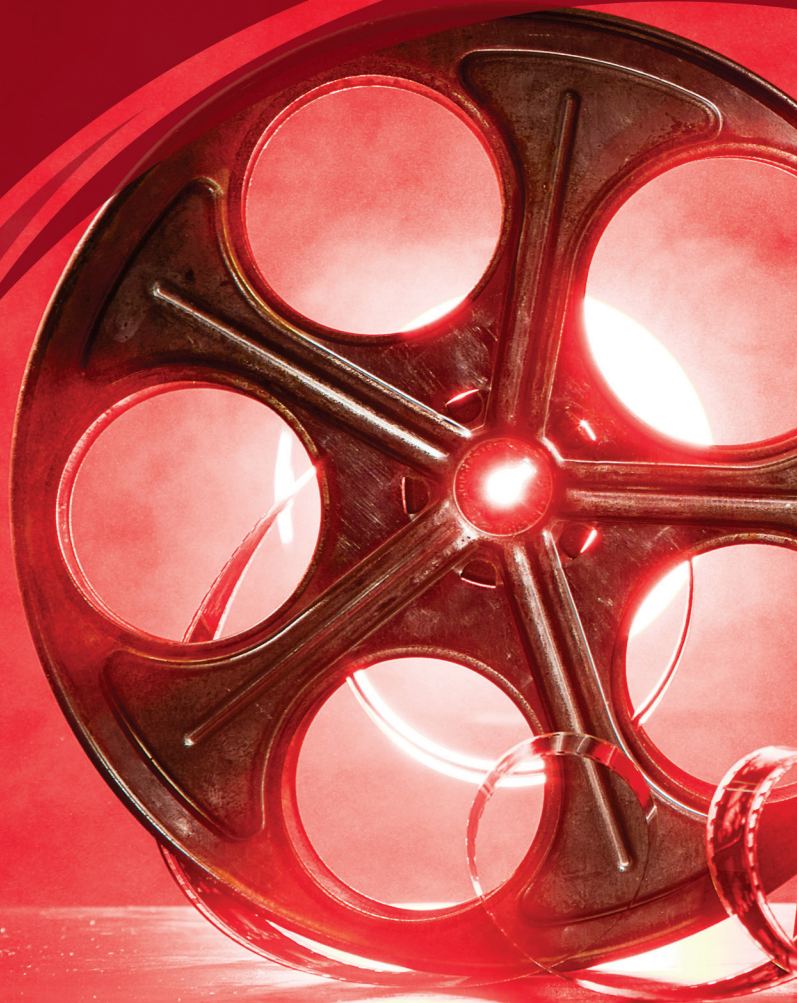


Сергій Красін

ВСТУП ДО РЕЖИСОВАНОЇ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ

Зцілення за допомогою кіно



Сергій Красін

ВСТУП
ДО РЕЖИСОВАНОЇ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ
Зцілення за допомогою кіно

ДОРОГИЙ ЧИТАЧУ!

Ця книга описує новий, ефективний підхід до роботи з клієнтами, заснований на перегляді будь-якого аудіовізуального матеріалу – кіно, мультфільмів, кліпів, шоу. Це абсолютно новий метод, який я розробляв упродовж дев'яти років.

Як палкий шанувальник фільмотерапії, я завжди прагнув максимально ефективно використовувати кіноматеріали у своїй роботі. Щоб досягти цього, я вивчав усю доступну літературу, підходи та методи, а також випробував різні підходи щодо використання кіно у консультаційній, тренінговій та терапевтичній роботі. Поступово переді мною все глибше і глибше розкривалася справжня сутність фільмотерапії, її сильні та слабкі сторони, можливості та обмеження.

Накопичивши достатньо досвіду, я розробив новий підхід, який значно підвищує результативність і розширює можливості використання фільмів у роботі психолога. Саме про цей підхід розповідається у цій книзі. Режисовану фільмотерапію корисно застосовувати в терапевтичній, тренінговій, консультаційній та коучинговій роботі з клієнтами.

Вступ	4
Розділ 1. ПРАВДА І МІФИ ПРО ФІЛЬМОТЕРАПІЮ	7
Глава 1. Міфи про створення фільмотерапії	8
Глава 2. Як усе починалося	12
Синемалогія Антоніо Менегетті	13
Кінотерапія Гарі Соломона	14
Фільмотерапія Берні Вудера	15
Кінойога Тева Спаркса	16
Режисована фільмотерапія Сергія Красіна	17
Глава 3. Сутність фільмотерапії	19
Розділ 2. РЕЖИСОВАНА ФІЛЬМОТЕРАПІЯ	25
Глава 4. Загальна характеристика методу	26
Глава 5. Напрями режисованої фільмотерапії	29
Терапія методами режисованої фільмотерапії	29
Консультування методами режисованої фільмотерапії	32
Режисований фільмотренінг	33
Режисований фільмокоучинг	34
Глава 6. Методи режисованої фільмотерапії	35
Методи роботи з короткими фрагментами тривалістю до 10 хвилин	35
Методи роботи з добірками фрагментів із фільмів, кліпів, мультфільмів, роликів та інших відео тривалістю до 10 хвилин	38
Методи роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів	39
Глава 7. Прийоми та техніки	44
Як це працює	44
Приєм «Ключовий кадр»	45
Техніка «Ти – Я – Ми»	47
Техніка «Я – чоловік»	52
Приєм «Емоційно-образна діагностика»	58
Техніка «Сімейне життя»	60
Техніка «Остання петля»	64
Приєм «Класична аналогія»	69
Техніка «Два світи»	70
Техніка «Місячний сир»	73
Література	77

ВСТУП

Фільмотерапія (кінотерапія) викликає значний інтерес у сучасній психології. Багато психологів, тренерів, коучів та консультантів використовують або хотіли б використовувати кіно у своїй роботі з клієнтами. Водночас більшість із них не мають відповідної професійної підготовки. Матеріалів, які можна знайти в інтернеті та інших відкритих джерелах, недостатньо для того, щоб отримати всі необхідні знання, вміння та навички для якісного ведення фільмотерапії. Інформація зазвичай фрагментарна, а інколи навіть суперечлива. Цілями цієї книги є розкриття сутності фільмотерапії, позбавлення читача суперечностей та ознайомлення з новим методом роботи, заснованим на перегляді будь-якого аудіовізуального матеріалу: кіно (художнього та документального), мультфільмів, шоу та кліпів.

Книга складається з двох розділів.

Перший розділ, у якому розкриваються загальні питання фільмотерапії, складається з трьох глав.

У першій главі описуються та спростовуються існуючі міфи про створення фільмотерапії, а також розповідається про авторів та роботах на цю тему.

У другому розділі проведено загальний огляд історії створення фільмотерапії, дана її коротка характеристика, а також позначені ключові відмінності її основних видів.

Третя глава присвячена трьом групам визначень, які суттєво обмежують можливості фільмотерапії, а також запропоновано шляхи їх подолання. Глава закінчується підбиттям підсумків та розкриттям терапевтичної сутності напрямку.

У другому розділі розповідається про метод «Режисована фільмотерапія» і він містить глави з четвертої по сьому.

У четвертій главі розповідається про особливості та ключові відмінності фільмотерапії, дається визначення методу, пояснюється значення назви та описуються базові вимоги до підготовки кінотерапевта.

У п'ятому розділі описані особливості, механізми, ключові відмінності та сфера застосування чотирьох напрямів методу: терапії та консультування методами режисованої фільмотерапії, режисованого фільмотренінгу та режисованого фільмокоучингу.

У шостій главі розповідається про прийоми, техніки та інші методи режисованої фільмотерапії. Читач дізнається про особливості роботи з короткими фрагментами, повнометражними стрічками та добірками фільмів.

У сьомій главі розповідається про конкретні прийоми та техніки роботи з короткими відео. Читач ознайомиться з трьома прийомами та шістьма техніками, створеними за допомогою цих прийомів. Інформація у розділі надається наступним чином: спочатку йде пояснення прийому, потім наводяться техніки, створені з його допомогою.

Щоб читачеві було простіше застосовувати отримані матеріали на практиці, для книги були відібрані лише ті техніки, що були створені на базі короткометражних мультфільмів, які легко знайти в Інтернеті. У поясненні кожної техніки є назва мультфільму та посилання, за яким його можна подивитися та завантажити.

Розділ 1

**ПРАВДА І МІФИ
ПРО ФІЛЬМОТЕРАПІЮ**

Розділ 1:

ПРАВДА І МІФИ ПРО ФІЛЬМОТЕРАПІЮ

Глава 1

МІФИ ПРО СТВОРЕННЯ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ

«Ви маєте проблеми не від того, що ви чогось не знаєте. Ви маєте проблеми від того, в чому ви абсолютно впевнені, тоді як насправді ви помиляєтесь».

Mark Twain

(the quotation from Adam McKay's film «The Big Short»)

Фільмотерапія, або кінотерапія - це напрям психотерапії. Головна відмінна риса фільмотерапії полягає в тому, що психолог працює з клієнтом, спираючись на реакції, які були отримані після перегляду кіно. Історія фільмотерапії почалася зовсім недавно, проте існують різні версії про авторство та час її походження. В одних джерелах можна знайти ім'я Берні Вудера, в інших – Гарі Соломона, в третіх – Антоніо Менегетті. Часом заснування щоразу вважається той період, у якому один із них почав використовувати фільми у своїй терапевтичній практиці. Ми вирішили розібратися з цим складним питанням та провели власне дослідження. Робота з першоджерелами допомогла виявити несподівані результати. Як виявилось, найчастіше у новинах, на сторінках сайтів, книгах та публікаціях з історії фільмотерапії можна побачити однакові неточні та неперевірені факти. Вони настільки поширені, що стали чимось на кшталт усюдисущих міфів. Більшість читачів, швидше за все, вже зустрічалися з одним чи кількома з них. Щоб розірвати це замкнене коло і в майбутньому виключити можливість впливу цих міфів на читача, книга починається з глави, в якій позначені як самі міфи, так і правда, яка за ними прихована.

Отже, існує чотири поширених міфи.

Міф 1
**ЗАСНОВНИКОМ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ
Є БЕРНІ ВУДЕР**

Дуже часто на багатьох сайтах та в інших джерелах розміщують інформацію про те, що засновником фільмотерапії є лондонський психотерапевт Берні Вудер. І, відповідно, часом заснування фільмотерапії вважають 90-ті роки ХХ століття. Це міф.

Правда: Берні Вудер почав використовувати фільми у своїй роботі наприкінці 20 століття. Він зробив величезний внесок у розвиток фільмотерапії та написав дві книги, які побачили світ у 2008 та 2014 роках. Він проводив заняття зі студентами, консультував кінокомпанії Metro-Goldwyn-Mayer та Warner Brothers, ефективно використовував фільми в індивідуальній роботі з клієнтами, але він не був першим, хто почав застосовувати кіно в терапії.

Міф 2
**ЗАСНОВНИКОМ КІНОТЕРАПІЇ
Є ГАРІ СОЛОМОН**

Дуже часто, особливо в англomовних джерелах, ви можете зустріти інформацію про те, що кінотерапію започаткував американський психолог, доктор Гарі Соломон. Часом заснування напряму вважається кінець 80-х – початок 90-х років ХХ століття. Це також міф.

Правда: Гарі Соломон зробив великий внесок у розвиток кінотерапії, розробив свій власний підхід, читав лекції для студентів, дуже багато виступав на радіо, написав три книги. Перша книга, Motion Picture Prescription: Watch This Movie and Call Me in the Morning, вийшла у 1995 році. Він навіть запатентував авторські права на назву ©Cinematheapy. Але й він не був першим, хто почав використовувати кіно з терапевтич-

ною метою. Проте Гарі Соломон і не претендує на це місце. Ось його власні слова в інтерв'ю на KLAC Radio: «Терапевти та лікарі вже давно використовують цей метод у їхній практиці. Я лише став першою людиною, яка написала про це книгу». Втім, щоб не стати авторами ще одного міфу, варто зробити важливе уточнення. Насправді, першу книгу з кінотерапії написав не Гарі Соломон, а Антоніо Менегетті.

Міф 3 ЗАСНОВНИКОМ КІНОТЕРАПІЇ Є АНТОНІО МЕНЕГЕТТІ

Це вже третя людина, яку вважають засновником кінотерапії. Схожу інформацію можна зустріти на сайтах з онтопсихології та синемалогії. Згідно з цією версією, часом заснування кінотерапії вважається початок 70-х років XX століття. Ви, мабуть, здивуєтеся, але це також міф.

