МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

ХЕРСОНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Реферат на тему: «Метод психокоррекционной работы – Кинотерапия»

Исполнила: студентка 3 курса 331 группы

дневной формы обучения

направление подготовки

6.030102 Психология

Пенза Екатерина

Руководитель проф.психол.н., Шебанова В.И.

(ФИО)

Кинотерапия — это просмотр популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе, — творческий процесс самопознания в комфортной атмосфере.

 Кинотерапия является методом групповой работы, ориентированным на расширение осознания человеком происходящего с ним и вокруг него, на активизацию у участников группы «чувства реальности». В основе данного метода лежит представление о том, что хорошо адаптированный индивид находит конструктивные решения различных жизненных задач и выходы из сложных ситуаций, используя наблюдение и понимание происходящего. Индивиды, имеющие личностные проблемы, искаженно воспринимают окружающую реальность и ошибочно оценивают происходящие события. Все это мы можем наблюдать при работе индивида с содержанием художественного фильма, где будут проявляться особенности его восприятия и понимания происходящего в кино. Индивиды с личностными проблемами объективное содержание фильма воспринимают искаженно, а некоторые, особо значимые, моменты заменяют в восприятии содержанием проекции. Объективное содержание кинофильма – это содержание, которое запечатлено на пленке по замыслу режиссера фильма, оно не поменяется со временем, не зависит от обстоятельств его показа, а также от желания, воли и настроения зрителей. Индивидуальная особенность понимания происходящих в жизни событий, межличностных взаимодействий, причин возникновения жизненных трудностей, способов их преодоления проявляется у зрителя в интерпретации поведения героев фильма, в их оценке, в искажении и избирательности восприятия содержания определенных ситуаций кинофильма. Таким образом, каждый индивид имеет свои способы понимания жизни и происходящих в ней событий. Сколько участников в кинотерапевтической группе, столько фильмов и будет увидено. При этом каждый участник кинотерапии увидит то, что будет являться результатом его субъективного восприятия, обусловленного прошлым опытом.

Важным, с точки зрения личностного роста, является выход индивида за пределы схем своего восприятия, детерминированных этим опытом. Это и означало бы расширение осознания себя и происходящего в мире. Сам фильм может оказывать на зрителей сильные эмоциональные воздействия, благодаря актуализации во время его просмотра психологических механизмов, таких как проекция, идентификация, сопереживание и пр., которые и вызывают изменения в эмоциональных и психофизических состояниях кинозрителей.

 Метод кинотерапии основан на совместном анализе просмотренного фильма и дальнейшей коррекции выявленных зон ближайшего развития участников группы. Кинотерапия – тонкий, мощный и современный инструмент самодиагностики и коррекции бессознательной сферы психики. По мере просмотра фильма и анализа эмоционального восприятия его образов, участники исследуют свои личностные особенности и выявляют бессознательные сценарии и паттерны поведения. Вслед за этим становится возможным переход к сознательной коррекции действий и осознанным изменениям в жизни.

 Одно и то же событие интерпретируется людьми по-разному, а иногда и противоположно. Всё окружающее воспринимается через скрытые «фильтры» сознания. Материал фильма используется как средство выявления скрытых мотивов и подсознательных установок, искажающих реальность. Участники кинотерапии воспринимают образы фильма, ориентируясь на собственные внутренние образы, которые, в свою очередь, определяются собственными потребностями. Восприятие каждым участником образов фильма точно соответствует его собственной потребности, проекции его комплекса, его стереотипам. Это позволяет вывести на сознательный уровень внутреннюю причину той или иной проблемы. Кинотерапия, как метод групповой работы может быть использован как в качестве средства самопознания и раскрытия внутренних резервов личности, так и средства эффективной саморегуляции. Это и вспомогательный метод в психологическом консультировании, и дидактический материал в учебном процессе.

 Кинотерапия является частью одного большого направления — арт-терапии. Как нет необходимости выделения метода кинотерапии в отдельное направление, так нет и смысла сужать спектр всех возможных ресурсов, имеющихся в распоряжении тренера, психолога, учителя или иного специалиста, работающего с группой. Первоначально арт-терапия применялась в больницах и психиатрических клиниках в работе с тяжело больными пациентами. Сегодня арт-терапия «шагнула в массы» и используется для оказания психологической помощи широкому контингенту клиентов, отдаляясь от своей психоаналитической основы и становясь доступным средством саморегуляции и личностного роста.

