

Zamknięci w celuloidzie

film jako narzędzie włączenia społecznego



Įstrigę celiulioide

kinas kaip socialinės įtegracijos priemonė



*Przewodnik po kinoterapii
Kinas kaip terapija*

- 3 **Kino jako terapia. O co chodzi w filmoterapii?**
- 4 **Wzmacnianie samoświadomości w terapii filmowej**
- 6 **Zadania terapii filmowej.
Czy filmy mogą być przepisywane na receptę?**
- 6 **Metody terapii filmowej. Badania**
- 8 **Narzędzia filmoterapeutyczne,
jak z nich korzystać? Analiza**
- 12 **Na co uważać? Ograniczenia filmoterapii**
- 13 **Przykład filmoterapii: "Girl" w reżyserii Dhonta**
- 14 **Literatura, czyli co warto przeczytać?**

Kino jako terapia. O co chodzi w filmoterapii?

Czym właściwie jest filmoterapia i jak możemy z niej skorzystać?

Dwie odnogi filmoterapii: rozwój osobisty (ujęcie niekliniczne), włączanie filmu w proces psychoterapii (ujęcie kliniczne).

Filmoterapia jest stosowana zarówno w gabinecie terapeutycznym, jak też w grupach dyskusyjnych, np. w kinie. Istnieją dwie odnogi filmoterapii. Z jednej strony film jest wykorzystywany w psychoterapii jako element wspierający terapię. To nie jest nigdy oddzielny nurt terapii, jak np. terapia psychodynamiczna czy poznawczo-behawioralna, w tym wypadku film wspiera jedynie proces terapeutyczny. Jeżeli chodzi o początki filmoterapii, jest to mniej więcej okres II Wojny Światowej, kiedy to wielu żołnierzy wracało z depresją i innymi chorobami czy zaburzeniami. W tym czasie zwrócono większą uwagę na problemy psychiczne, zaś filmoterapia okazała się atrakcyjną formą i budziła mniejszy opór niż tradycyjne podejście psychoterapeutyczne. Dziesięć lat później, w 1955 roku, powstały znane nam Dyskusyjne Kluby Filmowe, które pomagały w głębokim doświadczaniu filmu.

W 1990 roku dr Gary Solomon (autor książki „*The Motion Picture Prescription*” i amerykański popularyzator filmoterapii) stworzył sformułowanie „film na receptę”. W takim z kolei podejściu do filmoterapii ważny jest proces „przepisywania” filmu na konkretną chorobę. Może to być jednak mylnie odbierane, ponieważ film nigdy nie wyleczy nas z żadnej choroby – depresji, zaburzeń odżywiania, schizofrenii itd. Film przede wszystkim pomaga nam dostrzec problem i poznać lepiej siebie – o to chodzi w filmoterapii. Terapeutyczne kino to takie, które pomaga połączyć różne odszczepione części naszej psychiki, czyli to, co świadome i nieświadome. W kinie bowiem jesteśmy w stanie poczuć coś i w konsekwencji to sobie uświadomić. A także zauważyć nasze ukryte przekonania, do tego właśnie prowadzą nas emocje.

Dlaczego filmoterapia?

W ujęciu psychoterapeutycznym w odniesieniu do kina najważniejszy jest widz i jego emocje, czyli to, na co każdy z nas zwraca uwagę w filmie: Co nas porusza? Która scena? Jaki wątek? Nieważna jest wartość estetyczna filmu i ocena krytyków filmowych: Czy

film jest dobry? Co piszą w recenzjach? Czy dostał jakąś nagrodę? Kluczowe jest, czy dany film nas porusza. Dlatego że kino jest dla nas lustrem, łatwiej jest nam mówić o bohaterach filmowych niż o nas samych. Rozmawiając o filmach i postaciach, z którymi się utożsamiamy bądź nie, zawsze mówimy tak naprawdę o sobie. Ten mechanizm opisują amerykańscy badacze Wedding i Boyd w książce „Kino i choroby psychiczne” – w przestrzeni filmowej mamy szansę na bezpieczny kontakt z naszymi emocjami, także z tymi, które wypieramy, które są dla nas niewygodne. To ważne, ponieważ jeśli ktoś nie chce lub nie potrafi rozmawiać o swoich problemach, albo nie zdaje sobie z nich sprawy, to dyskutując o filmie, jest w stanie dotknąć tego, co trudne i porozmawiać o tym w tej bezpiecznej przestrzeni.

Jak to działa?

Projekcja → identyfikacja → wgląd

Najważniejszy jest mechanizm projekcji, czyli to, że my zawsze projektujemy siebie – nasze emocje, naszą wiedzę i nasze doświadczenia – na ekran kina. Identyfikujemy się mniej lub bardziej z jakimś bohaterem filmowym i poprzez postać filmową dochodzimy do własnych emocji – to jest właśnie filmowe katharsis. Ale nie chodzi tu tylko o poruszenie czy wzruszenie. Katharsis w ujęciu psychologicznym to dotknięcie swoich emocji poprzez identyfikację z bohaterem filmowym. Zjawisko projekcji – identyfikacji oznacza, że on (bohater filmowy) ma tak jak ja, a ja jestem taki/taka jak on. Trzeci i najważniejszy proces to wgląd, czyli przełożenie sytuacji z filmu na nasze życie. Z tego, co zobaczymy w filmie, możemy wynieść jakąś korzyść. Warto zastanowić się nad tym, co my byśmy zrobili w sytuacji bohatera lub bohaterki?

Czy film musi się nam podobać, żeby był dla nas filmoterapeutyczny? Nie! Chodzi o to, żeby nie obawiać się spotkania z filmami, które nas denerwują, irytują, smucą czy zamykają. Takie zamknięcie emocjonalne może mieć miejsce na przykład po filmach Wojciecha Smarzowskiego. Są obrazy, po których nie zawsze mamy ochotę rozmawiać tuż po seansie, ale jeśli coś nas tam porusza, to znaczy, że jest dla nas filmoterapeutyczne. Film może być siłownią emocjonalną, może uruchomić w nas empatię i pomóc zastanowić się nad tym, co czuje inna osoba. Po to, żeby na chwilę wyjść poza własną perspektywę i z tej podróży filmowej wrócić odmienionym.

Co daje nam filmoterapia?

1. **Polepszenie komunikacji z innymi**
2. **Lepsze rozumienie siebie i innych ludzi**
3. **Umiejętność dostrzegania, rozumienia i zywania emocji**
4. **Mechanizmy obronne (te niedojrzałe): wyparcie, zaprzeczenie tracą na sile**
5. **Pomaga w budowaniu optymizmu i wypracowaniu sposobów radzenia sobie z problemami.**

Istnieje szereg rzeczy, które zostały przebadane w procesie badań psychologicznych. Zainteresowanym polecam książki: „Film w edukacji i profilaktyce” oraz „Film w terapii i rozwoju”, wydawnictwa Difin.

Najważniejsze jest to, że w trakcie seansu potrafimy choćby na chwilę wyłączyć nasze mechanizmy obronne. Na co dzień nie chcemy myśleć o niewygodnych rzeczach, spychamy je do naszej podświadomości, wypieramy lub zaprzeczamy. Bo nie chcemy myśleć o tym, że nie lubimy naszej pracy, nie kochamy naszego partnera i w ogóle nie jesteśmy szczęśliwi w naszym życiu. W przestrzeni filmowej możemy dotknąć tych trudnych, niewygodnych emocji i zrozumieć je. Przeżyć coś, a później spróbować to nazwać.

W jaki sposób możemy wziąć udział w filmoterapii?

Najważniejsze jest to, żeby nastawić się na emocjonalny odbiór filmu, czyli zastanowić się, co mnie tutaj poruszyło? Który wątek? Jaki bohater? Która scena była dla mnie najważniejsza?

- **Kto wzbudza w tobie negatywne uczucia?**
- **Jaka scena szczególnie cię porusza?**
- **Który wątek przykuwa twoją uwagę?**
- **Których scen nie byłeś/eś w stanie znieść?**
- **Które zachowania bohaterów ci odpowiadają i dlaczego?**
- **Z jakimi emocjami i pytaniami wychodzisz z filmu?**

Zastanów się na tym, odpowiedz na te pytania lub porozmawiaj o tym ze znajomymi. To, na co zwracasz uwagę w filmie, jest już diagnostyczne. Oglądanie filmu na laptopie lub w domu ma również szczególną wartość terapeutyczną, ponieważ możemy w każdej chwili przerwać i wrócić do konkretnej sceny, zanotować swoje emocje. To ważne w przypadku wykorzystywania narzędzia filmoterapeutycznego (dzienniczka filmoterapii), które pomaga nam przełożyć rzeczywistość filmową na nasze życie i umożliwić proces wglądu. Mamy tutaj suwak emocji, dzięki któremu możemy zebrać różne odczucia po filmie, jak w koszyku: np. poczucie winy, wstyd, spokój, dumę, złość etc. Najlepiej jest wypełnić taki dzienniczek filmoterapii tuż po filmie, żeby doświadczenie emocjonalne nie uleciało, tylko zostało z nami, a dzięki temu łatwiej nazwać to, co czuliśmy. Można wyłowić różne emocje, proste i złożone, spróbować nie tylko odpowiedzieć sobie na pytanie, czy czułam/ czułem się po tym filmie dobrze lub źle, lecz wymienić konkretne emocje. Nie trzeba ich oceniać czy wartościować. Nie ma złych i dobrych emocji, wszystkie są nam potrzebne. Ważne są też pytania o identyfikację z bohaterami w filmie. To wszystko pomaga przełożyć rzeczywistość filmową na nasze życie.

Wzmacnianie samoświadomości w terapii filmowej

Jak wykorzystać film do budowania poczucia szczęścia? (kino a budowanie dobrostanu). Pielęgnować emocje pozytywne, nie unikać negatywnych.

Czy film może wpływać na nasze poczucie szczęścia? Tak! Jednak zacznijmy od problemów, które możemy mieć w tym temacie, ponieważ nie istnieje jedna definicja szczęścia. Dlatego lepszym określeniem wydaje się dobrostan, czyli taki mądry spokój w życiu, który polega na tym, że wiemy, na co mamy wpływ, a na co tego wpływu nie mamy. Dzięki temu zajmujemy się tymi obszarami, w których posiadamy sprawczość. Podobnie z pogodą, dobrą czy złą – nie potrafimy jej zmienić, tylko możemy się do niej dostosować. Gdy stracimy kogoś bliskiego, jesteśmy w stanie zaakceptować tę stratę, przeżyć ją i czuć się dalej silnym lub silną. Chociaż psychologowie pozytywni wykładają coraz to nowy towar na półki, mówiąc o tym, czym jest szczęście i co mówią najnowsze badania na ten temat, to trudno się w tym połapać. Zaraz bowiem powstaje kolejne badanie w kontrze, które pokazuje coś jeszcze innego. Najważniejszy wniosek z badań jest taki, żeby umieć pielęgnować emocje pozytywne, ale nie unikać tych negatywnych – i właśnie w tym film jest nam w stanie pomóc.

A w jaki sposób? Warto zacząć od badaczki, która zajmuje się psychologią pozytywną. Sonya Lubomirsky przeprowadziła badania, z których wynika, że niemalże w połowie szczęście zależy od nas. Zatem 50% to genetyka – dziedziczmy umiejętność odczuwania szczęścia. Kolejne 40% to już nasze nastawienie do świata, sposób, w jaki interpretujemy daną sytuację, czy będzie to dla nas kryzys, trauma, czy sytuacja do przeżycia, a nawet rozwoju. Ważne jest nasze podejście do życia. Ostatnie 10% to sytuacje losowe, na które nie mamy wpływu.

Zdarza się, że z niektórymi emocjami pozytywnymi mamy problem, np. z wdzięcznością. Czasem mylimy ją z poczuciem zobowiązania. Jeśli ktoś nam coś podaruje lub pomoże w czymś, to od razu czujemy nieprzyjemne napięcie związane z koniecznością rewanżu. Ludzie różnią się, jeśli chodzi o umiejętność dochodzenia do odczuwania wdzięczności. Z badań wiadomo, że ta emocja jest skorelowana z wysoką ekstrawersją i ugodowością. Jednak warto potraktować wdzięczność jako dyspozycję, którą jesteśmy w stanie wyćwiczyć. Nawet jeśli nie do końca wiemy,

o co z tą wdzięcznością w życiu chodzi, to jesteśmy w stanie wypracować w sobie umiejętność doceniania tego, co już mamy. To bardzo ważne – potrafić dostrzec w życiu to, co dobre!

W przypadku emocji negatywnych i trudnych (ale ważnych i potrzebnych, tak samo jak pozytywne), problem polega na tym, że takich emocji po prostu nie lubimy, są dla nas niewygodne i każdy wolałby czuć tylko to, co przyjemne. Nie ma w tym nic złego, jednak trzeba pamiętać, że emocje negatywne informują nas o tym, że coś jest dla nas w życiu ważne. Jeśli próbujemy to stłumić i zamrozić w sobie, to nie widzimy tej czerwonej lampki alarmowej. Na przykład smutek po rozstaniu jest nam potrzebny, żeby wycofać swoje zaangażowanie w związku. Zatem każda emocja pozytywna, ale też negatywna, jest po coś – wszystkie są dobre w tym sensie, że są potrzebne. Jednak to, co robimy już od dzieciństwa, po części wynika to z procesu wychowania, to próbujemy zamrozić w sobie to, co negatywne. Żyjemy w kulturze, w której często mówi się dzieciom: przestań się wygłupiać, nie skacz, uspokój się. To oczywiście powoli już się zmienia, jednak przez tego typu przekaz z czasem zaczynamy kontrolować za pomocą umysłu swoje naturalne, spontaniczne odruchy płynące z ciała, np. radość. A przecież nie da się zamrozić tylko na to, co negatywne i złe, więc zamykamy się w ten sposób na wszystkie emocje. Polecam książkę Aleksandra Lowena „Radość. Naucz się wyzwalać energię stłumionych uczuć”. To psychoterapeuta, który korzysta z terapii fizycznej, wyzwala radość i energię z ciała. Według tego podejścia radość to wyrażanie energii stłumionych uczuć. Zakładamy zbroję, żeby nie czuć tego, co trudne, a gdy dorastamy, te zamrożone emocje nas usztywniają. Jeżeli to w swoim ciele odnajdziemy, to otworzymy się na radość czy przyjemność w życiu.

Dobrze to widać na przykładzie filmu „Dogman” Matteo Garrone, w którym główny bohater ciągle jest krzywdzony i napastowany. Inni ludzie, silniejsi, nieustannie naruszają granicę osobistą naszego bohatera, a on to toleruje. Do czasu, gdy wszystko to, co negatywne, frustracja, złość i agresja w nim narastają i wybuchają. Scena, w której bohater niszczy z wściekłością motor swojego oprawcy, pokazuje, jak ważne jest wyrzucenie z siebie wszystkich negatywnych uczuć, które do tej pory mężczyzna w sobie tłumił. Zatem mamy tutaj typową vendettę, włoską zemstę. Jeśli nie chcemy, żeby dochodziło w naszym życiu do takich sytuacji, potrzebujemy na bieżąco kontaktować się ze swoimi negatywnymi emocjami. Wystarczy, że je pocujemy i dostrzeżemy.

Kolejną książką wartą polecenia jest „Pozytywność” Barbary Fredrickson, profesor wydziału psychologii, która przeprowadziła badania i doszła do wniosku, że zdrową proporcją w życiu, jeśli chodzi o odczuwanie emocji pozytywnych i negatywnych, jest 3:1. Ale to nie jest tak, że należy odczuwać trzy emocje pozytywne i jedną negatywną, czyli jeśli szef albo dziecko nas zdenerwuje, to musimy zrobić trzy przyjemne rzeczy, żeby wyrównać ten bilans. Chodzi raczej o to, żeby próbować utrzymać stałą przewagę emocji pozytywnych nad emocjami negatywnymi, bez całkowitej eliminacji tych drugich. Jednak nasz mózg utrudnia ten proces. Jesteśmy tak skonstruowani, że na zasadzie efektu hedonistycznego młyna dużo szybciej przyzwyczajamy się do pozytywnych emocji. Jeżeli mąż przyniesie nam po raz setny kwiaty, to już to nie cieszy nas tak samo jak za pierwszym razem. Podobnie zjedzenie pysznego ciastka, kupienie nowego auta, telefonu itd. Do emocji pozytywnych bardzo szybko się przyzwyczajamy i następuje habituacja. A do tego, występuje też asymetria uczuć pozytywno-negatywna, przez co ewolucyjnie skazani jesteśmy na to, że szybciej dostrzegamy emocje negatywne i to one są dla nas bardziej wyraziste. Jeżeli zobaczymy obrazek z różnymi wyrazami twarzy, na którym będzie pięćdziesiąt twarzy pozytywnych, a jedna negatywna, to większość z nas od razu zwróci uwagę na tę negatywną. Co w takim razie możemy zrobić? Psychologia podpowiada nam, że lepiej rozwiązywać problemy niż ich unikać. Nie warto dochodzić do ścian, czyli do takiego momentu w życiu, w którym znalazł się główny bohater filmu „Dogman”, gdy już zupełnie nie jesteśmy w stanie kontrolować naszych emocji, bo tak długo nie zwracaliśmy na nie uwagi.

A filmy, podobnie jak zabawa, w której odczuwamy radość, kontaktują nas z tym, co nie jest racjonalne ani świadome – to właśnie największa moc filmu. Spotykamy się tutaj z tym, z czego jeszcze nie zdajemy sobie sprawy. Bo w życiu często siedzimy w swojej głowie, w ego, mamy takiego wewnętrznego kontrolera różnych naszych myśli i zachowań. A chodzi właśnie o to, żeby spotkać się z tym, co jest w nas nieświadome, wyparte i zamrożone. W tym pomagają nam filmy.

Dlatego warto poszukać w sobie emocji negatywnych. Czy w ogóle zdajemy sobie z nich sprawę, z tego, że je odczuwamy? Czy dajemy sobie prawo do tego, żeby je poczuć? Nie chodzi tylko o emocje złości: na rodzinę, dziecko, męża, szefa, ale też o emocje typu: żal, smutek, poczucie winy czy wstyd. Warto zastanowić się nad tym, jak się czujemy, gdy spotykamy się z tą emocją. Jak sobie wtedy radzimy i jakie strategie uruchamiamy? Czy takie spotkanie z trudnymi emocjami w filmie jest łatwiejsze? Co nam daje? Warto się nad tym zastanowić i zrobić takie filmoterapeutyczne ćwiczenie.

Zadania terapii filmowej. Czy filmy mogą być przepisywane na receptę?

Filmy „na receptę”, czyli o tym, czy możemy pomagać filmami – wybierać je oraz przepisywać przy konkretnym problemie.

To stwierdzenie wprowadzone zostało przez Gary’ego Solomona i może być mylnie odbierane. Jak już wspominaliśmy, filmy nie są w stanie nas wyleczyć z żadnej choroby psychicznej ani zaburzenia. Mogą jedynie otwierać nas na nasze problemy, emocje i to, co w nas nieświadome. Film pomaga nam zajrzeć w głąb siebie i znieść różne blokady czy mechanizmy obronne, żebyśmy nie zakładali nieustannie różowych lub czarnych okularów, ale włożyli okulary korekcyjne, jeśli oczywiście jest taka potrzeba.

Wielu psychoterapeutów, psychologów i edukatorów filmowych wskazuje na potrzebę powstania filmoterapeutycznej bazy filmowej do pracy z pacjentami, z klientami, z dziećmi czy z dorosłymi. Dobrze, jeśli taka baza zawierałaby informacje o tym, jak można się po danym filmie poczuć, jakie emocje można w nim odnaleźć, jakie wątki i tematy psychologiczne porusza, jakie pytania warto sobie zadać po filmie. Przydatna byłaby wskazówka, jaki film może być inspiracją i odnośnikiem do tematu, który chcielibyśmy delikatnie otworzyć na terapii czy zobrazować pewien mechanizm.

Czy można stworzyć taką uniwersalną bazę filmową? Na przykład do pracy w terapii par albo w momencie, gdy ktoś dozna jakiejś poważnej straty w życiu, jak np. śmierć dziecka. Należy przede wszystkim zadać sobie pytanie, czy film, który dobieramy w rozmowie, rozdrapie jeszcze mocniej ranę czy też będzie zmianą opatunkową? Polecam w kwestii odpowiedniego doboru filmu książkę „Ukoić siebie. Jak oswoić lęk i traumę” Ewy Woydyłło i Martyny Harland, wydawnictwa Mando (ostatni rozdział poświęcony filmoterapii).

Czy można poprzez oglądanie filmu i identyfikację z bohaterem w filmie otworzyć widza? Oczywiście tak, można. Jednak każdy z nas odbiera film inaczej, na co innego zwraca uwagę, identyfikuje się z innym bohaterem (a czasem wieloma bohaterami naraz i ma miejsce identyfikacja wielokrotna) i ma do tego prawo. Właśnie dlatego trudno przewidzieć reakcję na dany film, jeśli przepisujemy go na receptę. Dlatego warto potraktować film raczej jako inspirację do rozmowy. Czasem lepiej jest, jak wskazuje amerykańska filmoterapeutka Birgit Wolz, gdy pacjent wnosi film na terapię, mówiąc, co ją lub jego ostatnio poruszyło. Zatem film można jedynie podsuwać, zaczynać od niego rozmowę po to, żeby zobaczyć jak zareaguje widz, na co zwróci uwagę – to właśnie odbiór konkretnego widza jest najważniejszy i za tym należy podążać.

Najlepsza według mnie metoda to właśnie podążanie za pacjentem, Zakłada ona, że to sam klient, na podstawie osobistych przesłanek, dokonuje wyboru filmu. Z kolei model przepisywania

uwzględnia podzielenie procesu filmoterapeutycznego na trzy etapy: etap diagnozy, obejmujący wybranie przez terapeutę filmu odpowiedniego do sytuacji, etap wdrożenia, czyli przepisania filmu wraz z uzasadnieniem podjętej decyzji oraz etap omówienia, w którym przepracowuje się reakcje, jakie u klienta wywołał film. W pracy z młodzieżą, ze względu na nietrwałość uwagi młodych ludzi, proponuje się metodę sekwencyjną. Polega ona na naprzemiennym oglądaniu fragmentów filmu i ich omawianiu. Najczęściej stosowana metoda to ukierunkowany odbiór, który zakłada oglądanie i omawianie filmu na żywo wspólnie przez pacjenta i terapeutę.

Baza filmów opracowana pod kątem psychologicznym ma głęboki sens również dlatego, że wskazuje, jak się można poczuć po danym filmie? Bo można pójść na „Powrót do tamtych dni” Aksinowicza, myśląc, że to kino z kategorii „feel good movie” (jakby wskazywał plakat tego filmu), ale na miejscu okazuje się, że to walec emocjonalny o chorobie alkoholowej. Wprowadzenie tego typu emocjonalnego oznaczenia (podobnie jak liczba gwiazdek na filmwebie sugerująca, czy film jest lepszy czy gorszy) byłoby niezwykle pomocne dla osób szczególnie wrażliwych.

Warte uwagi strony z tytułami filmowymi i opracowanymi wątkami psychologicznymi, pytaniami o emocje czy poruszające sceny:

filmoterapia.pl, rubryka Filmoterapii w magazynie „Sens. Psychologia dla Ciebie” (rozmowy filmoterapeutyczne z Grażyną Torbicką – później dostępne na Zwierciadło.pl), strona teachwithmovies.com, edukacja filmowa: Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej Nhef.pl, Akademia Filmowa Multikina filmwszkole.pl, książka Ewy Warmuz-Warmuzińskiej „Film w terapii i edukacji młodzieży” czy „Filmowy leksykon psychologii” Pisarek i Fortuna.

Metody terapii filmowej. Badania

Badania na temat filmoterapii – co już wiemy, czego nie i dlaczego w tym temacie psychologia ma metodologicznie pod górkę?

Filmoterapia najczęściej prezentuje nam badania dotyczące kawałka tortu, a nie całości. Mamy dane na temat składników, stopnia słodkości, puszystości, ale nie wiemy jeszcze zbyt wiele o tym, jak nazywa się tort i dlaczego smakuje w ten sposób. Chociaż istnieje wiele badań (głównie na temat pewnego

wycinka, a nie całości) to bardzo trudno o jednoznaczne, twarde dane o wpływie filmu na nasze emocje. Wykorzystuje się badania nie całego filmu lecz częściej krótkich odcinków filmowych, żeby znać wpływ zmiennej niezależnej na zależną, bez zmiennych zakłócających. W kulturoznawstwie film jest opisany bardzo dobrze, jednak psychologia nadal nie do końca wie, jak się za to zabrać i jaką metodologię badawczą przyjąć. Nie wiadomo dokładnie, co wpływa na odbiór widza, czy widz lubi dany film, a może przenosi się mocniej do rzeczywistości filmowej i zachodzi tak zwane „mental transportation”, czy może widział już ten film wcześniej? Istnieje wiele zmiennych, których nie jesteśmy w stanie kontrolować, dlatego ten krok metodologiczny w filmoterapii jest bardzo ważny w przełamaniu problemu z badaniami. Wielu psychoterapeutów czy psychologów pracuje z filmem intuicyjnie i każdy robi to inaczej. Dlatego zbudowanie narzędzi do pracy i metodologii jest w tym wypadku kluczowe.

Porozmawiajmy o tym, co już wiemy. Warto wspomnieć o syndromie aleksytymii. Każdy z nas jest mniej lub bardziej aleksytymiczny – czyli ma mniejsze lub większe trudności z rozumieniem i nazwaniem swoich emocji. Ta przypadłość to rodzaj analfabetyzmu emocjonalnego. Wiemy, że czujemy się dobrze lub źle, ale nie potrafimy konkretnie nazwać tej emocji. Polecam książkę „Aleksytymia i dysocjacja” Maruszewskiego i Ściągły, badaczy z Uniwersytetu swps. Możemy się z niej dowiedzieć, co leży u podłoża syndromu aleksytymii, w której ważne jest zaburzenie pracy między półkulami. Lewa półkula odpowiedzialna jest za informacje werbalne, a prawa za informacje emocjonalne. Osoby aleksytymiczne nie potrafią połączyć doświadczenia emocji z jej nazwą. Bardzo dobrze pokazuje ten mechanizm bohater w filmie „Wstyd” McQueena. Mężczyzna odczuwa pobudzenie, ale nie do końca potrafi je nazwać, dlatego szuka różnych sposobów rozładowania się (seks, pornografia, uzależnienia). W ten sposób czasem radzą sobie osoby z aleksytymią.

Czy wiemy coś na temat tego, jak odbierają filmy osoby, które mają problemy z nazywaniem emocji i są wysoko aleksytymiczne? Z badań Domskiej wynika, że jeśli puszczaamy takim osobom film „Niebieski” Kieślowskiego, czyli kino o nietypowej narracji, w którym ważną rolę pełni obraz i muzyka, a reżyser nie prowadzi widza za rękę, to mogą one wypełnić film sobą. Osoba aleksytymiczna twierdzi, że taki film w ogóle nie był dla niej poruszający. Ale jak już zbada się jej pobudzenie fizjologiczne, a nie tylko deklara-

tywne, to okazuje się, że to pobudzenie jest zdecydowanie wyższe niż u osób nisko aleksytymicznych. Zatem aleksytymicy mówią (i myślą): nie poruszył mnie ten film, ale tak naprawdę są głęboko poruszone, tyle że o tym nie wiedzą, bo nie mają połączenia ze swoim pobudzeniem. Co jeszcze? Okazuje się, że osoby, które nie rozumieją swoich odczuć, deklarują więcej emocji prostych niż emocji złożonych. Co to znaczy emocje proste? Jeśli ktoś widzi węża, to automatycznie czuje strach. Radość czy złość to też emocje podstawowe. Złożone (samoświadomościowe) są trochę trudniejsze do rozpoznania, dlatego że rozgrywają się przy udziale naszej głowy. To na przykład poczucie winy, duma, wstyd, czyli emocje, z którymi tak naprawdę najczęściej trafiamy do gabinetów terapeutycznych i to z nimi mamy problem, bo nie potrafimy ich dostrzec ani nazwać.

Co jeszcze wiadomo z badań? Film, który jest dla nas ważny, według badaczy Beth i Hartmanna, to taki, który nas porusza i zawiera emocje negatywne. Z kolei filmy „feel good movie”, czyli kino kulinarne, musicale, komedie – one działają na nas na zasadzie chwilówki – oglądamy i czujemy się lepiej. Jednak czy takie filmy są w stanie nam pomóc dostrzec coś ważnego i wypartego? Nie bardzo. Dlatego, żeby film był dla nas filmoterapeutyczny, warto, żeby poruszał w nas nie tylko emocje pozytywne, ale też negatywne. Dobrym przykładem tego typu filmu jest „Forrest Gump” Zemeckisa.

Czy wiemy coś o wpływie na emocje, jeśli chodzi o fabułę, dokument czy animację? W filmoterapii (głównie w Ameryce, chociaż w Polsce także) wykorzystuje się przede wszystkim fabułę, pewnie dlatego, że to w bezpiecznej przestrzeni fikcji odpuszczają nasze mechanizmy obronne. Jesteśmy wówczas w stanie zapomnieć o tym wszystkim, co staramy się wypierać. Dlatego okazuje się, że większą sympatią i możliwością identyfikacji z nimi cieszą się bohaterowie fabuły, a nie dokumentów czy animacji, jak wynika z badań Tatko. Jednak warto obronić dokumenty, które początkowo mogą wywołać w nas większy opór, bo wymagamy więcej od ich twórców. Chcielibyśmy, żeby byli obiektywni w obrazowaniu jakiegoś wycinka rzeczywistości, bo jeśli dokument filmowy jest zbyt zerojedynkowy i pokazuje temat z jednego punktu widzenia, to nie wierzymy w przedstawioną tam rzeczywistość. W dokumencie pragniemy zobaczyć obiektywną prawdę, tymczasem tego typu filmy bywają mocno subiektywne i ich twórcy mają do tego prawo. Jednak w widzach może pojawiać się opór, inaczej niż w przypadku fikcji, której więcej wybaczymy. Ale jak już uwierzmy w rzeczywistość filmową w dokumencie, to wydaje się, że taki film może oddziaływać na nas terapeutycznie jeszcze bardziej, bo dostajemy tu prawdę emocjonalną. Dlatego osobiście często pracuję z dokumentami, między innymi w pięcioletnim cyklu „Filmoterapii z Sensem”. Uważam, że warto wykorzystywać w filmoterapii takie filmy jak np. „Nawet nie wiesz, jak bardzo cię kocham” Pawła Łozińskiego – o ile nie będą dla nas za mocne. W tym wypadku bliskie kadry jeszcze intensyfikują silne emocje, a w widzu mogą się uruchomić mechanizmy obronne, bo nie jest gotowy na to,

żeby wejść w coś trudnego. Na zasadzie: nie mam na to siły i nie wchodzę. Dlatego wszystko zależy od widza. Mówi się, że odbiór filmu to pięćdziesiąt procent tego, co jest w filmie, a pięćdziesiąt tego, co w głowie widza. Z mojej perspektywy to jest nawet siedemdziesiąt procent tego, co w naszej głowie i emocjach.

Ciekawym rozwiązaniem na problemy metodologiczne w badaniach nad filmoterapią jest połączenie neuroobrazowania, psychologii i filmu, co zrobił amerykański badacz Uri Hasson w 2008 roku. Dzięki temu dokładnie wiemy, na co osoba badana zwraca uwagę w filmie. Poddajemy widza badaniu rezonansem magnetycznym – poprzez małe lusterko wyświetlamy film i obserwujemy, w jakim obszarze mózgu jest największa aktywność i przepływ krwi – widzimy dzięki temu, na co osoba badana zwraca uwagę. Czy reżyser może w takim razie kierować naszymi emocjami, jeśli na przykład większość osób zwraca uwagę dokładnie na te same fragmenty filmu i te same obszary mózgu są aktywne?

Tego typu badania zostały przeprowadzone na filmach Hitchcocka, Sergio Leone i Larry Dawida. Co się okazało? Tylko w przypadku filmu Hitchcocka „Bang! You’re Dead” niemalże u 70% osób badanych dokładnie te same obszary mózgu były aktywne. Dlaczego? Być może chodzi o to, że Hitchcock operuje głównie emocjami negatywnymi, ważnymi z punktu widzenia ewolucji, czyli strachem i lękiem, które są wyraziste. Pytanie, czy dla filmoterapii to dobrze, że reżyser po mistrzowsku kieruje naszymi emocjami? Nie do końca. Uważam, że w tym wypadku prowadzenie widza za rękę nie jest pożądane. Chodzi o to, żeby stworzyć przestrzeń do odczuwania emocji. Nie tak jak w filmie „Szczęki” Spielberga, kiedy widzimy rekina i słyszymy muzykę i już wiemy, co mamy czuć. Niektórzy reżyserzy, jak np. Gaspar Noe czy Nadav Lapid, są mistrzami w swoim fachu, w tym sensie, że chcą prowokować konkretną emocję u widza i robią to, ale nie pozwalają jednocześnie na „pobycie ze sobą” w kinie. Również nieco prostsze emocjonalnie kino hollywoodzkie, z którego wielu widzów wyciągnie podobne wnioski, poznawcze i emocjonalne, jest mniej interesujące terapeutycznie (choć w Stanach Zjednoczonych używane jest najczęściej). Jednak dla mnie i dla niektórych psychologów oraz psychoterapeutów o wiele ciekawsze są filmy, które pozostawiają przestrzeń na emocje widza. Tym lepsza jest filmoterapia, im większa różnica interpretacji pomiędzy widzami czy terapeutą a widzem. Hitchcock mawiał, że reżyser tak naprawdę nie tworzy filmu tylko organy, gra akord, a widzowie płaczą, gra kolejny – widzowie się śmieją. W tym kryje się mistrzostwo filmowe, ale dla mnie bardziej liczy się otwarcie na widza. Nie chodzi o prostą reakcję emocjonalną na film, tylko o przyglądanie się sobie poprzez film.

Warto zastanowić się nad tym, jaki film poruszył nas ostatnio lub kiedyś, w dzieciństwie i do tej pory go pamiętamy. Czy jakiś film miał wpływ na nasze życie, coś zmienił i dowiedzieliśmy się czegoś o sobie? Albo film, który był ważny w pewnym momencie życia, np. zakochania, rozwodu, trudności w pracy, czy relacji z rodziną? Warto zastanowić się nad tym, dlaczego tak było i co w nas zostało dzięki temu doświadczeniu?

Narzędzia filmoterapeutyczne – analiza

W jaki sposób pracować z narzędziami filmoterapeutycznymi i jak powstawały?

Narzędzia powstawały w 2010 roku w trakcie moich czteroletnich studiów doktoranckich na wydziale psychologii Uniwersytetu SWPS (pod opieką kulturoznawcy prof. Jerzego Miziołka i psycholog dr Anny Waligórskiej). Na bazie rozmów autorki z psychoterapeutami i terapeutkami, którzy włączają film w proces terapii. Później narzędzia były sprawdzane przez widzów w trakcie pięcioletniego, ogólnopolskiego cyklu kinowego „Filmoterapia z Sensem”. Spotkania odbywały się stacjonarnie w Warszawie, Poznaniu, Krakowie, Gdyni – w sumie ponad tysiąc osób wypełniło narzędzia stacjonarnie lub w formie online tuż po seansach filmowych. W tym czasie autorka usunęła z narzędzia rozróżnienie na emocje widza vs emocje bohatera/rki w filmie (co z punktu widzenia terapeutycznego jest ważnym wskaźnikiem, jednak było częstym powodem niezrozumienia i trudności dla osób, które wypełniały narzędzia). Finalnie pozostały w tabeli emocje, które odczuwał widz. Zostało także dodane pytanie o samopoczucie, żeby rozróżnić to, w jaki sposób czujemy się zazwyczaj i jak to rzutuje na nasz aktualny odbiór filmu. Zostały też dodane niektóre emocje w tabeli, często wymieniane spontanicznie przez widzów.

Trzeba podkreślić, że narzędzia te nie są diagnostyczne w momencie, gdy są wykorzystywane przez widzów a nie psychoterapeutę, który prowadzi terapię. Jeżeli wykorzystujemy je na własną rękę, w kinie, w domu, to prowadzimy rodzaj dzienniczka terapeutycznego po filmie. Podobnym ćwiczeniem jest na przykład pisanie terapeutyczne, czasem zadawane w psychoterapii jako praca domowa, dzięki czemu częściej zaglądamy w siebie i swoje emocje. Filmolóżka i dziennikarka Grażyna Torbicka nazwała te narzędzia „wieczorniczkiem”, co ma głęboki sens z uwagi na to, że to narzędzie pomaga w nazwaniu, zebraniu i zrozumieniu swoich emocji, które czuliśmy lub czujemy w trakcie oglądania filmu. A następnie w przełożeniu tego, co zobaczyliśmy w filmie, na nasze życie – wtedy zachodzi proces wglądu. Dzięki temu możemy spojrzeć na siebie inaczej, z innej perspektywy i dowiedzieć się czegoś więcej o sobie. To najważniejsze, bo nawet jeśli dowiemy się o sobie tylko jednej rzeczy, dzięki temu narzędziu odpowiemy sobie na jakieś ważne pytanie, film coś nam uświadomi – ten proces jest już terapeutyczny,

bo dowiedzieliśmy się czegoś o sobie. Nie trzeba też wypełniać wszystkich odpowiedzi na zadawane tu pytania. Chodzi o to, żeby zainspirować się tym i spróbować innego odbioru filmu, żeby spojrzeć na siebie poprzez film. Zatem jak oglądać filmy, żeby były dla nas terapeutyczne i dowiadywać się więcej o sobie? Należy nastawić się na emocjonalny a nie intelektualny odbiór filmu. Na to, żeby obserwować siebie poprzez film, a nie oglądać sam film. To zakłada jednak specyficzny odbiór kina, kiedy zyskujemy, przerywając oglądanie na różnych scenach, gdy coś nas poruszy, coś pocujemy, a następnie zapisujemy swoje emocje w trakcie doświadczenia filmowego po to, żeby nam to nie umknęło. Jeżeli ktoś nie chce w ten sposób traktować filmu, nie tracić na tym przeżyciu i walorach estetycznych, to można obejrzeć film w sposób, który robimy zwykle, ale zapisać swoje przeżycia tuż po. Lub też jeszcze raz wrócić do filmu i wtedy zastosować „oglądanie w formie przerywanej”.

