

МРНТИ 15.81.70

<https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-7847.28>

Кабакова М.П.¹

¹Казахский Национальный университет им. аль-Фараби
(Алматы, Казахстан)

ВОЗМОЖНОСТИ КИНОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Аннотация

В данной статье представлены: краткая история развития кинотерапевтического метода, как одного из разделов арт-терапевтической практики, а также выделены основоположники и их представления о кинотерапевтическом подходе.

В обзоре исследована возможность взаимодействия с защитными механизмами личности в кинотерапевтическом контексте, которые в свою очередь отображаются во время обсуждения кино в групповой дискуссии.

Целью данной статьи является определение сфер деятельности, в которых может применяться кинотерапевтическая практика, а также разъясняется необходимость ее использования как для психопрофилактики, так и для диагностики и коррекции.

Ключевые слова: кинотерапия, консультирование, синемология, идентификация, проекция, ассоциация, подавление.

М.П. Кабакова ¹

¹ал-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
(Алматы, Қазақстан)

КИНОТЕРАПИЯЛЫҚ ПРАКТИКА МҮМКІНДІКТЕРІ

Аңдатпа

Бұл мақалада: арт-терапия практикасының бөлімдерінің бірі ретінде кинотерапия әдісінің дамуының қысқаша тарихы, сондай-ақ тәсіл негізін қалаушылар және олардың кинотерапияға деген көзқарастары келтірілген.

Шолуда жеке тұлғаның қорғаныш механизмдерімен кинотерапиялық контексте өзара әрекеттесу мүмкіндігі қарастырылады, ол механизмдер киноны топтық талқылау кезінде көрсетіледі.

Бұл мақаланың мақсаты - кинотерапия тәжірибесі қолданылатын қызмет салаларын анықтау, сонымен қатар оны психопрофилактика үшін де, диагностика мен түзету үшін де қолдану қажеттілігін түсіндіреді.

Түйінді сөздер: кинотерапия, кеңес беру, синемология, идентификация, проекция, ассоциация, басу.

М.П. Kabakova ¹

¹Kazakh National University named after al-Farabi
(Almaty, Kazakhstan)

OPPORTUNITIES OF KINOTHERAPEUTIC PRACTICE

Abstract

This article presents: a brief history of the development of the film therapy method, as one of the sections of art therapy practice, as well as the founders and their ideas about the film therapy approach.

The review explores the possibility of interacting with the protective mechanisms of the individual in a film therapy context, which in turn are displayed during a discussion of a movie in a group discussion.

The purpose of this article is to identify areas of activity in which cinema therapy practice can be applied, in addition, the need for its use both for psychoprophylaxis and for diagnosis and correction is explained.

Keywords: cinema therapy, counseling, sinology, identification, projection, association, suppression

Развитие практической психологии привело к использованию новых методов и инструментов в решении социальных проблем. Одним из таких методов стала кинотерапия, зарекомендовавшая себя как доступный и недорогой метод. Но, к сожалению, данный метод пока не получил своего развития в Республике Казахстан, возможно, по причине недостаточной изученности механизмов ее психологического воздействия.

Несмотря на это, в мировой практике кинотерапия является довольно популярной и стала применяться в США, Германии, Франции, Англии и в Украине. В развитии данного метода способствовал интерес к посещению киносеансов и анализ отзывов, которые отражали ценностно-смысловую сферу субъектов, просматривающих тот или иной фильм.

Основным методом практической психологии, наряду с психологическим консультированием, является психотерапия, представляющее собой систему различных инструментов для эффективной помощи человеку в его понимании мира, формировании самостоятельности в принятии решений, а также в контроле своего внутреннего «Я». В индивидуальной терапии, как и в групповой работе, могут быть применимы психотехники, которые позволяют «активизировать» внутренние ресурсы самого человека.

На сегодняшний день психотерапия строится на основе знаний из разных школ и направлений, таких как: психоанализ, гештальттерапия, когнитивно-поведенческая терапия, нарративная психология и др.

