

[EL REFUGIO CAÍDO]

Godspell College, Seminar 2019

Guido Molaro
[Gustavo Lanfranchi]

INDEX

Introducción-----	2
Side A: El Cine y el Efecto en su Audiencia-----	4
1.La Historia del Cine en pocas palabras-----	6
2.Los detalles del Cine y su Impacto-----	8
3.El Cortometraje como medio de comunicación-----	11
4.Utilizando las herramientas a mi favor-----	12
5. El Guion-----	13
Side B: La Salud Mental en los jóvenes -----	17
1. Los disparadores-----	19
2. Viviendo con una condición mental-----	20
Entrevistas-----	22
Conclusión-----	34
Bibliografía-----	36

Introducción

“Everybody has something that chews them up and, for me, that thing was always loneliness. The cinema has the power to make you not feel lonely, even when you are.” Con esta frase de Tom Hanks abro mi ensayo de seminario. Una frase que resume la dirección en la que voy a tomar estos meses de trabajo.

Desde que tengo memoria, mi familia me inculcó dos amores: La música y el cine. Y en este seminario me voy a concentrar en esta última pasión nombrada. Porque, cuando una película o un corto está realizado con pasión e interés de despertar algo en su espectador, lo logrará. En algún nivel mayor o menor dependiendo de la calidad de la obra, pero esta calidad queda en un 2do plano cuando el tema tratado te da una bocanada de oxígeno entre tantas películas que se hacen en una búsqueda de conseguir ganancias.

Y ahora, respondiendo la pregunta que quizá se esté haciendo: ¿Qué tiene que ver la frase de Tom Hanks en todo esto? Y la respuesta es, quizá, algo simple.

Luego de haber decidido “deleitar” mi lado artístico y dándole una chance a la creatividad, llega el temido momento que definir un tema, una historia y un motivo para escribir y filmar mi corto. Y este tema me vino tan rápido a la cabeza que no lo pensé dos veces. El tema elegido fue ese de la salud mental, y sus afecciones.

Un tema tan amplio, tan importante, pero a la vez, tan tabú y sensible. Pero confío que puedo encaminarme por la dirección correcta. Mediante entrevistas con psiquiatras, psicólogos, y un

arduo trabajo de investigación, espero poder representar este estado correctamente, y como todas mis películas favoritas, generar un sentimiento en el espectador.

Tendré que hacer un guion, decidir el reparto y un tiempo y lugar para filmar. Durante la filmación, tendré que buscar a alguien que esté dispuesto a promocionar/distribuir mi cortometraje.

Será, sin dudas, un trabajo difícil, pero confío que, dando todo mi potencial, puedo sumar valor a la sociedad como protagonista.

Side A: El Cine y el efecto en su audiencia

La primera vez que se le presentó a una audiencia un cortometraje de 50 segundos llamado “Arrival of a Train”, según se cuenta los espectadores pensaron que iban a ser atropellados por tal y corrieron a refugiarse al fondo del cuarto. Ahora, con la llegada de la última película de Todd Philipps “Joker”, la audiencia y los medios temen una rebelión anárquica. (CNN, 2019)

Desde el principio de los *filmes*, el cine fue usado para enviar un mensaje, causar una emoción o mostrar una idea. En la 2da Guerra Mundial, por ejemplo, los cineastas aliados realizaban filmes antifascistas para despertar 2 sentimientos principalmente: el miedo al nazismo, y el patriotismo y el amor a la democracia y la libertad (“*Roma, ciudad abierta*” o “*Preludio a la Guerra*”, por ejemplo). Alfred Hitchcock nos mostraba en “*La Sombra de una Duda*” como el mal ya no marcaba al villano, como era Frankenstein. “Cualquier vecino confiable puede convertirse en demonio” (Kracauer, 2016, p. 65). Nos transmitía la idea de que el “mal” no tiene una cara específica, y puede aparecer en cualquier momento.

La industria cinematográfica, a veces denigrada ante algunos de sus compatriotas artísticos como la pintura o la literatura, también es una maravillosa forma de arte, que resalta nuestro pasado, nos refleja el presente y nos vaticina el futuro.

Como decía (Kracauer, 2016), “Los filmes son el espejo de nuestra realidad. Mirémonos en él.” Es por eso por lo que decidí afrontar mi seminario por el lado del cine. Mediante él, veo posible que se pueda aprender y entender el grave problema que es la falta de interés ante la

salud mental, y así, eliminar el tabú y que las personas puedan hablar sin miedo a ser estigmatizados y puedan recibir la ayuda que necesitan.

Para eso, analizaré brevemente la historia del cine, para luego meterme en detalles más técnicos que me ayudaran a desarrollar mi obra.

1. La Historia del Cine en pocas palabras

La historia del Cine (o las “películas en movimiento”) comienza alrededor de los 1880, pero lo que ayudó a crear esto fue obviamente la creación de la fotografía.

En 1839, William Henry Fox Talbot creó un papel sensible a la luz, mejor conocido ahora como papel fotográfico. 50 años después, Thomas Edison y W.K.L Dickson crearon el kinetógrafo. Este permitía a una persona a ver estas cintas en movimiento (Cabe destacar que esta tecnología se sigue usando en las cámaras modernas).

