

Березин С.В.

**Кинотерапия и кинотренинг**  
**Практическое пособие**  
**для психологов и социальных работников**

Кинотерапия является групповым методом работы психолога с психически здоровыми людьми, стремящимися к личностному росту, самосовершенствованию, углублению понимания жизни и улучшению отношений с окружающими. Кинотерапия хорошо сочетается с другими методами групповой работы, что позволяет использовать ее и как самостоятельный, и как вспомогательный метод при решении широкого спектра психокоррекционных и психотерапевтических задач. Разработанный на основе кинотерапии кинотренинг хорошо зарекомендовал себя как метод индивидуального и группового обучения. Книга представляет собой практическое руководство по кинотерапии и кинотренингу, адресованное психологам, психотерапевтам, педагогам, социальным работникам и социальным педагогам.

## Оглавление

Пояснительная записка

ГЛАВА 1. Кинотерапия

Определение кинотерапии

Предпосылки создания кинотерапии

Использование кино в кинотерапии (онтопсихологическая синемалогия, беатотерапия, София-аналитическая психотерапия и другие модели)

Необходимость специальной работы с содержанием фильма

Кинотерапевтическая фильмотека

Кинотерапевтические группы

Цели кинотерапевтической группы

Правила работы в кинотерапевтической группе

Задачи психолога в кинотерапевтической группе

Динамика психотерапевтической группы

Личностная и групповая динамика

Кинотерапевтический цикл

Приемы ведения дискуссии в кинотерапии

Упражнения в кинотерапии

Использование кино в семейной терапии

Индивидуальная кинотерапия

ГЛАВА 2. Области применения кинотерапии

Здравоохранение

Социальная работа

ГЛАВА 3. Кинотренинг

Работа с педагогическим коллективом воспитательной колонии для несовершеннолетних правонарушителей

Использование кинотренинга в образовании

Языковой кинотренинг (английский язык)

Кинотренинг в организации

Литература

Приложение

### **Пояснительная записка**

Развитие практической психологии в России, увеличение количества людей, стремящихся к профессиональной самореализации в сфере психологической практики стали причиной возрастающего интереса к психотерапевтическим методам и техникам. Ведутся исследования по их научному обоснованию, разрабатывается методология их конструирования.

Актуальность разработки инструментария практического психолога связана с несколькими причинами. Во-первых, расширение сферы психологической помощи населению соответствует задачам социального строительства, актуальному состоянию общества и тенденциям его развития. Во-вторых, постоянно увеличивается число специалистов, работающих в сфере помогающих профессий, чья деятельность связана с психологической профилактикой и коррекцией. В-третьих, социальная модель психотерапии стремительно обретает признание своей компетентности и значимости со стороны государственных структур и общественных организаций. Одновременно с этим наблюдается увеличение требований к профессиональным стандартам, поиск надежных критериев для отбора методик и обоснования их эффективности. Наконец, остаются открытыми многие вопросы, касающиеся сути, целей, механизмов психотерапевтического взаимодействия, роли и задач психотерапевта, общих оснований и принципов психотерапии [1].

В данном пособии приведено описание кинотерапии – метода групповой работы, в основе которого лежит прочный теоретический и практический фундамент. Эффективность кинотерапии была подтверждена в ходе многочисленных эмпирических исследований автора [9; 10; 11] и

других психологов [53]. К настоящему времени накоплен обширный эмпирический и клинический материал, позволяющий говорить о высокой эффективности кинотерапии в работе с престарелыми [12], подростками и юношами, людьми среднего возраста, испытывающими те или иные проблемы в детско-родительских и супружеских отношениях [4; 9], трудности социальной и профессиональной самореализации. На основе кинотерапии наши коллеги и единомышленники разрабатывают методы коррекции психического и личностного развития детей дошкольного возраста с использованием мультипликационных фильмов. Кинотерапия была включена в структуру программ первичной и вторичной профилактики наркозависимости, а также программ работы с созависимыми [4; 9; 13]. Кинотерапия получила высокую оценку профессионалов на методических семинарах, мастер-классах и научно-практических конференциях [9; 10; 11].

Я пытался написать книгу, в которой содержалось бы последовательное и, по возможности, полное и четкое изложение метода кинотерапии. Стараясь описать технику работы, я стремился осветить и тот круг идей, которые лежат в ее основании. Эти идеи в разное время подарили мне замечательные люди, которым я чрезвычайно благодарен за общение со мной. С некоторыми из этих людей я никогда не встречался, однако это не мешает мне ощущать их деятельное присутствие в моем сознании. Удивительно, но факт: есть авторы, тексты которых вызывают ощущение живого диалога, порождающего идеи. Я никогда не встречался с А.Менегетти, но я глубоко благодарен ему за воплощенную в синемалогии идею использования кино в психотерапии и тексты его книг, дающие возможность спорить с автором. Я не был знаком с Э.Берном, однако встреча с его работами оживляет во мне диалог Родителя, Взрослого и Ребенка. Я благодарен ему за возможность более глубокого понимания себя. Я познакомился с практикой синемалогии на семинаре, который в 1996 году провела в Самарском государственном университете А.С.Спиваковская.

Наблюдая за ее красивой работой, я проникся идеей А.Менегетти и понял одновременно, что синемалогия не по мне.

Я благодарен В.А.Петровскому, каждая встреча с которым становится для меня мощным импульсом в профессиональном и личностном развитии. Моя особая благодарность М.В.Бороденко, которая однажды на семинаре по кинотерапии, который я проводил в Центре Персонологии В.А.Петровского спросила меня: «А в чем, собственно, терапия...?» Я слышу этот вопрос до сих пор, и он до сих пор не дает мне покоя.

Я благодарен моим коллегам – А.Э.Березовскому, Д.С.Исаеву и Е.А.Назарову за доброжелательное и критичное отношение к моей работе. Их замечания позволили существенно повысить ее качество.

Со всей уверенностью можно сказать, что это работа так и осталась бы пунктом «индивидуального плана», если бы не требовательность декана психологического факультета К.С.Лисецкого, который не только напоминаниями, но и личным примером трудолюбия и научной собранности продвигал работу вперед.

С особой теплотой я выражаю слова признательности Ольге Валерьевне Шапатиной и двум ее ассистентам Лизе и Саше, общение с которыми («Общение – это производство индивидами их общего» В.А.Петровский) является основой моего физического и личностного благополучия.

И, конечно же, я благодарен всем участникам кинотерапевтических групп, чьи личные достижения являются источником моего профессионального и исследовательского оптимизма.

## **ГЛАВА 1. Кинотерапия**

### **Определение кинотерапии**

Кинотерапия является методом групповой работы, ориентированным на решение комплексной терапевтической задачи. Кинотерапия направлена на расширение осознания человеком происходящего с ним и вокруг него, на активизацию у участников группы «чувства реальности». В основе кинотерапии лежит предположение о том, что нормальный, хорошо приспособленный индивид без особого труда обнаруживает правильные решения различных жизненных ситуаций на основе способности к наблюдению и пониманию происходящего. Индивиды с теми или иными личностными проблемами воспринимают окружающую действительность искаженно, их наблюдения неадекватны, а оценки событий ошибочны. Перечисленные особенности проявляются при восприятии и анализе содержания художественных фильмов. Объективное содержание фильма у них искажается и замещается содержанием проекции. Под объективным содержанием фильма мы понимаем не зависящее от желаний, настроения и воли зрителя содержание фильма как произведения искусства. Это содержание *запечатлено на пленке*, не меняется со временем и не зависит от обстоятельств показа фильма. То, что увидит каждый конкретный зритель, будет результатом его субъективного восприятия этого объективного содержания. Каждый зритель увидит свой фильм. Предполагается, что развивающаяся в процессе работы с кинофильмом способность адекватного понимания объективного содержания фильма переносится индивидом на понимание жизни, себя и отношений с людьми.

### **Предпосылки создания кинотерапии**

Ничто не появляется на пустом месте. Кинотерапия сложилась и развивается благодаря нескольким предпосылкам теоретического и

методического характера, лежащим в ее основе. Возникнув на широкой методологической и эмпирической базе, кинотерапия является *эkleктичным методом*. Возможность построения *эkleктичных* методов психотерапии, условия их эффективности и ограничения подробно анализируются А.Лазарусом [23] в его замечательной книге по мультимодальной психотерапии.

***Синемалогия*** (А.Менегетти) является одним из методов онтопсихологии – направления современной психологии и психотерапии, основоположником которого является А.Менегетти, объединивший в рамках онтопсихологической концепции положения нескольких психологических, гуманистических и биоэнергетических теорий. С точки зрения онтопсихологии соматические, психологические и поведенческие нарушения являются следствием ошибок человеческого сознания. Цель практической онтопсихологии заключается в том, чтобы помочь человеку в достижении аутентичности, то есть соответствия своей внутренней сущности. А. Менегетти разработал метод синемалогии для удовлетворения запросов тех клиентов, кто уже прошел курс аутентифицирующей психотерапии, и не был намерен далее прибегать к индивидуальной или групповой психотерапии. Как пишет А.Менегетти, «требовалась ситуация, вовлекающая субъекта эмоционально, но не затрагивающая его способности к интроспекции и вербализации, которая позволила бы ему отчетливее понять некоторые моменты и после проведенного сопоставления стать ближе самому себе» [32, с. 90]. На наш взгляд, А.Менегетти удалось создать великолепную технику проверки аутентичности «Я» и социальных отношений личности.

Заинтересованный читатель имеет возможность обратиться непосредственно к работе А.Менегетти [32] и получить исчерпывающее представление о синемалогии.

***Теория персонализации*** (В.А.Петровский). Разрабатывая теорию персонализации, В.А.Петровский обнаружил, что личность индивида бытийствует как субъект в трех пространствах: интраиндивидуальном,

интериндивидуальном и метаиндивидуальном. Интраиндивидуальное пространство бытия личности – это пространство «внутри» индивида. В нем личность строит, а, порой, и многократно перестраивает свой внутренний мир. Субъектность личности в пространстве внутреннего мира ничего общего не имеет с невротическим самокопанием, которое, как ни копай, всегда заканчивается одним и тем же – чувством вины, стыда, безысходности, апатии, собственной никчемности или враждебности мира. Субъектность личности в интраиндивидуальном пространстве выражается в произвольном, осознанном и ответственном самопреобразовании, результат которого – новое отношение к себе, к миру, к жизни, новое решение.

Интериндивидуальное бытие личности – это бытие личности в социальном пространстве. В нем, посредством общения индивид обнаруживает себя как личность для другого и через другого для себя. Как пишет В.А.Петровский, «Павел смотрит на Петра и через Петра понимает, что он – Павел» [37, с.232]. И чем более свободно и ответственно индивид обнаруживает себя как личность для другого, тем больше он обретает представленность в жизненном пространстве этого другого – свое идеальное бытие.

Согласно теории персонализации, индивид, действующий ответственно и свободно в ситуации взаимодействия с другим индивидом, обретает субъектную представленность в его сознании, становится отраженным субъектом [37]. Быть отраженным субъектом означает иметь идеальную представленность в жизненной ситуации другого человека, выступать источником преобразования этой жизненной ситуации в значимом для него направлении. Даже не находясь в непосредственном контакте с человеком, отраженный субъект, актуализированный в его сознании каким-либо образом, выступает как источник его динамики, изменяющий его видение и понимание ситуации, способы реагирования и поведения.

Призыв Серафима Саровского: «Спасись, и рядом с тобой спасутся тысячи!», - есть, по сути, призыв действовать ответственно и свободно,

выйти за пределы ограниченности своими прежними убеждениями и взглядами. *Спасти* означает преобразовать себя, то есть проявиться для других как субъект преобразования себя. Преобразуя себя, индивид обретает идеальную представленность в жизни тех, кто присутствовал при акте его самопреобразования. Отраженный субъект выступает как источник и причина психологической динамики тех, в чьем сознании от отражен, в значимом для *них* направлении: *они спасаются!*

Авторы кино множество раз художественными средствами воплощали феномен идеальной представленности индивида в сознании и жизни других людей в своих произведениях. Имеются в виду сцены, в которых герой ощущает живое, яркое, деятельное присутствие «здесь и сейчас» какого-то значимого для него человека. Нередко такое присутствие обозначается как голос этого человека за кадром или возникающая в сознании героя сцена общения с ним. При этом зритель отчетливо понимает, что герой не вспоминает эту ситуацию (он говорил мне, что...), и не моделирует ее (что он сказал бы, если бы он был здесь...). Герой *переживает* присутствие значимого для него человека как реальное присутствие. В этот момент его состояние, поведение и действия меняются в направлении повышения его эффективности. Метаиндивидуальное бытие личности в сознании другого индивида – это не вопрос памяти, это реальное бытие и присутствие другого как активного субъекта во мне.

С другой стороны, индивид, свободно и ответственно прорывающийся сквозь тернии объективной и субъективной ограниченности и заданности к спонтанности, обретает отраженную субъектность не только в других людях, присутствовавших при этом акте. Он отражается и в себе *как в другом*. Актуализация образов собственной субъектности в сознании индивида изменяет его состояние и поведение, выступает как источник изменений в нужном ему направлении. Так человек, попавший в затруднительное положение, может сказать себе: «Ты можешь, ты смог тогда...!». Мы полагаем, что слова «ты можешь» произносит в сознании

индивида он сам, отраженный в себе как субъект больших возможностей, однажды проявленных.

Использование концепции персонализации позволило нам не только объяснить некоторые важные с точки зрения групповой психотерапии феномены [15], но и разработать техники кинотерапии, создающие условия для субъектогенеза ее участников.

*Транзактный анализ* (Э.Берн) предлагает простую и в то же время удивительно глубокую модель личности и межличностного взаимодействия. Основные положения транзактного анализа легко усваиваются участниками кинотерапевтической группы, становятся ее «рабочим языком». Эмпирические проявления эго-состояний могут быть надежными индикаторами для ведущего группы в выборе способов и техник реагирования. Используемые в транзактном анализе техники [19] хорошо зарекомендовали себя в практике кинотерапевтических групп [12].

*Образовательная программа «Образ и мысль»* была разработана в США для формирования у детей навыков аутентичного восприятия искусства [35]. На наш взгляд, эта программа является удачной реализацией идей гуманистической, личностно-ориентированной педагогики, воплощенных в хорошо структурированной методике. Как показал наш опыт ведения кинотерапевтических групп, вопросы, используемые педагогом в программе «Образ и мысль» могут быть с успехом применены при организации дискуссии в группе. Принципы и техники ведения группы в программе «Образ и мысль», перенесенные на проработку объективного содержания кинофильма, обеспечивают положительную динамику членов группы и группы в целом [12].

**Использование кино в кинотерапии (Онтопсихологическая  
синемалогия, беатотерапия, софия-аналитическая психотерапия и  
другие модели**

По мнению А.Менегетти, синемалогия представляет собой анализ, позволяющий отследить и воплотить аутентичность человека. После просмотра фильма зрители высказываются по поводу увиденного. По наблюдениям А.Менегетти, наиболее эмоционально зритель реагирует на те моменты (сцены фильма, персонажи и др.), которые соответствуют его индивидуальным комплексам. В процессе синемалогической проработки фильма участники пытаются понять, где их аутентичное восприятие фильма оказалось искажено социальными стереотипами, культурными клише, индивидуальными комплексами и всем тем, что Менегетти называет манипулирующей программой [60]. Однако, как нам кажется, стремясь избавить человека от манипулирующей им программы (матрицы), синемалогия заменяет эту программу на систему положений онтопсихологии (в синемалогии кино рассматривается исключительно с точки зрения онтопсихологии), то есть, по сути, на другую программу, пусть даже и претендующую на научную обоснованность.

«Мы должны овладеть общими теоретическими знаниями о реальности комплексов и механически вводимой негативной матрице» [32, с.7]. Под «общими теоретическими знаниями» имеется в виду система представлений онтопсихологии. Что нас не устраивает в этом? Прежде всего то, что онтопсихология является детерминистски ориентированной теорией, ограничивающей возможности постижения человека соображениями его причинной обусловленности: «Онтопсихология... отыскивает причинный способ движения» [32, с.7]. Очевидно, что в этом случае из процесса развития личности выпадает момент спонтанности, ее самодвижения, способность человека быть творцом самого себя и автором собственной жизни. В онтопсихологии нет понятия, которое адекватно отражало бы *способность человека быть причиной самого себя*. Не отказывая человеку в субъективности, онтопсихология лишает его субъектности – способности быть первопричиной по отношению к своему существованию. Не отрицая наличие в психике человека причинно-обусловленных явлений, мы

подчеркиваем принципиальную несводимость личностных проявлений к причинной и целевой обусловленности.

