

**Serhijs Krasins**

**IEVADS REŽISĒTĀ  
FILMU TERAPIJĀ**

Izdziedināšana ar kino palīdzību





**Serhijs Krasins**

**IEVADS**

**REŽISĒTĀ FILMU TERAPIJĀ**

**Izdziedināšana ar kino palīdzību**

## DĀRGO LASĪTĀJI!

Šajā grāmatā ir aprakstīta jauna, efektīva pieeja darbam ar klientiem, balstīta uz jebkura audiovizuāla darba skatīšanos – kinofilmu, multfilmu, klipu, šovu. Šī ir pilnīgi jauna metode, kuru izstrādāju deviņu gadu laikā.

Kā dedzīgs filmu terapijas cienītājs, es vienmēr tiecos maksimāli efektīvi savā darbā izmantot kino materiālus. Tādēļ izpētīju visu pieejamo literatūru, dažādas pieejas un metodes. Izmēģināju dažādas kino izmantošanas pieejas konsultācijās, apmācībās un terapeitiskajā darbā. Pamazām manā priekšā arvien dziļāk un dziļāk atklājās filmu terapijas patiesā būtība, tās stiprās un vājās puses, iespējas un ierobežojumi.

Uzkrājot pietiekami daudz pieredzi, es izstrādāju jaunu pieeju, būtiski paaugstinot rezultativitāti un paplašinot iespējas izmantot filmas psihologa darbā. Tieši šī pieeja ir aprakstīta šajā grāmatā. Režisēta filmu terapija ir noderīga darbā ar klientiem – terapijā, apmācībās, konsultācijās un koučingā.

<b>Ievads</b> .....	<b>4</b>
<b>1. daļa. Patiesība un mīti par filmu terapiju</b> .....	<b>7</b>
1. nodaļa. Mīti par filmu terapijas rašanos.....	8
2. nodaļa. Kā viss sākās.....	12
Antonio Menegeti sinemalogija.....	13
Gērija Solomona kinoterapija.....	14
Bērnija Vūdera filmu terapija.....	15
Teiva Spārksa kino joga.....	16
Serhija Krasina režisēta filmu terapija.....	17
3. nodaļa. Filmu terapijas būtība.....	18
<b>2. daļa. Režisēta filmu terapija</b> .....	<b>25</b>
4. nodaļa. Metodes vispārīgs raksturojums.....	26
5. nodaļa. Ievirze režisētā filmu terapijā.....	29
Terapija, izmantojot režisējamas filmu terapijas metodes.....	29
Konsultēšana ar režisētas filmu terapijas metodēm.....	32
Režisētas filmu apmācības.....	33
Režisēts filmu koučings.....	34
6. nodaļa. Režisētas filmu terapijas metodes.....	35
Darba metodes ar īsiem fragmentiem līdz 10 minūtēm.....	35
Darba metodes ar atlasītiem fragmentiem no filmām, klipiem, multfilmām, īsiem video un citiem video līdz 10 minūtēm.....	38
Darba metodes ar pilnmetrāžas filmām un filmu izlasēm.....	39
7. nodaļa. Paņēmieni un tehnikas.....	44
Kā tas strādā.....	44
Paņēmieni: “Izšķirošais kadrs”.....	45
Tehnika: “Tu-Es-Mēs”.....	47
Tehnika: “Es-vīrietis”.....	52
Paņēmieni: “Emocionāli-tēlainā diagnostika”.....	58
Tehnika: “Ģimenes dzīve”.....	60
Tehnika: “Pēdējā cilpa”.....	64
Paņēmieni: “Klasiskā analogija”.....	69
Tehnika: “Divas pasaules”.....	70
Tehnika: “Mēness siers”.....	73
<b>Izmantotā literatūra</b> .....	<b>77</b>

## IEVADS

Filmu terapija (kinoterapija) izraisa arvien lielāku interesi mūsdienu psiholoģijā. Daudzi psihologi, apmācību vadītāji, kouči, konsultanti izmanto vai vēlētos izmantot kino savā darbā ar klientiem. Tajā pašā laikā lielākajai daļai no tiem nav atbilstošas profesionālās sagatavotības. Materiālus, kurus var atrast internetā un citos brīvpieejas avotos, nav pieteikami tam, lai iegūtu visas nepieciešamās zināšanas, iemaņas un prasmes kvalitatīvas filmu terapijas vadīšanai. Informācija bieži vien ir fragmentāra, un dažreiz pat pretrunīga. Šīs grāmatas mērķi – atklāt filmu terapijas būtību, atbrīvot lasītāju no pretrunām un iepazīstināt ar jaunām darba metodēm, balstītām uz jebkura audiovizuāla materiāla skatīšanos: kinofilmām (mākslas un dokumentālām), multfilmām, šoviem un klipiem.

Grāmata sastāv no divām daļām.

Pirmā daļa ir veltīta vispārējiem filmu terapijas jautājumiem un sastāv no trim nodaļām.

Pirmajā nodaļā tiek aprakstīti un atspēkoti pastāvošie mīti par filmu terapijas rašanos, tiek stāstīts par autoriem un autorību šīs tēmas darbiem.

Otrajā nodaļā sniegts vispārējs filmu terapijas rašanās vēstures apskats, dots īss raksturojums un galvenās atšķirības tās pamatveidos.

Trešajā nodaļā ir aprakstītas trīs formulējumu grupas, būtiski ierobežojošas filmu terapijas iespējas, un iezīmētas iespējas to pārvarēšanai. Nodaļa beidzas ar kopsavilkumu un terapeitiskās būtības atklāšanu.

Otrā daļa ir veltīta metodes “Režisēta filmu terapija” aprakstam un ietver nodaļas no ceturtās līdz septītajai.

Ceturtajā nodaļā ir aprakstītas metodes iezīmes un galvenās atšķirības: definīcija, nosaukuma būtība, pamatprasības filmu terapeitam sagatavojoties režisētai filmu terapijai.

---

Piektajā nodaļā ir aprakstītas īpatnības, mehānismi, galvenās atšķirības un četru virzienu pielietojuma jomu metodes: terapija un konsultēšana ar režisētas filmu terapijas metodēm, režisētas filmu apmācības un režisēts filmu koučings.

Sestajā nodaļā tiek aprakstīti paņēmieni, tehnikas un citas metodes. Tajā atklājas darba iezīmes ar īsiem fragmentiem, pilnmetrāžas filmām un filmu izlasēm.

Septītajā nodaļā ir aprakstīti konkrēti paņēmieni un tehnikas darbam ar īsiem fragmentiem. Lasītājs iepazīsies ar trim paņēmieniem un sešām tehnikām, kas uzrakstītas, pamatojoties uz šiem paņēmieniem. Informācija nodaļā tiek pasniegta šādi: vispirms ir paņēmiena apraksts, tad tiek sniegtas tehnikas, kas radītas ar to palīdzību.

Lai lasītājam būtu vieglāk pielietot savā praksē saņemtos materiālus, grāmatai atlasītas tikai tās tehnikas, kas izveidotas uz īso multfilmu pamata, kuras ir viegli atrast internetā. Katras tehnikas aprakstā ir multfilmu nosaukums un saite pēc kuras to var noskatīties.





**1. daļa**

**PATIESĪBA UN MĪTI  
PAR FILMU TERAPIJU**

## 1. daļa

### PATIESĪBA UN MĪTI PAR FILMU TERAPIJU

#### 1. nodaļa

## MĪTI PAR FILMU TERAPIJAS RAŠANOS

«Ne jau tas, ko jūs nezināt, jūs noved nepatikšanās.  
Jūs patiesībā maldina tas, ko jūs droši zināt».

Marks Tvens  
(citāts no režisora Ādama Makeja filmas  
«Gadsimta likme» («The Big Short»))

Filmu terapija jeb kinoterapija – tas ir psihoterapijas virziens, kura galvenā atšķirīgā iezīme ir tajā, ka psihologs strādā ar klientu, pamatojoties uz reakcijām, kas iegūtas pēc kino skatīšanās. Filmu terapijas vēsture aizsākās pavisam nesen, kaut gan eksistē dažādas versijas par autorību un tās rašanās laiku. Vienos avotos nosauc Bērnija Vūdera (Bernie Wooder) vārdu, citos – Gērija Solomona (Gary Solomon), trešajos Antonio Menegeti (Antonio Meneghetti). Par rašanās laiku katru reizi tiek uzskatīts tas periods, kurā kāds no viņiem sāka izmantot filmas savā terapeitiskajā praksē. Mēs nolēmām tikt skaidrībā šajā nevienkāršajā jautājumā un veicām savu izpēti. Darbs ar pirmavotiem noveda pie negaidīta rezultāta. Kā izrādījās, visbiežāk ziņas, vietņu lapas, grāmatas un publikācijas par filmu terapijas vēsturi, atkārtο vienus un tos pašus neprecīzos un nepārbaudītos faktus. Tie ir tik izplatīti, ka ir kļuvuši par it kā visuresošiem mītiem. Lielākā daļa lasītāju, visticamāk, jau ir saskārušies ar vienu vai vairākiem no tiem. Lai pārrautu šo apburto loku un nākotnē izslēgtu šo mītu iespējamo ietekmi uz lasītāju, grāmata sākas ar nodaļu, kurā ieskicēti kā paši mīti, tā arī patiesība, kas aiz tiem paslēpta.

Tātad eksistē četri izplatīti mīti.

1. mīts

**FILMU TERAPIJAS PAMATLICĒJS –  
BĒRNIJS VŪDERS**

Ļoti bieži daudzās vietnēs un citos avotos izvieto informāciju par to, ka filmu terapijas pamatlicējs ir Londonas psihoterapeits Bērnijs Vūders. Un, attiecīgi, filmu terapijas rašanās laiks – divdesmitā gadsimta 90. gadi. Tas ir mīts.

**Patiesība:** Bērnijs Vūders sāka filmas savā darbā izmantot 20. gadsimta beigās. Viņš deva milzīgu ieguldījumu filmu terapijas attīstībā, uzrakstīja divas grāmatas, kuras tika izdotas 2008. un 2014. gadā. Vadīja nodarbības studentiem, konsultēja kino kompānijas “Metro-Goldwyn-Mayer” un “Warner Brothers”, efektīvi izmantoja filmas individuālajā darbā ar klientiem, bet tālu ne pirmais, kurš sāka kino izmantot terapijā.

2. mīts

**FILMU TERAPIJAS PAMATLICĒJS –  
GĒRIJS SOLOMONS**

Ne retāk, it īpaši angļu valodas resursos, jūs varat sastap informāciju, ka kinoterapiju aizsāka amerikāņu psihologs, Dr. Gērijs Solomons. Virziena rašanās laiks – divdesmitā gadsimta 80. gadu beigas – 90. gadu sākums. Tas arī ir mīts.

**Patiesība:** Gērijs Solomons sniedza lielu ieguldījumu kinoterapijas attīstībā, izstrādāja savu personīgo pieeju, lasīja lekcijas studentiem, ļoti daudz uzstājās radio, uzrakstīja trīs grāmatas. Pirmā, “*The Motion Picture Prescription, Watch This Movie and Call Me in the Morning*”, dienasgaismu ieraudzīja 1995. gadā. Viņš pat patentēja autortiesības uz nosaukumu © Cinematherapy. Bet arī viņš nav pirmais, kurš sācis izmantot kino terapeitiskos nolūkos. Starp citu, Gērijs Solomons pat nepretendē uz šo vietu. Lūk viņa paša vārdi intervijā KLAC Radio: “Terapeiti un ārsti šo metodi sen jau izmanto savā praksē, es vienkārši esmu pirmais cilvēks, kurš par to uzrakstīja grāmatu”.

Turklāt, lai nekļūtu par vēl viena mīta autoriem, šajā vietā ir vērts izdarīt svarīgu precizējumu. Patiesībā pirmo grāmatu par kinoterapiju uzrakstīja nevis Gērijs Solomons, bet gan Antonio Menegeti.

### 3. mīts

## FILMU TERAPIJAS PAMATLICĒJS – ANTONIO MENEGETĪ

Jā, jā, šis jau ir trešais cilvēks, kuru uzskata par kinoterapijas pamatlicēju. Tādu informāciju var atrast ontopsiholoģijas un sinemalogijas tīmekļa vietnēs. Saskaņā ar šo versiju, kinoterapijas rašanās laiks – divdesmitā gadsimta 70. gadu sākums. Jūs, varbūt, brīnīsieties, bet arī tas ir mīts.

**Patiesība:** Antonio Menegeti uzrakstīja vēsturē pirmo psiholoģijas grāmatu par kinoterapiju, kas tika publicēta 1972. gadā ar nosaukumu “*La cineterapia*” (“*Kinoterapija*”). Deva milzīgu ieguldījumu virziena attīstībā, bet tomēr pirmās publikācijas, par darbu ar filmām, parādījās krietni agrāk un pieder citiem autoriem.

### 4. mīts

## BĒRNIJA VŪDERA KLIENTES VĒSTURE

Daudzās vietnēs jūs varat atrast šāda satura informāciju: “Kad viena kliente pastāstīja savu dzīvesstāstu, Bērnijs vērsa uzmanību uz to, ka viņa, it kā pārstāstīja vienas viņam zināmas filmas sižetu. Viņš viņai piedāvāja noskatīties šo filmu. Pēc noskatīšanās kliente visu saprata un izdziedinājās.” Šis ir vēl viens mīts.

**Patiesība:** notikums ar klienti tiešām bija, bet Bērnijam Vūderam ar to nav nekāda sakara. Šo gadījumu, Gērijs Solomons apraksta savā grāmatā “*Reel Therapy*”, kā prakses sākumu kinoterapijā.

## KURŠ TAD PIRMAIS?

Bērnis Vūders, Gērijs Solomons un Antonio Menegetī sniedza milzīgu ieguldījumu filmu terapijas attīstībā. Katrs no viņiem izstrādāja savu terapijas sistēmu, uzrakstīja vairākas grāmatas, pie šīs metodes pievērsa psihologu un sabiedrības uzmanību. Tomēr patiesība ir tāda, ka terapijas iespējas ar kino palīdzību aktīvi tika pētītas jau 20. gadsimta vidū. Ar šo jautājumu nodarbojās daudzi psihiatri un psihologi. Lai pilnībā atbrīvotu lasītāju no mītu ietekmes un minējumiem šajā jautājumā, nākošā nodaļa tiek veltīta īsam vēsturiskam kinoterapijas rašanās apskatam, kas beidzot saliks visu savās vietās.

## 2. nodaļa KĀ VISS SĀKĀS

«Pasaules vēsture – tā ir dižu cilvēku biogrāfija».