Al mismo tiempo, en Francia, los hermanos Lumière comenzaron a proyectar películas para audiencias múltiples, en vez de individuos. En una de estas funciones, un espectador les ofreció comprar la cámara, pero estos rechazaron la oferta.

El espectador entonces compró su propia cámara, y comenzó a hacer sus propios cortometrajes, usando técnicas como pintar los fotogramas, la exposición múltiple y los efectos especiales. Este espectador se llamaba Georges Méliès, y se transformó en uno de los líderes de la innovación cinematográfica. Entre sus obras se encuentra la famosa película “El viaje a la Luna”, de 1902. (Wikipedia, The Free Encyclopedia)

Un año después, en 1903, Edwin S. Porter (exemplado de Edison) produce, filma y expone “Asalto y Robo de un Tren”. Esta fue la primera película en usar edición compuesta y *cross-cutting*, donde dos escenas sucedían al mismo tiempo, pero en distintos lugares.

Muchos años después, Warner Bros. exponía la primera película con sonido, “The Jazz Singer”. Lograron esto mediante la sincronización de los fotogramas y grabaciones de un fonógrafo.

Así, el cine fue evolucionando acorde a los avances tecnológicos y a las necesidades del país donde uno estaba.

Por ejemplo, durante la 2da Guerra Mundial, los países aliados usaban al cine como método de propaganda antinazi, haciendo películas de guerra buscando también encender una llama de patriotismo en su audiencia.

De esta manera el cine siempre se puso a merced de su audiencia, transmitiéndoles ideas, mensajes y emociones.

(Lincoln School of Film and Media, 2014)

2. Los detalles del Cine y su impacto

Durante mucho tiempo, yo veía a los planos y a cada ángulo de la cámara como la nada misma. No me otorgaban nada a la trama y a su impacto. Pero, al pasar de los años, me di cuenta de la importancia de que cada plano sea grabado con esa intención.

Para demostrar la influencia de un plano, veamos esta toma de “*Inglorious Basterds*” (Tarantino, 2009):



Filmada desde un plano contrapicado, hace que los dos personajes tengan una apariencia heroica y de vencedores, mientras que nosotros, que lo vemos también del ángulo de un soldado Nazi, vemos cómo se siente diminuto desde esta posición.

Y de estos ángulos y planos puedes pasarte horas hablando: De como el “Dolly Zoom” (movimiento donde la cámara se dirige para atrás/adelante y el zoom de la cámara hace el trabajo opuesto, famoso por películas como *Vértigo* o *Jaws*) sirve para causar un cambio del clima de una escena relajada a un momento de tensión y suspenso.

De cómo mediante un primerísimo primer plano, Spike Jonze puede demostrar la solitud de sus personajes, y mostrar a la perfección sus emociones.

Cada toma en una película tiene que ser minuciosamente discutida, preparada y filmada para poder entregarle al espectador la mejor exposición. Y para eso no solo necesitas ángulos y planos correctos.

El color predominante de la escena puede ser muy importante para demostrar el ambiente de la escena. Tomemos el ejemplo del final de “*Fight Club*” (Linson, 1999): En esta escena, diferentes edificios son



explotados por el personaje principal de la película. Si hablamos de explosiones, lo primero que se viene a la cabeza de uno es caos y destrucción. Pero con el tono azul de la escena, sentimos una extraña calma, y un sentimiento de melancolía.

(Digital Synopsis, s.f.)

Otra área muy importante de las películas es su banda sonora. La música en el cine es un elemento vital, pero muchas veces ignorado. ¿Qué pasaría si *Jaws* no tuviese su famoso tema? Esa escena perdería muchísimo valor.

Lo mismo puede pasar con cualquier escena en el caso contrario. Hay escenas donde es tal el



silencio que aturde. Por ejemplo, “*A Quiet Place*” (Krasinski, 2018) es una película que se centra en el silencio para sobrevivir, y en el caso de verla en el cine, tenías miedo de hasta

comer pochoclos por miedo a hacer ruido.

“¿A dónde voy con todo esto?”, se pueden preguntar. Esta información que acaban de leer es vital para poder materializar el deseo del director, del guionista y de todo aquel que se involucra en el proyecto.

3. El cortometraje como medio de comunicación

Aunque no lo sepamos o lo pensemos así, mucho de lo que vemos son cortometrajes. Los tráileres, campañas políticas, anuncios son en su mayoría cortometrajes.

Este método audiovisual es generalmente la primera opción de muchos para comunicar su idea. Desde Hollywood hasta el partido Republicano de los Estados Unidos, y hasta las mayores compañías del mundo usan cortometrajes para acercarse a su público. (Alexander, 2012)

Imagínense el desarrollo detrás de las publicidades del Super-Bowl (donde hay que pagar 5 millones de dólares por 30 segundos de anuncio). Usemos como ejemplo a Stella Artois: una de las mejores cervecerías del mundo inició una campaña con Water.org para darle agua a millones de personas en los países subdesarrollados. ¿Cómo lo hizo? Vendiendo una edición limitada de las copas Stella Artois. Así, desde 2015, ya ayudaron a 1.7 millones de personas y quieren llegar a las 3.5 millones para el 2020. (Stella Artois, s.f.)

Y como con Stella Artois, hay infinitos ejemplos del uso del cortometraje como medio entre el creativo y su audiencia. Y eso es lo que quiero realizar con mi trabajo.