Правда: Антоніо Менегетті написав першу в історії психології книгу з кінотерапії, яка побачила світ у 1972 році під назвою *La Cinetegaria* (Кінотерапія). Він зробив величезний внесок у розвиток напрямку, але все ж такі перші публікації про роботу з фільмами з'явилися набагато раніше та належать іншим авторам.

Міф 4 ІСТОРІЯ КЛІЄНТКИ БЕРНІ ВУДЕРА

Наступну інформацію можна знайти на багатьох веб-сайтах.

Коли одна клієнтка розповідала історію її життя, Берні звернув увагу на те, що вона ніби переповідала сюжет одного відомого фільму. Він запропонував їй подивитися цей фільм. Після перегляду клієнтка зрозуміла сутність її проблеми та зцілилася. Це ще один міф.

Правда: історія з клієнткою реальна, але вона не має нічого спільного з Берні Вудером. Цей випадок був описаний у книзі Гарі Соломона Reel Therapy як початок його кінотерапевтичної практики.

ОТЖЕ, ХТО БУВ ПЕРШИМ?

Берні Вудер, Гарі Соломон та Антоніо Менегетті зробили величезний внесок у розвиток фільмотерапії. Кожен із них розробив свою систему терапії, написав кілька книг, привернув увагу психологів та суспільства до методу. Таким чином вони зробили неоціненний внесок у розвиток кінотерапії. Однак правда полягає в тому, що можливості терапії за допомогою кіно активно досліджувалися вже в середині 20 століття. Цим питанням займалися багато психіатрів та психологів. Щоб повністю позбавити читача впливу міфів і спекуляцій на цю тему, у наступному розділі буде проведено короткий історичний огляд створення кінотерапії, який остаточно розставить усе по місцях.

Глава 2

ЯК УСЕ ПОЧИНАЛОСЯ

«Історія світу – це біографія великих людей».

Томас Карлейль

терес вчених та практикуючих психологів щодо питань впливу кіно на глядача виник з того моменту, коли брати Люм'єр зняли свій перший фільм. Представників кіноіндустрії дуже цікавило питання управління увагою та свідомістю глядачів для підтримки їх інтересу до фільмів. Досліджувалися їх реакції на все, що відбувається на екрані: рух, колір, звук, а також зміст фільму. Були розроблені прийоми та засоби монтажу, які сприяли досягненню конкретних цілей. Матеріал на цю тему можна знайти в книгах із режисури та монтажу. Окремий інтерес викликала виховна роль кіно. У 30-х роках ХХ століття радянські психологи Б.М. Теплов, Н.І. Жинкін, О.І. Никифорова займалися дослідженням проблеми «кіно та діти».

Першими, хто виявив інтерес до питання використання фільмів у терапевтичних цілях, були психіатри. У 1949 році у «Великій медичній енциклопедії» було надруковано статтю про новий метод лікування у клініці. «Теоретично, можна розробити спеціально підібрані кінопрограми, спираючись на наукове дослідження сприйняття різних глядачів, у тому числі пацієнта, які матимуть певний позитивний психотерапевтичний вплив». На початку 50-х років представниками психіатрії активно досліджувалися реакції пацієнтів на переглянуті фільми. Вивчався зв'язок фільмів із процесами збудження, гальмування та захисними механізмами. Зокрема, розглядалися механізми перенесення та опору. Окремої уваги заслуговали питання безпеки та терапевтичного ефекту від перегляду в груповій терапії. Досліджувалася здатність фільмів впливати на індивідуальну та групову динаміку. Значний інтерес викликало питання впливу кіно на рівень тривожності пацієнтів. Вся діяльність проходила переважно у межах психоаналітичного підходу.

На початку 1950-х років почали з'являтися перші публікації з кінотерапії. У 1951 році М. Прадос написав статтю «Використання фільмів у психотерапії». Між 1950 і 1970 роками були проведені експерименти та клінічні випробування. Десятки науковців оприлюднили результати своїх досліджень, спостереження та висновки. Проте всі публікації мали виключно науковий характер і не з'являлися у широкій пресі. Перша книжка, розрахована на широке коло читачів, вийшла у 1972 році.

СИНЕМАЛОГІЯ АНТОНІО МЕНЕГЕТТІ

Першу книгу з кінотерапії написав італійський психолог, філософ, художник і засновник онтологічної школи Антоніо Менегетті. У 1972 році вийшла його книга *La Cinerapia* («Кінотерапія»). Пізніше він назвав свій підхід синемалогією, яку він розглядає як один із напрямів онтопсихологічного методу.

Як каже сам Менегетті, синемалогія з'явилася випадково. Одного разу, після колективного перегляду фільму, спостерігаючи за палкою дискусією, він звернув увагу на те, що кожен учасник під час обговорення наполягав на своєму, незважаючи на те, що фільм мав би мати єдину інтерпретацію. Погляди учасників дуже відрізнялися. Менегетті раніше консультував учасників дискусії і тому знав їх досить добре. Він зазначив, що кожен учасник інтерпретує фільм крізь проекцію власного комплексу. Це його зацікавило. У майбутньому Менегетті продовжив спостереження, які підтвердили його припущення. Ось так виникла синемалогія.

«Мета синемалогії полягає не в тому, щоб навчати чи критикувати роботу режисера, а щоб використовувати фільм для аналізу людей, які дивляться на ці образи. Глядач емоційно залучений до речей, які з ним ототожнюються», — пише Менегетті у своїй книзі «Кіно. Театр. Несвідоме».

У синемалогії фільм розглядається як комплексна дія, яка проникає у глибинне життя людини. Є глядач і зовнішня реальність. Синемалогія

озвучує переживання, почуття, думки, поведінку та зовнішню реальність фільму.

Менегетті виділяє два види синемалогії: терапевтичну та дидактичну. Синемалогія має власну методологію, етапи проведення і підходи до роботи із захисними механізмами.

КІНОТЕРАПІЯ ГАРІ СОЛОМОНА

Другим автором, який написав книгу з кінотерапії, був американський психолог доктор Гарі Соломон. Палкий шанувальник фільмів з дитинства, Соломон пройшов складний життєвий шлях. Якось, вже дорослим, він втратив усі свої заощадження. Як пише сам Соломон, він «пустився берега». Алкоголь та наркотики могли б його занепастити. Саме фільми допомогли йому вчасно зупинитись.

Гарі Соломон повернувся до роботи з фільмами, коли займався психотерапевтичною практикою. Одного разу, коли одна з його клієнток розповідала історію її життя, лікар помітив, що вона ніби переповідала сюжет відомого йому фільму (саме цю історію часто помилково пов'язують з Берні Вудером). Гарі запропонував переглянути цей фільм і дав жінці завдання висловити її думки стосовно побаченого. Він також запитав її, чи впізнала вона себе в одному з героїв. На наступній зустрічі клієнтка запитала: «Як ви дізналися?» Вона пояснила, що у фільмі ніби побачила власне життя.

Цей випадок показав лікареві Соломону користь від подібних переглядів. Він звернув увагу на те, що фільми сприяють налагодженню контакту та допомагають клієнтам чіткіше усвідомлювати ситуації та труднощі, на які вони натрапляють. Гарі Соломон пропонував їм дивитися фільми, в яких герої мали такі ж самі проблеми. І дійсно, після перегляду клієнти швидше розкривалися та говорили про ті проблеми у своєму житті, яких раніше не бачили. Кіно допомагало їм визнати власну психологічну реальність. Соломон почав використовувати

фільми у своїй роботі з темами співзалежності, звикання, уникнення реальності, алкоголізму тощо.

Підкреслюючи цілющі властивості фільмів, він назвав їх «інструментами зцілення», а процес кінотерапії – «цілющою подорожжю». Він рекомендує використовувати фільми в індивідуальній, парній, сімейній та груповій роботі.

Іншим важливим відкриттям Соломона стало те, що не обов'язково використовувати тільки фільми зі щасливим кінцем. Терапевтичний ефект часто досягався після перегляду фільму, який закінчився трагічно. Наприклад, сюжет про вмираючого алкоголіка допоміг клієнту впоратися з власним алкоголізмом. Клієнт навчився не повторювати помилок персонажа. Соломон назвав цей ефект «парадоксальним зціленням». Поступово він створив спеціальні добірки фільмів на різні теми і почав використовувати їх у своїй роботі.

Гарі Соломон є автором трьох книг з кінотерапії. Завдяки своїм ідеям та продуктивній діяльності Соломон отримав прізвисько «Доктор Кіно».

ФІЛЬМОТЕРАПІЯ БЕРНІ ВУДЕРА

Берні Вудер пройшов підготовку психотерапевта вже у зрілі роки. Вперше він почав використовувати фільми у своїй терапевтичній практиці на початку 90-х років 20 століття. Ось як він сам розповідає про цей момент: «Коли я слухав слова клієнта, у моїй голові раптом промайнула сцена з фільму. Спочатку мені не вистачило впевненості, тому я не використовував кіно у своїй роботі. Але я почав думати про це все частіше». Пізніше він почав пропонувати своїм клієнтам дивитися фільми і помітив, що перегляди сприяли звільненню від несвідомих, пригнічених емоцій та спогадів. Правильно обираючи необхідний момент у фільмі, він працював зі стосунками, травмою, тривогою тощо. Так народилася фільмотерапія Берні Вудера.

Як акредитований фахівець Core Process Psychotherapy (поєднання західної та буддистської психології), особливу увагу в своїй роботі Берні приділяє балансу духовного та психологічного розвитку клієнтів, допомагає їм розвивати усвідомленість, вчить спостерігати за своїми думками, почуттями та відчуттями. Він відзначає важливість розвитку здатності розуміти та виявляти нездорові моделі стосунків і поведінки. Берні підкреслює, що фільмотерапія повинна проводитися фахівцем, який розуміє і знає, як потрібно працювати з тривожними почуттями та станами.

Берні Вудер неодноразово виступав на радіо. Він також брав участь у цікавому експерименті, який мав на меті допомогти клієнту подолати орнітофобію (фобію птахів) за допомогою кінотерапії. Експеримент показав, що тільки правильно підібраний фільм має терапевтичний ефект. Берні написав дві книги – *Movie Therapy: How It Changes Lives* та *No Ordinary Life: Buddhism, Psychotherapy and Movies*, в яких він поділився своїм досвідом використання фільмів в індивідуальній терапії.

КІНОЙОГА ТЕВА СПАРКСА

Тев Спаркс зазначає, що будь-який фільм має здатність зцілювати, змінювати людину та її життя. Замість того, щоб піти до терапевта, він пропонує подивитися фільм, налаштувавшись на те, що він розповість людині щось про неї саму. Для цього достатньо зробити лише дві речі. По-перше, ми повинні звернути увагу на почуття, які ми відчуваємо під час перегляду фільму. По-друге, ми повинні дозволити цим почуттям змінити нас. Це поєднання зі своїми почуттями, внутрішнім світом та переживаннями за допомогою кіно він описав у книзі «Кінойога».

Кінойога заснована на системі зцілення, так званій «Навігаційній системі усвідомлення», або НСУ НСУ схожа на систему координат, в якій на горизонтальній осі відображені відносини людини зі світом, її зовнішній досвід. А на вертикальній осі – внутрішній світ людини, те, що відбувається всередині.

Все, що знаходиться нижче за горизонталь, це наші особисті питання: минуле, щось забуте, щось таке, що мотивує нас бути такими, якими ми є. Вище горизонталі – досвід, який можна назвати рухом до цілісності, Вищого Я.

Працює ця система дуже просто. Коли ми дивимося фільм, то ставимося до нього як до зовнішньої події і всі свої переживання розглядаємо саме крізь цю призму. Але потім ми співвідносимо ці переживання зі своїм внутрішнім досвідом – минулим та майбутнім. Ми перестаємо звинувачувати зовнішній світ і беремо на себе відповідальність за те, що відбувається. Таким чином ми знаходимо сили для змін та зцілення.

Як керівник Трансперсонального тренінгу Грофа, Тев Спаркс розглядає дію кінової крізь призму перинатальної матриці смерті-відродження та її чотирьох зон: безпеки, пастки, війни та свободи.