Tomass Kārlails

Zinātnieku un praktizējošo psihologu interese par kino ietekmes jautājumiem uz skatītājiem radās no tā paša brīža, kad brāļi Limjēri uzņēma savu pirmo filmu. Lai noturētu interesi pie filmām, kinoindustrijas pārstāvjus ļoti interesēja skatītāju uzmanības un apziņas vadības jautājums. Tika pētītas viņu reakcijas uz visu, kas notiek ekrānā: kustība, krāsa, skaņa. Kā arī uz filmas saturu. Lai veicinātu konkrētu mērķu sasniegšanu, tika izstrādāti montāžas paņēmieni un veidi. Materiālu par šo tēmu var atrast grāmatās par režiju un montāžu. Atsevišķu interesi izsauca kino izglītojošā loma. 20. gadsimta 30. gados padomju psihologi B. M. Teplovs, N. I. Žinkins, O. I. Ņikiforova veica pētījumu par problēmu “kino un bērni”.

Pirmie, kuri izrādīja interesi jautājumā par filmu izmantošanu terapeitiskiem nolūkiem, bija psihiatri. 1949. gadā “Lielajā medicīnas enciklopēdijā” (“**Большая медицинская энциклопедия**”) bija nodrukāts raksts par jauno ārstēšanas metodi klinikā: “Teorētiski spriežot, ir iespējams radīt speciāli izraudzītas filmu programmas, sastādītas uz dažādu kategoriju skatītāju uztveres zinātniskā pētījuma pamata, tajā skaitā un slimajiem, kuriem būs noteikta pozitīva psihoterapeitiska iedarbība”. 50. gadu sākumā psihiatrijas pārstāvji aktīvi pētīja pacientu reakcijas uz filmu skatīšanos. Ar aizsardzības mehānismiem tika pētīta filmu saistība ar uzbudinājuma un aiztures procesiem. Detaļās tika apskatīti pārneses un pretestības mehānismi. Pēc skatīšanās grupu terapijā, atsevišķa uzmanība tika veltīta drošības un terapeitiskā efekta jautājumiem. Tika izpētītas filmu ietekmes iespējas uz individuālo un grupas dinamiku.

Lielu interesi izsauca jautājums par kino ietekmi uz pacientu trauksmes līmeni. Visa darbība pamatā tika veikta psihoanalītiskās pieejas ietvaros.

50. gadu sākumā, par šo tēmu – terapija ar kino palīdzību, sāk parādīties pirmās publikācijas. Tā 1951. gadā M. Prados raksta savu rakstu “*Filmu izmantošana psihoterapijā*”. Periodā no 1950. līdz 1970. gadam tiek veikti eksperimenti un klīniskie izmēģinājumi. Desmitiem zinātnieku publicē savus pētījumus, novērojumus un secinājumus. Bet visām publikācijām ir tikai zinātnisks raksturs un tās netika plaši izdotas. Pirmā grāmata, kas domāta plašam lasītāju lokam, tiek izdota 1972. gadā.

## ANTONIO MENEGETĪ SINEMALOĢIJA

Pirmā grāmata par kinoterapiju pieder itāļu psihologa, filozofa, mākslinieka, ontoloģiskās skolas dibinātāja Antonio Menegetī spalvai. 1972. gadā viņš izdod grāmatu “*La cineterapia*” (“Kinoterapija”). Vēlāk viņš savai pieejai dod nosaukumu “*Sinemalogija*”, kuru raksturo kā vienu no ontopsiholoģiskās metodes aspektiem.

Kā saka pats Menegetī, sinematogija radās pilnīgi nejauši. Kādu dienu pēc kolektīvas filmas noskatīšanās, vērojot asu diskusiju, viņš pievērsa uzmanību, ka katrs dalībnieks, apspriešanas laikā, uzstāja uz savu viedokli, neskatoties uz to, ka filmai vajadzēja piemist vispārīgai interpretācijai. Un šie redzējumi spēcīgi atšķīrās. Menegetī agrāk konsultēja diskusiju dalībniekus un tāpēc viņus pietiekami labi pazina. Viņš ievēroja, ka katrs dalībnieks paskaidroja filmu caur personīgo kompleksu projekciju. Tas viņu ieinteresēja. Turpmāk Menegetī turpināja novērojumus, kuri apstiprināja viņa pieņēmumus. Tā parādījās sinemalogija.

“Sinemalogijas mērķis nav mācīt vai kritiski iztirzāt režisora darbu, bet izmantot filmu, lai analizētu cilvēkus. Skatītājs emocionāli līdzpārdzīvo tam, ar ko viņš identificējas”, savā grāmatā “*La cineologia. Cinema e inconscio*” (“*Кино, театр, бессознательное*”) raksta Menegetī.

Sinemalogija aplūko kinofilmu kā kompleksu darbību, iekļūstot cilvēka dzīves dziļumos. Ir skatītājs, ir ārējā realitāte, bet sinematogija – tā ir pārdzīvojumu, jūtu, domu, uzvedības un ārējās realitātes (filmas) izpaušana.

Menegetī iedala divus sinemalogijas veidus: terapeitisko un didaktisko. Sinemalogijai ir pašai sava metodoloģija, norises posmi, savas pieejas darbā ar aizsargmehānismiem.

## GĒRIJA SOLOMONA KINOTERAPIJA

Otrais autors, kurš uzrakstīja grāmatu par kinoterapiju, bija amerikāņu psihologs, Dr. Gērijs Solomons – liels filmu cienītājs no bērnības. Solomons izgāja sarežģītu dzīves ceļu. Reiz, jau pieaugušā vecumā, viņš zaudēja visus savus ietaupījumus. Un, kā raksta pats Solomons, “nogāja no ceļa”. Alkohols un narkotikas varēja viņu pazudināt. Tieši filmas palīdzēja viņam laikus apstāties.

Gērijs Solomons pie darba ar filmām atgriezās psihoterapeitiskās prakses laikā. Kādu dienu, kad viena viņa kliente stāstīja savu dzīves stāstu, ārsts ievēroja, ka viņa it kā pārstāstīja vienu viņam zināmu filmu (*tieši šo stāstu bieži kļūdaini piedēvē Bērnijam Vūderam*). Gērijs viņai ieteica noskatīties šo filmu un deva uzdevumu aprakstīt savas domas par redzēto. Viņš arī ierosināja viņai padomāt, vai viņa neatpazīs sevi vienā no varoņiem. Nākamajā tikšanās reizē, kliente jautāja: “Kā jūs uzzinājāt?” Un paskaidroja, ka viņa it kā būtu noskatījusies savu personīgo dzīvi.

Šis gadījums Dr. Solomonam parādīja tamlīdzīgu skatījumu labumu. Viņš vērsa uzmanību uz to, ka filmas veicina kontaktu izveidošanu un palīdz klientiem skaidrāk apzināties tās situācijas un grūtības, kurās viņi atrodas. Gērijs Solomons viņiem piedāvāja skatīties filmas, kurās varoņi pieredzēja tādas pašas problēmas. Un patiešām, pēc noskatīšanās klienti ātrāk atvērās un runāja par tām problēmām savā dzīvē, kuras iepriekš neredzēja. Kino viņiem palīdzēja atzīt personīgo psiholoģisko realitāti. Solomons savā darbā sāka izmantot filmas par tēmām – līdzatkarība, pieradums, bēgšana no realitātes, alkoholisms utt.

Uzsverot filmu ārstnieciskās īpašības, viņš tās nosauca par “dziedināšanas instrumentiem”, bet kinoterapijas procesu – “dziedinošais ceļojums”. Viņš filmas rekomendē izmantot individuālā, pāru, ģimenes un grupu darbā.



Vēl viens svarīgs Solomona atklājums, kļuva tas fakts, ka priekš terapijas nav obligāti jāizmanto kino tikai ar labām beigām. Bieži terapeitisko efektu, pēc noskatīšanās, sasniedza filmas, kuras beidzās traģiski. Piemēram, sižets par bojāejošo alkoholiķi, palīdzēja klientam tikt galā ar viņa paša alkoholismu. Klients mācījās neatkārtot filmas varoņa kļūdas. Solomons šo efektu nosauca par “paradoksālu izdziedināšanu”. Pamazām viņš izveidoja speciālas filmu izlases par tēmām, kuras sāka izmantot savā darbā.

Gērijs Solomons ir trīs kinoterapijas grāmatu autors. Pateicoties savām idejām un produktīvajai darbībai, Solomons ieguva iesauku “*The Movie Doctor*” (“*Doktors Kino*”).

## **BĒRNIJA VŪDERA FILMU TERAPIJA**

Bērnijs Vūders psihoterapeita sagatavošanās apmācības izgāja, kad jau bija brieduma gados. Pirmo reizi filmas viņš savā terapeitiskajā praksē sāka izmantot 20. gadsimta 90. gadu sākumā. Lūk, kā viņš pats apraksta šo momentu: “Kad es klausījos klienta vārdus, man galvā negaidīti uzliesmoja aina no filmas. Iesākumā man nebija pietiekošas pārliecības, tāpēc es neizmantoju filmas darbā. Bet es aizvien biežāk sāku par to aizdomāties.” Vēlāk viņš sāka klientiem piedāvāt skatīties filmas un vērsa uzmanību, ka tas veicināja zemapziņas, apspiesto emociju un atmiņu atsvabināšanu. Pareizi atlasot vajadzīgo filmas fragmentu, viņš strādāja ar attiecībām, traumām, trauksmi utt. Tā radās Bērnijs Vūdera filmu terapija.

Kā akreditēts Core Process Psychotherapy (rietumu un budistu psiholoģijas kombinācija) speciālists, Bērnijs pamatuzmanību savā darbā velta klientu garīgās un psiholoģiskās attīstības līdzsvaram, palīdz viņiem izstrādāt apzinātību, māca novērot savas domas, jūtas un sajūtas. Viņš atzīmē apziņas spēju attīstības svarīgumu un savu attiecību un uzvedības neveselīgo šablonu izcelšanu virspusē. Bērnijs uzsver, ka filmu terapija būtu jāveic speciālistam, kurš saprot un zina, kā vajag strādāt ar trauksmainām sajūtām un stāvokli.

Bērnijs Vūders daudzkārt uzstājās radio. Tāpat arī viņš, ar kinoterapijas palīdzību, ņēma dalību interesantā eksperimentā – klientu atbrīvošanā no putnu fobijas. Eksperiments parādīja, ka tikai pareizi izvēlēta filma dod terapeitisku efektu. Bērnijs uzrakstīja divas grāmatas – *“Movie Therapy. How It Changes Lives”* un *“No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movies”*, kurās padalījās ar savu pieredzi filmu izmantošanā individuālā terapijā.

## TEIVA SPĀRKSA KINO JOGA

Teivs Spārks (Tav Sparks) atzīmē, ka jebkura filma nes “izdziedināšanās iespēju”, spēj izmainīt dzīvi, pārveidot cilvēku. Tā vietā, lai ietu pie terapeita, viņš iesaka skatīties filmu, noskaņojoties, ka šī filma izstāstīs cilvēkam kaut ko par viņu pašu. Priekš tā pietiek izdarīt tikai divas lietas. Pirmais – vērst uzmanību uz jūtām, kuras rodas skatīšanās laikā. Otrais – atļaut tām mūs pārveidot. Šo paņēmieni, ar kino palīdzību, savienoties ar savām jūtām, iekšējo pasauli un pārdzīvojumiem, viņš aprakstīja grāmatā *“Movie Yoga: How Every Film Can Change Your Life”*.

Kino jogas pamatā ir dziedināšanas sistēma, tā saucamā “izpratnes pozicionēšanas sistēma” jeb IPS (Awareness Positioning System jeb APS.). IPS ir līdzīga koordinātu sistēmai, kurai uz horizontālās ass atspoguļojas attiecības ar pasauli, visa pieredze, kura cilvēkam ir ārpus viņa. Bet uz vertikālās ass – cilvēka iekšējā pasaule, tas kas notiek viņam iekšpusē.

Viss, kas atrodas zem horizontāles – mūsu personīgie jautājumi: pagātne, kaut kas aizmirsts, kaut kas tāds, kas motivē mūs būt tādiem, kādi mēs esam. Virs horizontāles – pieredze, kuru var nosaukt par virzību pie veseluma, augstāko Es.

Šī sistēma strādā ļoti vienkārši. Kad mēs skatāmies filmu, tad attiecamies pret to, kā ārēju notikumu un visus savus pārdzīvojumus aplūkojam tieši caur šo prizmu. Bet pēc tam mēs šos pašus pārdzīvojumus savstarpēji sasaistām ar savu iekšējo pieredzi – pagātni un nākotni. Pārstājam vainot ār pasauli un uzņemamies atbildību par notiekošo. Tādā veidā mēs iegūstam spēku priekš pārmaiņām un izdziedināšanas.

Teivs Spārks, kā Grofa\* transpersonālā treniņa vadītājs, kino jogas darbību izskata caur perinatālās\*\* prizmas nāves-atzimšanas matricu un caur četru zonu prizmu: drošība, lamatas, kari un brīvība.

## SERHIJA KRASINA REŽISĒTA FILMU TERAPIJA

Pirmās metodes izstrādes bija apmācību programmas skolotājiem, vecākiem un tiem, kuri mācās skolās. To popularitāte, interese par tām, kā arī liels skaits pozitīvu atsauksmju, stimulēja tālākām izstrādēm un izpētēm. Darba gaitā autors vērsa uzmanību uz to, ka augstais terapeitiskais rezultāts bija atkarīgs ne tikai no skatītās lentes satura, bet arī no filmu terapeita veiktajām darbībām. Kļūdaina filmu terapeita stratēģija strauji samazināja rezultativitāti. Un otrādi – prasmīgas darbības, vairākkārt palielināja skatīšanās rezultātus. Tā radās ideja radīt metodi, kurā filmu terapeita darbību pārdomātība – pirms filmas skatīšanās, tās laikā un pēc tās – kļuva par tikpat svarīgām, kā pati skatīšanās. Terapeits ne tikai stimulē filmas apspriešanu. Viņš rada apstākļus, kuros klients iegūst aktuālas zināšanas, svarīgas atskārsmes, izdzīvo emocijas, izstrādā nepieciešamās prasmes un iemaņas. Metode ieguva nosaukumu “Režisēta filmu terapija”. Filmu terapijas režija kļuva par svarīgāko terapeitiskā procesa daļu. Parādījās režijas paņēmieni un uz to pamata izstrādātas tehnikas.

Darba gaitā tika noskaidrots, ka režisēta filmu terapija var tikt pielietota vienlīdz efektīvi ne tikai terapeitiskā, bet arī konsultatīvajā darbā, apmācībās, koučingā ar klientiem. Tā vienotā metodē parādījās virzieni: terapija ar režisētas filmu terapijas metodēm, konsultēšana ar režisētas filmu terapijas metodēm, režisētas filmu apmācības un režisēts filmu koučings.

Pašreizējā brīdī metode sevi iekļauj vairāk kā trīsdesmit darba paņēmienus ar īsiem fragmentiem, virkni stratēģiju un vairāk kā desmit algoritmiem darbā ar īsmetrāžas un pilnmetrāžas filmām. Izstrādātas simtiem tehniku, desmitiem apmācību programmu. Detalizētāk ar metodēm jūs iepazīsities grāmatas 2. daļā – “Režisēta filmu terapija”.

