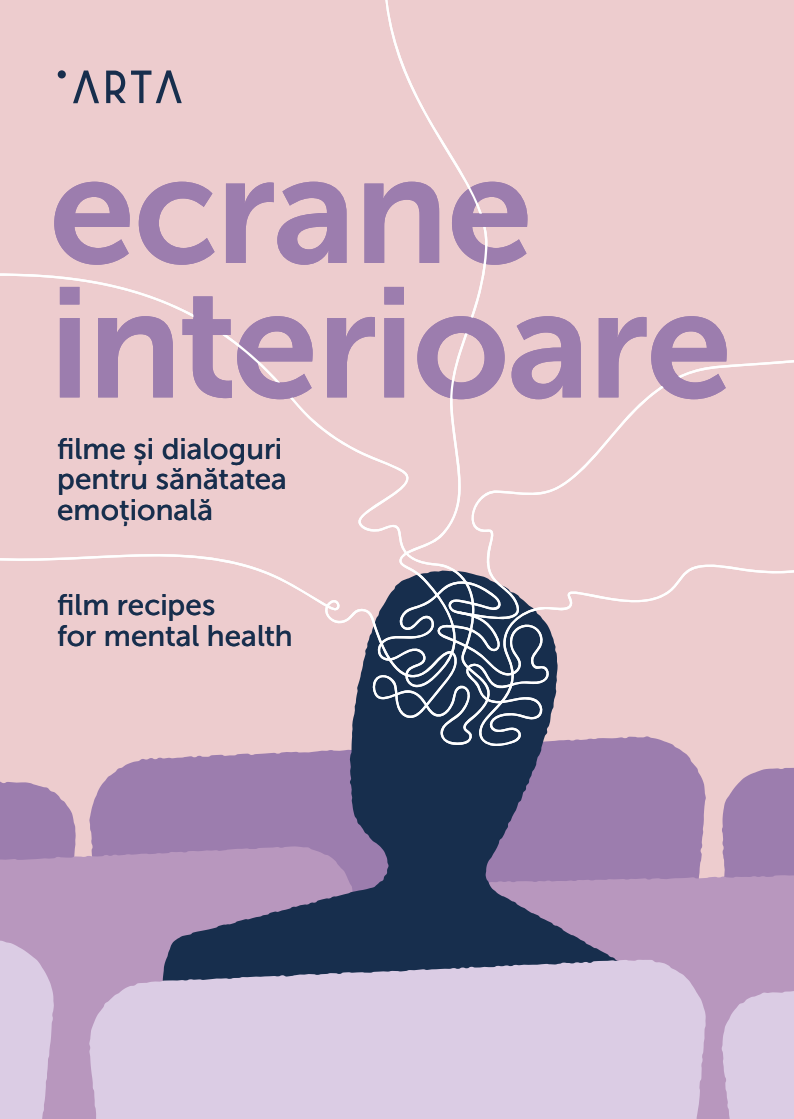


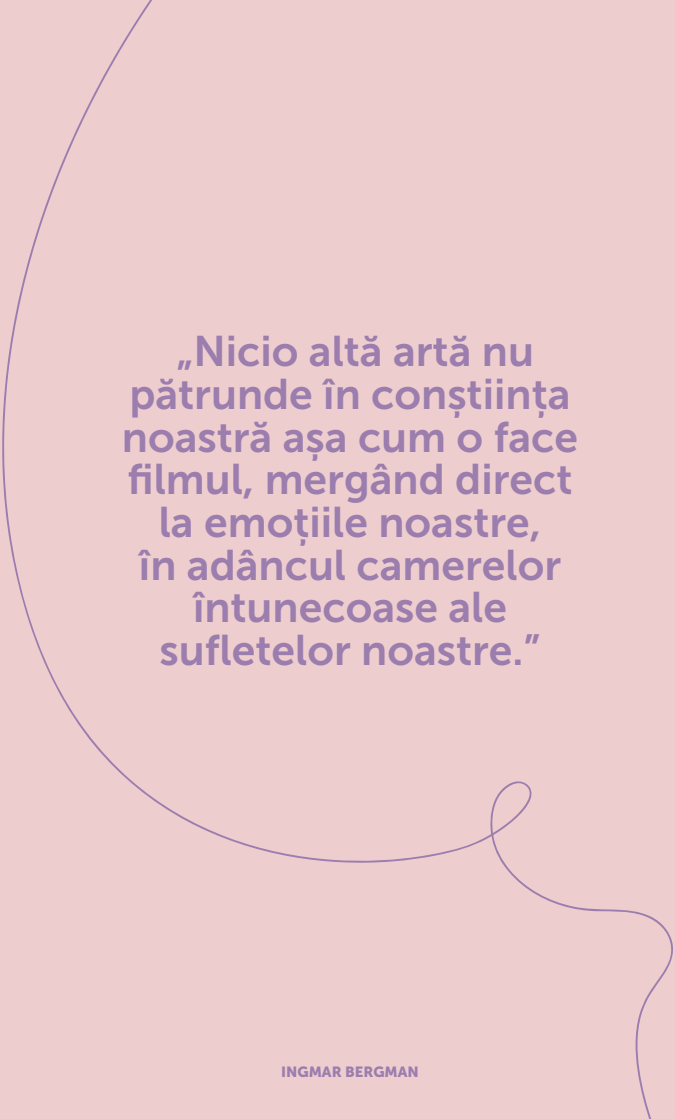
• ARTA

# ecrane interioare

filme și dialoguri  
pentru sănătatea  
emoțională

film recipes  
for mental health





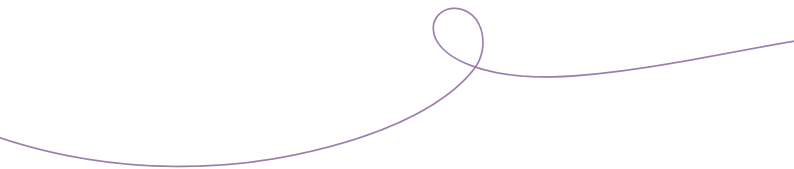
„Nicio altă artă nu  
pătrunde în conștiința  
noastră așa cum o face  
filmul, mergând direct  
la emoțiile noastre,  
în adâncul camerelor  
întunecoase ale  
sufletelor noastre.”

# A privi, a simți și a învăța: despre povești și filme

ANCA CARAMELEA

Una dintre puținele trăsături care sunt exclusiv umane este capacitatea noastră de a privi lumea și de a povesti despre ea. Folosite ca mijloc de transmitere a istoriei, a cunoștințelor, a practicilor culturale, a lecțiilor morale, a normelor sociale, a abilităților de dezvoltare și a legăturilor emoționale, poveștile nu numai că ne-au modelat înțelegerea lumii, dar, în cele din urmă, au servit drept temelie pentru multe arte, inclusiv pentru cinema. Ca ființe umane, suntem adaptate să gândim în povești. Mințile noastre sunt mereu în căutare de sens și încearcă să descopere tipare, așa că poveștile - narațiuni ce urmează un model și conțin mai multe paliere de semnificații -, sunt cadoul perfect pentru natura umană. În plus, existența unui mediu care permite o simulare foarte precisă a realității înseamnă că creierul nu se va concentra doar pe descoperirea modelelor și pe găsirea semnificațiilor, ci va reacționa la stimuli așa cum ar face-o în viața reală (Zacks: 2015).

