargo con actitudes y conductas no tan diferentes de las nuestras.



**Blue Jasmine (2013) de Woody Allen**, es como un espejo de lo que está ocurriendo con la corrupción y el manejo del dinero y el poder en la sociedad del llamado primer mundo.

Todas son historias personales que transcurren en sociedades con normas y particularidades sutiles o claramente diferenciadas entre sí. Felicidad, bienestar personal y salud mental son conceptos que se rigen por criterios distintos según épocas y culturas. Recientemente me he encontrado en mi biblioteca *Los bandos* del alcalde de Madrid Tierno Galván,<sup>3</sup> escritos entre el 31 de julio de 1979 y el 8 de junio de 1985, en los que hablaba de mesura, tolerancia, y respeto al prójimo, amor a la ciudad y el apacible vivir haciendo referencia a: basuras, ruidos, tráfico, turismo, manifestaciones, espacios públicos, libertades, espectáculos, turismo, agua, comercio, ecología, la entrada de España en Europa, etcétera, y en todos ellos se refería a aquello que le compete al ciudadano en su vida cotidiana, en una época en la que estábamos estrenando una Constitución que sirviera de paraguas de protección a todos los ciudadanos.<sup>4</sup>

¿Podríamos afirmar la existencia de unas sociedades más felices que otras?, ¿podemos ver la felicidad como algo colectivo?, ¿tienen los gobiernos la obligación de defender la felicidad individual?. Al hablar de estos temas siempre pienso en la eterna pregunta de cuál es el fin de la educación. No podemos limitarnos a repetir los artículos de la Constitución, o el funcionamiento de las instituciones, sino, más bien, como afirma Savater<sup>5</sup> tendríamos que enfocarnos en desarrollar la disposición a reconocer y respetar la semejanza esencial de los seres humanos, más allá de las diferencias de sexos, etnias o determinaciones naturales, no perpetuar y quedarse en las diferencias, ni actuar solo en nombre de la eficiencia y eficacia.

Además, si considerásemos que la felicidad es conseguir “el paraíso en la tierra”, vemos que la historia –lejana y reciente- nos muestra sociedades gobernadas por políticos que, con el objetivo y la promesa de traer “el paraíso”, lo único que han conseguido es crear verdaderos infiernos, auténticas tragedias. La obligación de los gobiernos debería centrarse en garantizar derechos básicos y universales como libertad, justicia, educación, salud, sanidad, igualdad de oportunidades que serán los que ayuden al bienestar, favorezcan la salud física y mental y permitan que cada uno busque y encuentre su propia felicidad. Lo que sí podemos afirmar es que no hay sociedades felices, más bien sociedades con un carácter favorable o contrario a la felicidad del individuo, tal como explicaba Fromm, subrayando las cualidades que forman parte del carácter de una sociedad determinada.

Sin duda a nosotros, como psicólogos clínicos y psicoterapeutas, nos interesa el contexto social para poder entender el sufrimiento del paciente; y en este sentido, estoy con Horney, en la defensa del papel determinante de la cultura dominante de una época sobre la constitución y desarrollo de la subjetividad, y con Fromm, que da importancia, también, a la influencia de los determinantes biológicos y de los procesos evolutivos de los

---

<sup>3</sup> Galván, T. (1986). *Bandos del Alcalde*, Editorial Tecnos. Madrid.

<sup>4</sup> La Constitución Española, se aprobó en referéndum el 6 de diciembre de 1978 y entró en vigor el 29 de diciembre de ese año.

<sup>5</sup> Savater, F. (2013). *Figuraciones mías*, sobre el gozo de leer y el riesgo de pensar. Editorial Ariel. Barcelona.

primeros años en la formación del carácter, así como la influencia del temperamento, junto a los factores económicos, políticos y sociales de los que hablaba antes. (Ver Ávila)<sup>6</sup>

Factores básicos como los económicos, políticos y sociales van a ser determinantes en el bienestar personal y social, estoy pensando por ejemplo, en las guerras, el hambre, la emigración, el paro, en la desigualdad de las mujeres en el empleo, la falta de protección a la maternidad, en la dificultad de ser mujer en sociedades donde sus derechos están completamente negados, en la falta de una cobertura sanitaria básica y universal, y en tantas otras leyes injustas que impiden unos mínimos para crear un bienestar del que poder partir para ser feliz.