4. Utilizando las herramientas a mi favor

Desafortunadamente, aún no tengo la chance de poder utilizar un gran presupuesto a mi favor, pero tampoco me puedo quejar. Como equipo de filmación tengo en mi poder una cámara digital Sony HDR-CX160 (una cámara de grabación casera). También trabajo junto a Lola Etala, que realiza una fantástica labor en todos los aspectos para el cortometraje, desde la puesta en escena hasta los planos y tomas.

Por otro lado, tenemos un reparto de 4 actores: Blas Fernández Madero es el protagonista de la trama. Él actúa de Matías, un adolescente con trastornos de ansiedad, en una familia que lo ignora y rodeado de “amigos” que no se preocupan. Él está medicado, pero, como vamos a ver durante la película, se toma esta pauta muy libremente: En cualquier momento puede dejar de medicarse sin informarle a nadie.

Siguiendo con los actores, tenemos a Marcos Del Campo como su psiquiatra. Él está encargado de ayudar a Matías y analizar su desarrollo junto a su trastorno.

5. El Guion

(8 escenas + glitches)

La historia acompaña a **MATÍAS** en el transcurso de su vida, que empieza a desmoronarse. **MATÍAS** comienza a sufrir depresión/ansiedad, y será deber de su familia ayudarlo a encontrar el camino a casa.

ESCENA 1

*La escena se abre con la cámara detrás de una puerta. La puerta se abre, pero cubre a **MATÍAS** de la cámara. GLITCH. Muchas pastillas, desparramadas, abiertas. La cámara sale atrás de la puerta, y vemos al protagonista sacándose una campera. Otra vez, esta campera cubre al protagonista. GLITCH. Cuarto hecho un caos. **MATÍAS** guarda la campera, haciendo que la puerta del armario lo cubra. Al cerrar la puerta, vemos a **MATÍAS** desplomarse sobre la cama, taparse, e intentar dormir. GLITCH. Se prende la tele. **MATÍAS** se remueve en la cama. GLITCH. Manos ensangrentadas lavándose en el baño. Se rinde y se sienta sobre*

ella. Agarra el teléfono, ve la hora, 3 am. Lo revolea al otro lado del cuarto.

- *Transición Match-Cut -*

ESCENA 2

Fade away de la cara de **MATÍAS**. Se lo ve sentado en la punta de una gran mesa. Amigos alrededor. Charlas, ruidos. Un amigo acercándose para dejar la comida en la mesa. (Todo esto se va viendo a través del transcurso del fade away.) GLITCH.

ESCENA 3 (Glitch)

MATÍAS con la cabeza gacha, respiración muy profunda, más bien suspiros. Va levantando la mirada para verse en el espejo del baño. Los suspiros no cesan.

- *Corte Abrupto con glitch -*

ESCENA 4

Cama de **MATÍAS**. Sonido de alarma. Primer plano Matías abriendo los ojos, mucho cansancio en su cara, quejas. Estira la mano para apagar la alarma. 6.30 am. Quejido cerrando los ojos devuelta.

ESCENA 5

MATÍAS lavándose los dientes. Agarra sin pensarlo las pastillas. Está a punto de tomarlas, pero cuando se percata de la automatización, frena, se mira al espejo, mira las pastillas. GLITCH. (Escena 3, sigue mirándose en el espejo) Las mete de vuelta en el frasco. Cierra rápido y lo tira dentro del cajón. Sale del baño hacia el living y ve a **KIARA**, con fiebre, siendo tratada por **LUZ**. Pasa por al lado y no le prestan atención. Sale por la puerta al auto, se sube y empieza a manejar.

ESCENA 6

Despacho **PSICÓLOGO**. Se encuentran **MATÍAS** y el **PSICÓLOGO**. Antes estaban hablando, pero ahora, **MATÍAS** rellena un cuestionario mientras el **PSICÓLOGO** toma nota. Cuando termina de responder, se lo entrega al **PSICÓLOGO**, que lo lee con calma. Vemos que escribe una receta, y se la entrega a **MATÍAS**. **MATÍAS** la lee, le agradece al **PSICÓLOGO** y se va.

ESCENA 7

Living comedor. **LUZ**, **KIARA** y **MATÍAS**. **MATÍAS** no toca la comida, mientras **LUZ** y **KIARA** hablan entre ellas, distraídas. **MATÍAS** agarra su plato, se levanta y se va. **KIARA** y **LUZ** lo ven, se miran entre ellas y vuelven a su diálogo rutinario.

ESCENA 8

Cuarto de **MATÍAS**. **MATÍAS** en la cama, intentando dormir. GLITCH.
Asado con amigos que no le dan bola. Pastillas desparramadas en
la mesada del baño, mano apoyando, tirándola. Manos
ensangrentadas finalizando el lavado y cerrando la canilla.
Cuarto hecho un caos. Psicólogo diciendo "no estás bien". Kiara
prendiendo la tele.

MATÍAS se levanta, casi asustado. Mira hacia adelante y ve el
televisor prendido. Ningún canal sintonizado, solo hay estática.
El ruido del televisor va aumentando. **MATÍAS** apaga el televisor,
pero el ruido sigue, y sigue aumentando.