Не меньшее возражение вызывает у нас и другое положение онтопсихологии: «В сущности, ошибка заключается в постижении себя через другое... Субъект, идя к себе от объекта (под объектом А.Менегети понимает «всякую реальность», чуждую субъективному внутреннему миру – примечание С.Б.), теряет силы и отчуждается от самого себя» [32, с.10]. Итак, идти к себе от *внешнего* - путь, по мнению Менегети, ошибочный. Однако, идти к себе от себя возможно, если ты не находишься в самом себе. Если субъект находится в себе и при этом идет к себе – он «схлопывается», «падает в себя». По аналогии с космическими объектами, мы можем говорить об *эффекте черной дыры*. Такое движение, по сути, есть метафора невроза. Нам известна лишь одна психологическая теория, позволяющая интерпретировать движение субъекта от себя к себе как процесс позитивного развития личности. Имеется в виду теория персонализации В.А.Петровского. Субъект может идти *от себя к себе, отраженному в другом субъекте*. Но для этого необходим другой, возвращающий нам нашу отраженность в нем. Напомним: Павел смотрит на Петра, и через Петра понимает, что он – Павел [37, с. 232].

Онтопсихологическому подходу к интерпретации развития личности как движения субъекта от себя к себе внутри себя мы предпочитаем альтернативу, сформулированную В.А.Петровским: личность развивается во взаимопереходах отраженной и возвращенной субъектности [37]. Идя от себя к себе, отраженному в другом, субъект обретает силы и приобщается к самому себе.

Онтопсихология утверждает, что «единственный критерий реальности и истины – это субъективность «здесь и сейчас». Субъективность и есть максимальная объективность. Но такая субъективность присуща только зрелой личности...» [32, с. 73]. Иными словами, субъективность незрелой личности не может быть критерием истины. В справедливости

этого тезиса мы убеждались всякий раз, наблюдая взаимодействие индивидов в реабилитационной группе для наркозависимых. Однако, что такое зрелая личность? И что приводит индивида к личностной зрелости? Четких ответов нет. «В кино показана жизнь, и понять кино может только тот, кто понимает жизнь» [32, с.34]. Следовательно, для того, кто не понимает жизнь (может быть зрелая личность – это тот, кто понимает жизнь?) кино остается малопонятным. В фокусе онтопсихологии – субъективность. В фокусе нашего внимания – субъектность. Мы полагаем что, критерием, вернее условием реальности и истины является не субъективность, а субъектность индивида. Не его восприятие и понимание, а его прорыв за пределы схем его восприятия, обусловленных его опытом. Субъективность (субъективная реальность) индивида всегда предопределена его историей, событиями его жизни, его опытом и даже опытом осмысления своего жизненного опыта. Субъективность индивида уникальна, субъективная реальность – бесконечна. Однако бесконечность эта ограничена, как ограничена бесконечность сферы, по внутренней поверхности которой путешествует сознание индивида. Это может быть весьма волнующее и драматическое путешествие, но оно всегда предсказуемо. Такое путешествие очень соответствует бесконечному поиску ответа на вопрос «Почему?», которым развлекает себя невротик. Индивид, задающий себе вопрос «Почему?» уже *знает* ответ. Правда, подлинный ответ все время ускользает от его сознания. Для того чтобы его схватить, нужно искать его не там, «где светло», а за пределами собственной субъективности, то есть в пространстве *неопределенности* [2; 18].

В онтопсихологии понимание жизни является условием понимания кино. Однако для тех, кто родился жить, а не просто смотреть кино, важнее то, что, совершенствуя наше понимание кино, мы можем приблизиться к лучшему пониманию жизни. Кинофильмы с позиции онтопсихологии – это сны; синемалогия – метод анализа сновидений: «мы рассматриваем фильм как материал, основанный на жизненных фактах и выраженный в форме

сновидений» [33, с.28]. И так, в синемалогии фильм – это сон. Для нас фильм – художественная реальность человеческих поступков.

Тем, кто готов работать с фильмом вместе с нами, мы предлагаем сфокусировать внимание на поведении героев фильма. Мы не можем знать точно, что творится в сознании персонажа, однако, наблюдая его поведение, экспрессивные реакции и взаимодействие с другими персонажами, мы можем восстановить картину его внутренней динамики. Подобно рыбаку, использующему поплавковую удочку, мы не можем знать, что происходит с наживкой, скрытой от глаз под толщей воды, но мы можем восстановить картину происходящего под водой по движениям поплавка. Мы можем наблюдать только поплавок над водой, все остальное – это домыслы и вымыслы. Опытный рыбак по движениям поплавка способен определить, что является причиной этого движения. Конечно, фильм – это не жизнь, это – модель жизни. При этом жизнь моделируется в кино особым *кинематографическим* способом. Отметим две характеристики кинематографического способа моделирования жизни.

Прежде всего, речь идет о том, что причинно-следственные связи между событиями фильма и поведением персонажей могут быть самостоятельно осмыслены зрителем при минимальной подсказке. В «хорошем» кино – это подсказка от создателей фильма, которая находится в зоне ближайшего развития зрителя. Чем тоньше подсказка – тем выше удовольствие зрителя от переживаемых догадок и открытий. В «плохом» кино причинно-следственные связи событий фильма и поступков персонажей лежат на поверхности и не требуют никаких интеллектуальных усилий зрителя. В «непонятном» кино подсказки либо минимизированы, либо остаются непонятны зрителю. Таким образом, содержание фильма позволяет всегда достоверно установить взаимосвязь между различными событиями фильма. Психолог, работающий с кинотерапевтической группой, помогает зрителям (членам группы) обнаружить скрытые в фильме подсказки. У.Голдинг в одном из своих интервью заметил: «Отчасти искусство

заключает в себе сообщение, но лишь отчасти. В остальном – это открытие» [с. 216]. Для кинотерапии важно и сообщение, и открытие - и то, и другое расширяет возможности клиента в понимании жизни.

Вторая особенность кинематографического способа моделирования жизни, о которой необходимо упомянуть, заключается в том, что содержание фильма достаточно для достоверной реконструкции внутреннего мира персонажей, их мотивации, внутренних конфликтов, переживаний, чаяний и надежд. Зритель способен объяснить поведение и поступки героев, исходя из содержания самого фильма, не прибегая ни к чему другому. Итак, в кинотерапии фильм – это реальность, которая может быть осознана и осмыслена.

Осознание реальности кино, генерирующее интеллектуальные инсайты по поводу реальности жизни, возможно благодаря тому, что, как заметил М.Мерло-Понти, «кинематографическая драма имеет <...> более мелкое зерно, чем драмы реальной жизни. Она происходит в мире более точном, чем мир реальный. Но, в конце концов, мы можем понять <...> кино благодаря восприятию»...[62; с.18]. Более мелкое зерно кинематографической драмы, о котором говорит М.Мерло-Понти, создается удивительным приемом, который называется монтаж, и который выносит за скобки фильма все случайное, несущественное, пустое, оставляя в нем закономерное и важное. Большая точность «мира кино» по сравнению с «миром реальным» обусловлена тем, что «кино передает нам, как это долго делал роман, мысли человека, оно дает нам его поведение, оно непосредственно являет нам этот специфический способ бытия в мире общения с вещами и другими, который мы видим в жестах, взгляде, мимике» [62, с.13].

Поведение объективирует внутренний процесс, презентирова нам результаты внутренних выборов героя. В поведении мы видим конечный результат внутреннего психического процесса. И вместе с тем, «более мелкое зерно» позволяет нам увидеть через поведение героя генеральную логику его

поступков. Зритель понимает кино, воспринимая поведение. Именно это дает М.Мерло-Понти возможность утверждать: «Фильм не мыслится, он воспринимается» [62, с.18]. В связи с этим мы полагаем, что обнаружение человеком особенностей своего восприятия, которые и должны быть осмыслены, составляет основу кинотерапии.

Онтопсихологическая синемалогия является первым и, как нам кажется, одним из наиболее разработанных психотерапевтических методов, использующих кино. Идея построения психотерапевтических техник, позволяющих работать с психологическими эффектами, возникающими во время просмотра фильмов, оказалась настолько плодотворной, что достаточно быстро начали появляться и другие методы, основанные на использовании кино. В частности, развивая собственный подход в психотерапии (беатотерапия), А.С.Спиваковская разработала свой метод работы с кино – беатовидение. «Беатум – это точность, сознательное присутствие в настоящем, новизна восприятия каждого мига жизни [49, с.9].

Участникам сеансов беатовидения предлагается смотреть кино как реальную историю жизни. В процессе просмотра фильма и его обсуждения члены беатосообщества пытаются понять, «почему люди совершают те или иные поступки, от чего убегают, чего боятся, где видят опасность... Кто победитель, а кто проигравший, и почему одни побеждают, а другие проигрывают? Почему жизнь одних людей – череда лишений и несчастий, а другие радостны, счастливы?» [49, с.208]. А.С.Спиваковская формулирует цель беатовидения следующим образом: « <...> создать условия, чтобы человек сумел сам преобразовывать себя и свою жизнь, открыть в себе новые возможности быть счастливым» [49, с.208].

Нам представляется, что ключевые слова в определении цели беатовидения – «сумел сам преобразовать себя». Очевидно, речь идет в данном случае о человеке как авторе собственной судьбы, располагающем необходимыми ресурсами и инструментами.

В соответствии с принципами беатовидения, членам беатосообщества предлагается смотреть фильм не как произведение искусства, а как реальную жизненную историю. Основным методический ход в беатовидении заключается в том, чтобы, по словам А.С.Спиваковской, сравнить три фильма: «Первый – тот, что создали сценарист, режиссер, оператор, актеры и вся съемочная группа. Второй – тот, который рождается у зрителя при просмотре, когда он кому-то из героев сочувствует, кем-то восхищается, кого-то оправдывает, а кого-то осуждает, когда хочет быть на кого-то похожим, встать на чью-то точку зрения. И наконец, третий фильм – тот, который существует в трактовке беатотерапевта, с позиции психологии счастья» [49, с.209].

Конечно, беатовидение – это не синемалогия, однако, «беатовидение – это прямая наследница онтопсихологической синемалогии» [49, с.207], наследующая и ее очевидные достоинства, и некоторые ее недостатки. Разумеется, автору виднее. Наши сомнения связаны с «третьим фильмом» - тем, который является трактовкой беатотерапевтом «первого фильма». Не создает ли это ситуации, когда беатотерапевт невольно оказывается единственным, кто точно знает, что такое счастье и каковы пути его достижения? Нам представляется, что для эффективной психотерапии достаточно «двух фильмов», тем более, что речь идет, конечно, о «первом» и «множестве вторых» фильмов.

Кроме онтопсихологии и беатотерапии кинофильмы широко используются в София-аналитической психотерапии (синтетический метод психотерапии, основанный на психоанализе, мифологии и идеях психодрамы; ветвь экзистенциальной психотерапии). Странниками этого направления (А.Меркурио, Г.Сорджи) кинофильмы рассматриваются как современные мифы с многослойным содержанием. Фильм используется как своеобразное средство тестирования участников совместного просмотра: реакции зрителей позволяют терапевту увидеть, живут ли они как люди, способные любить, свободные, ответственные или как люди, чья жизнь

реализует их деструктивные позиции («жертва») и стратегии (ложь, фальшь). Сверхзадачей работы с кинофильмами в София-аналитической психотерапии является создание собственных фильмов (перфомансов). Целью София-аналитической психотерапии является *человек-артист*, то есть человек, реализующий в поведении свой *личный проект* в гармонии с проектами других людей и делающий все это *артистически*. Человек-артист, согласно взглядам Г. Сорджи, это воплощенный миф.

Мы видим, что в отличие от онтопсихологии, которая в явной и неявной форме утверждает положение о причинной обусловленности человеческого поведения, в София-аналитической психотерапии утверждается другой тип причинности – целевая заданность (реализация личного проекта). Разрабатывая собственный вариант использования кино в психотерапии, мы стремились создать методику, активизирующую индивида как субъекта, преодолевающего и причинную, и целевую заданность - любые ограничения, кроме тех, которые он ответственно и свободно принимает на себя сам.

Ограниченность причинно-целевого подхода (а по большому счету – причинного, так как цель может быть рассмотрена как *причина-для-того-чтобы* в отличие от *причины-потому-что*) в понимании личности и ее поведения обусловлена с тем, что различные события в жизни человека связаны гигантскими по «длине» причинно-следственными цепочками, где одно маловероятное события влечет за собой другое. В такой сложной системе причинно-следственных взаимосвязей порой весьма слабое воздействие способно вызвать лавину событий, вероятность возникновения которых не подчиняется закону нормального распределения. Математики, изучающие поведение систем, события в которых не подчиняются кривой нормального распределения, пришли к выводу о том, что такие системы сами по себе стремятся к критическому состоянию. Иными словами, критические состояния в таких системах являются следствием сложности самой системы. В приложении к психологии личности критические состояния – это

состояния неопределенности, *чреватые спонтанностью* [18, 30]. Конечно, исследователь, строящий свой поиск на прочном фундаменте принципа детерминизма, всегда найдет причину того или иного события или проблемы, беспокоящей человека. Но зададимся вопросом: могло ли при том же стечении обстоятельств и при условии существования той же *объясняющей причины* быть по-другому? И честный исследователь, использующий свою гипотезу как объяснительную причину, обязательно ответит: «Да!».

Когда речь идет о человеческой личности – феномене, социальном по происхождению и психическом по способу существования – ее спонтанность есть ни что иное как *самопричинность*. Поэтому содействие человеку в решении его личностных проблем видится нам не в поиске причин их возникновения, а в создании условий, при которых он мог бы проявить самопричинность в направлении их преодоления. Более того, анализируя опыт работы с наркозависимыми и членами их семей, мы пришли к выводу о существовании особой направленности личности к неопределенности [30]. Мы полагаем, что неопределенность является объективным и закономерным следствием сложности системы, которой является личность. Переживаемая личностью неопределенность, вытекающая из ее прошлого и настоящего, преодолевается ее собственной активностью, реализующей ее способность к спонтанности, то есть способность быть причиной новых возможностей, быть причиной себя [18].

Заметим, что кроме обсуждаемых здесь онтопсихологии, бейтотерапии и София-аналитической психотерапии существуют и другие подходы к использованию кино в психотерапевтической практике.

Развивая свою модель кинотерапии, А.А.Баканова исходит из того, что терапевтическое воздействие киноленты на человека основано на работе нескольких психологических механизмов: проекция, идентификация, переживания «здесь и сейчас», актуализация значимой проблемы, «маска». Автор указывает, что все механизмы «тесно связаны между собой, взаимопроникая и дополняя друг друга» [5, с.119]. По мнению

А.А.Бакановой, эти механизмы являются «одновременно и условиями кинотерапии и ее сутью» [5, с.119]. Автор рассматривает фильм как «полотно, на которое не только режиссер, но и зритель (клиент) может спроецировать свои отношения, переживания, мысли и чувства. Фильм <...> помогает клиенту перенести содержание внутреннего мира во вне <...>, поэтому «отделение» проблемы, проецирование ее на киноэкран <...> оказывает полезное действие, помогая клиенту увидеть себя со стороны» [5, с.119]. Несомненно, в восприятии кинофильма проекция играет весьма существенную роль, однако роль этого феномена как «оказывающего полезное действие и помогающего клиенту» явно преувеличена. Похоже, что А.Менегетти был абсолютно прав, говоря, что фильм способен только вызвать у зрителя эмоциональное возбуждения, тогда как для изменения (терапии) нужна еще специальная работа с фильмом, вскрывающая для личности смысл эпизода или персонажа, вызвавшего этот аффективный отклик. Как отмечает А.А.Баканова, такую же функцию «эмоционального включения» выполняет и механизм идентификации: «человек выбирает такого киногероя, который наиболее близок ему в настоящий момент по характеру, способам поведения, решаемой ситуации, психологической проблеме и т.д. Клиент, выбирая героя и идентифицируясь с ним, проживает за время фильма его жизнь. Образ мыслей, чувства, привычки, черты характера, решения становятся как бы общими – либо спроецированными на героя, либо позаимствованными у него» [5, с.120].

Проекция и идентификация эмоционально включают зрителя в происходящее на экране. На этом, по мнению автора, основан «целебный эффект». Адепты рассматриваемой модели исходят из того, что терапевтические эффекты кинотерапии генерируются отреагированием эмоций, не находящих своего выражения в реальной жизни (механизм «здесь и сейчас»), а также иллюзорным удовлетворением значимых для личности потребностей, по тем или иным причинам оказавшихся фрустрированными в реальной жизни (механизм актуализации значимой потребности (проблемы)).

Наконец, терапевтическая динамика в процессе кинотерапии, как полагает А.А.Баканова, во многом обусловлена тем, что клиент имеет возможность психологически спрятаться от пугающих и болезненных переживаний: «это – всего лишь фильм, а, значит, все происходящее – неправда и уж тем более «не моя жизнь» [5, с.121].