 Кинотерапия как частный случай арт-терапии может служить способом освобождения личности от внутренних напряжений, трансформации глубинных переживаний, разрешения внутри- и межличностных конфликтов. Кинотерапия является прекрасным средством диагностики личностных проблемных областей и зон ближайшего развития человека, выводя на поверхность бессознательный материал, делая его доступным для анализа и в целом ускоряя процесс позитивных личностных изменений.

 Полезные эффекты достигаются за счет улучшения способности участника к рефлексии, внимательности к своим чувствам, формирования привычки мыслить позитивно. Внутренние конфликты и глубинные переживания легче выражаются с помощью зрительных образов. Отождествляясь с тем или иным персонажем фильма, участник кинотерапии способен отреагировать личный бессознательный материал, образно говоря, «взяв в займы» те чувства, которые герой переживает на экране в его присутствии. Кроме того, активный, вовлеченный зритель принимает участие в творческом акте сотворения фильма, совместного с режиссером и актерами, и эта творческая активность позволяет ему не только прояснить зрительные и кинестетические ощущения, фантазирование и воображение, но и экспериментировать с ними, усиливая ощущение собственной личностной ценности и целостности и повышая художественную компетентность.

 Кинофильм — это метафора, в которой отражается определенная жизненная ситуация, поэтому, для того, чтобы оказывать терапевтическое или обучающее действие, сюжет фильма должен иметь сходство с ситуацией, в которой находится клиент, и предлагать продуктивный выход из нее. Зрителя волнуют фильмы, которые эмоционально созвучны внутреннему запросу, и иногда бывает достаточно посмотреть одну кинокартину, чтобы найти решение повседневной проблемы.

 С точки зрения социального научения, сюжет кинофильма может выступать для участников группы моделью сложных жизненных ситуаций и иногда даже алгоритмом их разрешения. Например, на бизнес-тренингах, посвященных темам «Ведение переговоров», «Стили управления» или «Разрешение конфликтов», зачастую используются фрагменты известных кинофильмов, иллюстрирующие те или иные способы поведения и их последствия, и служат, тем самым, прекрасным дидактическим средством обучения. После совместного просмотра фрагмента кинофильма в группе участники имеют возможность смоделировать соответствующую ситуацию в упражнении и отработать те или иные навыки. Бизнес-тренеры и руководители применяют метод кинотерапии в качестве тренажера для решения проблем бизнеса, а некоторые компании используют совместный просмотр кино как средство внутрифирменного PR и инструмент налаживания межличностных и межгрупповых взаимоотношений. В зависимости от поставленных задач и вопросов для работы кинотерапевтической группы выбирается фильм, отражающий ситуацию участников и побуждающий их к развитию и переосмыслению жизни. Эмоциональная реакция на фильм часто определяется следующими высказываниями (помимо невербальных проявлений: слезы, испуг, гнев): «фильм оставил тяжелый осадок…», «мне было неприятно смотреть этот фильм…», «скучный фильм…», « я постоянно отключался...» и т.д.

 А. Менегетти заметил, что эмоциональный выброс, вызванный просмотром определенного кинофильма, снижает уровень психической энергии, «обслуживая» стереотипный способ восприятия мира, искажающий реальность (чуждый механизм). Таким образом, фильм только возбуждает определенный индивидуальный комплекс зрителя, вызывая эмоциональный отклик, а защитные механизмы помогают сохранить Я-концепцию индивида неизмененной. Поэтому для изменений в личности индивидов, их сложившихся схем восприятия необходима работа с содержанием фильма.

 Исходя из способности кинофильма оказывать существенное эмоциональное воздействие посредством актуализации неосознаваемых процессов (проекции, идентификации, сопереживания и т.п.), основным критерием выбора фильмов для кинотерапии является многоплановость кинофильма, где представлены многообразие психологических феноменов, универсальность психологических проблем человека, их близость типичным проблемам земной жизни обыкновенных людей, различные модели поведения при решении этих проблем.

 Фильм – модель жизни. Важной особенностью кинематографа как способа моделирования жизни является монтаж, который выносит за скобки кинофильма неважные и случайные моменты, оставляя суть и закономерность развития событий. Содержание фильма позволяет достоверно найти связь между событиями кинофильма и поступками его героев. Совершенствуя понимание кинофильма, мы приближаемся к более осознанному пониманию жизни и себя.