Rozmowa z psychoterapeutką Sylwią Wojtysiak o tym, w jaki sposób można wykorzystać narzędzia filmoterapeutyczne

Martyna Harland: Zazwyczaj tuż po filmie sama lub w rozmowie z innymi zaczynam wypełnianie narzędzia od tabeli emocji, czyli (jak się okazuje) dla wielu osób od najtrudniejszej części. Zakładam, że trzeba jak najszybciej zebrać emocje, które się pojawiły, żeby doświadczenie emocjonalne nie uleciało. Zastanawiam się, czy dla Ciebie to wymowienie emocji z siebie tuż po filmie jest równie ważne?

Sylwia Wojtysiak: Dla mnie w ogóle kontakt z emocjami jest ważny, zarówno w życiu, jak i w czasie, gdy oglądamy film. Zastanowienie się nad tym, dlaczego czujemy to, co czujemy. Dlaczego zwracamy na to uwagę? Jeżeli pocujemy, że jakieś emocje się w nas wzbudziły, albo że coś w nas dany film poruszył, to znaczy, że jesteśmy już w jakimś procesie. Film nas w to wprowadził, bo skoro coś czujemy, to znaczy, że w czymś uczestniczymy. Emocje są na początku tego procesu. Część osób będzie miała trudność z określeniem tego, co czują, ale jeśli definitywnie twierdzą, że nie czują nic i ten obraz w ogóle ich nie poruszył, to znaczy że najprawdopodobniej u tych osób żaden proces rozumienia filmu ani wglądu się nie rozpocznie. Film przejdzie obok i nie osadzi się w danej osobie. Dlatego, podobnie jak i Ty, od razu zwracam uwagę na emocje. Dzięki temu wiem, czy mamy nad czym pracować.

M: A jeżeli tak się nie dzieje i film zupełnie kogoś nie poruszył?

S: To może być też tak, że te emocje gdzieś w tej osobie utknęły. Dlatego łatwo się nie poddaję. Warto wtedy zobaczyć, w jaki sposób to się stało, pod warunkiem, że osoba, z którą pracuję, ma możliwość doświadczenia emocji. Bo są osoby, które się od tych emocji odcinają i nie potrafią lub nie chcą ich zidentyfikować, nazwać czy odróżnić. Dlatego z niektórymi lepiej będzie zacząć od propozycji: spróbuj nazwać emocje, które towarzyszyły ci w trakcie oglądania tego filmu. Innych można zapytać o sceny, które były poruszające czy bliskie.

Przyglądając się tabeli emocji przedstawionej w tym narzędziu, warto wiedzieć, że przecież różne emocje mogą nam towarzyszyć w tym samym momencie. To, że czujemy daną emocję, nie znaczy, że jest to główna, dominująca emocja w filmie. Ona interesuje nas głównie dlatego, że pod nią często kryje się inna, którą warto rozpoznać.

M: Tworząc tabelę emocji wykorzystałam emocje Ekmana i koło emocji Plutchika. Dla mnie jako psycholożki-badaczki ważna była liczba emocji deklarowanych, rodzaj tych emocji i ich natężenie. Jednak co, jeśli jest problem z nazwaniem tych emocji, np. z rozróżnieniem poczucia winy i wstydu? Co wtedy robisz? Ja często odsyłam do kompendium wiedzy o emocjach „Poznaj siebie” wydawnictwa Zwierciadło, o tym, jakie są źródła konkretnych emocji, ich dopływy, gdzie odczuwamy je w ciele itd.

S: Tak, chociaż nazwanie emocji na wstępie, zanim jeszcze ją znajdziemy w sobie, niektórym może wręcz utrudniać ten proces. Bo wtedy trochę sugerujemy osobie, w którym miejscu powinna się skupić i poszukać. Przez co skupia się ona bardziej na wypełnianiu narzędzia niż na spontanicznym wglądzie w siebie, co może zaburzać naturalny przebieg tego doświadczenia. Z kolei dla innych to będzie bardzo pomocne, bo zyskają kierunek i dzięki temu później będą mogli przefiltrować przez siebie doznania emocjonalne.

Jako psychoterapeutka pracuję z filmem w bardziej spontaniczny sposób, wykorzystując własne narzędzia terapeutyczne, wiedzę i doświadczenie. Pracuję na tym, co jest w tej chwili, co ta osoba wie i czuje. Dochodzę do tego razem z nią, nie nazywając emocji zamiast niej. Dlatego uważam, że to narzędzie jest do wykorzystania, ale najpierw musimy ocenić, z jaką osobą mamy do czynienia i co okaże się dla niej najbardziej pomocne. Myślę, że to narzędzie bardziej przyda się tym, którzy mają problem z nazywaniem i identyfikowaniem emocji, a trudno jest im rozmawiać o tym z bliskimi czy z innymi ludźmi. Zaznajomienie się z różnymi rzeczami, których doświadczamy, może być bardzo pomocne w rozumieniu siebie i zwerbalizowaniu tego. Sama doświadczyłam wielokrotnie sytuacji, kiedy coś czułam i jakieś zdarzenie we mnie coś wzbudziło. Jednak dopiero, gdy przeczytałam artykuł, ktoś to opisał i nazwał za mnie, byłam w stanie zrozumieć swoje odczucia.

M: W pięcioletnim cyklu „Filmoterapia z Sensem” osoby, które brały udział w pokazach filmów i wypełniały narzędzia filmoterapeutyczne, deklarowały, że dzięki temu ich samoświadomość i umiejętność nazywania emocji, a także wiedza o emocjach, polepszyły się. To jest oczywiście subiektywna miara, jednak trenowanie kompetencji emocjonalnych jest bardzo ważne. Spróbujmy jeszcze się zastanowić nad tym, dla kogo przeznaczone są te narzędzia i komu mogą pomóc?

S: Mogą pomóc osobom, które mają mniejszy wgląd w swoje emocje. Te, które podczas oglądania filmu odbierają sceny albo przeżycia jeden do jednego. Skupiają się bardziej na bohaterach w filmie niż na sobie podczas oglądania. Nie włączają własnych doświadczeń i nie identyfikują się z bohaterami. To narzędzie pomoże im przekierować uwagę na siebie. Jednak osobom, które już to dobrze potrafią (np. psychoterapeutom), to może trochę przeszkadzać, w pewnym sensie ograniczać. Ponieważ łączą wiele różnych faktów z życia z filmem, bohaterami i z osobami, które spotkały w swoim życiu i może to zaburzać różne ścieżki ich pobudzenia intelektualnego czy emocjonalnego. Ale już osobom, które nie są w tym tak biegłe, to narzędzie może się okazać bardzo pomocne.

M: Osoby o wysokich kompetencjach emocjonalnych mogą poczuć, że to narzędzie coś im sugeruje?

S: Jeżeli w koszyku emocjonalnym jest pusto, dzięki temu narzędziu możemy do tego koszyczka różne rzeczy włożyć, a później je odkrywać. Ale rzeczywiście są osoby, które ten koszyczek mają pełen – im może pomóc zauważenie jakiejś jednej emocji w tabeli, na przykład niesmaku, na którą wcześniej nie zwracali uwagi, a poczuli ją w danej scenie. To uruchomi w nich proces, na przykład spojrzenia na głównego bohatera z innej strony. Ale to nie jest tak, że to będzie konieczne i niezbędne, żeby ten proces w ogóle u nich ruszył. Takie narzędzie to nie jest nigdy sto procent odbioru, zawsze wybieramy sobie jedynie kawałek, który w tym momencie jesteśmy gotowi przyłączyć do swojego doświadczenia.

M: Dla takich osób w narzędziu, którym się posługujemy, istnieje miejsce pod tabelą, gdzie mogą dopisać emocje, które odczuwali w trakcie oglądania filmu, a które nie zostały wyżej wymienione.

S: Dlatego że część osób nie będzie podchodziła do filmu od strony emocji, tylko od opisanie sceny, która ich poruszyła. Oni będą chcieli opowiedzieć tę historię, ponieważ jest w nich tak dużo różnych emocji. Dlatego będą potrzebowali najpierw objąć to opisem sceny. Od ogółu do szczegółu. Z kolei inni pozostaną z różnymi emocjami w sobie, a później psychoterapeuta postara się dotrzeć do tego, które sceny i rzeczy w nich zagrały, że akurat pojawiła się taka emocja. Jak widać, to wygląda różnie u każdego z nas.

M: Dla mnie najważniejsze w tabeli emocji jest to, żeby skupić się jednak na emocjonalnym a nie intelektualnym odbiorze filmu, bo to emocje prowadzą nas do naszych ukrytych przekonań.

Na przykład: deklaratywnie uważam, że wspieram silne kobiety i bardzo je cenię. Później oglądam film „Gloria” Lelio, z dojrzałą kobietą bohaterką, która zachowuje się niestandardowo i coś mi nie pasuje. Albo przyglądam się Kalinie, głównej bohaterce filmu „Bo we mnie jest seks” Klimkiewicz i wydaje mi się zbyt wyrazista. Okazuje się, że emocja prowadzi nas do tego, co czujemy naprawdę, a nie co chcielibyśmy lub wydaje nam się, że czujemy.

S: Tak, emocje prowadzą nas do różnych przekonań i doświadczeń. Odnieśmy to na przykład do serialu „Sceny z życia małżeńskiego” na HBO. Jeżeli ogląda go osoba, która zdradziła partnera, to główna bohaterka może ją irytować. Wtedy warto się przyjrzeć, co skrywamy pod tym uczuciem, bo może być tak, jak mówisz, że osoby mają przekonanie o tym, że to nie wypada lub jest złe etc. Proces wglądu przebiega na wielu płaszczyznach.

M: Co sądzisz o rozróżnieniu na emocje moje i emocje bohatera w filmie, którego dokonał Noel Carroll czyli jeden z kognitywistów. Chodzi o to, że my, patrząc na bohatera, który widzi smoka, nie boimy się smoka, tylko obawiamy się, że temu bohaterowi zaraz stanie się krzywda. Zrezygnowałam z tego rozróżnienia w narzędziu, bo okazało się dla wielu zbyt trudne. Jednak w procesie psychoterapii prowadzonym przez terapeutę wydaje się kluczowe.

S: Dokładnie w tym tkwi sedno mojej pracy jako psychoterapeutki – w tym podziale i rozróżnieniu na to, co czuję ja, a co czuje bohater. Także na tym, czy ja czuję faktycznie to, co bohater, czy bohater czuje coś innego, a ja nadaję pewne znaczenie przez moje własne doświadczenie? Czy potrafię empatyzować z tym, co czują bohaterowie w tym filmie? Czy ja ich oceniam moimi schematami, pod kątem moich przekonań? To jest największa praca, która toczy się na filmoterapii, bo właśnie wtedy możemy rozdzielać świat innych i zobaczyć w tym siebie. W ten sposób uczymy się też empatii. Nie tylko przyznając rację temu, co ja myślę i czuję. Bo każdy z nas zobaczy bohatera w filmie inaczej i to jest w porządku. Po to jest właśnie dyskusja po filmie.

M: Podstawowym założeniem w filmoterapii jest to, że każdy z nas ma rację odnośnie swojego doświadczenia emocjonalnego po filmie. Nie ma jednego przesłania, jednej prawdy o filmie do odgadnięcia. Jest za to żywy kontakt z sobą samym poprzez oglądanie filmu. Tym lepsza jest filmoterapia, im bardziej różnorodne są punkty widzenia. Mówiąc o bohaterach filmowych, zawsze mówimy o nas samych.

S: Ten ma rację, komu ta racja służy. Bo możemy się kłócić o różne racje, pytanie czemu one służą? Kiedy ja pracuję z procesem wglądu jako terapeutka na sali kinowej, to staram się tak kierować dyskusją, żeby to była racja czy wgląd rozwijający, a nie zamykający na inne myślenie.

Wróć jeszcze na chwilę do smoka, o którym mówiłaś. Część osób się go nie boi – chyba że mówimy o dzieciach. U nich reakcja na potwora jest autentyczna i wprost. Dzieci reagują na bodziec i obraz bezpośrednio, bo one jeszcze nie mają zdolności empatyzowania z bohaterami. Dlatego w pierwszym odruchu boją się smoka, a potem myślą o tym, że bohater również się go boi. Zatem czują razem z nim. My dorośli, przynajmniej w większości, mamy jednak rozbudowaną empatię i widzimy, że ktoś jest w większym zagrożeniu niż my. Chociaż z tym też oczywiście różnie bywa. Do tego pozostaje jeszcze pytanie, co czuł reżyser tego filmu, gdy tworzył swoje dzieło? Co miał na myśli, tworząc postać? A może ta postać żyje swoim życiem, niezależnie od intencji twórcy? Interpretacji jest wiele.

M: Ja przyznaję, że w swoim podejściu osobę reżysera wyrzucam trochę poza nawias, oczywiście w filmoterapii biernej (a nie aktywnej, w której chodzi o proces tworzenia filmu), czyli gdy skupiamy się na widzach. Chodzi o to, żeby intencja twórcy nie zamykała nas na szczery odbiór emocjonalny i żebyśmy mogli/mogły zbliżyć się do tego doświadczenia i emocji.

S: Dlatego nigdy nie dojdziemy do tego, kto ma rację. Ja także w pracy psychoterapeutki osobę reżysera usuwam z interpretacji, jednak w odniesieniu do rozważań prywatnych jestem tym zainteresowana. Kim jest ten człowiek? Co przeżył, czego doświadczył, czy mamy podobne doświadczenia, czy ja bym ten obraz pokazała tak samo?

M: Przejdźmy teraz do obróbki poznawczej emocji, żeby przełożyć sytuację filmową na nasze życie, co jest celem tego narzędzia. Dla mnie bardzo ważna jest identyfikacja z bohaterem. Pytanie, czy byłam bohaterką, czy może raczej obserwatką z zewnątrz? To, co jest dla mnie ważne, to wskaźniki empatii poznawczej (dwa ostatnie pytania w narzędziach). W jakim stopniu możesz sobie wyobrazić, że znajdujesz się w podobnej sytuacji? Na ile jesteś w stanie wczuć się w te emocje? A także empatii emocjonalnej, czyli, na ile my faktycznie odczuwamy emocje głównego bohatera. Następnie

interesuje mnie wskaźnik sympatii (czyli to, co mówił Murray Smith w nawiązaniu do kognitywnej teorii filmu) – jakie mamy nastawienie do bohatera. Gdy oglądamy film, najpierw ma miejsce rozpoznanie, kto jest głównym bohaterem. Potem współodczuwanie, czyli właśnie empatia poznawcza i emocjonalna. W filmoterapii pracuję też na wartościach, czyli co jest ważne dla tej postaci. Jakiej przekonania? Tutaj pojawia się pytanie o to, czy film zgadza się z twoimi przekonaniem. Co jest ważne dla Ciebie?

S: Każdy z nas znajdzie sobie tego głównego bohatera w innej osobie, w filmie. Z jednej strony istnieje formalny główny bohater, a z drugiej główny bohater, którym jestem ja. To jest właśnie ten ważny proces pomiędzy bohaterami filmu a mną, do wglądu. Bo kiedy oglądam film jako terapeutka, to robię kilka procesów równocześnie. Pierwszy, gdy pracuję z własnym doświadczeniem. Drugi, gdy pracuję z bohaterami. A trzeci, gdy myślę o tym, w jaki sposób ten film może przysłużyć się innym i do czego mogłabym go wykorzystać. Czyli można by zadać pytanie, kiedy oglądam film, to kto tam jest głównym bohaterem. Być może ja. To by nawiązywało do tego, co mówisz, czy rozróżniam to, co czuję ja, a co bohater, czyje to są właściwie emocje? A jeśli oglądamy film i filtrujemy go przez własne funkcje poznawcze, to jest nasza obróbka poznawczo-emocjonalna. Te procesy zachodzą w nas naturalnie. Dlatego zadanie tego pytania, kto jest głównym bohaterem w filmie, jest tak znaczące.

M: W narzędziu umieściłam pytania, które mają nam pomóc we wglądzie: Gdyby któryś z bohaterów obojętnego filmu mógł pojawić się w twoim życiu, kto by to był? Albo: Czy widzisz podobieństwo sytuacji bohaterów do swojego życia? Jakie wnioski można wyciągnąć dla siebie? Powiedz proszę, jak wyglądają twoje pytania, które pomogą ci dotrzeć do drugiej osoby.

S: To pytania bardzo bliskie tym, które umieściłaś w narzędziach. A później wszystko już zależy od tego, co powiedzą pacjenci czy widzowie w kinie.

M: A co Ty, jako psychoterapeutka, dodałabyś do tego narzędzia? Czego Ci brakuje? Pamiętajmy, że wykorzystanie go różni się w przypadku grupowych spotkań w kinie czy psychoterapii indywidualnej.

S: Teraz przyszło mi na myśl, że gdy utożsamiamy się z jednym bohaterem, to ten drugi staje się czasem antybohaterem. A proces, który ja chciałabym zaproponować, to żeby utożsamiać się i być w empatii z jednym i drugim. To poszerza naszą empatię i umiejętność rozumienia innych ludzi. Pozwala też rozumieć reakcję innych na nas. To jest w tym spojrzeniu bezcenne. Zgodnie z cytatem: „Nic, co ludzkie, nie jest mi obce”. Czyli mogę znaleźć się w różnych sytuacjach. Odezwią się we mnie różne impulsy i predyspozycje, o których posiadanie nawet siebie nie podejrzewałam. Film jest taką szansą na sprawdzenie samych siebie. Co by było, gdyby? Jak

ja bym się zachowała czy zachował? Czy kiedyś zachowałem się tak jak ten bohater? Kogo w tej scenie nie lubię? Czy mam albo mogę mieć w sobie taki potencjał? Czy kiedyś miałam taki potencjał? To pomaga uzyskać większą sprawczość i samoświadomość w życiu i prowadzi nas do spełnienia, bo jest w naszym życiu coraz mniej sytuacji, kiedy działamy w niezgodzie ze sobą lub kogoś świadomie krzywdzimy.

Można też zachować tylko i wyłącznie optykę pod tytułem „utożsamiam się z tym bohaterem” i tylko w nim coś odnajduję, a to także będzie dla nas terapeutyczne. Wtedy możemy zobaczyć, że bohater czy bohaterka mają różne opcje wyboru, zachowania czy decyzje do podjęcia. My wybraliśmy ten sposób, a ktoś wybrał inaczej. Można się zastanowić nad tym, co by było, gdybym zrobił tak jak bohater albo bohaterka. Albo: już tak kiedyś zrobiłam i to się nie sprawdza. Po czym patrzymy, że bohaterce w filmie się sprawdza i możemy się nad tym zastanowić. Dlatego oglądanie filmu może być ciekawą pracą poznawczo-wyobrażeniową. Największą wartość ma to, co widzimy spontanicznie, a potem w rozmowie czy pracy terapeutycznej, nawet z samym sobą, możemy do tego dojść. Gdy oglądamy film, ten proces się zaczyna, a później trwa. Konkretny film albo scena może nam się przypomnieć kilka lat później. Na przykład doświadczymy czegoś i powiemy: to jest tak jak w tym filmie. Podobnie jest z czytaniem książek, gdy zakreślamy sobie coś, co do nas trafia tu i teraz, bo już tego doświadczaliśmy lub uważamy za ważne.

M: Porozmawiajmy jeszcze o ograniczeniach tego narzędzia do filmoterapii, czyli czego na pewno nam ono nie da? Warto powiedzieć raz jeszcze, że filmoterapia nie uleczy nas z żadnego zaburzenia czy choroby, a jedynie pozwala zajrzeć w siebie, to taki otwieracz na nasze emocje. Poza tym pomaga wyjąć trudne emocje, żeby w nas nie utknęły po trudnych emocjonalnie seansach, tak zwanych walcach emocjonalnych (kino Smarzowskiego, Haneke etc).

S: To prawda, niektóre osoby po tego typu trudnych emocjonalnie seansach się zamykają i nie są w stanie od razu rozmawiać. Jednak na innych taki seans zadziała pobudzająco. Te narzędzia pozwolą nam złapać to doświadczenie, w którym jesteśmy tuż po filmie. Chociaż niektóre osoby będą potrzebowały oczyścić się w inny sposób. Czyli przeżyć dogłębnie to, co film w nich poruszył, np. płakać, złościć się, wyjść z kina. Część osób bardzo emocjonalnie poruszonych, która ma ograniczoną zdolność do przeżywania spontanicznie głębokich emocji, np. pójdzie na papierosa, bo będą musiały odreagować. Wcale nie musi iść za tym zainteresowanie tym, żeby to jakoś w sobie ułożyć. Z kolei, jak się działa na emocjach, to wyłącza się myślenie, racjonalność, intelektualizacja. Krótko mówiąc, funkcje poznawcze nie działają, tylko emocjonalność. Dlatego nasza reakcja zależy od tego, w jakim stanie jesteśmy po filmie, co na nas wpływa i jak wygląda nasza pojemność, jeśli chodzi o emocje. Ja na przykład wchłaniam filmy w siebie i jeżeli nie chce mi się rozmawiać o tym

z kimś innym, to między innymi dlatego, że mowa wymaga od nas myśli i poznawczej obróbki. A to, do czego trafia film, to moment, w którym jesteśmy tylko i wyłącznie emocją.

M: W takim razie, co może nam dać to narzędzie i praca z filmem?

S: To narzędzie może pomóc tym, którzy chcą się sobie przyjrzeć bez obecności osób trzecich. Jeśli nie mogę lub nie potrafię, czy nie chcę porozmawiać o tym z kimś innym, to wypełniam narzędzia. To taka forma autoterapeutycznej rozmowy ze sobą. Kiedy możemy ze sobą pobyc, spotkać, zatrzymać na moment, poszukać w sobie różnych rzeczy. Bo przecież niekoniecznie musimy szukać tego na zewnątrz i przyjmować to, co myślą o nas inni.

Jednak wtedy ryzyko jest takie, że będziemy się utwierdzać w tym, co myślimy lub wiemy i do czego mamy dostęp. Drugi człowiek udostępnia nam wiedzę i emocje z innego obszaru. Chociaż czasami wystarczy nam to, co myślimy sami i to jest w porządku. A już na pewno warto się tego dowiedzieć! Nie musimy dopuszczać innej perspektywy, żeby coś przemyśleć czy wyciągnąć wnioski dotyczące naszego życia.

Mnie bardzo interesuje pytanie o to, czy dany film może zmienić coś w moim życiu, ale długofalowo. A jeśli tak, to co? Która scena, który wgląd, jaka emocja? Po to, żeby nie zamknąć procesu rozwoju w tym miejscu, w którym spotykamy się z filmem. Tylko otworzyć go na przyszłość i nowe doświadczenia. Nadać temu perspektywę, żeby to się w nas powoli toczyło. Ten film w nas żyje, zasiał ziarno i kiedyś może wykiełkować. Dlatego warto być uważnym i uważną na ten moment, żeby to wykorzystać!

Na co warto uważać? Ograniczenia filmoterapii

Jeśli chodzi o film włączany w proces terapii:

„Taki film może być użyteczny i przełamywać impas, ale także go potęgować i odwracać uwagę od istotnych aspektów relacji psycho-terapeutycznej.”

„Dobieranie filmów, zastanawianie się nad nimi, oglądanie ich w domu i omawianie na sesji może pełnić funkcję zajęć, w które pacjent zaangażuje się tak, jak w wypełnianie tabelki lub

zapisywanie snów. Sięgnięcie po film staje się wtedy zewnętrznym narzędziem i obiektem wiary pozostającego w bezradności pacjenta. Narzędzie filmoterapeutyczne może więc odwracać uwagę pacjenta od samego siebie.”

„Czasami powoływanie się terapeuty na filmy może wynikać nie tyle z potrzeb pacjenta, ile być odpowiedzią na jego własną bezradność. W takim przypadku poczucie bezradności może dotyczyć np. przedłużającego się impasu czy niemożności przepracowania oporu w terapii. Relacja psychoterapeutyczna może zacząć przypominać rozmowę dwóch kulturalnych osób, podczas gdy tematy budzące lęk pacjenta są przez obie strony pomijane jako niebezpieczne.”

„Jeśli metafora filmowa jest inicjowana przez terapeutę i pojawia się bezrefleksyjnie, terapeuta używa jej, chociaż nigdy tego nie robił, a jej użycie nie jest przedyskutowane w ramach spotkań z superwizorem pracy psycho-terapeutycznej, taki rodzaj filmoterapii może być szkodliwy.”

Źródło: Film w terapii i rozwoju. Na tropach psychologii w filmie, część 2. Wydawnictwo Difin. Redaktorzy nauki: A.Skorupa, M.Brol, P. Paczyńska-Jasińska. Rozdział: Metafora filmowa w interwencjach psychoterapeutycznych w nurcie psychodynamicznym – słowo komentarza od terapeutów praktyków. B. Szymczyk i G. Olesiak.

Jeśli chodzi o pracę terapeutyczną z grupą:

Dobór osób do grupy w przypadku filmoterapii musi podlegać innym zasadom. Przynajmniej większość grupy powinna mieć zdolność do myślenia abstrakcyjnego i symbolicznego. Istnieje ryzyko zbyt dosłownego rozumienia treści, co może utrudniać wykorzystanie potencjału filmu i zbytne skupienie się na przekierowywaniu na niedopowiedziane, ulotne, subtelne treści i znaczenia.

Oglądanie filmu to odkrywanie nieświadomego, więc osoby w grupie będą pracować na procesie nie intelektualnym a doświadczeniowym – tu i teraz.

Ryzykiem są dyskusje pomiędzy uczestnikami o walorach estetycznych i technicznych filmu.

Potencjałem są dyskusje o bohaterach i wydarzeniach, ale technika utrudniają doświadczenie, przeradzając się w intelektualny dyskurs.

Praca z grupą z filmem wymaga ogromnej uważności ze strony terapeuty, by nikt nie podważał czyjegoś oglądu sytuacji, interpretacji i sympatii/antypatii do bohaterów – to rodzaj podwójnej pracy z ujawnianiem części siebie, zarówno indywidualnego pacjenta na tle grupy, jak i procesu grupowego. Do tego trzeba mieć duże doświadczenie i kompetencje do pracy z grupami.

Sylvia Wojtysiak (psychoterapeutka prowadząca psychokinoterapię grupową w kinie).

Przykład filmoterapii. Film „Girl” w reżyserii Dhonta

Jak być sobą? Wszyscy chcemy gdzieś pasować, być akceptowani, należeć do stada. Według amerykańskiego psychologa Abrahama Maslowa, właśnie w ten sposób realizujemy podstawową potrzebę przynależności.

Główna bohaterka filmu „Girl” Dhonta, oprócz tego, że ma wielką pasję i marzy o karierze zawodowej baleriny, ma też problem z tym, żeby odnaleźć się w życiu. Dlatego tak mocno skupia się na swojej fizyczności. Na ciele. Chce przejąć nad nim kontrolę. Przynajmniej w ten sposób pragnie dopasować się do wymagań otaczającego ją świata. Co okazuje się największą przeszkodą w życiu Lary? Jej chłopięce ciało. A dokładnie penis, którego chciałaby się pozbyć. Codziennie rano podwiązuje swoje krocze, co sprawia jej olbrzymi ból. W nadziei, że jednak jest kimś innym. Że nikt nie zauważy. Lara to piętnastoletnia transgenderowa dziewczyna, której recepta na szczęście i bycie sobą wydaje jej się prosta. Hormony i mniej więcej siedem godzin operacji. Nie może uwierzyć, że już jest tą dziewczyną, którą tak bardzo chce być, a nie dopiero się nią staje.

Poza tym, Lara jest otoczona w życiu miłością. To jest wspiana nowość. Ma kochającą, wspierającą rodzinę, która akceptuje jej decyzje. Gdy ojciec dostrzega problemy córki, mówi „nie jestem zły, chcę tylko zrozumieć, wspólnie znajdziemy rozwiązanie”. Kierują nim miłość i mądrość. Rzadko widać tak ciepłą, pełną poczucia bezpieczeństwa, relację córki i ojca. Kino przyzwyczajają nas do samotności osób transseksualnych. Jak w dokumencie „Mów mi Marianna” Karoliny Bielawskiej, gdzie główna bohaterka – zgodnie z polskim prawem – żeby móc zmienić swoją tożsamość, musi pozwać do sądu własnych rodziców. Jednak, jak się okazuje w filmie „Girl”, nawet w opiekuńczym systemie, pod okiem terapeuty i przy pełnym wsparciu rodziny ten problem przerasta człowieka. Bo największym marzeniem transpłciowej osoby jest przestać nią być. Dhont otwiera swoim filmem dyskusję, na ile powinniśmy dopa-

sowywać się do oczekiwań innych, a w jakim stopniu pozostać sobą. To dotyczy nas wszystkich. Kobiet. Mężczyzn. Matek. Ojców. Homoseksualistów. Transseksualistów. Film prowokuje do poszukiwania nowych rozwiązań dla społeczeństwa spotykającego się z podobnymi sytuacjami, jeżeli chodzi o sztywne wzorce, role i oczekiwania, w których żyjemy. Żeby odnaleźć siebie w życiu, czasem potrzebna jest bardzo skomplikowana choreografia, ciężka praca, a nawet kilka złych decyzji, zanim podejmiemy tę właściwą.

Czy siła Lary polega na tym, że chce żyć w zgodzie ze sobą? A może pragnienie dopasowania się do oczekiwań innych jest jej słabością? Lepiej być w życiu wyjątkowym czy gdzieś pasować? Na końcu przychodzi załamanie czy nadzieja, a może jedno i drugie? Czy to, co robi Lara, to jedyny sposób na przetrwanie? Ważne, w jaki sposób odczytamy tę historię. Na co zwrócimy uwagę, z kim się zidentyfikujemy, która scena nas poruszy. Jakie będą nasze uczucia i przemyślenia. Bo każdy z nas jest najlepszym kluczem do zrozumienia tego filmu. Dzięki temu możemy dowiedzieć się więcej o sobie. Co film „Girl” powie o Tobie?

Dla kogo ten film może być terapeutyczny? Dla tych, którzy próbują zdefiniować siebie, własną tożsamość i rolę w społeczeństwie. Chcą wyjść poza swoje ego. To kino angażuje nas w sprawy innych ludzi, wyzwala z egocentryzmu oraz zaabsorbowania sobą i swoimi sprawami. Pomaga wejść w buty „innego”, zobaczyć jego perspektywę i odzyskać bardziej obiektywne widzenie rzeczywistości. Film ważny też jest dla rodziców, którzy chcą mądrze rozmawiać z dzieckiem i stworzyć z nim dobrą relację.

Jakie emocje porusza film? Wstyd, poczucie winy, współczucie, cierpienie, załamanie ale też nadzieję, miłość, czułość, oczekiwanie, zaufanie i odwagę.

Źródło: Magazyn „Presto. Muzyka Film Sztuka”, autorka Martyna Harland.

*Po filmie wypełnij narzędzia filmoterapeutyczne

Literatura w temacie filmoterapii:

- Film w terapii i rozwoju oraz Film w edukacji i profilaktyce* – pod redakcją Skorupy, Broła i Paczyńskiej-Jasińskiej. *Ukoić siebie. Jak oswoić lęk i traumę?* – Ewa Woydyłło i Martyna Harland (ostatni duży rozdział o filmoterapii i włączeniu filmów w terapię traumy). *Filmoterapia* – Małgorzata Kozubek. *Filmoterapia w edukacji i terapii dzieci i młodzieży* – Ewa Warmuz-Warmuzińska. *Filmowy Leksykon Psychologii* – Pisarek, Fortuna. *Kino, film, psychologia* – pod redakcją naukową Agnieszki Ogonowskiej. *Filmowe spotkania z psychologią* – Lipka, Broł i Skorupa. Hugo Munsterberg – *The Photoplay* (o zjawisku projekcji-identyfikacji). *Vivian Sobchack-Carnal Thoughts* (zmysłowa teoria kina). *Teoria filmu. Wprowadzenie przez zmysły* – Elsaesser i Hagener. *Kino i choroby psychiczne* – Wedding, Boyd, Niemiec. *Psychologia osiągnięć dla twórców filmowych* – Zienowicz i Serwotka. *Autoarteterapie* – Karolak Wiesław i Barbara. *Model niepełnosprawności w oscarowych produkcjach* – Anna Bieganowska-Skóra. *Samorealizacja filmowa* – Aksinowicz. *Filmowe portale edukacyjne dla dzieci i młodych*: NHEF. PL KINOWSZKOLE.PL (*Akademia Multikina*) *Poznaj siebie. Karty emocji* – Olekszyk i Miller.

- 16 **Kino jako terapia**
- 16 **Pożytek z terapii filmowej**
- 17 **Zasady i wytyczne seansu terapii filmowej**
- 18 **Wzmacnianie samoświadomości w terapii filmowej**
- 19 **Etapy seansu terapii filmowej**
- 20 **Metody terapii filmowej**
- 21 **Organizowanie grupowej terapii filmowej**
- 25 **Zadania terapii filmowej**
- 26 **Filmy z projektu „Kino jako terapia”**
- 29 **Ograniczenia terapii filmowej**
- 29 **Literatura**

„Jeżeli kręcilibyście film o swoim życiu, jaki miałby tytuł?”

Eisenberg, M., 1985

Kino jako terapia

Większości ludzi kino kojarzy się z miłym spędzeniem wolnego czasu. Wchodząc do sali kinowej, najczęściej nie zdajemy sobie sprawy z tego, że w pewnym sensie już uczestniczymy w seansie terapii kinowej.

We współczesnym świecie ludzie coraz częściej dowiadują się, że terapia nie ma jednego konkretnego określenia i całokształt koncepcji terapii jest względny (Pettry, D. W., 2014). Z tego powodu coraz więcej psychologów i terapeutów poszukuje unikalnych i nietradycyjnych metod pracy z klientami cierpiącymi na zaburzenia, choroby psychiczne lub po prostu przechodzącymi złożony okres w życiu. Seanse terapii filmowej mogą być stosowane przez psychologów, pracowników socjalnych, pedagogów w dziedzinach opieki medycznej, wychowawczej, poprawczej osób niepełnoletnich, nauczania językowego i socjalnej (Berezen, 2009). Jedną z tych nietradycyjnych metod jest terapia filmowa. Jest ona, podobnie jak terapia muzyką, tańcem, biblioterapia, zaliczana do metod terapii ekspresywnej.

Profesor psychoterapeuta Gary Solomon pierwszy napisał książkę o stosowaniu filmów w terapii pt. „Film kinowy na receptę: obejrzyj i zadzwoni następnego dnia” (ang. *The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning*, 1995). Gary Solomon jest uważany za pioniera tej terapii. Już w dzieciństwie kochał filmy. Edukacja w rodzinie Gary’ego Salomona nie była na pierwszym miejscu. Gary Salomon od dzieciństwa oglądał różnorodne filmy, co mu pomagało w różnych okresach jego życia. Psychoterapeuta zauważył, że filmy mają wpływ na ludzi nie tylko podczas seansów, ale także indywidualnie w domu. Zgromadził sporo doświadczenia, pracując z klientami, pomagał im zredukować napięcia wewnętrzne, walczyć z trudnościami emocjonalnymi i psychologicznymi. Terapia kinowa, zazwyczaj określana jako specyficzna technika terapeutyczna, obejmuje wybór filmów komercyjnych, które klienci mogliby oglądać indywidualnie lub w większych grupach w celach terapeutycznych (Berg-Cross, Jennings i Baruch, 1990).

Psycholog Jeremy Clyman (2013) tak określa terapię kinową: „to proces lub praktyka, gdy terapeuci przepisują swoim klientom obejrzenie filmu (-ów), w celu rozwiązania problemów związanych z osobistym dyskomfortem lub dysfunkcją”.

Psychoterapeutka Birgit Wolz (2004) zauważa: „Filmy silnie na nas oddziałują, ponieważ synergiczny wpływ muzyki, dialogu, światła, kąta widzenia kamery i efektów dźwiękowych pozwala ominąć nasze naturalne mechanizmy obronne. Wciągają nas w doświadczenie filmu i razem – często łatwiej niż w realnym życiu – dają wyjątkową możliwość zachowania perspektywy za barierą doświadczenia, przy pomocy wzroku widza.”

Jednym z powodów, dla których filmy są stosowane w terapii, jest ich uniwersalność. Zazwyczaj filmy cechują się atrakcyjnością i mogą być integrowane do każdej formy terapii (Dermer, Hutchings, 2000). Filmy również nadają się do terapii indywidualnej, w parach i rodzinnej. Takiego typu pomoc może być stosowana dla różnych grup klientów, bez względu na wiek, płeć, narodowość, rasę i status społeczny. Uniwersalność filmu powoduje, że możemy doświadczać świata przez krótką chwilę, patrząc oczami innego człowieka (Dermer, Hutchings, 2000; Wolz, 2004).

Pożytek z terapii filmowej

Badania przeprowadzone przez Georgiosa K. Lampropoulosa, Nikolasa Kazantzisa i Franka P. Deane’a (2004) wykazały, że 67% z 827 licencjonowanych psychologów – członków Stowarzyszenia Psychologów Ameryki – stosuje różne formy terapii filmowej. 88% tych psychologów ceni filmy kinowe, które mogą być pomocne w celach terapeutycznych, a tylko 1% uważa, że to może być szkodliwe. Z badań wynika, że większość amerykańskich psychoterapeutów do swojej praktyki włącza filmy, aby poprawić skuteczność. Filmy są pokazywane w celu natchnienia klientów oraz w procesie rozwoju świadomości i kształcenia zachowania (Lampropoulos i kt., 2004). Przedstawiane w nich metafory mogą być jak „ścieżka do wglądu oraz pomoc w trakcie terapii” (Powell, Newgent i Lee, 2006). Filmy mogą dawać klientom nadzieję, skłaniać do wysiłku, który może przynieść pozytywne zmiany w ich życiu. Pomagają zmienić poglądy na swoje problemy, łatwiej podejmować prawidłowe decyzje (Hesley i Hesley, 2001).