\*Stanislavs Grofs – čehu psihiatrs, viens no galvenajiem transpersonālās psiholoģijas izstrādātājiem (tulkotājas piezīme)

\*\* Perinatāls – saistīts ar dzemdībām un desmit dienu periodu pēc dzemdībām (tezaurs.lv)

### 3. nodaļa

## FILMU TERAPIJAS BŪTĪBA

«Lietus list uz augšu», atzinās cilvēks,  
kas karājās kājām gaisā.  
P.S. «Tā ir taisnība».

Staņislavs Ježi Ļecs (Stanisław Jerzy Lec)  
“Nesaķemmētas domas”

Vienotas definīcijas filmu terapijai, kā arī vienotas tās būtības izpratnes, neeksistē. Balstoties uz personīgo pieredzi un zināšanām, katrs autors izceļ savu būtību, jēgu un to, kam tā paredzēta. Lielākā daļa definīciju ir patiesas detaļās, bet kopumā neatklāj visu dziļumu un virzienu daudzpusīgumu. Sanāc tieši tā kā līdzībā par ziloni un akļajiem, atcerieties?

### LĪDZĪBA PAR ZILONI UN AKĻAJIEM



Vienā ciemā dzīvoja seši akļie. Kaut kā viņi padzirdēja, ka ciemā ir atvests zilonis. Akļajiem nebija ne mazākā priekšstata par to, kas zilonis tāds ir, un kā viņš var izskatīties. “Kā mums uzzināt, kāds viņš ir tas zilonis? ”, – aizdomājās viņi.

“Es zinu”, – teica viens, – “mēs viņu aptaustīsim”.

“Labā ideja” – piekrita citi. “Tā mēs varēsim uzzināt, kāds viņš ir, šis zilonis”.

Un seši aklie devās “skatīties” ziloni.

Pirmais sataustīja lielo plakano ausi, kura kustējās uz priekšu un atpakaļ.

“Vēdekli! Zilonis ir līdzīgs vēdeklim!” – izkiedza viņš.

“M-m-m..., nē, tas ir kaut kas apaļš un resns... Zilonis ir līdzīgs kokam!” – taustot kāju, teica otrais.

“Jums abiem nav taisnība”, – teica trešais. “Jā, viņš ir apaļš, bet ne resns un turklāt ļoti elastīgs! Viņš ir līdzīgs virvei!”

Šis aklais sataustīja ziloņa asti.

“Šķēps, zilonis ir līdzīgs šķēpam!” – izkiedza ceturtais, turēdamies aiz ilkņa.

“Nē, nē, zilonis, ir kā augsta siena. Liela, plata un raupja, kā jūs nesaprotat?” – aptaustot ziloņa sānu, iekiedzās piektais.

Sestais aklais turēja rokās snuķi.

“Jums visiem nav taisnība”, – viņš teica, – “zilonis ir līdzīgs čūskai”.

Sākās karsts strīds. Katrs uzstāja uz savu. Nav zināms, ar ko viss beigtos, ja garām neietu vieds cilvēks. Uz jautājumu: “Kas par lietu?” aklie atbildēja: “Mēs nevaram tikt skaidrībā par to, kam līdzīgs ir zilonis”. Un katrs pateica, ko domāja.

Tad viedais mierīgi paskaidroja:

“Jums savā veidā visiem ir taisnība. Vienkārši katrs no jums pieskārās dažādām ziloņa daļām.”

Šī senā līdzība spilgti demonstrē situāciju, kura pašlaik ir izveidojusies ar filmu terapiju. Milzīga daudzuma definīciju – “filmu terapija” un “kinoterapija” – analīze grāmatās, raidierakstos un tīmekļa vietnēs, parādīja, ka lielāko daļu no tām var apvienot trīs lielās grupās. Katra grupa atklāj tikai vienu virziena šķautni, izslēdzot citas.

Pirmā grupa apvieno definīcijas, kurās izpausts virspusējs skats par filmu terapiju. Otrajā iekļuva definīcijas, kuras pauž tikai vienu šauru filmu terapijas aspektu. Trešajā grupā atrodas definīcijas, kas raksturo filmu terapiju no vienas puses.

Apskatīsim tās sīkāk.

### **Pirmā grupa Virspusējs skats uz filmu terapiju Kā izvairīties? Skatieties dziļāk**

Visdrīzāk, jūs jau esat sastapušies ar izplatītāko definīciju, ka filmu terapija – tā ir filmu skatīšanās, kam seko apspriešana. Tā runāt par filmu terapiju ir tas pats, kas teikt: “psihoterapija – tā ir klienta stāsta klausīšanās, kam seko apspriešana”. Tādu definīciju drīkst dot tikai tādā gadījumā, ja neiedziļinās psihoterapeita darba būtībā. Stāsta uzklaušanās un psihoterapija – tās ir pilnīgi dažādas lietas. Tāpat arī filmu terapija un filmas skatīšanās – divi pilnīgi atšķirīgi procesi. Kur atšķirība?

Filmas skatīšanās – tas ir izklaides veids, filmu terapija – tas ir dziedināšanas veids. Filmu skatīšanās parasti ir vērsta uz izklaidi. Efektivitātes kritērijs – patika, nepatika. Filmu terapija ir vērsta uz dziedināšanu. Efektivitātes kritērijs – cilvēka dvēseles izveseļošana.

Režisētā filmu terapijā mēs vismazāk rūpējamies par to, lai klients gūtu prieku no skatīšanās. Filma “Labs stāsts par labiem cilvēkiem, kuri labi dzīvoja un vienmēr priecājās” stilā maz piemērota terapijai. Tajā ir vājš resurss. Terapijai krietni vairāk noder filmas, kuras atmodina jūtas, emocijas, motivē, liek domāt, uzvedina uz noteiktām domām, piedāvā meklēt izeju. Un bieži tieši baudījuma prombūtne skatīšanās laikā kļūst par galveno resursu. Tieši uz šo efektu balstās Ģerija Solomona “paradoksālā izdziedināšana”.

## Otrā grupa. Šaurs skatījums Kā izvairīties? Skatieties plašāk

Lielāko daļu filmu terapijas definīciju raksturo viens, diezgan šaurs aspekts, neatklājot būtību visā tās dziļumā. Dotajā gadījumā nav nekādas jēgas sniegt šīs definīcijas pilnībā, pietiek izcelt dažus galvenos raksturojumus.

### *1. Kinoterapija (filmu terapija) – tā ir grupu darba metode...*

Jā, protams, pilnīgi pareizi. Šī ir grupu darba metode. Bet kāpēc tad tikai grupu? Gērijs Solomons ieteica lietot filmas individuāli, pāros, darbā ar ģimenēm un grupās. Bērnijs Vūders filmu terapiju izmantoja kā vienu no galvenajiem instrumentiem individuālajā terapijā. Teiva Spārksa kino jomu vispār var pildīt patstāvīgi mājās. Režisētā filmu terapijā mēs vienlīdz efektīvi strādājam individuāli, ar ģimeni un grupā.

### *2. Kinoterapija (filmu terapija) – tas ir psiholoģiskās konsultēšanas veids...*

Jā, protams, ka šis ir psiholoģiskās konsultēšanas veids. Bet kāpēc tikai tas? Ir taču arī terapija, apmācības, koučings. Kinoterapija ir pielietojama katrā no šiem virzieniem. Turklāt vienlīdz rezultatīvi. Režisētā filmu terapijā ir četri virzieni: filmu terapija, filmu apmācības, filmu koučings un konsultēšana izmantojot kino. Un katram no tiem piemīt savs resurss un iespējas.

### *3. Kinoterapija (filmu terapija) – tā ir papildterapijas forma...*

Tādā definīcijā, tas pats šaurs skatījums. Jā, bez šaubām, kinoterapiju var izmantot kā papildu terapijas formu. Bet tieši tāpat to var izmantot arī kā pamatterapijas formu. Šī ir diezgan patstāvīga un rezultatīva metode. Kā tieši strādāt – atkarīgs vienīgi no terapijas mērķa un terapeita pieredzes. Režisētā filmu terapijā ir stratēģijas, kurās filmu terapija iet kā pamatdarba forma, papildināma ar citām formām un metodēm. Un tāda pieeja sniedz lieliskus rezultātus.

### *4. Kinoterapija (filmu terapija) – tā ir skatītās filmas kopīgā analīze...*

Atkal tak, skatieties plašāk. Ir kopīga analīze grupu darbā, ir analīze individuālās sesijas gaitā, ir pašanalīzes iespēja. Turklāt režisētā filmu terapijā ir tādas darba stratēģijas, kurās filmas analīze vispār nav paredzēta. Akcents tiek likts uz cilvēku reakcijām, bet nevis uz filmas notikumiem. Starp citu, Antonio Menegeti uzsvēra filmas izmantošanas nozīmi cilvēku analīzei, bet ne priekš režisora idejas iztīrīšanas.

## **Trešā grupa. Vienpusējs skats Kā izvairīties? Ieskaties saknē**

Lielākā daļa speciālistu kinoterapiju redz kā kāda konkrēta virziena metodi. Piemēram, psihoanalītiķi – kā analītisko metodi, mākslas terapeiti – kā mākslas terapijas metodi, ontopsiholoģiskās metodes pārstāvji uz kinoterapiju skatās, kā uz ontopsiholoģijas metodi. Protams, ka daļēji, sava darbības veida ietvaros, katram no viņiem ir taisnība. Bet ne kopumā.

Bet kā tad kopumā? Kas mums ir pēc būtības?

Dzimusi psihiatrijas rokās, psihoanalītiskās pieejas ietvaros, filmu terapija ļoti ātri sāka apstiprināt savu efektivitāti arī daudzos citos virzienos. Četri autori, par kuriem mēs runājam otrajā nodaļā – dažādu virzienu pārstāvji. Bērnijs Vūders – iekšējo procesu psihoterapijas (Core Process Psychotherapy) terapeits. Atgādinām, ka šajā virzienā apvienojas rietumu un budisma psiholoģija. Antonio Menegeti – ontoloģijas pamatlicējs. Šī skola paceļ jautājumus par psihi esamību, nodarbojas, uzrakstīsim autora vārdiem, “psihisko procesu izpēti tās pirmatnējā aktualitātē, ieskaitot esības izpratni”. Gērijs Solomons – psihoterapeits, aplūko filmu kā “izdziedinošu stāstu”. Teivs Spārks – transpersonālās psiholoģijas pārstāvis, kurš filmas darbību aplūko caur perinatālo prizmas matricu.

Filmu terapijas potenciāls ir tik daudzpusīgs, ka tā pati ir kā virziens un var iekļaut sevī citus virzienus, kā atsevišķas formas. Režisētā filmu terapija ietver darba paņēmienus un veidus, kuri ir efektīvi ne tikai dažādos psihoterapijas virzienos, bet arī konsultēšanā, apmācībās un koučingā.



## **Tātad, rezumēsim Kas pēc savas būtības ir filmu terapija**

**Filmu terapija** – tas ir psihoterapijas virziens, kas sevī ietver metožu sistēmu, balstītu uz darba veidiem ar cilvēka reakcijām, saņemtam filmas skatīšanās laikā un pēc tam un ir vērsta uz garīgu un psihisku izdziedināšanu.

Būtiska filmu terapijas atšķirības īpatnība – ievirze nevis uz filmu, bet uz klientu. Filmu terapija viegli apvienojas ar citiem virzieniem, pieejām un metodēm.

Filmu terapijas pamatveidi:

1. Antonio Menegeti sinemoloģija
2. Gērija Solomona kinoterapija
3. Bērnija Vūdera filmu terapija
4. Teiva Spārksa kino joga
5. Serhija Krasina režisēta filmu terapija

Visas pārējās mums zināmās filmu terapijas pieejas un metodes, vienā vai otrā veidā, ir paveids kādai no augstākminētajām.



**2. daļa**

## **REŽISĒTA FILMU TERAPIJA**

## 2. daļa

### REŽISĒTA FILMU TERAPIJA

#### 4. nodaļa

### METODES VISPĀRĪGS RAKSTUROJUMS

«Augstākā meistarība – tā nav prasme uzzīmēt.  
Augstākā meistarība – tas ir, gaismas attēla iekšpusē,  
atrast tādas siltuma attiecības,  
ar kurām varētu dot filmas kadra jūtīgumu».

Jurijs Noršteins

Pirmajā daļā jūs iepazīnāties ar kinoterapijas īpatnībām. Aplūkojāt novecojušos mītus, saistītus ar to rašanās vēsturi, iepazīnāties ar piecām bāzes pieejām, izskatījāt ierobežojošo definīciju trīs grupas un iezīmējāt filmu terapijas dziļāko būtību. Šajā nodaļā jūs iepazīsities ar metodi “Režisēta filmu terapija”. Uzzināsiet, ko tā no sevis reprezentē un kāpēc tieši tā to sauc. Sapratīsiet, kā šī metode strādā. Apskatīsiet atšķirīgās iezīmes katrā no četriem virzieniem.

**Režisēta filmu terapija** – tā ir metožu sistēma, kas veicina klienta garīgo un psihisko izdziedināšanu, iegūstot tam nepieciešamās zināšanas, prasmes un iemaņas darba gaitā ar tā reakcijām, saņemtam pirms, skatīšanās laikā un pēc kinofilmu, multfilmu, šovu, klipu un jebkura cita audiovizuāla celiņa noskatīšanās.

Atšķirībā no ierastās skatīšanās, kurā caur filmas tēliem skatītājs sastopas tikai ar to, ko režisors un aktieri cenšas nodot no ekrāna, režisētas filmu terapijas metodes rada apstākļus, kuros caur filmu tēliem klients satiekas pats ar sevi. Nedalāmajā terapijas telpā, ar noteiktu sižetu un aktieru spēli, uz laiku apstājas atsevišķas filmas eksistence. Klients pārstāj būt vienkārši skatītājs, ar savām vajadzībām, vēlmēm un sapņiem. Psihiskā, garīgā, emocionālā, mentālā klienta un filmas realitāte apvienojas terapijas brīdī, vienotā, izdziedinošā realitātē, kurā klientam atklājas viņa neapzinātā iekšējā pasaule. Realitāte, kurā klients saņem viņam svarīgas atbildes, izdzīvo neizstrādātas emocijas, nodibina kontaktu ar

sevi vai ar vienu no savām subpersonībām, atklāj savu potenciālu. Terapeits ir klāt šajā realitātē kā novērojošais un virzošais spēks.

Filmu terapeita uzdevums – ar režisētas filmu terapijas metožu palīdzību radīt terapeitisku telpu, no kuras klients iznāks daudz veselāks.

Filmu terapeita sagatavošana ietver:

- izpratni par kino specifisko ietekmi uz skatītāju;
- zināšanas par klienta filmu uztveres īpatnībām;
- filmu terapijas vadīšanas principu pārvaldīšanu;
- prasmi organizēt terapeitisko telpu ar precīzu savas lomas, kā terapeita, izpratni, katrā sesijā un katrā terapijas posmā;
- stratēģiju, paņēmieni, tehniku un citu režisētas filmu terapijas algoritmu izmantošanas zināšanu pārvaldīšanu.