 Основным методом работы в кинотерапевтической группе является групповая дискуссия, в процессе которой участники кинотерапии начинают замечать отличие своей точки зрения от точек зрения других участников. Таким образом у них появляется возможность осознать наличие искажения в своем субъективном восприятии либо обнаружить его у других членов группы. Приобретенная во время кинотерапии способность адекватного понимания фильма переносится в окружающую реальность и используется для понимания себя, своих отношений, своей жизни. При этом индивид становится все более и более спонтанным и свободным в своем выборе и, как следствие, обретает способность быть автором своей жизни и творцом самого себя. В этом заключается процесс становления личности, который не имеет конца. Если описывать эффекты кинотерапии в терминах транзактного анализа, то кинотерапия позволяет участникам освободиться от иллюзий и предубеждений, что ведет к деконтаминации Взрослого. Взрослая часть Я освобождается от предубеждений Родителя и иллюзий Дитя. Это позволяет индивиду жить «настоящим» и взять ответственность за свою жизнь на себя самого. Таким образом, кинотерапия является эффективным методом реадальтации, то есть укрепления и развития эго-состояния Взрослый.

Осознать низкую эффективность своего поведения, своих реакций индивидам часто не дают защитные механизмы, оберегающие Я-концепцию от потрясений. В ходе работы с объективным содержанием фильма (объективное содержание фильма составляет фильм сам по себе, то, что создано его авторами, то, что всегда будет неизменно на экране) участники обсуждают не собственную, а чужую жизнь. Это делает работу с «опасными» по содержанию сюжетами фильма безопасной для человека. Как показывают наблюдения, это снижает интенсивность психологических защит.

 В групповой работе при просмотре и обсуждении фильма проявляются следующие психологические феномены: идентификация, рационализация, проекция, ассоциация, смещение, подавление. Используя и учитывая эти феномены, ведущий строит свою коррекционную работу. Таким образом, специальная работа с объективным содержанием кинофильма позволяет участникам группы перейти от переживания фильма к его осознанию. При этом переживание фильма также становится осознанным.

 **Использование кино в психотерапии и психокоррекции**

 Впервые метод психотерапевтического воздействия, использующий кино, разработал А. Менегетти. Разработанный им метод – онтопсихологическая синемалогия – это анализ, способствующий отслеживанию и воплощению аутентичности человека. В процессе анализа фильма участники пытаются найти, где их аутентичное восприятие кинофильма искажено индивидуальным комплексом, социальным стереотипом и пр. (манипулирующей программой). Однако, избавляя восприятие индивидов от действия манипулирующей программы, синемалогия подменяет ее своей системой онтопсихологических положений. Онтопсихология является детерминистски ориентированной теорией (причинная обусловленность человеческого поведения) и отказывает человеку в праве быть причиной себя самого. В ее фокусе – субъективность, которая и есть объективность. Эти спорные положения вызывают много вопросов. Например, мы считаем, что субъективность инфантильной личности не может быть критерием реальности. Субъективность – восприятие и понимание, обусловленные прошлым опытом индивида, его историей. На наш взгляд, выход за привычные рамки стереотипного поведения возможен благодаря субъектности индивида, что является условием истины и реальности. Тем не менее, идеи А. Менегетти по построению психотерапевтических техник для работы с эффектами, вызванными воздействием фильма, способствовали появлению других методов, использующих кино. Беатотерапия (А. С. Спиваковская), цель которой заключается в создании условий для преобразования человеком себя и своей жизни, открытии в себе новых возможностей, чтобы быть счастливым. При данном подходе сравниваются три фильма: первый – созданный режиссером, второй – фильм, который видит зритель, третий – фильм с позиции беатотерапии (психологии счастья). «Третий фильм» вызывает у нас сомнения, так как получается, что только беатотерапевт знает, как стать счастливым.

 Аналитическая психотерапия, сторонниками которой являются А. Меркурио, Г. Сорджи, также широко использует кинофильмы. Фильм используется как средство тестирования участников (отслеживаются реакции зрителей, показывающие терапевту, как они живут: как «жертва» или свободно и ответственно). Важной задачей данного направления психотерапии является создание перфомансов (собственных фильмов).