Terapeutyczne seanse filmowe mogą mieć wpływ na zmianę schematów kognitywnych, formować reakcje emocjonalne i zachowawcze o dużo szerszym zastosowaniu (Hesley i Hesley, 2001). Danny Wedding i Ryan M. Niemiec (2003) twierdzą, że filmy kinowe mogą „uzupełnić i rozszerzyć psychoterapię”. Mogą również być wygodnym narzędziem autoterapii dostępnym powszechnie oraz stymulatorem rozwoju osobistego (Wolz, 2004).

Większość zagranicznych autorów i psychoterapeutów (Clyman, 2013; Dermer, Hutchings, 2000; Muthu, 2015; Pettry, 2014) widzi pozytywny wpływ terapii filmowej w walce z:

- **depresją, fobiami, niepokojem;**
- **stresem i stresem przewlekłym;**
- **uczuciami izolacji i samotności;**
- **różnymi formami uzależnień;**
- **trudnościami z nauką;**

- **uczuciami straty i żałoby;**
- **trudnymi zmianami w życiu,**
- **takimi jak rozwód, utrata pracy.**

Ta metoda terapii ekspresywnej podnosi samoocenę, poczucie wspólnoty i wewnętrznej harmonii, pomaga odnaleźć spokój i jest skierowana na rozwój osobowości. Terapia filmowa jest stosowana przez profesjonalnych psychoterapeutów oraz w praktyce klinicznej dla pacjentów skarżących się na różne zaburzenia i choroby psychiczne (Schulenberg, 2003). Odpowiednia jest także dla osób, które nie mają trudności psychologicznych, ale pragną lepiej poznać świat swoich uczuć i wzmocnić zasoby wewnętrzne. Metoda może być także stosowana jako forma edukacji.

Zasady i wytyczne seansu terapii filmowej

Seanse terapii filmowej są pomocne w celu diagnozy i zmian swoich negatywnych przekonań, podniesienia samooceny, wspierania poznania siebie i zmian swoich emocji, myśli i zachowań. Ta forma terapii jest ważna dla samorozwoju. W celu łatwiejszego wdrożenia uczestników w terapię przed seansem można ich zapoznać z instrukcją obserwacji filmu, rozdać pytania pomocne w zagłębieniu się w świat własnych emocji, zachęcające do rezygnacji ze zwykłego i powierzchownego oglądania filmu. Dla terapii filmowej ważne są zasady pomagające w stworzeniu bezpiecznej atmosfery emocjonalnej. Te zasady mają zastosowanie także w trakcie innych seansów kinoterapii:

- poufność (można dzielić się tylko wiedzą terapeutyczną, która jest uniwersalna i nie związana z żadnym z uczestników osobiście; także swoimi uczuciami i myślami, zrodzonymi podczas seansu terapii filmowej);
- szacunek dla opinii i uczuć drugiego człowieka, nawet jeżeli jest to trudne do przyjęcia;
- punktualność i uczestnictwo;
- otwartość na tyle, na ile nas stać – każdy uczestnik sam decyduje, na ile chce być otwarty podczas seansu;
- aktywne uczestnictwo.

Z powyższymi zasadami należy zapoznać uczestników seansu przed projekcją.

Ważne uwagi dla uczestników terapii filmowej

Doświadczenia związane z terapią filmową mogą być stosowane do leczenia i samorozwoju, nawet jeżeli będziecie opierać się tylko na wybranych zaleceniach

psychologa Brigitz Wolz (Wolz, 2004). Ważne, aby odnaleźć własny sposób na świadome oglądanie.

Przy stosowaniu tych zaleceń terapia filmowa będzie skuteczniejsza:

Przed projekcją usiądźcie wygodnie. Pozwólcie sobie na rozluźnienie, nie narzucajcie sobie z góry oceny czy wewnętrznej krytyki. Jeżeli zaobserwujecie, że zaczynacie myśleć o sprawach z przeszłości lub teraźniejszości, po prostu wróćcie do obecnej chwili. Skupcie uwagę na oddychaniu. Spróbujcie zaobserwować, w jakim momencie projekcji wstrzymaliście oddech. Dokładna obserwacja siebie pozwoli wam być tu i teraz. [Prosimy uczestników seansu o wykonanie krótkiej 10-minutowej medytacji oddechowej (patrz załącznik).]

Po zakończonej medytacji podziękujmy sobie, że byliśmy ze sobą i zapraszamy do projekcji filmu! Proszę zwrócić uwagę na historię i na siebie. Nie próbujcie stwarzać konkretnego nastroju, np. rozluźnienia, a lepiej bądźcie świadkami tego, co się dzieje. Zwróćcie szczególną uwagę, jak obrazy, dialogi i bohaterowie filmu wpływają na wasze fizyczne wrażenia. Co się dzieje, gdy one was wzburzają, wywołują niepożądane emocje? Zaobserwujcie, jak reagujecie. Prawdopodobnie sytuacje, które was poruszają w filmie, są podobne do sytuacji z życia codziennego, które powodują podobną reakcję (Wolz, 2004).

Zwróćcie uwagę na holistyczne podejście do ciała. To oznacza, że trzeba zrozumieć siebie całego – głowę, brzuch, serce itd. Czasami możecie odebrać konkretne wrażenie czy reakcję emocjonalną od swojego wrażliwego intuicyjnego jądra wewnętrznego. Po jakimś czasie możecie sobie pozwolić na całkowite zanurzenie się w filmie i o wszystkim zapomnieć. Zaobserwujcie swoje wrażenia, gdy wróćcie do świadomości (Wolz, 2004).

Następne wejście w świadomy odbiór rzeczywistości to obserwacja, jak sceny z filmu, pomysły, rozmowy i bohaterowie oddziałują na wasze oddychanie. Zauważcie, czy jest głębokie czy płytkie; jaka jest jego jakość i szybkość. Nie próbujcie tego zmieniać czy kontrolować. Bądźcie całkiem blisko swoich doświadczeń. Jeżeli w którymkolwiek momencie tego procesu zaczniecie czuć podenerwowanie z powodu filmu i swojego „podzielonego na pół postrzegania”, po prostu pozwólcie sobie skupić się tylko na filmie i zapomnijcie o wszystkim innym.

Jeżeli doświadczacie emocji, które wydają się wam niemiłe, najpierw spróbujcie ustalić, jakie fizyczne wrażenie jest z nimi związane (np. ucisk w żołądku, gdy czujecie niepokój itp.) i spróbujcie jakby poczuć to fizyczne wrażenie wdychając je. Może to wyglądać dziwnie, np. jeżeli wrażenie napięcia jest w okolicy barków. Mimo to można wykonać wdech. Wyobraźcie sobie, że oddech przepływa z płuc do barków. Chociaż to tylko wyobrażenie, rozum/ciało działa w swój tajemniczy sposób. W większości przypadków, gdy to wykonacie, zauważycie, że wasze ciężkie emocje odejdą. Takie ćwiczenia przygotowują was na spotkanie z podobnymi uczuciami w realnym życiu (Wolz, 2004).

Film lub sceny z filmu mogą przypominać emocjonalnie szkodliwe sytuacje i wywoływać intensywne emocje, które wydają się nazbyt ponure. Próba dobrego uświadomienia tego sobie wywoła emocje nie do udźwignięcia, bo wyprowadzi was z bezpiecznego stanu zaprzeczenia. W takim przypadku koniecznie zatroszczcie się o siebie. Jeżeli czujecie, że dalsze oglądanie filmu może znowu wywołać traumę, zakończcie seans. Byłoby z korzyścią porozmawiać o swoich doświadczeniach z profesjonalnym psychoterapeutą.

Ćwiczenie „Zapiszcie swoje doświadczenia” (wg Wolz, 2004).

- **Czy pamiętacie swoje uczucia i przeżycia lub zmiany w oddychaniu podczas seansu filmu? Bardzo możliwe, że rzeczy, które oddziaływały na was w filmie, są podobne do tych, które wywołują takie przeżycia w codziennym życiu.**
- **Przypomnijcie sobie, co wam się podobało w filmie, a co nie podobało albo nawet wywołało nienawiść? Która z postaci lub zdarzeń wydawała się szczególnie ciekawa lub nieciekawa?**
- **Czy utożsamiliście się z jedną lub kilkoma postaciami? Czy był jakiś bohater lub kilku, z którymi mógłbyś się równać? Czy ci bohaterowie wykształcili jakieś zdolności lub siły, które chcielibyście rozwijać?**
- **Czy był jakiś aspekt filmu szczególnie trudny do oglądania? Czy to może być związane z czymś, co próbujecie ukryć lub zagłuszyć?**
- **Czy podczas oglądania filmu lub od razu po jego zakończeniu poczuliście coś, co jest związane z waszymi wartościami, systemem moralnym, zdolnościami emocjonalnymi, wewnętrznym wycuciem?**
- **Czy coś poruszyło was w tym filmie? Postać lub scena z filmu, która was mocno poruszyła, mogą sygnalizować, że podświadomość próbuje przekazać wiadomość, która może wam pomóc w wyzdrowieniu i oczyszczeniu. Wyobraźnia posiada taką samą moc. Jaka to może być wiadomość, która płynie z podświadomości?**

Analizując swoje reakcje na film, spróbujcie unikać skupienia na filmie czy artystycznych wartościach. Rozmawiając o filmach, mówimy zwykle o ich wartości rozrywkowej. Recenzje filmów piszą lub wygłaszają profesjonalni krytycy filmowi, ale ich uwaga jest skupiona na filmie i jego twórcach. Wy, jako uczestnicy terapii filmowej, powinniście pozostać w centrum uwagi. Jeżeli wytyczne tego ćwiczenia okazały się pomocne, możecie rozważyć możliwość zastosowania go do prawdziwych scen w swoim życiu, po tym, jak poćwiczyliście w świecie filmu. Niniejsze wskazówki są również po to, aby pomóc wam stać się lepszymi obserwatorami. Obserwacja z boku pomaga zachować dystans, a większy obraz staje się bardziej czytelny. Takie ćwiczenia pomagają rozumieć siebie i innych, zagłębić się w film swojego życia, obiektywnie spojrzeć na siebie i świat (wg Wolz, 2004).

Wzmacnianie samoświadomości w terapii filmowej

Czy czasem obserwujecie napięcie, nudę, niepokój lub ból w żołądku, gdy przypominacie sobie błąd popełniony w przeszłości? Możecie czuć winę, wstyd lub ponury nastrój. Być może, wasz głos wewnętrzny mówi: „Jak mogłem popełnić taki głupi błąd?” Ten głos odbiera wam energię. Jednocześnie spada radość i zapał do życia. Czy czasem czujecie się lepiej, jak zauważacie lub przypominacie sobie, że inni również popełniają takie błędy? Być może otwarcie lub skrycie krytykujecie innych za ich wady. Takie zachowanie może dać chwilową poprawę nastroju, bo czujecie się lepsi. Niestety, krytyczne podejście może prowadzić do konfliktów, które w efekcie zaszkodzą waszej samoocenie (Wolz, 2004).

Terapia filmowa może być stosowana w celu poznania wewnętrznej krytyki. Ważne, aby zauważyć, że krytyka wewnętrzna i wypaczone przekonania o sobie formują się w dzieciństwie, z powodu nie do końca prawidłowego zachowania rodziców lub negatywnych doświadczeń, o których często później zapominamy. Przekonania pomagają nam skoncentrować uwagę na ważnych szczegółach. Jednocześnie oddalone od rzeczywistości mogą powodować wiele trudności w życiu. Nasze postrzeganie obiektów martwych (np. przedmioty, planeta ziemia itp.) jest stosunkowo jasne. Natomiast przekonania o zachowaniu i uczuciach człowieka są często zagmatwane, zwłaszcza przekonania o sobie, które często są związane z doświadczeniem i silnymi emocjami z przeszłości. Niestety, najczęściej nie są one poddane głębszej analizie. Dlatego nie są godne zaufania i nie bardzo oddają obiektywną rzeczywistość (Wolz, 2004).

Ćwiczenie „Sprawdźcie, co według was jest prawdą” (wg Wolz, 2004).

Oceniam siebie negatywnie	rzadko	czasami	prawie zawsze
Oceniając swoje czyny, czuję winę i wstyd			
Czuję się winny sam przed sobą			
Nie mogę zaufać własnej świadomości			
Czuję się odmienny od innych ludzi			
Mylę się w większości spraw			
Nie mogę osiągnąć własnych celów			
Nieważne, co robię, czuję, że inni wiedzą, że ze mną jest coś nie tak			
Czuję, że nie jestem tak dobry (-a) jak inni			
Boję się kontaktu z innymi			

Takie ćwiczenie można zadać uczestnikom terapii podczas dyskusji. Terapeuta powinien zachęcić uczestników do mówienia o tym, czy takie przekonania o sobie mogliby posiadać bohaterowie filmu. Poszukując odpowiedzi, czy przekonania bohaterów filmu odzwierciedlają rzeczywistość, uczestnicy terapii filmowej mają możliwość zanalizować negatywne potręganie siebie i przemyśleć, czy odpowiada ono rzeczywistości.

Często nie przyjmujemy do wiadomości, że w wyniku błędnych przekonań o swoich własnych uczuciach oraz uczuciach innych ludzi podświadomość wymusza na nas powtarzanie tych samych błędów i nie pozwala się nam zmienić. Można byłoby uniknąć wielu niemiłych sytuacji, gdybyśmy mieli możliwość spostrzeżenia, że korzenie problemów tkwią w naszych własnych błędnych przekonaniach o sobie.

Modele nieprawidłowych przekonań o sobie (wg Burns, 1999)

- 1. Obwinianie samego siebie:** Obwiniacie się o to, że nie jesteście odpowiedzialni.
- 2. Negatywny obraz samego siebie:** Nie doceniacie własnych zdolności.
- 3. Perspektywa „ofiary”:** Za prawie wszystko, co się dzieje w waszym życiu, obwiniacie innych lub okoliczności.
- 4. Perspektywa „muszę”:** Często czujecie się zobowiązani robić lub mówić rzeczy, które są dla was niemiłe lub nie do przyjęcia.
- 5. Perspektywa „wszystko negatywnie”:** Postrzegacie swoje życie jako szklankę do połowy pustą, a nie do połowy pełną.
- 6. Myślenie „czarno-białe”:** Większość swoich doświadczeń rozumiecie jako dobre lub złe, prawidłowe lub nieprawidłowe.
- 7. Zbyt duże uogólnianie:** Jedno negatywne doświadczenie pojmujecie jako niekończącą się zagmatwaną sytuację.

Etapy seansu terapii filmowej

Do terapii filmowej trzeba się przygotować (Muthu, 2015). Większość autorów wyróżnia trzy etapy:

Ocena, wdrożenie i omówienie.

Ocena: Proces oceny klienta, grupy lub rodziny w celu użycia filmu jako środka interwencyjnego:

- 1. Ustalenie przedstawionych problemów i celów terapii, również wzięcie pod uwagę klientów, dla których metoda terapii filmowej jest nieodpowiednia.** Niektórzy z terapeutów twierdzą, że nie stosują terapii filmowej w pracy z małymi dziećmi (chyba, że

jest to terapia rodzinna), osobami cierpiącymi na ciężkie choroby psychiczne lub takimi, które niedawno przeszły traumatyczne przeżycia (Hesly ir Hesly, 1998).

- 2. Należy ocenić mocne strony uczestników (tzn. ulubione zajęcia, działalność, rodzaj pracy) (Muthu, 2015).**
- 3. Należy ustalić zdolność klienta do zrozumienia treści filmu, rozpoznania podobieństw i różnic między sobą a postaciami. Terapeuci powinni postępować bardzo ostrożnie z klientami, którzy są zbyt- nio uzależnieni od filmów. Niektórzy terapeuci rezygnują z filmów, w których pokazywane są postaci o bardzo negatywnym zachowaniu, ponieważ uczestnik terapii może sądzić, że terapeuta czuje związek z tą postacią. Nie należy proponować terapii filmowej osobom, które w ogóle nie lubią oglądać filmów (Hesly & Hesly, 1998).**
- 4. Należy wziąć pod uwagę czynniki wyróżniające (takie jak: wyznaczenie, płeć, wiek, status socjalno-ekonomiczny itp.)**
- 5. Na podstawie dokonanej oceny należy wybrać film najlepiej dopasowany do klienta.**

Wdrożenie: W momencie, gdy terapeuta wybiera pasujący film, omawia swój wybór z klientem. W następnej kolejności podaje się główne etapy:

Zaleca się, aby terapeuta obejrzał film, zanim zaproponuje go klientowi (Dermeris i Huchings, 2000). Zaleca się również, żeby każdy terapeuta stworzył swoją listę filmów, które mógłby polecić klientom w różnych sytuacjach życiowych (np. Bertolino – 2001). Należy przedstawić klientowi, na jakiej podstawie zalecamy dany film.

Trzeba zdecydować, kiedy, gdzie i z kim należy obejrzeć film. Gdy klient/grupa/rodzina obejrzeni film, terapeuta musi omówić reakcje klienta (Dermer, S. B. i Hutchings, J. B., 2000). Omówienie filmu może mieć różny styl w zależności od osobistego stylu terapeuty oraz stylu terapii (integracyjna, wzniosła lub należąca do innej szkoły psychologii).

Omówienie: To bardzo ważna część sesji terapeutycznej, dyskusja, w której omawia się powstałe myśli i uczucia. Ten etap obejmuje również ocenę, jak zebrane informacje mogą być wykorzystane w celu wywołania pozytywnych efektów w przyszłości klienta (Dermer, S. B. ir Hutchings, J. B., 2000).

Ogólne wytyczne etapu omówienia, wskazywane przez wielu autorów (Dermer, S.B. i Hutchings, J. B., 2000; Bertolino, 2001; Hesley i Hesly, 1998; Soloman, 1995, Muthu, 2015):

Należy zaplanować sesję omówieniową od razu po zakończeniu filmu.

Omówcie ogólne wrażenie klienta o filmie. Pomóżcie odkryć, jak zrozumienie filmu przez klienta i jego myśli o nim mogą być związane lub nie z jego problemem. Poszukujcie możliwości stworzenia metafory na podstawie filmu. Poszukujcie wraz z klientem, jak informacje zaczerpnięte z filmu mogą pomóc myśleć, czuć i zachowywać się inaczej.

Metody terapii filmowej

Psychoterapeuta Birgit Wolz (2003, 2004) wyróżnia trzy metody przygotowania terapii filmowej

- *Metoda sugestywna (ang. The Evocative Way)*
- *Metoda wskazująca (ang. The Prescriptive Way)*
- *Metoda oczyszczająca (ang. The Cathartic Way)*

Te metody mogą być stosowane przemiennie lub jednocześnie z innymi metodami (jak np. terapia sztuki, biblioterapia, terapia pisarstwem).

Metoda sugestywna

To jeden ze sposobów zastosowania filmu do rozwoju wewnętrznego. Film może wzruszyć lub zasmucić klienta. Reakcje emocjonalne stają się jakby oknem do podświadomości. Gdy konkretne filmy wzruszają uczestnika terapii filmowej, obejmują one nieświadomą część jego psychiki. Zadaniem terapeuty jest podniesienie podświadomego świata wewnętrznego do poziomu świadomego. To jest podobne do analizy snów. Gdy klienci rozumieją swoje odpowiedzi o postaciach filmu, wówczas mają możliwość poznania siebie w taki sposób, w jaki wcześniej siebie nie postrzegali. Świadomość pomaga zrezygnować z nieodpowiedniego modelu myślenia i zachowania oraz zmierzać w kierunku zdrowia psychicznego, poczucia integralności wewnętrznej. Przy stosowaniu tej metody ważne jest zagłębienie się w pozytywne i negatywne reakcje emocjonalne (Wolz, 2003).

W teorii psychoanalizy projekcja jest traktowana jako mechanizm obronny, gdy innej osobie nieświadomie przypisujemy swoje różnorodne, nieujawnione myśli i impulsy, w ten sposób unikając niepokojącej sytuacji. Klient, który świadomie pojmuję i przyjmuje ukryte cechy charakteru, ma możliwość stać się autentyczny i odnaleźć uśpione zasoby.

Główna zasada – uczestnik terapii filmowej nie powinien czuć się zawiedziony bohaterem filmu lub być zły na niego, bo te uczucia są przeznaczone dla innej osoby, która przypomina bohatera filmu.

Wytyczne dla terapeuty

Niniejsze pytania mogą zostać zadane po obejrzeniu filmu (wg Wolz, 2003):

Co, według ciebie, mogłoby być mocno negatywną reakcją na bohatera filmu czy powody jego zachowania? Czy pamiętasz ze swojego życia, żeby ktoś o przyjaznym nastawieniu powiedział, że zaobserwował podobną cechę twego charakteru lub pogląd, który posiadał bohater filmu?

Czy możliwe jest, że nie podobał ci się bohater lub jego zachowanie, ponieważ ktoś wcześniej ci powiedział, że nigdy nie powinienś taki być?

Dlatego starasz się być inny?

Jeżeli tak, to czy są jakieś pożądane cechy, które

mogą pozostawać ukryte razem z tymi niepożądanymi? Czy czujesz, że posiadasz zdolności, które można wykształcić, mając niektóre z tych cech? Jak się czujesz, gdy uświadamiasz sobie, że posiadasz ukryte wewnętrzne zasoby?

Zalecenia dla klientów przed seansem:

Proszę skupić się na metaforycznym znaczeniu tego filmu.

Które fragmenty filmu poruszają was najbardziej?

Z którym z bohaterów utożsamiacie się i kiedy?

Możliwe pytania dla uczestników po seansie:

Gdy myślicie o fragmentach filmu, które poruszają was najbardziej, czy przeżycia bohatera filmu przypominają wasze własne? Czy któryś z wątków filmu przypomina wątek z waszego życia? Czy rozpoznaliście, że posiadacie zdolności bohatera, które was zachwyciły w filmie? Jak się czujecie, gdy zauważacie moc tych wewnętrznych zasobów?

Niniejsza metoda jest odpowiednia w indywidualnym, grupowym i rodzinnym trybie terapii.

Metoda wskazująca

U podstaw metody wskazującej leży założenie, że seans filmowy może przenieść widzów w stan lekkiego transu, podobny do tego, jaki osiąga się metodą wizualizacji. Ten stan ma na celu nawiązanie klienta z tą częścią dojrzałego i mądrego „swojego ja”, która pomaga rozwiązywać problemy i wzmacniać pozytywne cechy. Stosując tę metodę, zazwyczaj przedstawia się konkretne filmy, przeznaczone do modelowania zachowania w konkretnych rozwiązaniach problemów lub do osiągnięcia i rozwoju potencjału przez klienta (Wolz, 2003). Przy stosowaniu wskazującej metody w terapii filmowej klienci mogą uczyć się „będąc obok”, obserwując skutki negatywnego zachowania bohatera filmu (Solomon, 2001).

Wytyczne dla terapeuty

Niniejsze pytania mogą zostać zadane uczestnikom (wg Wolz, 2003):

Przed seansem filmu, należy poprosić uczestników:

Oglądając film, zastanówcie się, jak odpowiecie na te pytania: Co zmusza bohatera filmu, aby tak się czuć? Co mu pomaga, aby zacząć się zmieniać?

Pytania do uczestników po seansie:

1. Czy są jakieś rzeczy, których nie wiecie o tej postaci?
2. Czy bohater filmu pokazał cokolwiek, czego należy unikać? Czy zauważyliście coś w jego zachowaniu, co chcielibyście przejąć?
3. Czy posiadacie moce wewnętrzne, których nie posiada bohater filmu?

Metoda wskazująca w terapii filmowej może być łączona z kognitywną terapią zachowania.

Metoda oczyszczająca

Terminu po raz pierwszy użył Arystoteles, myśliciel starożytnej Grecji. *Katarsis (gr. katharsis – oczyszczenie)* – oczyszczenie duchowe, wyzwolenie uczuć po utożsamieniu się z cierpiącym i umierającym za ideały głównym bohaterem tragedii lub powieści. Metoda oczyszczająca w terapii filmowej jest uzasadniona faktem, że film oddziałuje na nasze uczucia bardziej niż na intelekt. Film może zneutralizować naszą skłonność do blokowania uczuć i wyzwolić je.

Seans filmowy może otworzyć drzwi, które w innych sytuacjach życiowych mogą pozostać zamknięte (Wolz, 2003). Zazwyczaj nasze dźwignie bezpieczeństwa w psychice nie działają tak dobrze jak w realnym życiu. Doświadczenie i przeżycie emocji, które są podświadomie tłumione, może pomóc zrozumieć powód trudności i wywołać ulgę. To metoda odpowiednia w przypadku oznak depresji.

Wytyczne dla terapeuty

Niniejsze pytania mogą zostać zadane przed seansem filmu (wg Wolz, 2003):

Należy poprosić uczestników, aby zapisali:

Jak zmienią się negatywne przekonania bohatera filmu o sobie i swoich smutkach? Jak bohater wyuczył się czucia samego siebie, współczucia i dążenia do celu, gdy w końcu pozwolił sobie na smutek? Jak bohater filmu powoli nabywa odwagi? Czy wytrwałość i determinacja pomagają bohaterowi filmu stać się silniejszym?

Możliwe pytania po seansie:

Jak myślicie, czy smutki bohatera filmu i poczucia winy są podobne do waszych? Czy zauważyliście w filmie coś, co byłoby związane z waszymi wewnętrznymi bądź zewnętrznymi mocami? Czy doświadczyliście „darów smutku”

wtedy, gdy przeżyliście coś podobnego do przeżyć bohaterów filmu?

Organizowanie grupowej terapii filmowej

Metoda terapii filmowej od samego początku była przeznaczona do psychoterapii grupowej, w odpowiedzi na kierunek rozwoju i wzrostu osobowości. Mimo że ta metoda jest również efektywna w trybie indywidualnym, to dodatkowo zachodzą interakcje między uczestnikami, pojawia się wpływ wspólnego nastroju grupy. Uwidaczniają się większe możliwości zauważenia swoich projekcji w interpretacjach, uczuciach i zachowaniu innych uczestników. Terapia grupowa wymaga większego przygotowania terapeuty filmowego niż w przypadku terapii indywidualnej. W grupie istnieje możliwość obserwacji rozwoju nie tylko każdego uczestnika, ale także całej grupy.

Terapia filmowa może być stosowana w celu rozwiązywania różnych problemów w grupie: zaburzeń psychosomatycznych, uzależnień, problemów osobistych, rodzinnych i problemów grup wiekowych. Grupową terapię filmową mogą prowadzić psychologowie, pracownicy socjalni, pedagodzy w dziedzinach opieki medycznej, wychowawczej, poprawczej osób niepełnoletnich, nauczania językowego i socjalnej. (Berezin S.V. 2010)

Cele i zadania grupy podlegają mniejszym wahaniom w porównaniu z innymi metodami grupowymi. Grupy w terapii filmowej są zróżnicowane, jeśli chodzi o liczbę uczestników, w zależności od celu i warunków otoczenia. Podczas seansu terapii filmowej, tak jak w terapii grupowej, najczęściej bierze udział od 5 do 15 osób (APA, American Psychological Association). Terapia trwa od 4 do 20 sesji, które odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu (American Group Psychotherapy Association, AGPA, 2022).

Psychoterapeuta Birgit Wolz stwierdza, że ogólny nastrój filmu pokazuje także nastrój uczestników. Po seansie filmu komediowego przeważają pozytywne uczucia, a film, który poszukuje odpowiedzi na ważne pytania, powoduje skupienie i przemyślenie. To pomaga zrozumieć, jacy jesteśmy wrażliwi na czynniki zewnętrzne (Wolz, 2004).

Projekcja to jeden z mechanizmów obronnych, będących obiektem badań psychoanalitycznej szkoły psychoterapii, polegający na tym, że własne negatywne cechy, uczucia czy zachowanie są nieświadomie przypisywane innym ludziom lub otoczeniu (Palujanskienė, A., Jonušienė, 2010). Ponieważ film to nie jest rzeczywistość, a tylko światło rzucane na ekran, to łatwiej dostrzec, jak projekcje zewnętrzne ujawniają się w naszym doświadczeniu. Świadome postrzeganie, powstałe w rezultacie atmosfery emocjonalnej między członkami grupy (na którą wpływ ma również ogólny nastrój filmu), pomaga klientom rozpoznać swoje własne projekcje. Członkowie grupy zazwyczaj najpierw rozpoznają ciemniejsze projekcje innych uczestników, które jak pomost pomagają

odnaleźć swoje nieświadome odpowiedzi. Poszukując wglądu do swojej codzienności, uczą się rozumieć siebie.

Członkowie grupy

Efektywność pracy w grupie podczas terapii filmowej często zależy od samych członków. Pożądane jest, aby byli oni w podobnym wieku i borykali się z podobnym problemem lub trudnościami. Na jedność grupy ma wpływ wybór filmów tematycznych, w których w sposób maksymalny odzwierciedlają się problemy aktualne dla członków grupy. Do ważnych kryteriów należą:

- motywacja do bycia częścią grupy;
- zdolność zastosowania zrozumianych epizodów filmowych do polepszenia stanu psychicznego;
- zdolność zastosowania zrozumianych epizodów filmowych do zmiany zachowania;
- zdolność do obserwacji uczuć bez odpowiadania na nie czynami;
- zdolność do spostrzegania problemów między członkami grupy;
- zdolność do szukania różnorodności w życiu;
- dążenie do przemyślenia swojego doświadczenia egzystencjalnego.

Niemniej ważnym kryterium w grupie staje się związek problemu klienta z jego uniwersalnymi problemami ludzkimi. Uniwersalne problemy życia człowieka zajmują wyjątkowe miejsce w podświadomości. W psychoterapii grupowej odnajdywanie i formułowanie ogólnych problemów z życia codziennego pomaga pozostać w optymistycznym nastroju, ocenić perspektywę osobistego rozwoju i pokonać trudności życiowe. Problemami uniwersalnymi można nazywać takie problemy, na których opiera się myślenie o przeżyciach z dzieciństwa, problemy z relacjami rodziców i dzieci, dziadków i wnuków, par, itp. Uważa się, że większość ludzi ma doświadczenie w trudnych relacjach i przeżyciach z tymi osobami, które ich wychowały (zranienia, odepchnięcia, winy, wstyd, oziębłość w relacjach, utrata, zazdrość i inne). Próbując ustalić pochodzenie swoich problemów, większość ludzi świadomie bądź nieświadomie wraca do doświadczeń z dzieciństwa. Ponieważ rodzimy się różnej płci, w większości mamy doświadczenie dramatycznych związków z płcią przeciwną, przeżywając uczucia wstydu, nieśmiałości, braku odwagi, niepokoju, zazdrości, odepchnięcia, przeciwieństwa i rozvodu. Życie ludzkie nie może istnieć bez kontaktu ze społecznymi związkami, bez ich rozwoju i podtrzymywania w społeczeństwie, dlatego nie możemy nie zetknąć się z problemami tworzenia związków – samotnością, dezorientacją, poczuciem winy, strachem przed innymi ludźmi, trudnościami w znajdowaniu przyjaźni, miłością i byciem kochanym, troską o innych i przyjmowaniem pomocy, dążeniem do dominacji i, przeciwnie, do bycia nieświadomie posłusznym innym. Większość z nas popełniła różne błędy i dlatego znamy takie uczucia jak brak zaufania, strach przed wyjściem na osobę niekompetentną lub beznadziejną. Ludzie, którzy wychowują dzieci, stykają się z różnymi pytaniami i problemami w procesie ich wychowania. Nierzadko rodzice doświadczają trudności w procesie wychowania i to czasami doprowadza ich do bezsilności, poczucia beznadziejności i braku wiary w lepszą przyszłość.

Po stracie bliskiej osoby ludzie przeżywają poczucie bólu duchowego. Uniwersalne problemy życia człowieka zajmują wyjątkowe miejsce w podświadomości. Często członkowie grupy postrzegają wspólnotę swoich uniwersalnych problemów w relacjach z innymi uczestnikami, opisując je za pomocą takich osobistych zwrotów: „Myślałem/-am, że tylko ja taki/-a jestem”; „Nasze błędy są podobne”; „Wygląda na to, że wszyscy mamy kłopoty”. Zbliżone przemyślenia prowadzą nas do dojrzałości i etapu starości.

Okres dojrzałości obejmuje takie problemy uniwersalne jak:

- zaakceptowanie własnego imienia;
- zaakceptowanie swojego wyglądu, twarzy i ciała;
- zaakceptowanie swojego osobistego wizerunku
- w relacjach z rówieśnikami tej samej i odmiennej płci;
- zaakceptowanie własnej płci, zdanie sobie sprawy i zaakceptowanie roli płci;
- poczucie siebie w relacjach z rodzicami, pokonanie emocjonalnej zależności od rodziców;
- poczucie swojego systemu wartości i jego rozwój;
- zaakceptowanie nieuchronności (przyszłości, starości, śmierci, rozvodu);
- odkrycie absolutu (czasu, wiary);
- wybór zawodu;
- zaakceptowanie siebie.

Uniwersalne problemy osoby starzejącej się obejmują:

- pokonanie depresji i dysforii związanych z malejącymi siłami fizycznymi;
- zaakceptowanie swojego nowego statusu ról społecznych;
- pokonanie emocjonalnego uzależnienia od dzieci i chęci kontroli ich życia;
- pogodzenie się i akceptacja możliwości do świadczenia szczęścia w związku z nieuchronnością śmierci;
- akceptację siebie na starość (pokonanie żalu, nauka planowania czasu w konstruktywny sposób);
- seksualność na starość;
- pozytywną starość (odnalezienie szczęścia).

Uniwersalne problemy w wychowaniu dzieci obejmują:

- zaakceptowanie roli ojca lub matki;
- poznanie rozwoju dziecka;
- poczucie siebie w procesie wychowania dziecka;
- przeżycie poczucia winy;
- poczucie bezsilności i mocnych stron;
- zaakceptowanie nieuchronności konfliktu (Berezin, 2010)

Problemy dzieci i młodzieży

Zalecane filmy dla dzieci, rodziców i wszystkich pracujących z dziećmi

Dzieci i młodzież przeżywają wiele różnych problemów i zazwyczaj nie rozmawiają o tym z rodzicami. Często doświadczają strachu, fałszu, niepokoju, niebezpieczeństwa, utraty, poniżania i innych sytuacji w okresie dorastania. Rodzice oglądając film razem z dziećmi, mogą otworzyć drzwi na współpracę z nimi. Dzieci, oglądając film lub po seansie, mogą być bardziej skłonne mówić o problemach. Dorośli mogą urozmaicić komunikację, zadając dziecku pytania o film lub bohaterów. Dzieci, komentując bohaterów filmu lub ich zachowania, dają możliwość dorosłym na skierowanie dalszej rozmowy na prawidłowy tor. Filmy pomagają lepiej zrozumieć siebie i innych, spojrzeć z boku na trudności, odnaleźć nowe pomysły na ich pokonanie.

Psycholog dziecięcy, pediatra, doktor nauk medycznych Linda Johns Rufer stworzyła listę filmów, które zaleca dzieciom do obejrzenia z rodzicami, opiekunami, nauczycielami lub innymi specjalistami dziecięcymi. Filmy zalecane do obejrzenia z dziećmi zazwyczaj muszą być przeznaczone dla tej grupy wiekowej. Wybór filmu powinien odpowiadać rodzajowi problemu lub po prostu rozwijać w sposób edukacyjny intelekt emocjonalny dziecka, włączając je do programu prewencyjno-edukacyjnego (Juknienė, Valiūnė, Lukauskienė ir kt., 2018).

Lista zalecanych filmów:

Wiek: od 6 lat

1. „Kraina Lodu” (ang. „Frozen”), 2013
Film wspomaga omówienie, zrozumienie i wyrażanie emocji, daje motywację do otwarcia się na innych i miłość.
2. „Odłot” (ang. „Up”), 2009.
Film uczy odkrywania nowych wrażeń, otwarcia na nowe relacje i zmiany. Ukazuje pozytywny stosunek do starości, przyjaźni i ich wagi w życiu.
3. „Fantastyczny pan Lis” (ang. „Fantastic Mr. Fox”), 2009.
Film o lisie, który oszukuje rolników i stwarza zagrożenie dla dobra rodziny. Film pomaga zrozumieć wagę uczciwości i otwartości, uświadamia, jak ważne jest kontrolowanie własnych pragnień i wartości rodzinne.

Wiek: od 8 lat

1. „W głowie się nie mieści” (ang. „Inside Out”), 2015.
Twórcy filmu wybrali pięć podstawowych emocji, które stały się głównymi bohaterami tego filmu. Film wspiera lepsze zrozumienie siebie i innych uczuć.

Wiek: od 10 lat

1. „Kauwboy. Chłopiec i kawka” (ang. „Kauwboy”), 2012.
Film o przyjaźni z małym ptakiem, który wypadł z gniazda, o odpowiedzialności za innych i poświęceniu.
2. „Świat według Spiveta” (ang. „The Young and Prodigios T. S. Spivet”), 2013.
Film o chłopcu, posiadającym zdolność myślenia matematycznego i dużą wyobraźnię, co jednak powoduje, że czuje się on niezrozumiany przez większość. Opowieść o tym, jak chłopcu udaje się współpraca z rodzicami i innymi ludźmi.
3. „Wakacje Mikołajka” (ang. „Nicholas on Holiday”), 2014.
Film mówi o relacjach między dziećmi i między dziećmi a dorosłymi.
4. „Papierowe samoloty” (ang. „Paper planes”), 2014.
Film o zamiłowaniu chłopca z Australii do latania i trudnościach, które go spotykają, kiedy chce wziąć udział w międzynarodowych zawodach papierowych samolotów w Japonii.