Corte Abrupto (ruido continúa)-

Side B: La Salud Mental en los jóvenes

En 2016, más de 800,000 personas se quitaron la vida alrededor del mundo. Eso es una vida perdida cada 40 segundos (Suicide Data, s.f.). Un hermano, un padre, un amigo o una pareja que decide que el sufrimiento es demasiado fuerte para seguir viviendo.

Pero seguimos sin aprender. Seguimos dejando a nuestro círculo cercano pelear sus batallas internas solos, aunque los líderes en la investigación de salud mental hayan dicho una y otra vez que hablar sobre este tema no es malo, sino lo totalmente opuesto: Es positivo y ayuda a quien lo padece. Seguimos creyendo los mitos sobre el suicidio: Que si hablamos sobre él plantamos la idea de quitarse la vida, cuando es necesario para entender al otro.

Y si usamos los datos de la “USC Suzanne Dworak-Peck School of Social Work”, tenemos noticias aterradoras:

- Solo el 44% de los adultos reciben tratamiento por su enfermedad mental. Esto se debe a que el estigma es tan grave, que la gente teme tratarse y no hace nada por atenuar su estado.
- El 20% por ciento de la juventud tiene una condición mental, y uno de cada diez ha tenido un período de depresión mayor.
- El suicidio es la 2da causa de muerte entre la gente de 15 y 29 años.

Pero entre estos datos también tenemos algunos datos prometedores:

- Con una inversión de \$2 a \$4 dólares por persona alrededor del mundo, los servicios de salud mental mejorarían considerablemente, para poder ayudar a millones de personas.

- Entre el 70 y el 90 por ciento de las personas que se tratan han demostrado mejoras en sus síntomas.

(USC Suzanne Dworak Peck School of Social Work, 2017)

Entonces, ¿tenemos chance de darle pelea a la enfermedad mental? La respuesta es sí, pero estamos obligados entre todos a realizar un cambio.

Para este trabajo, discutiremos los trastornos de ansiedad y la depresión, ya que son las enfermedades que más gente sufre y a la vez, las más denigradas y olvidadas.

1. Los disparadores

Siempre que se padece una enfermedad mental, hay que hablar sobre ciertos disparadores. Un disparador es aquella situación, persona, lugar u objeto que tiende a causar un episodio de depresión o ansiedad.

Si al estar en una fiesta, por ejemplo, empiezas a sentirte incómodo, nervioso y quieres irte, puede ser que estés pasando por un período ansioso, generalmente relacionado a un trastorno de ansiedad social. (Healthline, 2018)

Estos pueden variar desde cuestiones de salud hasta el abuso de drogas. Los cambios mayores también son grandes disparadores, aún si el cambio parece ser positivo, como graduarse o conseguir un nuevo trabajo. (Healthline, 2018)

Algunos de estos disparadores están bajo nuestro control. Podemos intentar dejar de tomar alcohol si este provoca un estado depresivo. Si la cafeína nos lleva a tener ataques de ansiedad, probar un café descafeinado. Pero, obviamente, no podemos controlar una enfermedad crónica, un divorcio o la muerte de un ser querido.

Y en ese momento, lo único que podemos hacer es intentar manejarlo.

2. Viviendo con una condición mental

Cuando los disparadores que causan el episodio depresivo o el ataque de ansiedad, no hay que dejarlo arruinar nuestra calidad de vida, ya que hay muchos métodos para poder aliviar los síntomas que no nos permiten seguir en nuestro día a día.

El método más conocido, pero a la vez más estigmatizado, es la intervención farmacológica. La medicación antidepresiva, por ejemplo, sube los niveles de los químicos en el cerebro como la serotonina y la norepinefrina (noradrenalina) para reducir los síntomas.

La serotonina, a veces llamada “el químico feliz”, es la responsable de regular el estado de ánimo, el apetito, la digestión, entre otros. (Medical News Today, 2018)

La noradrenalina, es también conocida como la hormona del estrés, y es la que maneja nuestro mecanismo de “lucha-huida”, y afecta las partes del cerebro que controlan la atención y las acciones de respuesta. (Recursos de Autoayuda, s.f.)

En el caso de la ansiedad, la medicación a veces también es la misma, o sea, también se centra en la serotonina.

Otro método muy útil es la psicoterapia. Según estudios, juntar los dos métodos es mucho más beneficioso que hacer cualquiera de los dos solo. Hay más de un tipo de terapia: La terapia cognitiva conductual, por ejemplo, nos puede ayudar a revertir los pensamientos negativos que contribuyen a la tristeza y a la depresión. También se puede trabajar de manera interpersonal, enfocándose en las relaciones que puedan contribuir a tu estado. Algunas veces estas terapias

interpersonales también necesitan la presencia de la persona con la que tienes una relación problemática.

Y si no te gustan esos dos métodos, intenta cambiar tu estilo de vida. Hacer ejercicio es una gran manera de combatir la depresión, ya que libera químicos cerebrales que hacen que te sientas mejor. Dormir las horas necesarias (entre 7 y 9), evita que los síntomas como la irritabilidad o la fatiga se acentúen.

También es muy productivo mantenerte vinculado. Juntarte con tus amigos, salir a comer, todo ayuda. Si no, hablar con ellos por el celular o la computadora es una buena alternativa ante la falta de tiempo.

Por último, tu dieta. Comer bien y regulado, evitar los subidones de azúcar, y limitar el alcohol son métodos para evitar empeorar los síntomas de tu condición mental, especialmente en la depresión.

