

Filmoterapia – wprowadzenie

Opracowała: dr Iwona Grodź, literaturoznawca, filmoznawca, historyk sztuki, muzykolog. Interesuje się ponadto psychologią. Przygotowuję się do procedury habilitacyjnej. Autorka książek i wielu publikacji naukowych

Zgodnie z definicją Małgorzaty Kozubek filmoterapia to „proces dynamicznej interakcji między widzem a specjalnie dobranym dla niego filmem, który to proces, z pomocą terapeuty, staje się przestrzenią umożliwiającą odbiorcy badanie swoich problemów, zwiększenie umiejętności samorozumienia/autodystansowania się wobec emocji i rozwijanie refleksyjności. Pojęcie „refleksyjności” – kluczowe w tej definicji – to zdawanie sobie sprawy z parametrów określających egzystencję, dokonywanie wyborów, wyciąganie wniosków i udoskonalanie strategii postępowania, a także bycie zdolnym do »tkania« spójnej narracji o sobie, a więc konstruowania i rekonstruowania swojej tożsamości”.

Filmoterapia jest stosowana w dwóch podstawowych formach – jako element dodatkowy w terapii lub jako narzędzie rozwoju osobistego. Każdorazowo w myśleniu o filmoterapii ważne jest spojrzenie na nią z wielu perspektyw. Trzeba też pamiętać, że bywa ona definiowana jako nurt szerszego zjawiska określanego mianem „kultury terapeutycznej”. Często jest umieszczanie filmoterapii w kontekście takich pojęć, jak „edukacja filmowa” czy działalność profilaktyczna (a nie tylko psychoterapeutyczna).

Pierwszym tekst o filmoterapii na polskim gruncie jest praca Marka Haltofa, *Kinoterapia – przeżyjmy katastrofę* z 1985 r. Autor posługuje się w niej terminem „kinoterapia”, ponieważ chodzi mu o odbiór zbiorowy seansu kinowego, który rządzi się innymi prawami niż ten indywidualny, w domu. Wychodząc od filmu katastroficznego i horroru, z jednej strony wypunktowuje ich możliwości kompensacyjne, z drugiej zaś inspirująco pisze o oznaczaniu przez nie lęku: „Wszyscy się boimy. Największym lękiem, na co dzień nieuświadamianym, jest lęk przed śmiercią. Bohaterowie filmów grozy są czymś, co można wskazać jako konkretny obiekt strachu, coś namacalnego, dzięki czemu przez dwie godziny nie tylko wiemy, czego się boimy (potwora, złoczyńcy), ale strach ten możemy mieć pod kontrolą w bezpiecznych warunkach sali kinowej”.

Podstawowa teza teoretyczna w filmoterapii brzmi: „projekcja i identyfikacja, która jest częścią reakcji emocjonalnych i poznawczych widza, stanowi czynnik umożliwiający i uaktywniający proces filmoterapeutyczny, natomiast wrażenie realności odgrywa w tym procesie kluczową rolę”. Istotne w tym kontekście są pojęcia *katharsis*, projekcji i identyfikacji.

Katharsis (z gr. *oczyszczenie*) to uwolnienie od cierpienia, odreagowanie zablokowanego napięcia, stłumionych emocji oraz skrzepowanych myśli i wyobrażeń. Projekcją (od łac. *proiacere*, wyrzucać przed siebie) nazywamy „mechanizm obronny polegający na

przypisywaniu innym własnych (zwykle niepożądanych) uczuć, poglądów, zachowań lub cech najczęściej negatywnych” („ona/on jest taka/taki jak ja”). Identyfikacja (łac. *idem* – ten sam) „może być traktowana jako rozwojowa, obronna i jako uczenie się roli społecznej. Jako mechanizm obronny jest procesem, za pomocą którego jednostka w różnym stopniu upodabnia się do kogoś innego, utożsamia z drugim człowiekiem, przejmuje jego myśli, cele i zachowania” („jestem taka/taki jak ona/on”).