## **Ko izsaka metodes nosaukums Kāpēc tieši filmu terapija, nevis kinoterapija?**

Parasti terminus “filmu terapija” un “kinoterapija” aplūko kā sinonīmus. Bet, ja runā par jēdzieniem “kino” un “filma”, tad otrs krietni precīzāk izsaka to būtību, kas notiek režisētā filmu terapijā. Jēdziens “filma” ir plašāks, nekā jēdziens “kino”. Jebkura kinofilma ir filma, bet ne katra filma – kino.

Ir kinofilma, ir animācijas filma, ir amatieru video. Ir klipi un šovi, kurus arī var aplūkot kā filmu ar savām īpašajām iezīmēm. Režisēta filmu terapija darbojas ar visiem kino veidiem, tai skaitā ar multiplikācijas filmām un amatieru video, klipiem, šoviem un reklāmas rullīšiem. Nosaukumā “filmu terapija” atspoguļojas tieši šī nozīme.

## **Režisēta. Ko tas nozīmē?**

Viena no galvenajām profesijām kinematogrāfijā – režisors. Viņš vada filmas tapšanas procesu, atbild par māksliniecisko un scēnisko filmas daļu izveidi, aktierspēli. Pateicoties viņa vadībai top noteikts filmas gars, tēliem tiek piešķirta jēga. Tieši ar šo enerģiju skatītājs mijiedarbojas skatīšanās brīdī. Bet filmu terapijas process – nav tikai filmas skatīšanās. Tā ir telpa, kurā cilvēks sastopas pats ar sevi. Filmu terapijas uzdevums – šajās tikšanās reizēs, ir radīt tādus apstākļus, kuros ir terapeitisks efekts. Šim nolūkam mēs izmantojam terminu “režisēt terapeitisko telpu”. Skatīšanās un tam sekojošais darbs, balstoties uz filmas tēliem, iziet cauri speciāliem algoritmiem, ko sauc par režisora paņēmieniem.

## 5. nodaļa

# REŽISĒTAS FILMU TERAPIJAS VIRZIENI

«Ja jūs vienkārši kontaktējieties, tad izdariet tikai nepieciešamo minimumu. Bet, ja kontaktējieties meistarīgi, variet darīt brīnumus».

Džims Rons

Režisētā filmu terapijā izdala četrus virzienus:

1. Terapija ar režisētas filmu terapijas metodēm
2. Konsultēšana ar režisētas filmu terapijas metodēm
3. Režisētas filmu apmācības
4. Režisēts filmu koučings

Katram virzienam ir savi mērķi, uzdevumi, paņēmieni un darba mehānismi, kā arī savas iespējas un ierobežojumi. Režisētas filmu terapijas terapeitam vajag pārzināt visus četrus veidus un piemist prasmēm noteikt visefektīvāko veidu katram gadījumam.

## Terapija ar režisētas filmu terapijas metodēm

Terapija ar režisētas filmu terapijas metodēm ir vērsta uz dziļu personības problēmu risināšanu, kas ir cilvēka dzīves grūtību pamatā. Filmu tēli ir resurss klienta iekšējo konfliktu atrisināšanai un dziļām personības izmaiņām. Terapijas orientieris – uz klienta problēmu iemesliem un grūtībām pagātnē un tās ietekmes novēršanu tagadnē.

Darbs balstās uz mehānismiem: projekcija, identifikācija, asociācija, koncentrēšanās, aktualizēšana, izdzīvošana, katarse.

### **Projekcija**

Projekcijas mehānisms balstās uz to, ka cilvēks apzināti vai neapzināti savas iekšējās īpašības un stāvokli piedēvē citiem. Filma – tas ir aktīvs fons projekcijām. Filmas notikumi, personāžu rīcība iegūst pieredzes, zināšanu un emocionālu reakciju nokrāsu. Pateicoties tam, viņu iekšējā pasaule vispirms parādās un atverās filmu terapeitam, bet pēc tam arī pašam klientam. Rinda paņēmienu režisētā filmu terapijā balstās uz darbu ar projekcijām.

### **Identifikācija**

Tas ir neapzināts sevis identificēšanas process ar kādu citu. Skatoties filmu, klients apzināti vai neapzināti var sevi identificēt ar vienu vai vairākiem varoņiem, situāciju vai notikumiem. Kā neapzināts process, identifikācija notiek automātiski filmas skatīšanās laikā. To apzināties palīdz jautājums “Ar ko jūs šajā filmā varētu sevi identificēt? Apzināta identifikācija notiek, kad terapeits dod klientam uzdevumu identificēt sevi ar kādu konkrētu personāžu.

### **Asociācija**

Ar asociāciju tiek saprasta saikne, pie kuras apziņa viena notikuma izpausmē aizrauj pēc sevis citu izpausmi, pēc kaut kādas līdzīgas pazīmes. Filmas notikumu, darbības, vārdu un personāža pārdzīvojumu pamatā, klientam var rasties asociācijas ar notikumiem no viņa paša dzīves, darbībām, vārdiem vai emocijām. Pateicoties tam, izdodas apzināt konfliktu avotu, pārdzīvojumus vai citas problēmas, ar kurām griežies klients.



### **Koncentrēšanās**

Uzmanības koncentrēšana – tā ir klienta koncentrēšanās uz noteiktiem filmas tēliem. Koncentrēšanās notiek neapzināti vai apzināti. Neapzinātas koncentrēšanās gadījumā filma aizrauj klienta uzmanību un vada to līdz skatīšanās beigām. Ja koncentrēšanās notiek apzināti, tad mēs izmantojam terminu fokusēšanās. Fokusēšanās gadījumā klients saņem uzdevumu, fokusēties uz konkrētiem filmas tēliem. To, uz ko bija koncentrēts uzmanības fokuss, vienmēr ir saistīts ar iekšējo klienta stāvokli. Turpmākais darbs ar šo stāvokli dod terapeitisku efektu.

### **Aktualizēšana**

Klients ne vienmēr apzinās emocionālās, domāšanas, runas, psihomotorās reakcijas uz filmas notikumiem. Aktualizēšana – tas ir klienta apziņas akcentēšanas process uz šīm neapzinātajām reakcijām terapijas gaitā. Virkne režisētas filmu terapijas paņēmieni darbību balstās uz aktualizācijas mehānismu. Tas klientam veicina vēl apzinātāku savu emociju, domu un darbību izdzīvošanu.

### **Izdzīvošana**

Filmas skatīšanās vienmēr ir saistīta ar emocionālu un mentālu iedziļināšanos notikumos. Klients izdzīvo noteiktas jūtas, emocijas, parāda savu attieksmi pret filmas notikumiem tā, it kā tas notiek viņa istajā dzīvē. Bet tajā pašā laikā viņš saprot, ka filmas notikumi nekādi viņu neietekmēs realitātē. Tā notiek noteiktu dzīves scenāriju un situāciju droša izdzīvošana. Ar izdzīvošanas mehānisma palīdzību klients iegūst pieredzi, iekšējo pretrunu un konfliktu atrisināšanas veicināšanai, apzinātības paaugstināšanai un veseluma iegūšanai.

### **Katarse**

Katarse – tas ir psihiskās enerģijas atsvabināšanās process, emocionālā izlāde, kas ar izrunāšanās vai ķermeņa ekspresijas starpniecību veicina trauksmes, konflikta, frustrācijas samazinājumu vai noņemšanu. Kā iekšējās attīrīšanās process, katarse ved pie labākas sevis izpratnes un sniedz kopīgu labvēlīgu terapeitisku iedarbību uz personību. Filmu terapijā katarse notiek momentā, kad kopā ar varoni tiek izdzīvotas dažādas spēcīgas jūtas. Tas palīdz atbrīvoties no spriedzes, uzkrātajām emocijām. Turpmākais darbs ar šīm reakcijām veicina paaugstinātu apzinātību un sevis izprašanu.

Terapija ar režisētas filmu terapijas metodi ieteicama klientiem, kuri:

- meklē atbildes uz jautājumiem “Kāpēc?”;
- noraižējušies par kādām psiholoģiskām problēmām;
- meklē izpratni par sevi, attieksmes maiņu pašam pret sevi un savu stāvokli;
- nepieciešamība pēc slimīgas novirzes uzvedībā novēršanas;
- ir darišana ar vecām problēmām, emocionālām sāpēm vai traumām;
- ir nepieciešamība paaugstināt stresa noturību;
- ir nepieciešama pēc empātijas un atbalsta.

### **Konsultēšana ar režisētas filmu terapijas metodēm**

Konsultēšana ar filmu terapijas metodēm tiek veikta tikai klīniski veselām personībām un ir virzīta uz grūtību un problēmu risināšanu, kas ir radušās cilvēka un vides savstarpējā mijiedarbībā.

Konsultēšanā, klienta reakcijas uz filmas tēliem ir resurss, kurš veicina:

- klienta izpratni par to, kas notiek viņa dzīves telpā;
- jēgpilnu nospraustā mērķa sasniegšanu;
- apzinātu izvēli;
- emocionālu un starppersonu rakstura problēmu risināšanu.

Mehānismi konsultēšanā ar režisētas filmu terapijas metodēm ir tie paši, kas terapijā: projekcija, identifikācija, asociācija, koncentrēšanās, aktualizācija, izdzīvošana, katarse. Konsultēšana ir orientēta uz klientu problēmu risināšanu tagadnē un to ietekmes uz nākotni novēršana.

Konsultēšana ar režisētas filmu terapijas metodēm ir ieteicama klientiem, kuriem ir vajadzīga:

- uzvedības maiņa;
- prasmju attīstīšana grūtību pārvarēšanai;
- personīgā potenciāla realizācija;
- neadekvātu, destruktīvu uzskatu novēršana;
- formēt, stiprināt, attīstīt prasmes efektīvu risinājumu pieņemšanā;
- attīstīt prasmes veidot starppersonu attiecības;
- saņemt emocionālu atbalstu un uzmanību.

### **Režisēts filmu treniņš**

Režisēts filmu treniņš ir vērsts uz noteiktu zināšanu, prasmju, iemaņu un sociālo uzstādījumu veidošanos. Filmas notikumi tiek izmantoti kā paraugi un piemēri, demonstrējot darbības, rīcības, īpašības un iemaņas. Tas veicina klientu pieredzes paplašināšanos.

Bieži izmantotie piemēri: spilgta ilustrācija, būtisks arguments, pārlicinošs piemērs, klasiska analogija, lomu spēle. Darbs orientēts uz klienta pašreizējiem uzdevumiem. Tehnikas ir akcentētas uz aktīvu apmācību šeit un tagad.

Režisēts filmu treniņš tiek rekomendēts darbam ar klientiem, kuri:

- meklē atbildi uz jautājumu: “Kā to izdarīt?”;
- tiecas uz kompetences paaugstināšanu un zināšanu ieguvī;
- vēlas izmainīt attieksmi pret kaut ko;
- mācās pārvarēt grūtības;
- tiecas pārvaldīt jaunas prasmes uzvedībā un domāšanā.

## Režisēts filmu koučings

Režisēts filmu koučings orientēts uz palīdzības sniegšanu patieso mērķu apzināšanā, formulēšanā un sasniegšanā, uz klienta personiskā potenciāla atklāšanu un realizāciju. Filmas spēlē motivējošu, stimulējošu lomu darbībām.

Darbs ar filmas tēliem:

- palīdz fokusēties uz pamatmērķi;
- virza klientu apzināties, ko viņam patiešām vajag;
- motivē darbībai;
- noskaņo klientu uz aktīvu pozīciju.

Filmu koučings nestrādā ar iemesla meklēšanu, kāpēc cilvēks ir nokļuvis šajā situācijā. Viņa uzmanība ir sakoncentrēta uz to, kur klients atrodas šobrīd un kur viņš vēlas atrasties turpmāk. Pamatfokuss uz darbībām un nākotni.

Režisēts filmu koučings tiek rekomendēts darbam ar klientiem, kuri:

- meklēt atbildi uz jautājumu “Kādā veidā?”;
- cenšas virzīties uz augstāku funkcionēšanas līmeni;
- izpēta savas vadošās dzīves vērtības, noskaidro konkrētos mērķus un meklē veidus, kā tos sasniegt.

## 6. nodaļa

# REŽISĒTAS FILMU TERAPIJAS METODES

«Bez pārliecībām ir vajadzīga zināšanas,  
kuras var iegūt un metodes,  
kuras var apgūt».

Bertolts Brehts

Visas režisētas filmu terapijas metodes tiek sadalītas trīs tipos.

1. **Pirmais** – darba metodes ar īsiem fragmentiem līdz 10 minūtēm.
2. **Otrais** – darba metodes ar fragmentu izlasi no filmām, klipiem, multfilmām, video rullīšiem un citiem video ar ilgumu līdz 10 minūtēm.
3. **Trešais** – darba metodes ar pilnmetrāžas filmām un filmu izlasēm.

### **Darba metodes ar īsiem fragmentiem līdz 10 minūtēm**

Šī grupa ietver darba paņēmienus un tehnikas ar:

- filmu, multfilmu, televīzijas raidījumu un šovu fragmentiem;
- īsām multfilmām;
- klipiem;
- reklāmas rullīšiem;
- sociāliem video rullīšiem;
- amatieru video rullīšiem.

## Tehnikas

Tehnikas – tās ir gatavās darba metodes ar konkrēta tipa problēmām. Runājot kinemotogrāfa valodā, tas ir scenārijs, kura pamatā notiek klienta terapeitiskā pavadīšana pirms filmas, tās laikā un pēc filmas noskatīšanās. Tehnikai vienmēr ir skaidri mērķi un tā ir vērsta darbam ar noteiktu iedzīvotāju kategoriju. Šis ir pats vienkāršākais instruments režisētā filmu terapijā, līdz ar ko, tās pielietošanai prasās minimāls sagatavošanās limenis. Metodes apmācība sākas tieši ar tehniku.

Tehnikā detalizēti atklāts darba algoritms:

1. Video fragmenta apraksts.
2. Sagatavošanās skatīšanai.
3. Instrukcija pirms skatīšanās.
4. Skatīšanās shēma:
  - ko darīt;
  - kā komentēt;
  - ko teikt un jautāt.
5. Apspriešanas algoritms ar darba posmu aprakstu un jautājumu sarakstu (ja tehnikā paredzēta apspriešana).
6. Uzdevumi un vingrinājumi ar detalizētu aprakstu un pilnu instrukciju (ja tehnikā paredzēti uzdevumi).
7. Kopsavilkums.

Šobrīd ir izstrādātas simtiem tehniku. Ar dažām no tām jūs iepazīsities nodaļā “Paņēmieni un tehnikas”.

## Paņēmieni

Paņēmieni izstrādāti priekš tā, lai atvieglotu darbu tehniku radīšanā. Tie ir gatavi šabloni, ar kuru palīdzību tehnikas rakstās vienkāršāk, vieglāk un ātrāk. Katrs paņēmieni – tā ir detalizēta instrukcija soli pa solim, kas norāda, ko, kā, kad un ar kādu nolūku darīt.