РЕЖИСОВАНА ФІЛЬМОТЕРАПІЯ СЕРГІЯ КРАСІНА

Першими розробками за методом були тренінгові програми для педагогів, батьків та учнів шкіл. Їхня популярність, інтерес до них, а також велика кількість позитивних відгуків стимулювали до подальших розробок та досліджень. Під час роботи автор звернув увагу на те, що високий терапевтичний результат залежав не тільки від змісту фільму, який переглядається, але й від дій фільмотерапевта. Помилкова стратегія фільмотерапевта значно знижувала ефективність. І навпаки, правильні дії підвищували результат від перегляду у кілька разів. Так з'явилася ідея створення методу, в якому планування дій фільмотерапевта до, під час та після перегляду фільму настільки важливі, наскільки й сам перегляд. Терапевт не просто стимулює обговорення фільму. Він створює умови, у яких клієнт отримує актуальні знання, важливі інсайти, проживає емоції, розвиває необхідні вміння та навички. Метод отримав назву «Режисована фільмотерапія». Режисована фільмотерапія стала найважливішою частиною терапевтичного процесу. З'явилися режисерські прийоми та техніки, створені за їх допомогою.

Під час роботи з'ясувалося, що фільмотерапія може застосовуватися однаково ефективно не тільки в терапевтичній, але також і в тренінговій, коучинговій, та консультаційній роботі з клієнтами. Так в цілісному методі з'явилися напрями: терапія методами режисованої фільмотерапії, консультування методами режисованої фільмотерапії, режисований фільмотренінг і режисований фільмокоучинг.

Наразі метод налічує більше тридцяти прийомів роботи з короткими фрагментами, декілька стратегій і понад десяти алгоритмів роботи з короткометражними і повнометражними стрічками. Розроблено сотні технік і десятки тренінгових програм. Ви ознайомитеся докладніше з методом у розділі «Режисована фільмотерапія».

Глава 3 СУТНІСТЬ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ

«Дош іде вгору», - зізналася людина, повішена догори ногами.
Приписка на визнанні: «Відповідає істині».

Станіслав Єжи Лец. «Незачесані думки»

Єдиного визначення кінотерапії, як і єдиного розуміння її сутності, немає. Кожен автор визначає сутність, зміст та призначення кінотерапії, спираючись на власний досвід та знання. Більшість визначень, які є частково вірними, загалом не розкривають всю глибину та багатогранність напряду. Це схоже на притчу про сліпих і слона, пам'ятаєте?

ПРИТЧА ПРО СЛОНА ТА СЛІПИХ



В одному селі жили шестеро сліпих. Якось вони почули, що до села привели слона. Сліпі не мали жодного уявлення про те, що таке слон, і як він може виглядати.

«Як нам дізнатися, який він, слон?», – замислилися вони.

– Я знаю, – сказав один із них. – Ми торкнемося його.
– Гарна ідея, – погодилися інші. – Так ми зможемо дізнатися, який він, цей слон.

І шестеро сліпих пішли "дивитися" на слона.

Перший намацав велике пласке вухо, яке рухалося вперед і назад.

– Віяло! Слон схожий на віяло! - Вигукнув він.

– М-м-м..., ні, це щось кругле та товсте... Слон схожий на дерево! - Сказав другий, торкаючись ноги.

– Ви обидва не маєте рації, - сказав третій. – Так, він круглий, але не товстий і до того ж дуже гнучкий! Він схожий на мотузку!

Цей сліпий намацав хвіст слона.

– Спис, слон схожий на спис! - Вигукнув четвертий, тримаючись за бивні.

– Ні, ні, слон схожий на високу стіну. Велику, широку та шорстку, хіба ви не розумієте? – закричав п'ятий, торкаючись боку слона.

Шостий сліпий тримав у руках хобот.

– Жоден з вас не маєте рації, - сказав він. - Слон схожий на змію.

Почалася палка суперечка. Кожен наполягав на своєму. Невідомо, чим би все закінчилося, якби поруч не проходив мудрець. На його питання «У чому справа?» сліпі відповіли: "Ми не можемо розібратися в тому, на що схожий слон". І кожен із них сказав те, що думав.

Тоді мудрець спокійно пояснив:

– Ви всі маєте рацію. Справа в тому, що кожен із вас доторкнувся до різних частин слона.

Ця давня притча яскраво демонструє ситуацію, яка нині склалася з фільмотерапією. Аналіз величезної кількості визначень «фільмотерапія» та «кінотерапія» наведених у книгах, виступах та на сайтах показав, що більшість із них можна об'єднати у три великі групи. Кожна група розкриває лише один аспект напрямку, виключаючи інші.

Перша група поєднує визначення, які дають поверхове уявлення про кінотерапію. До другої групи належать визначення, які розкривають лише один вузький аспект кінотерапії. Третя група містить визначення, які характеризують кінотерапію лише з одного боку.

Далі розглянемо ці вищезазначені групи докладніше.

Перша група. Поверхневий погляд на фільмотерапію. Як уникнути? Дивіться глибше

Швидше за все, вам вже траплялося це поширене визначення: фільмотерапія – це перегляд фільмів із подальшим обговоренням. Говорити так про фільмотерапію все одно, що казати, що психотерапія – це вислуховування історії клієнта з подальшим обговоренням. Таке визначення можна дати тільки в тому випадку, якщо не заглиблюватися в сутність роботи психотерапевта. Вислуховування історії та психотерапія – це зовсім різні речі. Так само фільмотерапія і перегляд фільму – два абсолютно різних процеси. Отже, у чому полягає різниця?

Перегляд фільму – це засіб розваги, фільмотерапія – це засіб лікування. Перегляд фільму зазвичай спрямований на отримання задоволення. Критеріями ефективності є сподобалося чи не сподобалося. Фільмотерапія спрямована на лікування. Критерій ефективності – це зцілення душі людини.

У режисованій фільмотерапії останнє, про що ми піклуємося, це щоб клієнт отримав від перегляду задоволення. Фільм у стилі «Гарна історія про гарних людей, які добре жили і завжди раділи» малопритатний для терапії. Він має слабкий ресурс. Для терапії набагато краще використовувати фільми, які викликають почуття, емоції, мотивують, змушують думати, навіюють певні думки, пропонують шукати вихід. Дуже часто саме відсутність задоволення від перегляду має найбільший ресурс. Саме на цьому ефекті ґрунтується «парадоксальне зцілення» Гарі Соломона.

Друга група. Вузький погляд на фільмотерапію. Як уникнути? Дивіться ширше

Більшість визначень фільмотерапії характеризують лише один, досить вузький аспект, не розкриваючи сутність у всій її глибині. У цьому випадку немає сенсу наводити ці визначення повністю, достатньо виділити деякі ключові характеристики.

1. Кінотерапія (фільмотерапія) – це метод групової роботи

Так, звісно. Це абсолютно вірно. Це груповий метод роботи. Але чому застосування кінотерапії обмежується груповою роботою? Гарі Соломон рекомендував використовувати фільми в індивідуальній, парній, сімейній та груповій роботі. Берні Вудер використовував фільмотерапію як один із ключових інструментів індивідуальної терапії. Кінойогу Тева Спаркса взагалі можна виконувати самостійно вдома. Режисована фільмотерапія однаково ефективна в індивідуальній, сімейній та груповій роботі.

2. Кінотерапія (фільмотерапія) – це вид психологічного консультування

Так, звичайно, це вид психологічного консультування. Але чому використання кінотерапії обмежується консультуванням? Адже є ще терапія, тренінг та коучинг. Кінотерапія може бути однаково ефективно застосована в кожному з цих напрямів. Існує чотири напрями режисованої фільмотерапії – терапія методами режисованої фільмотерапії, консультування методами режисованої фільмотерапії, режисований фільмотренінг і режисований фільмокоучинг. Кожен із вищезазначених напрямів має свій ресурс і можливості.

3. Кінотерапія (фільмотерапія) – це форма додаткової терапії

Це визначення знову показує лише один вузький аспект кінотерапії. Так, безперечно, кінотерапію можна використовувати як форму додаткової терапії. Але так само її можна використовувати у формі первин-

ної терапії. Це цілком самостійний та результативний метод. Як саме працювати – залежить виключно від цілей терапії та досвіду терапевта. У режисованій фільмотерапії є стратегії, які дозволяють використовувати кінотерапію як основну форму роботи, доповнену іншими формами та методами. І такий підхід дає чудові результати.

4. Кінотерапія (фільмотерапія) – це спільний аналіз переглянутого фільму

Знову ж таки, дивіться ширше. Існує спільний аналіз у груповій роботі, аналіз під час індивідуального заняття та самостійний аналіз. Крім того, у режисованій фільмотерапії є такі стратегії роботи, в яких аналіз фільму взагалі не передбачений. Увага зосереджена на реакціях людей, а не на подіях фільму. До речі, Антоніо Менегетті наголошував на важливості використання фільму з метою аналізу почуттів людей, а не режисерської ідеї.

Третя група. Однобічний погляд на фільмотерапію. Як уникнути? Дивіться в корінь

Більшість фахівців бачать кінотерапію як метод якогось конкретного напрямку. Наприклад, психоаналітики розглядають її як аналітичний метод, арт-терапевти як метод арт-терапії, а представники онтопсихологічного методу дивляться на кінотерапію як на метод онтопсихології. Звичайно, в межах діяльності свого напрямку, кожен із них частково має рацію. Але не загалом. Отже, що ми маємо насправді?

Виникнувши у межах психіатрії та психоаналітичного підходу, фільмотерапія дуже швидко почала підтверджувати свою ефективність у багатьох інших напрямках. Чотири автори, про яких йшлося у другій главі, є представниками різних напрямів. Берні Вудер – це терапевт-представник Core Process Psychotherapy. Нагадаємо, що у цьому напрямі поєднуються західна та буддистська психології. Антоніо Менегетті є засновником онтопсихології. Ця школа вивчає питання буття в психіці. Онтопсихологія, за словами її засновника, займається, «дослідженням психічних процесів у їх первинній актуальності, включаючи

розуміння буття». Гарі Соломон – психотерапевт, який розглядає фільм як історію, яка може зцілити. Тев Спаркс - представник трансперсональної психології, який розглядає дію фільму крізь призму перинатальних матриць.

Потенціал фільмотерапії настільки багатогранний, що вона сама, як напрям, може включати інші напрями. Режисована фільмотерапія має прийоми та способи роботи, які є ефективними не тільки в різних напрямках психотерапії, але також у консультуванні, тренінгу та коучингу.

Отже, підіб'ємо підсумки. У чому полягає сутність фільмотерапії?

Фільмотерапія – це напрям психотерапії, до складу якого належить система методів, заснованих на роботі з реакціями людини, отриманими під час і після перегляду фільму і спрямованими на духовне і психічне зцілення.

Важливою відмінною рисою фільмотерапії є те, що вона зосереджується не на фільмі, а на клієнті. Фільмотерапія легко поєднується з іншими напрямками, підходами та методами.

Основні види фільмотерапії:

1. Синемалогія Антоніо Менегетті.
2. Кінотерапія Гарі Соломона.
3. Фільмотерапія Берні Вудера.
4. Кінойога Тева Спаркса.
5. Режисована фільмотерапія Сергія Красіна.

Всі інші відомі нам підходи та методи фільмотерапії тією чи іншою мірою є підвидами одного з вищезазначених видів.

Розділ 2

РЕЖИСОВАНА ФІЛЬМОТЕРАПІЯ

Глава 4

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДУ

«Найвища майстерність – це не вміння намалювати.
Найвища майстерність – це вміння знайти таке
співвідношення тепла і світла всередині картини,
яке здатне надати кінокадру чуттєвості».

Юрій Норштейн

У першому розділі ви познайомилися з особливостями фільмотерапії. Ми розглянули усталені міфи, пов'язані з історією її створення, познайомилися з п'ятьма базовими підходами і трьома групами обмежуючих визначень і дослідили глибинну сутність фільмотерапії. У цьому розділі ви познайомитеся з методом «Режисована фільмотерапія». Ви дізнаєтеся, що таке режисована фільмотерапія і чому метод отримав таку назву. Ви також зрозумієте, як працює метод, і розглянете відмінні риси кожного із чотирьох напрямів режисованої фільмотерапії.

Режисована фільмотерапія – це система методів, які сприяють духовному та психічному зміцненню клієнта та отриманню необхідних знань, умінь та навичок під час роботи з реакціями клієнта, отриманими до, під час та після перегляду кіно, мультфільмів, шоу, кліпів та будь-якого іншого аудіовізуального матеріалу.