 Цель аналитической психотерапии – человек-артист – человек, артистически реализующий в своем поведении личный проект, который находится в гармонии с проектами других индивидов. В психоаналитическом направлении используются несколько подходов к анализу кино: анализ литературной истории кинофильма, характеров героев; анализ отношения зрителей; анализ кинoфильма как средства худoжественного выражения; анализ кино как отражения субъективности самого режиссера. В процессе просмотра фильма имеют место прямое обращение к бессознательному через образы и звуки, попытки овладения травматическим переживанием, удовлетворение Супер-Эго, регрессия, драматизация, символизация (как и в работе со сновидениями) и т.д.. В гуманистической психотерапии работа с фильмом способствует самопознанию, обнаружению и раскрытию внутренних ресурсов индивида; эффективной саморегуляции; решению жизненных задач; налаживанию взаимоотношений индивида и т.д. Анализ кинофильма происходит на разных уровнях и включает в себя: интерпретацию сюжета; совместное эстетическое переживание; работу с символами и их смыслами; работу с проекцией; спонтанное обсуждение. Существуют и другие подходы к использованию кино. Например, модель кинотерапии А. А. Бакановой. В этой модели широко используются проекция и идентификация, которые выполняют функцию «эмоционального включения» и вовлекают кинозрителя в происходящие события фильма. На этом основан терапевтический эффект – отреагирование эмоций. Методика кинотренинга А. А. Плескачевской основана на «терапии искусством», то есть терапевтическую, коррекционную и развивающую роль играет содержание фильма и его воздействие.

 Возможности кино в психотерапии и психокоррекции, области его применения и круг лиц, которым кинотерапия может быть рекомендована, достаточно широки. Изначально кинотерапия разрабатывалась как метод групповой работы, но, как показала практика, кино может использоваться как в семейной, так и в индивидуальной терапии, а также для развития конкретных умений и навыков (кинотренинг). При использовании кино в семейной терапии работа может вестись как со всей семьей, так и с ее подсистемами (супружеская, детско-родительская, родительская, детская). Во время семейной консультации может быть использован фильм целиком или его отдельные фрагменты. Просмотр кинофильма может быть предложен и в качестве домашнего задания. Фильмы подбираются таким образом, чтобы в них были представлены различные ситуации семейной жизни, конструктивное и ответственное поведение героев. Совместный просмотр кинофильма не только позволяет увидеть выход из сложившейся семейной ситуации, но и способствует совместному времяпровождению (сплочению), переключению внимания с конфликта на продуктивное взаимодействие (обсуждение фильма, героев), то есть происходит снижение эмоционального напряжения между членами семьи (обсуждать героев и их поведение безопаснее, чем свое, и это позволяет сфокусироваться на проблеме, «не переходя на личности»). Обсуждение просмотренного фильма на сессии у психолога дает возможность для диагностики и коррекции семейных и личностных проблем широкого спектра, а также для работы с коммуникацией в семье и ее нарушениями. Наилучшие возможности кинофильма в индивидуальной терапии открываются, если предлагать просмотр фильма в качестве домашнего задания. Это позволяет решить целый ряд задач:

• расширить представления клиента о причинах возникновения сложностей в его жизни;

• обнаружить различные варианты конструктивного поведения в сложившейся трудной ситуации;

• осознать ответственность клиента за те или иные поступки и выборы;

• обнаружить имеющиеся ресурсы для выхода из сложной жизненной ситуации;

• обнаружить индивидуальные особенности клиента и его способы взаимодействия с социальной средой.

 Обсуждение с клиентом просмотренного фильма способствует установлению доверительных отношений с ним, открывает возможности для лучшего понимания клиента и его жизненной ситуации. Маркерами субъективной значимости для клиента того или иного фрагмента кинофильма являются эмоции. Кинофильмы могут использоваться не только для диагностики и психокоррекции личности или оказания психотерапевтической помощи семье, но и для развития определенных навыков. Кинотренинг – совокупность приемов, помогающих организовать групповую дискуссию по содержанию фильма (или его фрагмента), направленную на развитие навыков общения, межличностного взаимодействия, коммуникативной компетентности и проницательности, профессиональных умений и навыков. Накоплен значительный опыт применения кинотренинга для решения различных задач. Рассмотрим области применения кинотренинга.

 Кинотренинг активно используется в образовании. Просмотр и обсуждение фильма:

• позволяют проверить учащимся свои знания при анализе различных ситуаций в фильме;

• способствуют развитию навыков групповой дискуссии и аргументации своей точки зрения;

• повышают вовлеченность в учебный процесс;

• способствуют активизации творчества учащихся;

• позволяют учащимся генерировать новые идеи и отношения;

• дают возможность обнаружить различные отношения и взгляды;

• позволяют всесторонне изучить предмет.