Wiek: od 12 lat

1. „Kochankowie z Księżycy” (ang. „Moonrise Kingdom”), 2012.
Film pokazuje przyjaźń i miłość między dorastającymi, uczy rozpoznawać uczucia innych ludzi, podkreśla zaufanie.
2. „Uciekać” (ang. „Breaking Away”), 1979. Film o czterech przyjaciółach, ich historiach, staraniach zakorzenieniu się w świecie dorosłych, realizacji celów i pragnień. Film uczy samozaparcia, uczciwości i dyscypliny.
3. „Mały księżę” to dziecięce zapomnienie. Używając palety kolorów Saint-Exupéry’ego i jego symbolizmu reżyser opowiada o przyjaźni, miłości, wierności i szczęściu odkrywania małych rzeczy. Film o treści filozoficznej, koniecznie zaleca się omówienie z dorosłymi.

Wiek: od 14 lat

1. „Powrót” (ang. „The Return”), 2003.
Film pokazuje wagę autorytetu rodziców w wychowaniu dzieci. Ojciec chce wychować synów na silnych mężczyzn, którzy mogliby walczyć o siebie, być solidnymi i rozwiązywać problemy życiowe samodzielnie.
2. „Boyhood” (ang. „Boyhood”), 2014.
Film mówi o historii pewnego chłopca od pierwszego dnia w szkole podstawowej do czasów koledżu. Pomaga zrozumieć, jak odpowiedzialnie wybrać, zrozumieć własne potrzeby i możliwości. (Juknienė i in., 2018).

Ćwiczenie. Praca z rodzicami w grupie rozwoju zdolności rodzicielskich Metoda oparta na terapii filmowej i uważnym uświadomieniu (Ronald, Siegel, 2017).

Z terapią filmową można integrować też inne metody i rodzaje terapii, w ten sposób uzupełniając i wspierając zmiany w grupie i rozwój osobisty członków.

Cel: obserwacja swoich relacji z dzieckiem z różnych pozycji rodziców lub opiekunów.

Zadanie: przybliżyć rodziców do codziennych zmagania w wychowaniu dzieci i spojrzenia na nie z boku.

Kolejność czynności:

- przedstawienie tematu seansu;
- przypomnienie zasad;
- zabawa na rozgrzewkę;
- obejrzenie i omówienie filmu;
- ćwiczenie nad porannym stresem i jego omówienie.

Zabawa na rozgrzewkę. „Jaki jestem? – na podstawie obrazka”

Członkom grupy rozdajemy kolorowe obrazki, karty lub pocztówki i prosimy ich o opisanie siebie (swojego dnia) na podstawie karty.

Film i jego obejrzenie:

„Historia Marii” („Maries’s story”), 2014.

Francuski film biograficzny opowiadający historię o dziewczynce, która urodziła się głucha i niewidoma, nie potrafi komunikować się z otaczającym światem. Jej siostra, Margarita, dostrzega w niej duży potencjał i nie zważając na trudności, przyrzeka wyciągnąć dziewczynkę z ciemności, w której przysłała na świat. Film uczy poznawać moce dziecka, nie koncentrować się na trudnościach, uczy też cierpliwości, nadziei, wiary, bezinteresownej miłości. Zachęca do niepoddawania się i do patrzenia w przyszłość.

Pytania do omówienia filmu:

- Jakie uczucia wywołali w was bohaterowie filmu?**
- O jakich przeżyciach bohaterów możemy mówić w grupie?**
- Jak możemy wspierać dzieci w rozwoju ich zdolności i pokazać im, jak je zachować na zawsze?**
- Które fragmenty filmu poruszyły was najbardziej?**
- Jak inaczej mógł zakończyć się film, jeżeli bohaterowie zachowaliby się inaczej niż to zrobili w filmie?**

Ćwiczenie. „Ćwiczenie na poranny stres w spojrzeniu przyjaciela”. Ćwiczenie oparte na uważnym uświadomieniu (Bögels, Restifo, 2015).

- Siadamy wygodnie, w rozluźnionej pozycji.
- Krótko koncentrujemy się na oddychaniu i obserwujemy je przez jakiś czas.
- Uświadamiamy sobie ciało jako całość i oddychając jakby „uziemiemy się”
- Uświadamiamy sobie swoje myśli, uczucia, odczucia ciała, impulsy do działania.
- Ciągłe uświadamiając swoje myśli, uczucia, odczucia ciała, impulsy do działania, pozwólmy sobie na wizualizację poranka i następnego dnia, gdy doświadczamy stresu w kontakcie ze swoim dzieckiem lub dziećmi.
- Spróbujmy spojrzeć na to z boku, jakbyśmy oglądali zapisany film i uświadomić swoje myśli, uczucia, odczucia ciała i impulsy, pojawiające się podczas oglądania tego obrazu.
- W myślach zanalizujemy to doświadczenie.
- Podziękujemy sobie za starania i gdy będziemy gotowi, zakończmy ćwiczenie.

Omówienie po zakończeniu ćwiczenia:

Uczestników należy zachęcać do dzielenia się swoimi odczuciami, myślami, impulsami do działania. Prowadzący podsumowuje myśli wypowiedziane przez uczestników.

Wytyczne, wspierające organizację seansów terapii filmowej w grupie (Wolz, 2004):

→ Ustalcie, jak często chcecie się spotykać i czy chcecie zobowiązać się do konkretnej liczby spotkań grupowych. Zwykle spotkania odbywają się co tydzień i uczestnicy umawiają się na 12-tygodniowy termin (z możliwością przedłużenia w przyszłości).

→ Omówcie strukturę swoich spotkań. Może ona być bardzo twórcza. Z biegiem czasu terapeuci tworzą swój rytm i model pracy. Przed seansem jeden z uczestników może wprowadzić wszystkich w krótką medytację w celu lepszego uświadomienia sobie obecnej chwili. Każdy ma możliwość reakcji na doświadczenie innego uczestnika podczas seansu. Różne ćwiczenia i zadania mogą być integrowane z seansem terapii filmowej. Po zakończeniu seansu każdy powinien podzielić się z innymi tym, czego doświadczył.

→ Członkowie grupy często nawiązują dobre relacje. Obecność wszystkich członków jest ważna, aby stworzyć i zachować zaufanie. Ważne, aby poinformować z wyprzedzeniem, że ktoś z członków nie będzie mógł wziąć udziału lub planuje opuszczenie grupy.

→ Ustalcie zasady poufności. Ważne, aby przestrzegać zasad poufności, aby inni mogli bezpiecznie mówić o sobie. Można podzielić się spostrzeżeniami o sobie z małżonkiem lub przyjacielem poza grupą, ale nikomu nie można ujawniać informacji o uczuciach innych uczestników.

→ Unikajcie krytyki lub oceny filmu, należy skupić się na swoim doświadczeniu na podstawie filmu.

Ponieważ osobowości różnią się od siebie, to członkowie grupy inaczej reagują na nastrój, znaczenie, symbolikę i bohaterów filmu. Szacunek do tych różnic pomaga zachować emocjonalne bezpieczeństwo w grupie.

→ W momencie, gdy ktoś mówi, nie należy przerywać.

→ Udzielajcie ostrożnych porad. Nawet jeżeli nie będziecie trzymać się pozycji „mądrzejszego od ciebie”, rada może zostać odebrana jako coś innego.

→ Pytanie naprowadzające jest dużo bardziej przydatne.

→ Zwracajcie uwagę na czas. Każdy członek grupy powinien mieć tyle samo czasu. Ekstrawertycy nie powinni zdominować innych.

→ Szanujcie introwertyków w grupie. Oni wymagają czasu, zanim się otworzą przed innymi.

Zadania dla prowadzącego

- Podstawowe zadania dla prowadzącego grupę: podtrzymywanie dyskusji i aktywowanie jej po zakończonym seansie, przedstawienie głównych myśli w grupie, powiązanie ich z uwagami i przeżyciami innych osób;
- ocena projekcji treści wyrażonych myśli; rozpoznanie stanu emocjonalnego członków grupy podczas lub po seansie;
- pomoc w przezwyciężeniu negatywnych przeżyć uczestników.

Możliwe ryzyka

Jeżeli członkowie grupy nie przestają krytykować filmu, to może być sygnał, że nie czują się na tyle bezpiecznie, żeby mówić o swoich uczuciach i prawdziwych przeżyciach (Wolz, 2004). Brak poczucia bezpieczeństwa nie zawsze jest świadomie postrzegany. Jeżeli zauważycie, że ma to miejsce w waszej grupie, to znaczy, że każdy przyjmuje większe ryzyko emocjonalne. Ważne, aby zwrócić uwagę grupy na te pytania:

- Czy film poruszył mnie pozytywnie czy negatywnie?**
- Czy film ma dla mnie konkretne przesłanie i jakie?**
- Jakie nowe poglądy o nowym modelu zachowania przedstawia film?**
- Czy podczas oglądania filmu doświadczyłem tego, co jest związane z moim zdrowiem lub otoczeniem, moją wewnętrzną mądrością lub „lepszym ja”?**

Skomplikowane sceny z filmu mogą wywołać ciężkie odczucia, które przekazujemy innym członkom grupy. Z tego powodu ci, którzy czują się niekomfortowo, mogą przekazywać to odczucie innym. Ważne, aby to zauważyć i nie zburzyć zmian zachodzących w grupie, dając możliwość członkom grupy dostrzeżenia siebie w nowym świetle.

Jeżeli grupa nie jest prowadzona przez profesjonalnego terapeutę, może to nieść ryzyko i być skomplikowane dla członków, którzy mają poważne zaburzenia i choroby psychiczne. Ważne, aby zwrócić na to uwagę, w celu stworzenia bezpiecznego i leczniczego otoczenia. Czasami do grupy trafiają osoby o podobnym modelu

tłumienia i negatywnej obrony. Jeżeli takich osób jest więcej, może stworzyć się nieświadomy model zaprzeczenia i samooszukiwania się, który nie pozwala na zaobserwowanie ważnych przekazań w filmie. To jest trudne do pokonania. Ważne, aby pobudzić uczestników do otwarcia się na zmiany.

Istotne jest, aby omówić wdrożenie nowego uczestnika do seansów grupowych/ Czasami to może okazać się pożyteczne, bo nowy członek, który nie dzieli się swoim doświadczeniem, może przełamać ustalone modele w grupie i rzucić nowe światło. Natomiast warto wiedzieć, że nowy członek grupy nie zawsze będzie przyjęty przyjaźnie, chyba że wykaże chęć przestrzegania ustalonego modelu w grupie.

Zadania terapii filmowej

Podczas seansów terapii filmowej można integrować różne zadania i formy innej terapii, takie jak rysunek, klejenie i inne. (Wolz, 2003, 2004). Dalej podajemy kilka ćwiczeń, które można włączyć jako środek pomocniczy do seansu terapii filmowej.

Ćwiczenie. „Matryca filmu” (wg Wolz, 2004)

Postać z filmu, z którą:	Twoje cechy, z których jesteś dumny/-a	Twoje cechy, które nie bardzo lubisz
Możecie mocno utożsamiać się lub tylko oprzeć się na niektórych cechach	I	II
Możecie lekko utożsamiać się lub zupełnie nie utożsamiać się	III	IV

Ćwiczenie „Matryca filmu” podnosi poczucie akceptacji siebie i harmonii, pomaga odnaleźć wewnętrzną równowagę i spokój. W części dyskusji można mówić o możliwości i kierunku, próbując zmienić cechy bohatera, rozpoznać i zaakceptować swoją silniejszą i słabszą połowę. Szczególnie odpowiednie filmy to produkcje, w których jest dużo postaci o różnych charakterach i modelach zachowania.

Ćwiczenie. „Matryca rozwoju” (wg Wolz, 2004)

	Jak możesz wzmocnić swoje pozytywne cechy?	Jak nauczyć się przyjąć swoje realne lub wymyślone niedoskonałości i rozwijać się bez nich?
Cechy, które często występują	I	II
Cechy, które uwidaczniają się czasami	III	IV

Ćwiczenie „Matryca rozwoju” może być stosowane po ćwiczeniu „Matryca filmu”. Uczestnicy najpierw wypełniają tabelę, a po obejrzeniu filmu zadaje się pytania: „Czy masz ochotę coś zmienić w tabeli?”, „Czy zauważyłeś/-aś cechy typowe dla postaci filmu, typowe w matrycy?”, „W jakich sytuacjach mogą one się przydać, a w których nie?”. To ćwiczenie jest bardziej odpowiednie dla grupy, której członkowie już się znają.

Ćwiczenie. „Lista wpływu pozytywnych cech na innych” (wg Wolz, 2004)

Cecha, zdolność	Ludzie którzy posiadają waszą cechę	W jaki sposób uwidaczniają oni waszą cechę?

To ćwiczenie jest stosowane w celu rozwoju poznawania siebie i akceptacji siebie. Uczestnicy są proszeni o wypełnienie tabeli i spisanie jak największej ilości swoich pozytywnych cech. Ćwiczenie można wykonać przed seansem (najlepiej wybrać film, w którym postać lub postaci mają pozytywne cechy, zdolności). Po seansie filmu można zadać pytania wprowadzające, np. „Czy chcesz coś zmienić w tabeli?”, „Czy zaobserwowaliście typowe cechy postaci zapisane w matrycy?”, „W jaki sposób inni uwidaczniają tę cechę?”. Ćwiczenie na listę pozytywnych cech podnosi świadomość, zachęca do obserwacji naszego wpływu na innych.

Ćwiczenie. „Najbardziej wyrazista scena z filmu” (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Terapia sztuką pomaga lepiej zrozumieć i zaakceptować swój świat wewnętrzny. Pojawia się możliwość, aby dostrzec więcej, niż nasza świadomość pozwala zrozumieć. Rysunek mówi więcej niż słowa. Ta metoda może być stosowana podczas seansów terapii filmowej. Po obejrzeniu filmu uczestników zapoznaje się z instrukcjami: „Narysujcie scenę z filmu, którą zapamiętaliście najlepiej. Zdolności plastyczne nie są ważne”. Zastosowanie dwóch metod terapii pomaga nabrać dystansu i mówić o problemach lub zagadnieniach stojąc z boku. Po zakończeniu rysowania należy zadać pytania wprowadzające:

- Powiedz, którą scenę z filmu narysowałeś/-aś?
- Jak w tej scenie czuli się bohaterowie filmu?
- Jakie uczucia wzbudza w was ta scena?
- Czy ta scena jest jakoś związana z waszymi problemami życiowymi, sytuacją życiową?
- Czy chciałbyś coś zmienić w tej sytuacji?
- Co ta scena mówi o was samych? Jaką wiadomość wam niesie?

Ćwiczenie. „Analiza zysku i strat zniekształconych przekonań” (wg Wolz, 2004)

Nazwa zniekształconego przekonania, które chcesz zmienić:

Zalety tego przekonania:	Wady tego przekonania:

Jeżeli przekonanie byłoby realne, to byłoby:

Wykonanie tego ćwiczenia zaleca się przed seansem. Wymaga ono większej świadomości członków grupy. Ćwiczenie może być integrowane z innymi ćwiczeniami, których celem jest rozpoznanie wewnętrznej krytyki, nieprawidłowych przekonań i zachęcanie do wiary w siebie. Po wykonaniu ćwiczenia należy omówić pojawiające się uczucia i myśli. Po seansie warto zadać pytania wprowadzające, np.: „Czy zauważyliście błędne przekonania bohaterów filmu?”, „Jaki to ma wpływ na ich decyzje, zachowanie, uczucia?”, „Czy zauważyliście więcej własnych błędnych przekonań?”

„Co wydarzyłoby się, gdybyście je zmienili?”

Filmy z projektu „Kino jako terapia”

Cykl seansów terapii kinowej pt. „Kino jako terapia” przygotowało kino „Romuva”. Seanse są częścią projektu „Zamknięci w celuloidzie – film jako narzędzie włączenia społecznego”

„Kino jako terapia” spis filmów:

- „Przetrwać lato” (ang. „Summer Survivors”, reż. Marija Kavtaradzė, 2018)
- „Sasza był tutaj” (lit. „Čia buvo Saša”, reż. Ernestas Jankauskas, 2019)
- „Wzorowe zachowanie” (lit. „Pavyzdingas elgesys”, reż. Nerijus Milerius, Audrius Mickevičius, 2019)
- „Blindsonė” (ang. „Blind Spot”, reż. Tuva Novotny, 2018)
- „Serce” (lit. „Širdis”, reż. Justinas Krasiūnas, 2018)
- „Boże Ciało” (ang. „Corpus Christi”, reż. Jan Komasa, 2019)
- „Ojciec” (serb. „Otac”, reż. Srđan Golubovic, 2020)
- „Triumf” (fr. „Un triomphe”, reż. Emmanuel Courcol, 2020)
- „Jabłka” (gr. „Mila”, reż. Christos Nikou, 2020)
- „Mój piękny syn” (ang. „Beautiful Boy”, reż. Felix Van Groeningen, 2018)

Ćwiczenie. Przykład seansu grupowego przy użyciu filmu „Przetrwać lato” (lit. „Išgyventi vasarą * (aut. G. Starkevičiūtė, 2022)

Temat: „Co pomaga przezwyciężyć trudności?”

Cele: Wzmacnianie poczucie samoakceptacji i samorozumienia; pomoc w odnalezieniu nadziei; kształcenie poczucia empatii dla cierpiących na zaburzenia psychiczne; podnoszenie poczucia radości i sensu życia; zwrócenie uwagi na silne cechy swojej osobowości.

Słowa kluczowe: zaburzenia psychiki, integracja ze społeczeństwem dla osób cierpiących na zaburzenia psychiki, akceptacja siebie, pomoc drugiemu człowiekowi, samobójstwo, nadzieja, relacje między lekarzem a pacjentem.

Środki: Kartka papieru i ołówek

Film „Przetrwać lato” (ang. „Summer Survivors”, reż. Marija Kavtaradzė, 2018). Streszczenie. Ambitna, początkująca psycholog, Indre, spotyka dwóch pacjentów, których przywieziono do nadmorskiej kliniki: Paula, który przechodzi fazę manii dwubiegunowej oraz zamkniętą w sobie Justynę. Będąc w podróży trójka, zmagająca się z wewnętrznymi demonami, powoli nawiązuje relacje między sobą. Wygląda na to, że łatwa letnia podróż staje się pierwszym krokiem w kierunku wyzdrowienia. To ciepła i wzruszająca historia, która jest – tak jak lato – pełna światła, niespodzianek i nadziei, że wszystko jest możliwe.

Plan: Proszę rozdać kartki papieru i poprosić uczestników o napisanie, co dla nich znaczy zdrowie psychiczne (zadanie indywidualne). Poproście uczestników o ocenę swojego zdrowia psychicznego wg skali od 1 do 10. (1 – bardzo słabe, 10 – świetne) i swoje odpowiedzi zaznaczcie na kartce (zadanie indywidualne).

Poproście uczestników o przypomnienie sobie chwil, gdy doświadczyli dużych trudności i zachęćcie do stworzenia listy rzeczy, które pomogły w wyjściu z trudności (zadanie indywidualne).

Po wykonaniu tych indywidualnych ćwiczeń, poproście uczestników o podzielenie się swoimi uczuciami i myślami (po jednym przykładzie, gdy siedzą w kręgu terapeutycznym).

Przypomnijcie o świadomej obserwacji filmu (obserwacji własnego oddechu, bodźców docierających do ciała) i przejdźcie do seansu.

Po seansie należy zadać kilka z niżej podanych pytań,

w celu podniesienia chęci do refleksji, otwarcia się i łatwiejszego przebiegu dyskusji:

Jakie myśli i uczucia wyzwolił w was film?

Co czujecie w tej chwili?

Jak wam się wydaje, co w was wywołuje takie uczucie?

Co to uczucie mówi wam o tym, co jest tak naprawdę ważne w waszym życiu?

Czy zauważyliście, że podczas seansu doszło do zmiany rytmu oddychania? Czy to może być oznaka, że coś wybiło was z równowagi?

Co wam się podobało w filmie, a co nie podobało albo nawet wywołało nienawiść? Która z postaci lub zdarzeń wydała się szczególnie ciekawa lub nieciekawa?

Czy utożsamiliście się z jedną lub więcej postaci? Czy któraś z postaci wykształciła jakieś moce lub zdolności, które także chcielibyście wykształcić? Jak wykorzystalibyście je w swoim życiu?

Poproście uczestników, aby wrócili do listy rzeczy, które pomogły im przezwyciężyć trudności. Zapytajcie, czy chcieliby ją uzupełnić? Co by wpisali?

Na zakończenie zadajcie następujące pytanie: jakie rzeczy, z którymi macie do czynienia codziennie, byłyby pomocne w przezwyciężeniu trudności życiowych lub kryzysu?

Zachęćcie uczestników do dzielenia się uczuciami i myślami, powstałymi podczas tego spotkania.

Zróbcie podsumowanie najważniejszych spostrzeżeń.

*Film może być zbyt złożony i niebezpieczny dla osób cierpiących na głębokie schorzenia psychologiczne (uwaga autora)

Ćwiczenie. Przykład seansu grupowego przy użyciu filmu „Serce” (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Temat: „Najważniejsze rzeczy w moim życiu”

Cele: Wzmacnianie poczucie samoakceptacji i samorozumienia; zwrócenie uwagi na najsilniejsze cechy swojej osobowości; podnoszenie odporności na stres; pomoc w odnalezieniu nadziei; kształcenie poczucia empatii chorych na ciężkie choroby; podnoszenie poczucia radości i sensu życia;

Słowa kluczowe: miłość, psychologia młodości, poczucie sensu w ciężkiej chorobie, możliwości i ograniczenia, wolność wyboru i decyzji, pomocinny, nadzieja, relacje między pacjentem a specjalistami.

Środki: Kartka papieru i ołówek.

– Film „Serce” (Lit. „Širdis”) reż. Justinas Krasiūnas, 2018). Streszczenie. Historia toczy się w ostatnim dziesięcioleciu zeszłego wieku na Litwie, z dala od zgiełku miejskiego, w sanatorium położonym w przepięknym zakątku przyrody. Mieszkańcy to młodzież czekająca na cud. Młodzi ludzie cierpią na choroby serca. Do sanatorium trafia pewnego dnia Saulius, niezły biegacz, który zasłabł w środku zawodów sportowych. Już pierwszego dnia wpada mu w oko Milda,

która od dłuższego czasu oczekuje na przeszczep serca. Zwykle młodociane zauroczenie powoli przeradza się w prawdziwą pierwszą miłość. Miłość, która nie zna żadnych przeszkód, która nie boi się zakazów, która nie słyszy głosu rozsądku, której nie można się sprzeciwić, która jest niebezpieczna, która pozostaje na całe życie i jest mocniejsza nawet od śmierci.

Plan: Proszę rozdać kartki papieru i poprosić uczestników o sporządzenie listy – „Najważniejsze rzeczy w życiu” (zadanie indywidualne).

Poproście uczestników o przypomnienie sobie chwili, w której czuli się mocno zakochani (jeżeli nie przeżyli takiej sytuacji, to można zastąpić „czuli ciepło emocjonalne”) i o napisanie, czy lista wyglądała wówczas inaczej?

Po wykonaniu indywidualnych ćwiczeń, poproście uczestników o podzielenie się swoimi uczuciami i myślami (po jednym przykładzie, w kręgu terapeutycznym).

Przypomnijcie uczestnikom o świadomej obserwacji filmu (obserwacji własnego oddechu, bodźców docierających do ciała) i przejdźcie do seansu.

Po seansie należy zadać kilka z niżej podanych pytań, w celu zwiększenia chęci do podzielenia się refleksją, otwarcia się i łatwiejszego przebiegu dyskusji:

Jakie myśli i uczucia wyzwolił w was film?

Co czujecie w tej chwili?

Jak wam się wydaje, co w was wywołuje takie uczucie?

Co to uczucie mówi wam o tym, co jest tak naprawdę ważne w waszym życiu?

Czy zauważyliście, że podczas seansu doszło do zmiany rytmu waszego oddychania? Czy to może być oznaka, że coś wyprowadziło was z równowagi?

Co wam się podobało w filmie, a co nie podobało albo nawet wywołało nienawiść? Która z postaci lub zdarzeń wydała się szczególnie ciekawa lub nieciekawa?

Czy utożsamiliście się z jedną lub kilkoma postaciami? Czy któraś z postaci wykształciła jakieś moce lub zdolności, które także chcielibyście wykształcić? Jak wykorzystalibyście te zdolności w swoim życiu?

Poproście uczestników o powrót do listy „Najważniejsze rzeczy w życiu”. Zapytajcie, czy chcieliby ją uzupełnić. Co by wpisali?

Na zakończenie spotkania zadajcie pytanie: Co jesteście w stanie poświęcić dla miłości?

Zachęćcie uczestników do dzielenia się uczuciami i myślami powstałymi podczas tego spotkania.

Zróbcie podsumowanie najważniejszych spostrzeżeń.

Ćwiczenie. *Przykład seansu grupowego przy użyciu filmu „Ojciec” (lit. „Tėvas” (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)*

Temat: „Moje silne i słabe strony osobowości”

Cele: Wzmacnianie poczucie samoakceptacji i samorozumienia;

zwrócenie uwagi na najsilniejsze cechy swojej osobowości;

podnoszenie odporności na stres i codzienne trudności;

pomoc w odnalezieniu nadziei w złożonych sytuacjach;

podnoszenie poczucia radości i sensu życia;

poszukiwanie wewnętrznych zasobów.

Słowa kluczowe: ubóstwo, próba samobójcza matki, relacje rodziców i dzieci, odebranie dzieci od rodziców biologicznych z powodów socjalnych lub ekonomicznych, dążenie rodziców do odzyskania dzieci, skorumpowany system ochrony praw dziecka w Serbii.

Środki: Kartka papieru i ołówki.

Film „Ojciec” (serb. „Otac”, reż. Srdan Golubovic, 2020). Streszczenie. Niewielkie miasteczko w Serbii. Robotnik Nikola jest zmuszony do oddania dwójga swoich dzieci do opieki socjalnej, ponieważ ubóstwo i głód zmusiły jego żonę do próby samobójczej. Mimo że mężczyzna stara się stworzyć dobre warunki dla rodziny, kierownictwo opieki socjalnej odmawia mu wydania zgody na powrót dzieci. Po ustaleniu, że miejscowe władze mogą być skorumpowane, postanawia pójść pieszo przez cały kraj do siedziby ministerstwa w Belgradzie. Nie poddając się trudnościom i kierowany miłością ojciec, zamierza doprowadzić do powrotu dzieci do domu.

Plan: Proszę rozdać kartki papieru i poprosić uczestników o uzupełnienie – „Matryca cech osobowości” (wg Wolz, 2004) (zadanie indywidualne).

„Matryca cech osobowości” (wg Wolz, 2004)

Twoje cechy, z których jesteś dumny/-a	Twoje cechy, z których nie bardzo jesteś dumny/-a	Cechy, które chcielibyście wykształcić w sobie

Poproście uczestników, żeby przypomnieli sobie skomplikowane sytuacje, w których czuli się smutno i byli poszkodowani i jakie cechy charakteru najbardziej im wtedy pomogły?

Po indywidualnych ćwiczeniach poproście uczestników o podzielenie się swoimi uczuciami i myślami (po jednym przykładzie, w kręgu terapeutycznym).

Przypomnijcie o świadomej obserwacji filmu (obserwacji własnego oddechu, bodźców docierających do ciała) i przejdźcie do seansu.

Po seansie należy zadać kilka z niżej podanych pytań, w celu podniesienia chęci do refleksji, otwarcia się i łatwiejszego przebiegu dyskusji:

Jakie myśli i uczucia wyzwolił w was film?

Co czujecie w tej chwili?

Jak wam się wydaje, co w was wywołuje takie uczucie?

Co to uczucie mówi wam o tym, co jest tak naprawdę ważne w waszym życiu?

Czy zauważyliście, że podczas seansu doszło do zmiany rytmu waszego oddychania? Czy to może być oznaka, że coś wyprowadziło was z równowagi?

Co wam się podobało w filmie, a co nie podobało albo nawet wywołało nienawiść? Która z postaci lub zdarzeń wydała się szczególnie ciekawa lub nieciekawa?

Czy utożsamiliście się z jedną lub kilkoma postaciami? Czy któraś z postaci wykształciła jakieś moce lub zdolności, które także chcielibyście wykształcić? Jak wykorzystalibyście te zdolności w swoim życiu?

Poproście uczestników o powrót do listy „Matryca cech osobowości”. Zapytajcie, czy chcieliby ją uzupełnić? Co by wpisali?

Na zakończenie spotkania należy zadać pytanie: Czy dzisiejsze zachowanie ma wpływ na cechy osobowości, które chcielibyście wykształcić u siebie?

Zachęćcie uczestników do dzielenia się uczuciami i myślami, powstałymi podczas tego spotkania.

Zróbcie podsumowanie najważniejszych spostrzeżeń.

Ograniczenia terapii filmowej

Wiele publikacji i badań naukowych wykazuje skuteczność terapii filmowej w celu rozwoju osobistego, osiągnięcia lepszych warunków życiowych czy w rozwiązaniu ciężkich schorzeń psychologicznych. Warto także pamiętać, że ta metoda, tak jak większość metod terapeutycznych, posiada swoje ograniczenia. Psychoterapeuta Birgit Wolz (2003) podaje następujące ograniczenia:

→ *Terapia filmowa nie jest tak skuteczna w przypadku osób, które nie potrafią wyciągać spostrzeżeń z metafor. Metoda jest rzadko skuteczna w odniesieniu do małych dzieci, z wyjątkiem terapii rodzinnej.*

Ograniczenia rozwoju małych dzieci zmniejsza skuteczność terapii, zwłaszcza w okresie po seansie. Bardziej skuteczne jest oglądanie filmu w domu podczas terapii rodzinnej i dyskusowanie podczas seansu.

→ *Terapia filmowa nie jest przeznaczona dla klientów z poważnymi zaburzeniami psychicznymi.*

Gdy tacy klienci oglądają film w domu, mogą mieć

trudności z rozwiązywaniem problemów, które powstają podczas seansu lub po jego zakończeniu. To szczególnie aktualne dla klientów, którzy cierpią na jakiegokolwiek zaburzenia związane z psychozą, co może utrudniać odróżnienie prawdy od fantazji. (Ulus, 2003).

→ *Nie wolno przepisać ćwiczeń związanych z oglądaniem filmu w domu, jeżeli występuje tam przemoc.* To są tematy prezentowane w filmach, których klienci mogli unikać podczas terapii, mimo że byłoby to bardzo pożyteczne w innych okolicznościach. Jeżeli w domu klienta panuje przemoc, wówczas istnieje ryzyko wystąpienia niekontrolowanej reakcji podczas oglądania filmu.

→ *Nie wolno stosować terapii filmowej, jeżeli klient w ostatnim czasie przeszedł traumę podobną do tej ukazanej w filmie.*

Jeżeli uczestnik terapii niedawno przeszedł doświadczenia traumatyczne podobne do tych, co przechodzą postaci z filmu, takie doświadczenie może być powtórnie traumatyczne. Byłoby to szczególnie niebezpieczne, jeżeli oglądanie filmu odbywało się w domu, a nie było częścią terapii grupowej.

→ *Nie wolno zlecać zadania oglądania filmu, jeżeli klient może w nim czuć niewłaściwe motywy związane z wyborem filmu.*

Może mieć miejsce sytuacja, gdy uczestnik terapii filmowej nieprawidłowo oceni motywy wyboru filmu, gdy przedstawia on jakąś nieatrakcyjną postać, która nie odpowiada klientowi, np. ma złożony charakter lub reprezentuje nieodpowiedni model zachowania. Może to negatywnie wpłynąć na relacje terapeutyczne z klientem, któremu może się wydawać, że film jest dla niego osobiście obraźliwy.

Literatura

- <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/group-therapy> <https://www.agpa.org/home/practice-resources/what-is-group-psychotherapy-> Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135–156.
- Bertoline, B. (2001). Lights, camera, action!!! Making new meanings through movies. In H.G. Rosenthal (Ed.), *Favourite counselling and therapy homework assignments: Leading therapists share their most creative strategies* (pp.43–46). Philadelphia, PA: Taylor & Frances.
- Berezin S.V. (2010). *Kinoterapia: prakticheskoye posobie dlia psichologov isocialnih rabotnikov*. Samara.
- Clyman, J. (2013). *Cinematherapy: A Useful Tool in Group Therapy*. Priega 2022 sausio 23, *Psychology Today*: <http://www.psychologytoday.com/blog/reel-therapy/201302/cinematherapyuseful-tool-in-group-therapy>
- Burns, David D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.
- Bögels, S., Restifo, K. (2015). *Mindful Parenting A guide for Mental health practitioner*. W.W Norton & company New York-London.
- Dermer, S., B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The*

American Journal of Family Therapy, 28(2),

163–180.

Eisenberg, M. (1985). Rehumanizing university teaching. *The International Forum for Logotherapy*, 8, 44–46.

Hesley, J. W., Hesley, J. G. (1988). Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy. New York: John Wiley & Sons.

Hesley, J. W., Hesley, J. G. (2001). Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy. New York: Wiley.

Lampropoulos, G. K., Kazantzis, N., Deane, F. P. (2004). Psychologists' use of motion picture in clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 5(35), 535–541.

Muthu, A. (2015). Reel Therapy Using Movie in Counselling and Psychotherapeutic Practice.

International Journal of Scientific and Engineering Research 6(8), 2100–2108.

Palujanskienė, A., Jonušienė, D. (2010) „Podstawy psychologii”, Uniwersytet Aleksandra Stulginskiego, Akademia.

Rita Juknienė, Dovilė Valiūnė, Violėta Lukauskienė, Vinga Indriūnienė i in. (2018). Psycholog w instytucji edukacyjnej. *Vitae Litera*, Kaunas.

Ronald, D., Siegel (2017). Kształcenie samoświadomości. Codzienne ćwiczenia na codzienne trudności. Sofoklis, Vilnius.

Petry, D. W. (2014). Cinema Therapy: An Idea for Recreational Therapists. CTRS Huntington, West Virginia.

Powell, M. L., Newgent, R. A., Lee, S. M. (2006). Group cinemathe- rapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 3 (33), 247–253.

Schulenberg, S.E. (2003). Psychoterapy and Movies: On Using Films in Clinical Practice.

Journal of Contemporary Psychotherapy, 1, 33–45.

Solomon, G. (1995). The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning. Santa Rosa, CA: Aslan Publishing.

Solomon, Gary (2001). Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems. NY: Lebhar-Friedman Books.

Ulus, Fuat (2003). Movie Therapy, Moving Therapy: The Healing Power of Film Clips in the Therapeutic Settings. Victoria, B.C., Canada, Trafford Publishing.

Wedding, D., Niemiec, R.M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 2 (59), 207–215.

Wolz, B. (2004). E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation. Glenbridge Publishing Ltd. Centennial, Colorado.

Wolz, B. (2003). Cinema Therapy: Using the Power of Movies for the Therapeutic Process. *The Therapist*, May.

Krótką medytacja oddechowa (około 10 minut)

→ Usiądźcie w wygodnej pozycji, aby być rozluźnionym.

→ Spróbujcie zająć taką pozycję, aby czuć całe swoje ciało jak najbardziej.

→ Jeżeli chcecie, możecie lekko przymknąć oczy lub skierować wzrok na dół wprost przed siebie.

→ Możemy przeznaczyć trochę czasu na analizę bodźców dochodzących do ciała w danym miejscu, podobnie jak w czasie skanowania ciała.

→ Teraz... Zwróćmy uwagę na swoje oddychanie... →

Spróbujmy zanalizować odczucia w różnych częściach ciała, które powoduje oddychanie. W dziurkach nosowych (w jednej..., drugiej..., w obu...), w gardle..., w szyi..., w piersi..., w brzuchu... Można położyć swoją rękę na dowolne miejsce, aby lepiej poczuć odczucia (zwłaszcza na brzuchu).

→ Na ile to możliwe, bez napięcia, skupmy uwagę na oddychaniu i na bodźcach pojawiających się podczas oddychania (ruchach mięśni, przepływu powietrza i innych).

→ Możemy uświadomić sobie wszystkie cztery cykle oddechow: wdech...,

→ Pauza między wdechem a wydechem, bez znaczenia, jak krótka by nie była..., wydech..., pauza między wydechem a wdechem, bez znaczenia, jak krótka by nie była...

→ Po prostu zbadajmy cykl oddechowy i odczucia spowodowane przez oddychanie, nie zmieniając nic w samym oddychaniu, pozwalając swojemu oddychaniu przebiegać naturalnie. Nie trzeba niczego realizować ani osiągać, niczego tworzyć, żadnych zbędnych bodźców, po prostu być sam na sam z oddychaniem i obserwować je, niczego nie zmieniając.

→ Szybko zaobserwujemy, że nasz umysł przenosi naszą uwagę od oddychania do rozmyślenia o przyszłości lub przeszłości, do marzeń lub gdzieś indziej... To zupełnie normalne. Nasz umysł to czyni. To nie jest nic złego... A właściwie przeciwnie... Możemy podziękować sobie, że jesteśmy uważni i możemy wrócić do skupienia się na oddychaniu.

→ Nieważne, że nasz umysł „ucieka” i odwraca naszą uwagę od oddychania, podziękujmy sobie za każdym razem, gdy to dostrzeżemy i znowu wróćmy do obiektu naszej uwagi. Oczywiście chodzi o obserwację oddychania.

→ Bądźmy jak najbardziej życzliwi dla siebie, widząc błędnie naszego umysłu jako możliwość miłej i cierplivej analizy swojego doświadczenia.

→ Kontynuujmy ćwiczenie przez około 10 minut lub tyle, ile chcemy, powtarzając w myślach, że nie mamy żadnego innego celu, tylko świadomie pojąć swoje doświadczenie w bieżącej chwili na tyle, na ile to możliwe.

→ Za każdym razem możemy używać swojego oddechu jako kotwicy do połączenia się z bieżącą chwilą, zwłaszcza, gdy dostrzegamy, że nasza uwaga maleje.