На відміну від звичайного перегляду, в якому через образи фільму глядач бачить тільки те, що режисер і актори намагаються донести з екрана, методи режисованої фільмотерапії створюють умови, в яких завдяки образам фільму клієнт зустрічається з собою. У цілісному просторі терапії тимчасово припиняється окреме існування фільму з певним сюжетом та акторською грою. Клієнт перестає бути просто глядачем, з його запитамі, бажаннями та мріями. Психічна, духовна, емоційна, ментальна реальності клієнта та фільму об'єднуються в

момент терапії в єдину реальність, яка зцілює та відкриває для клієнта його несвідомий внутрішній світ. Це реальність, в якій людина отримує важливі для неї відповіді, проживає невідпрацьовані емоції, встановлює контакт із собою або з однією зі своїх субособистостей та розкриває свій потенціал. Терапевт присутній у цій реальності як спостерігач і спрямовуюча сила.

Завдання фільмотерапевта – за допомогою методів режисованої фільмотерапії створити терапевтичний простір, з якого клієнт вийде більш здоровим.

Підготовка фільмотерапевта передбачає:

- розуміння специфіки впливу кіно на глядача;
- знання особливостей сприйняття фільму клієнтом;
- володіння принципами ведення фільмотерапії;
- вміння організувати терапевтичний простір з чітким розумінням своєї ролі як терапевта на кожній сесії та на кожному етапі терапії;
- володіння навичками використання стратегій, прийомів, технік та інших алгоритмів режисованої фільмотерапії.

Чому метод отримав таку назву? Чому ми використовуємо саме термін «фільмотерапія», а не «кінотерапія»?

Зазвичай терміни «фільмотерапія» та «кінотерапія» розглядаються як синоніми. Але якщо говорити про поняття «кіно» і «фільм», друге набагато точніше висловлює сутність того, що відбувається в режисованій фільмотерапії. Поняття «фільм» ширше, ніж поняття «кіно». Будь-яке кіно – це фільм, але не кожен фільм – це кіно.

Є фільм, є мультфільм, є аматорський відеофільм. Є кліпи та шоу, які теж можна розглядати як фільм зі своїми особливостями. Режисована філь-

мотерапія працює з усіма видами кіно та мультфільмів, кліпами, шоу, рекламою, аматорськими відеороликами. У назві «фільмотерапія» відображено саме цей зміст.

Що означає термін «режисована»?

Режисер — це одна з головних професій у кінематографі. Він керує процесом створення фільму, відповідає за художню, ігрову і сценічну складові. Завдяки його керівництву фільм має певний настрій, а образи набувають змісту. Саме з цією енергією взаємодіє глядач коли дивиться фільм. Але процес фільмотерапії – це не просто перегляд фільму. Це простір, у якому людина зустрічається з собою. Завдання фільмотерапевта – створити такі умови, за яких ця зустріч матиме терапевтичний ефект. Ми використовуємо для цього термін "режисувати терапевтичний простір". Перегляд та подальша робота, що заснована на образах фільму, відбувається за спеціальними алгоритмами – режисерськими прийомами.

Глава 5

НАПРЯМИ РЕЖИСОВАНОЇ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ

«Якщо ви просто спілкуєтеся,
ви лише виконуєте необхідний мінімум.
Якщо ви спілкуєтесь майстерно,
ви можете творити дива».

Джим Рон

У режисованій фільмотерапії виділяють чотири напрями:

1. Терапія методами режисованої фільмотерапії
2. Консультування методами режисованої фільмотерапії
3. Режисований фільмотренінг
4. Режисований фільмокоучинг

Кожен напрям має свої цілі, завдання, засоби та механізми роботи, а також свої можливості та обмеження. Терапевт режисованої фільмотерапії повинен володіти всіма чотирма напрямками роботи і вміти визначати найбільш ефективний з них для роботи у кожному окремому випадку.

Терапія методами режисованої фільмотерапії

Терапія методами режисованої фільмотерапії спрямована на вирішення глибоких особистісних проблем, на яких ґрунтуються життєві труднощі людини. Образи фільму є ресурсом для вирішення внутрішніх конфліктів клієнта та глибокої зміни особистості. Терапія спрямована на виявлення причин, які викликали проблеми і труднощі клієнта в минулому, і усунення їх впливу на сьогодення.

Робота заснована на механізмах проєкції, ідентифікації, асоціації, концентрації, актуалізації, проживання і катарсису.

Проекція

Механізм проекції заснований на тому, що людина свідомо чи несвідомо приписує іншим свої внутрішні властивості та стани. Фільм є активним фоном для проекції. Події фільму та вчинки героїв набувають відтінку досвіду, знань та емоційних реакцій клієнта. Завдяки цьому внутрішній світ клієнта проявляється і відкривається спочатку кінотерапевту, а потім і самому клієнту. Деякі стратегії режисованої фільмотерапії засновані на роботі з проекцією.

Ідентифікація

Це процес несвідомого отождолення себе з кимось іншим. Переглядаючи фільм, клієнт свідомо чи несвідомо може ідентифікувати себе з одним чи кількома героями, ситуаціями або подіями. Як неусвідомлюваний процес, ідентифікація відбувається автоматично під час перегляду фільму. Усвідомити її допомагає запитання «З ким ви могли б ідентифікувати себе в цьому фільмі?». Усвідомлена ідентифікація відбувається, коли терапевт дає завдання клієнту ідентифікувати себе з конкретним персонажем.

Асоціація

Механізм асоціації заснований на тому, що прояв у свідомості однієї події викликає прояв іншої події, яка має деякі ознаки, схожі з першою. На основі подій фільму, дій, слів або переживань героя у клієнта можуть виникнути асоціації з подіями, діями, словами чи емоціями з його власного життя. Завдяки цьому вдається усвідомити джерело конфліктів, переживань чи інших проблем, із якими звернувся клієнт.

Концентрація (фокус)

Концентрація уваги – це зосередженість клієнта на певних образах фільму. Концентрація відбувається мимоволі чи довільно. У разі мимовільної концентрації фільм захоплює увагу клієнта та керує ним до кінця перегляду. Якщо концентрація відбувається довільно, ми використовуємо термін фокус. У разі фокусу клієнт отримує завдання зосередитися на конкретних образах фільму. Те, на чому було зосереджено фокус уваги, завжди пов'язано з внутрішніми станами клієнта. Подальша робота з цими станами дає терапевтичний ефект.

Актуалізація

Клієнт не завжди усвідомлює свої емоційні, розумові, мовні та психомоторні реакції на події фільму. Актуалізація - це процес акцентування свідомості клієнта на його несвідомих реакціях під час терапії. Дія деяких прийомів режисованої фільмотерапії заснована на механізмі актуалізації. Це дозволяє клієнту переживати свої емоції, відчувати, думати та діяти більш усвідомлено.

Проживання

Перегляд фільму завжди пов'язаний з емоційним та ментальним зануренням у події фільму. Клієнт проживає певні почуття, емоції, виявляє своє ставлення до подій фільму так, начебто це відбувається у його власному житті. Але водночас він розуміє, що події фільму насправді ніяк на нього не вплинуть. Таким чином, відбувається безпечне проживання певних життєвих сценаріїв та ситуацій. За допомогою механізму проживання клієнт отримує досвід, який сприяє вирішенню внутрішніх протиріч та конфліктів, підвищенню рівня усвідомленості та набуттю цілісності.

Катарсис

Катарсис – це процес звільнення психічної енергії, емоційної розрядки, який сприяє зменшенню або позбавленню тривоги, конфліктів, фрустрації за допомогою мови або тілесної експресії. Як процес внутрішнього очищення, катарсис сприяє кращому розумінню себе і має загальний сприятливий терапевтичний вплив на особистість. У фільмотерапії катарсис відбувається у момент проживання разом із героєм різних сильних почуттів. Це допомагає позбутися напруги і накопичених емоцій. Подальша робота з цими реакціями сприяє підвищенню усвідомленості та розумінню себе.

Терапія методами режисованої фільмотерапії рекомендована для клієнтів, які:

- шукають відповідь на питання «Чому?»;
- стурбовані психологічними проблемами;
- шукають саморозуміння, зміни ставлення до себе та свого стану;
- потребують усунення хворобливих відхилень у поведінці;
- мають справу зі старими проблемами, емоційним болем чи травмами;
- потребують підвищення стресостійкості;
- потребують емпатії та підтримки.

Консультування методами режисованої фільмотерапії

Консультування методами режисованої фільмотерапії проводиться лише з клінічно здоровою особистістю та спрямоване на вирішення труднощів та проблем, що виникають внаслідок взаємодії людини та середовища.

У консультуванні реакції клієнта на образи фільму є ресурсом, який сприяє:

- розумінню клієнтом, що відбувається в його життєвому просторі;
- усвідомленому досягненню поставленої мети;
- свідомому вибору;
- вирішенню проблем емоційного та міжособистісного характеру.

Механізми в консультуванні методами режисованої фільмотерапії такі, як і в терапії: проекція, ідентифікація, асоціація, концентрація, актуалізація, проживання, катарсис. Консультування спрямоване на вирішення теперішніх проблем клієнта й усунення їхнього впливу на майбутнє.

Консультування методами режисованої фільмотерапії рекомендовано для клієнтів, які потребують:

- зміни поведінки;
- розвитку навичок подолання труднощів;
- реалізації особистісного потенціалу;
- позбавлення неадекватних, руйнівних поглядів;
- формування, зміцнення, розвитку навички приймати ефективні рішення;
- розвитку вмінь вибудовувати міжособистісні відносини;
- емоційної підтримки та уваги до переживань.

Режисований фільмотренінг

Режисований фільмотренінг спрямований на формування певних знань, умінь, навичок та соціальних установок. Події фільму використовуються як зразки та приклади, які демонструють дії, вчинки, якості та навички. Це сприяє розширенню досвіду клієнта.

Найчастіше використовуються наступні прийоми: яскрава ілюстрація, вагомий аргумент, переконливий приклад, класична аналогія та рольова гра. Робота спрямована на вирішення поточних завдань клієнта. Техніки орієнтовані на активне навчання тут і зараз.

Режисований фільмотренінг рекомендований у роботі з клієнтами, які:

- шукають відповідь на питання: «Як це зробити?»
- прагнуть до підвищення компетентності та набуття знань;
- бажають змінити ставлення до чогось;
- хочуть навчитися долати труднощі;
- прагнуть опанувати нові навички в поведінці та мисленні.

Режисований фільмокоучинг

Режисований фільмокоучинг спрямований на те, щоб допомогти клієнту зрозуміти, сформулювати та досягти його цілей, а також розкрити та реалізувати особистий потенціал. Фільми відіграють мотивуючу і стимулюючу до дій роль.

Робота з образами фільму:

- допомагає зосередитися на головній меті;
- спрямовує клієнта до усвідомлення того, що йому насправді потрібно;
- спонукає до дії;
- налаштовує клієнта на активну позицію.

Фільмокоучинг не працює з пошуком причин, з яких людина опинилась у якійсь ситуації. Ми зосереджуємося на тому, де клієнт знаходиться зараз і де він хоче опинитися надалі. Основна увага зосереджена на діях і майбутньому клієнта.

Режисований фільмокоучинг рекомендований у роботі з клієнтами, які:

- шукають відповідь на питання «Яким чином?»;
- прагнуть рухатися до вищого рівня функціонування;
- досліджують свої провідні життєві цінності, прагнуть з'ясувати конкретні цілі та шукати шляхи їх досягнення.

Глава 6

МЕТОДИ РЕЖИСОВАНОЇ ФІЛЬМОТЕРАПІЇ

«Крім переконань, необхідно вміти
здобувати знання та оволодівати методами».

Бертольд Брехт

Усі методи режисованої фільмотерапії поділяються на три типи.

1. **Методи роботи** з короткими відео тривалістю до 10 хвилин.
2. **Методи роботи** з добірками фрагментів із фільмів, кліпів, мультфільмів та інших відеороликів тривалістю до 10 хвилин
3. **Методи роботи** з повнометражними фільмами та добірками фільмів.

Методи роботи з короткими відео тривалістю до 10 хвилин

До цієї групи належать прийоми та техніки роботи з:

- фрагментами з фільмів, мультфільмів, телепередач та шоу;
- короткими мультфільмами;
- кліпами;
- рекламними роликами;
- соціальними роликами;
- аматорськими роликами.