 Анализ кинофильма может также использоваться в самостоятельной работе учащихся. Анализируя художественный фильм, учащийся применяет полученные теоретические знания, обобщает их, закрепляет, а также получает возможность практического их применения. Работа с кинофильмом способствует формированию таких качеств, как наблюдение, эмпатия, безоценочность, децентрация, способность формулировать и проверять гипотезы, рефлексия. Работа с фильмом может использоваться для исследования межпредметных связей: социальная психология и психология личности, социальная психология и возрастная психология, социальная психология и клиническая психология и т.д.

 Анализ фильма может использоваться для контроля знаний студентов. Кинотренинг может использоваться для изучения иностранных языков. Языковый кинотренинг позволяет учитывать возрастные, социальные и мотивационные особенности учащихся на курсах языковой переподготовки. Сочетание «хорошего» английского с видеофрагментами фильма позволяет понять смысл происходящего, даже если лексика не совсем знакома. Понимание происходящего повышает уверенность в освоении языка. Языковый кинотренинг создает возможность для развития коммуникативной компетентности в области иностранного языка за счет наблюдения вербальных и невербальных составляющих высказываний героев фильма. Использование кинотренинга в организациях успешно решает различные задачи, стоящие перед ними, например: тренинг продаж, развитие стратегического и системного мышления, формирование эффективного стиля управления (тренинг оптимизации управленческого стиля), работа с мотивацией персонала и т.д. Кино может быть успешно использовано в психологических тренингах (рост психологической осведомленности): коммуникативном тренинге, тренинге эмоциональной компетентности и т.д.

 Кинотерапия активно применяется в здравоохранении и социальной работе. В области здравоохранения – это работа с психосоматическими заболеваниями, наркоманией и созависимостью. В сфере социальной работы – кинотерапия в группах пожилых людей, кинотерапия с воспитанниками исправительного учреждения для несовершеннолетних правонарушителей. Кинотерапия при работе с психосоматическими заболеваниями направлена на осознание клиентом, что болезнь дает только временный выигрыш (способ адаптации к целому миру или определенным обстоятельствам через болезнь), а в жизненной перспективе – проигрыш. Фильмы выступают как средство для перехода к «внутренней картине здоровья», осознанию большей привлекательности жизни без болезни. При работе с наркотической зависимостью следует понимать, что употребление наркотиков – парадоксальная адаптация к миру (способ адаптации ценой саморазрушения). Важную роль в патогенезе наркомании играет семья, создающая условия для развития у подростка генерализованной неудовлетворенности либо неспособная компенсировать социальные факторы наркомании (широкая доступность наркотиков, рост криминализации молодежи и т.д.). Так как причина подростковой наркомании – семейная проблема, то важной является работа с родителями (созависимыми) подростка как вторичная профилактика наркомании. Кинотерапия позволяет нейтрализовать влияние большинства особенностей поведения созависимых .

 Кинотерапия в группах пожилых людей позволяет выразить чувства одиночества или утраты, стимулирует мыслительную деятельность, является одним из способов преодоления социальной изоляции. В зависимости от возрастного состава трудности могут отличаться, так, у пожилых от шестидесяти до семидесяти лет могут наблюдаться трудности, связанные с попытками сохранения прежней позиции (власти) в семье, где под одной крышей проживают несколько поколений, что ведет к дисфункциональным нарушениям в семье. В группе пожилых от семидесяти до восьмидесяти – переживание потери друзей, сокращение социального взаимодействия, болезни (могут быть способом извлечения вторичной выгоды). В группе после восьмидесяти люди стремительно дряхлеют, социальная изоляция возрастает. Таким образом, кинофильм – это возможный инструмент воздействия, который может успешно применяться в психотерапии, психокоррекции и других областях. В результате анализа особенностей восприятия кино и его воздействия на зрителя стало очевидным, что фильм только возбуждает определенный индивидуальный комплекс зрителя, вызывая эмоциональный отклик, а для реальных изменений в сознании и поведении индивидов необходима работа с содержанием фильма, вскрывающая личностные смыслы сюжетов кинофильма, вызвавшие эмоциональную реакцию. Основным методом при работе с объективным содержанием фильма является групповая дискуссия, необходимость которой продиктована проявлением во время обсуждения и просмотра кинофильма феноменов психологической защиты, таких как идентификация, рационализация, проекция, ассоциация, смещение, подавление. Проработка субъективных искажений объективного содержания фильма развивает у участников способность адекватного понимания кинофильма и перенесения этой способности в жизнь для понимания себя, своих межличностных отношений, своей жизни. Возможности кино в психотерапии и психокоррекции, области его применения и круг лиц, которым кинотерапия может быть рекомендована, достаточно широки. Кинотерапия используется не только как метод групповой работы, но и в семейной терапии, индивидуальной терапии, а также для развития конкретных умений и навыков (кинотренинг). Кинотерапия может найти широкое применение в области здравоохранения, образования и социальной работы.