32 **Kinas kaip terapija. Kas yra kino terapija?**

33 **Savęs pažinimo stiprinimas kino terapijoje.**

34 **Kino terapijos uždaviniai. Ar filmus galima „išrašyti pagal receptą”?**

35 **Kino terapijos metodai. Moksliniai tyrimai.**

36 **Kino terapijos priemonės, kaip jomis naudotis? Analizė.**

40 **Į ką verta atkreipti dėmesį? Filmų terapijos apribojimai.**

41 **Filmų terapijos pavyzdys. Filmas „Mergina“, režisierius Lukas Dhont**

42 **Literatūra arba ką verta skaityti?**

Kinas kaip terapija. Kas yra kino terapija? Kas yra kino terapija ir kokia jos nauda?

Dvi kino terapijos kryptys: asmeninis tobulėjimas (neklinikinis požiūris) ir kino integravimas į psichoterapijos procesą (klinikinis požiūris).

Filmų terapija taikoma tiek terapeuto kabinete, tiek diskusijų grupėse, pvz.: kino teatre. Egzistuoja dvi kino terapijos kryptys: viena vertus, filmas naudojamas psichoterapijoje kaip pagalbinis terapijos elementas. Tai niekada nėra atskira terapijos kryptis, pavyzdžiui, psichodinaminė ar kognityvinė – biheavioristinė terapija, nes tokiu atveju filmas tik padeda terapiniam procesui. Kalbant apie kino terapijos ištakas, galima paminėti Antrojo pasaulinio karo laikotarpi, kai daug karių grįžo sirgdami depresija ir kitomis ligomis ar sutrikimais, o tuo metu psichikos problemoms buvo skiriama mažiau dėmesio. Kino terapija pasirodė esanti patraukli terapijos forma ir kėlė mažesnę pasipriešinimą nei tradicinė psichoterapija.

Po dešimties metų, 1955 m., buvo įkurti DKF arba kino klubai, kaip žinome dabar, siekiant padėti žmonėms išsamiai susipažinti su kinu (kino diskusijų klubai). O dar 1990 m. daktaras Gary Solomonas (knygos „*The Motion Picture Prescription*“ autorius ir kino terapijos populiarintojas JAV) sukūrė žodžių junginį „kino receptas“, kai konkrečiai ligai gydyti skiriamas kontraversiškas filmas. Verta pabrėžti, kad filmas niekada neišgydys mūsų nuo ligos – depresijos, valgymo sutrikimų, šizofrenijos ar pan., tačiau filmas padeda mums pamatyti problemą ir geriau pažinti save, o tai ir yra kino terapijos esmė. Terapinis kinas – tai kinas, padedantis sujungti atskiras mūsų psichikos dalis, t. y. sąmonę ir pasąmonę. Kine galime pajusti užslėptus jausmus, pastebėti savo įsišaknijusius įsitikinimus į kuriuos mus veda mūsų emocijos.

Kodėl kino terapija?

Psichoterapiniu požiūriu kine svarbiausias yra žiūrovas ir jo emocijos, t. y. į ką kiekvienas iš mūsų atkreipia dėmesį žiūrėdamas filmą, kas mus sujaudina, kas mums įsimena. Estetinė filmo vertė nėra svarbi, nors esame įpratę prie skirtingų kino kritikų vertinimų: ar filmas geras? Ar jis pelnė kokių nors apdovanojimų? Tuo tarpu kino terapijoje ne tai svarbiausia. Svarbiausia, ar filmas kelia mums emocijas. Kadangi kinas veikia kaip mūsų veidrodis, mums lengviau kalbėti apie filmų personažus nei apie save tiesiogiai. Kai kalbame apie filmus ir įvairius personažus, su kuriais mes tapatinamės arba ne, iš tiesų visada kalbame apie save. Kinas yra erdvė, kur galime saugiai bendrauti su savo emocijomis. Šią metodiką aprašo amerikiečių mokslininkai Weddingas ir Boydas knygoje „Kinas ir psichikos ligos“. Saugioje kino erdvėje, galime susidurti su įvairiais dalykais, kurių nenorime žinoti, kuriuos slopiname, kurie mums yra nepatogūs. Tai svarbu, nes net jei nenorime ar negalime kalbėti apie savo problemas arba apie jas net nežinome, kalbėdami apie filmą, galime prisiliesti prie to, kas sunku.

Kaip tai veikia?

Projekcija → identifikacija → įžvalga

Svarbiausias dalykas yra projekcijos mechanizmas, nes mes visada projektuojame save: savo emocijas, žinias ir patirtį į kino ekraną. Mes mažiau ar daugiau susitapatiname su tam tikru filmo personažu ir per jį išgyvename savo emocijas – tai kino katarsis. Tačiau tai nėra vien tik sujaudinimas ar prisilietimas. Psichologine prasme katarsis – tai paprasčiausias prisilietimas prie savo emocijų susitapatinant su filmo personažu. Projekcijos – identifikacijos fenomenas reiškia, kad jis (*filmo herojus*) yra toks pat kaip aš, o aš esu toks pat kaip jis. Trečiasis ir svarbiausias procesas yra įžvalga, t. y. filmo situacijos perkėlimas į mūsų gyvenimą. Tai reiškia, kad tai, ką matome filme, galime pabandyti panaudoti. Verta pagalvoti, ką mes darytume šio herojaus ar herojės situacijoje?

Kyla klausimas, ar mums turi patikti filmas, kad jis teiktų kino terapijos naudą? Ne! Svarbu nebijoti susidurti su filmais, kurie mus erzina, vargina ar liūdina. Toks emocinis užsidarymas gali įvykti, pavyzdžiui, po *Vojciecho Smaržovskio* emociškai stiprių filmų. Yra filmų, po kurių ne visada norisi kalbėti, bet jei juose yra kažkas, kas mus sujaudina, vadinasi, tai galime įvardinti kino terapija. Filmas gali tapti emocijų treniruokliu sale, padėti mums pažvelgti į kito žmogaus sielą, susimąstyti apie tai, ką jaučia kitas žmogus, pažadinti empatiją, pažvelgti iš kito perspektyvos ir iš šios kinematografinės kelionės grįžti pasikeitus.

Ką mums duoda kino terapija?

1. Bendravimo su kitais gerinimas;
2. Savęs ir kitų žmonių supratimas;
3. Gebėjimas suvokti, suprasti ir įvardyti emocijas;
4. Gebėjimas išjungti gynybos mechanizmus (neigimą);
5. Padeda ugdyti optimizmą.

Svarbiausia, kad žiūrėdami filmus galėtume bent akimirka išjungti savo gynybos mechanizmus. Pavyzdžiui tai, kad kasdien nenorime galvoti apie nepatogius ir nemalonius dalykus, nustumiame juos į pasąmonę, slopiname arba neigiame, nes nenorime galvoti apie tai, kad nemėgstame savo darbo, nemylime savo partnerio ir nesame laimingi savo gyvenime. Filmu erdvėje galime prisiliesti prie šių sunkių, nepatogių emocijų, jas patirti, suprasti ir įvardinti.

Kaip galime dalyvauti kino terapijoje?

Svarbiausia yra nusiteikti emociškai priimti filmą, t. y. kas mane sujaudino? Kuris momentas? Kuris personažas? Kuri scena man buvo svarbiausia?

- **Kas jums kelia neigiamus jausmus?**
- **Kuri scena jus ypač sujaudino?**
- **Kuris momentas patraukė jūsų dėmesį?**
- **Kurių scenų negalėjote išverti?**
- **Kurių personažų elgesys jums patinka ir kodėl?**
- **Su kokiomis emocijomis ir klausimais paliekatė filmą?**

Pagalvokite apie tai, atsakykite į šiuos klausimus arba pasikalbėkite apie tai su draugais. Filmu žiūrėjimas namuose, o ne kino teatre, taip pat turi ypatingą terapinę vertę, nes galime bet kada sustabdyti filmą, grįžti prie tam tikros scenos, pasižymėti savo emocijas. Tai svarbu naudojant kino terapijos priemonę (kino terapijos dienoraštį), kuri padeda perkelti filmo tikrovę į mūsų gyvenimą ir užduoti sau klausimus. Geriausia kino terapijos dienoraštį užpildyti iškart po filmo, kad emocinė patirtis neišblėstų ir taip galėtume pabandyti įvardyti, ką jautėme. Visos emocijos yra pagrįstos, nereikia jų iš karto vertinti ar nuvertinti, nėra blogų ar gerų emocijų, mums jos visos yra reikalingos.

Savęs pažinimas kino terapijoje.

Ar filmas gali paveikti mūsų laimės jausmą? Taip! Tačiau pradėkime nuo to, su kokiomis problemomis galime susidurti – kiekvienas iš mūsų laimę apibrėžia skirtingai. Nėra vieno laimės apibrėžimo, be to, šis žodis gali reikšti labai skirtingus dalykus, todėl geresnis terminas būtų gerovė, t. y. išmintinga ramybė, kurią suteikia žinojimas, ką galime ir ko negalime paveikti savo gyvenime, todėl rūpinamės tomis sritimis, kurioms galime daryti įtaką. Panašiai yra ir su oru – geru ar blogu – mes negalime jo pakeisti, galime tik prie jo prisitaikyti. Kai netenkame mylimo žmogaus, galime susitaikyti su netektimi, išgyventi ją ir toliau jaustis stiprus ar galingi. Pozityviosios psichologijos specialistai kalba vis daugiau apie tai, kas yra laimė ir ką apie ją sako naujausi moksliniai tyrimai. Svarbiausia jų išvada – gebėti puoselėti teigiamas gyvenimo emocijas, bet nevengti neigiamų, o būtent pastarąsias suprasti mums gali padėti žiūrėti filmai.

Kokiu būdu? Verta pradėti nuo mokslininkės, kuri užsiima pozityviąja psichologija – Sonya Lubomirsky, kuriai atlikus tyrimus paaiškėjo, kad beveik pusė

patiriamo laimės jausmo priklauso nuo mūsų pačių. Taigi 50% iš tikrųjų yra genetika ir mes paveldime gebėjimą jausti laimę. Dar 40% sudaro mūsų požiūris į pasaulį, pavyzdžiui, kaip mes interpretuojame situaciją, nesvarbu, ar tai būtų krizė, ar trauma, ar situacija, kurią mums reikia išgyventi. Paskutinius 10% sudaro atsitiktinės situacijos, kurių mes negalime kontroliuoti.

Kalbant apie teigiamų emocijų puoselėjimą ir neigiamų emocijų vengimą, iššūkis tampa tai, kad turime problemų su kai kuriomis teigiamomis emocijomis, pavyzdžiui, dėkingumu. Kartais tai painiojame su pareigos jausmu, pavyzdžiui, jei kas nors mums ką nors duoda, padeda ar padaro kažką gero, jaučiame nemalonią įtampą savyje, todėl privalome tuoj pat grąžinti. Žmonės skirtingai geba būti dėkingi. Tačiau dėkingumą verta vertinti ne kaip emociją ar nuotaiką, o kaip jausmą, kurį galime lavinti. Todėl galime išsiugdyti požiūrį, kad mūsų tikslas – vertinti tai, ką jau turime. Matyti gerus dalykus gyvenime yra labai svarbu.

Kalbant apie neigiamas ir sunkias emocijas (tačiau lygiai taip pat svarbias ir reikalingas kaip ir teigiamas), sudėtinga yra tai, kad mes tokių emocijų nemėgstame, jos mums nemalonios. Svarbu prisiminti, kad neigiamos emocijos mus informuoja apie tai, kad mums gyvenime yra kažkas svarbu. Jei bandome šias emocijas nuslopinti ir užsklęsti savyje, nematome „raudonos pavojaus lemputės“. Pavyzdžiui, po išsiskyrimo mums reikia liūdesio, kad atsakytumė įsipareigojimo santykiams. Taigi kiekviena teigiama ir neigiama emocija yra kažkam skirta – jos visos yra geros ta prasme, kad leidžia mums suprasti save patį, tačiau nuo vaikystės, iš dalies dėl auklėjimo, stengiamės užsklęsti neigiamus dalykus savyje. Gyvename tokioje kultūroje, kurioje vaikams dažnai sakoma: nustokite kvailioti, nešokinėkite, nusiraminkite. Tai, žinoma, jau pamažu keičiasi, tačiau per tokią žinutę ilgainiui pradėdame nesąmoningai kontroliuoti savo natūralius, spontaniškus kūno refleksus, pavyzdžiui, džiaugsmą. Šia tema galima rekomenduoti Aleksanderio Lovenos, psichoterapeuto, taikančio fizinę terapiją, iš kūno išlaisvinančią džiaugsmą ir energiją, knygą „Džiaugsmas. Išmokite išlaisvinti užgniaužtų jausmų energiją“. Jo požiūriu džiaugsmas yra slopinamų jausmų energijos išraiška – mes užsidedame „šarvus“, kad nejaustume to, kas sunku, o kai užaugame, užsklęstos emocijos daro mus abejingais. Jei įsisąmoniname savo sunkias emocijas, galiausiai kūnas ir protas atsilaudoja ir mes galime atsiverti gyvenimo džiaugsmui ar malonumui.

Tai puikiai iliustruoja Matteo Garrone'o filmas „Dogman“, kuriame pagrindinis veikėjas nuolat skriaudžiamas ir persekiojamas. Kiti, stipresni žmonės, nuolat pažeidžia mūsų herojaus asmenines ribas, o jis tai toleruoja, kol jame susikaupia ir sprogsta visi neigiami jausmai – nusivylimas, pyktis ir agresija. Akimirka, kai veikėjas iš pykčio sunaikina savo kankintojo motociklą, parodo, kaip svarbu atsikratyti neigiamais jausmais, kuriuos šis žmogus slopino. Jei nenorime, kad mūsų gyvenime pasitaikytų tokios situacijos, negalime ignoruoti neigiamų emocijų. Užtenka jas pastebėti ir jausti – tai jau savaime yra svarbu.

Dar viena knyga, kurią verta rekomenduoti, yra psichologijos profesorės Barbaros Friedrikson „Pozityvumas“, kuri atliko tyri-

mus neigiamų ir teigiamų emocijų tema ir nustatė, kad sveikas santykis gyvenime, kai reikia jausti teigiamas ir neigiamas emocijas yra 3:1. Tai nereiškia, kad reikia jausti tris teigiamas ir vieną neigiamą emociją, t. y. jei mus supykė viršinkas ar vaikas, turime padaryti tris teigiamus dalykus, kad pusiausvyrą sugrįžtų. Reikia stengtis išlaikyti pastovų teigiamų ir neigiamų emocijų santykį, tačiau, kaip matote, ta viena neigiama emocija yra labai svarbi. Turime atpažinti neigiamą emociją, o ne ją slopinti. Tai reiškia, kad mūsų gyvenime reikia palaikyti pastovų emocijų santykį, tačiau mūsų smegenys apsunkina šį procesą. Esame sukurti taip, kad dėl hedonistinio malūno efekto daug greičiau priprantame prie teigiamų emocijų. Jei vyras jau šimtą kartų atneša mums gėlių, mes nesidžiaugiamės jomis taip, kaip pirmą kartą. Panašiai kaip skanaus pyrago valgymas, naujo automobilio ar telefono pirkimas ir pan. Be to, egzistuoja teigiamų ir neigiamų emocijų asimetrija, todėl evoliuciškai esame pasmerkti greičiau pastebėti neigiamas emocijas, kurios mums yra išraiškingesnės. Jei pamatysime nuotrauką su skirtingomis veido išraiškomis, kurioje yra penkiasdešimt teigiamų ir vienas neigiamą emociją išreiškiantis veidas, dauguma mūsų iš karto atkreips dėmesį į neigiamą veidą. Ką tuomet galime daryti? Susidariusias problemas reikėtų spręsti, ne jų vengti. Neverta atsidurti prie sienos, t. y. to gyvenimo momento, kuriame atsidūrė pagrindinis filmo „Dogmanas“ veikėjas, kai visiškai nebegalime kontroliuoti savo emocijų, nes ilgai į jas nekreipėme dėmesio.

Filmų, kuriuose jaučiame džiaugsmą, leidžia mums prisiliesti prie to, kas nėra racionalu ar sąmoninga – tai yra didžioji kino galia. Čia susiduriame su tuo, ko dar nežinome, tai yra mūsų nesąmoninga asmenybės pusė bei susiformavusiomis elgesio normomis – taisyklėmis, kurių sąmoningai nesuvokiame.

Todėl verta savęs paklausti, ar apskritai suvokiame, kad jaučiame neigiamas emocijas ir suteikiame sau teisę jas jausti. Tai gali būti ne tik užslėptas pyktis, bet ir tokios emocijos kaip sielvartas, liūdesys, kaltė ar gėda. Verta pagalvoti, kaip jaučiamės, kai susiduriame su šiomis emocijomis. Kaip tada susidorojame su jomis? Ar filme lengviau susidurti su sudėtingomis emocijomis? Ką tai mums duoda?

Filmų terapijos uždaviniai.

Verta pakalbėti apie „receptinius“ filmus, t. y. ar galime parinkti ir paskirti filmus konkrečiai problemai spręsti. Šį teiginį pristatė Gary Solomonas, tačiau jis gali būti klaidingai suprantas, nes, kaip jau minėjome, filmų negali mūsų išgydyti nuo psichikos ligų ar sutrikimų. Jie gali tik atverti mums akis, atkreipti dėmesį į mūsų problemas, emocijas ir tai, kas mumyse slypi nesąmoningai. Filmų yra pagalbininkai, padedantys praskleisti užuolaidą mūsų viduje ir panaikinti įvairias kliūtis ar gynybinius mechanizmus.

Daugelis psichoterapeutų, psichologų ir kino edukatorių nurodo, kad reikėtų kino terapijos duomenų bazės darbu su pacientais, klientais, vaikais ar suaugusiais. Būtų gerai, jei tokioje bazėje būtų informacija apie tai, kokias emocijas iššaukia filmas, kokias psichologines temas jis

nagrinėja, kokius klausimus verta užduoti sau po filmo? Kyla klausimas, ar galima sukurti tokią universalią filmų bazę? Pavyzdžiui, dirbant porų terapijos srityje arba patyrus didelę netektį, visų pirma reikėtų savęs paklausti, ar pasirinktas filmas sukels sunkių jausmų laviną ar padės gyti. Tinkamo filmų pasirinkimo tema galima rekomenduoti Ewa Woydyło ir Martyna Harland knygą „Nusiraminkite. Kaip sutramdyti nerimą ir traumą“, kurios paskutinis skyrius yra apie kino terapiją.

Ar įmanoma žiūrėti filmą ir susitapatinti su filmo veikėju paskatinti žiūrovą atsiverti? Žinoma, galima, tačiau kiekvienas iš mūsų filmą suvokia skirtingai, atkreipia dėmesį į skirtingus dalykus, susitapatina su skirtingu veikėju, o kartais ir su keliais veikėjais vienu metu, taigi vyksta daugialypė identifikacija. Būtent dėl šios priežasties sunku nuspėti reakciją į tam tikrą filmą, todėl filmą geriau vertinti kaip įkvėpimą pokalbiui. Kartais, kaip nurodo amerikiečių kino terapeutė Birgit Wolz, yra geriau, kai pacientas į terapiją atvyksta pažiūrėjęs filmą ir papasakoja, kas jį ar ją neseniai sujaudino. Verta prisiminti, kad ne visus sujaudins tas pats, o filmas gali būti naudojamas tik kaip pokalbio pradžia, siekiant sužinoti, kaip žiūrovas reaguoja, ką jis pastebi – svarbiausia yra individualaus žiūrovo suvokimas, kuriuo reikėtų vadovautis.

Geriausias metodas, mano nuomone, yra būtent paciento stebėjimas, darant prielaidą, kad klientas pats remdamasis asmeninėmis priežastimis, pasirenka filmą. Kita vertus, pagal transkripcijos modelį filmo terapijos procesas skirstomas į tris etapus: diagnozavimo etapą, kurio metu terapeutas parenka situaciją atitinkantį filmą; įgyvendinimo etapą, kurio metu filmas transkribuojamas; ir aptarimo etapą, kurio metu analizuojamos kliento reakcijos į filmą. Dirbant su jaunuimu, siūloma taikyti nuoseklų metodą dėl to, kad jaunimo dėmesys yra sunkiai sutelkiamas. Tai reiškia, kad pakaitomis žiūrėti ir aptarinėti filmo dalis. Rečiausiai taikomas metodas yra režisūrinis priėmimas, kai pacientas ir terapeutas kartu žiūri ir aptaria filmą.

Psichologiniu požiūriu parengta filmų duomenų bazė gali būti labai prasminga, norint parodyti, kaip žmogus gali jaustis po konkreto filmo. Į Aksinavičiaus filmą „Atgal į tas dienas“ galima eiti galvojant, kad tai „geras emocijas sukkeliantis filmas“ (kaip teigiama filmo plakate), o vietoje sužinoti, kad tai emociniai kalneliai apie alkoholizmą. Tokio emocinio ženklavimo įvedimas, pavyzdžiui, „Filmweb“ žvaigždučių skaičius, žymintis geresnį ar blogesnį filmą, būtų labai naudingas ypač jautriems žmonėms.

Vertingi puslapiai su filmų pavadinimais ir išplėtomis psichologinėmis temomis, klausimais apie emocijas ar jaudinančias scenas:

filmtherapy.co.uk Žurnalo „Sens. Žurnalas „Psychologia dla Ciebie“ (filmo terapijos pokalbiai su Grażyna Torbicka, kuriuos vėliau galima rasti svetainėje Zwierciadlo.pl). Svetainė teachwithmovies.com. Kino edukacija: Nhef.pl's New Horizons of Film Edulation, Multikino kino akademija filmwzskole.pl. Ewos Warmuz–Warmuzinskos knyga „Film in therapy and education of youth“ (Filmas jaunimo terapijoje ir ugdyme) arba Pisareko ir Fortunos „Film lexicon of psychology“ (Filmo psichologijos leksikonas).

Kino terapijos metodai. Moksliniai tyrimai.

Verta pakalbėti apie kino terapijos tyrimus, ką jau žinome, ko nežinome ir kodėl psichologija šia tema metodologiškai žengia pirmyn? Kalbėdami apie kino terapijos tyrimus, iliustratyviai juos galime prilyginti pyragui. Kino terapija dažniausiai pateikia mums ne viso pyrago, o tik jo gabalėlio tyrimus. Turime duomenų apie sudedamąsias dalis, saldumo laipsnį, puromą, bet dar mažai žinome, kaip šis pyragas vadinasi ir kodėl jo skonis yra toks, koks yra. Nors yra daug tyrimų (dažniausiai tik tam tikros dalies, o ne visumos), labai sunku gauti aiškių, patikimų duomenų apie filmo poveikį mūsų emocijoms.

Kultūros studijose kinas aprašytas labai išsamiai, tačiau psichologija vis dar nelabai žino, kaip tirti kiną iš psichologinės pusės ir kokią tyrimo metodologiją taikyti. Tiksliai nežinoma, kas daro įtaką žiūrovo emocijai būsenai: ar žiūrovui patinka konkretus filmas, ar žiūrovas stipriau persikelia į filmo tikrovę ir įvyksta vadinamasis „mentalinis perkėlimas“, ar žiūrovas jau yra matęs filmą anksčiau? Yra daug kintamųjų, kurių negalime kontroliuoti, todėl šis metodologinis kino terapijos etapas yra labai svarbus, norint išsiaiškinti tyrimo problemą. Daugelis psichoterapeutų ar psichologų su filmais dirba intuityviai ir kiekvienas tai daro skirtingai, todėl šiuo atveju labai svarbu sukurti darbo priemones ir metodiką.

Pakalbėkime apie tai, ką jau žinome. Verta paminėti aleksitimijos sindromą (visi žmonės yra daugiau ar mažiau aleksitimiški), t. y. gebėjimą suprasti savo emocijas ir negebėjimą jų įvardyti. Tai savotiškas emocinis neraštingumas. Žinome, kad jaučiamės gerai arba blogai, bet negalime konkrečiai įvardyti emocijos. Šia tema galima rekomenduoti swps universiteto mokslininkų Maruśewskio ir Scigalo knygą „Aleksitimija ir disociacija“, kurioje galime sužinoti,

kas slypi už aleksitimijos sindromo, kuriam būdingas sutrikimas tarp smegenų pusrutulių. Taigi kairysis pusrutulis atsakingas už verbalinę informaciją, o dešinysis – už emocinę informaciją. Aleksitimiški žmonės nesugeba susieti išgyventos emocijos su jos pavadinimu. Šį mechanizmą puikiai atskleidžia McQueen'o filmo „Gėda“ personažas. Vyras jaučia susijaudinimą, bet negali jo įvardyti, todėl ieško įvairių būdų išsiliesti (seksas, pornografija, priklausomybės). Taip kartais elgiasi ir žmonės, sergantys aleksitimija.

Ar ką nors žinome apie tai, kaip filmus priima žmonės, kuriems sunku įvardyti emocijas ir kurie yra labai aleksitimiški? Remiantis Domskos tyrimais, paaiškėjo, kad jei tokiems žmonėms paleisime Kieslovskio filmą „Niebieski“ („Mėlyna“) – tai yra, netipinio pasakojimo filmą, kuriame vaizdai ir muzika atlieka labai svarbų vaidmenį, o režisierius neveda žiūrovo už rankos, tai leis jiems susitapatinti su filmu. Aleksitimija sergantis asmuo teigia, kad toks filmas jo visai nejaudino, tačiau ištyrus jų fiziologinį susijaudinimą, o ne tik deklaratyvųjį, paaiškėjo, kad šis susijaudinimas tikrai didesnis nei žemo aleksitimiškumo žmonių. Taip sako (ir galvoja) aleksitimistai: filmas manęs nesujaudino, bet iš tiesų jie yra giliai sujaudinti, tik to nežino, nes neturi ryšio su savo susijaudinimu. Pasirodo, žmonės, kurie nesupranta savo emocijų, deklaruoja daugiau paprastų emocijų nei sudėtingų. Ką reiškia paprastos emocijos? Pamatęs gyvatę žmogus automatiškai pajunta baimę – tai automatinė ir greita reakcija, taip pat ir džiaugsmas ar pyktis yra pagrindinės emocijos. Sudėtingas (sąmoningas) emocijas atpažinti šiek tiek sunkiau, nes jos vyksta dalyvaujant mūsų smegenims. Pavyzdžiui kaltė, išdidumas, gėda – tai emocijos, kurių nesugebame lengvai suvokti ar įvardyti.

Kas dar žinoma iš tyrimų? Pasak tyrėjų Beth ir Hartmann, mums svarbūs filmų visada yra tie, kurie mus jaudina ir kuriuose yra neigiamų emocijų. Kita vertus, „geros savijautos filmai“, t. y. kulinarinis kinas, miuziklai, komedijos, mus veikia trumpam, žiūrime ir jaučiamės geriau. Tačiau ar tokie filmai gali padėti mums pamatyti kažką svarbaus ir slopinamo? Tikrai ne. Todėl, kad filmas būtų terapinis ir mums svarbus, verta, kad jis sukeltų ne tik teigiamas, bet ir neigiamas emocijas. Geras tokio tipo filmo pavyzdys yra Zemeckio „Forestas Gampas“.

Ar ką nors žinome apie tai, kokį poveikį emocijoms daro vaidybinis, dokumentinis ar animacinis filmas? Filmų terapijoje (daugiausia Amerikoje, bet taip pat ir Lenkijoje) daugiausia naudojami vaidybiniai filmai, tikriausiai todėl, kad saugioje vaidybos erdvėje mūsų gynybos mechanizmai atsipalaiduoja, todėl galime užmerkti akis ir pamiršti viską, ką stengėmės slopinti. Remiantis Tatko tyrimais, paaiškėjo, kad vaidybinių, o ne dokumentinių ar animacinių filmų herojai mums labiau patinka ir su jais galima lengviau susitapatinti. Dokumentiniai filmai iš pradžių gali sukelti didesnį pasipriešinimą, nes iš jų kūrėjų reikalaujame daugiau. Norime, kad jie būtų objektyvūs vaizduodami tikrovės fragmentą, nes jei dokumentinis filmas per daug žvelgia iš vieno taško, mes netikime jame vaizduojama tikrove. Dokumentiniame filme norime matyti objektyvią tiesą,

o tokio tipo filmai gali būti labai subjektyvūs ir turi tam teisę, tačiau auditorijoje gali kilti pasipriešinimas, priešingai, nei vaidybinio filmo atveju, kuriam atleidžiame daugiau. Tačiau kai tik patikime dokumentinio filmo tikrove, atrodo, kad toks filmas gali turėti mums dar didesnį terapinį poveikį, nes čia mes gauname emocinę tiesą. Todėl nevertėtų iš karto atmesti dokumentinių filmų, pvz.: tokius filmus kaip Pavelo Lozinskio „Net nežinau, kaip stipriai tave myliu“ naudinga naudoti terapijoje, jei jie nėra mums per stiprūs – tokiu atveju stambūs planai sustiprina stiprias emocijas, o žiūrovui gali įsijungti gynybiniai mechanizmai, nes jis nepasirengęs įžengti į kažką sudėtingo. Todėl viskas priklauso nuo žiūrovo. Sakoma, kad filmo suvokimą sudaro penkiasdešimt procentų to, kas yra filme, ir penkiasdešimt procentų to, kas yra žiūrovo galvoje.

Įdomus filmų terapijos tyrimų metodologinių problemų sprendimas – sujungti neurovaizdavimą, psichologiją ir filmus, kaip 2008 m. padarė amerikiečių tyrėjas Uri Hassonas. Taip mes tiksliai žinome, į ką tiriamas asmuo filme atkreipia dėmesį. Žmogus yra pasodinamas į magnetinio rezonanso tomografą, per mažą veidrodėlį projektuojamas filmas ir stebima, kurioje smegenų srityje aktyvumas ir kraujotaka yra didžiausi – taip matome, į ką tiriamasis labiausiai atkreipia dėmesį. Kyla klausimas, ar režisierius gali gebėti projektuoti mūsų emocijas, jeigu dauguma žmonių atkreipia dėmesį į lygiai tas pačias filmo dalis ir veikia tos pačios smegenų sritys?

Tokio pobūdžio tyrimai buvo atliekami su Hičkoko, Sergio Leone ir Larry Davido filmais. Kas juose išaiškėjo? Tik Hičkoko filmo „Bang! You're Dead“, beveik 70 proc. tiriamųjų smegenų sritys buvo aktyvios lygiai taip pat. Kodėl? Galbūt taip yra todėl, kad Hičkokas daugiausia dirba su evoliucijos požiūriu svarbiomis neigiamomis emocijomis, t. y. baime ir nerimu, kurie yra ekspresyvūs. Kyla klausimas, ar kino terapijos atveju režisieriui naudinga meistriškai nukreipti mūsų emocijas? Pavyzdžiui kaip Spielbergo filme „Nasrai“, kai pamatome ryklį ir išgirstame muziką, jau žinome ką jausti. Šiuo atveju vesti žiūrovą už rankos nėra gerai, nes turime turėti erdvės emocijų išjautimui. Kai kurie režisieriai, pavyzdžiui, Gasparas Noe ar Nadavas Lapidas, yra savo amato meistrai ta prasme, kad jie nori išprovokuoti žiūrovą išjausti tam tikrą emociją, ir jiems tai pavyksta, tačiau kartu jie neleidžia žiūrovui filmo metu pabūti su savimi. Šiek tiek emociškai paprastesnis Holivudo kinas, iš kurio daugelis žiūrovų padarys panašias kognityvines ir emocines išvadas, yra mažiau įdomus terapiniu požiūriu (nors JAV jis iš tikrųjų naudojamas dažniausiai). Tačiau psichologams ir psichoterapeutams daug įdomesni yra filmai, kuriuose paliekama vietos žiūrovo emocijoms. Taip yra todėl, kad kuo tinkamesnis filmas kino terapijai, tuo bus didesnis skirtumas tarp žiūrovų interpretacijų. Hičkokas sakė, kad režisierius iš tikrųjų kuria ne filmą, o muziką: jis groja vieną akordą ir žiūrovai verčia, jis groja kitą – žiūrovai juokiasi. Čia ir slypi kino meistriškumas, bet režisieriui svarbiau būti atviram žiūrovams. Tai nėra paprasta emocinė reakcija į filmą, tai – žvilgsnis į save per filmą.

Verta pagalvoti, koks filmas jus sujaukino neseniai arba kadaise, vaikystėje, ir jūs vis dar jį prisimenate. Ar filmas turėjo įtakos jūsų gyvenimui taip, kad kažką pakeitė ar kažką sužinojote apie save? Arba filmą, kuris buvo svarbus tam tikru jūsų gyvenimo laikotarpiu, pavyzdžiui, įsimylėjimo, skyrybų, sunkumų darbe ar santykių su šeima metu. Verta pamąstyti, kodėl taip atsitiko ir kas liko mumyse dėl šios patirties?

Kino terapijos priemonių analizė.

Kaip dirbti su kino terapijos priemonėmis ir kaip jos buvo sukurtos?

Priemonės buvo sukurtos 2010 m. per ketverių metų doktorantūros studijas swps universiteto Psichologijos fakultete (vadovavo kultūros studijų specialistas profesorius Jeży Miziolek ir psichologė Dr. Anna Waligórska). Remiantis autorius pokalbiais su psichoterapeutais ir terapeutais, kurie į terapijos procesą įtraukia filmus, vėliau šias priemones išbandė žiūrovai per penkerius metus trukusį nacionalinį kino ciklą „Kino terapija su jausmu“. Susitikimai vyko Varšuvoje, Poznanėje, Krokuvoje ir Gdynėje, daugiau nei tūkstantis žmonių pildė kino terapijos priemones fiziškai arba internetu, iškart po filmų peržiūrų. Tuo metu autorius pašalino skirtumą tarp žiūrovo ir filmo herojaus emocijų (kuris yra svarbus rodiklis terapiniu požiūriu), tačiau tai buvo dažna nesusipratimų ir sunkumų priežastis žmonėms, kurie pildė anketą. Taip pat buvo pridėtas klausimas apie nuotaiką, siekiant išsiaiškinti, kaip paprastai jaučiamės ir kaip tai veikia dabartinį filmo suvokimą. Lentelė taip pat papildyta kai kuriomis emocijomis, kurias dažnai spontaniškai pamini žiūrovai.

Svarbu paminėti, kad šios priemonės nėra diagnostinės, kai jas naudoja auditorija, o ne psichoterapeutas, kuris veda terapiją. Jei jas naudojame patys, kino teatre ar namuose, po filmo vedame savotišką terapinį dienoraštį. Panašus pratimas yra, pavyzdžiui, terapinis rašymas, kartais skiriamas psichoterapijoje kaip namų darbas, per kurį dažniau pažvelgiame į save ir savo emocijas. Kino režisierė ir žurnalistė Grażina Torbicka šią priemonę pavadino „vakaro kambariu“, nes ji padeda įvardyti ir suprasti savo emocijas, kurias jautėte žiūrėdami filmą, o tada tai, ką pamatėte filme, perkeliate į savo gyvenimą. Jei naudojantis šiuo būdu apie save sužinome nors vieną dalyką, atsakome į svarbų klausimą, ar filmas priverčia mus kažką suvokti – šis procesas jau yra terapinis, nes padeda geriau suprasti save. Nebūtina atsakyti į čia pateiktus klausimus, svarbiausia pabandyti priimti filmą kitaip,

kad per filmą pažvelgtume į save. Taigi, kaip žiūrėti filmus, kad jie mums būtų gydomoji priemonė ir per juos sužinotume daugiau apie save? Reikėtų nusiteikti filmą priimti vadovaujantis emocijomis, o ne protu, tai yra stebėti save per filmą, o ne stebėti patį filmą. Veiksmingiausias receptas – sustabdyti filmą tose scenose, kai kažkas mus sujaukina, kažką pajuntaime ir užfiksuoti savo emocijas filmo žiūrėjimo metu, kad to nepraleistume ir nepamirštume. Jei nenorite žiūrėti filmo tokiu būdu, kad neprarastumėte filmo žiūrėjimo patirties ir estetinės vertės, galima žiūrėti filmą taip, kaip įprasta, bet iškart po to užsirašyti savo patirtį ir išgyventas emocijas. Arba filmą žiūrėti dar kartą ir tada taikykite „pertraukiamąjį žiūrėjimą“.

Pokalbis su psichoterapeute Sylwia Wojtysiak apie tai, kaip kino terapijos priemonės gali būti naudojamos jos darbe:

Martyna Harland: paprastai iškart po filmo pati arba bendraudama su kitais pradėdu pildyti emocijų lentelę, kuri (kaip paaiškėja) daugeliui žmonių yra sunkiausia dalis. Mano nuostata – kuo greičiau surašyti kilusias emocijas, kad emocinė patirtis nepabėgtų ir to nedarytume praėjus savaitei po filmo peržiūros. Įdomu, ar jums taip pat svarbu iškart po filmo aprašyti savo išgyvenimus?

Sylwia Wojtysiak: man svarbu analizuoti emocijas – tiek gyvenime, tiek žiūrint filmą. Galvoti apie tai, kodėl jaučiame tai, ką jaučiame. Kodėl į tai kreipiame dėmesį? Jei jaučiame, kad tam tikras filmas mums sukėlė kokią nors emociją ar palietė kažką mūsų viduje, vadinasi jau vyksta kino terapijos procesas. Filmas mus įtraukė, nes jei kažką jaučiame, vadinasi, kažkur dalyvaujame, emocijos yra proceso pradžioje. Kai kuriems žmonėms bus sunku apibrėžti ką jie jaučia, bet jei jie tvirtai pasakys, kad nieko nejaučia ir kad vaizdas jų visai nesujaukino, vadinasi, greičiausiai šiems žmonėms neprasisdės filmo supratimo ar įžvalgos procesas. Filmas tarsi praeis pro šalį ir neįsitvirtins žmogaus viduje. Todėl, kaip ir jūs, iš karto atkreipiu dėmesį į emocijas, kad žinočiau, ar yra prie ko dirbti.

M: O jei taip nėra ir filmas niekam nesukėlė jokio įspūdžio?