Примером направления, имеющего комплекс психотерапевтических техник, является арт-терапия. Ее главная цель состоит в гармонизации психического состояния через развитие способности самовыражения и самопознания. Она позволяет человеку произвести переоценку взглядов и мировоззрения.

Один из разделов арт-терапии – это кинотерапия. Это довольно новый набор психотехник с использованием просмотра кинофильмов, клипов и мультфильмов. Кинотерапия необычайно схожа с библиотерапией, так как, во-первых, обе являются составными частями арт-терапии, во-вторых, обсуждение строится на анализе отобранных историй, которые апеллируют к проблеме клиента. Преимуществом же фильмов является использование различных модальностей: звука, музыки, голоса, персонажей, света, цвета, яркости изображений, динамики развертывания сюжета. Создание истории и ее экранизация является в последующем одним из эффективных инструментов психотерапии. Она помогает клиенту взглянуть на реальность с объективной точки зрения и определить пути решения проблемы, а также формирует способность положительно направленной интерпретации его жизни и всех событий, происходящих как с ним, так и с окружающим миром [1, с. 3].

Исследование влияния кино приобрело популярность, когда братья Люмьер сняли свой первый фильм в 1895 году. Они первые, кто проявил интерес к вопросу использования фильмов в терапии, поскольку были психиатрами. Применяли «просмотр кинофильмов» в лечении больных и наблюдали за изменением реакции до и после просмотра, а также работу защитных механизмов, таких как: сопротивление и перенос. В дальнейшем, в 50-х годах появляются новые публикации об использовании кинофильмов в терапии [2, с. 15].

Первооткрывателем кинотерапевтического подхода является итальянский философ, психолог, художник, основатель онтологической школы Антонио Менегетти. В 1972 году он публикует свою первую книгу «La cineterapia» и дает название своему подходу «Синемология», как один из аспектов онтопсихологического метода. По его словам, синемология возникла случайно. Во время просмотра одного из фильмов он наблюдал дискуссию среди своих клиентов, и так как он знал их достаточно хорошо, он заметил, что они трактуют его через проекцию своих комплексов. В последующем его наблюдения подтвердились, и он открыл «синемологию». Главная цель синемологии состоит не в обучении или критическом разборе фильма, а в использовании фильма для анализа людей, переживающих разные образы, идентифицируя себя с героями фильма. Менегетти выделил два вида синемологии: дидактическую и терапевтическую. И каждая из них имеет свои этапы проведения, подходы в работе с защитными механизмами [2, с. 16].

Психолог, доктор Гари Соломон является вторым написавшим книгу по кинотерапии. Он наблюдал эффективность данного метода на протяжении своей жизни и убедился, что в процессе психологического консультирования следует рекомендовать просмотр кино, соответствующее жизненной ситуации клиента, в котором клиент может идентифицировать себя с героем фильма и испытать те или иные чувства для осознания и принятия решения [2, с. 17].

Одним из известных терапевтов, использовавших кино, был Берни Вудер. Он считал, что кинотерапию должен использовать сертифицированный специалист, который понимает и знает, как

работать с тревожными чувствами и состояниями. Берни написал две книги: «Movie Therapy How It Changes Live» и «No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movies», в которых поделился своим опытом использования фильмов в индивидуальной терапии [2, с. 18].

Кинотерапия чаще всего применяется в групповой работе и направлена на решение терапевтических задач. В основе кинотерапии лежит то, что приспособленный индивид может находить решение проблем без особого труда на основе способности к наблюдению и осознанию происходящего. В ней принимают участие индивиды имеющие личностные проблемы, при этом наблюдается неадекватное оценивание сюжета фильма. Объективное содержание фильма у них искажается и замещается таким защитным механизмом как проекция. Под объективным содержанием фильма понимается то содержание, которое не зависит от воли и настроения зрителя, а является произведением искусства. То, что видит зритель, а в последующем воспроизводит в обратной связи, является его субъективной частью, которая не всегда соответствует объективному пониманию происходящего. Предполагается, что развивающаяся в процессе работы с кинофильмом способность адекватного понимания объективного содержания фильма переносится индивидом на понимание жизни, себя и отношений с людьми.