**Основные этапы работы кинотерапевтической группы:**

**Начальный этап**: создание доверительной атмосферы в группе.

Задание, концентрирующее внимание на теме.

Просмотр фильма.

Спонтанное обсуждение.

Обобщение результатов обсуждения.

Анализ несоответствий и индивидуальных проекций.

Работа с образами.

Анализ актуальной ситуации.

**Заключительный этап**: подведение итогов

 Создание доверительной атмосферы. Эта процедура может включать в себя:

— представление не знакомых между собой участников;

— совместное обсуждение какого-либо вопроса, связанного или отстраненного от предстоящего фильма;

— формулирование «запроса», планирование целей присутствия и личного результата кинотерапии, постановка ключевых вопросов сеанса;

— обсуждение одной из тем, которую затрагивает фильм

 **Задание, концентрирующее внимание на теме**. Перед сеансом можно попросить участников обращать внимание на

— эмоциональные и физиологические переживания

— позитивные и негативные образы и характер музыки

— разыгрываемые героями фильма стереотипы поведения

— приемлемые и неприемлемые с точки зрения участников стили поведения героев фильма,

 **Просмотр фильма**. Стоит позаботиться об удобстве участников в процессе просмотра – свободное расположение стульев в помещении, возможность угоститься чаем или кофе, записать свои впечатления (наличие письменных принадлежностей)

 **Спонтанное обсуждение**. Участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими их эпизодами и образами фильма.

 **Обобщение результатов обсуждения**. Резюмируя, ведущий может выписать на флипчарте общий список тем, затрагиваемых фильмом, и символов, значимых для участников. Анализ несоответствий. Внимание зрителя обращается на его утверждения, расходящиеся с реальным содержанием фильма. Таким образом, через осознание проекций, искажающих восприятие реальности, происходит выявление и осознание участниками связи между личными эмоциональными реакциями и скрытыми потребностями.

Работа с образами. Здесь могут быть использованы упражнения, направленные на:

— детальное исследование значимых символов фильма;

— работа с воспоминаниями и их новым, в свете фильма, прочтением;

— дискуссии на отдельно выбранную, значимую для участников тему, затрагивающую их мировоззренческую позицию;

— работа с выявленными установками;

— экспериментирование с индивидуальными сценариями и ролевыми выборами.

 **Анализ актуальной ситуации**. Ведущий помогает участникам проанализировать свои жизненные ситуации, осознать свои актуальные потребности, скрытые за значимыми символами.

 **Заключительный этап**. Перед расставанием участникам можно предложить:

— подвести итоги сеанса и сделать полезные для себя выводы;

— принять решение о дальнейших действиях, ведущих к удовлетворению выявленных и осознанных потребностей;

— выполнить домашнее задание (сделать дневниковую запись, провести наблюдения или изменения в рабочей ситуации, нарисовать по следам кинотерапии рисунок или сделать коллаж, укрепляющий принятую новую позитивную установку).

 **Об уровнях анализа фильма**

 Существует несколько различных уровней анализа фильма. Самый простой и привычный — погружение в метафору, совместное эстетическое переживание с последующей интерпретацией сюжета. Более сложный включает в себя работу со значимыми для участников символами и их возможными смыслами. Здесь основной механизм восприятия киноматериала – проекция — становится главной областью сосредоточения внимания при аналитическом разборе. Для выявления значимых проекций используется спонтанное обсуждение, в котором от содержания фильма участники переходят к обсуждению личного отношения к его сюжету, отдельным сценам, актерской игре, значимым символам. Ведущий группы помогает участникам сконцентрировать внимание на образах и символах фильма, подводя к самостоятельной интерпретации сюжета и ответам на актуальные вопросы, родившимся в процессе просмотра и обсуждения. Уровень анализа фильма зависит от целей проведения кинотерапевтического сеанса. Например, если целью встречи группы является создание атмосферы доверия и поддержки, тогда одной из задач будет получение эстетического удовлетворения при совместном действии (просмотре кинофильма и обсуждении). В этом случае зоной внимания в момент группового обсуждения станет удовольствие, полученное участниками. Ведущая роль, предлагаемая участнику – «наблюдатель». Результатом просмотра и обсуждения явится снижение внутренних напряжений путем иллюзорного исполнения желаний. Если целью встречи является получение нового опыта путем непосредственного проживания, то зона внимания в момент обсуждения будет находиться в области ролевых предпочтений и выборов частников, анализе жизненных сценариев и стратегий. Тогда ведущей ролью, предлагаемой участнику кинотерапевтического сеанса, будет «активный участник событий», что в результате с помощью ролевых игр и упражнений приведет его к изменению поведения в реальной жизни. Если участники собрались на встречу с целью самопознания, то внимание в обсуждении будет сосредоточено на их мировоззренческих установках, жизненных принципах, ценностях и позициях. В таком обсуждении участник берет на себя право быть соавтором фильма. Кинокартина становится частью его жизни, содержание присваивается полностью или корректируется отчасти с помощью активного воображения, что в результате приводит к философскому переосмыслению реальности и своего места в ней.