S: Taip pat gali būti, kad emocijos yra kažkur įstrigusios žmogaus viduje, todėl aš lengvai nepasiduodu. Naudinga pamatyti kaip tai vyksta, su sąlyga, kad asmuo su kuriuo dirbu turi galimybę išgyventi emocijas. Yra žmonių, kurie atsiriboja nuo šių emocijų ir

nesugeba arba nenori jų identifikuoti, įvardyti ar atskirti, todėl su kai kuriais geriau pradėti klausimu: pabandykite įvardyti emocijas, kurias patyrėte žiūrėdami šį filmą. Kitų galima klausyti apie scenas, kurios juos jaudino arba buvo jiems artimos.

Žvelgiant į šioje priemonėje pateiktą emocijų lentelę, verta pasakyti, kad juk tą pačią akimirką mus gali lydėti skirtingos emocijos. Tai, kad jaučiame tam tikrą emociją nereiškia, kad ji yra pagrindinė, dominuojanti filmo emocija. Mus ji labiausiai domina todėl, kad po ja dažnai slypi kita emocija, kurią verta atrasti.

M: Kurdamas emocijų lentelę naudojami Ekmano emocijų ir Plučiko emocijų ratu. Man kaip psichologui tyrėjui, buvo svarbu deklaruojamų emocijų skaičius, emocijų tipas ir jų intensyvumas. Tačiau ką daryti, jei yra problema su šių emocijų pavadinimais, pavyzdžiui, kaltė ar gėda ir mes nejaučiame skirtumo? Ką tuomet darote? Dažnai naudoju Zwierciadło emocijų korteles „Pažink save“, kurios atskleidžia kokie yra konkrečių emocijų šaltiniai, jų atšakos, kur kūne jas jaučiame ir pan.

S: Taip, nors emocijos įvardijimas pradžioje, dar prieš ją atrandant savyje, kai kuriems žmonėms gali netgi apsunkinti procesą. Tada mes tarsi pasiūlome asmeniui į ką jis turėtų sutelkti dėmesį ir kur ieškoti, priversdami asmenį labiau susitelkti į įrankio pildymą, o ne į spontanišką savęs pažinimą, kuris gali trukdyti natūraliai patirties tėkmei. Kita vertus, kitiems žmonėms tai bus labai naudinga, nes jie įgis kryptį, kuri vėliau padės patiems įvertinti emocinę patirtį.

Kaip psichoterapeutas dirbu su filmais spontaniškai, naudodamasis savo terapinėmis priemonėmis, žiniomis ir patirtimi. Dirbu su tuo, kas vyksta šiuo metu, ką žmogus žino ir jaučia, ir prie emocijų prieinu kartu su žmogumi, neįvardydamas emocijų vietoj jo. Manau, kad ši priemonė yra tinkama naudoti, tačiau pirmiausia turime įvertinti, kas šiam žmogui su kuriuo bendraujame bus naudingiausia. Šis įrankis bus naudingiausias žmonėms, kuriems sunku įvardyti ir atpažinti emocijas ir tiems, kuriems sunku apie tai kalbėti su artimaisiais ar kitais žmonėmis. Jausmų, kuriuos patiriame, įvardijimas žodžiais gali būti labai naudingas norint suprasti save. Man pačiam ne kartą teko tai patirti kai tarsi kažką jaučiu ir situacija kažką manyje sukėlė, bet tik tada, kai perskaičiau straipsnį kuriame kažkas tai aprašė ir įvardijo, galėjau suprasti savo jausmus.

M: Penkerius metus trukusioje serijoje „Filmų terapija su jausmais“ žmonės, dalyvavę filmų peržiūrose ir pildę filmų terapijos priemones, teigė, kad, jų nuomone, dėl to pagerėjo jų gebėjimas įvardyti emocijas ir žinios apie emocijas. Tai, žinoma, subjektyvus rodiklis, tačiau emocinės kompetencijos ugdymas yra labai svarbus. Pabandykite dar kartą pagalvoti, kam skirti šie įrankiai ir kam jie gali padėti?

S: Jie gali padėti žmonėms, kurie prasčiau suvokia savo emocijas. Tiems, kurie žiūrėdami filmą suvokia scenas ar patirtį tiesiogiai, žiūrėdami filmą jie daugiau dėmesio skiria filmo veikėjams, o ne sau. Ši priemonė padės jiems nukreipti dėmesį į save. Tačiau

žmonėms, kuriems tai jau gerai sekasi (pvz.: psichoterapeutams), ši priemonė gali šiek tiek trukdyti, nes tam tikra prasme tai juos riboja. Jie susieja daugybę skirtingų gyvenimo faktų su filmu, jo veikėjais ir žmonėmis, kuriuos sutiko savo gyvenime ir tai gali su-trikdyti skirtingus jų intelektualinės ar emocinės stimuliacijos kelius.

M: Ta prasme, kad emociškai kompetentingi žmonės gali jausti, jog ši priemonė jiems kažką siūlo?

S: Žmonės, kuriems sunku įvardinti emocijas, naudodami šią priemonę gali lengviau suprasti savo išgyvenimus, tačiau net ir žmonėms, kuriems pažinti emocijas sekasi geriau, ši priemonė gali padėti įvardyti nors vieną emociją lentelėje, pavyzdžiui, pasibjaurėjimą, į kurią anksčiau jie neatkreipė dėmesio, bet pajuto ją žiūrėdami tam tikrą filmo sceną. Ši priemonė leidžia priimti tik tą emocijų dalį, kurią mes esame pasirengę tą akimirką prijungti prie savo patirties, tad tai niekada nėra šimtaprocentinis priėmimas.

M: Tokiems žmonėms įrankyje po lentele yra vieta, kur jie gali įrašyti emocijas, kurias jautė žiūrėdami filmą ir kurios nebuvo išvardytos aukščiau.

S: Kai kurie žmonės į filmą žvelgs ne iš emocinės pusės, o aprašyda-mi sceną, kuri juos sujaudino. Jie norės papasakoti istoriją, nes joje yra daug įvairių emocijų, todėl pirmiausia jie turės aprašyti sceną pradėdami nuo bendro pasakojimo ir artėdami prie konkrečios filmo scenos. Kita vertus, kiti liks su skirtingomis emocijomis ir tada psichoterapeutas bandys išsiaiškinti, kokios scenos ir dalykai juos sukretė ir sukėlė tą emociją. Kaip matote, kiekvienam iš mūsų tai atrodo skirtingai.

M: Tačiau man svarbiausia emocijų lentelėje sutelkti dėmesį į emociją, o ne intelektualinį filmo suvokimą, nes būtent emocijos lemia mūsų netiesioginius įsitikinimus. Pavyzdžiui, deklaratyviai tikiu, kad palaikau stiprias moteris ir labai jas vertinu. Tada žiūriu Lelio filmą „Glorija“, kurio pagrindinė veikėja – subrendusi moteris, kuri elgiasi neįprastai, ir jaučiuosi kažkaip negerai. Arba pažvelgiu į Kaliną, pagrindinę Klimkevičiaus „Nes manyje yra sekso“ veikėją, ir ji atrodo pernelyg išraiškinga. Pasirodo, kad emocijos mus veda prie to, ką iš tikrųjų jaučiame, o ne prie to, ką norėtume ar manome, kad jaučiame.

S: Taip, emocijos mus veda prie skirtingų įsitikinimų ir patirčių. Pa-vyzdžiui, jei šį serialą žiūri asmuo, kuris apgaudinėjo savo partnerį, pagrindinis veikėjas gali jį erzinti. Tada verta pasidomėti, kas slypi po šiuo jausmu, nes, kaip sakote, gali būti, kad žmonės yra įsitikinę, jog tai nėra teisinga ar neteisinga ir pan. Įžvalgos procesas vyksta įvairiais lygmenimis.

M: O ką manote apie skirtumą tarp mano emocijų ir filmo herojaus emocijų, kurį sukūrė Noelis Carrollas, vienas iš kognityvinių mokslų specialistų. Idėja ta, kad mes, žiūrėdami į personažą, kuris mato drakoną, nebijome drakono, o tik bijome, kad šis

personažas bus sužeistas. Aš atsisakiau šio skirtumo naudodamas kino terapijos priemones, nes daugeliui jis pasirodė per sunkus, tačiau terapeuto vadovaujamos psichoterapijos procese jis atrodo labai svarbus.

S: Būtent čia ir glūdi mano, kaip psichoterapeuto, darbo esmė. Šis skirstymas ir skirtumas tarp to, ką jaučiu aš, ir to, ką jaučia veikėjas. Ir nuo to, ar iš tikrųjų jaučiu tai, ką jaučia veikėjas, ar veikėjas jaučia ką nors kita, o aš suteikiu tam tikrą prasmę per savo patirtį? Ar iš tikrųjų galiu įsijausti į tai, ką jaučia filmo veikėjai? Ar vertinu juos pagal savo modelius, pagal savo įsitikinimus? Tai didžiausias darbas kino terapijoje, nes būtent tada galime išardyti kitų žmonių pasaulį ir pamatyti jame save, taip mes taip pat mokomės ir empatijos, ne tik pripažinti tai, ką galvoju ir jaučiu. Nes kiekvienas iš mūsų filmo personažą matys skirtingai, ir tai yra gerai, tam ir skirta diskusija po filmo.

M. Pagrindinė kino terapijos prielaida yra ta, kad kiekvienas čia esantis žmogus yra teisus dėl savo emocinės patirties po filmo. Filme nėra vienos žinutės ar vienos tiesos, kurią galėtume atspėti. Vietoj to, žiūrint filmą, vyksta gyvas kontaktas su savimi. Kuo įvairesni požiūriai, tuo geresnė kino terapija. Nes kai kalbame apie filmų personažus, visada kalbame apie save.

S: Kadangi galime ginčytis dėl įvairių racionalumo priežasčių, kyla klausimas, kam jos tarnauja? Kai kaip terapeutas dirbu su įžvalgos procesu kino salėje, stengiuosi vesti diskusiją taip, kad būtų plėtojamas pagrindimas ar įžvalga, o ne užsidarymas kitokiam mąstymui.

Leiskite trumpam grįžti prie jūsų minėto drakono, kurio kai kurie žmonės nebijo, nebent kalbame apie vaikus. Jų reakcija į pabaisą yra nuoširdi ir tiesioginė. Vaikai tiesiogiai reaguoja į dirgiklį ir vaizdą, nes jie dar nesugeba įsijausti į personažus. Todėl jų pirmas instinktas yra bijoti drakono, o tada jie pagalvoja, kad herojus taip pat bijo drakono, taigi jie jaučiasi artimi veikėjui. Tačiau mes, suaugusieji, bent jau dažniausiai, esame išsiugdę empatiją ir matome, kad kažkam gresia didesnis pavojus nei mums. Nors tai, žinoma, taip pat skiriasi. Be to, lieka klausimas – ką jautė šio filmo kūrėjas, kai kūrė savo kūrinį? Ką jis turėjo omenyje kurdamas savo personažą? O gal šis personažas gyvena savo gyvenimą, nepriklausomai nuo kūrėjo ketinimų? Yra daug interpretacijų.

M: Aš savo požiūriu prisipažįstu, kad režisieriaus (–ių) asmenį šiek tiek išstumių į šoną, žinoma, pasyvios kino terapijos (o ne aktyvios, kuri susijusi su filmo kūrimo procesu) metu, t. y. kai sutelkiame dėmesį į žiūrovus. Kad režisieriaus ketinimas neuždarytų mums kelio į nuoširdų emocinį priėmimą ir kad galėtume priartėti prie tos patirties ir emocijų.

S: Todėl niekada nenustatysime, kas teisus. Savo, kaip psichoterapeuto, darbe taip pat pašalinu režisieriaus asmenį iš interpretacijos, bet jau privačių apmąstymų metu man tai įdomu. Kas yra šis asmuo? Ką jis išgyveno, ką patyrė, ar mes turime panašių patirčių, ar žinodamas tai, žiūrėčiau filmą taip pat?

M: Dabar pereikime prie kognityvinio emocijų apdoravimo. Perkelti filmo situaciją į mūsų gyvenimą – toks yra šios priemonės tikslas. Man labai svarbu susitapatinti su veikėju. Kyla klausimas, ar aš buvau pagrindinis veikėjas, ar veikiau pašalinis stebėtojas? Man svarbūs kognityvinės empatijos rodikliai (du paskutiniai įrankių klausimai). Kiek galite įsivaizduoti, kad esate panašioje situacijoje? Kiek sugebate įsijausti į emocijas? Taip pat emociinė empatija, t. y. kiek iš tikrųjų jaučiame pagrindinio veikėjo emocijas? Tada mane domina simpatijos indeksas (arba tai, ką Murray Smithas sakė kalbėdamas apie kognityvinę kino teoriją) – koks mūsų požiūris į veikėją. Kai žiūrime filmą, pirmiausia atpažįstame personažus, kaip manote, kas yra pagrindinis veikėjas? Ir tada empatija, kuri yra būtent kognityvinė ir emociinė empatija. Filmų terapijoje taip pat dirbama su vertybėmis, t. y. kas svarbu šiam personažui? Kokie jo įsitikinimai? Čia kyla klausimas – ar filmas sutampa su jūsų įsitikinimais? Kas jums svarbu?

S: Kiekvienas iš mūsų atras pagrindinį veikėją kitame žmoguje, filme. Viena vertus, yra formalus pagrindinis veikėjas, kita vertus, pagrindinis veikėjas esu aš. Tai svarbus procesas tarp filmo personažų ir manęs, siekiant įžvalgos. Nes kai žiūriu filmą kaip terapeutas, vienu metu atlieku kelis procesus. Pirmasis – mano darbas su savo patirtimi. Antrasis – darbas su personažais. Ir trečiasis, galvoju apie tai, kaip šis filmas gali būti naudingas kitiems ir kam galėčiau jį panaudoti. Taigi, kai žiūriu filmą, galima užduoti klausimą, kas jame yra pagrindinis veikėjas? Galbūt aš. Tai būtų nuoroda į tai, ką jūs sakote, ar mes skiriame tai, ką jaučiu aš, ir tai, ką jaučia personažas, kurio emocijos iš tikrųjų yra? Jei žiūrime filmą ir filtruojame jį per savo kognityvines funkcijas, tai yra mūsų kognityvinis – emocinis apdoravimas, todėl kažkaip reaguojame į tai, ką matome. Šie procesai mumyse vyksta natūraliai.

Todėl natūraliai išskylantis klausimas – kas yra pagrindinis filmo veikėjas, yra toks reikšmingas.

M: Į priemonę įtraukiau klausimus, kurie padės mums geriau suprasti – jei kuris nors iš filmo, kurį žiūrėjote, veikėjų galėtų atsirasti jūsų gyvenime, kas tai būtų? Ar įžvelgiate panašumų tarp veikėjų situacijų ir savo gyvenimo? Ko galite pasimokyti? Papasakokite, kaip atrodo jūsų klausimai, kurie padeda jums užmegzti ryšį su kitu asmeniu.

S: Šie klausimai labai panašūs į tuos, kuriuos pateikėte įrankiuose. O po to viskas priklauso nuo to, ką pasakys pacientai ar žiūrovai kino teatre.

M: O ką jūs, kaip psichoterapeutas, pridėtumėte prie šio įrankio? Ko jums trūksta?

Atminkite, kad jo naudojimas skiriasi grupinių susitikimų kine ar individualios psichoterapijos metu.

S: Dabar man atėjo į galvą, kad kai susitapatiname su vienu personažu, kitas personažas kartais tampa antiherojumi. Procesas, kurį norėčiau pasiūlyti yra susitapatinti ir įsijausti į abu. Tai didina mūsų empatiją ir gebėjimą suprasti kitus žmones, bet taip pat ugdo mūsų gebėjimą suprasti, ką kiti žmonės supranta apie mus, ir suprasti kitų žmonių reakciją į mus. Būtent tai yra neįkainojama įžvalga – „Niekas žmogiška man nėra svetima“. Tai reiškia, kad galiu atsidurti skirtingose situacijose, kad manyje vėl išryškėtų įvairūs impulsai ir polinkiai kurių net neįtariau, kad turiu. Šis filmas – tai tokia galimybė išbandyti save, kas būtų, jeigu būtų? Kaip būčiau pasielgęs ar elgęsis? Ar kada nors elgiausi kaip šis personažas? Kas man nepatinka šioje scenoje? Ar turiu arba galėčiau turėti tokį potencialą? Ar kada nors turėjau tokį potencialą? Tai padeda įgyti daugiau įgūdžių ir savęs pažinimo gyvenime, o tai veda mus į pilnatvę. Mūsų gyvenime vis rečiau pasitaiko situacijų, kai elgiamės nesuderinamai su savimi arba ką nors įžeidžiame ar sąžaloniškai sužeidžiame.

Taip pat galima pasilikti tik būdą, pavadintą „Aš susitapatinu su šiuo herojumi“, ir tik jame ar joje ieškoti sąsajų su savimi, tai mums taip pat gali būti terapija. Tuomet matome, kad herojus turi rinktis, elgtis ar priimti skirtingus sprendimus, nes mes pasirinkome tokį kelią, o kažkas pasirinko kitokį. Galime pamąstyti, kas būtų nutikę, jei būčiau pasielgęs taip, kaip pasielgė herojus arba jau esu tai daręs anksčiau, bet tai neveikia. Tada pažvelgiame į tai, kaip filmo herojus veikia, ir galime tai analizuoti. Filmo žiūrėjimas gali būti labai įdomi kognityvinė veikla pasitelkiant vaizduotę. Po kelerių metų galime prisiminti tam tikrą filmą ar jo sceną, kuri mums buvo reikšminga ir ją atpažįstame atsikartojančią kasdienybėje. Pavyzdžiui, mes ką nors patiriame ir sakome – „Taip, kaip šiame filme“. Taip pat yra ir su knygų skaitymu, kai knygoje pasižymime tai, kas mums yra atpažįstama, nes jau esame tai patyrę arba mums tai atrodo svarbu.

M: Pakalbėkime plačiau apie šios kino terapijos priemonės ribotumą, kitaip tariant, ko ji mums tikrai neduos? Verta pakartoti, kad kino terapija neišgydo nuo sutrikimų ar ligų, o tik leidžia pažvelgti į savo vidų, yra savotiškas langas į mūsų emocijas. Be to, tai padeda išvartyti sunkias emocijas, kad jos „neužstrigtų“ mummyse po emociškai sunkių vadinamųjų emocinių kalnelių seansų (Smažowskio kinas, Haneke ir kt.).

S: Tiesa, kai kurie žmonės po tokių emociškai sunkių užsiėmimų užsidaro ir negali iš karto kalbėti, tačiau kitiems tokia peržiūra turės skatinamąjį poveikį. Šios priemonės leis mums užfiksuoti tą patirtį, kurią patiriame iškart po filmo. Nors kai kuriems žmonėms gali prireikti kitų emocijų paleidimo būdų, tai yra, giliai išgyventi jausmus, kuriuos filmas sukėlė, pavyzdžiui, verkti, pykti, išeiti iš kino teatro. Kai kurie labai emociškai sujaudinti žmonės, kurių gebėjimas spontaniškai išgyventi galias emocijas yra ribotas, emocijas išreiškia kitaip, pvz.: eina parūkyti, nes jiems reikia atsikratyti streso. Visai nebūtina, kad po to atsirastų susidomėjimas kaip nors tai pateikti. Priešingai, kai veikiama emocijomis, neveikia mąstymas, racionalumas, intelektualumas. Trumpai tariant, neveikia kognityvinės funkcijos, veikia tik emocionalumas, todėl mūsų reakcija priklauso nuo to, kokios būsenos esame po filmo, kas mus paveikė ir kokios yra mūsų emocijų suvokimo ir valdymo įgūdžiai. Kai kurie žmonės, išgyvena filmą asmeniškai, praleisdami jį per save ir dažnu atveju nenori apie tai kalbėti su kitu žmogumi, bet taip yra dar ir todėl, kad kalbėjimas reikalauja mąstymo ir kognityvinių procesų, o filmą žiūrime valdomi emocijų.

M: Ką mums gali duoti ši priemonė ir darbas su filmu?

S: Ši priemonė gali suburti žmones, kurie nori pažvelgti į save be trečiųjų asmenų.

Jei negaliu, nemoku ar nenoriu apie tai kalbėtis su kuo nors kitu, užpildau anketą. Tai savotiškas saviterapinis pokalbis su savimi, kuomet galime akimirksniškai sustoti, pasinerti į pažintį su savimi, atsiriboti nuo to, ką galvoja kiti žmonės.

Tačiau tuomet kyla pavojus, kad mes vėl patvirtinsime tik tai, ką ir taip žinome, ir kas yra mums lengvai prieinama. Kitas asmuo suteikia mums žinių ir emocijų iš kitos srities. Nors kartais mums reikia tik to, ką patys galvojame, ir tai taip pat yra gerai. Ir tai tikrai verta sužinoti! Mes neprivalome leisti kitam požiūriui keisti mūsų mąstymo ar daryti išvadas dėl mūsų ir mūsų gyvenimo.

Labiausiai domina klausimas, ar filmas gali ką nors pakeisti mano gyvenime ilgam laikui, o jei taip, tuomet kas būtent, kokia scena, kokia įžvalga, kokia emocija? Kad filmo poveikio procesas nesibaigtų tik susitikus su filmu, galime atsiverti naujai patirčiai, įvertinti ir leisti filmui lėtai rutuliotis mummyse.

Filmas pasėja sėklą, kuri vieną dieną gali sudygti. Štai kodėl verta būti atidiems, sąmoningiems ir dėmesingiems – kad išnaudotumėte akimirką!

Į ką verta atkreipti dėmesį? Filmų terapijos apribojimai.

Kai kalbama apie filmą įtrauktą į terapijos procesą:

„Toks filmas gali būti naudingas ir padėti „išeiti iš aklavietės“, bet taip pat apsunkinti ir atitraukti dėmesį nuo svarbių psichoterapinio santykio aspektų.“

„Filmų parinkimas, jų apmąstymas, žiūrėjimas namuose ir aptarimas sesijos metu gali būti veikla, į kurią pacientas įsitraukia taip pat, kaip ir į lentelės pildymą ar sapnų užrašymą. Tokiu būdu kino terapijos priemonė gali atitraukti paciento dėmesį nuo jo paties.“

„Kartais terapeuto sprendimas naudoti kino terapiją gali kilti ne tiek dėl paciento poreikių, kiek kaip atsakas į paciento bejėgiškumą. Tokiu atveju bejėgiškumo jausmas gali būti susijęs, pavyzdžiui, su užsitęsusia aklaviete arba nesugebėjimu įveikti pasipriešinimo terapijos metu. Psichoterapiniai santykiai gali pradėti priminti dviejų kultūrinių žmonių pokalbį, o į paciento baimę keliančias temas abi pusės nekreipia dėmesio kaip į pavojingas.“

„Jei filmo įžvalgas inicijuoja terapeutas ir ji atsiranda nereflektuotai, jei terapeutas ją naudoja, nors niekada to nedarė, o jos naudojimas neaptariamasis susitikimuose su psichoterapinio darbo prižiūrėtoju, tokia filmo terapija gali būti žalinga.“

Šaltinis: Filmas terapijoje ir vystyme. Apie psichologijos tropus kine, 2 dalis. 2. Difin leidykla. Moksliniai redaktorai: A. Skorupa, M. Brol, P. Paczyńska–Jasińska. Skyrius: Filmo metafora psichodinaminės srovės psichoterapinėse intervencijose – praktikuojančių terapeutų komentarai. B. Szymczyk ir G. Olesiakas.

Dėl terapinio darbo su grupe:

Renkant žmones į kino terapijos grupę, reikėtų vadovautis truputį kitais principais. Bent jau dauguma grupės narių turėtų turėti abstraktaus ir simbolinio mąstymo gebėjimų. Kyla pavojus, kad turinys bus suprantamas pernelyg pažodžiui, todėl gali būti sunku išnaudoti filmo potencialą ir per daug dėmesio nukreipti į santūrų, efemerišką, subtilų turinį ir prasmes.

Filmo žiūrėjimas – tai pasąmonės tyrinėjimas, todėl grupėje žmonės dirbs ne intelektualiai, o momentiška.

Rizika – dalyvių diskusijos apie estetines ir technines filmo savybes. Galima diskutuoti apie veikėjus ir įvykius, tačiau techninis aspektas trukdo patirti įspūdį ir perauga į intelektualinį diskursą.

Dirbant su grupe, su filmu, terapeutui reikia labai atsargiai užtikrinti, kad nebūtų pakenkta niekieno požiūriui į situaciją, interpretacijai ir simpatijai ar antipatijai veikėjams – tai savotiškas dvigubas darbas atskleidžiant dalį savęs, tiek atskiro paciento, tiek grupės ir grupės proceso fone. Norint dirbti su grupėmis, reikia daug patirties ir kompetencijos.

Sylwia Wojtysiak (psichoterapeutė, atliekanti grupinę kino terapiją).

Filmų terapijos pavyzdys. Filmas „Mergina“, režisierius Lukas Dhont.

Kaip būti savimi?

Visi norime pritapti, būti priimti bei priklausyti tam tikrai grupei. Pasak amerikiečių psichologo Abrahamo Maslovo, taip mes patenkiname pagrindinį poreikį – priklausyti. Pagrindinė filmo herojė Lara turi didelę svajonę ir aistrą – profesionalios balerinos karjerą, tačiau ji daug dėmesio skiria savo išvaizdai ir fiziniam pasirengimui. Bent jau tokiu būdu ji nori prisitaikyti prie ją supančio pasaulio reikalavimų. Tačiau yra viena problema – Lara gimė berniuko kūne. Siekdama savo svajonės, ji yra pasiryžusi peržengti visas šio kūno galimybių ribas. Lara – penkiolikmetė transeksuali mergaitė, kurios laimės ir buvimo savimi receptas atrodo paprastas – hormonai ir maždaug septynias valandas trunkanti operacija. Ji negali patikėti, kad jau yra ta mergaitė, kuria taip norėtų būti.

Laros gyvenimas kupinas meilės, ji turi mylinčią ir palaikančią šeimą, kuri priima jos sprendimus. Kai tėvas pripažįsta dukters problemas, jis sako: „Aš nesu piktas, aš tiesiog noriu suprasti, mes kartu rasime sprendimą“. Jis vadovaujasi meile ir išmintimi, retai kada matome tokius šiltus, raminančius dukters ir tėvo santykius. Kinas įpratina mus prie transeksualų vienetvės. Kaip Karolinos Bielavskos dokumentiniame filme „Mów mi Marianna“ [*Sakyk man Marianna*], kurio pagrindinė veikėja, remiantis Lenkijos įstaty-

mais, norint pakeisti tapatybę, turi paduoti į teismą savo tėvus. Tačiau, kaip paaiškėja filme „Mergaitė“, net ir vadovaujant terapeutui ir visapusiškai palaikant šeimai, ši problema perauga žmogų, nes didžiausia transeksualaus asmens svajonė – nustoti juo būti.

Savo filmu Dhontas pradeda diskusiją apie tai, kiek turėtume atitikti kitų lūkesčius ir kiek turėtume išlikti savimi. Tai aktualu visiems – moterims, vyrams, motinoms, tėvams, homoseksualams, transeksualams. Filmas skatina ieškoti naujų sprendimų visuomenei, susiduriančiai su panašiomis situacijomis, kai kalbama apie griežtus modelius, vaidmenis ir lūkesčius, kuriuose gyvename. Norint atrasti save gyvenime, kartais reikia labai sudėtingos choreografijos, sunkaus darbo ir net keleto blogų sprendimų, kol randame teisingą.

Ar Laros stiprybė yra noras gyventi harmonijoje su savimi? O gal jos noras atitikti kitų lūkesčius yra jos silpnybė? Ar gyvenime geriau būti unikaliu, ar kažkur pritapti? Galų gale įvyksta lūžis. Ar tai, ką daro Lara, yra vienintelis būdas išgyventi? Svarbu, kaip stebime istoriją, į ką atkreipiame dėmesį, su kuo susitapatiname, kuri scena mus sujaukina, kokie bus mūsų jausmai ir mintys. Kiekvienas iš mūsų yra geriausias raktas į filmo supratimą, per jį galime daugiau sužinoti apie save. Įdomu, ką apie jus pasakys filmas „Mergina“?

Kam šis filmas gali būti terapinis? Tiems, kurie bando apibrėžti save, savo tapatybę ir vaidmenį visuomenėje bei tiems, kurie nori peržengti savo „ego“ ribas. Šis filmas mus įtraukia į kitų žmonių gyvenimą, išlaisvina nuo egocentrizmo ir rūpinimosi tik savimi ir savo reikalais. Tai padeda mums įsijausti į „kito“ vaidmenį, pamatyti jo perspektyvą ir atgauti objektyvų realybės vaizdą. Filmas taip pat svarbus tėvams, kurie nori išmintingai kalbėtis su savo vaikais ir kurti su jais gražius santykius.

Kokias emocijas paliečia filmas? Gėda, kaltė, užuojauta, kančia, širdgėla, bet taip pat viltis, meilė, švelnumas, lūkesčiai, pasitikėjimas ir drąsa.

Šaltinis: žurnalas „Presto. Muzikinis kino menas“, autorė Martyna Harland.

**Po filmo užpildykite filmo terapijos priemones*

Literatūra kino terapijos tema:

Film in Therapy and Development ir Film in Education and Prevention, kuriuos redagavo Skorupa, Broła ir Paczynska Jasinska.

Nuraminkite save. Kaip sutramdyti nerimą ir traumą? – Ewa Woydyłto ir Martyna Harland (paskutinis skyrius apie kino terapiją ir filmų įtraukimą į traumų terapiją).

Filmų terapija – Małgorzata Kozubek.

Kino terapija vaikų ir paauglių ugdyme ir terapijoje – Ewa Warmuzinska.

Kino psichologijos leksikonas – Pisarek, Fortune.

Kinas, filmai, psichologija – redagavo Agnieszka Ogonowska.

Kino susitikimai su psichologija – Lipka, Broł ir Skorupa.

Hugo Munsterbergas – „Fotožaidimas“ (apie projekcijos–identifikacijos fenomeną).

Vivian Sobchack – kūniškos mintys (sensorinė kino teorija).

Kino teorija. Įvadas per pojūčius – Elsaesser ir Hagener.

Kinas ir psichikos ligos, Boydas, vokiečių kalba.

Veiklos psichologija kino kūrėjams – Zienowicz ir Serwotka.

Savarankiška meno terapija – Karolak Wiesław ir Barbara.

Neįgalumo modelis „Oskaro“ spektakliuose – Anna Bieganowska–Skóra.

Kino savirealizacija – Aksinovičius.

Vaikams ir jaunimui skirti kino edukaciniai portalai: NHEF.PL KINO-WSZKOLE.PL (Multikino akademija)

Pažink save. Emocijų kortelės – Olekszyk ir Miller.

”

44 **Kinas kaip terapija**

44 **Filmų terapijos nauda**

45 **Filmų terapijos seanso taisyklės ir gairės**

46 **Savęs suvokimo stiprinimas filmų terapijoje**

47 **Filmų terapijos seanso etapai**

47 **Filmų terapijos metodai**

49 **Grupinės filmų terapijos organizavimas**

53 **Filmų terapijos užduotys**

54 **Filmai iš projekto „Kinas kaip terapija“**

56 **Filmų terapijos ribos**

57 **Literatūra**

„Jei kurtume filmą apie Jūsų gyvenimą, koks būtų filmo pavadinimas?“

Eisenberg, M., 1985

Kinas kaip terapija

Daugeliui žmonių kinas asocijuojasi su malonių laiko praleidimu. Patekę į kino salę dažniausiai net nesuvokiame, kad tam tikra prasme jau dalyvaujame kino terapijos seanse.

Šiuolaikiniame pasaulyje žmonės vis dažniau sužino, kad terapija neturi vieno konkretaus apibrėžimo ir visa terapijos samprata yra santykinė (Pettry, D. W., 2014). Dėl šios priežasties vis daugiau psichologų ir terapeutų ieško unikalių ir netradicinių darbo su klientais, turinčiais psichikos sutrikimų, ligų ar tiesiog išgyvenantiems sudėtingą gyvenimo laikotarpį, metodų. Filmų terapijos seansus gali rengti psichologai, socialiniai darbuotojai, pedagogai – sveikatos, organizacijos, ugdymo, nepilnamečių pataisos, kalbos mokymosi, socialinėje srityse (Berezen, 2009).

Vienas iš šių netradicinių metodų yra filmų terapija. Ji, kaip ir meno, muzikos, šokio terapija, biblioterapija, priskiriama prie ekspresyvos terapijos būdų.

Profesorius psichoterapeutas Gary Solomon, pirmas parašė knygą apie filmų taikymą terapijai „Kino filmo receptas: pažiūrėk filmą ir paskambink man kitą rytą“ (angl. The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning, 1995). Gary Solomon laikomas šios terapijos pradininku. Jis nuo pat vaikystės jautė meilę filmams. Mokymasis Gary Solomon šeimoje nebuvo pirmumas. G. Solomon nuo vaikystės žiūrėdavo įvairiausių filmus, kas jį lydėjo visais gyvenimo tarpsniais. Psichoterapeutas pastebėjo filmų poveikį juos žiūrint ne tik per terapijos seansą, tačiau ir individualiai, savo namuose. Sukaupė nemažą patirtį dirbdamas su klientais, padėjo jiems spręsti vidinę įtampą, kovoti su emociniais, psichologiniais sunkumais.

Kino terapija, paprastai apibrėžiama kaip specifinė terapinė technika, apima atranką komercinių filmų, kuriuos klientai galėtų žiūrėti individualiai arba gausnesniu būriu siekdami terapinio poveikio (Berg-Cross, Jennings ir Baruch, 1990).

Psichologas Jeremy Clyman (2013) kino terapiją apibūdina – „tai procesas arba praktika, kai terapeutai savo klientams paskiria pažiūrėti filmą (-us), kurie yra svarbūs asmeninio diskomforto ir disfunkcijos problemoms spręsti“.

Psichoterapeutė Birgit Wolz (2004) pastebi: „filmai mus stipriai veikia, nes sinerginis muzikos, dialogų, apšvietimo, kameros kamų ir garso efektų poveikis leidžia apeiti mūsų įprastus gynybinius mechanizmus. Jie įtraukia mus į žiūrėjimo patirtį ir kartu – dažnai lengviau nei realiame gyvenime – suteikia išskirtinę galimybę išlaikyti perspektyvą už patirties ribų, stebėtojo žvilgsnio“.

Viena iš priežasčių, kodėl filmai vis dažniau randa kelią į terapiją, yra jų universalumas. Paprastai filmams būdingas patrauklumas, jie gali būti integruoti į bet kurią terapijos formą (Dermer, Hut-

chings, 2000). Filmai taip pat tinkami individualiai, porų ir šeimos terapijai. Tokio tipo intervencija gali būti taikoma įvairioms klientų grupėms, nepaisant amžiaus, lyties, tautybės, rasės, socialinio statuso. Filmų universalumas kuria galimybę trumpam patirti pasaulį žvelgiant kito akimis (Dermer, Hutchings, 2000; Wolz, 2004).

Filmų terapijos nauda

Georgios K. Lampropoulos, Nikolas Kazantzis ir Frank P. Deane atliktas tyrimas (2004) įrodė, kad šešiasdešimt septyni procentai iš aštuonių šimtų dvidešimt septynių licencijuotų psichologų – Amerikos psichologų asociacijos narių – naudoja įvairių filmų terapijos formą. Aštuoniasdešimt aštuoni procentai jų vertina kino filmus, kurie gali būti naudingi siekiant terapijos tikslų, ir tik vienas procentas mano, kad tai galimai žalinga. Tyrimas atskleidė, kad daugelis Amerikos psichoterapeutų, bent jau Amerikoje, į savo praktiką įtraukia filmus, kad padidintų terapijos poveikį. Filmai rodomi sąmoningumo ugdymo, elgesio formavimo procesuose ir siekiant įkvėpti klientus (Lampropoulos ir kt., 2004). Pateikiamos metaforos, gali būti „kaip kelias į jįvalgą ir pagalba taikant terapiją“ (Powell, Newgent ir Lee, 2006). Filmai gali suteikti klientams vilties, skatinti dėti pastangų, kurios sukeltų teigiamus pokyčius jų gyvenime. Filmai padeda pakeisti klientų požiūrį į savo problemas, lengviau priimti tinkamus sprendimus (Hesley ir Hesley, 2001).

Terapinis filmų rodymas gali lemti kognityvinių schemų pokyčius, formuoti daug plačiau pritaikomas emocijas ir elgesio reakcijas (Hesley ir Hesley, 2001). Danny Wedding ir Ryanas M. Niemiecas (2003) teigia, kad kino filmai gali „papildyti ir išplėsti psichoterapiją“. Filmai taip pat gali būti patogus ir visuotinai prieinamas autoterapijos įrankis ir asmeninio augimo skatintojas (Wolz, 2004).

Dauguma užsienio autorių ir psichoterapeutų (Clyman, 2013; Dermer, Hutchings, 2000; Muthu, 2015; Pettry, 2014) pastebi filmų terapijos teigiamą poveikį kovojant su:

- nerimu, depresija, fobijomis;
- stresu ir lėtiniu stresu;
- izoliacijos ir vienišumo jausmu;
- įvairia priklausomumo forma;
- mokymosi sunkumais;
- praradimo ir gedulo jausmais;
- gyvenimo sukeltais sudėtingais
- pokyčiais, tokiais kaip skyrybos, darbo praradimas.

Šis ekspresyvos terapijos metodas stiprina savęs vertinimą, didina bendrumo ir vidinės harmonijos jausmą, padeda rasti ramybę ir yra nukreiptas į asmenybės augimą. Filmų terapija taikoma profesionalių psichoterapeutų ir klinikinėje praktikoje pacientams, turintiems įvairių psichikos sutrikimų ar ligų (Schulenberg, 2003). Šis metodas tinka ir neturintiems psichologinių sunkumų, norintiems geriau pažinti savo jausmų pasaulį, stiprinti vidinius išteklius. Taip pat gali būti taikomas kaip edukacijos forma.