Никакой более-менее структурированной методики работы с содержанием кинофильма рассматриваемая модель, судя по тексту работы А.А.Бакановой, не предусматривает. В следствие этого, как мы полагаем, клиент такой кинотерапевтической группы раз за разом остается один на один со своими комплексами и проблемами, пряча их за «маской».

В своей работе А.А.Баканова, не называя источника, ссылается на исследования Т.И.Сытько, который выделяет в зависимости от цели следующие виды кинотерапии:

1. Развитие психологической компетентности.
2. Развитие интеллектуальных навыков.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие навыков решения проблем.
5. Снятие стресса.
6. Самоанализ.
7. Обучение расшифровке символического ряда.

Не исключено, что перечисленные виды кинотерапии действительно существуют. Однако, заметим, что предлагаемые Т.И.Сытько цели использования кинофильмов носят узкосфокусированный, «локальный» характер и направлены на решение частных задач или на отработку и формирование конкретных навыков. Таким образом, речь идет скорее о кинотренинге, чем о кинотерапии.

Свою методику кинотренинга предлагает А.А.Плескачская [40]. Автор определяет кинотренинг как метод групповых занятий, основанный на «терапии искусством». Очевидно, что в этом случае основная роль при объяснении развивающих, коррекционных или терапевтических эффектов

отводится содержанию фильма и его непосредственному воздействию. Автор явно снижает роль групповой динамики и групповых феноменов. Отчасти это можно объяснить тем, что различные по направленности тренинговые программы разрабатывались А.А.Плескачевской для членов контактных групп – сотрудников учреждений исполнения наказаний, вовлеченных вне группы в разнообразные служебные, производственные, межличностные отношения.

Автор указывает, что тренинговые группы для сотрудников УИН с использованием кинофильмов могут быть эффективны в решении комплексных психологических задач:

1. В структуре больших тренинговых программ (реабилитационные мероприятия; диагностика личностных проблем; интенсификация процесса терапии; укрепление терапевтических взаимоотношений; развитие эмоциональной сферы)
2. Тренинг интеллектуальных навыков.
3. Тренинговые занятия, направленные на разрешение семейных проблем.
4. Развитие эмпатии.
5. Изменение стереотипов поведения.
6. Устранение избыточного психологического напряжения.

Нужно отметить, что предлагаемый А.А.Плескачевской кинотренинг технологически и методически более разработан по сравнению с кинотерапией А.А.Бакановой. В описании своего тренинга А.А.Плескачевская указывает решаемые в каждом тренинге задачи, требования к подбору фильмов, параметры группы и приемы работы с группой. Так, задачи *кинотренинга интеллектуальных навыков* заключаются в том, чтобы повысить наблюдательность сотрудников учреждений исполнения наказаний, научить их «выстраивать психологическую ситуацию на основе анализа действий исследуемого, а не собственных проекций или представлений о ситуации» [40]. При выборе фильма «необходимо

руководствоваться наличием в картине второго психологического плана, а также <...> наличием расхождения между провозглашаемыми мотивами, лежащими на поверхности поступками изучаемого персонажа, и некоторыми незначительными на первый взгляд поступками и оговорками, постоянное появление которых, однако, указывает на наличие других, истинных мотивов поведения» [40].

Структура занятия в тренинге интеллектуальных навыков включает в себя просмотр фильма и обсуждение. Основная техника работы – «наводящие вопросы ведущего». Ведущий напоминает участникам тренинга противоречивые эпизоды фильма и предлагает ответить на вопрос: «Что они могут означать?»

Для проведения кинотренинга, направленного на разрешение семейных проблем, А.А.Плескачевская подбирает фильмы, «в центре которых находится семейная пара с какими-то сложностями в отношениях». Автор указывает, что начинать цикл занятий нужно с фильма, в котором супружеский конфликт находится в наиболее острой фазе, при этом ответственность за конфликт не может быть однозначно делегирована ни одной из сторон. Методика, которую предлагает автор, выглядит следующим образом. «Занятия начинаются с просмотра фильма. Затем членам группы по кругу предлагается описать свое ощущение от просмотренного и обозначить наиболее запомнившиеся эпизоды. Это поможет ведущему вычленивать значимую для каждого проблематику и с ее учетом подбирать фильмы для следующих занятий. Кроме того, в ходе выполнения этого задания члены группы обнаруживают значительную разницу в восприятии и расстановке акцентов и осознают это. Как выясняется, изначально многие уверены, что восприятие фильма и его эпизодов в кругу одинаково. Затем каждому предлагается изложить свою версию происходящего в кинофильме конфликта. Хотя версий обычно высказывается несколько, характерным является психологическое соединение женской части группы с героиней фильма и поиск причины конфликта в поведении мужчины, тогда как

мужская часть группы психологически соединяется с главным героем и усматривает причину конфликта в действиях героини <...>

Для продуктивной работы ведущий объясняет группе, что любой выступающий не просто проговаривает свою версию конфликта, но делает это с опорой на эпизоды киноленты. Когда мнения группы (что обычно происходит) разделятся на два лагеря – мужской и женский, представители каждого «лагеря» лишаются права не принимать во внимание доводы другой стороны. В случае разногласий им предлагается объяснить описываемые эпизоды, не просто исходя из своей версии, но и вычлняя из фильма эпизоды с противоположной направленностью. Затем обе стороны получают задания проговорить версию противоположной стороны и подкрепляющие ее эпизоды. В ходе обсуждения уверенность обеих сторон в безусловности своих выводов бывает поколеблена.

<...> В ходе следующих занятий целесообразно давать каждому члену группы задание смоделировать действия персонажа противоположного пола и выявить мотивы его поведения, структуру этих мотивов. Каждый член группы может выстраивать свою версию, может дополнять предыдущего оратора. К концу занятия необходимо, изучив все версии, постараться выстроить общую, включающую все перечисленные эпизоды, с которой бы согласились как можно больше участников.

На таких занятиях <...> формируются навыки объективного рассмотрения ситуации, конфликта с точки зрения каждой участвующей стороны, что позволяет по-иному взглянуть и на ситуацию в собственной семье» [40].

Автор методики особо подчеркивает важность того, что сотрудники получают возможность анализировать собственную жизненную ситуацию через посредника, каковым является киноперсонаж. По сравнению с кинотренингом, в ходе обычной групповой работы многие сотрудники при обсуждении семейных проблем предпочитают делать вид, что у них все в порядке. Группа, составленная из сослуживцев, лишена присущих обычным

группам откровения и доверия, стимулируемых тем, что их участники потом нигде не встретятся.

*Тренинг развития эмпатии* рекомендован, по мнению А.А.Плескачевской, тем, кто имеет проблемы в построении отношений в коллективе или в семье. В фокусе работы в этом виде тренинга находятся эмоциональные состояния – как участников группы, так и персонажей фильма. Основной методический прием, рекомендуемый автором, заключается в следующем.

«1. После просмотра киноленты участники по кругу высказывают чувства, которые у них вызвал фильм, указывают наиболее запомнившиеся эпизоды, описывая вызванную этими эпизодами эмоциональную реакцию. Таким образом происходит настраивание группы на работу с чувствами, ставится акцент на эмоциональный способ восприятия.

2. Поскольку во время просмотра каждый член группы обычно психологически соединяется (идентифицируется – С.Б.) с кем-либо из героев (с тем из них, который наиболее близок по поведенческим и эмоциональным реакциям), то следующий шаг – указать ситуации в фильме, при которых он (член группы) наиболее сильно сопереживал герою, ощущал себя на его месте. Дается задание обсудить эти ситуации с точки зрения эмоциональной значимости – чем они вызваны, почему присоединение было наиболее полным именно в этих случаях.

3. <...> Выбрав одного из психологически «чужих» персонажей, дается задание найти в нем что-то эмоционально близкое (вспомнить ситуации, в которых он был наиболее эмоционально близким) и затем попытаться ощутить его чувства (и описать) в различные моменты фильма. Диагностика успешности психологического соединения проводится с двух сторон: с одной стороны ведущим, а с другой – тем из участников, которому этот герой наиболее психологически близок. Надо отметить, что задача третьего этапа даже у наиболее эмпатически развитых участников группы

обычно решается со второго-третьего раза, для основного же состава требуются более длительные упражнения» [40].

Кинотренинг *изменения стереотипов поведения* рекомендован А.А.Плескачевской сотрудникам органов внутренних дел, чья деятельность реализуется в экстремальных ситуациях. Как считает А.А.Плескачевская, «экстремальные ситуации, заставляющие человека действовать на грани его психологических возможностей в условиях витальной угрозы, служат катализатором процессов профдеформации личности и вырабатывают у сотрудника стереотипы поведения, которые постепенно распространяются не только на экстренные ситуации. Задачей этого направления кинотренинга является осознание своих стереотипов и попытка формирования более гибкого ситуативного поведения» [40].

Основной методический прием, используемый автором в этом виде кинотренинга заключается в том, что на этапе групповой дискуссии членам группы предлагается выдвинуть максимальное количество альтернативных вариантов поведения героя в конкретном эпизоде.

В кинотренинге, направленном на *снятие избыточного психологического напряжения* решаются две взаимодополняющие задачи. Во-первых, снижение психического напряжения, для чего А.А.Плескачевская рекомендует использовать фильмы комедийного содержания, и, во-вторых, расширение представления участников группы о способах организации своего отдыха.

Обобщая опыт использования кинотренинга, А.А.Плескачевская подчеркивает его высокую эффективность, достигаемую за счет того, что этот вид тренинговой работы:

- многофункционален, что делает его универсальным средством психологической работы,
- затрагивает как эмоциональную, так и интеллектуальную сферу, что повышает его эффективность,

- позволяет решать одновременно различные задачи, что значительно интенсифицирует процесс,

- снимает сложности, возникающие при проведении тренинга в постоянном коллективе, так как, с точки зрения участников группы, обсуждаются проблемы героев фильма, а не их собственные,

- кроме того, при кинотренинге ярко проявляются личностные проблемы, что потом можно использовать в индивидуальной психотерапевтической работе [40].

### **Необходимость специальной работы с содержанием кинофильма**

Кинофильм сам по себе способен оказать существенное эмоциональное воздействие на зрителя. Актуализирующиеся в процессе просмотра механизмы проекции, идентификации, сопереживания, солидаризации вызывают значительные изменения в эмоциональном и психофизическом состоянии зрителей. Выраженная эмоциональная динамика зрителей дает основание для утверждения о «волшебной преобразующей силе кино». Правда, обычно рассуждения о кинематографическом катарсисе принадлежат киноведам и критикам. Увы, фильм сам по себе не способен привести зрителя к катарсическому очищению. Непосредственная эмоциональная реакция на фильм является результатом восприятия в соответствии со сложившимися схемами апперцепции, механизмами защиты, привычными (типичными) для индивида способами понимания жизни, себя и людей. Поэтому сам по себе фильм, даже если он вызывает у индивида мощный эмоциональный отклик, не меняет этих схем, не меняет сложившийся у индивида картины мира, а лишь «сообщает» ему о наличии у него какого-либо комплекса. Изменения в личности индивида происходят только в результате определенной работы над содержанием увиденного. Фильм способен попасть в мишень индивидуального комплекса, возбуждая его, но не более. Защитные механизмы позволяют индивиду сохранить неизменной его Я-концепцию. Эмоциональные состояния, вызванные

возбужденным, но не «проработанным» и не осознанным комплексом, переживаются зрителем как отклик на фильм и вербально маркируются высказываниями типа: «тяжелый фильм...», «неприятный фильм...», «тяжело смотреть...», «я даже отключался...», «не хотелось его смотреть...».

Каждый человек привносит в групповую работу свои способы восприятия жизни. Индивидуальные особенности понимания происходящего в жизни и межличностных отношениях проявляются в оценках, интерпретациях действий героев, в искажениях и избирательности восприятия содержания и событий фильма. Восприятие и понимание фильма определены прошлым опытом человека. Переживания прошлого способны существенно исказить восприятие реальности. Качество и характер этих искажений проявляются в высказываниях по поводу фильма.

Поскольку при обсуждении фильма возникает ситуация множественных проекций, каждый участник группы оказывается перед необходимостью осмыслить природу отличий в точках зрения других людей и, таким образом, может осознать наличие искажений в своем восприятии (или увидеть искажения в восприятии других участников группы).

Как совершенно справедливо заметил А.Менегетти «наблюдая за реакцией зрителя на фильм определенного типа, можно заметить, что эмоциональный выброс провоцирует снижение уровня психической энергии, выгодное чуждому механизму» [33, с.24]. *Чуждый механизм* здесь – сложившиеся у индивида стереотипные способы восприятия мира, искажающие реальность. Таким образом, какой значительной ни была бы эмоциональная реакция зрителя на фильм – она полностью предопределена его схемами апперцепции и курсом жизни.

Реальные изменения в сознании и поведении зрителей порождаются специфическими действиями, мыслями и чувствами, возникающими в процессе групповой психотерапии. Убедиться в этом можно с помощью несложной процедуры, которую мы используем как одно из упражнений в кинотерапии. После просмотра фильма участникам группы предлагается

объективировать свое отношение к героям фильма с помощью шкалы, расположив их на ней относительно себя.

Инструкция: «Нарисуйте луч (луч – это часть прямой, ограниченная с одной стороны точкой). В начале луча обозначьте себя, написав букву «Я». Расположите на этом луче героев фильма в зависимости от Вашего отношения к ним: тот, кто вызывает наибольшую симпатию, будет расположен ближе всего к Вам, а тот, кто вызывает наибольшую антипатию, - дальше всех от Вас».

После завершения групповой дискуссии по кинофильму участникам группы предлагают повторить эту же процедуру.

Сравнение вариантов расположения героев фильма после просмотра без проработки содержания и после обсуждения содержания фильма показывает значимые изменения в отношении к героям фильма у 97% (N = 350) участников кинотерапевтических групп. Качественный анализ шкал показывает, что отношение к героям фильма, зафиксированное до обсуждения и проработки содержания фильма, воспроизводит культурные стереотипы, групповые и индивидуальные предубеждения, инфантильные иллюзии и т.п.

Таким образом, только специальная работа с содержанием увиденного каждым из участников группы обеспечивает возможность психотерапевтических эффектов.

Осознать неконструктивность собственного поведения и реакций людям зачастую мешают защитные механизмы, надежно охраняющие Я-концепцию от потрясений. В процессе работы с содержанием кинофильма участники обсуждают не свою, а чужую жизнь. Это дает им возможность безопасно работать с опасным для них содержанием. Анализ, сопоставление различных точек зрения дает человеку возможность обнаружить неадекватность собственного восприятия и понимания фильма. Приобретаемый в процессе работы в группе навык адекватного понимания реальности (объективного содержания кинофильма) переносится в жизнь.

В кинотерапевтической группе люди могут освободить себя от иллюзий и предубеждений. В транзактном анализе процесс освобождения от иллюзий и предубеждений называется *деконтаминация Взрослого*. Взрослая часть «Я» освобождается от Детского (иллюзии) и Родительского (предубеждения) заражения [52]. Многие из участников кинотерапевтических групп перестают смотреть сериалы, поскольку «больше не собираются гипнотизировать себя инфантильным чувством надежды на чудо» (А.Менегетти).

**Рационализация.** По меткому выражению А. Менегетти, рационализация проявляется в поспешной понятливости, или поверхностности. Участник группы может быть достаточно точен в своем анализе эпизода или конкретного персонажа, но это может не означать реального понимания им того, о чем он сообщает. Мы полагаем, что надежными индикаторами рационализации, подменяющей подлинную позицию индивида, является:

- несоответствие его реального эмоционального состояния тому, о чем он сообщает;
- формализм и эмоциональная выхолощенность высказывания;
- высказывание индивида как бы оправдывает поведение персонажа.

А.Менегетти предлагает еще два индикатора рационализации участника группы:

- 1) человек говорит, но это не вызывает у ведущего группы никакой эмоциональной реакции;
- 2) ситуация человека не изменилась или ухудшилась: это означает, что на самом деле он ничего не понял и то, что он говорил, было всего лишь рационализацией [32].

**Идентификация** выражается в том, что зритель неосознанно воспринимает происходящее на экране как происходящее внутри него самого, вовлекаясь в эмоциональную динамику, соответствующую происходящему на экране. Идентификация с персонажем фильма

проявляется в том, что участник выражает те же оценки, установки и чувства, что и персонаж, с которым он идентифицируется. То, как реальность происходящего в фильме, его событийное содержание захватывает зрителя и эмоционально вовлекает его в происходящее на экране, очень четко выразил А.де Парвиль: «Являешься ли ты простым зрителем или актером этих сцен удивительного реализма?».

По мнению А.Менегетти, проявлением идентификации может быть и овладевающая человеком во время просмотра кинофильма скука: «это происходит по двум причинам: либо в процессы восприятия вмешивается реактивное образование, либо фильм не отвечает полностью комплексואальным ожиданиям субъекта. В обоих случаях пласт вытесненного слишком велик» [32, с.119]. Одной из наиболее ярких кинематографических иллюстраций феномена идентификации являются реакции и поведение главной героини фильма «Пурпурная роза Каира» (реж. В.Аллен) во время просмотра ею кинофильма.