(Healthline, 2018)

Entrevistas

Entrevista Dr. Gustavo Orlando

1. ¿Hace cuánto ejerces tu profesión?

La profesión de médico hace 25 años, y de psiquiatra unos 19. Antes era médico laboral y emergentólogo, y hacia la especialidad en psiquiatría que eran 5 años.

2. ¿Ya estabas decidido a ser psiquiatra?

Segurísimo. Por un lado, siempre me gusto la medicina, pero por la parte de psiquiatría me críe en el ambiente psicoanalítico- mi papá era odontólogo y mi mama ama de casa- Pero se analizan todo el tiempo y crecí en un ambiente muy psicoanalítico. Siempre rodeado de los grandes psicoanalistas de la Argentina de la época de Rascovsky, la época de oro del psicoanálisis.

3. La salud mental con los jóvenes es desde ya un tema tabú, y a veces es casi invisible.

Sí, porque además es cierto que los jóvenes lamentablemente, las problemáticas de ansiedad o de cualquier tipo de conflicto, no se canaliza por el lado de la angustia y la solución, sino que, por el consumo de sustancias, el alcohol, los conflictos, porque además los jóvenes en situación de conflicto vienen de una estructura familiar que pueda ser influyente sobre ellos. Pero una de las grandes diferencias entre un joven y un adulto es la metodología de resolución de conflicto. Y

esto tiene que ver con las herramientas que cada uno tiene. El joven, estando en formación y evolución, no tiene las mismas herramientas que un adulto con más experiencia, que haya atravesado situaciones conflictivas o angustiantes, situaciones dolorosas. El joven está descubriendo, el adulto ya la conoce. Y no quiere decir que la herramienta sea mejor, simplemente son diferentes. Y en este caso, los jóvenes tienen menor tendencia a consultar a un adulto. Porque además el joven para consultar a un profesional depende económicamente de sus padres, y si cree que los padres no están de acuerdo, o le van a preguntar “¿Qué es lo que te pasa?”, y tienes que dar cuenta de lo que te pasa, cuando a veces ni sabes que te pasa, excepto que estas angustiado o estás ansioso, pero no por qué. Entonces esto genera que los jóvenes quieran evitar esto así no tienen que decir que es lo que les pasa.

4. ¿Tenes muchos pacientes jóvenes?

Ahora tengo más que los que pensé que iba a tener, porque no es algo a lo que yo me he dedicado. La franja más común es entre los 30 y los 55. Pero he tenido un crecimiento de pacientes más jóvenes.

5. ¿Y estos jóvenes, en su mayoría porque vienen a ser atendidos?

Por trastornos de ansiedad. Ataques de pánicos, crisis de angustia.

6. ¿Y tiendes a comunicarte con su círculo cercano?

En realidad, uno se comunica si amerita, si el paciente te lo pide y dependiendo la edad del paciente. Si el paciente es menor de edad, la primera comunicación, que tenes que tener es con los padres. Si es mayor se va viendo, pero depende. A veces como parte de la estrategia te podés comunicar con su círculo, pero no es lo más común.

7. ¿Con un paciente ansioso, cuáles son tus pasos por seguir?

Depende de cómo venga el paciente, ya que soy psiquiatra, además de terapeuta. Muchas veces me pasa que el paciente viene derivado por su terapeuta, y mi intervención es farmacológica. Si bien durante mi intervención también tengo que intervenir terapéuticamente, lo hago sin invadir el campo del psicólogo, ahí mi intervención es solo farmacológica. Lo que evalúas es si el caso amerita medicación y cuál medicación. Ahora, si el paciente viene con la idea de tener un tratamiento psicoterapéutico y evaluación si se necesita el tratamiento psicofarmacológico. En el caso de los jóvenes, yo intento evitarla, si es que se puede evitar. Sin forzar el caso, trabajas terapéuticamente a medida que avanzan las sesiones, y muchas veces el tratamiento psicoterapéutico ayuda y disminuye la sintomatología. Y si hace falta medicación, se interviene farmacológicamente.

8. ¿Ves la intervención farmacológica como una solución viable?

Siempre es viable, pero hay que tener en cuenta que sigue siendo estigmatizante para la sociedad. Están más aceptados, pero no dejan de ser estigmatizantes. Tienes que evaluar al paciente que tienes enfrente. Es decir, su psicopatología, y esto es lo más lindo de nuestra especialidad, es que puntualizar en cada paciente porque cada paciente es un mundo aparte. Entonces tienes que trabajar en función del conocimiento de esa persona, en su contexto y sus características, y en esa función vos operas. En el caso de los jóvenes es absolutamente viable, pero es atendible, teniendo en cuenta que, por ejemplo; le recetas a un paciente que vive con sus padres una medicación antidepressiva para la ansiedad, y la madre lo ve con la medicación, después tenemos que atender a la madre también porque se infarta. Tienes que tener mucho cuidado con estas cuestiones. Si vas a medicar a un paciente, poder explicar porque lo medicas, y posiblemente amerite tener una entrevista con los padres, para bajar su ansiedad. Porque la ansiedad de esos padres termina influyendo en sus hijos, y termina siendo contraproducente.

9. ¿Cuáles son los mayores disparadores en los jóvenes?