Filmų terapijos seansų taisyklės ir gairės

Filmų terapijos seansai naudingi siekiant tyrinėti ir keisti savo negatyvius įsitikinimus, sustiprinti savęs vertinimą, skatinti savęs pažinimą ir emocijų, minčių ir elgesio pokytį. Ši terapijos forma svarbi sau pačiam augti. Kad būtų galima lengviau įtraukti dalyvius, prieš seansą galima juos supažindinti su filmo stebėjimo instrukcijomis, padalyti klausimus, padėsiąčius gilintis į savo jausmų pasaulį, atsisakant paprasto ir paviršutiniško filmo matymo. Filmų terapijai svarbios taisyklės, padedančios sukurti saugią emocinę aplinką. Šios taisyklės galioja ir per kitus kitų terapijos seansus:

- Konfidencialumas (galima dalytis tik terapeuto žiniomis, kurios yra universalios, nesusijusios su kitais dalyviais asmeniškai; taip pat savo jausmais ir mintimis, atsiradusiais per filmų terapijos seansą);
- Pagarba kito nuomonei ir jausmams, net jei jums tai neatrodo priimtina;
- Nevėlavimas ir dalyvavimas;
- Atvirumas tiek, kiek norisi. Kiekvienas dalyvis pasirenka, kiek jis gali būti atviras per seansą;
- Aktyvus dalyvavimas.
- Su šiomis taisyklėmis turėtų būti supažindinama prieš filmų terapijos seansą.
- Svarbios pastabos filmų terapijos dalyviams
- Filmų terapijos patirtis gali būti taikoma gydymui ir savęs auginimui net jei remsitės tik kai kuriais psichologės Brigitz Wolz pasiūlymais (Wolz, 2004). Svarbu rasti savo būdą žiūrėti sąmoningai.
- Taikant šiuos pasiūlymus, filmų terapija bus veiksmingesnė:

Prieš žiūrėdami filmą atsisėskite patogiai. Leiskite laisvai judėti savo dėmesiui, be išankstinio vertinimo ar vidinio kritiko. Jei pastebite, kad pradėsite galvoti apie dalykus iš praeities ar dabarties, paprasčiausiai grįžkite į dabarties akimirką. Atkreipkite dėmesį į kvėpavimą. Pastebėkite, per kuriuos filmo epizodus jį sulaukote. Jūsų atidus savęs stebėjimas leis būti čia ir dabar. Dalyvius pakviečiame

atlikti trumpą 10 min. kvėpavimo meditaciją (žr. prieduose). Baigę medituoti padėkojame sau už tai, kad buvome su savimi, ir kviečiame pradėti žiūrėti filmą. Su dalyviais kalbamės: atkreipkite dėmesį ir į istoriją, ir į save. Nekurkite tam tikros būsenos, pavyzdžiui, atsipalaidavimo, o geriau būkite liudytoju to, kas vyksta. Ypač atkreipkite dėmesį, kaip filmo vaizdai, idėjos, pokalbiai ir veikėjai veikia Jūsų fizinius pojūčius. Kas vyksta, kai šie Jus sutrikdo, sukelia nepageidaujamas emocijas? Pastebėkite, kaip reaguojate. Tikėtina, kad filmo situacijos yra panašios į tai, kas trikdė Jus ir kasdieniame gyvenime (Wolz, 2004).

Atkreipkite dėmesį į holistinį kūno suvokimą. Tai reiškia, kad reikia suvokti save visą – galvą, širdį, pilvą ir kt. Kartais galite pastebėti tam tikrą pojūtį ar emocinę reakciją iš Jūsų subtilaus, visada esančio intuityvaus vidinio branduolio. Po kurio laiko galite leisti sau visiškai panirti į filmą ir pamiršti visa kita. Pastebėkite savo pojūčius, kai grįšite prie savęs suvokimo (Wolz, 2004).

Kitas įėjimas į sąmoningą suvokimą yra stebėjimas, kaip filmo vaizdai, idėjos, pokalbiai ir veikėjai veikia Jūsų kvėpavimą. Pastebėkite jo sekumą arba pilnumą; spartą ir kokybę. Nemėginkite to keisti ar kontroliuoti. Būkite visiškai šalia savo patirties. Jei bet kuriuo šio proceso momentu pradėsite jaustis susierzinęs dėl filmo ir savęs „padalyto pusiau supratimo“, tiesiog leiskite sau susitelkti tik į filmą ir pamirškite visa kita.

Jei patiriate emocijas, kurios jums atrodo nemalonios, pirmiausia pabandykite nustatyti su tuo susijusį fizinį pojūtį (pvz., spaudimas skrandyje, jei jaučiate nerimą ir pan.) ir pabandykite tarsi įkvėpti fizinį pojūtį. Tai gali atrodyti keista, jei pojūtis yra, pavyzdžiui, įtampa peties srityje. Vis tiek galima įkvėpti. Įsivaizduokite, kaip sklinda Jūsų kvėpavimas iš plaučių į petį. Nors tai tik vaizdas, protas / kūnas veikia paslaptiniais būdais. Daugeliu atvejų Jūs tai padarysite, pastebėkite, kad Jūsų sunkios emocijos greitai ištirps. Ši praktika parengs Jus susidoroti su panašiais jausmais realiame gyvenime (Wolz, 2004).

Filmas ar filmo scena gali priminti emociškai traumuojamą situaciją ir sukelti intensyvias emocijas, kurios atrodo pernelyg slogios. Bandytas tai geriau įsisąmoninti sukels nepakeliamas emocijas, nes išves Jus iš saugančios neigimo būsenos. Tokiu atveju būtina pasirūpinkite savimi. Jei jaučiate, kad tolesnis filmo žiūrėjimas gali vėl traumuoti, nutraukite seansą. Apie savo patirtį būtų naudinga pasikalbėti su profesionaliu psichoterapeutu.

Užduotis „Parašykite savo patirtį“ (pgl. Wolz, 2004).

Ar prisimenate savo jausmus ir išgyvenimus ar kvėpavimo pasikeitimą žiūrint filmą? Tikėtina, kad tie dalykai, kurie Jus paveikia filme, panašūs į tuos, kurie sukelia Jums tokius išgyvenimus ir kasdieniniame gyvenime.

Pastebėkite, kas Jums patiko, o kas nepatiko ar net sukėlė neapykantą filme? Kuris personažas ar veiksmai Jums atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?

Ar susitapatinate su vienu ar keliais personažais? Ar buvo vienas ar keli filmo veikėjai, į kurių elgesį norėtumėt lygiuoti? Ar jie išugdė tam tikras stiprybes, gebėjimus, kuriuos norėtumėte tobulinti?

Atkreipkite dėmesį, ar buvo kokį nors filmo aspektą ypač sunku žiūrėti. Ar tai gali būti susiję su kažkuo, ką Jūs galbūt slopinate? Kai žiūrėjote filmą ar iškart jam pasibaigus, patyrėte ką nors, kas susiję su Jūsų tam tikromis vertybėmis, dorybėmis, emociniais gebėjimais, vidine išmintimi?

Ar kas nors šiame filme Jus sujauđino? Personažas ar Jus stipriai sujauđinusi scena gali parodyti, kad pasąmonė bando atskleisti informaciją, kuri gali Jums padėti judėti išgijimo ir vientisumo link. Vaizduotė turi tą patį gebėjimą. Kokia galėtų būti ši siunčiama Jums žinia?

Analizuodami savo reakciją į filmą, stenkitės vengti sutelkti dėmesį į filmo ar istorijos meninius nuopelnus. Paprastai, kalbant apie filmus, kalbama daugiau apie jų pramoginę vertę. Filmų analizę parašo ar pasakoja profesionalūs kino kritikai, bet jų dėmesys dažniausiai skiriamas filmui ir filmo kūrėjams. Jūs, kaip filmų terapijos dalyvis, turėtumėte likti dėmesio centre. Jei šio pratimo gairės pasirodė naudingos, galite apsvarstyti galimybę jas pritaikyti tikrovės scenoms savo gyvenime tada, kai pasipraktikavote filmo gyvenime. Šios gairės yra skirtos padėti Jums tapti geresniu stebėtoju. Stebėjimas iš šalies padeda atsitraukti, didesnis vaizdas tampa aiškesnis. Tokia praktika padeda išmokti suprasti save ir kitus, labiau įsigilinti į besitęsiantį savo gyvenimo filmą, objektyviau pamatyti save ir pasaulį (pgl. Wolz, 2004).

Savęs suvokimo stiprinimas filmų terapijoje

Ar kartais pastebite įtampą, nuobodulį, nerimą ar skausmą savo skrandyje, kai prisimenate praeityje padarytą klaidą? Galite jausti kaltę, gėdą ir prislėgtą nuotaiką. Galbūt vidinis balsas sako: „Kaip aš galėjau padaryti tokią kvailą klaidą? Šis balsas atima Jūsų energiją. Kartu slopsta džiaugsmas ir aistra Jūsų gyvenime. Ar kartais jaučiatės geriau, kai pastebite ar prisimenate, kad kiti taip pat daro tokias klaidas? Galbūt slapta ar atvirai kritikuojate kitą žmogų dėl jo trūkumų. Toks elgesys sukelia laikiną palengvėjimą, nes jaučiatės pranašesnis. Deja, šis kritiškas požiūris gali sukelti konfliktą, kuris vėl gali pakenkti Jūsų savigarbai (Wolz, 2004).

Filmų terapija gali būti taikoma norint pažinti savo vidinį kritiką. Svarbu pastebėti, kad vidinis kritikas ir netinkami įsitikinimai apie save formuojasi vaikystėje, dėl ne visada tinkamo tėvų elgesio ar neigiamos patirties, kuri vėliau gali būti ir pamiršta. Įsitikinimai mums padeda sukaupti dėmesį į svarbias detales. Bet taip pat nuo realybės nutolę įsitikinimai gali sukelti nemažai sunkumų mūsų gyvenime. Mūsų įsitikinimai apie negyvus objektus (pvz., daiktus, ar net Žemės planetą) yra gana aiškūs. Tačiau įsitikinimai apie žmogaus elgesį ir jausmus dažnai painūs, ypač mūsų įsitikinimai apie save. Tokių įsitikinimų formavimasis dažnai susijęs su patirtimi ir stipriomis emocijomis praeityje. Deja, įsitikinimus apie žmonių

jausmus, elgesį ir pačius save dažniausiai suformuojame atidžiai neištyrę visų įrodymų. Todėl mūsų įsitikinimai apie save ir žmones nėra visiškai patikimi ir atspindintys objektyvią realybę (Wolz, 2004).

Užduotis „Patikrinkite, kas Jums atrodo tiesa“ (pgl. Wolz, 2004).

	retai	kartais	beveik visada
Save vertinu neigiamai			
Vertindamas savo veiksmus, jaučiu kaltę ir gėdą			
Jaučiuosi kaltas prieš save			
Negaliu pasitikėti savo suvokimu			
Jaučiuosi kitoks nei dauguma žmonių			
Klystu daugelyje dalykų			
Negaliu pasiekti savo tikslų			
Nesvarbu, ką daryčiau, mane kankina toks			
jausmas, jog kiti žmonės žino, kad man kai kas negerai			
Jaučiu, kad nesu toks geras (-a), kaip kiti			
Man baisu bendrauti su kitais			

Šią užduotį terapijos dalyviams galima skirti per diskusiją. Terapeutas turėtų paskatinti kalbėti apie tai, ar šiuos įsitikinimus apie save galėtų turėti ir filmo herojai. Ieškodami atsakymų, ar filmo herojų įsitikinimai atspindi realybę, filmų terapijos dalyviai turi galimybę pasvarstyti apie savo neigiamus įsitikinimus ir galimybę susimąstyti, ar jie atitinka realybę.

Dažnai nesusimąstome, kad klaidingi įsitikinimai apie mus pačius ir kitų žmonių jausmus, elgesį skatina nesąmoningai vis kartoti tą pačią klaidą, neleidžia keistis. Nemažai nemalonių situacijų galima būtų išvengti, jei turėtume galimybę pamatyti, kad problemų šaknys glūdi mūsų pačių klaidinguose įsitikinimuose.

Netinkamų įsitikinimų modeliai (pgl. Burns, 1999)

1. Savęs kaltinimas: Jūs kaltinate save už tai, už ką nesate atsakingas.
2. Neigiamas savęs vaizdas: Jūs nuvertinate savo gabumus.
3. „Aukos“ perspektyva: beveik dėl visko, kas vyksta Jūsų gyvenime, kaltinate kitus žmones arba aplinkybes.
4. Perspektyva „privalau“: dažnai jaučiatės įpareigotas daryti ar pasakyti dalykus, kurie Jums nemalonūs ar nepriimtini.

5. Perspektyva „viskas neigiama“: suvokiate savo gyvenimą tarsi stiklinė būtų pustuštė, o ne puspilnė.
6. Mąstymas „juoda-balta“: didžiąją dalį savo patirčių suvokiate, kaip teisinga ar neteisinga, gera ar bloga.
7. Per didelis apibendrinimas: vieną neigiamą patirtį Jūs suvokiate kaip nesibaigiančią keblią situaciją.

Filmų terapijos seansų etapai

Filmų terapijai reikia pasirengti (Muthu, 2015). Dauguma autorių išskiria tris etapus:

Įvertinimas, įgyvendinimas ir aptarimas.

Įvertinimas: toliau aprašomas kliento, grupės ar šeimos vertinimo procesas siekiant filmą panaudoti intervencijos tikslais:

Nustatyti pristatomas problemas ir terapijos tikslus, taip pat pagalvoti apie klientus, kuriems netinka filmų terapijos metodas. Kai kurie terapeutai teigia, kad jie netaiko filmų terapijos labai mažiems vaikams (nebent tai yra šeimos terapija), taip pat sergantiems sunkia psichikos liga ir neseniai patyrusiems trauminių išgyvenimų (Hesly ir Hesly, 1998).

Įvertinkite dalyvių stipriąsias puses (t. y. pomėgius, veiklą, darbo pobūdį) (Muthu, 2015).

Nustatykite kliento gebėjimą suprasti filmo turinį, atpažinti panašumus ir skirtumas tarp savęs ir veikėjų. Su klientais, kurie yra per daug priklausomi nuo filmų, terapeutai turėtų būti atsargūs. Kai kurie terapeutai nesirenka filmų, kai vaizduojamas ypač netinkamo elgesio veikėjas, nes dalyvis gali manyti, kad terapeutas jaučia ryšį su šiuo veikėju. Nenaudinga siūlyti filmus žmonėms, kuriems apskritai nepatinka juos žiūrėti (Hesly & Hesly, 1998). Atsižvelkite į įvairovės veiksnius (tokius kaip religija, lytis, amžius, socioekonominis statusas ir kt.) Remdamiesi atliktu įvertinimu, parinkite filmą, tinkamiausią klientams.

Įgyvendinimas: kai terapeutas pasirenka tinkamą filmą, aptaria tą pasirinkimą su klientu. Toliau pateikiami pagrindiniai žingsniai:

Terapeutui rekomenduojama pažiūrėti filmą prieš paskiriant jį klientui (Dermeris ir Hutchings, 2000). Taip pat siūloma, kad kiekvienas terapeutas sudarytų savo filmų sąrašą, kurį galėtų pasiūlyti klientams įvairiais gyvenimo atvejais (pvz., Bertolino – 2001).

Pateikite filmo skyrimo pagrindimą savo klientams. Nuspręskite, kur, kada ir su kuo reikėtų pažiūrėti filmą. Tada, kai klientas / grupė / šeima pažiūrėjo filmą, terapeutas turi apdoroti kliento reakcijas (Dermer, S. B. ir Hutchings, J. B., 2000). Aptarimas skirsis priklausomai nuo terapeuto asmeninio ir terapinio stiliaus (integracinis, eklektiškas arba priklausantis kitai psichologijos mokyklai).

Aptarimas: tai kino terapijos sesijos svarbi dalis, diskusija, kurioje aptariamoms kilusios mintys ir jausmai. Šis etapas apima ir apdorojimą, kaip gauta informacija gali būti pritaikyta siekiant naudoti klientui ateityje (Dermer, S. B. ir Hutchings, J. B., 2000).

Toliau pateikiamos bendrosios aptarimo etapo gairės, nurodytos daugelio autorių (Dermer, S.B. ir Hutchings, J. B., 2000; Bertolino, 2001; Hesley ir Hesly, 1998; Solomanas, 1995, Muthu, 2015):

Suplanuokite aptarimo seansą iš karto pažiūrėjus filmą.

Aptarkite bendrą kliento įspūdį apie filmą. Padėkite atrasti, kaip kliento suvokimas ir mintys apie filmą gali būti susijusios arba nesusijusios su jo problema. Ieškokite galimybių sukurti metaforas, remdamiesi filmu.

Kartu su klientais ieškokite, kaip informacija, gauta iš filmo, gali jiems padėti mąstyti, jausti ar elgtis kitaip.

Filmų terapijos metodai

Psichoterapeutė Birgit Wolz (2003, 2004) išskiria tris filmų terapijos seansų rengimo būdus:

Žadinamasis metodas (angl. The Evocative Way)

Nurodomasis metodas (angl. The Prescriptive Way)

Katarsio metodas (angl. The Cathartic Way)

Šie metodai gali būti derinami tarpusavyje arba kartu su kitomis terapijos rūšimis (pvz., rašymu, meno terapija, biblioterapija).

Žadinamasis metodas

Tai vienas iš būdų panaudoti filmą vidiniam augimui. Filmas gali sujauđinti ar nuliūdinti. Emocinės reakcijos tampa tarsi langu į pasąmonę. Kai tam tikri filmai sujauđina filmų terapijos dalyvį, jie apima nesąmoningą jo psichikos dalis. Terapeuto užduotis nesąmoningą vidinį pasaulį pakelti iki sąmoningo lygio. Tai panašu į sapnų aiškinimą. Kai klientai supranta savo atsakymus apie filmo personažus, turi galimybę pažinti save tokiais būdais, kurių anksčiau nežinojo. Sąmoningumas padeda atsakyti netinkamų mąstymo ir elgesio modelių ir siekti geresnės psichikos sveikatos, vidinio integralumo jausmo. Naudojant šį metodą svarbu gilintis į teigiamas ir neigiamas emocines reakcijas (Wolz, 2003).

Psichoanalitinėje teorijoje projekcija laikoma gynybos mechanizmu, kai kitam asmeniui nesąmoningai priskiriamos savo įvairios uždraustos mintys ir impulsai, taip išvengiant nerimo. Sąmoningai suvokdamas ir priimdamas šešėlinės savybes, klientas turi galimybę tapti autentiškas ir rasti slaptus išteklius.

Pagrindinė taisyklė – filmo terapijos dalyvis neįsiviliama nusivylimu filmo herojumi ar pykčio jam, šie jausmai skirti kitam asmeniui, kurį primena filmo personažas.

Gairės terapeutui

Šie klausimai gali būti užduodami pažiūrėjus filmą (pgl. Wolz, 2003):

Kas, Jūsų manymu, galėtų būti stiprios neigiamos emocijinės reakcijos į filmo personažą ar jo elgesį priežastis?

Ar per savo gyvenimą prisimenate, kai geranoriškai nusiteikęs žmogus Jums pasakė, kad yra pastebėjęs panašų nepageidaujamą Jūsų požiūrį ar bruožą, kurį turi filmo veikėjas?

Ar gali būti, kad Jums taip stipriai nepatiko veikėjas ar jo elgesys, nes buvo pasakyta, kad Jūs niekada neturėtumėte toks būti? Ir todėl Jūs stengiatės būti kitoks.

Jei taip, ar yra kokių nors susijusių, pageidaujamų savybių, kurios gali išlikti įslaptintos kartu su nepriimtiniomis?

Ar jaučiate turintis galių, kurias galėtumėte išsiugdyti, turėdami kai kurias šių savybių? Kaip jaučiatės, kai pajuntate turį slaptų vidinių išteklių?

Pasiūlymai klientams žiūrėti filmą:

Sutelkite dėmesį į metaforinę šio filmo reikšmę Jums.

Kokios filmo ištraukos Jus jaudina labiausiai?

Su koku personažu labiausiai susitapatinate ir kada?

Galimi klausimai dalyviams filmą pažiūrėjus:

Kai galvojate apie filmo ištraukas, kurios Jus sujaudino labiausiai, ar filmo veikėjo išgyvenimai primena Jūsų pačių?

Ar tam tikros filmo temos atspindi Jūsų gyvenimo temas?

Ar atpažįstate turintis personažo gebėjimų, kurie Jus žavėjo filme? Kaip jaučiatės, kai pastebite šių vidinių išteklių galią?

Šis metodas tinkamas jį taikant individualiai, grupėje, šeimos terapijoje.

Nurodomasis metodas

Nurodomasis metodas grindžiamas prielaida, kad filmo žiūrėjimas gali nukelti klientus į lengvo transo būseną, panašią į tą, kuri dažnai pasiekama vizualizacijos būdu. Ši būseną skirta padėti klientams susisiekti su brandžia ir išmintinga „savojo Aš“ dalimi, padedan-

čia įveikti problemas ir sustiprinti teigiamas savybes. Taikant šį metodą, paprastai pateikiami konkretūs filmai, skirti specifiniam problemų sprendimo elgesiui modeliuoti arba pasiekti ir plėtoti kliento potencialą (Wolz, 2003). Taikant nurodomąjį filmų terapijos metodą klientai gali mokytis „būdami šalia“, matydami neigiamus personažo elgesio padarinius (Solomon, 2001).

Gairės terapeutui

Šie klausimai gali būti užduodami dalyviams (pgl. Wolz, 2003):

Prieš filmo žiūrėjimą, paprašykite dalyvius:

Žiūrėdami filmą galvokite, kaip atsakysite į šį klausimą: Kas verčia filmo personažą taip jaustis? Kas jam padeda pradėti keistis?

Paklauskite dalyvių pažiūrėjus filmą:

Ar gali būti dalykių, kurių Jūs nežinote apie šį personažą? Ar filmo herojus parodė kai ką, ko reikia vengti? Ar pastebėjote jo elgesyje, ką norėtumėte perimti? Ar Jūs turite vidinių galių, kurių filmo personažas neturi?

Nurodomasis filmų terapijos metodas gali būti derinamas su kognityvine elgesio terapija.

Katarsio metodas

Šį terminą pirmą kartą pavartojo senovės graikų mąstytojas Aristotelis. Katarsis

(gr. katharsis – apvalymas) – dvasinis apvalymas, jausmų išlaisvinimas, susitapatinimas su kenčiančiu ir žūstančiu už tiesos idealus pagrindiniu tragedijos, romano protagonistu.

Katarsio metodas filmų terapijoje grindžiamas tuo, kad filmas daugiau virpina mūsų jausmus nei intelektą. Jis gali neutralizuoti mūsų polinkį suspausti jausmus ir išlaisvinti emocijas.

Filmo žiūrėjimas gali atverti duris, kurios kitomis gyvenimo aplinkybėmis gali ir neatsiskleisti (Wolz, 2003). Paprastai mūsų psichikos gynybiniai svertai ne taip gerai veikia, kaip tikrame gyvenime. Patyrimas ir išgyvenimas emocijų, kurios nesąmoningai slopinamos, gali padėti suprasti sunkumų priežastis, sukelti palengvėjimą. Šis metodas tinkamas, kai yra depresijos požymių.

Gairės terapeutui

Šie klausimai gali būti užduodami dalyviams prieš žiūrėti filmą (pgl. Wolz, 2003):

Paprašykite dalyvius užsirašyti:

Kaip kinta filmo herojaus neigiami įsitikinimai apie save ir jo sielvartas?

Kaip jis išsiugdo savęs pajautimą, atjautą ir tikslo siekimą, kai pagaliau leidžia sau liūdėti?

Kaip filmo personažas pamažu įgauna drąsos?

Ar ryžtas ir ištvermė padeda filmo herojui tapti stipresniam?

Filmą pažiūrėjus galima paklausti:

Kaip galvojate, ar filmo herojaus sielvartas ir kaltės jausmai panašūs į Jūsų?

Ar filme pastebėjote tai, kas būtų susiję su Jūsų vidinėmis ar išorinėmis galiomis?

Ar patyrėte „sielvarto dovanas“ tada, kai patyrėte kai ką panašaus, kaip filmo personažai?

Grupinės filmų terapijos organizavimas

Nuo pat susikūrimo filmų terapijos metodas buvo skirtas grupinei psichoterapijai, atliepant asmenybės augimo ir raidos kryptis. Nors ši terapijos forma veiksminga ir taikant ją individualiai, tačiau papildomai randasi tarpusavio sąveikos, grupės bendros nuotaikos įtaka. Atsiskleidžia didesnės galimybės pastebėti savo projekcijas kitų dalyvių interpretacijose, jausmuose ir elgesyje. Grupinė terapija reikalauja didesnės filmų terapeuto parengties, nei dirbant individualiai. Grupėje galima stebėti ne tik kiekvieno dalyvio, bet ir pačios grupės augimą.

Filmų terapija gali būti taikoma sprendžiant grupėje įvairias problemines sritis: psichosomatiniai sutrikimai, priklausomumas, asmeninės ir šeimyninės, amžiaus grupių problemos. Grupinę filmų terapiją gali vesti psichologai, socialiniai darbuotojai, pedagogai sveikatos, organizacijos, ugdymo, nepilnamečių pataisos namuose, kalbos mokymosi, socialinėje srityse. (Berezin S.V. 2010)

Grupės tikslai ir uždaviniai lieka mažai kintami, lyginant su kitais grupę vesti pasirinktais metodais. Filmų terapijos grupės būna įvairaus dydžio priklausomai nuo tikslo, aplinkos sąlygų. Filmų terapijos seanse, kaip ir grupinėje terapijoje, dažniausiai dalyvauja nuo 5 iki 15 dalyvių

(APA, American Psychological Association). Terapiją sudaro nuo 4 iki 20 sesijų, vykstančių kartą ar du kartus per savaitę (American Group Psychotherapy Association, AGPA, 2022). Psichoterapeutė Birgit Wolz pastebi, kad bendrą filmo nuotaiką rodo ir dalyvių nuotaika. Pažiūrėjus humoristinį filmą vyrauja teigiami jausmai, o filmas, ieškantis atsakymų svarbius klausimus, siūlo susimąstyti Tai padeda suprasti, kokie mes esame jautrūs išorės poveikiams (Wolz, 2004).

Projekcija – vienas iš psichoanalitinės psichoterapijos mokyklos nagrinėjamų gynybos mechanizmų, kai savi neigiami bruožai, mintys, jausmai ar elgesys nesąmoningai priskiriami kitiems žmonėms ar aplinkai (Palujanskienė, A., Jonušienė, 2010). Kadangi filmas nėra tikrovė, o tik šviesos ekrane, tam pa labiau pastebima, kaip išorės projekcijos atsiskleidžia mūsų patirtyje.

Sąmoningas emocijinės atmosferos, sukeltos grupės narių sąveikos, suvokimas (kurioms įtakos turi ir bendra filmo nuotaika), padeda klientams atpažinti savo pačių projekcijas. Grupės dalyviai dažnai pirmiausia atpažįsta tamsesnę kitų narių projekciją, kuri tarsi tiltas padeda rasti savo nesąmoningus atsakymus. Grupės nariai, ieškodami įžvalgų apie savo kasdienybę, išmoks-ta suprasti save.

Grupės dalyviai

Darbo efektyvumas filmų terapinėje grupėje dažnai priklauso nuo jos dalyvių. Pageidautina, kad grupės dalyviai būtų panašaus amžiaus ir turėtų panašią problemą ar sunkumą. Grupės vientisumas lemia teminių filmų, kuriuose maksimaliai atsispindi aktualios dalyvių problemos, parinkimą. Svarbiais kriterijais laikomi:

- motyvacija dalyvauti grupėje;
- gebėjimas suvoktus kino epizodus pritaikyti psichologinei būsenai gerinti;
- gebėjimas suvoktus kino epizodus panaudoti elgesiui keisti;
- gebėjimas stebėti jausmus, neatliepant į juos veiksmais;
- gebėjimas pastebėti tarpusavio problemas;
- gebėjimas ieškoti gyvenimo įvairovės;
- siekimas permąstyti savo egzistencinę patirtį.

Nemažiau svarbus kriterijus grupėje tampa – kliento problemos ryšys su jo universaliosiomis žmogiškomis problemomis. Universalios žmogaus gyvenimo problemos užima išskirtinę vietą sąmonėje. Psichoterapijos grupėje bendrumo problemos būtyje aptikimas ir jos formulavimas padeda kilti optimistiškomis nuotaikoms, įvertinti asmenines savo raidos perspektyvas ir įveikti gyvenimo sunkumus. Universaliosiomis problemomis galima vadinti tokias problemas, kurios remiasi mąstymu apie vaikystėje patirtus išgyvenimus, tėvų ir vaikų, senelių ir vaikaičių, porų santykius, raidos problemos ir kt.. Stebima, kad daugelis žmonių turi sudėtingų išgyvenimų ir santykių su tais žmonėmis, kurie juos ugdė, (nuoskaudos, atstūmimo, kaltės, gėdos jausmai, šaltumas

santykiuose, praradimo išgyvenimas, pavydas ir kt..) patirtį. Bandydami nustatyti savo problemų kilmę, daugelis žmonių valingai arba nevalingai grįžta prie savo patyrimų vaikystėje. Kadangi mes gimstame skirtingos lyties, dauguma turime dramatiškų santykių patirtį su priešinga lytimi, išgyvenant gėdos, drovumo, nedrąsumo, nerimo, pavydo jausmus, atstūmimo, priešiško, išsiskyrimo baimes. Žmonių gyvenimas negali praeiti be socialinių santykių kontakto, be jų raidos ir palaikymo visuomenėje, todėl negalime nesusidurti su santykių kūrimo problemomis – vienišumo, sumišimo, kaltės jausmais, kitų žmonių baime, sunkumais susirasti draugų, mylėti ir būti mylimam, rūpintis ir priimti pagalbą, siekiais vyruti ar priešingai, nesąmoningai paklusti kitiems. Daugelis mūsų yra padarę įvairių klaidų ir todėl mums žinomi tokie jausmai, kaip nepasitikėjimas, baimė pasirodyti nekompetentingam arba niekam tikusiam. Žmonėms, turintiems vaikų, juos ugdant iškyla įvairių klausimų ir problemų. Neretai tėvai patiria daug sunkumų ugdymo procese ir tai juos kartais veda prie bejėgiškumo, beviltiškumo ir netikėjimo geresne ateitimi.

Praradus savo artimąjį, žmonės išgyvena stiprius netekties, dvasinio skausmo jausmus. Universalios problemos gyvenime užima ypatingą vietą sąmonėje. Neretai grupės dalyviai pastebi savo universalių problemų bendrumą santykiuose su kitais grupės dalyviais, apibūdinami juos asmeninėmis frazėmis: „galvojau, kad aš tik vienas toks“; „mūsų problemos panašios“; „pasirodo, kad mes visi turime bėdų“. Analogiški pamąstymai mus veda į brandos ir senatvės tarpsnį.

Brandos laikotarpis apima universalias problemas:

- savo vardo priėmimą;
- savo išvaizdos, veido ir kūno priėmimą;
- savo asmeninio vaizdo priėmimą santykiuose su savo ir priešingos lyties bendraamžiais;
- savo lyties priėmimą, lyties vaidmenų įsisąmoninimą – priėmimą;
- savęs pajautimą santykiuose su tėvais, emocinio priklausomumo nuo tėvų įveikimą;
- savo vertybių sistemos pajautimą ir raidą;
- neišvengiamumo priėmimą (ateitis, senatvė, mirtis, išsiskyrimas);
- absoliutumo atradimą (laikas, tikėjimas);
- profesijos pasirinkimą;
- savęs priėmimą.

Universalios senstančio žmogaus problemos apima:

- depresijos ir disforijos įveikimą, susijusį su sumažėjusiomis fizinėmis galiomis;
- savo naujų socialinių vaidmenų statuso priėmimą;
- emocinio priklausomumo nuo vaikų ir noro kontroliuoti jų gyvenimą įveikimą;
- susitaikymą, galimybės patirti laimę santykiuose su mirties neišvengiamumu priėmimą.

- savęs priėmimą senatvėje (sielvarto įveikimas, mokintis konstruktyvių būdų struktūruoti laiką);
- seksualumą senatvėje;
- pozityvią senatvę (laisvės atradimą).

Vaikų ugdymo universalios problemos apima:

- tėvo ar motinos vaidmens priėmimą;
- vaiko raidos pažinimą;
- savęs pajautimą vaiko ugdymo procese;
- kaltės jausmo išgyvenimą;
- bejėgystės ir stiprybių pajutimą;
- konflikto neišvengiamumo priėmimą (Berezin, 2010)

Vaikų ir paauglių problemos

Rekomenduojami filmai vaikams, jų tėvams ir visiems dirbantiems su vaikais

Vaikai ir paaugliai išgyvena daugybę įvairių problemų, kurios gali būti labai sunkios ir paprastai vaikai apie savo problemas su tėvais nesikalba. Vaikai ir paaugliai neretai patiria baimės, netikrumo, nerimo, nesaugumo, praradimo, patyčių, perėjimo į suaugusiųjų amžių išgyvenimus. Tėvai, kartu su vaiku žiūrėdami filmą, gali atverti duris bendrauti su juo. Filmą žiūrėdami ar jį pamatę, vaikai ir paaugliai gali būti labiau linkę kalbėti apie problemas. Suaugusieji gali paskatinti bendravimą užduodami vaikui klausimus apie filmą ar jo personažus. Vaikai, net netiesiogiai komentuodami filmo herojus ar jų poelgius, suteikia suaugusiesiems galimybę nukreipti tolesnį pokalbį tinkama linkme. Filmai padeda geriau suprasti save ir kitus, pažvelgti iš šalies į sunkumus, atrasti naujų įžvalgų bei idėjų įveikti sunkumus.

Vaikų psichologė, pediatrė, medicinos mokslų daktarė Linda Džons Rufer sudarė filmų sąrašą, kuriuos rekomenduojama pasižiūrėti su tėvais ar globėjais, mokytojais ir kitais vaiko pagalbos specialistais. Rekomenduojami žiūrėti su vaikais filmai paprastai turi atitikti vaiko amžiaus grupę. Filmo parinkimas turėtų atitikti problemos turinį arba tiesiog kaip edukacijos būdas lavinti vaikų emocinį intelektą, įtraukdamas į prevencinio-mokomojo pobūdžio programas ir kitas situacijas (Juknienė, Valiūnė, Lukauskienė ir kt., 2018).

Rekomenduojamų filmų sąrašas:

Amžius: nuo 6 metų.

1. „Ledo šalis“ (angl. „Frozen“), 2013.

Filmas skatina aptarti emocijas, jas suprasti ir reikšti, įkvepia drąsos atsiverti kitiems ir mylėti.

2. „Aukštyn“ (angl. „Up“), 2009 .

Filmas moko pastebėti naujus įspūdžius, atsiverti naujiems santykiams, pokyčiams. Filme atskleidžiamas teigiamas požiūris į senatvę, draugystės svarbą gyvenime.

3. „Šaunusis ponas Lapinas“ (angl. „Fantastic Mr. Fox“), 2009.

Filmas apie Lapiną, kuris apgaudinėja ūkininkus ir kelia pavojų šeimos gerovei. Filmas skatina suprasti sąžiningumo ir atvirumo svarbą, kaip gyvenime svarbu valdyti savo troškimus branginant šeimos vertybes.

Amžius: nuo 8 metų.

1. „Išvirkščias pasaulis“ (angl. „Inside Out“), 2015. Filmų kūrėjai išsirinko penkias pagrindines emocijas, tapusias šio filmo pagrindiniais herojais. Filmas padeda geriau suprasti ir pažinti savo ir kitų jausmus.

Amžius: nuo 10 metų.

1. „Koviukas“ (angl. „Kauwboy“), 2012.

Filmas apie mažojo sparnuočio, iškritusio iš lizdo, draugystę, atsakomybę už kitą, pasiaukojimą.

2. „Neįtikėtina jaunojo išradėjo kelionė“ (angl. „The Young and Prodigious T. S. Spivet“), 2013.

Filmas apie berniuką, turintį matematinę mąstymą ir lakią vaizduotę, tačiau jaučiasi daugelio nesuprastas. Pasakojimas apie tai, kaip jam sekasi bendrauti su kitais žmonėmis ir tėvais.

3. „Mažylio Nikolio atostogos“ (angl. „Nichol on Holiday“), 2014.

Filme pasakojama apie vaikų tarpusavio santykius ir jų santykius su suaugusiaisiais.

4. „Popieriniai lėktuvėliai“ (angl. „Paper planes“), 2014.

Filmas apie australų kilmės berniuko pomėgį skraidyti ir jo sunkumus norint dalyvauti pasaulinėse popierinių lėktuvėlių varžybose Japonijoje.

Amžius: nuo 12 metų.

1. „Mėnesienos karalystė“ (angl. „Moonrise Kingdom“), 2012.

Filme vaizduojama paauglių draugystė ir meilė, mokoma atpažinti kitų žmonių jausmus, pabrėžiamas pasitikėjimas.

2. „Ištrūkti“ (angl. „Breaking Away“), 1979.

Filmas apie keturis draugus, jų istoriją, pastangas įsitvirtinti suaugusiųjų pasaulyje ir įgyvendinti savo tikslus ir troškimus. Mokoma atkaklumo, sąžiningumo, disciplinos.

3. „Mažasis princas“ yra vaikystės užmarštis, naudojant egzotišką spalvų paletę ir jau pažįstamą

simbolizmą apie draugystę, meilę, ištikimybę ir mažų atradimų laimę. Filosofinio turinio filmas, būtina aptarti su suaugusiaisiais.

Amžius: nuo 14 metų.

1. „Sugrįžimas“ (angl. „The Return“), 2003.

Filme vaizduojama tėvų autoriteto svarba vaikų ugdymui. Tėvas nori išugdyti savo sūnus stiprius vyrus, kurie galėtų kovoti už save, būtų tvirti ir spręstų gyvenimo problemas savarankiškai.

2. „Vaikystė“ (angl. „Boyhood“), 2014.

Filmas pasakoja berniuko istoriją nuo pirmos dienos mokykloje iki koledžo. Padedama suprasti, kaip atsakingai pasirinkti, suprasti savo poreikius ir galimybes. (Juknienė ir kt., 2018).