Pieredzējis filmu terapeits, kurš labi pārvalda paņēmienus, var uzrakstīt tehniku dažās minūtēs. Grāmatas rakstīšanas brīdī, režisētā filmu terapijā izstrādāti vairāk kā 30 paņēmieni. Trīsdesmit no tiem ir minēti šajā grāmatā. Ar detalizētu aprakstu par trim paņēmieniem jūs iepazīsities nodaļā “Paņēmieni un tehnikas”.

### Paņēmieni režisētā filmu terapijā

1. Lomu polarizācija	17. Step by step (Soli pa solim)
2. Lomas identifikācija	18. Jautājuma uzstādījums
3. Viena aktiera teātris	19. Iemesls pārdomām
4. Svārsts	20. Klasiskā analogija
5. Kontrscenārijs	21. Pēdējais laiks
6. Scenārists	22. Insaits
7. Jēgpilns trīsstūris	23. Atslēgkadrs
8. Jēgpilns pavediens	24. Double viewing (Dubultā skatīšanās)
9. Sižeta analīze	25. Labs padoms
10. Analītiskais bloks	26. Šoks
11. Spilgta ilustrācija	27. Novēlējums
12. Būtisks arguments	28. Leļļu teātris
13. Pārlicinošs piemērs	29. Lomu spēle
14. Tēlaina diagnostika	30. Real life (Reālā dzīve)
15. Kontrastduša	
16. Spirāle	

## **Darba metodes ar fragmentu izlasi no filmām, klīpiem, multfilmām, video rullīšiem un citiem video ar ilgumu līdz 10 minūtēm**

Šīs grupas metodes ir paredzētas priekš nodarbību izstrādes, balstoties uz vairākiem savstarpēji nesaistītiem, īsiem fragmentiem. Nodarbības sevī ietver fragmentu skatīšanos, apspriešanu, uzdevumu un vingrinājumu izpildi. Tiek radīti nepieciešamie terapeitiskie nosacījumi: uzmanības fokusēšana, tēmas aktualizēšana, uzdevumu pārdomāšana.

Īpaša uzmanība tiek pievērsta jautājumiem:

1. Video fragmentu atlase. Pat viens nepareizi izvēlēts fragments var ietekmēt visas nodarbības rezultātu.
2. Fragmentu secība nodarbības gaitā. Secības kārtība ietekmē grupas dinamiku un dalībnieku individuālos stāvokļus.
3. Mērķa tehnikas izstrāde. Nodarbības struktūrā katra fragmenta pamatā tiek izstrādāta tehnika. Katrai tiek atvēlēts savs laiks un vieta.
4. Integrācija ar citiem virzieniem un metodēm. Svarīgi ir nesakoncentrēties tikai uz video fragmentiem. Lai paaugstinātu rezultivitāti drīkst papildus iekļaut citas metodes un darba formas.



## **Darba metodes ar pilnmetrāžas filmām un filmu izlasēm**

Šī metožu grupa ietver stratēģijas:

1. Kopīga filmas skatīšanās ar klientu. Ļauj strādāt ar klienta reakcijām skatīšanās laikā un pēc tās.
2. Klients filmu skatās patstāvīgi pirms konsultācijas. Šī stratēģija ļauj strādāt ar klienta reakcijām pēc skatīšanās.
3. Klients filmu skatās patstāvīgi pēc konsultācijas. Šī stratēģija ļauj sagatavot klientu skatīšanās procesam un strādāt ar reakcijām pēc redzētās filmas.

Darbs ar pilnmetrāžas filmām balstās uz kinofilmas skatīšanos pēc elastīga algoritma, ietverot sekojošus posmus:

1. Klienta pieprasījuma noskaidrošana.
2. Filmas izvēle.
3. Klienta sagatavošana filmas skatīšanai.
4. Klients skatās filmu.
5. Redzētās filmas analīze.
6. Darbs ar klienta pieprasījumu pēc filmas analīzes rezultātiem.

Darbs ar pilnmetrāžas filmu atlasu ietver sekojošus posmus:

1. Filmu izlašu veidošana pēc dotās tēmas.
2. Klienta sagatavošana filmas izvēlei.
3. Filmas izvēle.
4. Klienta sagatavošana filmas skatīšanai.
5. Klients skatās filmu.
6. Redzētās filmas analīze.
7. Darbs ar klienta pieprasījumu pēc filmas analīzes rezultātiem.
8. Nākamās filmas izvēlēšanās.

## Darba posmi

### 1. Filmu izlašu veidošana pēc dotās tēmas

*(tikai darbam ar filmu izlasēm)*

1.1. Izlases variantu izveide:

1.1.1. Individuāli pēc klienta pieprasījuma.

1.1.2. Iepriekš pēc tēmām izveidotu filmu izlašu izmantošana.

1.2. Filmu skaits izlasē.

Minimālais skaits – viens, maksimālais skaits ir neierobežots un ir speciālista patstāvīgi noteikts.

1.3. Terapeits sagatavošanās posmā, pirms skatīšanās, var izmantot citākus no klienta izvēlētās filmas. Lai to varētu, viņš iepriekš gatavo šo citātu izlasi, brīdī, kad veido filmu sarakstu.

### 2. Klienta sagatavošana filmas izvēlei

*(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

2.1. Pirms izvēlēties filmu, klients noformulē pieprasījumu.

2.1.1. Pieprasījums – tas ir viens no izšķirošākajiem momentiem darbā ar pilmetrāžas filmām. Viss turpmākais darbs ir vērsts uz klienta pieprasījuma risināšanu. Pieprasījums – tas ir lūgums sniegt konkrētas formas psiholoģisko palīdzību, noteiktā veidā motivēta izturēšanās vai problēmas inscinējums, kuru cilvēks vēlas atrisināt filmu terapijas gaitā.

Pieprasījums vienmēr tiek vērsts uz:

- cilvēka iekšējām pārvērtībām (pozitīvo īpašību iegūšanu un atbrīvošanos no negatīvajām);
- iekšējo un ārējo konfliktu risinājumu;
- uzvedības formu maiņu;
- zināšanu ieguvī;
- darbību apgūšanu;
- iemaņu veidošanu;
- prasmju izstrādi, kas ir svarīga tai dzīves jomai, kuru cilvēks plāno transformēt.

### 3. Filmas izvēle

*(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

Šis ir viens no visatbildīgākajiem darba posmiem. Pieiet tam vajag uzmanīgi un nosvērti. Ir divi veidi.

3.1. Terapeits izvēlas filmu klientam, balstoties uz savu pieredzi un zināšanām. Vajag skaidri saprast, kur ir piedāvātās filmas resurss un kā tas var palīdzēt klienta pieprasījuma risināšanā.

3.2. Klients pats izvēlas filmu, kuru skatīsies. Terapeitam vajag skaidri saprast, kur ir resurss patstāvīgi veiktā izvēlē.

### 4. Klienta sagatavošana filmas skatīšanai

*(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

Filmas skatīšanās režisētā filmu terapijā – tā nav ne izklaide, ne arī atpūta.

Grupu terapijas gadījumā vai individuālas skatīšanās gadījumā kopā ar terapeitu, klients tiek pavadīts visos darba posmos: pirms, skatīšanās laikā un pēc tās.

Individuālās skatīšanās gadījumā klients saņem instrukciju:

*“Pirmkārt.* Skatieties filmu vienatnē. Nevienam nevajadzētu būt blakus. Filmas skatīšanās laikā, ne ar vienu neapspriediet to. Svarīgi būt sakoncentrētam uz pašu skatīšanās procesu.

*Otrkārt.* Skatīšanās laikā vajag pastāvīgi atcerēties pieprasījumu. Tam variet izmantot vienu no variantiem:

- iepriekš pierakstot pierasījumu, periodiski pārlasiet to;
- ja jūs atceraties pieprasījumu, tad periodiski atkārtojiet to savā atmiņā;
- uzstādiet taimeris ar pusstundas intervālu. Kad taimeris iezvanīsies, pārtrauciet skatīšanos un vienreiz izlasiet pieprasījumu. Tad uzlieciet taimeris uz nākamo pusstundu un turpiniet skatīties.

*Trešais.* Nepaļaujieties uz atmiņu. Visas norādes, atbildes, domas, asociācijas pierakstiet uzreiz, tiklīdz tās jums ienāk prātā.

Apturiet filmu, pierakstiet atbildi un tikai tad turpiniet skatīties.”

### **5. Filmas skatīšanās**

*(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

5.1. Klients skatās filmu tikšanās reizē ar terapeitu.

Terapeits skatīšanās laikā novēro klientu. Šajā gadījumā tiek pieļauts veikt 6. punktā aprakstītu darbu tieši skatīšanās laikā.

5.2. Klients skatās filmu patstāvīgi.

Redzētās filmas analīze notiek vienā no nākamajām tikšanās reizēm.

### **6. Redzētās filmas analīze**

*(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

6.1. Emociju noregulēšana.

Šajā posmā terapeits strādā ar klienta (vai grupas) emocionālām reakcijām uz filmu. Visas emocionālās reakcijas detalizēti tiek apspriestas. Jautājumi tiek formulēti, pamatojoties uz situāciju.

Jautājumu piemēri:

- Ko jūs jutāt skatoties?
- Kādas jūtas jums izsauca (notikumi, sižets, darbības vai personāžu teiktais)?
- Vai bija kaut kas tāds, kas jums izsauca patīkamas jūtas?
- Vai bija kas tāds, kas izraisīja nepatīkamas jūtas?
- Ko jūs tagad jūtat?

Un tā tālāk...

6.2. Redzētās filmas analīze notiek caur klienta pieprasījuma prizmu.

Tiek analizēts:

- sižets;

- personāžu darbība;
- personāžu teiktais;
- citāti, kurus pierakstījis klients;
- filmas notikumi, kurus klients uzskata par svarīgiem;
- klienta secinājumi.

Jautājumu piemēri:

- Par ko bija personāža darbības?
- Ko izpauđa tēls, varoņa vārds?
- Kādas varoņa iezīmes jūs vēlētos sev?
- Kādas varoņa iezīmes jums ir nepieņemamas?
- Kādas varoņa darbības jūs vēlētos veikt savā dzīvē?
- Kādas varoņa darbības jums ir nepieņemamas?
- Kā tas ir saistīts ar jūsu pieprasījumu?

#### **7. Terapeitiskais/ apmācību/ koučinga/ konsultatīvais darbs ar klienta pieprasījumu pēc filmas analīzes rezultātiem** *(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

Šis darba posms tiek veikts, ņemot vērā klienta emocionālās reakcijas iepriekšējā posmā. Terapeits balstās uz insaitu, apziņu, klienta pozitīvām un negatīvām reakcijām, kuras tika apspriestas vai tika izdzīvotas filmu analīzes posmā.

#### **8. Nākamās filmas izvēlēšanās** *(darbam ar pilmetrāžas filmām un filmu izlasēm)*

Nākamā filma tiek izvēlēta tikai pēc tam, kad pilnībā ir pabeigts darbs ar pārdzīvojumiem, jūtām, domām, saistītām ar iepriekšējās filmas tēliem.

## 7. nodaļa

# PAŅĒMIENI UN TEHNIKAS

«Katrs darbarīks sniedz visaugstāko labumu tā rokās, kurš viņu cik iespējams dziļi ir izpētījis, kurš to pārvalda kā meistars».

Levs Uspenskis «Vārds par vārdiem»

### **Kā tas strādā**

Kā svarīgas terapijas sastāvdaļas, paņēmienu un tehnikas ir neatdalāmi saistītas viena ar otru. Paņēmienu paredzēti priekš tehniku uzrakstīšanas. Tehnikas ir tilti, kas apvieno filmu, klientu un terapeitu vienotā terapijas plašumā. Ja runājam metaforiski, tehnika – tas ir maršruts, pa kuru klients iet uz sava pieprasījuma risinājumu. Paņēmiens – tā ir instrukcija maršruta izstrādāšanai. Balstoties uz vienu paņēmienu var izstrādāt daudz tehniku. Turklāt katrai būs savs mērķis, uzdevumi un saturs. Tas attiecas pat uz tām teknikām, kas ir uzrakstītas balstoties uz vienu un to pašu fragmentu ar vienu un tā paša paņēmienu palīdzību. Katrai piemīt savs neatkārtojama resurss un iespējas. Piemēram, šajā nodaļā ir aprakstītas divas tehnikas: *“Tu-Es-Mēs”* un *“Es-vīrietis”*. Abas ir izstrādātas ar paņēmienu *“Atslēgas kadrs”* palīdzību balstoties uz studijas “Blur Studio” multfilmu *“In the Rough”*. Pirmā ir paredzēta darbam ar sievietes auditoriju, otrā – darbam ar vīriešu auditoriju.

## Paņēmiens: “Atslēgas kadrs”

### Īss apraksts

Paņēmiens pieprasa rūpīgu iepriekšēju sagatavošanos. Tāpēc darbs notiek divos posmos – sagatavošanās un praktiskais.

Sagatavošanās posmā filmu terapeits caurskata izvēlēto fragmentu un izceļ tajā atslēgas kadrus. Katram kadram, apmācību vai terapeitiskā sesijā, ir jābūt ar skaidru simbolisku konkrētās tēmas izpausmi. Šie kadri tiek saglabāti kā attēli. Tehnika tiek izstrādāta balstoties uz izvēlētajiem kadriem.

Praktiskajā posmā tiek skatīts fragments, kas beidzas ar īsu apspriešanu. Viss turpmākais darbs tiek veikts uz izvēlēto atslēgas kadru pamata.

### Algoritms

1. Sagatavošanās posms. Pirms nodarbības.
  1. Fragmenta skatīšanās.
  2. Atslēgas kadru noteikšana.
  3. Atslēgas kadru saglabāšana attēlu veidā.
  4. Katram kadram piešķiriet aprakstošu nosaukumu. Piemēram: vīrieti izdzen no mājas, vīrietis nogalina lāci, vīrietis dāvina briljantu. Nosaukumam vajag skaidri raksturot kadra būtību.
2. Otrais posms. Nodarbība.
  1. Dalībnieki iepazīstas ar sižeta priekšvēsturi, kas tiek izgaismota tieši tik, cik ir svarīga dotajā tehnikā.
  2. Instrukcija:  
“Tagad mēs skatīsimies fragmentu no (filmas nosaukums), kurā (nosaukt darbojošās personas un ieskicēt, kādam nolūkam tiek demonstrēts video fragments). Jūsu uzdevums – novērot, kas notiek uz ekrāna un sekot līdzī savām sajūtām un reakcijām”.
  3. Skatīšanās.

4. Iedziļināšanās darba būtībā.

“Es vēlētos vērst jūsu uzmanību uz dažiem atslēgas kadriem no šī fragmenta”.  
Filmu terapeits demonstrē atslēgas kadrus un ar raksturojošu nosaukumu palīdzību atklāj kadra būtību.

5. Pēc tam, balstoties uz atslēgas kadriem, notiek darbs ar dalībnieku situācijām no dzīves.

6. Kopsavilkums. Secinājumi.

Paņēmienu darbība tiek apskatīta ar tehnikas “Tu-Es-Mēs” un “Es-vīrietis” piemēru.



