

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ КІНОТЕРАПІЇ: ОСОБЛИВОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОЇ ТЕХНІКИ

Ірина Кривенко

Кафедра психології та психотерапії

Український католицький університет, м. Львів

«Ти зможеш багато чому навчитися, якщо будеш робити це з задоволенням, і не зауважиш, як швидко пролетить час» (А. Ейнштейн)

Сучасний психотерапевтичний простір стрімко розвивається, з'являються нові техніки, давно відомі напрямки у відповідь на суспільні трансформації та запити й інтереси громадськості змінюють своє обличчя. В епоху динамічного мінливого світу важливе місце займають терапевтичні техніки, які йдуть в ногу з часом – з одного боку, дають змогу за відносно нетривалий проміжок часу повернутися до активної життєдіяльності, з іншого, мають в собі елемент інтерактивності, атракційності. У цьому сенсі кінотерапія – психотерапевтичний інструмент, що з'явився на початку 1990-х років, – віднаходить все більше послідовників, адже відповідає духові постмодерної культури. У постмодерні перевага надається креативності та уяві над розумом та раціональністю [2, с. 13], домінують наративи і метафори, а практично кожен вид мистецтва містить у собі візуальні компоненти та особливо рухомі зображення [2, с. 129]. Як і у випадку з іншими мистецькими творами, як зазначають Niemiec та Wedding [7, с. 3], фільми здатні долати будь-які бар'єри та відмінності – культуральні, мовні, релігійні, географічні, стереотипні – завдяки єдиній семіотичній системі, що є «міжнародною мовою фільмів» [6].

Відтак, кіно з його візуальністю, динамічністю, наративністю та метафоричністю стає не просто культурним надбанням, а й важливим терапевтичним інструментом. Кінотерапія (cinema therapy, movie therapy, reel therapy) – це креативна арт-терапевтична інтервенція, коли психотерапевт використовує фільм як метафору для стимулювання внутрішнього пошуку, особистісного зцілення та трансформації [14, с. 7]. Це, безумовно, одна із найсучасніших консультаційних технік, однак Jones [4] зазначає, що її прообраз можна зустріти ще у Стародавній Греції, коли через театральні вистави людям демонструвалися благополучні та несприятливі способи організації життя, та створювалася можливість дотику до власних переживань через досягнення катарсису. На сучасному етапі суспільного розвитку фільм є аналогічним своєрідним посередником у взаємодії з емоційною частиною себе.

З іншої сторони, кінотерапія є продовженням, наступною сходинкою у розвитку бібліотерапії – психоконсультаційної техніки, що застосовує силу літературних творів для допомоги клієнтам. У цій техніці клієнтові пропонується прочитати твір, де герой долає труднощі, схожі до його власних, щоб їх краще зрозуміти та побороти [7]. Власне, як і у бібліотерапії, основним та аналогічним механізмом впливу кінотерапії є метафори, передані через персонажів та сюжети. Змістом кінотерапії є перегляд клієнтами таких фільмів, які метафорично відображають їхнє життя. Завдяки такому відстороненому, метафоричному спогляданню власного життя у подальшому опрацюванні цих тем з психотерапевтом можливе виникнення більш інтенсивних інсайтів, відкриття нових візій того, як подолати реальні труднощі.

Одним із перших, хто звернув увагу на можливість використання фільмів як інструментів для особистісного зростання був Sinetar [10]. З того часу з'явилося чимало популярної літератури, що рекомендує кіно для «самопоміги» (наприклад, Peske and West [8] пропонують книгу для жінок, що допоможе подолати різні життєві труднощі), книг, що описують навчальні та терапевтичні цінності кіно (Shepard and Brew [9] окреслюють можливості використання голівудських кінострічок у навчанні студентів теорії консультування пар), власне кінотерапевтичних наукових праць (наприклад,

авторства «батька кінотерапії» Solomon [11]), навчальних курсів та семінарів для освоєння цієї техніки (доступні, наприклад, за посиланням [15]) та багато іншого. Однак очевидним є той факт, що перегляд кіно відрізняється від власне кінотерапії, хоча складно погодитися із Одинцовим, що проста установка поспостерігати за собою, а не лише за сюжетом та діями героїв, уже перетворює його на терапію [1, с. 9].