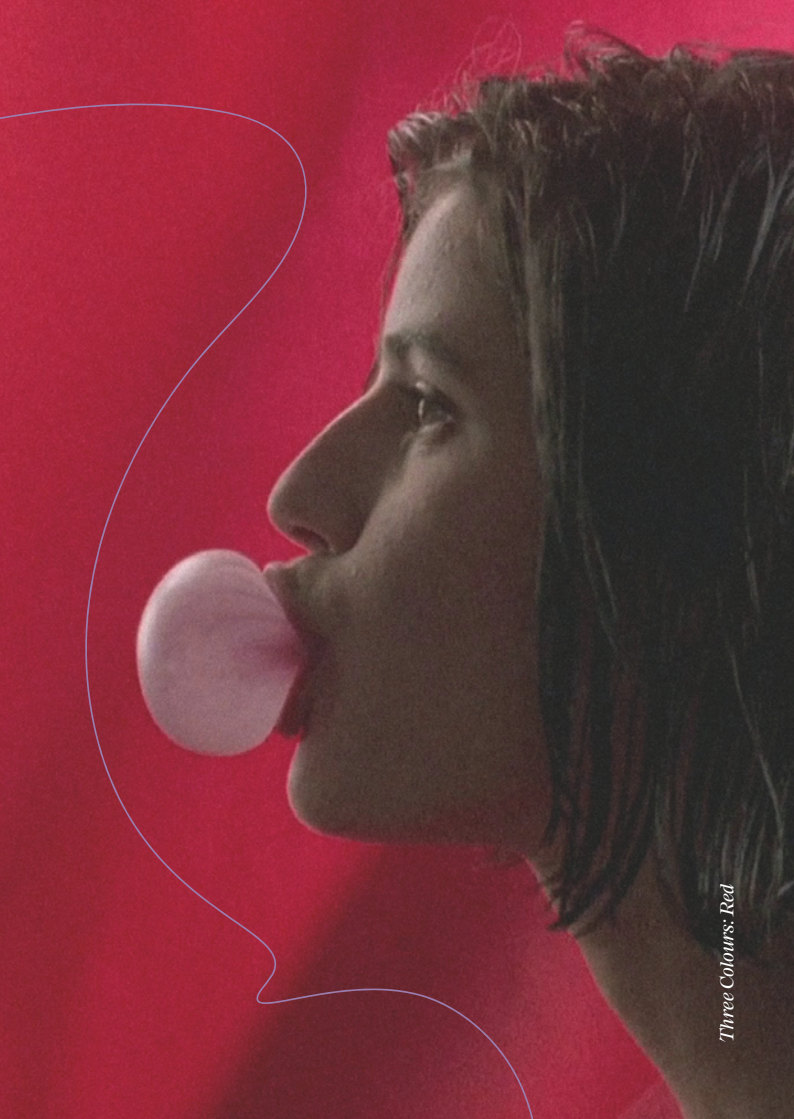
Avantajele mediului cinematografic au fost percepute de cinești încă de la începuturile sale și dezvoltate în consecință: „Creierul nostru nu a evoluat pentru a viziona filme - filmele au apărut pentru a profita de creierul pe care îl avem” (Zacks: 2015). Efectul Kuleshov este un rezultat pe care montajul de film îl are asupra oamenilor, demonstrat în anii 1910-1920 de celebrul cineast rus Lev Kuleshov; acesta a arătat că juxtapunerea unei serii de imagini poate crea idei și emoții în mintea publicului și a dezvoltat fenomenul mental prin care oamenii extrag semnificații din imagini și din interacțiunea acestora (de altfel, acest mecanism a revoluționat propaganda în Republica Sovietică). Alfred Hitchcock, unul dintre cei mai faimoși regizori din toate timpurile, privea realizarea filmelor mai mult ca pe o știință exactă a deducerii, studierii și utilizării reacțiilor umane (*How Movies Control Our Brain*, YT Video, 2015). Acest lucru s-a dezvoltat atât de mult încât în anii 2000 a apărut o nouă ramură a științei, *neurocinematica*, care cercetează modul în care filmele ne afectează creierul și modul în care răspundem și reacționăm la filme (Hasson et al.: 2008).



## SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ ÎN CINEMA

Studiile recente au arătat că percepțiile și opiniile oamenilor, precum și cunoștințele lor despre lume sunt puternic influențate de cinema și mass-media (Zacks: 2015, Kubrak: 2020). Filmul se remarcă ca fiind un mijloc foarte versatil și eficient de comunicare, sensibilizare și educație, facilitând discutarea anumitor subiecte cu încărcătură emoțională sau socială, cum ar fi cele legate de sănătate mintală și procese neurocognitive, emoții și sănătate emoțională. De altfel, studiile arată o legătură clară între cinema și modelarea percepțiilor publice și influențarea comportamentului indivizilor cu privire la teme de sănătate mintală și emoțională (Sigamani, Soni & Gupta: 2024).

În același timp, ca orice altă poveste, filmele expun imagini detaliate ale proceselor și stărilor emoționale ale personajelor, oferind un bun prilej pentru un proces de (auto)reflecție asupra emoțiilor, cauzelor și efectelor, tiparelor și declanșatorilor, precum și normelor sociale privind problemele emoționale și mintale. Identificarea și analiza emoțiilor prezente într-un film sau resimțite de un personaj ne pot ajuta să ne definim propriile sentimente, să navigăm în propriile călătorii emoționale și să înțelegem ce trăiesc alții. Astfel, cinema-ul poate duce la dezvoltarea abilităților de inteligență socio-emoțională care ne ajută să devenim persoane mature, responsabile, empatică și grijulii, conștiente de noi înșine și de ceea ce ne înconjoară.



*Three Colours: Red*

## CUM SUNT COMUNICATE EMOȚIILE ÎN MEDIUL CINEMATOGRAFIC?

Prin combinarea diferitelor elemente și tehnici cinematografice (mișcări de cameră, montaj, interpretări, sunet, muzică, design de producție etc.) în diverse moduri, filmele evocă un răspuns emoțional extrem de intens din partea spectatorilor, asigurându-se astfel că publicul poate empatiza cu ușurință cu personajele de pe ecran, se poate conecta la experiențele acestora, va reține filmul și, nu în ultimul rând, va căuta experiențe cinematografice similare.

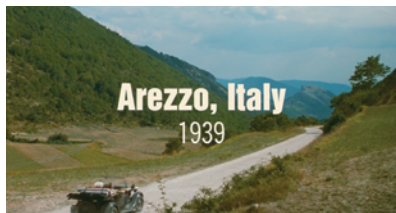
Unul dintre cele mai importante elemente atunci când vine vorba de emoțiile umane este *muzica*. Încă din antichitate, relația dintre muzică și universul și reacțiile noastre emoționale a fost evidentă (Pelosi: 2020), iar industria cinematografică a înțeles rapid importanța psihologică și socio-culturală a muzicii. Chiar dacă istoria filmului începe cu ceea ce numim era mută, în realitate, proiecțiile de film nu au fost niciodată „mute”, ci au fost însoțite de muzică - fie interpretată live în timpul proiecției, fie, mai târziu, de coloane sonore înregistrate -, tocmai pentru a facilita relaționarea și implicarea spectatorilor cu ceea ce se întâmplă pe ecran. Impactul muzicii în transmiterea emoțiilor poate fi ușor observat în rapiditatea cu care oamenii își amintesc melodia unui film. Muzica este legătura dintre ceea ce se întâmplă pe ecran și public, adăugând fericire, emoție, tristețe sau teamă unei scene de film.

Trecând la un aspect mai structural al cinema-ului, aș dori să discut despre ceea ce a fost supranumit arta invizibilă a filmului - *montajul* (Das: 2023). Editarea filmului presupune selectarea, aranjarea și asamblarea filmărilor și scenelor separate într-un întreg coerent. Deși poate părea doar o competență tehnică, montajul implică mult mai mult: intuiție psihologică, viziune artistică, cunoașterea cogniției și percepției umane, înțelegerea codurilor umane și societale. „Alegerile de montaj sunt ca niște triggeri emoționali” (Stebleva: 2024), făcând din editor ghidul principal al publicului: o tăietură bruscă va zdruncina spectatorul, în timp ce utilizarea unei disoluții lente poate crea un sentiment de visare. O secvență cu încetinitorul (*slow motion*) poate evoca empatia, în timp ce tăieturile rapide de montaj insuflă poveștii un sentiment de urgență, acțiune sau neliniște.



*La vita é bella*

Juxtapunerea unor scene sau elemente care nu au legătură între ele poate permite anticipare și va crea conexiuni neașteptate în mintea spectatorului. Este exact ceea ce face Roberto Benigni la începutul filmului *La vita é bella* pentru a crea atmosfera poveștii și a indica arcul narațiunii. Scena de deschidere a filmului juxtapune elemente paradoxale: voice over-ul anunță o poveste simplă, dar imaginea este cețoasă, cu un Guido incert care îl poartă în brațe pe Nino, în timp ce peisajul sonor este dezolant, cu vântul șuierând amenințător. Începutul continuă cu o tăietură către un peisaj natural idilic, de aici dezvoltând două linii narative diferite care se întrepătrund aparent involuntar: mașina care se defectează îi permite lui Guido să intre în narațiunea paralelă a regelui care trebuie să sosească într-o mulțime ce-l așteaptă cu salutul nazist. Această fuziune prefigurează impactul pe care lumea exterioară îl poate avea și îl va avea asupra individului. Guido le face semn disperat cu mâna oamenilor să se îndepărteze din calea mașinii, iar aceștia îi răspund cu entuziasm prin salutul nazist - o serie de tăieturi între aceste două fire paralele, dar și conectate. Iar apoi, finalul scenei care lasă loc acestui moment profund de confuzie și uimire, atât pe fața lui Guido, cât și în mintea spectatorilor cu privire la ceea ce se întâmplă. Și, în cele din urmă, cortina cade cu apariția ironică a titlului scris în litere roșii: *La vita é bella* (Viața e frumoasă).