## **Tehnika: “Tu-Es-Mēs”**

Tehnika ir balstīta uz studijas “Blur Studio” multfilmas “*In the Rough*” (2004) sižetu un ir izstrādāta ar paņēmiena “*Atslēgas kadrs*” palīdzību.

**Materiāli un aprīkojums:** portatīvais dators, projektors, ekrāns, skaļruņi, “Blur Studio” multfilma “*In the Rough*”. Lai platformā “YouTube” atrastu multfilmu, meklēšanas joslā ievadiet: Blur Studio “*In the Rough*”.

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Mērķauditorija:** jauniešus un sievietes vecumā no 18 gadiem un vecākas.

**Mērķis:** ģimenes attiecību harmonizēšana. Konflikta profilaktika.

**Uzdevumi:**

1. Izpētīt prasību līmeni pret partneri un sevi.
2. Noskaidrot gatavību piekāpties.
3. Kopīgu vērtību meklēšana.

## **Ievads**

Attiecības – tā ir viena no svarīgākajām sastāvdaļām cilvēka dzīvē. Ģimenes attiecības ir tas pamats, uz kura tiek veidota un pastāv ģimene. Uzstādījumi, vērtības, orientācijas, prasības un partneru gaidas spēcīgi ietekmē to, kas notiek ar viņu attiecībām un kā sekas, ar viņu ģimeni. Vienā gadījumā tas var atnest prieku un laimi, paaugstināt interesi. Citās – būt par vilšanās, aizvainojuma, aizkaitinājuma, dusmu un pat attiecību pārrāvuma iemeslu. Prasme piedot, adekvāti skatīties uz notiekošo, nepaaugstināt prasību līmeni pret sevi un partneri, ar cieņu attiekties vienam pret otru un pieņemt otra vērtības būs uzticams pamats ilgām un laimīgām attiecībām.

## **Tehnikas apraksts** **Sagatavošanās posms**

Pirms nodarbības noskatieties multfilmu. Izgrieziet trīs atslēgas kadrus.



Pirmais kadrs  
Sieva izdzen vīru no alas



Otrais kadrs  
Vīrs pieveica lāci



Trešais kadrs  
Vīrs dāvina sievietai dimantu

Saglabājiet kadrus kā attēlus.

## Praktiskais posms

### 1. solis. Multfilmas skatīšanās

*Instrukcija pirms skatīšanās:*

“Tagad skatīsimies multfilmu *“In the Rough.”* Uz notiekošo skatieties kā uz simbolisku konflikta izpausmi un salīgšanu attiecībās starp vīrieti un sievieti.”

### 2. solis. Apspriešana pēc noskatīšanās

1. jautājums. Ko jūs tagad jūtat?
2. jautājums. Kam jūs visvairāk pievērsāt uzmanību?
3. jautājums. Kas jums multfilmā patika visvairāk?
4. jautājums. Vai bija kas tāds, kas izsauca nepatīkamas sajūtas?

### 3. solis. Iedziļinieties tēmā

**Sakiet:** “Es vēlos vērst jūsu uzmanību uz trim atslēgas kadriem šajā multfilmā:

**Pirmais kadrs** (parādiet attēlu) – sieviete izdzen vīrieti un izsviež viņa iedzīvi.

**Otrais kadrs** (parādiet attēlu) – vīrietis uzvar lāci.

**Trešais kadrs** (parādiet attēlu) – vīrietis dāvina dimantu.

Šajos kadros ir izteiktas trīs attiecību veidojošas sastāvdaļas, kuras var tikt izpaustas vienā vai otrā pakāpē katrā pāri. Tagad mēs strādāsim ar šiem aspektiem.”

### 4. solis. Prasības partnerim

Padomājiet par savu partneri (vīru, puisi), iedomājieties viņu sev priekšā un atbildiet uz jautājumu:

1. jautājums. Kas ir jāizdara jūsu vīrietim, lai jūs būtu gatava pārtraukt ar viņu attiecības? Pierakstiet savas atbildes.

2. jautājums. Ja jūs pārtraucāt attiecības, tad, runājot multfilmas valodā, kādu lāci viņam vajag nogalināt, lai jūs piekristu viņu uzklausīt un būtu gatava atjaunot attiecības? Pierakstiet savu atbildes.

3. jautājums. Runājot multfilmas valodā, kādu “briljantu” vīrietim vajag jums uzdāvināt, lai jūs līdz galam saprastu, ka tieši šis ir jūsu vīrietis? Multfilma – tā ir metafora. Neierobežojiet savu domāšanu tikai ar materiālām dāvanām un dārglietām. Padomājiet par jebkurām vērtībām attiecībās, kuras jums ir maksimāli svarīgas un aktuālas. Pierakstiet savas atbildes.

Piedāvāriet dalībniecēm mutiski izteikt savas atbildes, bet neuzstājiet. Lai katra pati izlemj, ko teiks.

Pēc apspriešanas pasakiet: “Piedāvāju jums par savām atbildēm padomāt nedaudz dziļāk.”

*Atcerieties savu atbildi uz pirmo jautājumu.* Par iemeslu, kura dēļ jūs esat gatava pārtraukt attiecības. Padomājiet, vai tiešām tas ir pietiekams iemesls? Neaizmirstiet, ka jūsu partneris ir parasts cilvēks. Viņš nav ne eņģelis un ne ideāls. Vai ir reāli tā dzīvot vienkāršam cilvēkam, lai nekad neko tamlīdzīgu neizdarītu? Pierakstiet savas domas.

*Atcerieties savu atbildi uz otro jautājumu.* Kādu lāci viņam vajag nogalināt, lai nopelnītu jūsu cieņu pilnībā? Padomājiet, priekš kam jums ir nepieciešams šis “lācis”? Ko jums ir svarīgi ieraudzīt: pārmaiņas, vainas izpirkšanu, vainīgā vīrieša ciešanas, cīņas procesu? Vai tā ir vēlme viņu sodīt, pēc principa “lai pamokās”?

Padomājiet, jūsu vīrietim tas ir jāizdara patstāvīgi vai jūs esat gatava viņam palīdzēt? Vai esat gatava atjaunot attiecības ar viņu bez šī “lāča”? Pierakstiet savas domas.

*Atcerieties atbildi uz trešo jautājumu.* Par vērtību, ko vīrietim vajag jums atnest. Jūs pierakstījāt vērtību, kura ir svarīga tikai jums vai tā ir nozīmīga arī viņam? Pierakstiet savas domas.

Vai jūsu attiecībās ir kopīgas vērtības, kuras ir vienādi svarīgas jums abiem? Pierakstiet savas domas.

### 5. solis. Prasības pret sevi

1. jautājums. Kā jūs domājat, par kādām jūsu rīcībām, jūsu partnerim ir tiesības saraut ar jums attiecības?

Kad atbildēsiet uz šo jautājumu, pievērsiet uzmanību prasību līmenim, izvirzītajām pret sevi un pret sevi.

1. Vai ir vienādi godīgas jūsu prasības:
  - a. jūs esat vienlīdz prasīga pret sevi un puisi;
  - b. prasības pret puisi ir augstākas nekā prasības pret sevi;
  - c. prasības pret sevi ir augstākas nekā prasības pret puisi.
2. Paskatieties uz prasību saturu pret sevi un pret puisi:
  - a. tās ir vienādas vai ir atšķirības?
  - b. ja ir atšķirības, tad kur tieši?
  - c. kā jūs domājat, ar ko tas ir saistīts?

2. jautājums. Ko jūs esat gatava izdarīt priekš attiecību atjaunošanas? Kādas jūtas ir šo darbību pamatā?

3. jautājums. Kādu jūs, svarīgu partnerim, vērtību varat dot viņa pasaulei?

### 6. solis. Apkopojot

1. jautājums. Paskatieties uz savām atbildēm. Vai jūs tajās viss apmierina vai ir vēlme kaut ko izmainīt?

2. jautājums. Ko priekš tā vajag izdarīt?

3. jautājums. Ar ko jūs vēlētos sākt?

4. jautājums. Kāda palīdzība jums ir vajadzīga?

## **Tehnika: “Es-vīrietis”**

Tehnika ir balstīta uz studijas “Blur Studio” multfilmas “*In the Rough*” (2004) sižetu un ir izstrādāta ar paņēmiena “*Atslēgas kadrs*” palīdzību.

**Materiāli un aprīkojums:** portatīvais dators, projektors, ekrāns, skaļruņi, “Blur Studio” multfilma “*In the Rough*.” Lai platformā “YouTube” atrastu multfilmu, meklēšanas joslā ievadiet: Blur Studio “*In the Rough*”.

**Ilgums:** 60 minūtes.

**Mērķauditorija:** jaunieši un vīrieši vecumā no 16 gadiem un vecāki.

**Mērķis:** vīrieša lomas identifikācijas diagnostika un spēja noteikt vīrieša dzimumlomas atveidi.

**Uzdevumi:**

1. Diagnosticēt sociālās identifikācijas lomu un spēt izpildīt sociālās lomas.
2. Diagnosticēt seksuālās identifikācijas lomu un spēt veidot attiecības ar sievietēm.

## **Ievads**

Vīrišķā identitāte – tā ir apzināšanās un savas piederības vīriešu grupai dzīvošana. Tā ir saistīta ar māku izdzīvot nosacītas dzimumlomas, dispozīcijas, pašprezentācijas.

Jēdziens “vīrišķā identitāte” ir cieši saistīts ar jēdzienu “vīrišķā iniciācija” un mēdz būt divu veidu – sociālā un seksuālā. Sociālā iniciācija pieprasa no vīrieša spēju pierādīt savu turību, atbilstību, lietderību, un sabiedrībā ieņemt cienīgu vietu.

Sociāli kļūt un būt par vīrieti, nozīmē būt pieaugušam sabiedrības loceklim, tas ir, izpildīt tradicionālās vīriešu lomas – aizstāvja, karotāja, apgādnieka, celtnieka.

Seksuālā iniciācija – izzināt sievieti. Seksuālā identitāte – būt par vīrieti seksuālā plānā, attiekties pret sievieti tā, kā tas ir pieņemts sabiedrībā.

## **Tehnikas apraksts**

### **Sagatavošanās posms**

Izmantojot multfilmas kadrus, filmu terapeits izceļ piecus vīriešu arhetipus: Celtnieks, Cīnītājs, Apgādnieks, Karotājs un Vīrs. Vīrietis saņem iespēju apzināties sava vīrišķā brieduma līmeni katrā no šīm lomām. Kā arī noteikt resursu zonas un, nepieciešamības gadījumā, attīstīt savas spējas tajā lomā, kuru viņš uzskata par nepieciešamu uzlabot.

Pirms nodarbības noskatieties multfilmu. Izgrieziet piecus atslēgas kadrus.



Pirmais kadrs  
Vīrietis būvē māju  
(Celtnieks)



Otrais kadrs  
Tiek galā ar žņaudzošiem  
apstākļiem  
(Cīnītājs)



Trešais kadrs  
Atrod ēdienu  
(Apgādnieks)



Ceturtais kadrs  
Cīnās ar ienaidnieku  
(Karotājs)



Piektais kadrs  
Iekaro sievietes sirdi  
(Vīrs)

Saglabājiet kadrus kā attēlus. Pēc multfilmas noskatīšanās, darbs notiks balstoties uz šiem atslēgas kadriem.



## Praktiskais posms

### 1. solis. Multfilmas skatīšanās

*Instrukcija pirms skatīšanās:*

“Tagad mēs iepazīsimies ar multfilmu *“In the Rough”*. Uz notiekošo skatieties kā uz simbolisku lomu attēlojumu, kuru izpilde ir svarīga vīrieša dzīvē.”

### 2. solis. Apspriešana pēc noskatīšanās

1. Aprakstiet savas sajūtas pēc skatīšanās.
2. Vai ir kaut kas, kas uz jums šajā multfilmā atsāja lielāku iespaidu, nekā pārējais?
3. Kā jūs varētu noraksturot multfilmas galveno varoni?
4. Neskatoties uz komiskumu, šajā multfilmā ir attēloti daži arhetipi, kuri ir svarīgi vīrieša dzīvē. Kurām personāža lomām jūs pievērsāt uzmanību šajā multfilmā?
5. Ar kurām no šīm lomām viņš tika galā?
6. Ar kurām viņš netika galā?

### 3. solis. Iedziļināšanās tēmā

**Sakiet:** “Es vēlētos vērst jūsu uzmanību pieciem atslēgas kadriem šajā multfilmā:

**Pirmais kadrs** (parādiet attēlu) – Vīrietis būvē māju. Pirmā svarīgā loma vīrietim – spēt nodrošināt sevi un savu ģimeni, ja tāda ir, ar dzīvesvietu. Nosauksim to par *Celtnieks*.

**Otrais kadrs** (parādiet attēlu) – Tiek galā ar žņaudzošiem apstākļiem. Šī ir otrā svarīgā loma. Māka stāvēt pretī grūtībām, tikt galā un uzvarēt. Sauksim to par *Cīnītājs*.

**Trešais kadrs** (parādiet attēlu) – Atrod ēdienu. Māka nodrošināt sevi un savu ģimeni ar pārtiku. Trešā svarīgā loma. Mūsdienās izpaužas nopelnītās naudas daudzumā. Šo lomu nosauksim *Apgādnieks*.

**Ceturtais kadrs** (parādiet attēlu) – Cīnās ar ienaidnieku. Māka uzvarēt ienaidnieku, sargāt un aizstāvēt savu teritoriju. Ceturta svarīgā loma. Nosauksim to *Karotājs*.

**Piektais kadrs** (parādiet attēlu) – Iekarot sievietes sirdi. Māka saieties ar sievieti, veidot ar viņu attiecības, attiecas pret viņu tieši kā pret sievieti, bet ne kā pret māti – piektā svarīgā loma. Nosauksim to Vīrs.”

#### 4. solis. Diagnosticējošais

Izpētīsim jūsu potenciālu katrā no šīm lomām.

##### **Pirmā loma. Celtnieks**

1. jautājums. Vai jums ir mājas atveids, kuru jūs plānojat uzbūvēt?
  2. jautājums. Vai jums piemīt visi šim nolūkam nepieciešamie resursi?
  3. jautājums. Ja nepiemīt, ko vajag darīt priekš tā, lai visi nepieciešamie resursi jums būtu pieejami?
1. uzdevums. Izveidojiet divus sarakstus. Vienā uzskaitiet savus iekšējos resursus, otrā - visus ārējos resursus.

Iekšējie resursi	Ārējie resursi

##### **Otrā loma. Cīnītājs**

Novērtējiet pēc 10 ballu sistēmas, cik ļoti jūs esat spējīgs pretoties ārējiem apstākļiem.

Uzskaitiet pretestības ilgumu un stiprumu.

1. jautājums. Ar kādiem apstākļiem jums tik galā ir vieglāk, ar kādiem - grūtāk?
2. jautājums. Kādas īpašības jums ir nepieciešams izstrādāt sevī, lai attīstītu sevī ideālas cīnītāja spējas?