*Ассоциация* как психологический феномен проявляется в том, что конкретное объективное содержание фильма может вызвать у зрителя воспоминания или переживания, связанные с событиями его собственной жизни. Анализ ассоциаций дает существенный материал для понимания личной ситуации участников группы.

Ведущий может активизировать ассоциации участников группы, используя вопросы:

- Если бы вы снимали фильм о вашей жизни, к какому жанру принадлежал бы этот фильм?
- Если бы вы снимали фильм о вашей жизни, какое название вы придумали бы для него?
- Если бы вы снимали фильм о вашей жизни, какая ключевая идея (мысль, послание) лежала бы в его основе?
- Есть ли в вашей жизни что-то такое, о чем напомнил вам фильм?

**Проекция.** В процессе обсуждения фильма ведущему необходимо акцентировать внимание участников на том, что *фактически* показано в фильме. Обнаружить для участника группы реальность его проекций позволяют вопросы ведущего:

- Что вы увидели такого, что позволяет вам так говорить?
- Чем из того, что показано в фильме, вы могли бы обосновать ваши слова?

Работая с этими вопросами, отвечая на них, индивид вынужден искать аргументы в пользу своего высказывания, обращаясь к тому, что происходило на экране. Для личностно здорового человека реакция на их отсутствие выражается в удивлении, замешательстве или признании, что их действительно нет. Чем более проблемным в психологическом плане является индивид (мы сознательно избегаем слов *невротик, шизофреник*), тем труднее ему будет обнаружить неадекватность своих наблюдений.

Содержание фильма, каким бы оно ни было, для всех, кто его смотрит – это объективная реальность. Содержание фильма не зависит от отношения зрителя к нему и его знания о нем. Однако восприятие фильма исключительно субъективно. Можно даже сказать, что в том, что происходит на экране, каждый участник группы видит свой фильм, заменяя реальность фильма своими проекциями. Сверхзадача кинотерапии заключается в том, чтобы сформировать у участников группы способность воспринимать реальность фильма без искажений.

**Подавление** проявляется в том, что кто-то из участников группы может забыть какой-либо эпизод, сцену или кого-либо из персонажей фильма. Во время обсуждения такой человек с удивлением для себя обнаруживает, что то, о чем говорят другие участники группы было им забыто. Если в процессе групповой работы обнаруживаются факты подавления, ведущему необходимо максимально подробно и глубоко проработать содержание вытесненного сюжета. При этом ведущему

необходимо работать с теми, кто хорошо помнит сюжет, предоставляя возможность вытеснившему его человеку осознать подавляемое содержание, а, возможно, и причины подавления.

Поскольку подавление – это способ избегания определенных чувств, которые могут поставить под сомнение Я-концепцию, ведущему необходимо создать условия для того, чтобы содержание, подавляемое конкретным участником группы, было им принято. Работая с подавлением, ведущему нужно быть максимально внимательным и деликатным.

Собственно, этими обстоятельствами и продиктована необходимость специальной работы с содержанием фильма. Фильм, и тем более его обсуждение в группе, обогащает опыт личности, меняет ее точку зрения, смещает центр интересов. Эти изменения происходят постепенно, и отдельные аспекты этого процесса могут иметь различное значение для личности. Постепенно у участников кинотерапевтической группы происходит накопление материалов наблюдений, развитие навыков анализа, принятие и сопоставление различных позиций, мыслей и чувств.

### **Кинотерапевтическая фильмотека**

Для активизации неосознаваемых процессов, активно участвующих в восприятии кинофильма (подавление, проекция, идентификация, ассоциация, смещение, рационализация), необходимо, чтобы герои фильма были близки по возрасту участникам группы. Например, в группах детей подросткового возраста могут быть использованы фильмы «Повелитель мух» (реж. П.Брук), «Хайди» (реж. Майкл Родс), «Чучело» (реж. Р.Быков); в группах юношеского возраста – «Американка» (реж. Д.Месхиев), «Умница Уилл Хантинг» (реж. Гас Ван Сэнг); в группах среднего возраста – «Осенний марафон» (реж. Г.Данелия), «Отцепись от звезд» (реж. Ник Кассаветис), «Сцены из супружеской жизни» (реж.И.Бергман).

Важным критерием включения кинофильма в кинотерапевтическую фильмотеку является представленность в нем различных проявлений межличностных отношений и другой психологической феноменологии. Так, в фильме «Ребро Адама» (реж. В. Криштофович) герои, общаясь друг с другом, используют манипуляции, двойные послания, провокации; по их играм и отдельным репликам можно диагностировать их сценарии; в фильме представлена феноменология супружеских и детско-родительских отношений, драматический треугольник, задачи взросления и др. Иными словами, фильм должен быть многоплановым. Многоплановость фильма является предпосылкой *возможности диалога* зрителей друг с другом и зрителя с режиссером. Подбирать фильм для кинотерапии нужно так, чтобы, как пишет Н.А.Хренов, «публика могла вступить с режиссером в диалог, которого она не всегда хочет, но на который в принципе способна» [54, с.141]. Преобразующая напряженность диалога в кинотерапии во многом обеспечивается уникальностью способа (фильм), которым выражается всеобщее. Всеобщее в фильме – это то, что соответствует, как сказал бы С.М.Эйзенштейн, «природным законам». «Воздействует только то, что протекает согласно природным законам» [58, с. 189]. Таким образом, важнейший критерий выбора фильма для кинотерапии – богатство психологической феноменологии, отражающей объективные закономерности индивидуальной и социальной психологии.

Опыт проведения кинотерапевтических групп показывает, что максимальный отклик у зрителей получают фильмы, герои которых решают универсальные проблемы, отражающие конфликты нормальной психики, которые, как сказала бы А.С.Спиваковская, «воплощают бытийные законы» [49, с.203]. Эмоциональное воздействие фильма выше, если герои оказываются перед необходимостью совершения значимых для них выборов («Второй лучший» (реж. Крис Мэнджес); «Боже, любовник моей матери и сын мясника» (реж. Элаин Иссерман). Важным критерием выбора фильма для кинотерапии является наличие в действиях героев конструктивных

способов решения «вечных проблем». Не менее полезны фильмы, в которых прослеживаются деструктивные последствия поступков и стратегий героев («Покидая Лас-Вегас» (реж. Майк Фиггис), «Реквием по мечте» (реж. Даррен Арофонски), «Горькая луна» (реж. Р.Поланский), «21 грамм» (реж. А.Иньярриту)).

Наконец, не менее важным критерием выбора является невозможность однозначной оценки героев фильма в терминах «хороший – плохой». Фильмы, в которых такая оценка задана изначально, оказываются для кинотерапии малопригодными.

На наш взгляд, совершенно непригодны для кинотерапии фильмы, основная задача которых – идеологическое воспитание, пропаганда, развлечение, релаксация.

Таким образом, основными критериями выбора фильмов для кинотерапии является богатство психологической феноменологии, универсальность проблем, решаемых главными героями, представленность конструктивных и деструктивных моделей и стратегий поведения.

### **Кинотерапевтические группы**

**Участники.** Эффективность работы кинотерапевтической группы во многом определяется ее участниками. Желательно, чтобы группа была достаточно однородной по возрастному составу или кругу проблем, актуальных для участников. Это не строгие критерии для включения в кинотерапевтическую группу, однако относительная однородность группы помогает подбирать для работы кинофильмы, в которых актуальные проблемы участников представлены максимально рельефно. Более важными критериями являются:

- мотивация к участию в группе;
- способность использовать понимание для облегчения психологических симптомов;
- способность использовать понимание для изменения поведения;

- способность наблюдать за чувствами без отреагирования их в действии;
- межличностный характер проблем;
- поиск разнообразия в жизни;
- стремление переосмыслить свой экзистенциальный опыт.

Но, может быть, еще более важным критерием является отнесенность проблемы клиента к кругу *универсальных проблем человеческой жизни*. Что такое универсальные проблемы? Для людей зрелого возраста их круг определяется следующими рассуждениями.

Большинство людей выросли в семьях или в сообществах, в которых по отношению к ним кто-то из взрослых выполнял родительские функции. Следовательно, у большинства людей есть *опыт драматических переживаний и отношений с теми, кто их воспитывал* (обиды, чувство отвергнутости, вина, стыд, гнев, холодность в отношениях, переживание утраты, потери, ревность и др.). Пытаясь разобраться со своими проблемами, большинство людей вольно или невольно обращаются к событиям своего детства. Коль скоро мы рождаемся мужчинами или женщинами, у большинства из нас есть *драматический опыт отношений с противоположным полом* (стеснительность, застенчивость, робость, тревога, ревность, демонстративность, отторжение, враждебность, страх неразделенности и др.). Поскольку жизнь большинства людей протекает в тесном контакте с другими людьми, мы не можем не сталкиваться с *проблемами построения отношений* (чувство одиночества, боязнь других людей, неумение дружить, любить и быть любимым, заботиться и принимать заботу, чувство вины, доминирование или подчинение и др.). Большинство людей совершали какие-либо ошибки, следовательно, многим знакомы *неуверенность, страх показаться некомпетентным или никчемным*. Как правило, люди зрелого возраста имеют детей, а это значит, что у многих из них есть какие-то *сложности в воспитании детей*, которые иногда приводят

к переживаниям бессилия и отсутствия перспективы. Наконец, многим знакомы боль потерь и чувство утраты близкого человека.

Универсальные проблемы человеческой жизни имеют уникальную представленность в сознании конкретного человека. Обнаружение общности проблем бытия в эмпирическом многообразии их формулировок является для участников психотерапевтических групп важным источником оптимизма в оценке перспектив своего развития и преодоления сложившихся трудностей (Приложение 1). Нередко участники группы маркируют узнавание *своего* в универсальном фразами:

- я думал, я один такой...;
- у нас похожие проблемы;
- оказывается, у всех есть проблемы.

Аналогичные рассуждения приводят нас к обнаружению универсальных проблем периода взросления и периода старости.

Универсальные проблемы периода взросления:

- принятие своего имени;
- принятие собственной внешности, лица и тела;
- самоопределение в системе отношений со сверстниками своего и другого пола;
- принятие своего пола, усвоение моделей поло-ролевого поведения;
- самоопределение в системе отношений с родителями, преодоление эмоциональной зависимости от них;
- построение собственной системы ценностей;
- принятие неизбежностей существования (будущее, старение, смерть, разлука);
- открытие абсолюта (время, Бог);
- выбор профессиональной перспективы;
- принятие себя.

Глубокий и обстоятельный анализ задач взросления и существующих на этот счет точек зрения приведен в работе К.С.Лисецкого и Е.В.Литягиной [31].

Универсальные проблемы периода старости:

- преодоление депрессии и дисфории в связи с сужением круга физических возможностей;
- самоопределение в системе новых социальных статусов и ролей;
- преодоление эмоциональной зависимости от детей и стремления их контролировать;
- примирение возможности счастья и неизбежности смерти;
- самоопределение в старении (преодоление уныния, обнаружение конструктивных способов структурирования времени);
- открытие сексуальности в старости;
- позитивное старение (обнаружение свободы).

Обсуждению возможностей и сложностей психотерапии с людьми престарелого возраста посвящена замечательная книга И.Кемпера «Легко ли не стареть?», в которой автор формулирует принципы искусства старения как стратегии самореализации пожилых [27].

Таким образом, для каждой возрастной группы может быть сформирована специфическая кинотерапевтическая фильмотека. Заметим, однако, что правило относительной возрастной однородности участников группы не распространяется на персонажей и героев фильмов. Иными словами, набор фильмов для молодежной кинотерапевтической группы должен включать в себя также и фильмы, в которых отражены универсальные проблемы пожилых (например, кинофильмы «Про Шмидта» (реж. Александр Пэйн), «Простая история» (реж. Дэвид Линч). Лучшим ответом на вопрос, для чего это нужно, стала бы цитата из работы В.Н.Ильина, которую мы нашли в книге И.Кемпера. В.Н.Ильин вел

психотерапевтические группы для пожилых пациентов и членов их семей «Терапевтический театр». «В умиротворении нуждается старость, в умиротворении нуждается молодость. Об умиротворении идет речь в каждой сценке. То, что мы ищем, это не дешевая аранжировка, затушевывание чувств оскорбления, гнева или вины. Все это должно быть высказано со всей полнотой чувства, которую старец мог бы простить сыну, сын старцу.

Вся полнота жизни заключается только в жизни как целом. Старый человек утрачивает жизнь, если не может больше играть с детьми, играть ребенка, быть ребенком. Ребенок не получает никакого представления о цельности жизни, если не может играть со старой женщиной, старым мужчиной, играть старость, не может быть старцем и сморщенной старухой. Наша личность никогда не укладывается на плоскости, если она жива. Она в состоянии пройти весь спектр жизни. Смерть начинается, когда в нас утрачивается и умирает детское и убеленное сединой, извечно древнее» [26].

Таким образом, достаточно однородная по возрасту группа достигает больших терапевтических результатов, когда работает с персонажами, возраст которых варьирует с самым широким диапазоне.

Формируя группу, ведущему нужно иметь в виду, что существенные сложности впоследствии могут возникнуть с людьми:

- имеющими недостаток мотивации к участию в группе;
- имеющими нереалистичные, завышенные ожидания;
- имеющими неудачи в психотерапевтических группах.

Наконец, кинотерапевтические группы непригодны для людей с общемедицинскими противопоказаниями к участию в групповой психотерапии.

### **Цели кинотерапевтической группы**

Можно говорить об общей цели групповой работы и индивидуальных целях участников кинотерапевтической группы. *Общая цель*

*кинотерапевтической группы* – изменение поведения для более творческого, счастливого, умелого и здорового бытия индивида в мире. Общая цель кинотерапии непосредственно реализует суть психологической модели психотерапии.

*Индивидуальные цели* формулируются участниками группы самостоятельно. Необходимо, чтобы в той или иной форме каждый участник ответил себе на вопрос: «Зачем я здесь?» Ясные, реалистичные и конкретные цели являются для индивида важным ориентиром в построении своего поведения в группе и выборе средств их реализации.

Осознание своей цели, согласование ее с общей целью группы, с целями других участников способствует появлению чувства принадлежности к группе, «собственной скорости во всеобщем движении».

Важно, чтобы участники группы пришли к пониманию того, что, как говорил К.Роджерс, занятия терапией – это процесс *становления* личности, который не имеет конца [45].

Кинотерапевтическая группа не должна быть слишком большой. При численности группы свыше пятнадцати человек уменьшается возможность непосредственно контакта «каждый с каждым», сокращается время, посвящаемое каждому участнику группы, не все в группе успевают выразить свое понимание фильма. Вместе с тем, кинотерапевтическая группа не должна быть и слишком маленькой. При численности группы менее восьми человек не всегда возникает «критическая масса» реакций и откликов членов группы на фильм, необходимая для полноценной дискуссии.

### **Правила работы в кинотерапевтической группе**

Перед началом работы необходимо обсудить с участниками правила общения в кинотерапевтической группе. Нет необходимости жестко настаивать на их выполнении, гораздо эффективнее напоминать о них так, чтобы постепенно группа начала следовать этим правилам. Предлагаемые

участникам правила общения в целом сходны с теми, которые используются в рамках других методов и методик групповой психотерапии [46].

***Говорите от своего имени.*** Ведущий призывает участников высказываться от первого лица в единственном числе. Такое построение высказываний подчеркивает личную ответственность участника за свое мнение и оценки. Высказывания, в которых содержатся кванторы всеобщности «все», «всегда», «каждый», «никакой», «никогда», «ни один» и т.п. нередко неосознанно используются для того, чтобы замаскировать потенциальное несогласие или выражение своей реальной позиции. Использование высказываний от первого лица создает условия для развития способности дифференцировать свои взгляды, оценки и позиции от оценок других людей или культурных стереотипов. Кроме того, высказывания от первого лица обнаруживают проекции отношений и чувств на содержание фильма. Заметим, что в кинотерапевтической группе реализации этого правила способствует то, что «Я-высказывания» участники строят по поводу содержания фильма, при этом у них *всегда есть возможность* высказаться по поводу своих собственных переживаний. С другой стороны, используя вопросы «Что Вы увидели в этом фильме?» и «Что Вы увидели такого, что позволяет Вам так говорить?», ведущий создает ситуацию, побуждающую к «Я-высказываниям».