Pero...¿qué nos hace felices? Veo que cada año se editan numerosos libros de autoayuda y se publican revistas con mensajes tan insinuantes como: *el camino más corto a la felicidad; puedes ser feliz si te lo propones; de ti depende conseguir la felicidad plena; los diez pasos fundamentales para alcanzar la felicidad, etcétera*. Es cierto que, desde siempre, hombres y mujeres han buscado la manera de ser felices, casi se ve como un deber lograrlo, y a lo mejor, estos mensajes no están muy desencaminados tal como escribe el psiquiatra Castillo del Pino<sup>7</sup>: *sólo se es feliz si el hombre hace de él aquel que desea "ser", esto es, aquel que soñó (despierto, bien despierto) seriamente ser. Ser feliz es pues, "ser", no existir, sino "ser"*.

La felicidad, como un derecho y como un deber, pero... no es tan fácil de alcanzar como nos lo pintan en las portadas de libros y revistas, pues conseguir "ser" es una de los esfuerzos mayores del ser humano, ya que hay que esforzarse por ser uno mismo, dando sentido a todo lo que se hace, a la propia vida, de manera que la vida valga la pena ser vivida en palabras del psicoanalista Winnicott.

Y vivir una vida que valga la pena ser vivida, sea en la sociedad que sea, requiere la presencia activa de varios aspectos: en primer lugar, tener esperanza de conseguir aquello que uno se ha propuesto, en segundo lugar, tolerar la frustración de la espera y de las pérdidas que se dan en muchas ocasiones, así como aprender a sostenerse y tranquilizarse en los momentos de angustia e indecisión. Vivir así es algo que se aprende desde el nacimiento, en la relación con los cuidadores y con todas las personas significativas de la infancia pero, no sólo desde la infancia, también, a lo largo de toda la vida, las experiencias vitales ayudan a construir la identidad, siempre dinámica, capaz de absorber las experiencias, lo que enriquece al individuo y le permite cambios sutiles y/o importantes en su manera de enfrentarse al mundo.

Vamos conformando una mirada al mundo, lo que implica tener que elegir y arriesgarse, entraña satisfacer una necesidad básica que es la de "ser", ser alguien con un nombre, con sentimientos que se pueden expresar y

---

<sup>6</sup> Ávila, A. (ed). (2013). La tradición interpersonal. Perspectiva social y cultural en psicoanálisis. Ágora Relacional. Col. Pensamiento Relacional. Vol. 8. Madrid.

<sup>7</sup> Segarra Valls, J.J. (2010). Léxico psicopatológico en la obra de Castilla del Pino. Universitat de Valencia. (Pg. 154).

compartir, y para “ser” hay que “hacer”, como si se caminase de puntillas entre fantasías y deseos, sin perder de vista la realidad pero sin estar permanentemente sometido a ella; somos sujetos activos, podemos modificar nuestro entorno, de hecho creamos nuestro entorno a la vez que el entorno nos va construyendo a nosotros.

Cada uno es feliz a su manera, estoy recordando el libro de El Quijote, en la versión para niños, de José María Plaza<sup>8</sup> –muy recomendable- en el que Don Quijote y Sancho Panza salen por primera vez juntos en busca de aventuras:

*“Don Quijote iba hablando en voz alta de las muchas aventuras y glorias que viviría, mientras Sancho Panza le seguía adormilado; pero cuando le oyó a su señor decirle que le haría rey de una ínsula, abrió mucho los ojos y preguntó, ansioso:*

*- ¿Qué es una ínsula?*

*- ¡Cómo se nota que no eres leído amigo Sancho! Una ínsula es una isla, una extensión de tierra rodeada de agua por todas partes...*

*-¿Y es muy grande esa tierra? Sancho Panza, como vivía en un lugar de la Mancha, no conocía el mar y ni siquiera recordaba un charco al que se le pudiera poner tal nombre.*

*- Lo será, como será grande la gloria que nos aguarda, suspiró Don Quijote, antes de perderse entre sueños de grandeza...”*