 В процессе кинотерапии познание мира и себя в мире происходит за счет включения зрителя в ткань повествования. Иллюзия реальности, модель, соединяется с актуальной реальностью участника, — расширяя его видение. Зритель, войдя в фильм посредством обсуждения возникших мыслей, ощущений и чувств, переживающий и проживающий его, как будто попадает в зеркальную комнату – и что бы он ни видел вокруг себя, — он видит отражение себя самого. В этих условиях есть возможность узнать о себе нечто большее, чем привычный образ Я. Есть важный момент, связанный с проживанием. Даже если сюжет фильма и актерская игра не захватывают зрительского внимания, отфильтровываясь защитами и неготовностью к восприятию новой информации, последующее обсуждение, взаимодействие с реальностями других людей, делает свое дело.

Пусть лишь 1 участник в группе доверился информации из фильма, а остальные ее отфильтровали. Этот Единственный становится активирующим элементом для включения остальных участников в осмысление послания, закодированного в фильме. Если в кино можно не верить, то в чувства и переживания человека, находящегося рядом с тобой, — человека, которого ты идентифицируешь в качестве «своего», части себя, частицы своей референтной группы, — скинуть со счетов не получается. Внимание к переживанию привлечено, и оно стимулирует включенность в дальнейший процесс исследования и самопознания.

 **О подборе кинофильмов и практическом эффекте**.

 Каждый ведущий руководствуется своим собственным способом подбора кинофильма, а также своим индивидуальным стилем ведения группы, и здесь большое значение имеет влияние его личности на участников. Кинотерапия, как близкое к искусству мероприятие, является авторской работой ведущего и потому может сильно отличаться с точки зрения используемых методик. Наиболее результативным является демократический стиль взаимодействия ведущего и группы, поскольку самой продуктивной является работа с тем материалом, который «принес» сам человек. Самостоятельное осмысление стоит намного большего, чем внушенные лозунги. Вопрос внутренней мотивации ведущего определяет общий фон занятия, и даже оказывает влияние на выбор метода работы с конкретным фильмом. В кинокартине много пластов, и у ведущего всегда есть выбор — на какую глубину погрузиться, какие изумруды и жемчуга добыть из недр человеческой психики.

 Безусловно, кинотерапия — не массовое развлечение, а изысканный способ познания себя, социума и мира в целом для избранной группы людей, способных к анализу, умеющих задаваться вопросами и искать на них ответы, склонных к концептуализации, обладающих чувством художественного вкуса. Массовый зритель идет в кинотеатр или сидит перед ТВ. Уникальный зритель не останавливается на просмотре, а двигается дальше, взаимодействуя с фильмом, соучаствуя в трансформации прекрасной иллюзии в прекрасную реальность. В этом очень много волшебства, творчества, преображения. С этой точки зрения для изменения сознания людей метод кинотерапии подходит всецело, но при этом меняется не сознание масс, а происходит укрепление самосознания индивидуальностей. Кинотерапию можно рассматривать как инструмент практической помощи в становлении и развитии людей, которые уже являются неординарными личностями.

 **Записи проведенного метода.**

Рамка №1. Итак, с чего всё начиналось?

Вы прочитали аннотацию

«23:59 – «И корабль плывет» (1983, 128 мин.)

В июле 1914 года из Неаполя отплывает роскошный лайнер «Глория Н.» со странными для постороннего взгляда пассажирами на борту, которые сопровождают прах оперной дивы Эдме Тетуа (прообраз Марии алласс)»

— и приняли решение ЭТО посмотреть!

Вспомните Ваши ожидания…

— Наконец-то восполню свои культурные пробелы!

— Узнаю побольше о Марии Калас.