***Задавая вопросы, высказывайте свою точку зрения.*** Вопросы, задаваемые участником из эго-состояния Взрослый, направлены исключительно на получение информации. Отвечая на такие вопросы прямо и искренне, ведущий получает возможность предложить участникам *искренность как норму общения в группе*, более того он получает возможность предложить участникам *норму открытости в группе*. Вместе с тем, нужно иметь в виду, что вопросы дают возможность избежать риска, связанного с выражением своих мыслей. Чаще всего такие вопросы задаются из эго-состояния Контролирующий Родитель или Адаптивный Дитя. Если участник кинотерапевтической группы задает вопрос, то не исключено, что с

его помощью он неосознанно маскирует скрытое утверждение или позицию, поэтому нужно побуждать членов группы к тому, чтобы, задавая вопросы, они высказывали свою точку зрения. Нередко тот, кто задает вопрос, стремится, не обнаруживая в открытом высказывании своей позиции, соотнести ее с мнением группы или ведущего. Если, получив ответ, автор вопроса реагирует на него, используя конструкцию «Да, но...», то это означает, что автор вопроса намерен стать водящим в игре «Да..., но...» [19]. Нужно иметь в виду, что игры снижают потенциал группы, если они не становятся предметом для последующего анализа.

***Интерпретируйте увиденное в фильме, а не высказывания других участников группы.*** Выражая свое несогласие с высказыванием или мнением кого-либо из участников группы, автор высказывания должен воздерживаться от интерпретации позиции оппонента (Он так говорит, потому что он мужчина...). Необходимо стремиться к аргументации своей позиции. Ведущий кинотерапевтической группы может побуждать участников к большей аргументации, используя специальные вопросы: «Как Вы увидели это?», «Что Вы увидели такого, что позволяет Вам так говорить?» Минимизация личностных оценок и интерпретаций создает предпосылки для большей открытости и подлинности участников. Интерпретация нередко маскирует критическое, напряженное или даже неприязненное и враждебное отношение к тому, чье высказывание интерпретируется. Обычно автор интерпретации даже не осознает своего подлинного отношения к члену группы, чье высказывание он интерпретирует.

***Сознавайте субъективность своего восприятия.*** Члены группы должны постоянно помнить о том, что их восприятие и оценки – субъективны, поэтому никто не обладает монополией на истину. Реализации этого правила способствуют вопросы ведущего: «Есть ли другая точка зрения?» (и варианты этого вопроса). Обнаруживая различия в восприятии

одного и того же сюжета, участники группы начинают лучше осознавать субъективность своего видения мира.

***Высказывайтесь по очереди.*** Когда несколько участников группы пытаются говорить одновременно, это приводит к тому, что группа может потерять нечто очень важное для понимания фильма, показанных в нем событий и отношений. Ведущий должен постоянно подчеркивать важность каждого высказывания и необходимость высказываться по очереди. Участники группы могут сами устанавливать очередность высказываний, что способствует повышению самоорганизации группы.

***Вы отвечаете за все, что Вы делаете в группе.*** Участники должны осознавать свои мысли и чувства и ответственно решать, о чем говорить и что делать. Каждый *сам себе голова*.

### **Задачи психолога в кинотерапевтической группе**

Основными задачами ведущего группы являются:

- поддержание и активизация дискуссии после просмотра фильма;
- акцентирование высказываний, вскрывающих объективные причинно-следственные связи между событиями кинофильма (инсайты);
- диагностика содержания проекции в высказываниях участников группы;
- мониторинг эмоционального состояния членов группы во время просмотра фильма и его обсуждения;
- работа с негативными переживаниями.

Рассмотрим эти задачи более подробно.

***Поддержание дискуссии*** (поощрение высказываний, активизация группы, эмоциональная стимуляция и т.п.). Появление в процессе дискуссии по фильму различных точек зрения и их конфронтация создают условия для выражения и проявления эмоций. Участники группы могут почувствовать и проанализировать влияние эмоции на поведение и отношения с окружающими, на самочувствие, обнаружить для себя новые способы

регуляции эмоций или даже саму возможность их выражения. Осознание эмоций, возникших во время просмотра фильма, уточнение и более адекватное их называние помогает лучше понимать эмоции и чувства окружающих людей. Такого рода процессы способствуют развитию сознательной саморегуляции эмоциональных состояний, оптимизации взаимодействия эмоциональных и интеллектуальных процессов.

«Размораживание» эмоциональной сферы, развитие способности к вербализации эмоций и чувств, преодоление внутреннего запрета на выражение эмоций во вне – все это само по себе создает значительный терапевтический эффект.

*...Ну...я...в общем заплакал... Не знаю почему... просто... И мне как-то даже не было стыдно. Я считаю... ну... считал, что плакать нельзя: я же мужчина. Вроде как слабость. А тут такое дело. Какое-то другое отношение к себе. Раньше я себя ругал. Я помню, я раньше думал, что надо быть как Железный человек. Андрей М., 41 г.*

Активная дискуссия создает в группе напряженную эмоциональную атмосферу. Соблюдение правил групповой работы удерживает ситуацию в рамках когнитивного конфликта, конструктивная динамика которого порождается и поддерживается субъектными проявлениями участников группы. Удержание себя в рамках когнитивного конфликта в условиях возгонки эмоционального напряжения (предметный разговор без «перехода на личности») требует от человека порой значительных сознательных усилий, реализация которых означает развитие саморегуляции, а, значит, и повышение готовности личности быть подлинным автором своей жизни – жить осознанно, свободно и ответственно.

Качество и эффективность групповой дискуссии могут быть оценены количественно. Если неделю спустя (кинотерапевтическая группа собирается раз в неделю) на вопрос ведущего: «Есть ли что сказать в догонку к нашей прошлой сессии?» в группе разворачивается активная дискуссия, - значит

работа на предыдущей встрече была эффективной. Количественными единицами в данном случае может быть число участников группы, спонтанно включающихся в обсуждение, либо продолжительность активной дискуссии. Особого внимания заслуживают высказывания участников группы, маркирующие продолжение работы и «обсуждение» фильма уже после завершения сессии:

- я всю неделю думал над тем, что вы сказали (обращение к конкретному члену группы) и даже мысленно спорил... И вот что я понял...

- на прошлой сессии я сказал, что ...<...>... Меня как озарило потом... Я как бы услышал то, что вы сказали... я сейчас думаю, что...

- на прошлой встрече я не решился сказать, что... <...>... уже какое-то забытое состояние... почти забытое. Это как в школе. Я понял почему. Меня очень впечатлило, как вы говорили в прошлый раз – очень открыто и искренне. Я чувствую, что тоже могу...

Высказывания подобного рода являются, на наш взгляд, эмпирическими референтами идеальной представленности (отраженной субъектности) участников группы в сознании и жизни друг друга.

Техники и приемы активизации дискуссии подобно описаны в специальном разделе.

***Акцентирование высказываний, вскрывающих объективные причинно-следственные связи между событиями кинофильма*** (инсайты).

В терминах транзактного анализа это высказывания из Взрослого и Маленького Профессора.

Кинофильм имеет свое объективное содержание. Это аудиальное и визуальное содержание, которое запечатлено на пленке. Это содержание не зависит ни от зрителя, ни от количества просмотров. Если на шестидесятой минуте фильма герой признается в любви героине, то независимо ни от каких объективных и субъективных обстоятельств эта сцена будет происходить всегда на шестидесятой минуте и воспроизводиться всегда одинаково. Это и есть объективное содержание фильма. Оно неизменно. Другое дело –

восприятие фильма зрителем. Оно всегда субъективно и всегда уникально. Если фильм смотрят десять человек – они увидят десять фильмов. События, разворачивающиеся в фильме, имеют свою логику и предопределены этой логикой. Обнаружить ее мешают субъективность восприятия и искажения, вносимые в восприятие фильма защитными механизмами личности. Большинство высказываний участников группы как раз и отражают субъективность восприятия. Однако, если в потоке таких высказываний звучит фраза, вскрывающая объективные причинно-следственные связи между событиями кинофильма, они должны быть помещены в фокус внимания группы. Как правило, это высказывания из Взрослого или Маленького Профессора [52]. Ведущий реализует эту задачу с помощью парафразы или эхо-реакции (техники ведения группы описаны в специальном разделе). Задача ведущего заключается в том, чтобы, говоря словами К.С.Станиславского, «сознательно возбуждать <...> бессознательную природу для сверхсознательного органического творчества» [50, с.406].

*Диагностика содержания проекции* и создание условий для обнаружения и осознания клиентом подмены реальности проекциями. Для этого ведущий использует специальные вопросы. Например: «Что Вы увидели такого, что позволяет Вам так говорить?» или «Что в фильме говорит об этом?». Проекция обнаруживается всякий раз, когда участник начинает думать и чувствовать за героев фильма. Покажем это на нескольких примерах.

1. Участник: Я вижу, что он хочет <...>

Ведущий: Что Вы увидели такого, что позволяет Вам так говорить?

У: Ну, в общем-то ничего, но я думаю, что он хотел бы <...>.

В: Как Вы это увидели?

У: Ну, в фильме, конечно, ничего об этом не говорит, но... это я так думаю...

В: Вы так думаете...

У: Ну да... Он (герой) может и не так думает...

2. У: ...он любит ее...

В: Как Вы это увидели?

У: Как увидела? А что, разве нет?

В: Какими событиями фильма Вы могли бы подтвердить Ваше мнение?

У: Ну, он ее ревнует все время, контролирует.

В: Правильно я Вас понял, что...

У: Нет, ну, а в чем еще тогда любовь проявляется?

Одна из наиболее сложных задач ведущего заключается в том, чтобы постоянно возвращать участников группы к анализу поведения персонажей фильма. Наблюдению доступно только поведение, экспрессивные реакции и внешность героев. Опираясь на наблюдения и соотнося свои впечатления с впечатлениями других, участники группы учатся понимать происходящее в фильме.

Содержание проекции соответствует сценарию жизни и курсу жизни. Напомним, что в транзактном анализе сценарий – это то, что человек запланировал решить в раннем детстве, а курс жизни – это то, что реально происходит [20; 52]. Можно сказать, что проекции служат оправданием и подтверждением курса жизни. Открываясь в процессе групповой дискуссии новому опыту, приносимому приближением к объективному содержанию фильма, участники кинотерапевтической группы постепенно начинают замечать реальность без помех, накладываемых защитными механизмами.

**Мониторинг состояния членов группы во время просмотра кинофильма и его обсуждения** (помощь, поддержка). Содержание фильма во время просмотра может вызывать у участников группы заметные эмоциональные реакции. Как правило, такие реакции являются внешним проявлением «попадания» содержания фильма в проблемную область

индивидуального опыта зрителя. Нередко участник группы способен самостоятельно соотнести события своей жизни и фрагмент фильма, вызвавший выраженную эмоциональную реакцию. Довольно часто за этим следует искренний и, порой, весьма драматический рассказ о событии, воспоминание о котором было инициировано фильмом. Очень важно, чтобы группа могла выразить поддержку, оказать помощь, проявить искреннюю заинтересованность в человеке.

Иногда, пережив весьма сильные эмоции во время просмотра фильма, человек не решается заговорить о том, что его взволновало. Наблюдая эмоциональные реакции членов группы на события, разворачивающиеся в фильме, ведущий получает возможность более адресного ведения группы. Обращаясь к такому человеку ведущий может в мягкой форме выразить свою поддержку.

*В: Мне показалось, фильм очень взволновал Вас... Может быть... Вы могли бы...*

*У: Да... Это напомнило мне...*

**Работа с негативными переживаниями.** Фильм может актуализировать в сознании зрителя вытесненный или подавленный материал. Почти всегда это сопровождается негативными переживаниями. Мы полагаем, что возникшие в группе переживания должны быть в ней и проработаны. Если фильм вызывает фрустрацию, то ведущий (и группа) должен выразить поддержку. Обеспечивая гибкий баланс фрустрации и поддержки, ведущий создает условия для позитивной личностной и групповой динамики.

Эмоции, наблюдаемые у зрителя во время просмотра фильма и в процессе его обсуждения, часто бывают вызваны осознаваемым или неосознаваемым вторжением в восприятие фильма болезненных событий прошлого. Такие, вызванные из прошлого, но, по сути, не связанные с фильмом эмоции, существенно затрудняют его понимание. Нередко наблюдается настолько мощное эмоциональное обволакивание, что зритель

практически зависит в эмоциях. Ведущему необходимо сделать все, чтобы негативные переживания прошлого опыта не препятствовали пониманию фильма. Выход из эмоционального кокона возможен, если зритель начинает рефлексировать и осознавать его. Выход за пределы травматичного опыта – личностно-обращенный инсайт – на эмоциональном уровне маркируется эмоцией интереса. Вот как об этом пишет М.Мерло-Понти: «Каждый раз, когда я нахожу нечто интересное, это означает, что я не ограничился погружением в свое чувство, но смог взглянуть на него как на поведение, изменение в моих отношениях с другим, с миром, что я смог мыслить его так, как мыслю поведение другого наблюдаемого мной человека» [62, с.119].

Таким образом, важнейшая задача ведущего заключается в том, чтобы, обращаясь к участникам группы, побуждать их к обнаружению искажений в восприятии фильма. Чем ближе восприятие человека к реальности происходящего на экране (мы называем это объективным содержанием фильма), тем ближе его логика понимания жизни к логике самой жизни. Для этого ведущий использует вопросы типа: «Что Вы увидели такого, что дает возможность Вам так говорить?». В процессе обсуждения фильма ведущему необходимо постоянно возвращать участников группы к содержанию фильма, побуждая их к *наблюдениям* для улучшения *понимания*, обеспечивая баланс фрустрации и поддержки. Конечно, такая позиция повышает требования к выбору фильмов для кинотерапии. Как отметила А.С.Спиваковская, фильм должен соответствовать критериям *объективного искусства*, основанного на воплощении бытийных законов [49]. Иными словами, фильм должен быть максимально свободен от случайного, вносимого в содержание фильма негативным опытом режиссера. Как пишет С.М.Эйзенштейн, «чем очищеннее от случайного – тем выразительнее. Тогда «читается» смысл действия – *содержание действия*» (*курсив – С.Э.*) [58, с.190].

И.Ялом на основе факторного анализа большого количества переменных выделил четыре основных функции руководителя группы:

1) эмоциональная стимуляция (ведущий побуждает участников усомниться в адекватности их поведения, вступает в конфронтацию, активно моделирует поведение путем личного риска и высокого уровня самораскрытия);

2) забота (ведущий оказывает поддержку, выражает симпатию, хвалит, защищает, выражает тепло, принятие, искренен и заинтересован);

3) придание смысла (ведущий объясняет, разъясняет, интерпретирует, снабжает участников необходимой для изменения когнитивной структурой, переводит чувства и личный опыт участников в сферу идей);

4) исполнительская функция (ведущий устанавливает границы, правила, нормы, цели, распределяет время, задает темп, останавливает, заступает, предлагает процедуры).

То, как ведущий выполняет эти функции, четко соотносится с результатом групповой работы: наибольшего успеха добивается ведущий, чье поведение характеризовалось умеренным уровнем эмоциональной стимуляции и исполнительской функции, а также высоким уровнем заботы и придания смысла [59].

Структура предлагаемого метода и используемые в рамках кинотерапии процедуры позволяют реализовать задачи и функции ведущего в оптимальном соотношении. Конечно, специалист, использующий в своей практике кинотерапию, должен видеть больше «наивного» зрителя, но он не должен ничего выдумывать. Его задача – создание условий для развития наблюдательности у членов группы, их способности к сознательному (в противовес искаженному проекциями, иллюзиями и предубеждениями) восприятию ситуации.

Нередко участники группы вносят в кинотерапевтический процесс собственные идеи. Это требует от ведущего большой гибкости в выборе техник, упражнений, подборе кинофильма для следующей сессии. Просмотр

фильма часто открывает для участника группы новые проблемы и сложности жизни и, как правило, инициирует его к активному участию и большей ответственности. Иногда возникает необходимость более детальной проработки тем, работа с которыми дает человеку ощущение удовлетворения и чувство возрастающего самоконтроля. В этом случае можно воспользоваться приемом «Давайте вернемся...». Суть приема заключается в том, что как только в процессе работы группы возникает подходящий момент, ведущий произносит фразу «Давайте вернемся к ...» и предлагает еще раз вернуться к той или иной теме, сюжету или герою из другого фильма. Таким образом, создается ситуация, когда группа может работать с какой-либо темой (или проблемой) на материале разных фильмов.

### **Динамика кинотерапевтической группы**

На начальном этапе ведущий знакомит участников группы с правилами и нормами работы и основными процедурами. Отношения в группе на этом этапе характеризуются неструктурированностью и нормативной неопределенностью. Отличаясь друг от друга уровнем активности в общении и выражении своей позиции, устойчивостью к стрессу и фрустрации, доминантностью или покорностью, стремлением к лидерству или зависимости, участники группы создают сложную и постоянно изменяющуюся сеть взаимоотношений, динамическую ситуацию групповой работы. Как правило, жизненный опыт участников группы «подсказывает» им ту или иную стратегию поведения в группе. На наш взгляд, это важный этап работы, на котором мы можем диагностировать различные аспекты жизненных сценариев и сценарного поведения.