Кино в процессе терапии способно оказать эмоциональное воздействие на клиента. В момент влияния возникают механизмы проекции, идентификации, сопереживания, солидаризации, которые производят значительные изменения в психоэмоциональном и психофизическом состоянии зрителя. Эмоциональная динамика, наблюдаемая в ходе терапии, показывает, что кино, как инструмент, имеет свою силу влияния. Эта сила оказывает воздействие на личность клиента, соприкасаясь с его апперцепцией, а также механизмами защиты, тем самым дает ему понять о существовании у него комплексов и искажения реальности. Защитные механизмы помогают клиенту в сохранении неизменного состояния Я-концепции. Эмоциональные отклики, вызванные не осознанным комплексом, выражаются зрителем в виде вербальных маркеров: «тяжелый фильм», «тяжело смотреть», «я не хотел его смотреть». Восприятие и понимание фильма определены прошлым опытом человека. Пережитые в прошлом чувства и эмоции способны исказить восприятие реальности, так как в группе развивается ситуация возникновения проекции, где каждый участник группы оказывается перед необходимостью понять природу отличий в точках зрения других людей и, таким образом, может осознать наличие у себя искажений реальности и увидеть искажения в восприятии других. В основном работа в кинотерапевтическом контексте определяется возможностью во взаимодействии с защитными механизмами.

Рационализация. По мнению А. Менегетти, рационализация проявляется в поспешной понятливости, или поверхностности. Участник может точно описать и охарактеризовать эпизод или какой-либо персонаж, но это может не означать реального понимания того, о чем он сообщает. Кинотерапевты предполагают, что индикаторами рационализации можно считать несоответствие реального состояния эмоциональному, то есть высказывание индивида как бы оправдывает поведение персонажа. Он неосознанно стремится разложить на простое понимание сюжет и тем самым избежать глубинных вещей, которые возможно затронут те зоны, в которых имеется комплекс. Также, высказывания участника группы не вызывает эмоционального отклика у ведущего и других участников группы.

Механизм идентификации выражается в том, что зритель неосознанно воспринимает происходящее на экране как происходящее внутри него самого, вовлекаясь в эмоциональную динамику, соответствующую происходящему на экране. Идентификация с персонажем фильма проявляется в том, что клиент выражает те же оценки, установки и чувства, что и персонаж, с которым он идентифицируется. В частности, как реальность происходящего в фильме, его событийное содержание захватывает зрителя и эмоционально вовлекает в происходящее на экране. Также проявлением идентификации может быть и овладевающая человеком во время просмотра кинофильма скука. Это происходит по двум причинам: либо в процесс восприятия вмешивается реактивное образование, либо фильм не отвечает полностью комплексным ожиданиям субъекта. Во время просмотра, клиент стремится понять свою природу возможностей через проживание ситуации с его персонажем.

Ассоциация как психологический феномен проявляется в том, что конкретное объективное содержание фильма может вызвать у зрителя воспоминания или переживания, связанные с событиями его собственной жизни. Анализ ассоциаций дает существенный материал для понимания личной ситуации клиента, а также помогает прийти к заключению о важности того жизненного этапа, в котором он приобрел опыт.

Проекция выражается тогда, когда клиент оценивает чувства и поступки героев фильма напрямую противореча объективному смыслу. Например, он может красноречиво описать происходящие чувства персонажа, а также выразить отношение одного персонажа к другому.

Подавление проявляется в том, что клиент может забыть какой-то фрагмент или персонажа из фильма, поскольку подавление – это способ избегания определенных чувств, которые могут поставить под сомнение Я-концепцию [3, с. 119].

Собственно, в этом и заключается возможность кинотерапии, что просмотр кино позволяет увидеть защитные механизмы клиента и определить суть его проблемы.