Y, demás, cada uno expresa a su manera cómo se siente, por ejemplo, en el entorno de la psicoterapia comprobamos una y otra vez, que en esa lucha por ser feliz, a unos les resulta más fácil que a otros, pero todos han de realizar un esfuerzo para encontrar el modo relacionarse mejor con su entorno y con la vida. Tanto pacientes como terapeutas han de mostrar una actitud activa de búsqueda de los cambios necesarios, pues como dice Orange<sup>9</sup>, como psicoterapeutas relacionales tenemos que dejar la imagen del analista como un científico de las ciencias naturales haciendo observaciones objetivas de los mecanismos mentales del paciente, tenemos que luchar contra el mito de la objetividad y la neutralidad, y contra nuestros prejuicios personales y partir de la idea, como expresa Coderch, de que el mutuo intercambio de comunicación no proviene únicamente de la psicología individual de cada uno de los participantes -paciente y terapeuta- sino que es el resultado de la dialéctica entre psicología individual – psicología de dos personas.<sup>10</sup>

Este modo de trabajar, desde la perspectiva relacional, supone un esfuerzo añadido pues requiere cumplir con los requisitos oficiales de formación

---

<sup>8</sup> Plaza, J.M. (2004). Mi primer Quijote. Ed. Espasa, (pg. 45-46).

<sup>9</sup> Orange, D.; Atwood, G. E.; Stolorow, R.D. (2012). Trabajando intersubjetivamente, contextualismo en la práctica clínica. Col. Pensamiento Relacional. Vol. 6. Ágora. Madrid.

<sup>10</sup> Coderch, J. (2010). La práctica de la psicoterapia relacional. El modelo interactivo en el campo del psicoanálisis. Col. Pensamiento Relacional. Vol. 2. Ágora, Madrid.

teórica, análisis personal y supervisión de casos clínicos, y además, un estar permanentemente en contacto con uno mismo, y preguntarse, como a veces se le pregunta al paciente: ¿qué se hace, o qué se deja de hacer para que siempre ocurran las mismas cosas que, por añadidura, son precisamente las que menos se desean, o las que provocan sufrimiento?. Mirar al otro y también a uno mismo, para saber de qué parte de la relación se es responsable, sea una relación de pareja, de amistad, profesional.

Indudablemente, cada uno intenta ser feliz a su manera, en una dinámica la entre la grandeza ilimitada de los sueños y las inevitables limitaciones de la realidad, como un juego envolvente entre lo real y lo simbólico, que siempre conlleva belleza y ensimismamiento, como decía el escritor Manuel Vicent, *la mejor arma contra los dioses es esa rebeldía que consiste en no resignarse nunca a vivir sin belleza y sin la libertad y también sin un placer exento de melancolía.*<sup>11</sup>

Como vengo diciendo, la representación del mundo viene principalmente de fuera, de la comunicación verbal y no verbal, la sociedad juega un papel fundamental al igual que la evolución individual de cada sujeto, y en la sociedad actual se han ido produciendo tantas y tan grandes transformaciones sociales que podríamos afirmar que hemos pasado del Complejo de Edipo al Síndrome de Narciso casi sin percatarnos de ello, y en este sentido la psicoterapia ha ido también adaptándose a esas transformaciones sufriendo cambios importantes, por ello, el próximo curso trataremos sobre la psicoterapia del siglo XXI y sus formas de abordar los problemas y los síntomas más frecuentes en clínica.

Y mientras trabajamos en la preparación del próximo cine fórum, disfrutemos del verano, y leamos maravillosos poemas como este de Juan Gelman, **Olores**, de su libro *Valer la pena*:<sup>12</sup>

*“Comemos y nos cuidamos. ¿Quién  
nos cuida la desesperación? A veces  
la voluntad se tierniza y piensa  
este mundo con una  
ilusión favorable. A condición  
de que se queden los pies,  
de que los buques no lastimen...”*

Muchas gracias.

Madrid, Junio de 2015

**Rosario Castaño Catalá**

---

<sup>11</sup> Vicent, M (2010). En el País de 24 de junio de 2010, artículo de Jesús Ruiz Montilla.

<sup>12</sup> Gelman, J. (2008). Valer la pena. Col. Visor de Poesía. Madrid. (Pg. 18).