Son varios. Primero no voy a generalizar en los jóvenes del mundo, porque no es lo mismo la ansiedad en un joven en Dinamarca, que la de un joven en este país. Acá en Argentina los disparadores más grandes son: la incertidumbre, las dificultades en general de alcanzar una expectativa positiva, el contexto de un joven. En general el contexto de un joven ansioso también tiene padres estresados, sufriendo, en varios aspectos. Y tal vez una sociedad muy exigente en ciertos aspectos con relación al éxito. Cómo medís el éxito. Para los jóvenes ser exitoso es casi inabarcable. Eso se transforma en una presión y la estructura de un joven está en formación, y si

a eso le agregas una presión, lo que hace es que empiece a sentir inseguridades internas. No sentirse capaz de hacer algo, alcanzar a lograr aquello. Porque, además, como todo hoy en día se arma de una manera específica. Yo digo que la sociedad es un gran “Como si”. O sea “como si todos fuesen exitosos”, y después cuando están sentados enfrente tuyos (en el despacho) te das cuenta de que no es así. Hay un montón de inseguridades internas. Pero todos demuestran esta seguridad, y el que no está bien “armado” escucha eso y se siente menos. Se siente vulnerable y termina siendo un disparador para la ansiedad.

10. ¿Vos ves a estas “facetas” como algo sano?

No. A ver, lo de afuera no tiene que ver como sano o no sano. Lo sano tiene que ver cómo uno toma lo que viene de afuera. Siendo estas circunstancias de la vida, y esto puede pasar con que el ser humano creció adaptándose al contexto cambiante. No creo que las cosas son tan fluyentes por cómo son por afuera sino por cómo uno se la tomó por dentro. Y ahí es donde está el punto débil hoy. El problema está mucho más en cómo la gente toma lo que viene de afuera.

11. ¿Qué es lo que ves en el paciente para diagnosticarlo?

Vos lo primero que haces, más que analizar es escuchar. Porque para poder analizar algo necesitas un material sino no tenes nada que analizar. El análisis se puede hacer nutriéndote de información. Por un lado, escuchas el relato libre del paciente, que es el motivo de consulta, y después empezas a hacer preguntas, primero generales, y después a medida que vas recolectando

información, empezas a hacer preguntas más dirigidas. Si a mí me viene un paciente diciéndome que está ansioso, que no puede dormir a la noche, que le transpiran las manos, que no se puede exponer frente a un examen. Hay millones de síntomas: le falta el aire, no puede ir a una fiesta o a lugares con mucha gente. Eso es algo general. Y cuando analizas el contexto y le preguntas cosas como: ¿Cómo está constituida tu familia? Abrís otro panorama que es el contexto, que es también gigante. Entonces vos armas el caso clínico a partir de la sintomatología y de una particularidad. Y en función de eso empezas a hacer un análisis. Haces preguntas más concretas y te acercas al núcleo de esa sintomatología. Obviamente el paciente se va a resistir por lógica natural, e inconscientemente, a que llegues a ese punto y lo vas trabajando.

Entrevista Santiago Elias

1. ¿Si alguien pide que describas tu profesión, qué le dirías?

Sería transcribir, codificar, o plasmar en imágenes una idea, un guion, algo que esté escrito/pensado, contarlo en el lenguaje cinematográfico, que es la imagen visual, el sonido, la música, ¿no? Como poder transmitir sensaciones de manera sensorial. Creo que esa es la profesión de una persona que se dedica a filmar o al cine, ¿no? Transcribir ideas en imágenes sensoriales. En lo que respecta a la publicidad, hoy en día es contar en poco tiempo (30 segundos, 1 minuto), guiones, ideas que vienen de una agencia para que la gente se sienta atraído cuando ve en televisión algo que está realizado de forma muy técnica, que es la cinematografía. La cámara, el trabajo en equipo, la música, el sonido. Básicamente creo que pasa mucho por ahí. El trabajo en equipo, un director de cine tiene mucha gente a cargo. Es como timonear un barco, es el capitán de un barco y tiene que poder rodearse de la mejor gente, para que cada uno realice su trabajo de la mejor forma posible y así, el producto final sea el que a uno más le guste.

2. ¿Hace cuánto ejerces tu profesión?

Mi profesión la ejerzo hace 10 años maso menos. Desde el año 96' empecé a estudiar cine y ya desde ahí comencé a meterme en el mundo del cine y a trabajar. Trabajé en documentales, en algunas series, en alguna que otra película y después ya estar en la industria del cine publicitario

que es a lo que me dedicó hoy. Se podría decir que fueron 3/4 años de estudio, luego empecé a trabajar, y mientras trabajaba intensifiqué mis estudios.

3. ¿Qué te atrajo a la industria audiovisual?

Yo estaba en el colegio, y siempre me la pasaba grabando cualquier tipo de evento. Los partidos de rugby, los eventos escolares. Cada cosa que hacíamos yo estaba filmando, y mientras que estaba en el colegio estaba muy interesado en la imagen y siempre estuve muy relacionado con ese mundo. La imagen, el sonido, las proyecciones. En el colegio, estudiaba música, imagen y sonido, y también hacía un curso de visual. Ya desde siempre era sacar fotos y editar, filmar y editar. Y eso fue un poco lo que me llevó a estar relacionado con lo que hago hoy. Era una mezcla de trabajo de campo y estudios.