Кинотерапия имеет большой спектр возможностей в различных социальных сферах. Примером может послужить *сфера здравоохранения*, в которой проводится работа с клиентами, имеющими психосоматические заболевания. В терапии психосоматических болезней используются такие понятия как «психологический смысл болезни» и «вторичные выгоды». Основная стратегия решения данной проблемы – это осознание клиентом того, что болезнь выгодна ему. Например, в фильме «Лучше не бывает» великолепно показаны выигрыши и проигрыши от психопатии, психосоматики и созависимости. В этом смысле художественные фильмы выступают как средство перехода от «внутренней картины болезни» к «внутренней картине здоровья». Также данная терапия применима в работе с наркоманией и созависимостью. В этом помогает групповая работа, в которой участники выводят на осознанный уровень свои насущные проблемы и прорабатывают «механизмы избегания» через призму фильмов с аналогичными ситуациями клиентов [4].

Кинотерапия в группе пожилых людей. Находясь в домах престарелых или в организациях по уходу за пожилыми, специалисты (психологи, социальные работники) часто замечают, что пожилые люди становятся капризными, ворчливыми и инертными, а также у них проявляется отсутствие интереса к жизни и предлагаемым мероприятиям. В данном случае кинотерапия является методом, когда каждый пожилой человек может быть услышан, принят и понят другими участниками группы. Если пожилой человек не замыкается в себе, он найдет место и слова, чтобы выразить свою печаль. И тогда ему станет лучше [5].

Кинотерапия с воспитанниками исправительной колонии для несовершеннолетних правонарушителей. Среди таких подростков и детей встречаются акцентуированные личности с разнообразными психическими аномалиями, низким уровнем саморегуляции в социально напряженных ситуациях. В процессе работы важно сохранить «маску» осужденного, которая предоставляет ему безопасность, и постепенно «влезть под кожу». Такая стратегия необходима при обращении к болезненным психотравмирующим сторонам осужденного, о которых открыто говорить они не могут. Кинотерапия позволяет им быть защищенными «маской» и позицией «это не моя жизнь – это всего лишь фильм» [6].

Использование кинотерапии *в системе образования* позволяет субъектам увидеть феномены, которые порой трудно распознаются в жизни по их вербальным описаниям. Также она повышает эмоциональную вовлеченность учащихся в учебную ситуацию, позволяет организовывать творческие уроки, развивает навыки групповой дискуссии, способствует генерированию учащимися новых идей, взглядов и отношений.

Применение фильмов или мультфильмов *в семейной терапии* дает возможность повысить коммуникативные связи между членами семьи, увидеть объективно точку зрения каждого, а также провести некоторое время вместе.

Кинотерапия применима и в других областях, таких как: бизнес, военная сфера, дошкольное образование, частное здравоохранение. Суть данного направления заключается в принятии человека, независимо от его личностных качеств, мировоззрения, восприятия. Помощь в приобретении объективного понимания реальности и правильного осознанного подхода в решении проблем. Помимо всего этого, есть возможность использовать данный инструмент в тренинге для развития творческих способностей, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков. Кинотерапия довольно молода, и для ее развития необходима коллаборация психологов, психиатров, педагогов, социальных работников для разработки конкретной модели использования, а также в выработке профессиональных навыков, которые позволят расширить «психологически здоровое пространство».

Немаловажная роль отводится личности самого психолога, так как именно он организует процесс и пространство для работы с клиентами и здесь ему необходимо иметь определенный багаж кинотеки для разных проблем. И при этом иметь объективное понимание к своему инструментарию для его дальнейшего эффективного использования.

Список использованной литературы:

1. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения. // *Национальный психологический журнал.* – 2018. – № 2 (30). – С. 57–65

2. Красин С.А. Введение в режиссируемую фильмотерапию. - Х., 2018. – 84 с.
3. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Т.1. – М., - 2001.- 384 с.
4. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб., - 1998.- 866 с.
5. Кемпер И. Легко ли не стареть? – М., 1996.- 505 с.
5. Плескачевская А.А. Кинотренинг и сфера его применения // Психол.газета. №8 (35) – 9 (36), 1998. - 18-22 с.