### **Trešā loma. Apgādnieks**

Novērtējiet savas spējas kā visa vajadzīgā apgādniekam (produktu, lietu, nepieciešamo sadzīves priekšmetu).

1. jautājums. Ko jūs esat spējīgs darīt patstāvīgi, kur vēl ir vajadzīga palīdzība, kā variet palīdzēt citiem?

### **Ceturrtā loma. Karotājs**

Novērtējiet savas īpašības kā cilvēkam-karotājam, spējīgam cīnīties ar ienaidnieku.

1. jautājums. Kādus cīņas paņēmienus ar ienaidnieku jūs zināt?

2. jautājums. Kādos cīņas paņēmienos jūs esat visefektīvākais?

3. jautājums. Kādos vismazāk efektīvs?

4. jautājums. Kādas karotāja iemaņas vēlētos attīstīt?

### **Piektā loma. Puisis, ligavainis, vīrs. Attiecības ar sievietēm**

Padomājiet par savu pieredzi saskarsmē ar sievietēm.

1. jautājums. Vai jūs viss apmierina?

2. jautājums. Vai jums ir pietiekamas vīrišķās iemaņas priekš tam, lai būtu interesants sievietēm?

Caurskatiet jomas:

- finanses;
- ķermeņa stiprums;
- prāts;
- māka izteikt komplimentus;
- dāsnums.

Pievienojiet savu...

### **5. solis. Terapeitiskais**

Uzmanīgi izlasiet savas atbildes.

1. jautājums. Kurā no šīm piecām jomām jūs uzskatāt sevi par visveiksmīgāko?

2. jautājums. Kurās jomās jūs vēlētos uzlabot savas dotības?

3. jautājums. Ar ko jūs vēlētos sākt?

4. jautājums. Ko priekš tā vajag izdarīt?

5. jautājums. Kāda palīdzība jums ir nepieciešama?

6. jautājums. Kad jūs esat gatavs sākt?

## Paņēmiens: “Emocionāli-tēlainā diagnostika”

### Īss apraksts

Paņēmiens būtībā ir tajā, ka dalībniekiem tiek piedāvāts skatīties uz notikumiem ekrānā, kā uz simbolisku situācijas izteiksmi viņu pašu dzīvē.

Piemēram, kā uz simbolisku izteiksmi:

- emocionālajiem stāvokļiem, kurus viņi piedzīvo;
- emocionālās izdegšanas attīstības līmeni;
- ģimenes attīstības posmiem u.c.

Filmu terapeits skatītajā fragmentā izceļ “atslēgas” tēlus, caur kuriem izpaužas situācijas attīstības dinamika. Piemēram, emocionālās izdegšanas līmeņa attīstības dinamika.

Pēc tam, pamatojoties uz filmas tēliem, tiek veikta diagnostika.

Tēlainās diagnostikas efekts ir tajā, ka dalībnieki caur tēliem skaidrāk apzinās, kādā situācijā viņi atrodas.

### Algoritms

1. Dotajam paņēmienam nav nepieciešama sižeta priekšvēsture. Tiek dota tikai tāda gadījumā, ja tas veicinās diagnostikas darbu.

2. Instrukcija:

“Iedomājieties, ka notikumi uz ekrāna – tā ir procesa simboliska izpausme, notiekoša jūsu (nosaukt diagnosticējamo dzīves jomu). Nepieķerieties notikumu secībai. Sajūtiem emocionālā līmenī, kuras situācijas no jūsu (nosaukt diagnosticējamo dzīves jomu) simboliski izpaužas redzētajā sižetā. Padomājiet, kāds jūsu dzīves aspekts tiek atspoguļots tēlos un simbolos šajā video.

Pēc skatīšanās, ar šī video fragmenta tēlu palīdzību, mēs veiksīm jūsu iekšējā stāvokļa diagnostiku.”

3. Skatīšanās.

4. Uz multfilmas tēliem balstīta situācijas diagnostika.

Filmu terapeits nosauc filmas “atslēgas” tēlus, paskaidro to nozīmi. Dalībnieki nosaka, kurš no tēliem atbilst tam situācijas attīstības posmam, kurā viņi atrodas pašreizējā brīdī.

5. Pamatojoties uz iegūtajiem datiem, tiek plānota turpmākā darba korekcija.

Paņēmienu darbība tiek apskatīta ar tehnikas “Ķīmenes dzīve” un “Pēdējā cilpa” piemēru.

## **Tehnika: “Ģimenes dzīve”**

Tehnika ir balstīta uz Jonnija Arousa (Yonni Aroussi) un Bena Genislava (Ben Genislaw) multfilmās “*Happily Ever After*” (2013) sižetu un ir izstrādāta pēc paņēmienu “*Tēlu diagnostika*” algoritma.

**Materiāli un aprīkojums:** portatīvais dators, projektoris, ekrāns, skaļruņi, multfilma “*Happily Ever After*”.

Multfilmu var noskatīties dotajā Vimeo vietnē  
<https://vimeo.com/54529194>

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Mērķauditorija:** precēti pāri un visi, kam svarīgi diagnosticēt situāciju ģimenē.

**Mērķis:** ģimenes attiecību emocionāli-tēlainā diagnostika.

**Uzdevumi:**

- ģimenes attiecību emocionālās pieredzes aktualizēšana;
- ģimenes attiecību attīstības dinamikas diagnostika.

## **Ievads**

Tehnika, darbā ar ģimenes attiecību tēmu, ir noderīga sākotnējā posmā.

Tā ļauj objektīvāk ieraudzīt situāciju, apzināties un sajūst tās attīstības dinamiku ģimenē no pagātnes uz nākotni.

Palīdz izstrādāt un izveidot efektīvu ģimenes attiecību korekcijas programmu.

## Tehnikas apraksts

### 1. darbība. Multfilmas skatīšanās

*Norādījumi pirms skatīšanās:*

“Tagad jūs skatīsieties animatoru Jonnija Arousa un Bena Genislava multfilmu “Happily Ever After”. Iedomājieties, ka notikumi ekrānā – tā ir simboliska jūsu ģimenē notiekošu procesu izpausme. Pēc noskatīšanās jūs saņemsiet uzdevumu. Lai jūs to varētu izpildīt, nepieķerieties notikumu secībai multfilmā, nepievērsiet uzmanību varoņu pieaugšanai. Emocionālā līmenī sajūti, kādas dzīves situācijas no jūsu ģimenes dzīves ir simboliski izteiktas šajā multfilmā. Padomājiet kādā eksistences posmā, multfilmas tēlos un simbolos, atrodas jūsu ģimene tagad. Pēc noskatīšanās mēs veiksīm diagnostiku.”

### 2. solis. Emocionāli-tēlainā diagnostika

*Instrukcija pirms diagnostikas:*

“Tagad ar multfilmas tēlu palīdzību jūs diagnosticēsiet situāciju, kas ir izveidojusies jūsu ģimenē.

Paņemiet A4 lapu un iezīmējiet tajā četras kolonnas. Nosauciet:

- pirmajā – “Bija pagātnē”;
- otrajā – “Ir tagad”;
- trešajā – “Sagaidu to nākotnē”;
- ceturtajā – “Tas nebija”.

Es saukšu konkrētus momentus, situācijas un apstākļus, kurus jūs tikko redzējat multfilmā. Kopumā tiks nosaukts 21 punkts. Sadaliet tos kolonnās, kurās jūs pierakstījāt: “Bija pagātnē”, “Ir tagad”, “Sagaidu to nākotnē”, “Tas nebija”. Viens un tas pats punkts vienlaikus var būt vairākās kolonnās.”

**Saraksts:**

1. Attiecību sākums. Prieks un spēle.
2. Dzīvesvietas iekārtošana.
3. Skatieties ar iemīļējušos skatu, apbrīnojiet skaistumu.
4. Romantiskas tikšanās, vakari.
5. Laimīgi kopdzīvē.
6. Uzvedieties brīvi un dabiski, un jums no tā ir labi.
7. Raizes un problēmas.
8. Ir interese un seksuāla tieksme vienam pret otru.
9. Nogurums no ģimenes problēmām un lietām. Parādās nervu sabrukumi.
10. Ir pirmās problēmas seksuālajās attiecībās.
11. Ir ilgstošas problēmas seksuālajās attiecībās.
12. Dzīvojiet dzenoties pēc pirkumiem un ieguvumiem.
13. Dzīve – tā ir nebeidzama iepirkšanās sacīkste.
14. Seksuālās tieksmes trūkums.
15. Katrs dzīvo ar savām interesēm, mērķiem un uzdevumiem.
16. Konflikti.
17. Dzīvojat kopā pieraduma pēc. Nožēla.
18. Visu plānu un cerību sabrukums.
19. Nespēks un nogurums.
20. Jūsu ģimenes dzīves sabrukums.
21. Jaunu attiecību meklējumos.

**Jautājumi dalībniekiem:**

- Cik punktus jūs ievietojāt pagātnē?
- Cik – tagadnē?
- Cik – nākotnē?
- Cik – “Tas nebija?”



### **3. solis. Terapeitiskais**

1. jautājums. Vai jūs apmierina tāda situācija, tāda notikumu gaita vai jūs apzināties, ka vajag kaut ko mainīt?
2. jautājums. Ko jūs vēlētos izmainīt savās attiecībās?
3. jautājums. Ar ko jūs vēlētos sākt?
4. jautājums. Ko priekš tā vajag izdarīt?
5. jautājums. Kāda jums ir nepieciešama palīdzība?

## **Tehnika: “Pēdējā cilpa”**

Tehnika ir balstīta uz Lauras Ņūvonenas (Laura Neuvonen) multfilmas “*The Last Knit*” (2005) sižetu, ar paņēmienu “*Tēlainā diagnostika*” palīdzību.

**Materiāli un aprīkojums:** portatīvais dators, projektors, ekrāns, skaļruņi, multfilma “*The Last Knit*”. Lai platformā “YouTube” atrastu multfilmu, meklēšanas joslā ievadiet: “*The Last Knit*”.

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Mērķauditorija:** pedagogi, psihologi, sociālie pedagogi, sociālie darbinieki, valsts iestāžu un citu organizāciju speciālisti.

**Mērķis:** profesionālās (emocionālās) izdegšanas pakāpes emocionāli-tēlainā diagnostika.

**Uzdevumi:**

1. Dalībnieku padziļināta sagatavošana nodarbības tēmai.
2. Emocionālās intereses palielināšana par tēmu.
3. Dalībnieku emocionālās izdegšanas pakāpes pašdiagnostikas iemaņu attīstība.

## **Ievads**

Profesionālā izdegšana – tas ir sindroms, kas attīstās hroniska stresa fonā, un noved strādājošu cilvēku pie emocionālo, enerģijas un personīgo resursu izsīkuma. Pārstāv pakāpenisku emocionālo, kognitīvo un fiziskās enerģijas zudumu procesu. Simptomi izpaužas emocionālā un garīgā izsīkumā, fiziskā nogurumā, personiskā atsvešinātībā un pazeminātā apmierinātībā par izpildīto darbu.

Tehniku ieteicams izmantot emocionālās izdegšanas profilaksei diagnostikas blokā vai pirms praktiskiem vingrinājumiem apmācību laikā. Skatīšanās laikā izceļas desmit “atslēgas” momenti, kuros apmācību vadītājs sniedz īsu komentāru. Tehnikas aprakstā tiek dota precīza laika norāde un komentāru saturs.

Tehnikai nav skaidru skaitlisku kritēriju un nevar būt izmantota kā tests. Diagnostikas praktiskais pamatefekts ir emocionālās izdegšanas emocionālo stadiju attīstības izdzīvošana.

## Tehnikas apraksts

### 1. solis. Multfilmas skatīšanās

*Instrukcija pirms skatīšanās:*

“Iedomājieties, ka notikumi ekrānā – tie ir jūsu iekšējās pasaules metaforiski teicieni. Sievietes stāvoklis un sižeta attīstība simbolizē profesionālās izdegšanas līmeņa attīstības dinamiku. Skatīšanās laikā es sniegšu nelielus komentārus, kuri jums palīdzēs emocionālā līmenī sajūst ekrānā notiekošo. Pēc filmas noskatīšanās mēs veiksīm diagnostiku.”

#### 1. moments. 30. sekundē.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete apsēžas uz krēsla un sāk adīt.

*Psihologa komentārs:* “Jūs tikko esat iekārtojies darbā. Jūs aprīkojiet darba vietu un sākat strādāt.”

#### 2. moments. 1 minūte 25 sekundes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete pirmo reizi ar kāju aizbīda šalli.

*Psihologa komentārs:* “Parādās pirmās grūtības. Jūs ar viņām viegli tiekat galā. Nav pamanāms nekas sliktas. Darbs sagādā prieku.”

#### 3. moments. 1 minūte 44 sekundes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete pirmo reizi pievelk slīdošo šalli pie sevis.

*Psihologa komentārs:* “Strādāt paliek grūtāk. Lai atgrieztos komforta stāvoklī, jau nākas pielikt pūles.”

**4. moments.** 1 minūte 44 sekundes – 2 minūtes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete periodiski pievelk pie sevis šalli, tad nokrīt zem tās smaguma.

*Psihologa komentārs:* “Kļūst arvien grūtāk. Aizvien biežāk un biežāk nākas pielikt pūles, lai atgrieztos komforta stāvoklī. Grūtības periodiski atgriežas un pakāpeniski kļūst arvien lielākas un lielākas.”

**5. moments.** 2 minūtes 24 sekundes – 3 minūtes 5 sekundes.

*Notikumi ekrānā:* Darbs uz spēku izsūkuma robežas.

*Psihologa komentārs:* “Slodze pieaug. Nākas pielāgoties. Darbs ļoti nogurdina. Parādās spēcīga nepareizības, netaisnības sajūta.”

**6. moments.** 3 minūtes 20 sekundes – 3 minūtes 30 sekundes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete uz spēku izsūkuma robežas notur šalli.

*Psihologa komentārs:* “Apstākļi kļūst spēcīgāki par cilvēku. Viņš vēl cenšas strādāt, bet saprot, ka bez pilnas spēku atdeves nekas neizdosies. Parasti tikai šajā posmā cilvēki sāk saprast, ka viņi sāk izdegt.”

**7. moments.** 3 minūtes 30 sekundes – 4 minūtes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete izmanto pēdējos spēkus un resursus.

*Psihologa komentārs:* “Cilvēks ir pilnībā situācijas ierauts. Viņš kļūst īpaši ievainojams, skatās uz situāciju ierobežoti un šauri. Cilvēks vairs nav tādā stāvoklī, lai bez psihologa palīdzības, patstāvīgi tiktu galā.”

**8. moments.** 4 minūtes – 4 minūtes 30 sekundes.

*Notikumi ekrānā:* Pilnīga bezizejas stāvokļa apzināšanās. Mēģinājums glābties.

*Psihologa komentārs:* “Parasti bezcerības apzināšanās un mēģinājums glābties beidzas ar darba uzteikšanu vai slimību.”