Техніки

Техніки – це готові методики роботи з конкретним типом проблем. З точки зору кінематографа, це сценарій, за допомогою якого клієнт отримує терапевтичну підтримку до, під час і після перегляду фільму. Техніка завжди має чіткі цілі та спрямована на роботу з певною категорією населення. Це найпростіший інструмент режисованої фільмотерапії, тому для його застосування потрібен мінімальний рівень підготовки. Навчання режисованій фільмотерапії починається саме з опанування технік.

Усі техніки мають детальне пояснення алгоритму роботи:

1. Опис відеофрагменту.
2. Підготовка до перегляду.
3. Інструкція перед переглядом.
4. Схема перегляду:
 - що робити;
 - як коментувати;
 - що говорити та запитувати.
5. Discussion algorithm with a description of the stages of work and a list of questions (if the technique provides for discussion).
6. Tasks and exercises with a detailed description and full instructions (if the technique provides for tasks).
7. Summing up.

Hundreds of techniques have been developed so far. You will get acquainted with some of them in the chapter Strategies and Techniques.

Прийоми

Прийоми розроблені для того, щоб полегшити роботу зі створення технік. Це готові шаблони, за допомогою яких техніки створюються простіше, легше та швидше. Кожен прийом – це докладна покрокова інструкція, яка нагадує, що, як, коли і з якою метою робити. Досвідче-

ний фільмотерапевт, який добре володіє прийомами, може написати техніку за лічені хвилини. На момент написання книги в режисованій фільмотерапії розроблено більше тридцяти прийомів. Назви тридцяти з них наведені у цій книзі. Ви знайдете детальне пояснення трьох прийомів у главі «Прийоми та техніки».

Прийоми режисованої фільмотерапії

1. Рольова поляризація	16. Спіраль
2. Ідентифікація ролі	17. Step by step
3. Театр одного актора	18. Постановка запитання
4. Маятник	19. Привід для роздумів
5. Контрсценарій	20. Класична аналогія
6. Сценарист	21. Настав час
7. Змістовий трикутник	22. Інсайт
8. Змістова нитка	23. Ключовий кадр
9. Аналіз сюжету	24. Double viewing
10. Аналітичний блок	25. Добра порада
11. Яскрава ілюстрація	26. Шок
12. Вагомий аргумент	27. Побажання
13. Переконливий приклад	28. Ляльковий театр
14. Образна діагностика	29. Рольова гра
15. Контрастний душ	30. Real life (реальне життя)

**Методи роботи з добірками фрагментів із фільмів,
кліпів, мультфільмів, роликів та інших відео
тривалістю до 10 хвилин**

Методи цієї групи призначені для розробки занять, що засновані на кількох коротких фрагментах, які не пов'язані між собою. Заняття передбачає перегляди, обговорення, виконання завдань та вправ. Необхідні терапевтичні умови створюються шляхом зосередження уваги на певних речах, актуалізації тем і ретельного планування завдань.

Особлива увага приділяється наступним питанням:

1. Вибір відеофрагментів. Навіть один неправильно підібраний фрагмент може вплинути на результат заняття.
2. Розподіл фрагментів під час заняття. Порядок розподілу впливає на динаміку групи та індивідуальний стан учасників.
3. Цілеспрямована розробка техніки. У структурі заняття за допомогою кожного відеофрагмента створюється техніка. Кожна техніка використовується в певний час і в певному місці.
4. Інтеграція з іншими напрямками та методами. Важливо не зосереджуватись виключно на відеофрагментах. Для підвищення результативності можна додатково використовувати інші методи та форми роботи.

Методи роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів

До цієї групи методів належать наступні стратегії:

1. Спільний перегляд фільму з клієнтом. Ця стратегія дозволяє працювати з реакціями клієнта під час та після перегляду фільму.
2. Самостійний перегляд фільму перед консультацією. Ця стратегія дозволяє працювати з реакціями клієнта після перегляду.
3. Самостійний перегляд фільму клієнтом після консультації. Ця стратегія дозволяє підготувати клієнта до перегляду та працювати з реакціями на переглянутий фільм.

Робота з повнометражними фільмами заснована на перегляді фільмів за гнучким алгоритмом, який має наступні етапи:

1. Уточнення запиту клієнта.
2. Вибір фільму.
3. Підготовка клієнта до перегляду.
4. Перегляд фільму.
5. Аналіз переглянутого фільму.
6. Робота із запитом клієнта за результатами аналізу фільму.

Робота з добірками повнометражних фільмів має наступні етапи:

1. Формування добірки фільмів на задану тему.
2. Підготовка клієнта до вибору фільму.
3. Вибір фільму.
4. Підготовка клієнта до перегляду.
5. Перегляд фільму.
6. Аналіз переглянутого фільму.
7. Робота із запитом клієнта за результатами аналізу фільму.
8. Вибір наступного фільму.

Етапи роботи

1. Формування добірки фільмів на задану тему

(тільки для роботи з добірками фільмів)

1.1. Варіанти формування добірки:

1.1.1. Індивідуально за запитом клієнта.

1.1.2. Використання заздалегідь сформованих добірок фільмів за темами.

1.2. Кількість фільмів у добірці.

Мінімальна кількість – одна, максимальна кількість не обмежена та визначається терапевтом самостійно.

1.3. Терапевт може використовуватись на етапі підготовки до перегляду цитати з фільму, який обрав клієнт. Для цього він заздалегідь готує добірку цих цитат під час формування переліку фільмів.

2. Підготовка клієнта до вибору фільму

(для роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів)

2.1. Перед тим як обрати фільм, клієнт формулює запит.

2.1.1. Запит – це один із ключових моментів роботи з повнометражними фільмами. Вся подальша робота спрямована на вирішення запиту клієнта. Запит – це прохання надати конкретну форму психологічної допомоги, мотивоване певним чином звернення чи постановка проблеми, яку людина хоче вирішити під час фільмотерапії.

Запит завжди спрямований на:

- внутрішнє перетворення людини (набуття позитивних якостей та позбавлення негативних);
- вирішення внутрішніх та зовнішніх конфліктів;
- зміну форм поведінки;
- набуття знань;
- оволодіння діями;
- формування навичок;
- формування вмінь, що є важливими для сфери життя, яку людина планує трансформувати, тощо.

3. Вибір фільму

(для роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів)

Це один із найбільш відповідальних етапів роботи, тому треба це робити обережно та виважено. Є два варіанти.

3.1. Терапевт обирає фільм для клієнта, спираючись на свій досвід та знання. Важливо чітко розуміти, який ресурс має запропонований фільм та як він може допомогти у вирішенні запиту клієнта.

3.2. Клієнт сам обирає фільм, який він буде дивитися. Терапевт повинен чітко розуміти, який ресурс має самостійно обраний фільм.

4. Підготовка клієнта до перегляду фільму

(для роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів)

Перегляд фільму в режисованій фільмотерапії – це не розвага і не відпочинок.

Під час групової терапії або індивідуального перегляду терапевт супроводжує клієнта на всіх етапах роботи, тобто до, під час і після перегляду фільму.

У разі індивідуального перегляду клієнт отримує інструкцію:

1) Подивіться фільм наодинці. Нікого не повинно бути поруч. Під час перегляду фільму ні з ким не обговорюйте його. Важливо бути зосередженим на процесі перегляду.

2) Під час перегляду потрібно пам'ятати про свій запит. Для цього можна скористатися одним із варіантів:

- запишіть свій запит до перегляду, іноді перечитуйте його під час перегляду фільму;
- якщо ви пам'ятаєте свій запит, час від часу повторюйте його у пам'яті;

- заведіть таймер із інтервалом у півгодини. Коли таймер вимкнеться, зупиніть перегляд і прочитайте запит один раз. Потім потрібно завести таймер ще на півгодини та продовжити перегляд.

3) Не покладайтеся на свою пам'ять. Записуйте всі підказки, відповіді, думки, асоціації тощо, коли вони спадають вам на думку. Зупиніть фільм, запишіть відповідь і потім продовжуйте перегляд.

5. Перегляд фільму

(для роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів)

5.1. Клієнт дивиться фільм під час зустрічі з терапевтом.

Під час перегляду терапевт спостерігає за клієнтом. У цьому випадку можна провести роботу, яка наведена у пункті 6, безпосередньо під час перегляду.

5.2. Клієнт дивиться фільм самостійно.

Аналіз переглянутого фільму відбувається на одній із наступних зустрічей.

6. Аналіз переглянутого фільму

6.1. Робота з емоційними реакціями

На цьому етапі терапевт працює з емоційними реакціями клієнта/групи на фільм. Всі реакції обговорюються детально. Запитання формулюються залежно від ситуації.

Приклади запитань:

- Що ви відчували під час перегляду?
- Які почуття викликали події та сюжет фільму, дії чи слова героїв?
- Чи було щось, що викликало у вас приємні почуття?
- Чи було щось, що викликало неприємні почуття?
- Що ви відчуваєте зараз?

6.2. Аналіз переглянутого фільму проводиться в залежності від запиту клієнта.

Аналізуються:

- сюжет;
- вчинки героїв;
- слова героїв;
- цитати, які записав клієнт;
- події фільму, які клієнт вважає важливими;
- висновки клієнта.

Приклади запитань:

- Що означають вчинки героїв?
- Що символізують образ та ім'я героя?
- Які риси героя ви хотіли б мати?
- Які риси героя ви вважаєте неприйнятними?
- Які із вчинків героя ви хотіли б здійснити у своєму житті?
- Які вчинки героя ви вважаєте неприйнятними?
- Як це пов'язано із вашим запитом?

7. Терапевтична/тренінгова/коучингова/консультативна робота із запитом клієнта за результатами аналізу фільму (для роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів)

Ця робота виконується з урахуванням емоційних реакцій клієнта на попередньому етапі. Терапевт спирається на інсайти, усвідомлення, позитивні та негативні реакції клієнта, які обговорювалися або проживалися під час аналізу фільму.

8. Вибір наступного фільму

(для роботи з повнометражними фільмами та добірками фільмів)

Наступний фільм можна обрати лише тоді, коли повністю буде закінчено роботу з переживаннями, почуттями та думками, пов'язаними з образами попереднього фільму.

Глава 7

ПРИЙОМИ ТА ТЕХНІКИ

«Кожний інструмент має найбільшу користь в руках тієї людини, яка дослідила його якомога глибше і опанувала його як майстер».

Лев Успенський. «Слово про слова»

Як це працює

Як важливі складові терапії, прийоми та техніки пов'язані між собою. Прийоми потрібні для створення техніки, а техніка – це міст, який поєднує фільм, клієнта і терапевта в єдиному просторі терапії. Метафорично кажучи, техніка – це маршрут, який клієнт використовує, щоб задовольнити свій запит. Прийом – це інструкція, яка допомагає скласти маршрут. За допомогою одного прийому можна розробити багато технік. Кожна техніка має свої цілі, завдання та зміст. Це стосується навіть тих технік, які були розроблені з використанням однакових відеофрагментів за допомогою однакових прийомів. Кожна техніка має свій неповторний ресурс і можливості. Наприклад, цей розділ присвячено двом технікам: «Ти – Я – Ми» та «Я – чоловік». Обидві техніки були розроблені за допомогою прийому "Ключовий кадр" і засновані на мультфільмі In the Rough від Blur Studio. Техніка «Ти – Я – Ми» призначена для роботи з жіночою аудиторією, а техніка «Я – чоловік» орієнтована на роботу з чоловічої аудиторією.

Прийом «Ключовий кадр»

Стисле пояснення

Цей прийом потребує ретельної попередньої підготовки, тому є два етапи роботи – підготовчий і практичний.

На підготовчому етапі фільмотерапевт переглядає обраний фрагмент та виділяє у ньому ключові кадри. Кожен кадр має бути чітким символічним відображенням конкретного аспекту теми, тренінгового чи терапевтичного заняття. Ці кадри зберігаються у вигляді зображень. Техніка створюється за допомогою обраних кадрів.

На практичному етапі відбувається перегляд відео, після чого йде коротке обговорення. Уся подальша робота заснована на обраних ключових кадрах.

Алгоритм

1. Підготовчий етап. До проведення заняття.
 1. Подивіться фрагмент відео.
 2. Оберіть ключові кадри.
 3. Збережіть ключові кадри у вигляді зображень.
 4. Дайте кожному кадру назву. Наприклад: чоловіка виганяють з дому, чоловік вбиває ведмедя, чоловік дарує діамант. Назва має точно розкривати зміст кадра.
2. Практичний етап. Заняття.
 1. Учасники знайомляться з передісторією сюжету настільки, наскільки це є важливим для цієї техніки.
 2. Інструкція:
 - Зараз ми переглянемо уривок із (назва фільму), у якому (назвіть героїв і вкажіть, для чого демонструється відео). Ваше завдання – спостерігати за тим, що відбувається на екрані, та звернути увагу на свої відчуття та реакції.
 3. Перегляд.