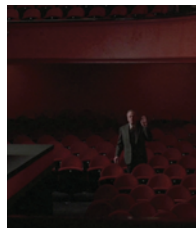
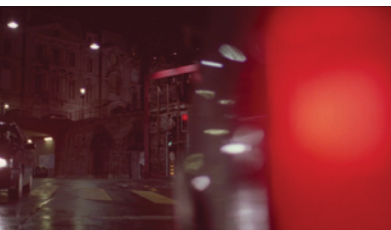




*La vita è bella*

Un alt element bine definit și luat în considerare atunci când se discută despre modul în care emoțiile sunt comunicate în cinematografie este relația complicată, dar instinctuală, pe care oamenii o au cu *culorile* și reacțiile lor la acestea. Regizorii au folosit acest lucru încă de la începutul istoriei filmului. Culorile au devenit elemente esențiale și specifice pentru a induce stări emoționale, iar filmele le folosesc adesea pentru a construi un întreg univers vizual, folosindu-le pentru a structura povestea sau a defini personajele, pentru a reprezenta anumite concepte sau pentru a sublinia anumite detalii cu puternic impact emoțional. Un film își poate dezvolta propria paletă de culori, iar regizorul și povestea vor defini modul în care culorile sunt folosite, obținând un anumit efect și transmițând diferite indicii emoționale și mentale. Spre exemplu, în funcție de context, roșul poate fi folosit pentru a reprezenta violența, furia sau agresivitatea sau pentru a arăta dragoste sau pasiune.

Un exemplu magistral care arată utilizarea culorilor într-un mod splendid pentru a construi un univers vizual și a transmite emoții și mesaje este *Trilogia culorilor* a lui Krzysztof Kieślowski. Regizorul a folosit steagul francez ca sursă de inspirație pentru o trilogie despre umanitate; în cadrul steagului, culoarea albastră reprezintă libertatea, albul semnifică egalitatea, în timp ce roșul este pentru fraternitate. Kieślowski este interesat să construiască povești complexe care vorbesc despre natura și sufletul uman, iar modul în care folosește culorile în acest scop este o lecție de măiestrie în regie și estetică vizuală. În *Trei culori: Roșu*, culoarea roșie este predominantă. În timp ce însemnătatea din steagul francez este fraternitatea, în trilogie, mai ales dacă ne uităm și la celelalte două filme, capătă noi semnificații. La Kieślowski roșul este folosit pentru a exprima dorințe: dorința de succes, dorința de dragoste și de contact uman, dorința sexuală. Pelicula este filmată în multe nuanțe de roșu, iar obiectele roșii sunt incluse în scenografie, facilitând astfel stabilirea legăturii dintre culoare, narațiunea și mesajul filmului, precum și dorințele personajelor.



*Three Colours: Red*

## REFERINȚE

1. Das, Soumen. Film Editing and Emotional Resonance: The Psychology of Cut in DIVERGENCE : Emerging Issues, Purbayon Publication, 2023. Available [https://www.researchgate.net/publication/379598550\\_Film\\_Editing\\_and\\_Emotional\\_Resonance\\_The\\_Psychology\\_of\\_Cut](https://www.researchgate.net/publication/379598550_Film_Editing_and_Emotional_Resonance_The_Psychology_of_Cut)
2. Hasson, Uri et al. "Neurocinematics: The Neuroscience of Film." *Projections: Journal for Movies and Mind* 2:1, Summer 2008: 1-26
3. How Movies Control Our Brain, PBS Digital Studios, Youtube, 2015. Available <https://www.youtube.com/watch?v=KyQYYLsXhqc>
4. Kimmerle, J & Cress, U. (2013). The Effects of TV and Film Exposure on Knowledge About and Attitudes Towards Mental Disorders. *Journal of Community Psychology*. 14, 931-943.
5. Kubrak T. Impact of films: Changes in young people's attitudes after watching a movie. *Behav Sci (Basel)*. 2020;10(5). Available <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7288198/>
6. Maccoby, E. E., & Wilson, W. C. (1957). Identification and observational learning from films. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 55(1), 76-87
7. Madžarević, G., Soto-Sanfiel, M.T. Positive Representation of Gay Characters in Movies for Reducing Homophobia. *Sexuality & Culture* 22, 909-930 (2018)
8. Oliver, Mary Beth, Raney, Arthur A. & Bryant Jennings (eds.) Media Effects: Advances in Theory and Research. 2nd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum; 1992
9. Pelosi, Francesco. Music and Emotions in A Companion to Ancient Greek and Roman Music, Tosca A.C. Lynch, Eleonora Rocconi (eds.), Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2020, pp. 337-349
10. Pirkis, J & Blood, W & Francis. C & McCallum, K. (2006). On-Screen Portrayals of Mental Illness: Extent, Nature, and Impacts. *Journal of Health Communication*, 11:5, 523-541
11. Ravasio, Matteo, "History of Western Philosophy of Music: Antiquity to 1800", in *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*; Edward N. Zalta (ed.), Stanford: Stanford University, 2021. Available <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/hist-westphilmusic-to-1800/>
12. Sigamani, Preeti, Soni, Vishakha & Gupta, Sneha. Cinematic portrayals of mental health: Exploring Hollywood's impact on public understanding of mental health. 2024, *International Journal of Science and Research Archive* [PDF]. Available [https://www.researchgate.net/publication/384461811\\_Cinematic\\_portrayals\\_of\\_mental\\_health\\_Exploring\\_Hollywood's\\_impact\\_on\\_public\\_understanding\\_of\\_mental\\_health](https://www.researchgate.net/publication/384461811_Cinematic_portrayals_of_mental_health_Exploring_Hollywood's_impact_on_public_understanding_of_mental_health)
13. Smith, S & Choueiti, M & Choi, A & Pieper, K & Moutier, C. (2019). Mental Health Conditions in Film & TV: Portrayals that Dehumanize and Trivialize Characters [PDF]. Available [https://assets.uscannenberg.org/docs/aii-study-mental-health-media\\_052019.pdf](https://assets.uscannenberg.org/docs/aii-study-mental-health-media_052019.pdf)
14. Stebleva, Julia. Beyond Cuts and Splices: How Editing Shapes Your Movie Experience, 2024, Available <https://filmustage.com/blog/how-editing-shapes-your-movie-experience/>
15. Zacks JM. Precis of "Flicker: Your Brain on Movies". *Projections* (N Y). 2015 Jun 1;9(1):10.3167. Available <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8553010/>



**„Cinema-ul este despre  
ceea ce e în cadru și  
despre ce este în afara  
lui, este despre alegerile  
pe care le faci.”**

# Filmul ca o experiență de autorefecție ce aduce perspectivă și stare de bine. Este filmul terapeuic?

OANA COBEANU

Filmul ca experiență de auto-reflecție este un concept bazat pe ideea că filmele fac mai mult decât să distreze – ele pot acționa ca oglinzi, oferind spectatorilor oportunități de a obține perspectivă asupra propriei persoane. Acest potențial reflexiv al filmului derivă din numeroase tehnici audio-vizuale și narative pe care cineasții le folosesc pentru a se conecta cu publicul. Prin *intenția și alegerea spectatorului* este creată însă șansa de a avea perspectivă asupra propriei persoane: asupra propriilor experiențe, emoții, convingeri, valori sau comportamente. Filmul este artă în sprijinul adultului sănătos din fiecare dintre noi, artă care normalizează munca de auto-cunoaștere și o poate face chiar mai atrăgătoare.

Alegerea conștientă de a viziona o dramă, spre exemplu, implică motivația de a reflecă asupra semnificației vieții și de a contempla teme umane universale. În mod special, vorbim despre contemplarea căutării adevărului (Oliver & Raney, 2011), mai ales în ceea ce îi privește pe spectatorii cu preferințe eudaimonice. Facem astfel legătura cu starea de bine, înțelegând în acest context ca o consecință a împlinirii de sine și a unei existențe ghidate de valori centrale. Astfel, drama stimulează audiența prin consecințele pozitive ale auto-reflecției asupra stării de bine psihice și fizice.

## CUM POT FILMELE SĂ SUSȚINĂ PROCESUL DE AUTO-REFLECȚIE?

Auto-reflecția este abilitatea de a face un pas în spate și de a te privi pe tine în context sau în moment. Ce simt? De unde vin aceste emoții? Mai este și altceva? S-a mai întâmplat să simt asta și să fac asta? Este ceva ce aș schimba sau lucrurile pot rămâne așa? Acest dialog interior care arată capacitatea de a ne fi martori nouă înșine facilitează dezvoltarea identității de sine, dar și dezvoltarea de abilități ca auto-reglarea emoțională sau auto-controlul, empatia, compasiunea și reziliența.

Filmul, în acest context, nu numai că ne facilitează experiențe emoționale - ne face să simțim - dar ne și stimulează, ne invită să reflectăm. Capacitatea fiecăruia dintre noi de a ne imersa într-o narațiune ficțională, în film (de exemplu, senzația că acest film este despre mine, despre ce trăiesc/am trăit eu), este cea care în tandem cu maniera de construcție a filmului va duce la o experiență semnificativă sau nu. De cele mai multe ori abilitatea unui film de a construi un pod emoțional între experiența descrisă pe ecran și experiența trecută, prezentă sau viitoare a spectatorului este cea care va da măsura procesului de autorefecție al acestuia din urmă.

## CUM POATE EXPERIENȚA CINEMATOGRAFICĂ ACȚIONA CA UN GHID PENTRU AUTO-DESCOPERIRE, PERMIȚÂND OAMENILOR SĂ RECUNOASCĂ, SĂ CONFRUNTE ȘI CHIAȚ SĂ TRANSFORME ELEMENTE DIN PROPRIA VIAȚĂ?