Užduotis. Darbas su tėvais tėvystės įgūdžių grupėje. Filmų terapija ir dėmesingu įsisąmoninimu grįstas metodas (Ronald, Siegel, 2017).

filmų terapijos seansus galima integruoti kitas terapijos rūšis ir metodus, taip papildyti ir skatinti grupės pokytį, jos dalyvių asmeninį augimą.

Tikslas: pasižiūrėti į savo santykius su vaiku iš skirtingų tėvų ar globėjų pozicijų. Uždavinys: priartinti tėvus prie savo kasdienių sunkumų ugdant vaikus ir pažvelgti į juos iš šalies.

Eiga:

- pristatoma seanso tema;
- prisimenamos taisyklės;
- apšilimo žaidimas;
- filmo peržiūra ir jo aptarimas;
- rytinio streso pratimo atlikimas ir jo aptarimas.

Apšilimo žaidimas. „Pagal paveikslėlį – koks esu?“

Grupės dalyviams išdalijami spalvoti paveikslėliai, kortos ar atvirukai ir prašoma, kad save (savo dieną) apibūdintų pagal pateiktą kortą.

Filmas ir jo peržiūra:

„Mari istorija“ („Maries’s story“), 2014.

Prancūzų biografiniame filme pasakojama istorija apie gimusią kurčią ir aklą mergaitę, negalinčią ir nemokančią bendrauti su aplinkiniu pasauliu. Sesuo Margarita, įžvelgusi mergaitėje didelį potencialą, nepaisydama sunkumų, prisiekia mergaitę išvesti iš tamsos, kurioje ji gimė. Filmas moko pažinti vaiko galias, nesusitelkti ties sunkumais, kantrybės, vilties, tikėjimo, besąlygiškos meilės. Skatina nenuleisti rankų ir žvelgti į priekį.

Klausimai aptariant filmą:

Kokius jausmus sukėlė filmo herojai?

Apie kokius herojų patyrimus galime kalbėtis grupėje?

Kaip galime paskatinti vaikų gabumus skleisti ir kaip galime juos užrakinti: visam laikui? Kokios filmo scenos jus sujaudino labiausiai? Kaip kitaip galėjo baigtis filmo siužetas, jeigu herojai būtų pasielgę priešingai nei filmo istorijoje?

Užduotis. „Rytinio streso pratimas draugo žvilgsniu“. Dėmesingai įsisažmoninimu grįstas pratimas (Bögels, Restifo, 2015).

- Atsisėdame patogiai, išsitiesę, tačiau neįsitempę.
- Trumpam sutelkiam dėmesį į kvėpavimą ir stebime jį kurį laiką...
- Įsisažmoniname kūną kaip visumą..., įsisažmonindami kūną ir kvėpavimą tarsi įsižeminame“ ...
- Įsisažmoniname savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, impulsus veikti.
- Nuolat įsisažmonindami savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, impulsus veikti leiskime sau vizualizuoti rytą ar kitą dienos laiką, kai patiriame stresą bendraudami su savo vaiku ar vaikais.... Pabandykite žvelgti į tai iš šalies, tarsi draugas žiūrėtų nufilmuotą vaizdą....
- Įsisažmoninkime veikti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir impulsus, atsirandančius stebint šį vaizdą....
- Mintyse tarsi apibendrinkime šią patirtį...
- Padėkokime sau už pastangas ir, kai būsime pasirengę, užbaikime pratimą...

Aptarimas atlikus pratimą: dalyviai skatinami pasidalyti savo patirtais pojūčiais, mintimis, impulsais veikti. Vedėjas apibendrina dalyvių išsakytas mintis.

Gairės, padedančios organizuoti filmų terapijos seansus grupėje (Wolz, 2004): Aptarkite, kaip dažnai norite susitikti ir ar norite įsipareigoti tam tikram skaičiui grupės susitikimų. Dažnai susitikimai vyksta kas savaitę ir dalyviai prisiima dvylikos savaitių lankymo įsipareigojimą (su galimybe tęsti ateityje).

Aptarkite savo susitikimų struktūrą. Ji gali būti labai kūrybiška. Laikui bėgant terapeutai dažnai susikuria savo darbo ritmą ir modelį. Prieš seansą vienas grupės narys gali įvesti visus į trumpą meditaciją, siekdamas geriau įsisažmoninti dabarties momentą. Kiekvienas gali sureaguoti į kito dalyvio patirtį žiūrėdamas filmą. Įvairūs pratimai ir užduotys gali būti integruoti į filmų terapijos seansą. Seansui pasibaigus, kiekvienas turėtų pasidalyti, ką patyrė. Grupės nariai dažniausiai užmezga glaudžius ryšius. Visų dalyvių buvimas yra svarbus norint sukurti ir išlaikyti pasitikėjimą. Svarbu iš anksto pranešti, jei kuris nors narys negalės dalyvauti arba planuoja palikti grupę.

Susitarkite dėl konfidencialumo. Laikytis konfidencialumo taisyklės svarbu, kad kiti grupės nariai galėtų saugiai pasa-

koti apie save. Galima pasidalyti savo naujomis įžvalgomis apie save su sutuoktiniu ar draugu už grupės ribų, tačiau niekam negalima sakyti informacijos, apie kitų dalyvių jausmus.

Venkite kritikuoti ar vertinti filmą, verčiau kalbėkite apie savo patirtį, kurią jis sukėlė.

- Kadangi asmenybės skirtingos, grupės nariai skirtingai reaguoja į nuotaiką, reikšmę, simboliką ir filmų personažus. Pagarba šiems skirtumams padeda išlaikyti emocinį saugumą grupėje.
- Kai grupės narys kalba, jo nepertraukite.
- Būkite atsargūs patardami. Net jei neketinate laikytis „protingesnio už tave“ pozicijos, patarimas gali būti suvokiamas kaip toks. Palaikomasis klausymas daug naudingesnis.
- Būkite atidūs dėl laiko. Kiekvienam grupės nariui turėtų būti skiriamas panašus laiko tarpas. Ekstravertai neturėtų nustelbti kitų.
- Gerbkite introvertiškus grupės narius. Jiems reikia laiko, kol atsiskleidžia kitiems dalyviams.

Vedėjo uždaviniai

Pagrindiniai grupės vedėjo uždaviniai:

- Palaikyti diskusiją ir aktyvinti ją filmui pasibaigus. Pateikti svarbiausias grupės narių mintis, jas siejant su tarpusavio pastebėjimais, išgyvenimais;
- Įvertinti išsakytų minčių turinio projekciją;
- Atpažinti grupės narių emocinę būseną žiūrėdami ar aptariant filmą;
- Padėti įveikti dalyvių neigiamus išgyvenimus.

Galimos rizikos

Jei grupės nariai įstringa kritikuodami ir vertindami patį filmą, dažnai tai gali būti požymis, kad nesijaučia tokie saugūs, kad galėtų kalbėti apie savo jausmus ir asmenines tiesas (Wolz, 2004). Nesaugumas ne visada sąmoningai suvokiamas. Jei pastebite, kad tai vyksta Jūsų grupėje, vadinasi, kiekvienas prisiima didesnę emocinę riziką. Svarbu sugrąžinti grupės narius prie šių klausimų:

- Ar filmas sujaudino mane, teigiamai ar neigiamai?
- Ar filmas siunčia man išskirtinę žinią, kokia ji galėtų būti?
- Kokias naujas idėjas apie naują elgesio modelį filmas kelia?
- Ar patyriau tai, kas susiję su mano sveikata arba aplinka, mano vidine išmintimi arba „geresniu aš“, kai žiūrėjau šį filmą?

Sudėtingos filmo scenos gali sukelti sunkius jausmus, kurie perkeliama kitiems grupės nariams. Dėl šios priežasties grupės nariai gali jausdamiesi nejaukiai perkelti šį nepatogumą ir kitiems. Svarbu tai pastebėti ir nesuardyti grupės pokyčių, sudarant galimybę grupės nariams pamatyti save naujoje šviesoje.

Jei grupės neveda profesionalus terapeutas, gali būti sudėtinga ir rizikinga su dalyviais, turinčiais rimtų psichikos sveikatos ligų, sutrikimų. Svarbu į tai atsižvelgti, siekiant sukurti saugią ir gydomąją aplinką.

Kartais į vieną grupę gali patekti panašaus slopinamo ir neigiamo gynybinio modelio asmenų. Jei jų daugiau, gali kurtis nesąmoningas neigimo ir savęs apgaudinėjimo modelis, kuris neleidžia pastebėti svarbių filmo siunčiamų žinių. Tai sunku įveikti. Svarbu dalyvius padrašinti atsiverti pokyčiams. Svarbu apsvarstyti naujo dalyvio įsitraukimą į grupinius seansus. Kartais tai gali būti naudinga, nes naujas narys, kuris nesidalijo savo patirtimi, gali pralaužti nusistovėjusius grupės modelius ir paskleisti naujos šviesos. Tačiau svarbu žinoti, kad naujas grupės narys ne visada gali būti priimtas svetingai, nebent jis parodytų norą laikytis nusistovėjusio grupės modelio.

Filmų terapijos užduotys

Filmų terapijos seansuose, gali būti integruojamos įvairios užduotys ar kitos terapijos formos, kaip piešimas, lipdymas ir kt. (Wolz, 2003, 2004). Toliau pateikiama keletas užduočių, kurios gali būti įtraukiamos, kaip pagalbinė priemonė į filmų terapijos seansą.

Užduotis. „Filmo matrica“ (pgl. Wolz, 2004)

Filmo personažas, kurio:	Jūsų savybės, kuriomis didžiuojatės	Jūsų savybės, kurios nelabai jums patinka
galite stipriai tapatintis arba tik remdamiesi kai kuriais bruožais	I	II
galite nestipriai save tapatinti arba visai nesutapatinti	III	IV

Užduotis „Filmo matrica“ didina savęs priėmimo ir vientisumo jausmą, padeda rasti vidinę harmoniją, ramybę. Diskusijų dalyje galima kalbėti apie galimybę ir kryptį, bandant keisti charakterio ypatybes, atpažinti ir priimti savo stipresniąją ir silpnesniąją pusę. Ypač tinkami filmai, kuriuose gausu skirtingo charakterio ir elgesio modelių personažų.

Užduotis. „Augimo matrica“ (pgl. Wolz, 2004)

	Kaip galite stiprinti savo teigiamas savybes ir gebėjimus?	Kaip galite išmokyti priimti savo realius ar įsivaizduojamus trūkumus ir augti nepaisydamas jų?
Savybės, kurios dažnai pasireiškia	I	II
Savybės, kurios pasireiškia kartais	III	IV

Užduotis „Augimo matrica“ gali būti naudojama po „Filmų matricos“ arba atskirai integruojama į sesijos seansą. Dalyviai pirmiausia užpildo lentelę, vėliau, filmą pamačius, užduodami klausimai: „Ar norėtysi kažką keisti lentelėje?“, „Ar pastebėjote filmo veikėjams būdingų matricoje įrašytų savybių?“, „Kuriose situacijose jos gali būti naudingos, o kurios priešingai?“. Ši užduotis tinkamesnė, kai grupė nariams jau pažįstama.

Užduotis. „Teigiamų savybių poveikio kitiems sąrašas“ (pgl. Wolz, 2004)

Savybė, gabumas	Žmonės, kurie atspindi šią Jūsų savybę	Kaip jie atspindi šią Jūsų savybę?

Ši užduotis skirta ugdyti savybę pažinti ir priimti save. Nariai prašomi užpildyti lentelę ir surašyti kaip įmanoma daugiau savo teigiamų savybių. Užduotį galima atlikti prieš filmą žiūrėdami (geriausiai parinkti filmą, kuriame personažai ar personažas turėtų teigiamų savybių, gabumų). Filmą pažiūrėjus galima užduoti atveriamus klausimus, pvz., „Ar norėtysi kažką pakeisti lentelėje?“, „Ar pastebėjote filmo veikėjams būdingų matricoje įrašytų savybių?“, „Kaip kiti parodo šią savybę?“. Teigiamų savybių sąrašo užduotis didina sąmoningumą, skatina pastebėti mūsų savybių poveikį kitiems.

Užduotis. „Įsimintiniausia filmo akimirka“ (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Dailės terapija padeda geriau suprasti ir priimti savo vidinį pasaulį. Atsiranda galimybė įžvelgti daugiau, nei mūsų sąmonė leidžia suvokti. Piešinys pasako daugiau, nei žodžiai. Šis metodas gali būti įtraukiamas į filmų terapijos seansą.

Pažiūrėjus filmą dalyviams pasakoma instrukcija: „Nupieškite labiausiai Jums įsiminusių akimirką iš filmo. Meniniai gabumai nėra svarbūs“. Dvi terapijos formos padeda labiau atitolti ir iš šalies kalbėti apie rūpimus klausimus ar problemas. Baigus piešti svarbu užduoti atveriamus klausimus:

- Papasakokite, kurią filmo ištrauką pavaizdavote?
- Kaip joje jaučiasi filmo veikėjai?
- Kokius jausmus ištrauka Jums kelia?
- Ar ji kažkiek susijusi su Jūsų gyvenimo problemomis? Situacija?
- Ar norėtusi ką nors pakeisti šioje akimirkoje?
- Ką ši akimirka sako apie Jus pačius? Kokią žinią Jums siunčia?

Užduotis. „Iškreiptų įsitikinimų nuostolio–naudos analizė“ (pgl. Wolz, 2004)

Pavadinimas iškreipto įsitikinimo, kurį norėtumėte pakeisti:

Šio įsitikinimo privalumai:	Šio įsitikinimo nuostoliai:
-----------------------------	-----------------------------

Jei būtų realus įsitikinimas, jis būtų:

Ši užduotis tinkamesnė prieš žiūrint filmą. Ji reikalauja grupės narių didesnio sąmoningumo. Gali būti integruojama su kitomis užduotimis, kurių tikslas atpažinti vidinį kritiką, netinkamus įsitikinimus ir skatinti pasitikėjimą savimi. Užduotį atlikus vertėtų aptarti kylančius jausmus ir mintis. Pažiūrėjus filmą, galima užduoti atveriamus klausimus, pvz.: „Ar pastebėjote klaidingus filmo herojų įsitikinimus?“, „Kokią įtaką tai daro jų sprendimams? Elgesiui? Jausmams?“, „Ar pastebėjote daugiau savo klaidingų įsitikinimų?“, „Kas įvyktų Jūsų gyvenime, jei juos pakeistumėte?“

Filmai iš projekto „Kinas kaip terapija“

Kino terapijos seansų „Kinas kaip terapija“ ciklą rengė Kauno kino centras „Romuva“. Šie seansai yra projekto „Jstrigę ce-liulioide – kinas kaip socialinės integracijos priemonė“ dalis, kuri finansuojama iš Europos regioninės plėtros fondo „Interreg“ lėšų.

„Kinas kaip terapija“ filmų sąrašas:

- „Išgyventi vasarą“ (angl. „Summer Survivors“, rež. Marija Kavtaradzė, 2018)
- „Čia buvo Saša“ (rež. Ernestas Jankauskas, 2019)
- „Pavyzdingas elgesys“ (rež. Nerijus Milerius, Audrius Mickevičius, 2019)
- „Akloji zona“ (angl. „Blind Spot“, rež. Tuva Novotny, 2018)
- „Širdys“ (rež. Justinas Krisiūnas, 2018)
- „Kristaus kūnas“ (angl. „Corpus Christi“, rež. Jan Komasa, 2019)

„Tėvas“ (serb. „Otac“, rež. Srdan Golubovic, 2020)

„Triumfas“ (pranc. „Un triomphe“, rež. Emmanuel Courcol, 2020)

„Obuoliai“ (gr. „Mila“, rež. Christos Nikou, 2020)

„Gražus sūnus“ (angl. „Beautiful Boy“, angl. Felix Van Groeningen, 2018)

Užduotis. Grupinio seanso pavyzdys, žiūrint filmą „Išgyventi vasarą“* (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Tema: „Kas padeda įveikti sunkumus?“

Tikslai: Stiprinti savęs priėmimo ir supratimo jausmą;
Padėti rasti viltį;
Ugdyti empatijos jausmą turintiems psichikos sutrikimams;
Didinti gyvenimo džiaugsmo ir prasmingumo jausmą;
Atkreipti dėmesį į stipriąsias savo asmenines savybes.

Raktiniai žodžiai: psichikos sutrikimai, integracija į visuomenę turint psichikos sutrikimų, savęs priėmimas, pagalba kitam žmogui, savižudybė, viltis, paciento ir gydytojo ryšys.

Priemonės: Popieriaus lapas ir tušinukas
Filmas „Išgyventi vasarą“ (angl. „Summer Survivors“, rež. Marija Kavtaradzė, 2018). Sinopsis. Ambicinga pradedanti psichologė Indrė sutinka į kliniką pajūryje nuvežti du pacientus: bipolinio sutrikimo manijos fazę išgyvenantį Paulių ir savyje užsisklendusią Justę. Kelyje galinėdama si su vidiniais demonais trijulė pamažu atranda tarpusavio ryšį. Regis, lengva vasariška kelionė virsta pirmu žingsniu pasveikimo link. Tai šilta ir jaudinanti istorija, kuri – kaip ir vasara – kupina šviesos, netikėtumų ir vilties, kad viskas įmanoma.

Planas: Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite dalyvius parašyti, kas jiems yra psichologinė sveikata (individuali užduotis).
Paprašykite dalyvius įvertinti savo psichologinę sveikatą pagal skalę nuo 1 iki 10 (1 – labia prasta, 10 – puiki) ir savo atsakymą pasižymėti lape (individuali užduotis).
Paprašykite dalyvius prisiminti akimirką, kai patyrė didelių sunkumų ir paskatinkite sudaryti sąrašą dalykų, padėjusių išgyventi (individuali užduotis).
Paprašykite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir mintimis, atliekant šias individualias užduotis (po vieną iš eilės terapiniu ratu).
Priminkite apie sąmoningą filmo stebėjimą (ste-

bint savo kvėpavimą, kūno pojūčius) ir pažiūrėkite filmą.

Pažiūrėję filmą, užduokite keletą iš šių klausimų, kad paskatintumėte norą reflektuotis, atsiskleisti ir palengvinti grupinę diskusiją:

- Kokias mintis ir jausmus Jums sukėlė filmas?
- Ką šiuo metu jaučiate?
- Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?
- Ką šis jausmas pasako apie tai, kas jums iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
- Ar prisimenate, ar per filmą Jums kito kvėpavimas? Ar galėtų tai būti ženklas, kad kažkas išmušė Jus iš pusiausvyros?
- Kas Jums patiko ir kas nepatiko ar net buvo nepakenčiama filme? Kurie personažai ar veiksmai Jums atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
- Ar susitapatinate su vienu ar keliais personažais? Ar jie išsiugdė tam tikras stiprybes ar kitų gebėjimų, kuriuos taip pat norėtumėte ugdyti? Kaip Jūs pritaikytumėte juos savo gyvenime? Paprašykite dalyvius grįžti prie padėjusių išgyventi sunkumus dalykų sąrašo. Paklauskite, ar nenorėtų jo papildyti? Ir kuo?
- Pabaikite susitikimą klausimu: kurie dalykai, su kuriais susiduriate kasdien, padėtų išgyventi susidūrus su gyvenimo sunkumais ar krizėmis? Paskatinkite dalyvius dalytis jausmais ir mintimis, kilusiais iš šio susitikimo.
- Apibendrinkite svarbiausias susitikimo įžvalgas.

*Filmas gali būti per daug sudėtingas ir pavojingas turintiems gilių psichologinių sunkumų (aut.p.)

Užduotis. Grupinio seanso pavyzdys, naudojant filmą „Širdys“ (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Tema: „Svarbiausi dalykai mano gyvenime“

Tikslai: Stiprinti savo jausmų priėmimo ir supratimo jausmą;
Atkreipti dėmesį į stipriąsias asmenines savybes;
Didinti atsparumą stresui;
Padėti atrasti viltį;
Ugdyti empatijos jausmą sergantiems sunkiomis ligomis;
Didinti gyvenimo džiaugsmo ir prasmingumo jausmą;

Raktiniai žodžiai: meilė, jaunimo psichologija, prasmingumo jausmas sergant sunkiomis ligomis, galimybės ir ribos, pasirinkimo ir apsisprendimo laisvė, pagalba kitam, viltis, paciento ir specialistų tarpusavio ryšys.

Priemonės: Popieriaus lapas, tušinukas.

Filmas „Širdys“ (rež. Justinas Krisiūnas, 2018). Sinopsis. Istorija rutuliojasi praėjusio amžiaus paskutiniojo dešimtmečio Lietuvoje, toli nuo miesto šurmilio vaizdingame gamtos prieglobstyje įsikūrusioje sanatorijoje. Šios įstaigos gyventojai – stebuklo belaukiantys paaugliai. Jie serga širdies ligomis. Į šią sanatoriją ir patenka Saulius, neblogas bėgikas, netikėtai susmukęs nuotolio vidury. Jau pačią pirmą dieną Sauliui į akį krinta sanatorijos senbuvė, donoro širdies belaukianti Milda. Įprastas paaugliškas susižavėjimas pamažu perauga į tikrą pirmąją meilę. Meilę, kuri nepaiso jokių kliūčių, kuri nebijo draudimų, kuri negirdi proto balso, kuriai neįmanoma atsisipirti, kuri pavojinga, kuri išlieka visą gyvenimą ir yra stipresnė net už mirtį.

Planas: Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite dalyvius parašyti sąrašą – „Svarbiausi dalykai gyvenime“ (individuali užduotis).
Paprašykite dalyvius prisiminti akimirkas, kai jie jautėsi stipriai įsimylėję (jei tokių akimirkų neturėjo, tada galima pakeisti į „jautė emociją šilumą“) ir paprašykite parašyti, ar tuo metu sąrašas buvo kitoks?

Paprašykite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir mintimis, atliekant šias individualias užduotis (po vieną iš eilės terapiniu ratu).
Priminkite apie sąmoningą filmo stebėjimą (stebint kvėpavimą, kūno pojūčius) ir peržiūrėkite filmą.
Pažiūrėję filmą, užduokite keletą iš šių klausimų, kad paskatintumėte saviraišką, atsiskleidimą ir palengvintumėte grupinę diskusiją:

- Kokias mintis ir jausmus Jums sukėlė filmas?
- Ką šiuo metu jaučiate?
- Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?
- Ką šis jausmas pasako apie tai, kas Jums iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
- Ar prisimenate, ar per filmą pasikeitė Jums kvėpavimas? Ar galėtų tai būti ženklas, kad kažkas išmušė Jus iš pusiausvyros?
- Kas Jums patiko ir kas nepatiko ar net buvo nepakenčiama filme? Kurie personažai ar veiksmai atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
- Ar susitapatinate su vienu ar keliais personažais? Ar jie išsiugdė tam tikras stiprybes ar kitų gebėjimų, kuriuos taip pat norėtumėte ugdyti? Kaip juos panaudotumėte savo gyvenime?
- Paprašykite dalyvius grįžti prie „Svarbiausių dalykų gyvenime“ sąrašo. Paklauskite, ar nenorėtų jo papildyti? Ir kuo?
- Pabaikite susitikimą klausimu: ką Jūs ryžtumėtės paaugoti dėl meilės?
- Paskatinkite dalyvius dalytis jausmais ir mintimis, kilusiais iš šio susitikimo.
- Apibendrinkite svarbiausias susitikimo įžvalgas.

Užduotis. Grupinio seanso pavyzdys, naudojant filmą „Tėvas“ (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Tema: „Mano stiprioji ir silpnoji asmenybės pusė“

Tiksiai: Stiprinti savęs priėmimo ir supratimo jausmą; Atkreipti dėmesį į stipriąsias asmenines savybes; Didinti atsparumą stresui ir kasdieniniams sunkumams; Padėti atrasti viltį sudėtingose situacijoje; Didinti gyvenimo džiaugsmo ir prasmingumo jausmą; Ieškoti vidinių išteklių.

Raktiniai žodžiai: skurdas, motinos bandymas nusižudyti, tėvų ir vaikų santykis, vaikų perėmimas iš biologinių tėvų dėl socialinių ar ekonominių aplinkybių, tėvo ryžtas susigrąžinti vaikus, korumpuota Serbijos vaiko teisių gynimo sistema.

Priemonės: Popieriaus lapas, tušinukas. Filmą „Tėvas“ (serb. „Otac“, rež. Srđan Golubovic, 2020). Sinopsis. Nedidelis miestelis Serbijoje. Padienis darbininkas Nikola yra priverstas atiduoti du savo vaikus socialinei tarnybai tada, kai skurdas ir alkis paskatino jo žmoną pakelti prieš save ranką. Nors vyras stengiasi sukurti tinkamą aplinką šeimai, socialinės tarnybos vadovybė atsako grąžinti jam vaikus. Nustatę, kad vietos valdžia gali būti korumpuota, jis nusprendžia pėsčiomis per visą šalį keliauti į Nacionalinės ministerijos būstinę Belgrade. Nepaisydamas sunkumų ir vedamas meilės, tėvas siekia susigrąžinti savo vaikus.

Planas: Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite užpildyti – „Asmeninių savybių matrica“ (pgl. Wolz, 2004) (individuali užduotis).

„Asmeninių savybių matrica“ (pgl. Wolz, 2004)

Savybės, kuriomis didžiuojusi	Savybės, kuriomis nelabai džiaugiuosi	Savybės, kurias norėčiau išsiugdyti

Paprašykite dalyvius prisiminti sudėtingas akimirkas, kai jie jautėsi nusiminę ir pažeidžiami, ir paprašykite parašyti, kurios savybės labiausiai padėjo tuo laikotarpiu? Paprašykite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir mintimis, atliekant šias individualias užduotis (po vieną iš eilės terapiniu ratu). Priminkite apie sąmoningą filmo stebėjimą (stebint savo kvėpavimą, kūno pojūčius) ir pažiūrėkite filmą. Pažiūrėję filmą, užduokite keletą iš šių klausimų, kad paskatintumėte savo refleksiją, atsiskleidimą ir palengvintumėte grupinę diskusiją:

- Kokias mintis ir jausmus Jums sukėlė filmas?
- Ką šiuo metu jaučiate?
- Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?
- Ką šis jausmas pasako apie tai, kas iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
- Ar prisimenate, ar per filmą keitėsi Jums kvėpavimas? Ar galėtų tai būti ženklas, kad kažkas išmušė Jus iš pusiausvyros?
- Kas Jums patiko ir kas nepatiko ar net buvo nepakenčiama filme? Kurie personažai ar veiksmai Jums atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
- Ar susitapatinate su vienu personažu ar keliais? Ar jie išsiugdė tam tikras stiprybes ar kitų gebėjimų, kuriuos taip pat norėtumėte ugdyti? Kaip juos pritaikytumėte savo gyvenime?
- Paprašykite dalyvius grįžti prie „Asmeninių savybių matricos“ sąrašo. Paklauskite, ar nenorėtų jo papildyti? Ir kuo?
- Pabaikite susitikimą klausimu: ar šiandienis elgesys daro poveikį asmeninėms savybėms, kurias norėtumėte įgyti?
- Paskatinkite dalyvius pasidalyti jausmais ir mintimis, kilusiais iš šio susitikimo.
- Apibendrinkite svarbiausias susitikimo įžvalgas.

Filmų terapijos ribos

Ne viena mokslinė publikacija ir tyrimas atskleidžia filmų terapijos efektyvumą siekiant asmeninio augimo, geresnės gyvenimo kokybės ar sprendžiant gilius psichologinius sunkumus. Bet taip pat svarbu nepamiršti, kad šis metodas, kaip ir apskritai dauguma terapinių metodų, turi savo ribas ir apribojimus. Psichoterapeutė Birgit Wolz (2003) pateikia šias:

Filmų terapija ne tokia paveiki tiems grupės nariams, kurie negeba iš metaforų kurti įžvalgų. Dažnai nėra veiksminga mažiems vaikams, išskyrus šeimos terapiją. Mažų vaikų raidos apribojimai mažina terapijos poveikį, ypač dėl laiko tarpo po filmo peržiūros. Veiksmingiau filmą žiūrėti namie šeimos terapijos kontekste ir vedant diskusiją seanso metu. Filmų terapija netinkama klientams, turintiems rimtų psichikos sutrikimų. Kai šie klientai žiūri filmus namie, jiems gali būti sunku spręsti problemas, kurios išskyla žiūrint filmą ar jam pasibaigus. peržiūros metu arba iškart pažiūrėjus filmą. Tai ypač būdinga klientams, kurie turi kokių nors psichozinių sutrikimų, nes jiems gali būti sunku atskirti tikrovę nuo fantazijos. (Ulus, 2003).

Negalima skirti filmo žiūrėjimo užduočių, kai kliento namuose pasireiškia smurtas. Filmuose kartais pristatomos temos, kurių klientai galėjo vengti terapijos metu, tačiau būtų labai produktyvios įvairiomis kitomis aplinkybėmis. Jei kliento namuose vyrauja smurtas, rizikinga žiūrėti filmą nekontroliuojamai, nes reakcija nenuspėjama. Negalima taikyti filmų terapijos, kai klientas neseniai patyrė traumą, panašią į vaizduojamą filme. Jei terapijos dalyvis neseniai patyrė trauminę patirtį, panašią į filmo personažų, filmo patirtis gali pakartotinai traumuoti. Tai ypač būtų pavojinga, jei filmo žiūrėjimas būtų skirtas kaip namų užduotis, o ne vyktų terapijos grupėje. Negalima skirti filmo žiūrėjimo užduoties, jei klientas tame gali jausti neteisingus filmo pasirinkimo motyvus. Gali būti, kad filmų terapijos dalyvis netinkamai įvertins filmo parinkimo motyvus, kai jame rodomas tam tikras nepatrauklus personažas, kuris tinka klientui, pvz., turintis sudėtingą charakterį ar netinkamus elgesio modelius. Tai gali neigiamai paveikti Jūsų santykius su klientu, jam gali pasirodyti, kad filmas įžeidžia asmeniškai.

Literatūra

<https://www.apa.org/topics/psychotherapy/group-therapy>
<https://www.agpa.org/home/practice-resources/what-is-group-psychotherapy>
 Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinemathe-
 rapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135–156.
 Bertoline, B. (2001). Lights, camera, action!!! Making new
 meanings through movies. In H.G. Rosenthal (Ed.), *Favourite
 counselling and therapy homework assignments: Leading
 therapists share their most creative strategies* (pp.43 –46).
 Philadelphia, PA: Taylor & Frances.
 Berezin S.V. (2010). Kinoterapija: praktičeskoje posobije dlia
 pchologov isocialnih rabotnikov. Samara.
 Clyman, J. (2013). Cinematherapy: A Useful Tool in Group The-
 rapy. *Priega 2022 sausio 23,*
Psychology Today:
<http://www.psychologytoday.com/blog/reel-therapy/201302/cinematherapyuseful-tool-in-gro>
 up-therapy
 Burns, David D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York:
 Plume.
 Bögels, S., Restifo, K. (2015). *Mindful Parenting A guide for
 Mental health practitioner.*
 W.W Norton & company New York-London.
 Dermer, S., B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in
 family therapy: Applications for individuals, couples, and fa-
 milies. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163-180.
 Eisenberg, M. (1985). Rehumanizing university teaching. *The
 International Forum for Logotherapy*, 8, 44–46.
 Hesley, J. W., Hesley, J. G. (1988). Rent two films and let’s talk
 in the morning: Using
 popular movies in psychotherapy. New York: John Wiley &
 Sons.
 Hesley, J. W., Hesley, J. G. (2001). Rent two films and let’s talk
 in themorning: Using popular
 movies in psychotherapy. New York: Wiley.
 Lampropoulos, G. K., Kazantzis, N., Deane, F. P. (2004). Psycho-
 logists’ use of motion picture in clinical practice. *Professional
 Psychology: Research and Practice*, 5(35), 535–541.
 Muthu, A. (2015). *Reel Therapy Using Movie in Counselling
 and Psychotherapeutic Practice.*
International Journal of Scientific and Engineering Research
 6(8), 2100–2108.
 Palujanskienė, A., Jonušienė, D. (2010) „Psichologijos pagrinda-
 dai“, Aleksandro Stulginskio Universitetas, Akademija.

Rita Juknienė, Dovilė Valiūnė, Violėta Lukauskienė, Vinga
 Indriūnienė ir kt. (2018).
 Psichologas ugdymo įstaigoje. *Vitae Litera*, Kaunas.
 Ronald, D., Siegel (2017). *Sąmoningumo ugdymas. Kasdieniniai
 pratimai kasdieniams sunkumams įveikti.* Sofoklis, Vilnius.

Petry, D. W. (2014). Cinema Therapy: An Idea for Recreational Therapists. CTRS Huntington, West Virginia.

Powell, M. L., Newgent, R. A., Lee, S. M. (2006). Group cinema-therapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 3 (33), 247–253.

Schulenberg, S.E. (2003). Psychotherapy and Movies: On Using Films in Clinical Practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1, 33–45.

Solomon, G. (1995). The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning. Santa Rosa, CA: Aslan Publishing.

Solomon, Gary (2001). *Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems*. NY: Lebhar-Friedman Books.

Ulus, Fuat (2003). *Movie Therapy, Moving Therapy: The Healing Power of Film Clips in the Therapeutic Settings*. Victoria, B.C., Canada, Trafford Publishing.

Wedding, D., Niemiec, R.M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 2 (59), 207–215.

Wolz, B. (2004). *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Glenbridge Publishing Ltd. Centennial, Colorado.

Wolz, B. (2003). *Cinema Therapy: Using the Power of Movies for the Therapeutic Process*. The Therapist, May.

Trumpa kvėpavimo meditacija (apie 10 minučių)

- Atsisėskime į patogią poziciją, kad būtume išsitiesę, tačiau neįsitempę. Bandykime užimti tokią kūno padėtį, kad jaustumėme visą savo kūną kiek galima...
- Jeigu norime švelniai užmerkime akis arba galime nukreipti žvilgsnį žemyn šiek tiek prieš save...
- Galime paskirti šiek tiek laiko patyrinėti pojūčius kūne norimose vietose, panašiai kaip kūno skenavimo metu...
- Dabar... nukreipkime dėmesį į savo kvėpavimą... Pabandykime patyrinėti pojūčius kūne, kuriuos sukelia kvėpavimas įvairiose kūno dalyse... Nosies šnervėje (vienoje..., kitoje..., abiejose...), gerklėje..., kakle..., krūtinėje..., pilve... Galime uždėti savo ranką ant norimos vietos, kad geriau pajustumė pojūčius (ypač ant pilvo sienelės)...
- Kiek galime be įtampos sutelkime savo dėmesį į kvėpavimą ir kvėpavimo metu atsirandančius pojūčius (raumenų judėjimo, oro tėkmės ir kitus)...
- Gal galime įsisąmoninti visas keturias kvėpavimo ciklo sudedamąsias dalis: įkvėpimą..., pauzę tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, kad ir kokia trumpa ji būtų..., iškvėpimą..., pauzę tarp iškvėpimo ir įkvėpimo, kad ir kokia trumpa ji būtų...
- Tiesiog tyrinėkime kvėpavimo ciklą ir kvėpavimo sukeltus pojūčius jo niekaip nekeisdami, leisdami savo kvėpavimui tekėti natūralia tėkme... Nereikia siekti jokių tikslų ar būsenų, nereikia kurti jokių pojūčių, tiesiog būti su savo kvėpavimu ir stebėti jį, nieko nekeičiant...
- Greitai galime pastebėti, kad mūsų protas nusineša mūsų dėmesį nuo kvėpavimo į kokį nors galvojimą, į ateitį ar praeitį, svajojimą ar kur nors kitur... Tai visiškai normalu... Mūsų protas tai daro... Tai nėra nesėkmė... greičiau priešingai... Galime padėkoti sau, kad esame dėmesingi ir vėl perkelti savo dėmesį prie kvėpavimo stebėjimo...
- Kad ir kiek mūsų protas „bėgiotų“ ir atitrauktų mūsų dėmesį nuo kvėpavimo stebėjimo, padėkokime sau kiekvieną kartą kai tai pastebėjome ir vėl švelniai gražinkime dėmesį prie pasirinkto objekto... Šiuo atveju prie kvėpavimo stebėjimo...
- Būkime kiek galime geranoriški sau, matydami mūsų proto klaidžiojimus kaip galimybes smalsiai ir kantriai tyrinėti savo patirtį...
- Tęskime šią praktiką apie 10 minučių ar teik laiko, kiek norime, primindami sau, kad neturime jokio kito tikslo tik sąmoningai suvokti savo patirtį esamajame laiko momente kiek galime... Galime kiekvieną kartą naudoti savo kvėpavimą kaip inkarą susijungti su esamuoju laiko momentu, ypač kai pastebime, kad mūsų dėmesys nuklysta...

Przewodnik po filmoterapii wydano w ramach projektu „Zamknięci w celulo-
dzie – film jako narzędzie włączenia społecznego” realizowanego w ramach
Programu INTERREG V-A Litwa Polska Europejskiego Funduszu Rozwoju
Regionalnego 2014–2020.

Wydawca

Ełckie Centrum Kultury
Ul. Wojska Polskiego 47
19-300 Ełk

e-mail: sekretariat@eck.elk.pl
Telefon: +48 87 621 80 00
Faks: +48 87 621 52 50

Partner projektu

Kauno kino centras „Romuva“
Laisvės al. 54,
LT-44246, Kowno

e-mail: info@kcromuva.lt
Tel.: +370 37 202 788

Tekst

Martyna Harland, Oksana Čekavičienė, Giedrė Starkevičiūtė

Oprawa graficzna i skład

Magdalena Płońska

© Ełckie Centrum Kultury 2022
ISBN 978-83-955884-3-3

Druk

Druk:
Projekt Studio
„PROJEKT STUDIO“ Reklama i Grafika
ul. Dąbrowskiego 10 lokal 11u
19-300 Ełk

Złożono krojem

Karmina Sans

Unia Europejska nie jest odpowiedzialna za treść informacji.