4. ¿De dónde sacas la inspiración para tus trabajos?

La intento sacar de todos lados. La vida cotidiana de la gente de observar mucho la gente, sus movimientos, su forma de ser, las reacciones las diferentes aptitudes, las diferentes relaciones, como se desarrolla la gente en sí, y también los movimientos sociales-cotidianos. Como esta la gente en la capital o en el pueblo, como actúan con los amigos cuando están solos, con sus padres con sus hijos. Y, por otra parte, la naturaleza, la vida misma, intentar de ahí sacar inspiraciones. Después de ahí, también ver películas, y también leyendo. Leyendo uno se inspira y crea mundos, y de ahí lo pasa a un contenido audiovisual. Y por último también agregarías las obras de arte, visitar museos, etc. Creo que la inspiración viene de estar siempre atento y abierto, a recibir todas las sensaciones que están alrededor nuestro constantemente.

5. ¿Pensas que el cine es la mejor manera de transmitir algo, ya sea una idea, una emoción, etc.? Si no es el cine, cual? ¿Porqué?

Creo que es una manera más para expresar las emociones y las ideas. Creo que cada arte es una forma de expresar. No quiero ser egoísta y pensar que solo el cine, porque creo que también un cuadro es una forma de expresar algo, un libro, una poesía, el teatro. Creo que todas las formas del arte son los mejores medios para expresar. Lo que me gusta del cine es que puede desarrollar una idea, una película, y darle un principio, un nudo y un fin. Uno no puede cerrar una idea. Me parece que el cine es un poco más palpable que, por ejemplo, una obra de arte que es mucho más abstracta. Siento que el cine es una gran manera, como el teatro o la escritura, como transmitir sensaciones, puntos de vista emociones. Creo que todas las artes relacionadas son la mejor manera de transmitirlo. También está la fotografía, por ejemplo. Pero no creo que una sea mejor que otra, sino que se complementan entre sí. Sí me parece que el cine puede sacar inspiración del teatro, del arte o de la literatura, muchas cosas para inspiración para que esa idea sea llevada a una película. Como que el cine reúne todas las artes, las junta.

6. ¿Cuántas veces un corto-largometraje te transmitió una idea de tal manera que te cambió?

Muchas veces. La mayoría de las veces. Hay muchos cortos que como son más del ámbito del estudiante, o de los primeros cortos, a veces por la falta de experiencia, hay que volver para plasmar esa idea, pero siento que muchos cortometrajes me transmitieron ideas. No sé si me cambiaron mucho, pero te transmiten ideas que hacen que uno pueda reforzar sus pensamientos.

7. ¿Cuáles son tus claves para un buen cortometraje?

Yo creo que la clave es ser simple y sencillo. No querer contar todo. Los cortos generalmente duran menos de 15 minutos, y uno quiere contar todo. Y eso es lo que no se puede, y cuando uno intenta, el cortometraje pierde sentido de identidad. Creo que algo muy importante en este rubro

saber prepararse, saber dividir. Hacer decantar las cosas, ¿no? Una idea, un guion, tiene que dejarlo decantar, dejarlo guardado en el cajón por unos días, reposando. Y después desanalizarlo. También es muy importante desenamorarse. Por ahí alguien tiene una super idea y en el fondo esa idea no resulta lo mejor para ese corto. Hay que saber relegar y soltar. Uno dice, “Bueno, ahora queda mejor, aunque tenga que dejar esta idea que me gusta de lado”. Entonces queda más simple y funciona. Todas las ideas que uno tiene siempre vuelven, por ahí quizás quieres hacer algo con mucha vehemencia ahora, y decidís soltarlo porque no conviene para este corto. Siempre vuelven las ideas, las formas y el recurso. Creo que el cortometraje es no pecar de creído, de que va a ser el mejor, sino que conviene ser simple. Tampoco subestimar al espectador, no explicar las cosas demasiado, pero ser simple de todas maneras. El trabajo, la lectura, reanalizar el guion y dejarse llevar en la experimentación. Tirarse a la piletta, aunque no haya agua, creo que las cosas ahí van a ir bien.

Entrevista a Connie Balduzzi (vestuarista)

1. ¿Hace cuánto ejerces tu profesión?

Hace 25 años.

2. Como se la describirías a alguien que no sabe nada de la industria audiovisual?

Es un oficio maravilloso con muchos sacrificios ya que se trabajan muchas horas, pero también con muchas oportunidades de conocer lugares y personas. Es un trabajo intenso, pero creo que siempre que uno haga lo que le gusta lo puede disfrutar.

3. ¿Qué te llevó a tu profesión?

Yo estudié diseño de indumentaria y empecé a trabajar en teatro y luego descubrí el cine que es algo maravilloso. Me gusta ayudar a personas a contar una historia.

4. ¿En qué proyectos trabajaste?

Trabaje en proyectos nacionales e internacionales con directores, actores y productores de todas partes del mundo. Algunas películas Operation Finale, Blood, Focus y varias más

6. ¿Crees que cada detalle es vital para hacer un gran proyecto? ¿Por qué?

Si claro, siempre cada detalle es importante porque es lo que hace la diferencia.

7. ¿Qué lecciones te ha dejado la industria?

Me ha ayudado a crecer y a ser mejor persona. A desarrollar vínculos. El cine es un trabajo en equipo y cada eslabón es súper importante sin uno la cadena se desequilibra.