### *1. Identificarea cu personajele*

Spectatorii se identifică adesea cu personajele, în special cu protagoniștii care se confruntă cu dileme, provocări sau emoții ce reflectă propriile lor experiențe. Urmărind călătoria unui personaj, publicul poate explora în siguranță propriile reacții, emoții și alegeri. De exemplu, vizionarea unui personaj care se luptă cu o pierdere uriașă, cu o dilemă morală sau definirea propriei identități poate evoca probleme nerezolvate ale spectatorului sau îl poate inspira să reflecteze asupra unor experiențe similare din trecut. Filmul lui Roberto Begnini, *La Vita e bella*, ni-l intro-

duce pe Guido Orefice, personaj principal angajat într-o călătorie despre reziliență și speranță în fața unor circumstanțe excepționale. Îl urmărim acționând ca un magician, schimbând semnificația situațiilor și construind pentru fiul său o realitate care să poată fi tolerabilă, inspirând încredere și apelând la umor, reușind astfel să-și mențină libertatea într-unul dintre cele mai opresive contexte.

Guido întrupează un model de adult sănătos, care ne arată cum ne putem folosi abilitățile și punctele forte în circumstanțe excepționale, ce par de nedepășit. *Putem cu ajutorul lui să căutăm în noi aceste resurse și să observăm ce este deja acolo și ce încă se dezvoltă:* auto-direcționare prin imaginație, înțelepciune prin creativitate, conectare/transcendență/speranță prin umor, auto-reglare prin auto-control și reziliență. Mai mult, *Guido transmite un mesaj despre libertatea umană, menit să inspire:* suntem liberi construind semnificație și fiind orientați mereu spre obiective în viitor; oricât de greu este ce purtăm în noi, șansa noastră la libertate constă în felul în care purtăm această greutate.

## *II. Proiecție și integrare*

Filmul facilitează proiecția - spectatorii își proiectează, mai mult sau mai puțin conștient, propriile temeri, dorințe sau conflicte nerezolvate asupra personajelor. Acest proces poate oferi un sentiment de catharsis - clarificare și purificare (Khoo & Oliver, 2013), sau eliberare emoțională, pe măsură ce publicul urmărește personaje care navighează prin situații similare cu ale lor.

Filmele care abordează pierderea, de exemplu, pot ajuta oamenii să înceapă procesul de acceptare a acesteia, permițându-le să experimenteze într-un mod relativ mai distal, și astfel mai sigur, emoții negative reprimare. O astfel de experiență poate construi un pod emoțional necesar către părți din noi rămase blocate în trecut sau acoperite de mecanisme de coping. Pentru ca acest pod emoțional să fie posibil, avem nevoie de implicare emoțională (este prezentă intenția spectatorului), auto-reflecție (disponibilitate pentru lucrul cu sine) și de conștientizarea suferinței umane - înțeleg ce este bine atât pentru mine, cât și pentru ceilalți. Filmul lui Ingmar Bergman, *Fragii sălbatici*, ne oferă contextul perfect pentru revizitarea a ceea ce regretăm în trecutul nostru mai îndepărtat sau mai apropiat. Mai mult decât atât, ne permite și să integrăm rezultatul auto-reflecției în sistemul nostru relațional.

Îl urmărim pe parcursul filmului pe profesorul Isak Borg, într-un elegant demers de auto-reflecție care pune în lumină de la un moment la altul diverse teme relevante în contextul revizitării propriului trecut, atât emoțional, cât și fizic, călătoria fiind folosită ca vehicul narativ. Isak contemplă relațiile semnificative din viața sa (aflată acum în ultima sa parte) și oscilează între nostalgia după un trecut care ar fi putut fi mai fericit sau mai bun și singurătatea vârstei mature.

Poziția sa de narator/observator permite crearea perspectivei (de altfel, acesta este și un mecanism terapeutic), care duce apoi la claritate asupra nevoilor emoționale și modificarea comportamentului său - Isak înțelege că regretul poate fi motorul reparației relaționale, și niciodată un final relațional. Astfel, mesajul lui e clar: nu e niciodată prea târziu să reparați. Compasiunea față de sine îi permite să observe ce anume din trecutul său l-a determinat să facă alegeri astăzi regretate - înțelege că felul în care putem să ne conectăm cu ceilalți depinde de experiențele noastre timpurii, dar și cum ne putem complăce în acestea și, în final, ce resurse are astăzi pentru a-și rescrie povestea.





*Fragii sălbatici*

*III. Experiențele personale* asociate experiențelor personajului pot duce la manifestarea și extinderea *empatiei*, pot provoca o activare emoțională intensă sau pot dezvălui temeri ascunse, ajutând spectatorii fie să-i înțeleagă mai bine pe alții, fie, în mod implicit, pe ei înșiși. Imersiunea în povestea altcuiva poate provoca propriile convingeri și îi poate oferi spectatorului *perspective* noi asupra lumii, promovând creșterea personală și conștientizarea de sine. Astfel, vizionarea unui film care abordează, de exemplu, regretul sau iertarea poate încuraja spectatorii să recunoască aceste sentimente în viața lor și să le abordeze cu *acceptare și auto-compassiune*.

Multe filme abordează în mod deliberat teme de psihologie, filozofie sau spiritualitate care încurajează spectatorii să pună întrebări profunde despre sine, scop și sens. Filme precum *The Truman Show* sau *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* explorează întrebări despre autenticitate, memorie și realitate, provocând spectatorii să reflecteze asupra modului în care aceste teme se raportează la propria viață. Dar și fără alegerea deliberată a unei teme psihologice/filosofice ce îndeamnă către reflecția asupra condiției umane, ci doar prin utilizarea storytelling-ului cinematic, filmul este un instrument puternic pentru a crea experiențe emoționale autentice, adevărate exerciții experiențiale, însă fără riscurile inerente vieții reale.

Această nouă experiență emoțională, determinată și influențată de poveste și de arta transpunerii ei cinematografice, poate genera modificări de perspectivă - emoțională și cognitivă - pentru spectator, ce pot duce mai departe la modificări comportamentale. Filmul poate astfel stimula, de exemplu, apariția comportamentelor pro-sociale (Igartua & Barrios, 2012) și de aceea joacă un rol major în ceea ce înseamnă educația morală a indivizilor. Filmele aduc în prim plan adesea probleme sociale, valori și dileme morale, oglindind propria societate a spectatorului. Angajându-se în aceste tematici, publicul este invitat să-și examineze propriile convingeri, prejudecăți și valori. De exemplu, filmele care tratează justiția, alegerile etice sau responsabilitatea personală pot stimula auto-reflecția asupra acțiunilor și valorilor personale într-un context social.

Mai mult, știm despre expunerea la ficțiune narativă că duce la stimularea empatiei (Jaén Portillo, 2024), a abilităților sociale, auto-reflecției (Khoo & Oliver, 2013) sau auto-dezvăluirii (Bálint et al., 2022). Astfel, implicarea

emoțională în povestea/trăirile personajelor, secondată de auto-reflecție și auto-dezvăluire poate avea impact asupra stării de bine a individului, contribuind, printre altele, la rolul pe care acesta îl joacă în sistemul relațional din care face parte și implicit la calitatea relațiilor sale.

## ÎMPĂRTĂȘIREA EXPERIENȚEI FILMULUI - METODĂ DE CONECTARE ȘI FOLOSIRE A „OGLINZII” CELUILALT PENTRU AUTO-REFLECȚIE

Vizionarea filmelor ca parte a unei experiențe de grup sau în cadrul unor evenimente culturale (de exemplu, revizionarea filmelor clasice), creează o experiență comună care poate adânci auto-reflecția, cât și conectarea socială. Pot fi astfel împărtășite emoțiile trăite sau interpretările subiective, ceea ce nu doar că întărește înțelegerea filmului și a reacțiilor la acesta, dar poate stimula și adoptarea unor noi perspective - ce exercițiu mai bun de flexibilitate cognitivă ne-am putea imagina, dacă nu încercarea de a imagina și înțelege mai multe unghiuri de interpretare pentru aceleași fapte? Poate cel mai important aspect de menționat, o astfel de experiență împărtășită poate activa sentimentul de apartenență sau acordaj cu alții, despre care știm că sunt corelate cu starea de bine fizică și psihică. Există în împărtășirea experienței unui film o înțelegere tacită între spectatori, care se bazează pe comunicarea emoțională implicită, la un nivel experiențial, lipsit de dublaj lingvistic. Chiar dacă nu sunt prezente aceleași emoții în același timp pentru fiecare individ, filmul poate influența conectarea socială prin intensitatea activării emoționale trăite și prin conștientizarea experienței trăite împreună - chiar și fără să ne privim sau să ne vorbim, așa cum se întâmplă de obicei în sala de cinema (Chung et al., 2024). Cu alte cuvinte, în împărtășirea vizionării unui film există în subtext, fără să trebuiască să fie rostit, mesajul: *știu ce ai văzut și pot bănuî ce ai simțit, împart fără efort toate acestea cu tine și simt că suntem împreună în asta.*