Filmoterapia w praktyce

Podstawowe funkcje filmoterapii:

- film jako narzędzie pomagające w regulacji uwagi,
- film jako narzędzie pomagające w regulacji emocji,
- film jako narzędzie poznania (samopoznania),
- film jako narzędzie pomagające zrozumieć (i/lub wpływać na) zachowanie,
- film jako narzędzie pomagające w komunikacji.

Ważne tematy w filmoterapii, które mogą okazać się przydatne w pracy z uczniami:

- funkcja filmu w życiu człowieka,
- wspólnota odbioru filmu i pamięć filmowa,
- film a wyobraźnia,
- praca mózgu w czasie percepcji sztuki filmowej (psychologia percepcji),
- znaczenie w filmie a preferencje odbiorcze widzów (psychologia odbioru),
- psychologia a tworzenie filmów.

Techniki filmoterapii:

- oglądanie filmów,
- rozmowa o filmach,
- pisanie o filmie,
- tworzenie własnych scenariuszy filmowych,
- nauka tworzenia własnych filmów.

Praca z filmem – odbiorca jest najważniejszy!

Rozmowę o filmie można przeprowadzić wprost, rozmawiając z uczniami o ich problemie. Można też użyć postaci z filmu jako metafory problemu, co nie będzie wzbudzało oporu u widzów i jest bardziej zalecane niż wszystkie rozwiązania „wprost”.

Klasyczne zasady pracy z filmem

- Zanim zaproponujesz uczniom obejrzenie filmu, najpierw sama/sam go obejrzyj.
- Zastanów się, czy wybrany film odpowiada temu, co chcesz osiągnąć w pracy z odbiorcą. Kto nim jest?
- Zastanów się, czy możesz użyć filmu jako metafory problemu, który trzeba rozwiązać.
- Rozważ różnice (kulturowe, rasowe, etniczne, w statusie socjoekonomicznym, płci lub orientacji seksualnej).
- Zorientuj się, czy film jest łatwo dostępny.
- Zdecyduj, kiedy, gdzie i z kim film powinien być obejrany.

Przykładowe pytania, które warto zadać uczniom po obejrzeniu filmu:

- Która z postaci może być bliska odbiorcy? A która jest jego przeciwieństwem?
- Które problemy wybranej postaci są podobne do problemów widza?
- Jakie przeżycia i emocje mogą pojawić się podczas oglądania filmu? Smutek? Radość? Gniew? Wstyd?

Podsumowanie

Nauka filmowa tradycyjnie zajmuje się aspektami medium. Badanie wpływu filmów na odbiorców przypisane jest do obszaru badań psychologicznych. Psychologia czerpie korzyści z połączenia z nauką filmową, ponieważ ta ostatnia dyscyplina jest w stanie formułować teoretyczne modele opisowe dla medium i jego struktur. I odwrotnie – badacze filmowi coraz bardziej zdają sobie sprawę z faktu, że większość problemów, z którymi się borykają, nie mają szans na wyjaśnienie, jeśli nie zostaną wzięte pod uwagę psychologiczne elementy efektów sztuki filmowej.

Warto przeczytać:

- M. Kozubek, *Filmoterapia. Teoria i praktyka*, Gdańsk 2016.
- E. Warmuz-Warmuzińska, *Filmoterapia w edukacji i terapii dzieci i młodzieży szkolnej oraz dorosłych*, Warszawa 2013.
- J. Pisarek, P. Fortuna, *Filmowy leksykon psychologii*, Lublin 2017.
- D. Wedding, M. Boyd, R. Niemiec, *Kino i choroby psychiczne. Filmy, które pomagają zrozumieć zaburzenia psychiczne*, Warszawa 2014.
- K. Miller, *W życiu jak w kinie, czyli filmy na kozetce u Kasi*, Warszawa 2015.