4. Робота з ключовими кадрами

- Хочу звернути вашу увагу на декілька ключових кадрів із цього відео.

(Фільмотерапевт показує ключові кадри і за допомогою назви розкриває зміст кожного кадру)

5. Проведення роботи з ситуаціями з життя учасників, спираючись на ключові кадри.

6. Підбиття підсумків. Висновки.

Далі розглянемо дію цього прийому на прикладі технік «Ти – Я – Ми» та «Я – чоловік».

Техніка «Ти – Я – Ми»

Техніка заснована на сюжеті мультфільму *In the Rough* студії *Blur* і розроблена за допомогою прийому "Ключовий кадр".

Матеріали та обладнання: ноутбук, проектор, екран, колонки, мультфільм *In the Rough*.

Щоб знайти мультфільм на YouTube, введіть у полі пошуку: *Blur Studio In the Rough*.

Час роботи: 30 хвилин.

Цільова аудиторія: дівчата та жінки віком від 18 років і старше.

Ціль: гармонізація сімейних стосунків. Профілактика конфліктів.

Завдання:

1. Дослідження рівня вимог до партнера та себе.
2. Виявлення бажання йти на поступки.
3. Пошук спільних цінностей.

Вступ

Стосунки – це одна з найважливіших складових людського життя. Сімейні стосунки є тим фундаментом, на якому будується та існує сім'я. Настанови, цінності, орієнтації, вимоги та очікування партнерів значно впливають на те, що відбувається з їхніми стосунками і, як наслідок, із їхньою родиною. В одних випадках це може приносити радість, щастя і підвищувати інтерес. В інших – бути причиною розчарувань, образ, роздратування, гніву та навіть припинення стосунків. Вміння пробачати, адекватно дивитися на те, що відбувається, не завищувати рівень вимог до себе та партнера, з повагою ставитися один до одного та приймати цінності партнера стане надійним фундаментом довгих та щасливих стосунків.

Пояснення техніки Підготовчий етап

Перед заняттям перегляньте мультфільм. Виділіть три ключові кадри.



Кадр №1.
Дружина виганяє чоловіка
з печери.



Кадр №2.
Чоловік переміг ведмедя.



Кадр №3.
Чоловік дарує дружині діамант.

Збережіть кадри у вигляді зображень.

Практичний етап

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ми дивитимемося мультфільм In the Rough. Подивіться на те, що відбувається, як на символічне відображення конфлікту та примирення у стосунках між чоловіком і жінкою.

Крок 2. Обговорення після перегляду

Запитання 1. Що ви зараз відчуваєте?

Запитання 2. На що ви найбільше звернули увагу?

Запитання 3. Що у мультфільмі сподобалося вам найбільше?

Запитання 4. Чи було щось, що викликало неприємні відчуття?

Крок 3. Занурення у тему

Скажіть: Хочу звернути вашу увагу на три ключові кадри з цього мультфільму.

Перший кадр (покажіть зображення) – жінка виганяє чоловіка та викидає його речі.

Другий кадр (покажіть зображення) – чоловік перемагає ведмедя.

Третій кадр (покажіть зображення) – чоловік дарує діамант.

Ці кадри демонструють три складові стосунків, які можуть бути присутні тією чи іншою мірою у взаєминах будь-якої пари. Зараз ми будемо працювати з цими аспектами.

Крок 4. Вимоги до партнера

Подумайте про свого партнера (чоловіка, хлопця), уявіть його перед собою і дайте відповідь на запитання:

Запитання 1. Що має зробити ваш чоловік, щоб ви були готові розірвати з ним стосунки? Запишіть відповіді.

Запитання 2. Якщо ви розірвали стосунки, то, кажучи мовою мультфільму, якого «ведмедя» він повинен вбити, щоб ви погодилися його вислухати та були готові відновити стосунки? Запишіть відповіді.

Запитання 3. Кажучи мовою мультфільму, який «діамант» має подарувати вам чоловік, щоб ви остаточно зрозуміли, що це саме ваш чоловік? Мультфільм – це метафора. Не обмежуйте ваші думки лише матеріальними подарунками та коштовностями. Подумайте про будь-які цінності в стосунках, які для вас є найбільш важливими та актуальними. Запишіть відповіді.

Запропонуйте учасникам поділитися своїми думками, але не наполягайте. Нехай кожна сама вирішить, що вона говоритиме.

Після обговорення скажіть:

- Я пропоную вам більш детально подумати над своїми відповідями.

Згадайте свою відповідь на перше запитання. Чому ви готові припинити стосунки? Чи насправді це досить вагома причина? Не забувайте, що ваш партнер – звичайна людина. Він не ангел і не ідеальний чоловік. Чи реально людині жити так, щоб ніколи нічого подібного не робити? Запишіть свої думки.

Згадайте свою відповідь на друге запитання. Якого «ведмедя» він має вбити, щоб отримати вашу повагу? Подумайте, навіщо вам потрібен цей «ведмідь». Що вам важливо побачити: зміну, спокуту провини, страждання винного чоловіка, процес боротьби? Чи це бажання покарати його за принципом «нехай страждає»?

Ви вважаєте, що ваш чоловік повинен сам вбити «ведмедя» чи ви готові йому допомогти? Чи готові ви відновити з ним стосунки без цього «ведмедя»? Запишіть свої думки.

Згадайте свою відповідь на третє запитання. Яку цінність має принести вам чоловік? Ви записали цінність, яка важлива лише для вас, чи вона має значення і для нього? Запишіть свої думки.

Чи є у ваших стосунках спільні цінності, які однаково важливі для вас обох? Запишіть свої думки.

Крок 5. Вимоги до себе

Запитання 1. Як ви вважаєте, за які ваші вчинки ваш партнер має право розірвати стосунки з вами?

Відповідаючи на це запитання, зверніть увагу на рівень вимог до партнера і до себе.

1. Чи однаково справедливі ваші вимоги
 - a. Ви однаково вимогливі як до себе, так і до партнера;
 - b. Вимоги до партнера вищі, ніж вимоги до себе;
 - c. Вимоги до партнера вищі, ніж вимоги до себе;
2. Подумайте про вимоги до себе та партнера.
 - a. Це однакові вимоги або є якісь відмінності?
 - b. If there are differences, what are they?
 - c. What lies behind these differences?

Запитання 2. Що ви готові зробити для відновлення стосунків? На яких почуттях ґрунтуються ваші дії?

Запитання 3. Яку важливу для партнера цінність ви можете принести у його світ?

Крок 6. Підбиття підсумків

Запитання 1. Подивіться на свої відповіді. Чи все вас у них влаштовує або є бажання щось змінити?

Запитання 2. Що для цього потрібно зробити?

Запитання 3. З чого ви хотіли б почати?

Запитання 4. Яка вам потрібна допомога?

Техніка «Я – Чоловік»

Техніка заснована на сюжеті мультфільму *In the Rough* студії *Blur* і розроблена за допомогою прийому "Ключовий кадр".

Матеріали та обладнання: ноутбук, проектор, екран, колонки, мультфільм *In the Rough*.

Щоб знайти мультфільм на YouTube, введіть у полі пошуку: *In the Rough* in the search bar.

Час роботи: 60 хвилин.

Цільова аудиторія: юнаки та чоловіки від 16 років і старше.

Ціль: діагностика чоловічої рольової ідентифікації та здатності до виконання гендерно обумовлених чоловічих ролей.

Завдання:

1. Діагностика соціальної рольової ідентифікації та здатності виконувати соціальні ролі.
2. Діагностика сексуальної рольової ідентифікації та здатності вибудовувати стосунки з жінками.

Вступ

Чоловіча ідентичність - це усвідомлення та досвід своєї належності до чоловічої групи. Вона пов'язана з умінням проживати гендерно обумовлені ролі, диспозиції, самопрезентації.

Поняття «чоловіча ідентичність» тісно пов'язане з поняттям «чоловіча ініціація». Існує два види чоловічої ініціації – соціальна та сексуальна. Бути чоловіком у сексуальному плані, ставитись до жінки так, як це прийнято у суспільстві.

Соціальна ініціація вимагає від чоловіка здатності довести свою спроможність, відповідність, придатність і зайняти гідне місце в суспільстві. Стати і бути чоловіком соціально – це бути дорослим членом людського суспільства, тобто виконувати традиційні чоловічі ролі – захисника, воїна, годувальника і будівника.

Сексуальна ініціація – це пізнання жінки. Сексуальна ідентичність – це бути чоловіком у сексуальному плані, ставитись до жінки так, як це прийнято у суспільстві.

Пояснення техніки

Підготовчий етап

Використовуючи кадри мультфільму, фільмотерапевт виділяє п'ять головних ролей: Будівник, Борець, Годувальник, Воїн та Чоловік. Учасники отримують можливість перевірити рівень своєї чоловічої зрілості в кожній із цих ролей, визначити ресурсні зони та розвинути здібності в тій ролі, яку вони вважають за потрібне вдосконалити.

Перегляньте мультфільм до проведення заняття. Виділіть п'ять ключових кадрів. Збережіть кадри у вигляді зображень.



Кадр №1.
Чоловік будує будинок
(Будівник)



Кадр №2. Чоловік долає
задушливі обставини
(Борець)



Кадр №3.
Чоловік знайшов їжу
(Годувальник)



Кадр №4.
Чоловік бореться з ворогом
(Воїн)



Кадр №5.
Чоловік завоював серце жінки
(Чоловік)

Після перегляду мультфільму подальша робота буде заснована на цих ключових кадрах.

Практичний етап

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ми будемо дивитися мультфільм In the Rough. Подивіться на те, що відбувається, як на символічне відображення важливих ролей у житті чоловіка.

Крок 2. Обговорення після перегляду

1. Розкажіть про свої почуття після перегляду.
2. Чи є в цьому мультфільмі речі, які вразили вас більше за інші?
3. Як би ви могли охарактеризувати головного героя мультфільму?
4. Незважаючи на комічність, у цьому мультфільмі продемонстровано деякі ключові ролі, які є важливими у житті чоловіка. На які ролі героя ви звернули увагу у цьому мультфільмі?
5. З якими ролями він впорався?
6. З якими ролями він не зміг впоратися?

Крок 3. Занурення у тему

Скажіть: Я хотів би звернути вашу увагу на п'ять ключових кадрів у цьому мультфільмі:

Кадр №1 (покажіть зображення): Чоловік будує будинок. Перша важлива роль для чоловіка – це вміння забезпечити себе та сім'ю, якщо вона є, житлом. Назвемо її Будівник.

Кадр №2 (покажіть зображення) – Чоловік подолав задушливі обставини. Це друга важлива роль. Вміння протистояти труднощам, долати їх та перемагати. Назвемо її Борець.

Кадр №3 (покажіть зображення) – Чоловік знаходить їжу. Вміння забезпечити себе та свою сім'ю їжею. Це третя важлива роль. В наші часи виконання цієї третьої важливої ролі вимірюється кількістю зароблених грошей. Назвемо її Годувальник.

Кадр №4 (покажіть зображення) – Чоловік бореться з ворогом. Вміння перемагати ворога, відстоювати та захищати свою територію.

Це четверта важлива роль. Назвемо її Воїн.

Кадр №5 (покажіть зображення) – Чоловік підкорює жіноче серце. Вміння спілкуватися з жінкою, вибудовувати з нею стосунки, ставитись до неї саме як до жінки, а не як до мами – це п'ята важлива роль. Назвемо її Чоловік.

Крок 4. Діагностичний

- Я пропоную дослідити ваш потенціал у кожній із цих ролей.

Перша роль. Будівник

Запитання 1. Чи маєте ви образ будинку, який ви плануєте побудувати?

Запитання 2. Чи маєте ви всі необхідні для цього ресурси?

Запитання 3. Якщо не маєте, що необхідно зробити для того, щоб усі необхідні ресурси були у вас?

Завдання 1. Складіть два списки. Перелічіть свої внутрішні ресурси у першому списку, а всі зовнішні ресурси – у другому.

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси

Друга роль. Борець

Оцініть свою здатність протистояти зовнішнім обставинам за десятибальною шкалою.