## REFERINȚE

Bálint, K., Sukalla, F., & Rooney, B. (2022). Personal relevance and state empathy with a character facilitates self-disclosure in film viewers. *Frontiers in Communication*, 7. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.984341>

Chung, V., Mennella, R., Pacherie, E., & Grezes, J. (2024). Social bonding through shared experiences: The role of emotional intensity. *Royal Society Open Science*, 11(10), 240048. <https://doi.org/10.1098/rsos.240048>

Igartua, J.-J., & Barrios, I. (2012). Changing Real-World Beliefs With Controversial Movies: Processes and Mechanisms of Narrative Persuasion. *Journal of Communication*, 62(3), 514–531. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01640.x>

Jaén Portillo, I. (2024). From body to world: Empathy and the transformative power of cinematic imagination. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1363720. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1363720>

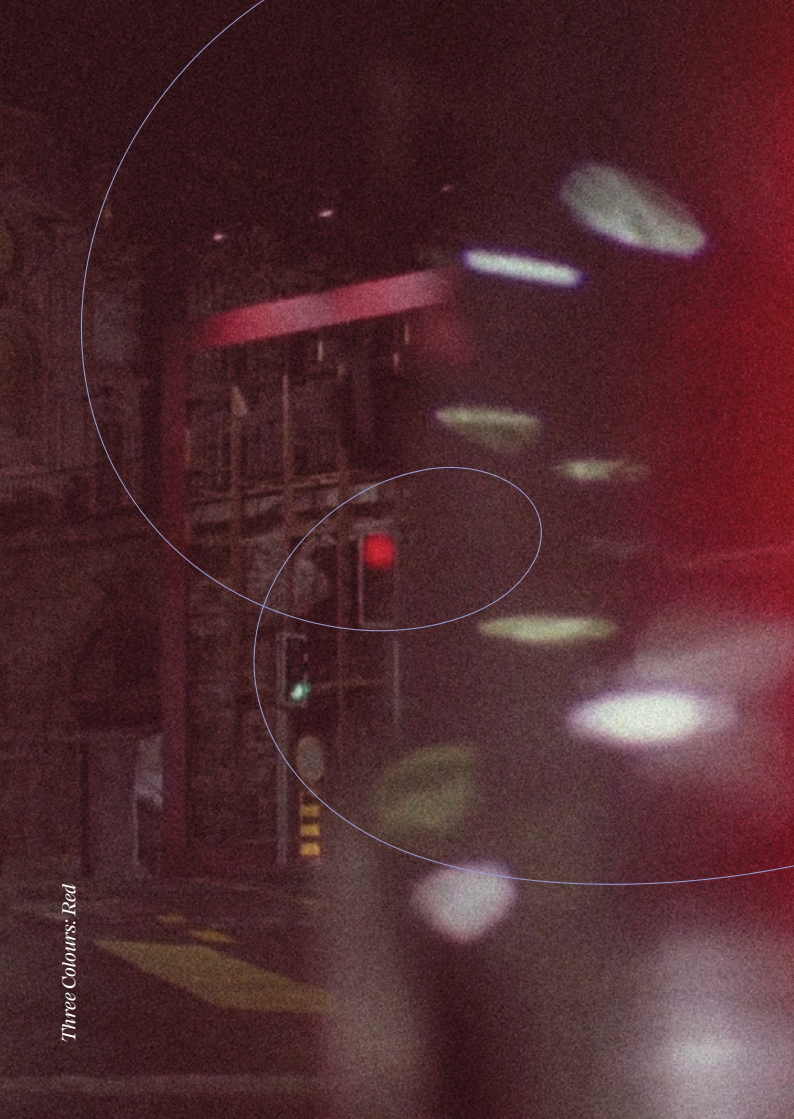
Khoo, G. S., & Oliver, M. B. (2013). The therapeutic effects of narrative cinema through clarification: Reexamining catharsis. *Scientific Study of Literature*, 3(2), 266–293. <https://doi.org/10.1075/ssol.3.2.06kho>

Oliver, M. B., & Raney, A. A. (2011). Entertainment as Pleasurable and Meaningful: Identifying Hedonic and Eudaimonic Motivations for Entertainment Consumption. *Journal of Communication*, 61(5), 984–1004. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2011.01585.x>



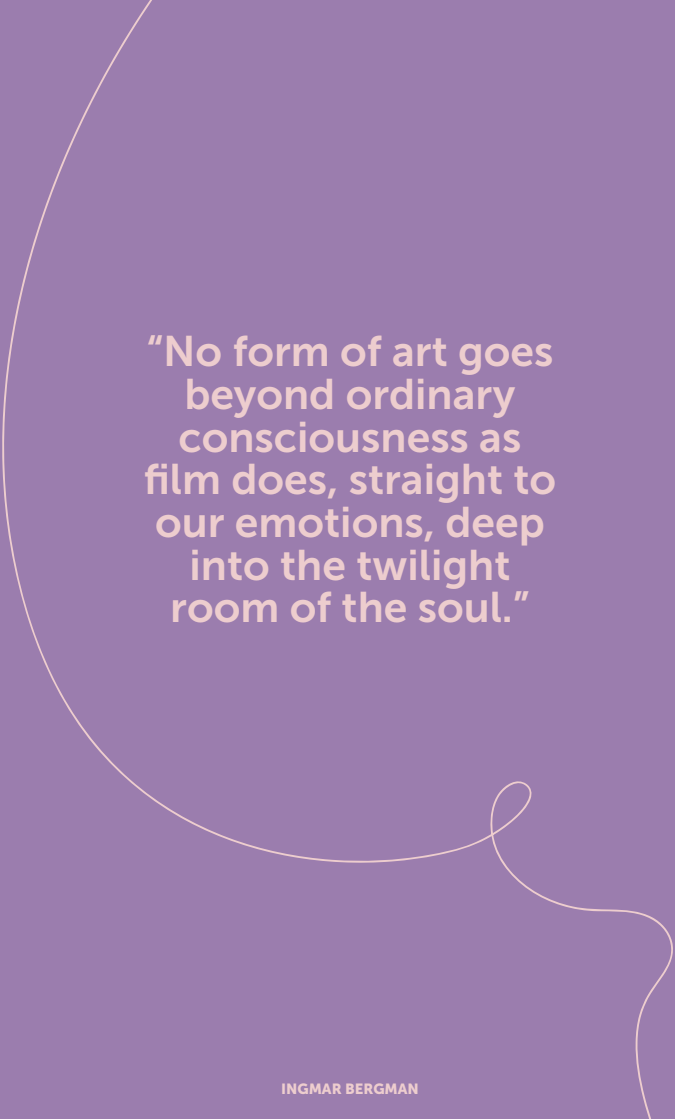
*Fragii salbaticei*

*Three Colours: Red*





*La vita è bella*



**"No form of art goes  
beyond ordinary  
consciousness as  
film does, straight to  
our emotions, deep  
into the twilight  
room of the soul."**

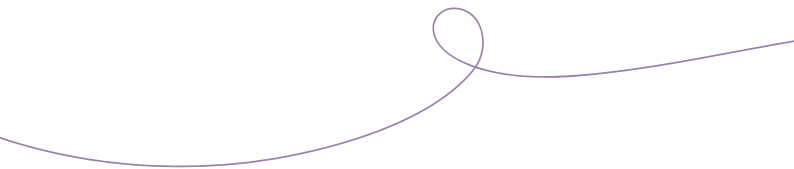
INGMAR BERGMAN

# See, Feel, Learn: On Films and Stories

ANCA CAMELEA

One of the few traits that are uniquely human is our ability to look at the world and tell stories about it. Used as a means of conveying history, knowledge, cultural practices, moral lessons, social norms, skills development and emotional connections, stories have not only shaped our understanding of the world, but ultimately served as the foundation for many arts, including cinema. As human beings, we are adapted to think in stories. Our minds are always searching for meaning and patterns, so stories - narratives that follow a pattern and contain multiple layers of signification - are the perfect gift for human nature. In addition, having an environment that allows a highly accurate simulation of reality means that the brain will not just focus on discovering patterns and finding meaning, but will react to stimuli as it would in real life (Zacks: 2015).