8. En tu trabajo, ¿qué es lo realmente importante en tu opinión?

Lo más importante son las personas y el trabajo en equipo. Luego lo demás fluye. Hacer un diseño increíble pero no tener un equipo que te ayude y te acompañe a poder realizarlo no sirve de nada

Conclusión

Después de dos meses de mucho trabajo, puedo decir que estoy orgulloso. Orgulloso de haber podido escribir y dirigir un cortometraje con gente a la que estimo mucho. Orgulloso de haber podido hablar sobre un tema tal como la salud mental y como poder ayudarse los unos a los otros, y como poder ayudarse a uno mismo. Orgulloso de haber sido capaz de seguir aprendiendo sobre cine, una de mis mayores pasiones.

Pero lo que más me enorgullece, es terminar el colegio preparado para lo que me gustaría hacer en el futuro: Trabajar para realizar un cambio en la sociedad, siendo protagonista. Y este es un cambio que, si fue efectivo, voy a poder ver frente a mis propios ojos. Voy a poder ver como las familias se comprometen a tratar la salud mental con sus hijos, como comenzamos a sacarle el velo a la salud mental y poder tratarla de la manera correcta, sin el miedo a ser estigmatizados.

Por que seamos sinceros: Todos tenemos problemas. No hay una persona viva que no haya pasado por un mal momento en su vida. Y son las cosas con las que hay que conllevar el día a día. Pero eso no significa que tengamos que vivirlo solo. Podemos pedir ayuda.

Espero que, con este proyecto, la sociedad pueda aprender a como tratar su condición mental, ya sea con la intervención farmacológica (recetada), con la psicoterapia, o con sus propios métodos como ejercitar, escuchar música. Cada uno tiene su propio lugar donde resguardarse y recuperarse.

Para mi futuro, espero poder seguir teniendo el tiempo para volver a escribir y dirigir otro cortometraje. ¿Quién sabe? Quizás se transforma en una afición durante mis años universitarios.

Hablando de estudios universitarios, este proyecto me ayudó a descubrir lo que realmente quiero de mi futuro. Quiero ayudar. No importa desde que posición, mi mayor objetivo es poder hacer de este mundo un lugar mejor, y es por eso por lo que recién ahora me doy cuenta de porque decidí trabajar en este proyecto sobre la salud mental. Porque lo veía como algo donde la gente hablaba y hablaba, pero no hacía nada para cambiarlo.

Bibliografía

- Alexander, I. (2012 de Febrero de 2012). *SHORT FILMS WILL BECOME THE MOST IMPORTANT COMMUNICATION TOOL*. Obtenido de FILM INDUSTRY NETWORK:
<https://filmindustry.network>
- CNN. (3 de Noviembre de 2019). *In protests around the world, one image stands out: The Joker*. Obtenido de CNN: <https://edition.cnn.com>
- Digital Synopsis. (s.f.). *How Filmmakers Use Color To Set The Mood Of A Scene*. Obtenido de Digital Synopsis: <https://digitalsynopsis.com>
- Healthline. (4 de Junio de 2018). *How to Manage a Depressive Episode*. Obtenido de Healthline: <https://www.healthline.com>
- Healthline. (1 de Mayo de 2018). *What Triggers Anxiety? 11 Causes That May Surprise You*. Obtenido de Healthline: <https://www.healthline.com>
- Kracauer, S. (2016). *Ensayos Sobre Cine y La Cultura de Masas*. Buenos Aires: El Cuenco de Plata.
- Bay, M., Form, A., Fuller, B., (Productores) y Krasinski, J. (Dirección). (2018). *A Quiet Place* [Película]. E.E.U.U: Platinum Dunes, Sunday Night Productions
- Lincoln School of Film and Media. (6 de Febrero de 2014). *A Short History of Film* Thomas Mckie. Lincoln, Linconshire, Inglaterra: Lincoln School of Film and Media.

Chaffin, C., Grayson Bell, R., Linson, A. (Productor), & Fincher, D. (Dirección). (1999). *Fight Club* [Película]. E.E.U.U: Fox 2000 Pictures, Regency Entertainment, Linson Films

Medical News Today. (2 de Febrero de 2018). *¿Qué es la serotonina y cuál es su función?*

Obtenido de Medical News Today: <https://www.medicalnewstoday.com>

Recursos de Autoayuda. (s.f.). *¿Qué es la noradrenalina? Cualidades y funciones de esta*

hormona. Obtenido de Recursos de Autoayuda: <https://www.recursosdeautoayuda.com>

Stella Artois. (s.f.). *Water*. Obtenido de Stella Artois: <https://www.stellaartois.com>

Suicide Data. (s.f.). Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int>

Bender, L., (Productor) y Tarantino, Q. (Dirección). (2009). *Inglorious Basterds* [Película].

E.E.U.U: A Band Apart, Studio Babelsberg

USC Suzanne Dworak Peck School of Social Work. (23 de Mayo de 2017). *15 Mental Health*

Facts You Should Know. Obtenido de USC Suzanne Dworak Peck School of Social

Work: <https://dworakpeck.usc.edu>

Georges Méliès. (s.f.). *Wikipedia, the Free Encyclopedia*. [Versión electrónica]. Wikimedia

Foundation, <https://en.wikipedia.org>