Враховуйте тривалість і силу опору.

Запитання 1. З якими обставинами вам легше впоратися, а з якими – складніше?

Запитання 2. Якими якостями вам потрібно оволодіти, щоб розвинути здібності ідеального борця?

Третя роль. Годувальник

Оцініть свою здатність годувальника (продукти, речі, необхідні предмети побуту).

Запитання 1. Що ви здатні робити самостійно, в чому ще потрібна допомога, в чому можете допомагати іншим?

Четверта роль. Воїн

Оцініть свої якості воїна, тобто людини, яка здатна боротися з ворогом.

Запитання 1. Які засоби боротьби з ворогом ви знаєте?

Запитання 2. У яких засобах боротьби ви найбільш ефективні?

Запитання 3. У яких засобах боротьби ви найменш ефективні?

Запитання 4. Які навички воїна ви хотіли б розвинути?

П'ята роль. Хлопець, наречений, чоловік. Стосунки з жінками

Подумайте про свій досвід спілкування з жінками.

Запитання 1. Чи все вас влаштовує?

Запитання 2. Чи достатньо у вас чоловічих навичок, щоб бути цікавим жінкам?

Розглянемо наступні сфери:

- фінанси;
- міцність тіла;
- розум;
- вміння робити компліменти;
- щедрість

Додайте свої ідеї.

Крок 5. Терапевтичний

Уважно прочитайте свої відповіді.

Запитання 1. У якій із цих п'яти сфер ви вважаєте себе найбільш успішним?

Запитання 2. У яких сферах ви хотіли б покращити свої навички?

Запитання 3. З чого ви хотіли б почати?

Запитання 4. Що для цього потрібно зробити?

Запитання 5. Яка допомога вам потрібна?

Запитання 6. Коли ви готові розпочати?

Прийом «Емоційно-образна діагностика»

Стисле пояснення

Учасникам пропонується подивитися на події на екрані, як на символічне відображення ситуації, що відбувається в їх власному житті.

Наприклад, як на символічне відображення:

- емоційних станів, які вони відчують;
- рівня розвитку емоційного вигорання;
- етапів розвитку сім'ї та ін.

Фільмотерапевт виділяє у відеофрагменті, що переглядається, головні образи які демонструють динаміку розвитку ситуації.

Наприклад, динаміку розвитку рівня емоційного вигорання.

Спіраючись на образи фільму, проводиться діагностика.

Ефект образної діагностики полягає в тому, що учасники через образи чіткіше усвідомлюють ситуацію, в якій вони перебувають.

Алгоритм

1. Ознайомлення з передісторією сюжету не є обов'язковим для цього прийому і проводиться тільки якщо це сприятиме діагностичній роботі.

2. Інструкція:

- Уявіть, що події на екрані є символічним відображенням процесів, які відбуваються у вашому житті (назвіть сферу життя, яка діагностується). Не звертайте уваги на послідовність подій. Спробуйте емоційно відчувати, які ситуації з вашого життя (назвіть сферу життя, що діагностується) символічно відображені у переглянутому сюжеті. Подумайте, який аспект вашого життя відображено в образах і символах цього відео.

Після перегляду ми проведемо діагностику вашого внутрішнього стану за допомогою образів цього відеофрагменту.

3. Перегляд відео.

4. Діагностика ситуації з використанням образів мультфільму.

Фільмотерапевт називає ключові образи фільму і пояснює їхнє значення. Учасники визначають, який із образів відповідає тому етапу розвитку ситуації, на якому вони перебувають зараз.

5. Подальша корекційна робота планується з урахуванням отриманих даних.

Тепер розглянемо, як працює цей прийом на прикладі технік «Сімейне життя» та «Остання петля».

Техніка «Сімейне життя»

Техніка заснована на сюжеті мультфільму Йонні Аруссі та Бена Геніслава *Happily Ever After* і розроблена за допомогою прийому "Образна діагностика".

Матеріали та обладнання: ноутбук, проектор, екран, колонки, мультфільм *Happily Ever After*.

Переглянути мультфільм можна на сайті Vimeo за посиланням <https://vimeo.com/54529194>

Час роботи: 30 хвилин.

Цільова аудиторія: сімейні пари та всі, кому важливо провести діагностику ситуації в сім'ї.

Ціль: емоційно-образна діагностика сімейних стосунків.

Завдання:

- то актуалізувати емоційний досвід сімейних стосунків;
- дослідити динаміку розвитку сімейних стосунків;

Вступ

Цю техніку буде корисно використовувати на початковому етапі роботи з темою сімейних стосунків. Це дозволяє більш об'єктивно побачити ситуацію, зрозуміти і відчувати динаміку її розвитку в сім'ї від минулого до майбутнього. Таким чином, можна розробити та побудувати ефективну програму корекції сімейних стосунків.

Пояснення техніки

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ви будете дивитися мультфільм *Happily Ever After* аніматорів Йоні Аруссі та Бена Геніслава. Уявіть, що події на екрані – це символічне відображення процесів, які відбуваються у вашій родині. Після перегляду ви отримаєте завдання. Щоб ви змогли його виконати, не звертайте увагу на послідовність подій у мультфільмі і на те, як дорослішають герої. Відчуйте на емоційному рівні, які ситуації із життя вашої сім'ї символічно відображені у цьому мультфільмі. Спираючись на образи та символи мультфільму, подумайте, на якому етапі існування знаходиться ваша родина зараз. Після перегляду ми проведемо діагностику.

Крок 2. Діагностика емоцій та образів

Інструкція

- Зараз, за допомогою образів мультфільму, ви проаналізуєте ситуацію, яка склалася у вашій родині.

Візьміть аркуш А4 і розділіть його на чотири стовпчики. Запишіть назву кожного стовпчика:

- Стовпчик 1 – Це сталося в минулому;
- Стовпчик 2 – Це відбувається зараз;
- Стовпчик 3 – Я очікую, що це станеться в майбутньому;
- Стовпчик 4 – Цього ніколи не було

- Я буду називати конкретні моменти, ситуації та стани, які ви щойно бачили в мультфільмі. Всього буде названо 21 пункт. Запишіть ці пункти у наступних стовпчиках: це сталося в минулому, це відбувається зараз, я очікую, що це станеться в майбутньому, цього ніколи не було. Один і той самий елемент може з'являтися в кількох стовпчиках одночасно.

Список:

1. Початок стосунків. Радість і гра.
2. Ви облаштовуєте житло.
3. Ви обмінюєтеся закоханими поглядами і захоплюєтеся красою.
4. Ви влаштовуєте романтичні зустрічі та вечори.
5. Щасливе спільне життя.
6. Ви поводитися вільно та природно, і вам це подобається.
7. Клопіт та проблеми.
8. Є інтерес і сексуальний потяг один до одного
9. Ви втомлюєтеся від сімейних проблем і питань. Бувають нервові зриви.
10. Виникають перші проблеми в сексуальних стосунках.
11. Є постійні проблеми в сексуальних стосунках.
12. Ви живете в гонитві за покупкою речей.
13. Ваше життя – це нескінченний шопінг.
14. Відсутність сексуального бажання.
15. Кожен із партнерів живе своїми інтересами, цілями та завданнями.
16. Бувають конфлікти.
17. Ви живете разом за інерцією. Ви шкодуєте про це.
18. Крах усіх планів і сподівань
19. Відчуття безсилля і виснаження.
20. Ваш сімейний будинок зруйнувався.
21. Ви у пошуку нових стосунків.

Запитання до учасників:

- Скільки елементів містить перший стовпчик (Це сталося в минулому)?
- Скільки елементів містить другий стовпчик (Це відбувається зараз)?
- Скільки елементів містить третій стовпчик (Я очікую, що це станеться в майбутньому)?
- Скільки елементів містить четвертий стовпчик (Цього ніколи не було)?

Крок 3. Терапевтичний

Запитання 1. Чи влаштовує вас така ситуація і такий розвиток подій або ви усвідомлюєте, що потрібно щось змінити?

Запитання 2. Що ви хотіли б змінити у ваших стосунках?

Запитання 3. З чого ви хотіли б почати?

Запитання 4. Що для цього потрібно зробити?

Запитання 5. Яка допомога вам потрібна?

Техніка «Остання петля»

Техніка заснована на сюжеті мультфільму Лаури Неувонен *The Last Knit* і розроблена за допомогою прийому "Образна діагностика".

Матеріали та обладнання: ноутбук, проектор, екран, колонки, мультфільм *The Last Knit*. Щоб знайти мультфільм на YouTube, у рядку пошуку введіть «Остання петля».

Час роботи: 30 хвилин.

Цільова аудиторія: емоційно-образна діагностика ступеня професійного (емоційного) вигорання.

Ціль: емоційно-образна діагностика ступеня професійного (емоційного) вигорання.

Завдання:

1. Занурення учасників у тему заняття.
2. Підвищення емоційного інтересу до теми.
3. Розвиток навички самодіагностики ступеня емоційного вигорання.

Вступ

Професійне вигорання - це синдром, який розвивається на тлі хронічного стресу і призводить до виснаження емоційних, енергетичних і особистісних ресурсів працівника. Це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії. Симптомами є емоційне та розумове виснаження, фізична втома, відчуття особистісної відстороненості та зниження рівня задоволеності від виконаної роботи.

Техніку рекомендовано використовувати під час проведення тренінгу з профілактики емоційного вигорання на етапі діагностики або перед виконанням практичних завдань. Під час перегляду мультфільму

тренер виділяє десять ключових моментів і робить короткий коментар до кожного з них. Точний час і зміст коментарів зазначені у поясненні техніки.

Техніка не має чітких кількісних критеріїв і не може бути використана як тест. Головний практичний ефект діагностики полягає у емоційному проживанні стадій розвитку емоційного вигорання.

Description of the technique

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Уявіть, що події на екрані – це метафоричне відображення вашого внутрішнього світу. Стан жінки та розвиток сюжету символізують динаміку розвитку стадій професійного вигорання. Під час перегляду я буду робити невеликі коментарі, які допоможуть вам відчутти те, що відбувається на екрані на емоційному рівні. Після перегляду ми проведемо діагностику.

Момент 1. 30 секунда.

Події на екрані: Жінка сідає на стілець і починає в'язати.

Коментар психолога: Ви щойно влаштувалися на роботу, готуєте робоче місце і починаєте працювати.

Момент 2. 1 хвилина 25 секунд.

Події на екрані: Жінка вперше відштовхує шарф ногою.

Коментар психолога: З'являються перші проблеми, але ви долаєте їх з легкістю. Ви не помічаєте нічого поганого. Ви отримуєте задоволення від роботи.

Момент 3. 1 хвилина 44 секунди.

Події на екрані: Жінка вперше тягне шарф, який сповзає, до себе.

Коментар психолога: Працювати стає важче. Вже доводиться докладати зусиль для того, щоб відновити комфортний стан.

Момент 4. 1 хвилина 44 секунди – 2 хвилини.

Події на екрані: Жінка час від часу тягне шарф до себе, але потім падає під його вагою.

Коментар психолога: Робота стає важчою. Доводиться докладати все більше зусиль, щоб повернутися до комфортного стану. Відчуття важкості повертається час від часу і поступово посилюється.

Момент 5. 2 хвилини 24 секунди – 3 хвилини 5 секунд.

Події на екрані: Жінка працює на межі її сил.

Коментар психолога: Навантаження зростає. Доводиться пристосовуватися. Робота дуже виснажлива. З'являється сильне відчуття неправильності та несправедливості.

Момент 6. 3 хвилини 20 секунд – 3 хвилини 30 секунд.

Події на екрані: Жінка тримає шарф на межі її сил.

Коментар психолога: Обставини сильніші за людину. Людина все одно прагне працювати, але розуміє, що без повної віддачі нічого не вийде. Зазвичай лише на цьому етапі люди починають усвідомлювати, що вони вигорають.

Момент 7. 3 хвилини 30 секунд – 4 хвилини.

Події на екрані: Жінка використовує останні сили та ресурси.

Коментар психолога: Людина повністю занурена у ситуацію, стає особливо вразливою і має обмежений та вузький погляд на ситуацію. Впоратися самостійно, без допомоги психолога, людина вже не в змозі.

Момент 8. 4 хвилини – 4 хвилини 30 секунд.

Події на екрані: Повне усвідомлення безпорадного становища. Спроба врятуватися.

Коментар психолога: Усвідомлення безвиході. Спроба врятуватися. Зазвичай це закінчується звільненням чи хворобою.