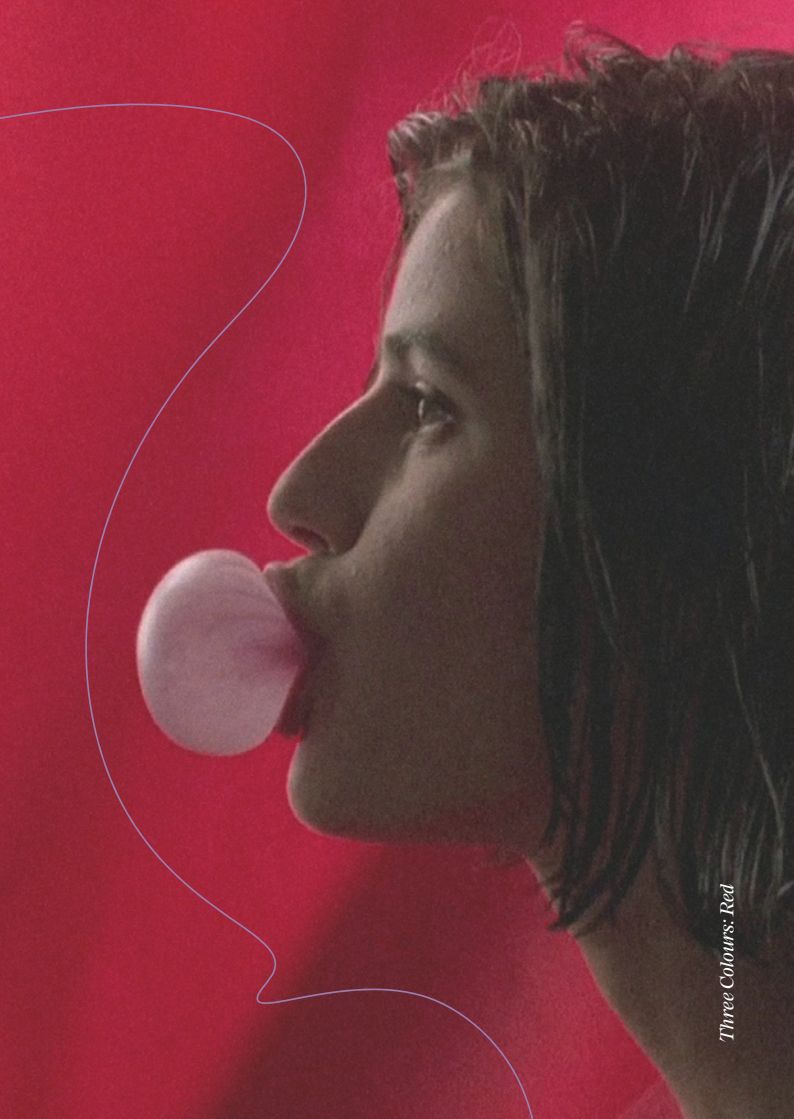
The advantages of cinema have been perceived by filmmakers since its inception and developed accordingly: "Our brains didn't evolve to watch movies—movies evolved to take advantage of the brains we have" (Zacks: 2015). The Kuleshov effect is a result that film montage has on people, demonstrated in 1910-1920 by the famous Russian filmmaker Lev Kuleshov; he showed that the juxtaposition of a series of images can create new ideas and emotions in the minds of the audience and revealed the mental phenomenon whereby people extract meaning from images and their interaction (this mechanism revolutionized propaganda in the Soviet Republic). Alfred Hitchcock, one of the most famous film directors of all time, saw filmmaking more as a precise science of deducing, studying and using human reactions (*How Movies Control Our Brain*, YT Video, 2015). This area has developed so much that in the 2000s a new branch of science, neurocinematics, emerged, which investigates how movies affect our brains and how we respond and react to movies (Hasson et al.: 2008).



## MENTAL AND EMOTIONAL HEALTH IN CINEMA

Recent studies have shown that people's perceptions and opinions, as well as their knowledge of the world, are strongly influenced by cinema and media (Zacks: 2015, Kubrak: 2020). Film stands out as a very versatile and effective means of communication, awareness-raising and educational tool, facilitating the discussion of certain emotionally or socially charged topics, such as those related to mental health and neurocognitive processes, feelings and emotional well-being. Moreover, studies show a clear link between cinema and shaping public perceptions and influencing individuals' behavior regarding mental and emotional health issues (Sigamani, Soni & Gupta: 2024).

At the same time, like any other story, movies expose detailed images of the emotional processes and mental states of the characters, providing a good opportunity for a process of (self)reflection on emotions, causes and effects, patterns and triggers, as well as social norms regarding emotional and mental problems. Identifying and analysing the emotions present in a film or experienced by a character can help us to define our own feelings, navigate our own emotional journeys and understand what others are going through. In this way, cinema can lead to the development of social-emotional intelligence skills that help us to become mature, responsible, empathetic and caring individuals who are aware of ourselves and our surroundings.



*Three Colours: Red*

## HOW IS CINEMA COMMUNICATING EMOTIONS?

By combining different cinematic elements and techniques (camera movements, editing, performances, sound, music, production design, etc.) in various ways, the films evoke a highly intense emotional response from the viewers, thus ensuring that the audience can easily empathize with the characters on screen, connect to their experiences, remember the film and, last but not least, seek similar cinematic experiences.

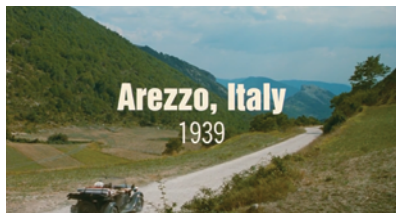
One of the most important elements when it comes to human emotions is *music*. Since ancient times, the relationship between music and our emotional landscape has been obvious (Pelosi: 2020), and the film industry quickly realized the psychological and socio-cultural importance of music. Although the history of film begins with what we call the silent era, in fact, film screenings have never been 'silent', but have been accompanied by music - either played live during the screening or, later, recorded soundtracks - precisely to facilitate the viewer's relationship and involvement with what is happening on screen. The impact of music in conveying emotions can easily be seen in the rapidity with which people remember a movie song. Music is the link between what happens on screen and the audience, adding happiness, emotion, sadness or fear to a movie scene.

Turning to a more structural aspect of cinema, I would like to discuss what has been dubbed the invisible art of filmmaking - *editing* (Das: 2023). Film editing involves selecting, arranging and piecing together separate footage and scenes into a coherent whole. Although it may seem like just a technical skill, editing involves much more: psychological insight, artistic vision, knowledge of human cognition and perception, understanding of human and social codes. "Editing choices are like emotional triggers" (Stebleva: 2024), thus making the editing the audience's main guide: a sudden cut will jolt the viewer, while the use of a slow dissolve can create a sense of dreaminess. A slow-motion sequence can evoke empathy, while quick cuts of editing give the story a sense of urgency, action or anxiety.



### *La vita é bella*

The juxtaposition of unrelated scenes or elements can build anticipation and create unexpected connections in the viewer's mind. This is exactly what Roberto Begnini does at the beginning of *La vita é bella* to set the mood of the story and indicate the arc of the narrative. The opening scene of the movie juxtaposes paradoxical elements: the voice-over announces a simple story, but the image is hazy, with an uncertain Guido carrying Nino in his arms through the fog, while the soundscape is desolate, with the wind blowing ominously. The beginning continues with a cut to an idyllic natural landscape, from here developing two different narrative lines that seemingly unintentionally intertwine: the car breaking down allows Guido to enter the parallel narrative of the king who is awaited by a crowd performing the Nazi salute. This fusion foreshadows the impact the outside world can and will have on the individual. Guido desperately waves to the people to get out of the way of the car, and they respond enthusiastically with the Nazi salute - a series of cuts between these two parallel, but also connected, threads. And then, the end of the scene gives way to this profound moment of confusion and bewilderment, both on Guido's face and in the minds of the audience as to what is happening. And finally, the curtain falls with the ironic appearance of the title written in red letters: *La vita é bella* (Life is beautiful).

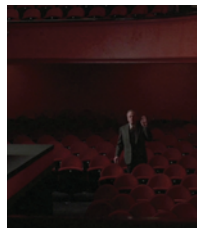
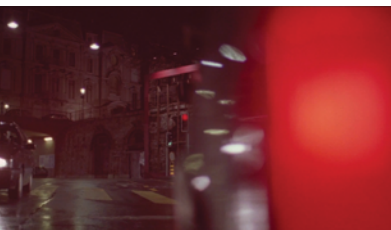




*La vita è bella*

Another well-defined and important element when discussing how emotions are communicated in cinema is the complicated but instinctual relationship people have with colors and their reactions to them. Film-makers have used this since the beginning of film. Colors have become essential and specific elements to induce emotional states, and films often use them to build an entire visual universe, using them to structure the story or define characters, to represent certain concepts or to emphasize certain details with strong emotional impact. A film can develop its own color palette, and the director and the story will define how colors are used, achieving a certain effect and conveying different emotional and mental cues. For example, depending on the context, red can be used to represent violence, anger or aggression, or to show love or passion.

A masterful example showing the use of color in a splendid way to build a visual universe and convey emotions and messages is Krzysztof Kieślowski's *Three Colours* trilogy. The director used the French flag as the inspiration for a trilogy about humanity; within the flag, the colour blue stands for liberty, white for equality, while red is for fraternity. Kieślowski is interested in constructing complex stories that speak to human nature and the human soul, and the way he uses colour to this end is a masterclass in filmmaking and visual aesthetics. In *Three Colours: Red*, the colour red is predominant. While the signifier in the French flag is fraternity, in the trilogy, especially looking at the other two films, it takes on new meanings. In Kieślowski, red is used to express desires: the desire for success, the desire for love and human contact, sexual desire. The film is shot in many shades of red, and red objects are included in the set design, making it easy to link the colour to the narrative and message of the film, as well as to the characters' desires.