**9. moments.** 5 minūtes 20 sekundes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete izmet adāmadatas.

*Psihologa komentārs:* “Aiziešana no darba. Jaunas darba vietas vai jauna amata meklēšana.”

**10. moments.** 6 minūtes.

*Notikumi ekrānā:* Sieviete tur rokā šķēres un skatās apkārt.

*Psihologa komentārs:* “Ja nemainīsiet savu attieksmi pret darbu, tad viss atkal atkārtosies, tikai citā formā.”

## **2. darbība. Diagnostika**

Pēc skatīšanās dalībniekiem ar multfilmas tēlu palīdzību tiek piedāvāts nodiagnosticēt savu izdeģšanas līmeni. Psihologs piedāvā vēlreiz emocionāli atcerēties multfilmu. Tad nosauc “atslēgas” momentus (skat. tālāk) un piedāvā savstarpēji sasaistīt savu stāvokli ar vienu no nosauktajiem. Piedāvātie varianti atbilst multfilmas “atslēgas” momentiem.

### **Varianti:**

1. Pilni spēka un enerģijas. Tikko kā esat sācis strādāt. Grūtību nav. Darbs sniedz gandarījumu.
2. Saprotat, ka parādās grūtības, bet viegli tiekat ar tām galā.
3. Jūtat slodzi. Lai atgrieztu normālu darba ritmu, pieliekat pūles, bet dariet to bez īpašas piepūles. Uzskatiet, ka viss ir kārtībā. No darba vēl saņemiet gandarījumu.
4. Grūtības periodiski atgriežas un to kļūst arvien vairāk un vairāk. Bet jums vēl ir spēks ar tām tikt galā un domājat, ka tā tam arī ir jābūt.
5. Palielinās slodze. Nākas pielāgoties. Darbs ļoti nogurdina. Parādās spēcīga nepareizības, netaisnības sajūta.
6. Jūs jau saprotat, ka kaut kas notiek ne tā. Apzinaties sava noguruma un izsīkuma stāvokli.
7. Jūs atceraties, ka patstāvīgi tikt galā ar situāciju vairs nav iespējams, ir vajadzīga palīdzība no malas.
8. Jūs bieži esat sākuši slimot. Parādās domas par atlūgumu.
9. Nopietna slimība vai atlūgums.
10. Pēc atlūguma atnāk ticība, ka jaunais darbs būs daudz labāks. Bet rezultātā jūs atkārtojat vecās kļūdas.

Pēc pašdiagnostikas var paprasīt pacelt roku tos, kas atrodas pirmajā posmā, pēc tam – otrajā, tad trešajā utt.

Parasti grupā izrādās vairāki pietiekami spēcīgi izdeguši darbinieki.

**Tēlainās diagnostikas efekts:**

- Dalībnieki daudz skaidrāk saprot, kurā izdegšanas posmā atrodas;
- Kļūst atvērtāki un noskaņojas darbam treniņā.

Diagnostikai piemīt pagarinātais efekts. Turpmāk dalībnieki paši ar multfilmas tēliem raksturos savu stāvokli un noskaņos savlaicīgam profilaktiskam darbam.

## Paņēmiens: “Klasiskā analogija”

### Īss apraksts

Paņēmiens būtība ir tajā, ka pēc video fragmenta noskatīšanās, dalībniekam tiek piedāvāts izpildīt uzdevumu, kurš sevī ietver analogiju par to, ko klienti redzēja ekrānā. Tās var būt darbības, notikumi, pārdomas utt.

Piemēram, apmācībās par bērnu-vecāku attiecībām, tiek demonstrēts fragments, kurā mamma pievērš uzmanību sava bērna vajadzībām un palīdz viņam tās apmierināt. Pēc noskatīšanās dalībniekam tiek dots uzdevums, pievērst uzmanību savu bērnu vajadzībām un, pēc analogijas ar sižeta varoni, atrast veidu, kā tās apmierināt. Pēc skatīšanās šī paņēmiens resursa moments ir dalībnieku emocionālajā lādiņā un gatavajā darbību shēmā.

Tamdiel, vispirms tiek veikta notikumu analīze ekrānā un tikai pēc tam tiek veikts darbs ar klienta situāciju.

### Algoritms

1. Dalībnieki iepazīstas ar sižeta priekšvēsturi, kura tiek izgaismota tieši tik, cik svarīga tā ir dotajā tehnikā.
2. Instrukcija:  
“Tagad mēs skatīsimies fragmentu no (filmas nosaukums), kurā (nosaukt darbojošās personas un norādīt, kāpēc tiek demonstrēts video fragments). Jūsu uzdevums ir uzmanīgi novērot to, kas notiek ekrānā (maksimāli konkretizēt uzdevumu).”
3. Fragmenta skatīšanās.
4. Situācijas apspriešana un analīze, “atslēgas” momentu noteikšana.
5. Uzdevums:  
Darbs pēc algoritma ar situāciju no klienta dzīves, kurš ir analogs redzētajam ekrānā.

Paņēmiens darbība tiek aplūkota pēc tehnikas “*Divas pasaules*” un “*Mēness siers*” piemēra.

## **Tehnika: “Divas pasaules”**

Tehnikas pamatā ir brita Timotija Rekarta (Timothy Reckart) īsmetrāžas multfilma “*Head Over Heels*” (2012) un ir izstrādāta ar paņēmiena “Klasiskā analogija” palīdzību.

**Materiāli un aprīkojums:** portatīvais dators, projektors, ekrāns, skaļruņi, multfilma “*Head Over Heels*”.

Multfilmu ir iespējams noskatīties norādītajā Vimeo vietnē :

<https://vimeo.com/54228768>

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Mērķauditorija:** precēti pāri un ikviens, kam ir svarīgi noskaidrot un uzlabot attiecības.

**Mērķis:** krīžu pārvarēšana ģimenes attiecībās.

**Uzdevumi:**

1. Krīžu zonu noteikšana attiecībās.
2. Ceļu meklēšana, kā pārvarēt krīzi.

## **Ievads**

Režisora un scenārista Timotija Rekarta multfilma atklāj visu attiecību saglabāšanas sarežģītību. Multfilmas galvenie varoņi – precēs pāris Valters un Medža, kopdzīves ilgo gadu laikā ir attālinājušies viens no otra. Viņi dzīvo vienā mājā, praktiski nesatiekoties, pat nesarunājoties vienam ar otru. Bet lūk, kaut kas mainās, un viņu dzīve atkal piepildās ar košām krāsām.



## Tehnikas apraksts

### 1. solis. Multfilmas skatīšanās

*Instrukcija pirms skatīšanās:*

“Tūdaļ skatīsimies multfilmu “*Head Over Heels*.” Tajā tiek parādīta divu laulāto dzīve: Valtera un Medžas. Jūsu uzdevums ir novērot to, kas notiek ekrānā, un sekot savām sajūtām, jūtām un emocijām, kuras izsauc parādītie notikumi.”

### 2. solis. Apspriešana pēc skatīšanās

1. jautājums. Ko jūs tagad jūtat? Aprakstiet savu stāvokli pēc skatīšanās.
2. jautājums. Multfilmas nosaukums ir “Head Over Heels”, kas tulkojumā nozīmē “Kūleniski”. Kā jūs domājat, kāpēc ir tāds nosaukums?
3. jautājums. Kādām galveno varoņu dzīvesveida īpatnībām jūs pievērsāt uzmanību?
4. jautājums. Kā jūs domājat, kas viņiem palīdzēja atjaunot attiecības?

### 3. solis. Darbs ar klienta situāciju

#### Individuālo īpašību pieņemšana vienam otrā

1. jautājums. Pierakstiet, kādas īpatnības piemīt jūsu pasaulei (tiek domātas individuālās īpatnības klienta dzīvē). Kas, visas dzīves garumā, ģimenes dzīvē ar partneri pieder tikai jūsu pasaulei?
2. jautājums. Pierakstiet, kādas īpatnības ir jūsu partnera pasaulei (tiek domātas individuālās īpatnības partnera dzīvē). Kas, visas dzīves garumā ar jums, ģimenes dzīvē paliek tikai viņa pasaulē?

#### Kopīgo saskarsmes punktu meklēšana

3. jautājums. Kādas ir jūsu kopīgās pasaules īpatnības? Kas jūs vieno?

#### Krīzes zonu meklēšana attiecībās

4. jautājums. Vai jūsu ģimenē ir “riska zonas”, kuras ir spējīgas izpostīt jūsu attiecības?

### Mācāmies piekāpties

5. jautājums. Runājot multfilmas valodā, kādus jūs “apavus variet piesist pie grieztiem”, lai atjaunotu attiecības?

6. jautājums. Kurš jūsu ģimenē atbalsta un vada pa dzīvi dzīvesbiedru līdzīgi tam, kā multfilmā sieva atbalstīja un veda savu vīru?

## **Tehnika: “Mēness siers”**

Tehnikas pamatā ir multfilmas “*Of Mice and Moon*” (2014) sižets, pēc paņēmiena “Klasiskā analogija” algoritma.

**Materiāli un aprīkojums:** portatīvais dators, projektors, ekrāns, skaļruņi, multfilma “*Of Mice and Moon*.” Lai atrastu multfilmu, platformas “YouTube” meklēšanas joslā ievadiet: “*Of Mice and Moon*”.

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Mērķauditorija:** pirmsskolas vecuma bērnu vecāki, pirmsskolas vecuma bērni.

**Mērķis:** bērnu-vecāku attiecību korekcija.

## **Ievads**

Šo tehniku ieteicams aizvadīt ar vecākiem, kuri tiecas uzlabot attiecības ar bērniem.

### **Skatīšanās varianti:**

1. Vecāki un bērns multfilmu skatās atsevišķi.
2. Vecāki un bērns multfilmu skatās kopā.

### **Darba algoritmi:**

1. Tikai ar vecākiem.
2. Tikai ar bērnu.
3. Pārī “vecāks-bērns”.

## **Tehnikas apraksts**

### **Vecāki un bērns multfilmu skatās atsevišķi**

#### **Pirmais posms. Algoritms darbam ar vecākiem**

Ieteicams darbam ar vecākiem, kuri nesaprot un neciena sava bērna intereses un vajadzības.

##### **1. solis. Multfilmas skatīšanās**

*Instrukcija pirms skatīšanās:* “Tagad mēs skatīsimies multfilmu “Of Mice and Moon”. Krietns stāsts par divām pelēm – tēvu un dēlu.”

##### **2. solis. Apspriešana pēc skatīšanās**

1. jautājums. Vai jums patika multfilma?
2. jautājums. Ko jūs tagad jūti?
3. jautājums. Kā jūs attieciaties pret pelēna tēta rīcību?
4. jautājums. Kā jūs domājat, vai pelēns bija laimīgs?

##### **3. solis. Jautājumi vecākiem par viņu pašu pieredzi**

1. jautājums. Vai jums bērnībā bija sapnis?
2. jautājums. Ko jūs tobrīd jutāt?
3. jautājums. Vai jūs esat par to stāstījuši saviem vecākiem?
4. jautājums. Vai jūs esat par to stāstījuši savam bērnam?
5. jautājums. Kā jūs par to ar viņu runājāt?

##### **4. solis. Jautājumi vecākiem par bērnu**

1. jautājums. Vai jūs zināt sava bērna sapni (vai sapņus)?
2. jautājums. Kā jūs attieciaties pret viņa sapņiem (sapni)?
3. jautājums. Kādas emocijas jums šie sapņi izsauc?
4. jautājums. Ko jūs esat izdarījis, lai palīdzētu bērnam sasniegt viņa sapņus?

5. jautājums. Ko jūs vēl varat izdarīt?
6. jautājums. Vai jūsu bērns mēdz būt tik laimīgs, kā pelēns multfilmā?
7. jautājums. Padomājiet, kam tādām vajadzētu parādīties jūsu dzīvē, lai viņš varētu izjust tādu laimīgu brīžu?

## Otrais posms. Algoritms darbam ar bērnu

### 1. solis. Multfilmas skatīšanās

*Instrukcija pirms skatīšanās:*

“Tagad mēs ar tevi noskatīsimies interesantu multfilmu par divām pelēm – mazo pelēnu un viņa tēti.”

### 2. solis. Apspriešana pēc noskatīšanās

1. jautājums. Vai tev patika multfilma?

*Psihologa komentārs.*

“Man patika, ka pelēns ļoti gribēja nokļūt uz mēness un to, ka viņa tētis izdomāja, kā to var izdarīt.”

2. jautājums. Tev tā mēdz būt, ka kaut ko ļoti gribās?

Piedāvāriet bērnam uzzīmēt (izveidot, uzrakstīt utt.) savu vēlēšanos.

## Trešais posms. Bērna vēlēšanās izpildīšanas iespējas apspriešana ar vecākiem

### Vecāki un bērni skatās multfilmu kopā

#### 1. solis. Multfilmas skatīšanās

*Instrukcija pirms skatīšanās:*

“Tagad mēs noskatīsimies īsu interesantu multfilmu par divām pelēm – mazo pelēnu un viņa tēti.”

## 2. solis. Apspriešana pēc skatīšanās

1. jautājums. Vai jums multfilma patika?

(Bērns atbild pirmais, vecāki tikai pēc viņa).

2. jautājums. *Psihologa komentārs*. “Pelēns sapņoja nokļūt uz mēness, un tētis izdomāja interesantu spēli – uzbūvēja rotaļu raķeti, kurā viņi kopā uzlidoja augšup pie mēness no siera. Kādas spēles jūs spēlējat kopā?”

3. jautājums. Vai jums ir kaut kas, ko jūs ļoti stipri vēlaties, ko jūs varētu kopā uzspēlēt?

## 3. solis. Vingrinājums. Mana mīļākā spēle

1. Dodiet uzdevumu mammai un bērnam uzzīmēt/ izveidot/ izgriezt savu mīļāko spēli. Mamma un bērns uzdevumu izpilda atsevišķi.

2. Pēc uzdevuma izpildes mamma un bērns parāda viens otram savus darbus un izstāsta, ko viņi ir darījuši.

**Mājas darbs:** paspēlēt ar bērnu tās spēles, par kurām viņi viens otram stāstīja.

### **Izmantotā literatūra**

1. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Том 1. / пер. с итальянского ННБФ “Онтопсихология”. М.: ННБФ “Онтопсихология”, 2001. – 384 с.
2. Спарк Т. Кинойога. – 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. Wooder, Bernie. Movie Therapy: How It Changes Lives. Joy Publishing. 2008. – 156 p.
6. Wooder, Bernie. No Ordinary Life!: Buddhism, psychotherapy and movies. Joy Publishing. 2008. – 282 p.



## Serhijs Krasins

Psihologs, NVO “Režisētas filmu terapijas un filmu apmācību institūta” vadītājs, Bērnu un ģimenes psihologu asociācijas prezidents, apmācību vadītājs, metodes “Režisēta filmu terapija” autors.

Šajā grāmatā aprakstītā metode, ļaus efektīvi izmantot kinofilmas, multfilmas, šovus un klipus terapeitiskā, konsultatīvā, apmācību un koučinga darbā ar klientiem