На думку Ulus [12], клієнтам іноді простіше сконфронтуватися із власною історією не напряму, а через її відображення на екрані, на прикладі героїв кіно. Переглядаючи кіно та обговорюючи його з терапевтом – сюжет, героїв, моральні дилеми та ін. – стає можливим вироблення змістовного метафоричного контексту для клієнта [11]. Метафори у психотерапії використовуються для сприймання змісту символічними, креативними частинами мозку, оминаючи «аналітичні та логічні» ділянки [14, с. 10], тим самим долаючи свідомий опір, спілкуючись напряму із рецептивною, несвідомою частиною особистості [3]. Переглядаючи кіно, людина поглинута змістом сюжету, може частково втрачати відчуття часу та реальності, тобто входить у своєрідний трансний стан [14, с. 11], коли стає можливою взаємодія між «протагоністом» (кіногероєм) та глядачем, а, отже, зіставлення сюжету із власною життєвою історією.

Wolz зазначає, що фільми, як сни, сповнені метафор та символів [13, с. 6]. Дослідження змісту символів веде до ідей, які не доступні розумінню [5, с. 35]. Фактично, символізм кіно-нарративу є своєрідним вікном у несвідоме, робота з символами і метафорами активізує обидві півкулі мозку, дає доступ до матеріалу у підсвідомості, допомагає обійти захисти еґо [13, с. 6]. Ідентифікація з персонажем допомагає клієнтові розвинути сильні сторони еґо, приховані у тіньовій стороні особистості. Подальше обговорення побаченого з терапевтом дає змогу в безпечному середовищі проявити переживання, що стосуються тих сторін особистості, яких раніше людина уникала, і з якими мала змогу ідентифікуватися через побачене на екрані. У персонажах, що подобаються та не подобаються, можуть бути відображені частини власного Я, що приймаються та не приймаються, тим самим терапевт отримує доступ до «Тіні».

Попри наявність деякого накопиченого та описаного у літературі досвіду організації кінотерапії, багато її аспектів залишаються нерозкритими. Використання кіно у процесі надання психологічної допомоги є сучасним та прогресивним методом, що відкриває нові перспективи у різних сферах. Кінотерапія завдяки можливостям безпечної, м'якшої, аніж пряма конфронтація, взаємодії із власними переживаннями, часто неусвідомлюваними та витісненими, тіньовими сторонами власного Я через ідентифікацію із героями, дає змогу опрацювати змісти інтрапсихічних конфліктів та вирішити їх на метафоричному, символічному рівні. Безумовно, для цього необхідним є певний рівень здатності до символізації та наявність внутрішнього ресурсу для їх опрацювання, тому серед протипоказань до застосування методу – психотичний рівень особистісної організації та гострі стани. Завдяки динамічності методу він часто створює умови для інтенсивних інсайтів.

1. Одинцов, В.В. (2014) Популярная кинотерапия. Казань: Астор и Я.
2. Dyrness, W.A. (2001) Visual faith: Art, theology, and worship in dialogue. Retrieved from: <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/470196/popular-art>.
3. Groth-Marnet, G. (1992) Past traditions of therapeutic metaphor. *Psychology, A Journal of Human Behavior*, 29, 41–47.
4. Jones, C. (2006) Cinematherapy: History, Theory, and Guidelines. Retrieved from: <http://www.ed.uab.edu/cinematherapy/home.html>.
5. Jung, C.G. (1964) *Man and His Symbols*. New York: Dell.
6. Lotter, G.A., Strong, P. (2015) Reel help for real life: Film therapy and beyond. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.4102/hts.v71i3.2878>.
7. Newton, A.K. (1995). Silver Screens and silver lining: using theater to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 18, 14-19.

8. Peske, N. & West, B. (1999) *Cinematherapy: The Girl's Guide to Movies for Every Mood*. NY: Bantam Dell.
9. Shepard, D. & Brew, L. (2005) Teaching theories of couple counseling: the use of popular movies. *The Family Journal*, 13, 4, 406-415.
10. Sinetar, M. (1993) *Reel Power – Spiritual Growth through Film*. MO: Triumph Books Liguori.
11. Solomon, G. (2001). *Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems*. NY: Lehar-Friedman Books.
12. Ulus, F. (2003) *Movie Therapy, Moving Therapy! The Healing Power of Film Clips in Therapeutic Settings*. New Bern, NC: Trafford Publishing.
13. Wolz, B. (2003). Cinematherapy: using the power of imagery in film for the therapeutic process. *The Therapist*, 56-58. Retrieved from: <http://www.shamonjgifts.com/wp-content/uploads/2011/11/cinematherapy.pdf>
14. Zhe Wu, A. (2008), *Applying cinema therapy with adolescents and a cinema therapy workshop*, MSc thesis, partial fulfilment, California State University, East Bay.
15. <http://www.zurinstitute.com/certificateincinematreatandedu.html>