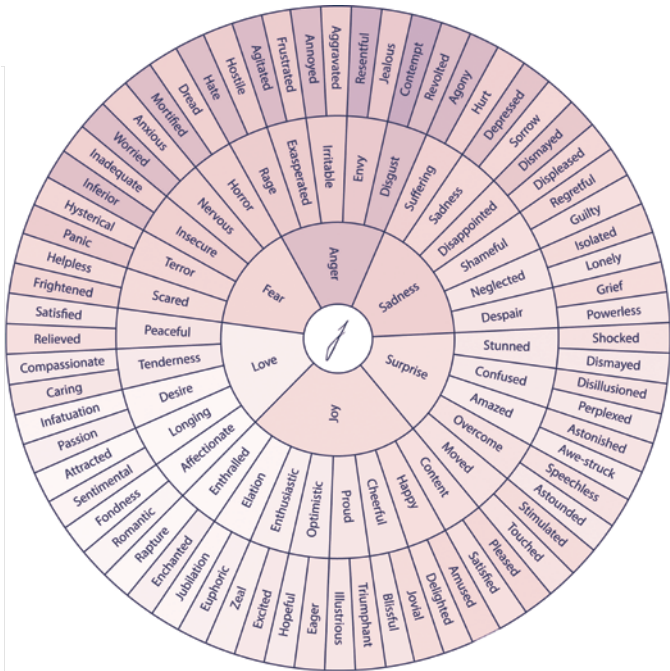


*Three Colours: Red*

## REFERENCES

1. Das, Soumen. Film Editing and Emotional Resonance: The Psychology of Cut in DIVERGENCE : Emerging Issues, Purbayon Publication, 2023. Available [https://www.researchgate.net/publication/379598550\\_Film\\_Editing\\_and\\_Emotional\\_Resonance\\_The\\_Psychology\\_of\\_Cut](https://www.researchgate.net/publication/379598550_Film_Editing_and_Emotional_Resonance_The_Psychology_of_Cut)
2. Hasson, Uri et al. "Neurocinematics: The Neuroscience of Film." *Projections: Journal for Movies and Mind* 2:1, Summer 2008: 1-26
3. How Movies Control Our Brain, PBS Digital Studios, Youtube, 2015. Available <https://www.youtube.com/watch?v=KyQYYLsXhqc>
4. Kimmerle, J & Cress, U. (2013). The Effects of TV and Film Exposure on Knowledge About and Attitudes Towards Mental Disorders. *Journal of Community Psychology*. 14, 931-943.
5. Kubrak T. Impact of films: Changes in young people's attitudes after watching a movie. *Behav Sci (Basel)*. 2020;10(5). Available <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7288198/>
6. Maccoby, E. E., & Wilson, W. C. (1957). Identification and observational learning from films. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 55(1), 76-87
7. Madžarević, G., Soto-Sanfiel, M.T. Positive Representation of Gay Characters in Movies for Reducing Homophobia. *Sexuality & Culture* 22, 909-930 (2018)
8. Oliver, Mary Beth, Raney, Arthur A. & Bryant Jennings (eds.) Media Effects: Advances in Theory and Research. 2nd ed. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum; 1992
9. Pelosi, Francesco. Music and Emotions in A Companion to Ancient Greek and Roman Music, Tosca A.C. Lynch, Eleonora Rocconi (eds.), Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2020, pp. 337-349
10. Pirkis, J & Blood, W & Francis. C & McCallum, K. (2006). On-Screen Portrayals of Mental Illness: Extent, Nature, and Impacts. *Journal of Health Communication*, 11:5, 523-541
11. Ravasio, Matteo, "History of Western Philosophy of Music: Antiquity to 1800", in *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*; Edward N. Zalta (ed.), Stanford: Stanford University, 2021. Available <https://plato.stanford.edu/archives/fall2021/entries/hist-westphilmusic-to-1800/>
12. Sigamani, Preeti, Soni, Vishakha & Gupta, Sneha. Cinematic portrayals of mental health: Exploring Hollywood's impact on public understanding of mental health. 2024, International Journal of Science and Research Archive [PDF]. Available [https://www.researchgate.net/publication/384461811\\_Cinematic\\_portrayals\\_of\\_mental\\_health\\_Exploring\\_Hollywood's\\_impact\\_on\\_public\\_understanding\\_of\\_mental\\_health](https://www.researchgate.net/publication/384461811_Cinematic_portrayals_of_mental_health_Exploring_Hollywood's_impact_on_public_understanding_of_mental_health)
13. Smith, S & Choueiti, M & Choi, A & Pieper, K & Moutier, C. (2019). Mental Health Conditions in Film & TV: Portrayals that Dehumanize and Trivialize Characters [PDF]. Available [https://assets.uscannenberg.org/docs/aii-study-mental-health-media\\_052019.pdf](https://assets.uscannenberg.org/docs/aii-study-mental-health-media_052019.pdf)
14. Stebleva, Julia. Beyond Cuts and Splices: How Editing Shapes Your Movie Experience, 2024, Available <https://filmstage.com/blog/how-editing-shapes-your-movie-experience/>
15. Zacks JM. Precis of "Flicker: Your Brain on Movies". *Projections* (N Y). 2015 Jun 1;9(1):10.3167. Available <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8553010/>

# WHEEL OF EMOTIONS



**"Cinema is about what's  
in the frame and what's  
outside of it—it's about  
the choices you make."**

MARTIN SCORSESE

# The Film as an Experience of Self-Reflection That Brings Perspective and Well-Being.

## Is film therapeutic?

OANA COBEANU

The concept of film as a self-reflective experience is based on the idea that films do more than entertain—they can act as mirrors, offering viewers opportunities to gain insight into themselves. This reflective potential of film stems from the various audiovisual and narrative techniques filmmakers use to connect with their audience. However, it is through the viewer's *intention and choice* that the opportunity to gain perspective on their own experiences, emotions, beliefs, values, or behaviors is created. Film is art in support of the healthy adult within each of us—an art form that normalizes the work of self-discovery and even makes it more appealing.

For example, the conscious choice to watch a drama involves the motivation to reflect on the meaning of life and contemplate universal human themes. Specifically, this involves contemplating the search for truth (Oliver & Raney, 2011), especially among viewers with eudaimonic preferences. This links to well-being, understood in this context as a consequence of self-fulfillment and a life guided by core values. Thus, drama stimulates audiences by highlighting the positive outcomes of self-reflection on mental and physical well-being.

## HOW CAN FILMS SUPPORT THE PROCESS OF SELF-REFLECTION?

Self-reflection is the ability to step back and look at oneself in context or in the moment. *What am I feeling? Where do these emotions come from? Is there something more? Have I felt and acted like this before? Is there something I would change, or can things remain as they are?* This internal dialogue - the ability to witness ourselves - facilitates the development of self-identity and skills like emotional self-regulation, self-control, empathy, compassion, and resilience.

In this context, film not only facilitates emotional experiences—it makes us feel—but it also stimulates and invites us to reflect. The capacity to immerse oneself in a fictional narrative (e.g., feeling as though *this film is about me, about what I'm experiencing or have experienced*) works in tandem with the film's construction to create a meaningful experience—or not. Often, a film's ability to build an emotional bridge between the story onscreen and the viewer's past, present, or future experiences determines the depth of their self-reflection.

## HOW CAN THE CINEMATIC EXPERIENCE ACT AS A GUIDE FOR SELF-DISCOVERY, ENABLING PEOPLE TO RECOGNIZE, CONFRONT, AND EVEN TRANSFORM ELEMENTS OF THEIR LIVES?

### *I. Identification with Characters*

Viewers often identify with characters, especially protagonists facing dilemmas, challenges, or emotions that mirror their own experiences. By following a character's journey, audiences can safely explore their reactions, emotions, and choices. For instance, watching a character struggle with a great loss, a moral dilemma, or defining their identity can evoke unresolved issues in the viewer or inspire reflection on similar past experiences.

Roberto Benigni's *La Vita e bella* introduces Guido Orefice, a protagonist on a journey of resilience and hope in extraordinary circumstances. We watch him act like a magician, transforming the meaning of situations and creating a tolerable reality for his son, inspiring confidence and using humor. This allows him to maintain his freedom in one of the most oppressive contexts. Guido embodies a model of a healthy adult, showing how we can use our strengths in seemingly insurmountable situations. *Through his example, we can search within ourselves for these resources and recognize what already exists and what is still developing:* self-directedness through imagination, wisdom through creativity, connection/transcendence/hope through humor, self-regulation through self-control, and resilience. *Guido's message about human freedom inspires:* we achieve freedom by constructing meaning and remaining oriented toward future goals. No matter how heavy our burdens, our chance at freedom lies in how we carry them.

## *II. Projection and Integration*

Film facilitates projection - viewers unconsciously project their fears, desires, or unresolved conflicts onto characters. This process can provide a sense of catharsis - clarification and purification - or emotional release as audiences watch characters navigate situations similar to their own (Khoo & Oliver, 2013).