На этом этапе важно, чтобы ведущий способствовал активизации творческой и исследовательской позиции участников группы. Поэтому ему необходимо проявлять понимание, эмпатию, доверие, принятие, уверенность в том, что группа будет работать продуктивно. При обсуждении фильма

ведущий дает разъяснения, оказывает поддержку, помогает участникам в трудных ситуациях, координирует дискуссию и подводит итоги. Таким образом, в группе создается атмосфера безопасности, что в последующем приводит к росту активности ее участников. Этот этап в работе кинотерапевтической группы занимает обычно две-три сессии.

На следующем этапе работы группы (начиная с третьей-четвертой сессии) участники уже обнаруживают готовность к самораскрытию и нередко переходят от анализа содержания фильма и высказываний по поводу его героев и их отношений к рассказам о своих межличностных конфликтах, сложных, порой болезненных переживаниях, сильных и слабых сторонах своей личности. Акты самораскрытия являются проявлениями подлинной субъектности их автора. Совершая их, участник группы меняет ситуацию в группе для каждого из присутствующих и для самого себя в значимом для группы направлении, иными словами проявляет себя как субъект. Никто не должен понуждать участников к самораскрытию и откровенности – эти акты могут быть только результатом свободного выбора каждого члена группы. Нужно иметь в виду, что самораскрытие – это всегда риск. Решаясь на откровенность, человек проявляется не только как субъект, свободно преобразующий ситуацию вокруг себя, но и как субъект, действующий ответственно. Участник группы, совершающий акт самораскрытия, отражается в сознании участников группы и своем собственном. Отраженная субъектность индивида, свободно и ответственно идущего на риск самораскрытия, стимулирует самораскрытие других.

Следует заметить, что, человек, совершая акт самораскрытия, отражается как субъект не только в других, но и в себе самом, приобретая таким образом субъектную представленность в себе. В результате у него возрастает доверие к себе, он обретает новую глубину искренности в отношениях с другими.

Важнейшим условием появления в группе актов самораскрытия является открытость ведущего, иными словами, его собственная субъектная

позиция. Когда ведущий отвечает на вопросы участников группы открыто и прямо, когда он не маскирует, не скрывает и не боится своих чувств, тогда в группе постепенно устанавливается понятная всем *норма самораскрытия*, выражающая оптимальную для данного этапа работы группы глубину откровенности: слишком большая открытость, как и излишняя закрытость могут вызывать серьезное напряжение в группе. В отношении самораскрытия ведущего кинотерапевтической группы вполне уместно высказывание Р.Кон: «Дать меньше, чем нужно – воровство, дать больше – убийство» (цит. по [46, с.246]). Заметим, что глубина откровенности в группе не является постоянной и может изменяться. Изменение нормы самораскрытия происходит постепенно в результате новых актов самораскрытия членов группы. Если предлагаемая участником группы новая глубина откровенности принимается группой, она становится новой нормой. Очевидно, что такое действие члена группы является действием за границами определенности (неадаптивная активность), следовательно, его автор обретает в сознании других участников группы и в своем собственном идеальную представленность как отраженный субъект [38]. Самораскрытие и искренность становятся механизмами личностного развития и групповой динамики. Заметим, что работа с кинофильмами создает максимальные предпосылки для самораскрытия благодаря эмоциональной вовлеченности зрителей в происходящее на экране. Человек может вытеснять или подавлять какое-то содержание своего опыта, так что этот опыт даже не осознается им самим, но если во время просмотра фильма или его обсуждения у него возникли какие-то переживания или воспоминания о своей жизни, то рассказ о них уже есть акт самораскрытия.

Третий этап в работе кинотерапевтической группы характеризуется высоким уровнем открытости участников и сформированности у них навыков групповой дискуссии. Ведущий способствует проявлению активности участников, их самостоятельной исследовательской работе и достижению понимания объективного содержания фильма. Все меньше и

меньше проявляя активность и руководящую роль, ведущий все больше выступает как эксперт и как вдохновитель.

На завершающем этапе работы группы ведущий становится равноправным участником дискуссий, выполняющим в ней координирующую функцию и, выступая как эксперт, вносит тем самым свой вклад в достижение групповой цели.

### **Личностная и групповая динамика**

Проблема соотношения личностной и групповой динамики остается для психотерапии открытой. До сих пор не прояснен вопрос о том, что является первичным – личностная динамика по отношению к групповой или групповая по отношению к личностной. В рамках существующих направлений психотерапии этот вопрос решается по-разному. Даже если, как предлагают авторы Психотерапевтической энциклопедии [44], дифференцировать *групповую психотерапию*, целенаправленно использующую групповую динамику (совокупность взаимоотношений и взаимодействий между участниками группы) и *групповую терапию*, ориентированную на работу с клиентом в группе, оставляющую групповые эффекты на периферии внимания терапевта, - это не решает самой проблемы. Этот вопрос представляет для нас не столько теоретический, сколько практический интерес. Работая с группой (групповая дискуссия порождает богатейшую феноменологию групповой динамики) и с личностью в группе, мы не можем игнорировать проблему соотношения групповой и личностной динамики.

Решение проблемы как на теоретическом, так и на практическом уровне возможно, если для описания механизмов взаимовлияния групповой и личностной динамики использовать понятие отраженной субъектности [37; 38] и взаимодополнительные понятия отраженной intersубъектности и intersубъектной отраженности [56]. Понятие отраженной субъектности, введенное В.А.Петровским, может быть использовано для анализа и

диагностики межличностного влияния в группе. Введение понятия *отраженной интерсубъектности* (О.В.Шапатина) позволяет ответить на вопросы о механизмах влияния на личность *целостных* ситуаций межличностного взаимодействия, в которые она (личность) непосредственно не включена.

Смысл понятия «отраженная интерсубъектность» (по аналогии с отраженной субъектностью) заключается в продолженности ситуации интерсубъектного взаимодействия одних людей в жизни другого человека, присутствовавшего в ситуации их взаимодействия. В качестве примера могут быть упомянуты феномены восприятия человеком ситуаций взаимодействия других людей, не сводимые к известным модусам социальной перцепции. Имеются в виду переживания человеком того влияния, которое оказывает на него взаимодействие других людей, связанных с ним какими-либо отношениями или только самой ситуацией. Факты существования таких переживаний фиксируются высказываниями типа: «Мне неприятна эта ситуация», «Остался неприятный осадок», «Когда они вместе – это невыносимо!» В данном случае речь идет о переживаниях человеком своей собственной динамики, характеризующей, однако, не столько его самого, сколько какие-то параметры отраженной им ситуации взаимодействия других людей. Именно эти параметры ситуации, фиксируемые в переживаниях человека, и есть *отраженная интерсубъектность*.

Ребенок, ставший свидетелем межличностного конфликта родителей, который прошел все стадии развития от конфликтной ситуации до ее разрешения, переживает гамму эмоций. Однако, очевидно, что эта динамика субъекта переживания (ребенок) характеризует не только его как такового, но и параметры ситуации межличностного взаимодействия родителей. Более того, последствия этого события для ребенка будут зависеть, прежде всего, от того, как разрешится этот конфликт. Отраженная интерсубъектность не

есть только образ ситуации, - она представляет собой *смысл ситуации* для субъекта отражения.

В наших исследованиях, проводившихся совместно с Д.С.Исаевым, мы наблюдали выраженную гемодинамику (повышение артериального давления, учащение пульса) у всех испытуемых, оказавшихся в ситуации межличностного конфликта других людей. Если испытуемый состоял в межличностных отношениях с индивидами, вовлеченными в конфликт, то у него наблюдалась выраженная гемодинамика. В своих комментариях испытуемые сообщали, что им была неприятна ситуация в целом, тогда как их отношение к участникам конфликта оставалось прежним. Когда по прошествии двухнедельного срока мы напоминали нашим испытуемым об исследуемой ситуации, они сообщали, что «было неприятно (неловко, неудобно, тревожно) в целом». При этом никто из участников ситуации не идентифицировался испытуемым как источник дискомфорта. Мы полагаем, что, как и в предыдущем примере, речь идет об отраженной интерсубъектности.

Введение понятия *интерсубъектная* отраженность индивида позволяет ответить на вопросы о механизмах влияния личности на ситуации межличностного взаимодействия, в которые она непосредственно не включена. Речь в данном случае идет об изменениях в характере взаимодействия людей при актуализации в пространстве их взаимодействия значимого для них человека.

Данные, полученные нами в исследованиях созависимых отношений в семьях наркоманов, показывают, что конфликт в брачной паре обостряется, когда в сознании супругов актуализируется негативный образ их ребенка-наркомана. Общение супругов становится более ригидным, эмоционально закрытым и холодным, формальным и дистантным, антагонистичным [13].

С другой стороны, ссоры между родителями нередко прекращаются, а их эмоциональное состояние меняется тогда, когда в пространстве их взаимодействия появляется их ребенок. При этом никаких волевых усилий

для сдерживания себя родителям не требуется. Мы полагаем, что угашение ссоры в таких ситуациях связано с интерсубъектной отраженностью ребенка в отношении его родителей.

Введение понятий *отраженная интерсубъектность* и *интерсубъектная отраженность* позволяет по-новому взглянуть на традиционную для психологии личности и социальной психологии проблему «группового» в личности и «личностного» в групповом.

На *теоретическом уровне* проблема преодолевается, если для описания механизмов взаимовлияния в группе использовать принципы отраженной субъектности и отраженной интерсубъектности. Принцип отраженной субъектности позволяет анализировать эффекты межличностного влияния в группе. Взаимодополнительные принципы отраженной интерсубъектности и интерсубъектной отраженности позволяют построить теоретическую модель представленности «группы в личности» и «личности в группе».

Довольно часто, приходя на очередную сессию, участники кинотерапевтической группы сообщают о том, что они не только обдумывали содержание кинофильма, но и:

- продолжали мысленно спорить с конкретными членами группы («Я всю неделю спорил с Вами мысленно и все искал аргументы» - *отраженная субъектность*);

- отмечали изменение своего эмоционального состояния, «вспоминая» слова или действия кого-либо из членов группы («И хотя Ваши слова относились не ко мне, невольно вспоминая их, я замечаю, что мое настроение меняется» - *отраженная субъектность*);

- отмечали, что вспоминая взаимодействие членов группы, сами начинали вести себя по-другому («Мы как всегда начали ругаться с мужем, но тут мне вспомнилось как на прошлой сессии в группе разрешилось противоречие во взглядах на фильм. Был спор, но без оскорблений и обид... Я как-то по-другому себя повела... Мы, конечно, поссорились, но по-

другому... Даже муж сказал, что я стала спокойнее» – *отраженная интерсубъектность*. В этом примере актуализация групповой ситуации в сознании человека меняет стереотипы его поведения. «Групповое в личности»);

- сообщают об изменениях в групповом взаимодействии, вызванных действием конкретного члена группа («После того, как Вы совершенно неожиданно рассказали о своем детстве, группа изменилась. Мне здесь стало уютнее. А в прошлый раз Вас не было, и все это заметили...» - *интерсубъектная отраженность*. «Личностное в групповом»).

На практическом уровне разрешение проблемы осуществляется в ситуациях, когда члены группы осознанно и ответственно совершают действия в направлении преодоления своих стереотипных паттернов поведения, оценок. Свободно действуя, член группы, преодолевающий сложившуюся «норму» индивидуального поведения и/или восприятия, находит свою идеальную продолженность в психике всех присутствующих при этом индивидов. Таким образом, преобразование себя кем-либо из членов группы является одновременным преобразованием других в группе и, таким образом группы в целом.

Для описания личностной динамики в условиях кинотерапевтической группы мы используем специальное понятие – подвиг. Этим понятием мы обозначаем сознательное действие какого-либо из членов группы, *подвигающее* их автора за пределы типичных для него стереотипов социального взаимодействия и эмоционального реагирования. Подвиг является предпосылкой преобразования группы в целом: как феномен он одновременно является событием, отражающимся и во внутреннем пространстве его автора (субъектный вклад индивида в себя), и во внутреннем пространстве группы как целого (интерсубъектная отраженность). Изменения в состоянии и поведении членов группы при актуализации образа ситуации, в которой был совершен подвиг (отраженная интерсубъектность), и есть минимальное количественное изменение в

психотерапевтической группе. Количественные накопления в группе ведут к ее качественным изменениям.

Перефразируя известное выражение, можно сказать: в кинотерапевтической группе всегда есть место подвигу. Его конкретные проявления в группе весьма разнообразны, но они всегда – события, преобразующие и их автора, и окружающих. Подвигом, например, является:

- осознанное действие в направлении реализации изменений, предусмотренных терапевтическим контрактом (отказ от опеки, когда реально никто, кроме опекающего, в ней не нуждается; то же самое: контроль, поиск компромисса между позициями членов группы);

- подлинность (свободное и искреннее выражение своих мыслей, чувств и переживаний);

- активность в субъективно сложных ситуациях (например, оставаться в контакте с группой для того, кто привык обижаться и убегать – это подвиг);

- реализация на поведенческом уровне конструктивных достижений в осознании психологических проблем и конфликтов, психологических защит, рассогласований между образом «Я» и восприятия себя другими.

Подвиг всегда заметен в группе, которая, оказывая его автору эмоциональную поддержку, превращает его в групповую норму. Мы полагаем, что подвиг является единицей психотерапевтического процесса в кинотерапевтической группе. В нем пересекаются и личностная, и групповая динамика.

### **Кинотерапевтический цикл**

Сеансы кинотерапии длятся примерно четыре-шесть часов. Значительная продолжительность сеансов накладывает некоторые ограничения при планировании работы кинотерапевтической группы. Практика показывает, что удобнее всего проводить занятия в выходные дни, когда участники группы располагают достаточным свободным временем.

Кинотерапевтическая группа может быть открытой и закрытой.

**Открытая** кинотерапевтическая группа собирается с определенной периодичностью и ее состав является лишь относительно устойчивым. В открытой группе допускается постоянное изменение состава участников. Группы открытого типа могут действовать неограниченное время. Терапевтический сеанс при такой форме работы включает в себя два этапа.

*Первый этап.* Перед просмотром фильма ведущий группы сообщает его название и призывает участников группы быть максимально внимательными к тому, что будет происходить на экране. Ведущий напоминает собравшимся, что для того, чтобы обсуждение прошло продуктивно, им нужно записывать имена основных персонажей, а также, кратко, мысли и чувства, которые будут приходить в голову во время просмотра фильма.

Участникам кинотерапевтической группы может быть предложена следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает... Мы не можем понять чувства и мысли людей иначе, чем через их внешние проявления, то есть через поведение. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма.

Ваши наблюдения и мысли нужно кратко записывать, чтобы мы могли с этим потом поработать. По ходу фильма записывайте имена действующих лиц. Это понадобится нам при обсуждении».

Затем следует демонстрация фильма. Желательно, чтобы фильм был просмотрен полностью: от самого начала до момента, когда на экране погаснут последние строки титров и не отзвучит последняя нота музыки. Э.Морен, размышляя о музыке в кино, заметил: «Музыка фильма – это ... настоящий каталог состояний души..., она является связующим звеном между фильмом и зрителем» [61, с.154]. Если чувства и переживания героя зритель способен понять через экспрессивные реакции актеров, то музыка

многократно усиливает эффекты эмоционального восприятия, вовлекая зрителей, даже имеющих некоторые эмоциональные проблемы, в эмпатическое сопереживание горю.

После демонстрации фильма объявляется перерыв, в течение которого участники группы просят не обсуждать фильм и никак не касаться увиденного. Важно, чтобы переживания и впечатления были высказаны во время групповой работы, а не в перерыве между просмотром и обсуждением. Разговоры о фильме во время перерыва снижают уровень *эмоционального давления* в группе. Для его поддержания мы используем саундтреки из фильма, которые звучат тихим музыкальным фоном ко всему, что происходит во время перерыва.

Содержание *второго* этапа составляют высказывания участников группы, на основе которых строится дискуссия. Задачи ведущего на этом этапе заключаются в том, чтобы поддерживать дискуссию, акцентировать высказывания участников из эго-состояния Взрослый и реагировать на ошибки восприятия участников группы, вызванные функционированием механизмов личностной защиты. Используя специальные вопросы и техники, ведущий возвращает участников группы к объективному содержанию фильма (*Как Вы это увидели?*).

После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

***Закрытая*** группа существует ограниченное количество сеансов и после завершения цикла распускается. После того, как группа сформирована и начала работать, появление новых участников нежелательно.

*Первый* сеанс в закрытой кинотерапевтической группе проходит точно также как и сеансы в открытой группе, то есть в два этапа. Второй и последующие сеансы проходят в три этапа.