— Расскажу друзьям о том, что смотрел Феллини всю ночь – повышу рейтинг…

— Организаторы ведь обещали «погружение в океан эмоций с первых минут»! Говорили, что «каждый может стать королем ночи, окунувшись в атмосферу праздника искусства»! Cool!!! Я буду супер-мальчик-король!!!

— Всё равно нечего делать ночью – не спать же! Это интересное предложение! Проведу время с друзьями, необычным образом развлекусь!

Рамка №2. Как начиналось Ваше взаимодействие с фильмом?

— Фильм начался с черно-белых беззвучных кадров. Мне это показалось смешным. Я подумал: «Ну и попал же я на тягомотину! Расскажу завтра всем, как я влип!»

— А мне сразу понравилось! Такие забавные персонажи! У них такие смешные мордочки!

— Мне было неудобно сидеть, долго не могла понять, в чем дело…

— А я сразу уснула!!!!!

Рамка №3. Что происходило с Вами в процессе просмотра?

— Но потом я втянулся! Меня захватил сюрреалистический сюжет! Ключевым был момент появления сербов! Вот это классно! Вот это я понял и сразу включился!!! Это было для меня о том, как мы привычно погружаемся в обыденность, и только что-то экстраординарное может привести нас в чувство!

— Да, момент с сербами сделал и богему живее! Они стали похожи на людей, а не на запрограммированных роботов! Самое потрясающее место – танцы с сербами на ночной палубе корабля! Когда народы и классы слились и превратились отдельных самобытных людей! Животная страсть народного танца под полной луной разожгла азарт и во мне, захотелось двигаться вместе с ними!!! Я будто попал душой и телом к ним на корабль!

— Да, и какое разочарование постигло меня, когда наутро сербов забрали в плен, — и никто их не защитил!.. Я чувствовала себя такой же песчинкой, беззащитной перед силами большой политики, как и эти оперные дивы… Я даже прониклась к ним сочувствием… Жестокие шутки у Феллини!

— Но когда корабль стал тонуть в море, которое на поверку оказалось мятой бумагой, тогда я будто вынырнул из фильма. Я смутился! Я не мог понять, что это за бред – к чему это и почему???

Рамка №4. О чем этот фильм был для Вас? Какое послание передал Вам режиссер?

— Для меня это было послание о выходе за пределы, о расширении привычных границ… О том, чтобы смотреть на ситуацию шире… Когда комедия превращается в фарс, она перестает быть смешной, и вместо смеха возникают более тонкие чувства… Для меня это о переходе от стереотипов к мудрости…

— Это был фильм о моей внимательности… Сначала он черно-белый, потом – сепия, потом становится цветным, а потом декорации становятся искусственными! Такая смена как будто приковывает внимание! И лица людей, казавшиеся поначалу бледными и невзрачными, оживали, как будто наливались красками… Под конец я принимал их как родных людей, а не как толпу снобов! За масками я увидел лица… Я не очень внимателен к окружающим… Надо бы научиться смотреть и видеть дальше собственного носа…

— Для меня это иллюстрация того, как личность делает историю! На фоне фильма все время присутствует Мария Калас, и даже своим прахом, памятью о себе, оказывает влияние на жизни других людей! Главная героиня, несмотря на то, что мертва, остается ключевой идеей, занимающей умы сопровождающих ее «друзей»… Она мертва, а куклами-марионетками выглядят они! Это фильм о влиянии – мощном влиянии идей на сознание и самочувствие человека.

**Литература:**

1. <http://kinoterapia.info/theoretics-cinematherapy/method-of-kinoterapia/>
2. Баканова А. А. Кинотерапия // Кораблина Е. П. и др. Искусство исцеления души: этюды о психологической помощи: пособие для практикующих психологов / под ред. Е. П. Кораблиной. СПб.: Союз, 2001. С. 118-124.
3. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / пер. с англ. М.: Педагогика, 1993. 144 с.
4. Вацлавик П., Биван Д., Джексон Д. Психология межличностных коммуникаций. СПб.: Речь, 2000. 298 с.
5. Жинкин Н. И. Психология кино // Кинематограф сегодня: сборник / под общ. ред. В. Н. Ждана; сост. Л. А. Звонникова. М.: Искусство, 1971. Вып. 2. С. 84-154.
6. Иванилов И. Эмоциональная компетентность в бизнесе. М.: Речь, 2007. 160 с.
7. Варга А. Введение в системную семейную психотерапию. М.: Когито-центр, 2011. 182 с.