For example, films addressing loss can help people begin to accept it, allowing them to experience repressed negative emotions in a relatively safer and more distanced way. This can build an emotional bridge to parts of ourselves stuck in the past or hidden by coping mechanisms. For this bridge to form, emotional engagement (the viewer's intention), self-reflection (willingness to work with oneself), and awareness of human suffering (understanding what is good for oneself and others) are needed.

Ingmar Bergman's *Wild Strawberries* provides the perfect context for revisiting regrets from one's distant or recent past. The film follows Professor Isak Borg in an elegant process of self-reflection, shedding light on various relevant themes as he revisits his emotional and physical past through a narrative journey. Isak reflects on significant relationships in his life (now in its final stage), oscillating between nostalgia for a happier or better past and the loneliness of old age.

His role as narrator/observer allows for perspective-taking (a therapeutic mechanism), which leads to clarity about his emotional needs and changes in his behavior. Isak realizes that regret can fuel relational repair rather than indicating the end of a relationship. His message is clear: it is never too late to make amends. Self-compassion helps him observe what in his past led to today's regrettable choices. He understands that how we connect with others depends on early experiences but also that we can choose to rewrite our story with the resources we now possess.

*III. Personal experiences* connected to a character's experiences can foster and expand *empathy*, trigger intense emotional activation, or reveal hidden fears, helping viewers better understand others or themselves. Immersion in someone else's story can challenge one's beliefs and offer *new perspectives* on the world, promoting personal growth and self-awareness. For example, watching a film about regret or forgiveness can encourage viewers to recognize these feelings in their own lives and approach them with *acceptance and self-compassion*.





*Wild Strawberries*

Many films deliberately tackle psychological, philosophical, or spiritual themes that prompt viewers to ask deep questions about themselves, purpose, and meaning. Films like *The Truman Show* or *Eternal Sunshine of the Spotless Mind* explore authenticity, memory, and reality, challenging audiences to reflect on how these themes relate to their own lives.

But even without the deliberate choice of a psychological/philosophical theme that encourages reflection on the human condition, simply through the use of cinematic storytelling, film is a powerful tool for creating authentic emotional experiences - true experiential exercises, but without the risks inherent in real life. This new emotional experience, determined and influenced by the story and the art of its cinematic translation, can generate changes in perspective - emotional and cognitive - for the viewer, which can lead to behavioral changes. Film can thus stimulate, for example, the emergence of pro-social behaviors (Igartua & Barrios, 2012) and plays a major role in what moral education of individuals means. Films often bring to the forefront social issues, values, and moral dilemmas, reflecting the viewer's own society. Engaging with these themes, the public is invited to examine their own beliefs, prejudices, and values. For example, films that deal with justice, ethical choices, or personal responsibility can stimulate self-reflection on personal actions and values in a social context.

Moreover, we know that exposure to narrative fiction leads to the stimulation of empathy (Jaén Portillo, 2024), social skills, self-reflection (Khoo & Oliver, 2013), or self-disclosure (Bálint et al., 2022). Thus, emotional involvement in the story/feelings of characters, accompanied by self-reflection and self-disclosure, can impact an individual's well-being, contributing to the role they play in the relational system they belong to and implicitly to the quality of their relationships.

## SHARED FILM EXPERIENCES: A METHOD FOR CONNECTION AND SELF-REFLECTION

Watching films as part of a group experience or during cultural events (for example, revisiting classic films) creates a shared experience that can deepen self-reflection as well as social connection. Experienced emotions or subjective interpretations can thus be shared, which not only strengthens understanding of the film and reactions to it but can also stimulate the adoption of new perspectives—what better exercise of cognitive flexibility can we imagine than trying to imagine and understand multiple angles of interpretation for the same facts? Perhaps the most important aspect to mention is that such shared experiences can activate a sense of belonging or attunement with others, which we know are correlated with physical and mental well-being. There is an implicit understanding among viewers in sharing a film experience, based on implicit emotional communication at an experiential level, without linguistic overlay. Even if the same emotions are not present at the same time for each individual, the film can influence social connection through the intensity of the emotional activation experienced and the awareness of the shared experience—often without looking at or talking to each other, as usually happens in a movie theater (Chung et al., 2024). In other words, in sharing the experience of watching a film, there is an unspoken message: *I know what you saw, and I can guess what you felt; I effortlessly share all this with you, and I feel that we are together in this.*

## REFERENCES

Bálint, K., Sukalla, F., & Rooney, B. (2022). Personal relevance and state empathy with a character facilitates self-disclosure in film viewers. *Frontiers in Communication*, 7. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.984341>

Chung, V., Mennella, R., Pacherie, E., & Grezes, J. (2024). Social bonding through shared experiences: The role of emotional intensity. *Royal Society Open Science*, 11(10), 240048. <https://doi.org/10.1098/rsos.240048>

Igartua, J.-J., & Barrios, I. (2012). Changing Real-World Beliefs With Controversial Movies: Processes and Mechanisms of Narrative Persuasion. *Journal of Communication*, 62(3), 514–531. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01640.x>

Jaén Portillo, I. (2024). From body to world: Empathy and the transformative power of cinematic imagination. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1363720. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1363720>

Khoo, G. S., & Oliver, M. B. (2013). The therapeutic effects of narrative cinema through clarification: Reexamining catharsis. *Scientific Study of Literature*, 3(2), 266–293. <https://doi.org/10.1075/ssol.3.2.06kho>

Oliver, M. B., & Raney, A. A. (2011). Entertainment as Pleasurable and Meaningful: Identifying Hedonic and Eudaimonic Motivations for Entertainment Consumption. *Journal of Communication*, 61(5), 984–1004. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2011.01585.x>



Wild Strawberries

*La vita è bella*



## CUPRINS / TABLE OF CONTENTS

|    |                                                                                                                                                                                     |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| RO | <i>A privi, a simți și a învăța: despre povești și filme</i>                                                                                                                        | 1  |
|    | Sănătate mintală și emoțională în cinema                                                                                                                                            | 2  |
|    | Cum sunt comunicate emoțiile în mediul cinematografic?                                                                                                                              | 4  |
|    | <i>Roata emoțiilor</i>                                                                                                                                                              | 11 |
|    | <i>Filmul ca o experiență de autorefecție ce aduce perspectivă și stare de bine - Este filmul terapeutic?</i>                                                                       | 13 |
|    | Cum pot filmele să susțină procesul de auto-reflecție?                                                                                                                              | 14 |
|    | Cum poate experiența cinematografică acționa ca un ghid pentru auto-descoperire, permițând oamenilor să recunoască, să confrunte și chiar să transforme elemente din propria viață? | 14 |
|    | Împărtășirea experienței filmului - metodă de conectare și folosire a „oglinzii” celui alt pentru auto-reflecție                                                                    | 19 |
| EN | <i>See, Feel, Learn: On Films and Stories</i>                                                                                                                                       | 25 |
|    | Mental and emotional health in cinema                                                                                                                                               | 26 |
|    | How is cinema communicating emotions?                                                                                                                                               | 28 |
|    | <i>Wheel of emotions</i>                                                                                                                                                            | 35 |
|    | <i>The Film as an Experience of Self Reflection That Brings Perspective and Well Being - Is film therapeutic?</i>                                                                   | 37 |
|    | How Can Films Support the Process of Self-Reflection?                                                                                                                               | 38 |
|    | How Can the Cinematic Experience Act as a Guide for Self-Discovery, Enabling People to Recognize, Confront, and Even Transform Elements of Their Lives?                             | 38 |
|    | Shared Film Experiences: A Method for Connection and Self-Reflection                                                                                                                | 43 |

Texte/texts:

**ANCA CAMELEA**  
**OANA COBEANU**

Project manager:

**OANA HODADE**

Design:

**BOLD BRANDING STUDIO**

Print:

**IDEA DESIGN & PRINT**

• ARTA

[www.cinema-arta.ro](http://www.cinema-arta.ro)

Proiectul *Filme și dialoguri pentru sănătatea emoțională* reunește trei cinematografe de artă din Europa – Cinema Centre Romuva din Kaunas, Lituania, Astor Cinema din Atena, Grecia și Cinema ARTA din Cluj-Napoca, România – cu scopul de a familiariza publicul cu potențialul cinematografeiei europene de a îmbunătăți sănătatea emoțională și mintală.

Proiect cultural finanțat de **Europa Cinemas**, Subprogramul Creative Europe/Media, *Collaborate To Innovate*.

The project *Film Recipes for Mental Health* reunites three European arthouse cinemas – Cinema Centre Romuva in Kaunas, Lithuania, Astor Cinema in Athens, Greece, and Cinema ARTA in Cluj-Napoca, Romania – and aims to introduce audiences to the potential of European cinema to improve emotional and mental health.

A cultural project financed by **Europa Cinemas**, Creative Europe/Media Sub-programme and *Collaborate To Innovate*.



ISBN 978-973-0-41510-0