Перед просмотром фильма на втором сеансе ведущий группы обращается к собравшимся с предложением поделиться теми мыслями, которые приходили в голову за время, прошедшее после предыдущей встречи:

- Что вы могли бы сказать вдогонку к обсуждению, которое состоялось у нас на прошлой встрече?
- Кто хотел бы поделиться размышлениями, которые приходили на ум после нашей прошлой встречи?

Подавляющее большинство участников группы сообщает, что в промежутках между сеансами они неоднократно возвращались мысленно и к содержанию фильма, и к высказываниям участников, и к своим собственным высказываниям. Задача ведущего на этом этапе заключается в том, чтобы фиксировать внимание участников на их позитивных достижениях, на изменениях в восприятии и понимании фильма.

Некоторые участники группы сообщают об изменении в их поведении и мировосприятии, связывая эти изменения со своей работой в группе. Например: стараюсь больше разговаривать с женой, интересуюсь ей; перестал давить на ребенка и т.п. Такие высказывания необходимо подкреплять и поощрять, особенно, если фиксируемые в них изменения соответствуют изначально поставленным задачам.

Необходимо четко контролировать длительность этого этапа. Его оптимальная продолжительность – 30-40 минут.

Затем следует демонстрация очередного фильма. После перерыва начинается третий этап – обсуждение.

*Последний сеанс* в закрытой группе посвящен подведению итогов работы, рефлексии личностных достижений ее участников. Однако последнее занятие – это нечто большее, чем просто завершение цикла кинотерапии. Это очень важная составная часть терапевтического процесса. На этом занятии необходимо решить несколько задач:

- оценить результаты работы группы;
- обменяться пониманием и оценками работы в группе;
- обсудить чувства, связанные с работой в группе.

Задача ведущего на последнем сеансе заключается в том, чтобы помочь каждому участнику максимально конкретно выразить свою оценку

опыта работы в группе. Как правило, если группа работала эффективно, участники в своих высказываниях практически не используют общих и неконкретных формулировок типа: «Наша работа мне много дала»; «Я многому научился и понял в группе»; «Мне кажется все мы здесь научились чему-то важному» и т.п. Если такие неконкретные высказывания все же звучат, ведущему необходимо задать уточняющие вопросы: «Что именно дала группа?», «Чему конкретно научились вы в группе?», «Что важное стало понятно вам?». Конкретные высказывания на заключительном этапе работы группы являются хорошим индикатором ее результативности.

На последнем занятии можно попросить участников охарактеризовать их достижения:

- какие конфликты и проблемы стали понятнее;
- что они намерены делать с полученным опытом;
- как работа в группе повлияла на жизнь, что в ней изменилось к лучшему.

Задача ведущего во время заключительной беседы состоит в том, чтобы фиксировать в сознании участников положительные достижения группы в целом и каждого отдельного человека.

**Пропуски занятий.** Различные жизненные обстоятельства участников закрытой группы могут приводить к пропуску занятий. Структура сессий в кинотерапевтической группе такова, что пропуск одного или даже нескольких занятий не нарушает цельности и непрерывности терапии. Участник группы, пропустивший сессию, приходя на следующее занятие, присоединяется к обсуждению фильма, который сам не видел. Напомним, что вторая и все следующие сессии кинотерапевтического цикла начинаются вопросом: «Что вы могли бы сказать вдогонку обсуждению, которое состоялось в прошлый раз?». Продолжение обсуждения становится для того, кто пропустил занятие, своеобразным введением в проблематику фильма. Разумеется, самостоятельный просмотр фильма отчасти превращается в поиск того, о чем говорилось и в ожидание того, что должно

произойти. Вместе с тем, эти кажущиеся издержки отчасти компенсируются более высоким уровнем высказываний «вдогонку»: человек увидит в фильме то, что он, возможно, не увидел бы никогда, не случись это обсуждение «вдогонку».

По этой же причине не является существенной помехой терапевтическому процессу и отсутствие кого-либо из членов группы на обсуждении фильма: тот, кто в силу каких-либо обстоятельств не может присутствовать на обсуждении, присоединится к нему в начале следующей сессии.

### **Использование кино в семейной терапии**

Кинофильмы могут использоваться для работы с семьей в целом и для работы с отдельными подсистемами, например, супружеской. Фильмы и их фрагменты могут быть полезны как во время сессии, так и в качестве домашнего задания.

*Использование кино в супружеской терапии.* Супружеская пара, которая нуждается в психотерапии из-за возникших семейных проблем, обычно испытывает заметные сложности в общении [55]. Чаще всего супруги либо вовсе перестают разговаривать, минимизируя контакты друг с другом, либо их общение сводится к спорам, ссорам, бесконечному повторению упреков и обид. Совместный просмотр фильмов позволяет супругам быть вместе и не браниться.

В качестве домашнего задания супругов просят в промежутках между сессиями вместе смотреть рекомендованные им кинофильмы, которые подбираются так, чтобы в них были представлены различные ситуации семейной жизни, ответственное и зрелое поведение героев. Это задание предполагает, что супруги посвящают часть своего свободного времени совместному досугу. Для просмотра фильма (или фильмов) они должны договориться о времени, что в какой-то мере переключает их общение с

проблемы на продуктивное взаимодействие в сфере досуга и совместной деятельности. Фильмы, рекомендованные психологом, способны помочь направить семейный конфликт в конструктивное русло, осознать ошибки партнера и свои собственные, увидеть ситуацию глазами другого. Осознание того, что ренессанс отношений возможен, повышает оптимизм супругов.

На начальном этапе работы супругам может быть предложено просто смотреть фильм без всякого обсуждения. Однако, на последующей сессии необходимо уделить некоторое внимание обсуждению фильма. Нередко случается так, что вся сессия посвящается работе с содержанием фильма. В этом случае у психолога появляется хорошая возможность для работы с коммуникацией в супружеской паре.

На продвинутом этапе терапии супруги могут обсуждать фильм сразу же после просмотра, не дожидаясь встречи с психологом. Обсуждая увиденное, они получают возможность говорить о важных сторонах жизни на примере героев фильма. Такие разговоры «как бы не о себе» вносят в общение супругов некоторую условность, смягчающую остроту межличностных конфликтов. Эмоциональная возгонка в конфликте бывает столь значительна, что содержательная сторона противоречия всякий раз оказывается вне фокуса сознания конфликтующих. Обсуждая свою ситуацию на чужом примере, супруги получают потенциальную возможность сфокусироваться на проблеме «не переходя на личности».

*Семейная терапия.* В том случае, если в терапевтический процесс вовлечена вся семья, а также для вовлечения в терапию членов семьи клиента, в качестве домашнего задания могут быть предложены семейные просмотры кинофильмов. Члены семьи могут не обсуждать содержание фильма. Достаточно того, что они увеличивают количество времени, посвящаемого семье и друг другу. Работая с семьей, психолог может очень точно подобрать фильм, или даже несколько фильмов, в которых представлены позитивные варианты поведения в ситуациях, подобных той, с которой обращается семья. Нередко во время очередной сессии члены семьи

инициируют обсуждение фильма, рекомендованного им для совместного просмотра. Если это происходит, психолог получает возможности для диагностики и коррекции широкого спектра семейной и личностной проблематики.

### **Индивидуальная кинотерапия**

Идея индивидуальной кинотерапии в значительной степени сформировалась на основе наших экспериментов по изучению терапевтических возможностей стимульного материала Тематического апперцептивного теста (ТАТ). В качестве предмета для совместного анализа мы предлагали нашим испытуемым составленные ими рассказы по картинкам ТАТ. Несомненно, что рассказ по картине ТАТ и рассказ, отражающий восприятие человеком художественного фильма, являются продуктами одних и тех же процессов.

Наилучшие возможности кино в индивидуальной психотерапии открываются, если использовать просмотры фильмов в качестве домашнего задания. Домашние просмотры клиентом кинофильмов, рекомендованных психологов позволяют решать целый комплекс задач:

1. Расширение представлений клиента о причинах возникновения сложностей в его жизни.
2. Обнаружение клиентом различных вариантов конструктивного поведения в его жизненной ситуации.
3. Осознание клиентом ответственности за совершаемые им выборы.
4. Обнаружение существующих ресурсов для преодоления сложившейся проблемной ситуации.
5. Диагностика психологических особенностей клиента и социально-психологических особенностей его взаимодействия с социальной средой.

Просмотр специально подобранного художественного фильма способен оказать значительное психологическое воздействие на клиента.

Индивидуальная кинотерапия может быть как вспомогательной (в качестве домашнего задания), так и самостоятельной терапевтической программой. В качестве вспомогательного метода она может быть интегрирована в индивидуальную, семейную и групповую психотерапию.

Обсуждение с клиентом рекомендованного ему кинофильма открывает для психолога дополнительные возможности для более глубокого понимания клиента, установления и развития доверительного контакта с ним. В процессе беседы используются вопросы, побуждающие клиента к исследованию его жизненной ситуации.

- Есть ли что-нибудь общее в том, что происходит в жизни главного героя и в вашей жизни?

- Может быть, это напомнило вам что-то из вашей собственной жизни?

- Что из того, что делает герой могло бы быть вам полезно? Есть ли еще какие-либо варианты?

- Как вам кажется, какова степень авторства героя в том, что с ним происходит? А в вашей жизни?

- На что в себе может опереться герой?

- В конце концов, он помог себе... как он это сделал?

В процессе обсуждения фильма важное значение имеет анализ эмоций, сопровождающих его просмотр. Эмоции являются надежными маркерами субъективной значимости конкретного материала фильма. Более внимательный анализ фрагмента фильма, вызвавшего эмоциональный отклик у клиента, дает возможность осознать травматический опыт клиента.

- Что вы чувствовали во время просмотра фильма?

- Какие чувства вызвал у вас этот фильм?

- Был ли в фильме эпизод, вызвавший у вас сильные эмоции?

В процессе обсуждения фильма в индивидуальной кинотерапии мы используем те же техники и приемы, что и в групповой кинотерапии.

## Глава 2. Области применения кинотерапии

Кинотерапия, представленная здесь, разрабатывалась изначально как метод групповой психотерапии, отвечающей задачам личностного роста и личностного развития. Однако со временем практика обнаружила и другие возможности кино в психотерапии: гораздо шире оказался и круг ее возможностей и круг тех, кому она может быть рекомендована. Кинотерапия показала свою эффективность в работе с психосоматическими больными. Работая в кинотерапевтической группе, они не только осознавали психологические выгоды болезни, но и обнаруживали для себя способы жизни вне болезни. Кинотерапия оказалась весьма полезной в комплексной программе терапии зависимостей и особенно, в работе с созависимыми [9; 13]. Кинотерапия расширила возможности работы с пожилыми людьми в решении их личностных и семейных проблем [12]. Наконец, она оказалась одним из немногочисленных методов групповой психотерапии, которые могут быть использованы в условиях исправительных учреждений [10; 40], и, как мы полагаем, других закрытых сообществ. При этом основные приемы ведения дискуссии в кинотерапии и задачи ведущего остаются практически неизменными.

### **Здравоохранение.**

*Психосоматические болезни.* Болезни психогенной природы в общей массе заболеваний по разным источникам составляют от 26% до 75%. Однако, похоже, что реальные показатели гораздо выше, и науке еще предстоит «дотянуться» до интуитивно ощущаемого народом «все болезни от нервов...». В терапии психосоматических болезней давно и эффективно используются такие понятия как «психологический смысл болезни» и «вторичные выгоды». Наиболее распространенная стратегия психологического сопровождения лечения психосоматических заболеваний – осознание пациентом адаптивного значения болезни и переход к новым способам адаптации. Основная трудность в реализации этой стратегии

заключается в сложности осознания и принятия пациентом мысли о том, что его болезнь может быть выгодной ему. Не намного проще осознать, что адаптация за счет болезни, если и дает ситуативный выигрыш, означает проигрыш в перспективе. Конечно, различные методы и методики современной психотерапии позволяют вполне успешно реализовывать эту стратегию [44]. Однако вряд ли возможно отрицать, что в некоторых случаях основанные на таком подходе методики «не срабатывают».

Максимально обобщенно говоря, психосоматические заболевания – это адаптивная реакция индивида в системе отношений личности и ее окружения: семьи, родственников, друзей, сотрудников, окружающих людей, системы организации государства и общества, социально-экономических условий жизни, прошлого и ожидаемого будущего. Решение личностью проблемы «Я и Мир» - это выбор позиции и стратегии по отношению к миру. Одной из таких позиций и стратегий является болезнь, или, что тоже верно, болезнь является следствием стратегии и позиции. В современном кинематографе есть немало фильмов, отражающих дезадаптивный результат адаптации к миру через болезнь или «в болезни». Например, в фильме «Лучше не бывает» (реж. Джеймс Л. Брук) великолепно показаны выигрыши и проигрыши от психопатии, психосоматики и созависимости. Герои отказываются от своих болезней как только реально, а не компенсаторно обнаруживают большую привлекательность жизни без них. В этом смысле художественные фильмы и работа с ними выступают как средство перехода от «внутренней картины болезни» к «внутренней картине здоровья».

В фильме «Ребро Адама» (реж. В.Криштофович) давно и тяжело больная мать Нины Елизаровны поднимается на ноги как только чувствует, что семейная ситуация выходит из-под контроля. В фильме К.Менджеса «Второй лучший» Эдвард глубоко и трагично переживает смерть жены, он не находит себе места. В конце концов он «уходит в болезнь», на долгие годы оказываясь прикованным к постели и лишенным возможности общаться с

сыном. Однако зритель легко может разглядеть, что болезнь – это своеобразный выбор Эдварда.

### ***Наркомания и созависимость***

Современное состояние проблемы наркомании в психологии можно охарактеризовать следующим образом: имеющиеся психологические данные неоднородны и противоречивы по характеру, а последствия употребления наркотиков часто путают с их причинами. При этом, ни одна из существующих концепций возникновения и развития психологической зависимости не представляется исчерпывающей и убедительной. Подавляющее большинство исследователей наркомании исходит в своих работах из постулата сообразности. Следуя ему, они пытаются найти причины приобщения к наркотикам. Однако анализ литературы и результатов исследований показывает, что обнаружить какую-либо причинную, смысловую или целевую определенность исследователям не удалось. Мы считаем, что такой (причинной, целевой или смысловой) определенности в дебюте наркомании не существует. Причинная, целевая и смысловая определенность складывается по мере развития наркотической личности [13;14]. Говоря словами Н.В. Зоткина, «наркомания начинается как «затея», а существует как «дело» [25].

Возможность объяснения каких-либо аспектов наркомании в рамках существующих психологических и психотерапевтических направлений не означает релевантности этих теорий феномену. Большинство из существующих ныне психологических концепций наркомании представляют собой более- менее удачную интерпретацию проблемы в терминах теорий, формировавшихся преимущественно на клинической базе. Вследствие этого наркомания начинает восприниматься как расстройство невротического или психотического круга без какой бы то ни было выраженной специфики. Мы полагаем, что эффективная терапевтическая практика в работе с зависимостью от наркотиков может быть основана на положениях теории, которая изначально не была ориентирована на патологию, а, значит, не

содержит в себе опасности подмены наркомании каким-либо иным нарушением. Мы считаем, что такой основой может быть синтез концепций отраженной субъектности (В.А. Петровский) и эго-состояний (Э. Берн). Теоретическая и практическая возможность такого синтеза показана в работах В.А. Петровского [37].

Важную роль в структуре большого наркоманического синдрома играет синдром психической зависимости. Генетически психическая зависимость непосредственно связана с отношениями в системе «наркоман - социальное окружение». Таким образом, разрушение психической зависимости - это деятельность по преобразованию отношений «наркоман - социальное окружение» [13; 14; 42].

Употребление наркотиков можно определить как парадоксальное поведение с точки зрения адаптации к условиям окружающей жизни. С одной стороны, это явно неадаптивное поведение, т.к. и оно само, и его эффекты снижают общий уровень адаптации индивида к жизни. Более того, употребление наркотиков связано с преодолением не только социально детерминированных правил и норм, но и инстинкта самосохранения. С другой стороны, наркомания выступает, как способ адаптации к жизни и в этом смысле может быть рассмотрена как поведение адаптивное. Парадоксальность наркомании заключается в том, что это способ адаптации путем саморазрушения. Заметим при этом, что неадаптивные эффекты и последствия наркомании выступают как важнейшие условия адаптации наркомана к жизни. Наркоман великолепно адаптирован к жизни, но *как наркоман*.

Наши клинические данные показывают, что основным источником причинности подростковой и юношеской наркомании является семья, создающая условия для формирования у подростка генерализованной неудовлетворенности, либо оказавшаяся неспособной компенсировать факторы наркотической контаминации социальной природы. Под генерализованной неудовлетворенностью мы понимаем фоновое состояние

подростка, возникающее в результате генерализации неудовлетворенности первостепенно-значимых потребностей личности. Конкретное содержание неудовлетворенных потребностей, как правило, не осознается, что и является причиной генерализации. Если в результате пробного употребления наркотика индивид переживает снижение уровня неудовлетворенности, у него формируется отношение к наркотику как средству, расширяющему его возможности: «все могу!», «все чувствую!», «все понимаю!» [8; 29].