Момент 9. 5 хвилин 20 секунд.

Події на екрані: Жінка викидає спиці.

Коментар психолога: Звільнення з роботи. Пошук нового місця роботи чи нової посади.

Момент 10. 6 хвилина.

Події на екрані: Жінка тримає в руці ножиці та оглядається.

Коментар психолога: Якщо не змінити своє ставлення до роботи, все буде повторюватися знову, тільки в іншій формі.

Крок 2. Діагностика

Після перегляду учасникам пропонується провести діагностику стадії вигорання за допомогою образів мультфільму. Психолог пропонує учасникам ще раз пригадати свої емоції від мультфільму. Потім він називає ключові моменти (див. нижче) і пропонує учасникам порівняти свій стан з одним із запропонованих варіантів, які співвідносяться з ключовими моментами мультфільму.

Варіанти:

1. Ви сповнені сил та енергії. Ви щойно почали працювати. Не виникає жодних труднощів. Ви отримуєте задоволення від роботи.
2. Ви розумієте, що є труднощі, але долаєте їх із легкістю.
3. Ви відчуваєте, що навантаження зростає. Ви намагаєтеся повернутися до нормального ритму роботи, але робите це без особливих зусиль. Ви вважаєте, що все гаразд. Ви продовжуєте отримувати задоволення від своєї роботи.
4. Труднощі час від часу повертаються і збільшуються, але ви все ще в змозі з ними впоратися і вважаєте, що так і має бути.
5. Навантаження зростає. Ви змушені пристосовуватися. Робота дуже виснажлива. З'являється сильне відчуття неправильності та несправедливості.
6. Ви вже розумієте, що щось йде не так. Ви усвідомлюєте, що ви втомлені та виснажені.

7. Ви розумієте, що самотійно впоратися з ситуацією вже неможливо і вам потрібна зовнішня допомога.
8. Ви частіше хворієте. Є думки про звільнення з роботи.
9. Тяжке захворювання чи звільнення.
10. Звільнившись зі старої роботи, ви починаєте вірити, що нова робота буде набагато кращою, але зрештою ви повторюєте старі помилки.

Після завершення самодіагностики можна попросити підняти руку тих учасників, які перебувають на першому етапі, потім – на другому, третьому тощо.

Зазвичай у групі є декілька співробітників, які досить сильно вигоріли.

Діагностика має наступний ефект:

- учасники більш чітко розуміють, на якій стадії вигорання вони перебувають;
- вони стають більш відкритими та налаштованими до роботи на тренінгах.

Діагностика має тривалий ефект. У майбутньому учасники учасники матимуть змогу самі визначати свій стан, використовуючи образи мультфільму і більш схильні до проведення своєчасної профілактичної роботи.

Прийом «Класична аналогія»

Стисле пояснення

Після перегляду відеофрагменту учасникам пропонується виконати завдання, яке містить аналогію того, що вони побачили на екрані. Це можуть бути дії, події, роздуми тощо.

Наприклад, на тренінгу на тему дитячо-батьківських відносин демонструється фрагмент, у якому мама звертає увагу на потреби своєї дитини та допомагає їй їх задовольнити. Після перегляду учасники отримують завдання звернути увагу на потреби своїх дітей і, за аналогією з героїнею сюжету, знайти шлях їх задовольнити. Ресурсний момент цього прийому полягає в тому, що після перегляду відео учасники отримують емоційний заряд і готовий план дій. Для цього ми спочатку аналізуємо події на екрані і лише потім працюємо з ситуацією клієнта.

Алгоритм

1. Учасники знайомляться з передісторією сюжету настільки, наскільки це є важливим для цієї техніки.
2. Інструкція:
 - Зараз ми переглянемо фрагмент із (назва фільму), у якому (назвіть дійових осіб і поясніть, для чого демонструється відео). Ваше завдання - уважно спостерігати за тим, що відбувається на екрані (максимально конкретизуйте завдання).
3. Учасники переглядають відео.
4. Обговоріть та проаналізуйте ситуацію, визначте ключові моменти.
5. Виконання завдання. Робота з ситуацією із життя клієнта за алгоритмом, який є аналогічним переглянutoму на екрані.

Давайте подивимося, як цей прийом працює на прикладі технік «Два світи» та «Місячний сир».

Техніка «Два світи»

Техніка заснована на сюжеті короткометражного британського мультфільму Тімоті Рекарта Head Over Heels і розроблена за допомогою прийому "Класична аналогія".

Матеріали та обладнання: ноутбук, проектор, екран, колонки, мультфільм Head Over Heels.

Подивитися мультфільм можна на сайті Vimeo за посиланням <https://vimeo.com/54228768>

Час роботи: 30 хвилин.

Цільова аудиторія: сімейні пари та всі, хто потребує з'ясування та покращення стосунків.

Ціль: подолання кризи у сімейних стосунках.

Завдання:

1. Визначити кризові зони у стосунках.
2. Пошук шляхів подолання кризи.

Вступ

Мультфільм режисера та сценариста Тімоті Рекарта розкриває складність збереження стосунків. Головні герої мультфільму - подружжя Волтер і Медж. За довгі роки спільного життя вони віддалилися один від одного. Вони живуть в одному будинку, але практично не зустрічаються та навіть не розмовляють один із одним. Але щось змінюється та їхнє життя знову наповнюється яскравими фарбами.

Пояснення техніки

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ми з вами подивимось мультфільм Head Over Heels («Догори ногами»). У ньому показано життя подружжя Волтера і Медж. Вам потрібно спостерігати за тим, що відбувається на екрані, і звертати увагу на свої почуття та емоції, які викликають події мультфільму.

Крок 2. Обговорення після перегляду

Запитання 1. Що ви зараз відчуваєте? Розкажіть про свій стан після перегляду.

Запитання 2. Мультфільм називається «Догори ногами». Як ви вважаєте, чому він має таку назву?

Запитання 3. На які особливості життя головних героїв ви звернули увагу?

Запитання 4. Як ви вважаєте, що допомогло їм відновити стосунки?

Крок 3. Робота з ситуацією клієнта

Прийняття індивідуальних особливостей один одного

Запитання 1. Напишіть, які особливості має ваш світ (маються на увазі індивідуальні особливості життя клієнта). Що в сімейному житті належить лише вашому світу протягом усього життя з партнером?

Запитання 2. Напишіть, які особливості має світ вашого партнера (маються на увазі індивідуальні особливості життя партнера). Що в сімейному житті залишається лише у його світі протягом усього життя з вами?

Пошук спільних точок дотику

Запитання 3. Які особливості вашого спільного світу? Що вас поєднує?

Пошук кризових зон у стосунках

Запитання 4. Чи є у вашій сім'ї «зони ризику», які здатні зруйнувати ваші стосунки?

Learning to make concessions

Запитання 5. Говорячи мовою мультфільму, яке «взуття можна прибити до стелі», щоб відновити стосунки?

Запитання 6. Хто у вашій сім'ї підтримує і веде свого партнера по життю, так само як дружина підтримувала і вела свого чоловіка в мультфільмі?

Техніка «Місячний сир»

Техніка заснована на сюжеті мультфільму *Of Mice and Moon*.

Матеріали та обладнання: ноутбук, проектор, екран, колонки, мультфільм *Of Mice and Moon*.

Щоб знайти мультфільм на YouTube, введіть у рядку пошуку *Of Mice and Moon*

Час роботи: 30 хвилин.

Цільова аудиторія: батьки дітей дошкільного віку, діти дошкільного віку.

Ціль: корекція дитячо-батьківських стосунків.

Вступ

Техніку рекомендовано проводити з батьками, які прагнуть покращити стосунки з дітьми.

Варіанти перегляду

1. Батьки та дитина дивляться мультфільм окремо.
2. Батьки та діти дивляться мультфільм разом.

Алгоритми роботи:

1. Тільки з батьками.
2. Тільки з дитиною.
3. У парі «батько/мати - дитина».

Пояснення техніки

Батьки та дитина дивляться мультфільм окремо

Перший етап. Алгоритм роботи з батьками

Рекомендується для роботи з батьками, які не розуміють і не цінують інтереси та потреби своєї дитини.

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ми подивимося мультфільм Of Mice and Moon. Це добра історія про двох мишок – тата і сина.

Крок 2. Обговорення після перегляду

Запитання 1. Чи сподобався вам мультфільм?

Запитання 2. Що ви зараз відчуваєте?

Запитання 3. Як ви ставитеся до вчинку тата-мишки?

Запитання 4. Як ви думаєте, чи був щасливим син-мишка?

Крок 3. Запитання до батьків про їхній власний досвід

Запитання 1. Чи була у вас мрія в дитинстві?

Запитання 2. Що ви відчували в той момент?

Запитання 3. Ви розповідали про вашу мрію своїм батькам?

Запитання 4. Ви розповідали про вашу мрію своїй дитині?

Запитання 5. Як ви розповіли своїй дитині про вашу мрію?

Крок 4. Запитання до батьків про дитину

Запитання 1. Чи знаєте ви мрію (мрії) своєї дитини?

Запитання 2. Як ви ставитеся до цієї мрії (мрій)?

Запитання 3. Які емоції у вас викликають ці мрії?

Запитання 4. Що ви зробили, щоб допомогти своїй дитині здійснити її мрію?

Запитання 5. Що ще можна зробити?

Запитання 6. Чи буває Ваша дитина щасливою, як мишенятко з мультфільму?

Запитання 7. Подумайте про те, що має змінитися у вашому житті, щоб ваша дитина могла пережити такі щасливі моменти?

Другий етап. Алгоритм роботи з дитиною

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ми з тобою подивимося цікавий мультфільм про двох мишок – маленьке мишеня та його тата».

Крок 2. Обговорення після перегляду

Запитання 1. Тобі сподобався мультфільм?

Коментар психолога:

- Мені сподобалося, що мишеня дуже хотіло потрапити на Місяць, і його тато зрозумів, як це можна зробити.

Запитання 2. Чи буває так, що тобі чогось дуже хочеться?

Запропонуйте дитині намалювати (виліпити, написати тощо) своє бажання.

Третій етап. Обговорення з батьками можливості здійснити бажання дитини.

Батьки та діти дивляться мультфільм разом

Крок 1. Перегляд мультфільму

Інструкція перед переглядом

- Зараз ми подивимося невеликий цікавий мультфільм про двох мишок – маленьке мишеня та його тата.

Крок 2. Обговорення після перегляду

Запитання 1. Чи сподобався вам мультфільм?

(Дитина відповідає першою, батько/мати тільки після дитини).

Запитання 2.

The psychologist's comment.

- Мишеня мріяло потрапити на Місяць, і його тато вигдав цікаву гру. Він побудував із сиру іграшкову ракету, в якій вони разом із мишеням полетіли на Місяць. В які ігри ви граєте разом?

Запитання 3. А чи є щось, чого ви дуже хочете, у що ви можете пограти разом?

Крок 3. Вправа. Моя улюблена гра

1. Дати завдання мамі з дитиною намалювати / виліпити / вирізати свою улюблену гру. Мама і дитина виконують завдання окремо.

2. Після виконання завдання мама з дитиною показують один одному свої вироби і розповідають, що вони зробили.

Домашнє завдання: пограйте з дитиною в ігри, про які ви розповідали один одному.

Література

1. Менегетті А. Кіно, театр, несвідоме. Том 1./Пер. з італійського ННБФ "Онтопсихологія". М.: ННБФ "Онтопсихологія", 2001. - 384 с.
2. Спаркс Т. Кінойога. – М., 2011. – 290 с.
3. Solomon Gary. The Motion Picture Prescription, Watch This Movie and Call Me in the Morning. – Alan publishing, 1995. – 642 p.
4. Solomon Gary. Reel Therapy, How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems. Lebhar-Friedman Books, 1997. – 528 p.
5. Woode, Bernie. Movie Therapy How It Changes Lives. Joy Publishing. 2008. – 156 p.
6. Woode, Bernie. No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movies. Joy Publishing. 2008. – 282 p.



Сергій Красін

Психолог, керівник ГО «Інститут фільмотерапії та фільмотренінгу, що режисується», президент Асоціації дитячих та сімейних психологів, тренер, автор методу «Режисована фільмотерапія»

Метод, описаний у цій книзі, дозволить ефективно використовувати кіно, мультфільми, шоу, кліпи в терапевтичній, консультаційній, тренінговій та коучинговій роботі з клієнтами.