Под факторами наркотической контаминации социальной природы мы имеем в виду широкую доступность наркотиков, рост криминализации молодежи, прямую и косвенную рекламу психоактивных веществ и стиля жизни, способствующего их потреблению. Конечно, важную роль в распространении наркотизма и наркомании играет подростковая среда и подростковая субкультура. Однако, мы полагаем, что с точки зрения приобщения подростков к наркотикам, отношения между семьей, подростковой группой и наркосредой могут быть очерчены следующим образом. Источник причин наркотизации — семья, подростковая группа — инструментирует процесс приобщения к наркотикам, наркосреда порождает неспецифические условия наркориска [8].

Поскольку подростковая наркомания — это семейная проблема, важной составляющей вторичной профилактики наркомании является работа с родителями. В структуре комплексного терапевтического воздействия на семью наркотизирующегося подростка существенную роль играют групповые формы работы с родителями. Она может вестись как параллельно с реабилитационной программой наркомана, так и независимо от нее. Даже если наркоман избегает лечения, родители, посещающие родительские группы, могут изменить свое восприятие болезни, свое поведение в семье, свои реакции на ребенка. Клиническая практика подтвердила и необходимость, и полезность таких групп [13; 14].

Серьезные проблемы в организации психотерапии созависимых связаны с особенностями их поведения в группе. Наиболее существенными из них являются:

- поляризованность суждений (а, следовательно, и сознания) о возможных формах внутрисемейного поведения. Например: «Я уже все пробовал: ругал, бил... Ну что теперь - плюнуть и вообще не подходить к нему?», «Мы очень за него переживаем, волнуемся... Хотим ему помочь... Любим его... Устали уже. Иногда думаешь: уж делся бы он куда-нибудь...»;
- ориентированность на конкретные советы и рекомендации со стороны ведущего группу («...Если просит деньги, то давать?», «...А если он займет у соседей?», «...Что ему сказать, когда он приходит уколотый?»);
- крайняя зафиксированность на себе и на своей семейной ситуации (часто это приводит к неспособности слышать друг друга), («Нет... ну что Вы сравниваете! У Вас все-таки дочь... Это проще... куда она денется?»; «Ну что об этом говорить! Вы скажите, у нас есть шанс?»);
- непонимание роли и значения собственных усилий, направленных на изменение своего поведения («А что я могу сделать?», «Речь ведь не обо мне...», «Ну что я... Вы же знаете, что вокруг творится...», «Я не верю, что я что-то могу...»);
- фиксация сознания на наркомании ребенка, что снижает (вплоть до невозможности) способность к пониманию более широкого круга семейных проблем («Если бы не его наркомания...», «Ну с младшим..., ладно. Он себя как взрослый ведет...», «...Да брака-то и нет давно как такового. Но это-то причем?»);
- эмоциональная напряженность и склонность к аффектам;
- обвиняющие Родительские реакции в адрес ведущего в случае его отказа давать конкретные советы («Мы сюда за помощью пришли...», «Вас нормально спрашивают, а Вы как-то не так себя ведете!», «Я больше понимать стал... Но вот Вы никак мне не помогаете: мне нужен нормальный совет...»);

- уход от обсуждения реальных проблем и отношений с помощью соскальзывания на поиск причин и виновника («Не знаю... Ну где же я проглядела?.. Рос сам по себе... Надо больше было отцу внимания уделять...»), «Да он с рождения такой: ни на шаг не отпускал. Тут что поделаешь?»);
- делегирующая позиция («А может его куда в общину отправить?...», «Помогите нам... Вы же тут специалисты... Он без отца рос... Вы с ним как мужчина говорите. Он тогда хорошо будет воспринимать»),
- высокий уровень тревожности, что проявляется в поиске поддержки и покровительства («Помогите нам, у нас уже нет сил...»), «Везде только и говорят: семья во всем виновата. А, что, государство не виновато? Школа не виновата? Нас бы кто пожалел...»);
- склонность к затяжным монологам с бесконечным перечислением подробностей какого-либо события;
- критичность по отношению друг к другу и ведущему. Подозрительность и закрытость при внешней лояльности («Мне кажется, Вы не понимаете... у Вас ведь нет ребенка-наркомана...», «У Вас сколько ребенок колется? Ну вот... А у нас три года...», «Нам всем интересно...»);
- избегание личной или семейной тематики и стремление обсуждать проблему наркомании «вообще» («А вот скажите: еще где-нибудь в мире такая тяжелая ситуация есть?..»), «Это все ведь недавно началось? Раньше не было так. Мы как-то добиться чего-то хотели. А сейчас они чего хотят? Компьютер и телевизор...»).

Как показывает наш опыт, кинотерапия позволяет нейтрализовать влияние большинства из перечисленных особенностей поведения созависимого в группе. Она легко встраивается в реабилитационные и профилактические программы для созависимых. Вместе с тем, кинотерапия может выступать и как самостоятельный метод работы. Ориентируясь на особенности группы, психолог может построить специализированную программу занятий, включив в нее следующие фильмы:

- «Реквием по мечте» (реж. Даррен Арофонски)
- «28 дней» (реж. Б.Томас)
- «На игле» (реж. Д.Боил)
- «Лучше не бывает» (реж. Джеймс Л.Брук)
- «Покидая Лас-Вегас» (реж. М. Фиггис)
- «В диких условиях» (реж. Ш.Пенн)

### **Социальная работа.**

#### ***Кинотерапия в группах пожилых людей***

Российское общество неуклонно стареет. Однако, чем старше оно становится, тем активнее внедряются в жизнь ценности и стереотипы поведения молодых возрастов. По большому счету, пожилые люди интересуют общество лишь как «традиционно активная часть электората», борьба за которую усиливается в преддверии выборов разного уровня. С повышением ценности молодости происходит стремительное обесценивание старости. Индустрия досуга, развлечений, мода, образование и другие сферы общественной жизни вытесняют стариков на периферию, игнорируя не только их интересы, но и их, подчас значительный потенциал. К сожалению, поведение самих пожилых людей в немалой степени способствует нарастанию этой тенденции. Снижение физических возможностей, ухудшение самочувствия, изменение социального статуса (выход на пенсию), снижение жизненного уровня, ухудшение интеллектуальной деятельности, сужение социальных контактов – вот далеко не полный перечень факторов, составляющих социальную ситуацию старости. Нарастает отчуждение от общества (которое не хочет иметь дело со старостью), от детей (которые выросли), от себя (который начинает себя утомлять), от жизни (которая не для тебя)... Старикам тяжело...

Со стариками тоже тяжело. Персонал социальных служб, ежедневно общающийся с ними, жалуется на их капризность, ворчливость, инертность, отсутствие интереса к жизни и предлагаемым мероприятиям.

Молодые смотрят на стариков со страхом, потому что видят в них свое неизбежное будущее, старики смотрят на молодых с обидой, потому что видят в них свои собственные ошибки. Есть ли альтернативы такому невротическому способу избегания внутренней тревоги? Мы уверены, что есть. И одна из них – групповая психотерапия. У этой идеи есть как союзники, так и противники. Скептики приводят вполне разумные и обоснованные аргументы:

- многие нынешние старики имеют низкий уровень культуры и образования, им трудно выражать в словах свои переживания и состояния;
- пожилые люди имеют низкий уровень жизни, поэтому они слишком склонны жаловаться и выдвигать претензии тем, кто с ними работает;
- установки пожилых людей ригидны, взгляды непластичны, у них сниженная готовность к изменениям;
- пожилые склонны делегировать ответственность окружающим и неохотно признают свою роль в формировании того положения, в котором они находятся.

Сторонники идеи групповой психотерапии в пожилом возрасте могут сослаться на свой позитивный профессиональный опыт [12; 27].

Кроме того, заметим, что перечисленные выше особенности людей пожилого возраста, рассматриваемые как факторы, препятствующие эффективной групповой психотерапии, вовсе не являются специфическими только для этой категории. Наш опыт работы с наркозависимыми и членами их семей показывает, что зависимые и созависимые клиенты склонны жаловаться, искать виноватых в своих бедах, делегировать ответственность за свою жизнь во вне, их установки и поведение чрезвычайно ригидны, а сознание поляризовано [13]. Однако это не является препятствием к разработке методик групповой работы с зависимыми и созависимыми. Мы полагаем, что одним из личностных мотивов, снижающих интерес

психотерапевтов к работе с пожилыми, является низкая платежеспособность этой категории населения. Похоже, что финансовый фактор в решении вопроса об эффективности психотерапии в пожилом возрасте оказывается более весомым, чем психологический или даже нравственный.

Пожилые люди часто испытывают чувство изоляции и покинутости из-за потери мобильности, утраты привычных социальных ролей и статусов, утраты близких. Кинотерапия может дать им возможность выразить чувства, связанные с одиночеством и утратами. И в фильме, и в содержании дискуссии они могут обнаружить «подсказки» для формирования более конструктивного отношения к своей личной ситуации. Кинотерапевтические сеансы для пожилых должны проходить в однородной по возрасту открытой группе. Посещение кинотерапии является для пожилых людей не только способом преодоления связанной с возрастом социальной изоляции, но и достаточным стимулированием мыслительных процессов, сохраняющих в структуре личности возможности и позиции эго-состояния *Взрослый*.

Кинотерапия в группах пожилых людей имеет некоторые особенности. Речь идет, прежде всего, о том, что реально поздняя взрослость включает в себя несколько отличных друг от друга возрастных групп. Те, кому *от шестидесяти до семидесяти лет*, как правило, сохраняют тесные связи с семьей, активны, деятельны, продолжают поддерживать отношения с друзьями. Представители этой возрастной группы нередко сохраняют за собой высокий статус в системе внутрисемейных отношений: они помогают своим детям в воспитании внуков, выполняют значительный объем домашней работы. Состояние здоровья позволяет им получать дополнительные доходы. С другой стороны в этот период люди сталкиваются с потерей друзей, близких, снижением физических возможностей, материального положения. Одна из наиболее часто встречающихся проблем – внутрисемейные конфликты, связанные со стремлением сохранить контроль за поведением более молодых членов семьи и продолжить реализацию воспитательных функций. Наибольшую остроту

конфликты приобретают в семьях, где под одной крышей проживают три и более поколения. Стремление пожилых людей сохранить за собой прежние позиции являются одним из факторов возникновения структурных и функциональных нарушений в семье, формирования дисфункциональных воспитательных стилей в системе отношений «прародитель – внук».

Иначе выглядит ситуация в возрастной группе *от семидесяти до восьмидесяти лет*. В этот период происходит резкое сокращение социальных связей и отношений: друзья и знакомые умирают, увеличивается дистанция между поколениями, возрастает эмоциональная нагрузка на тех, кто продолжает поддерживать со стариками близкие отношения. Пожилые люди этой возрастной группы чаще болеют. Вместе с болезнями приходят слабость и беспомощность. Иногда стремление сохранить близкие отношения и эмоциональную значимость реализуется в негативных формах поведения: упреки, шантаж, манипуляции. Нередко, болезни позволяют извлекать пожилым людям эмоциональные выгоды из своего положения. В отношениях к старым людям у более молодых членов семьи появляется сложное чувство, в котором неразрывно переплетены жалость и раздражение. Подобное амбивалентное чувство возникает у матерей, доводимых до крайнего напряжения иногда многочасовым плачем их детей младенческого возраста («В форточку бы выбросила, как орал!»). И в том, и в другом случае контролировать реакции, возникающие на фоне жалости-ненависти, помогает надежда. Разница лишь в том, что у матерей эта надежда связана с жизнью (Нужно немножко подождать: подрастет и – все!), а в случае с пожилыми – со смертью (Нужно немножко подождать...). Трагическую амбивалентность этого отношения чувствуют и переживают все: и старики, и их более молодое окружение. Постепенно у пожилого человека нарастает обида, а у членов его семьи – чувство вины. Возможно ли иначе? Как показали мифолингвистические исследования С.З.Агранович и ее коллег, ненависть является оборотной стороной жалости [2; 3]. Мы сказали бы, его теневой стороной, отрицание которой проявляет функционирование

защитных механизмов сознания. Есть ли здоровая альтернатива нарастанию деструктивной напряженности в пространстве отношений, задаваемых жалостью-ненавистью? Возможный выход видится нам в расширении социальных контактов пожилых, в привлечении их к работе различных организаций, социальных центров и клубов.

*После восьмидесяти лет* стремительно наваливаются болезни, люди быстро дряхлеют, дистанция между ними и миром еще более возрастает. Если старики этой возрастной группы живут в семьях, то они оказываются на положении детей, но детей сварливых, капризных и часто нелюбимых. Нередко при этом их собственные дети сами вступают в период поздней взрослости.

Состояние здоровья участников группы для пожилых людей может варьировать в широком диапазоне от нормы до инвалидности. Здоровье является важным фактором, влияющим на формат работы группы: занятия не должны длиться более 2,5 – 3 часов. Следовательно, необходимо подбирать фильмы продолжительностью около 1,5 часов и группа не должна превышать 10 человек.

Иногда у пожилых людей во время просмотра фильма или его обсуждения появляются слезы. В группах людей среднего возраста слезы воспринимаются как естественная и допустимая реакция на ситуацию, отношение к слезам обычно теплое, принимающее. Слезы у кого-то из участников группы для пожилых часто пугают других людей, они стремятся поскорее успокоить плачущего словами или медикаментами. Нередко живя в атмосфере весьма драматичных межличностных отношений пожилые люди чрезвычайно боятся проявлений подлинных эмоций в безопасной для них ситуации: «Нельзя волноваться!».

Заметим, что пожилые люди, также как и люди более молодых возрастов работают в кинотерапевтической группе весьма по-разному. Это связано не только с возрастом и состоянием здоровья, но и с уровнем образования и личностного развития: кто-то способен к рефлексии и легко

выражает свое восприятие и отношение к увиденному, а кто-то просто не понимает, о чем говорят остальные. Иногда во время просмотра фильма люди даже засыпают. Это не страшно. Важно, чтобы каждый участник группы был принят, услышан и поддержан. Если пожилой человек не замыкается в себе, он найдет место и слова, чтобы выразить свою печаль. И тогда ему станет лучше.

Для работы в группе пожилых могут быть использованы фильмы:

- «Айрис» (реж. Р.Эир);
- «Отцепись от звезд» (реж. Н.Кассаветис);
- «Простая история» (реж. Д.Линч);
- «Про Шмидта» (реж. А. Пэин).

***Кинотерапия с воспитанниками исправительной колонии  
для несовершеннолетних правонарушителей***

Преступность остается одной из наиболее острых социальных проблем. Перспективы снижения преступности в значительной степени связаны с развитием пенитенциарной системы в стране. Помимо собственно исполнения наказания, важнейшей задачей пенитенциарной системы является вторичная профилактика преступности. Существенный вклад в реализацию этой задачи может внести пенитенциарная психология, обладающая необходимым потенциалом для разработки средств и методов профилактики преступности среди лиц, отбывающих наказание в местах лишения свободы. Вторичная профилактика преступности у осужденных предполагает их ценностную переориентацию, формирование у них механизмов социально-положительного целеполагания, возвращения позитивного отношения к правовым и нравственным нормам. Важным условием профилактики правонарушений у осужденных является развитие у них рефлексии своих мыслей, чувств, поведения, формирование навыков саморегуляции. Среди осужденных преобладают лица с акцентуациями характера, разнообразными психическими аномалиями, низким уровнем саморегуляции в социально напряженных ситуациях. В связи этим, одним

из наиболее значительных аспектов профилактики преступности осужденных и их последующей ресоциализации является психологическая коррекция. Однако использование подавляющего большинства методов психокоррекционной работы в условиях пенитенциарного учреждения в значительной степени затруднено, а порой и невозможно. Подбор методов психокоррекционной работы с осужденными должен учитывать, по меньшей мере, следующие обстоятельства. С одной стороны, психологическая коррекция должна быть направлена на актуализацию и активизацию нравственного самоанализа (преодоление барьера нравственного самоанализа), развитие эмоциональной сферы, с другой стороны, участники психокоррекционной группы не должны снижать уровня своей адаптации к весьма специфичным условиям исправительного учреждения. Таким образом, психокоррекционная работа должна решать в некотором смысле парадоксальную задачу – при сохранении внешней адаптированности к условиям исправительного учреждения, формировать критическое отношение к криминальному миру, криминальной субкультуре и криминальной карьере, к своему противоправному поведению.

В связи с этим, важнейшим признаком психокоррекционного метода, делающим его пригодным для использования в работе с осужденными, является возможность сохранения осужденным «маски», то есть способность метода «добраться» до личности, сохраняя ее личину, «влезть по кожу». Работа психолога с личностью, спрятавшейся за «маску», соответствует крайне актуальной в условиях «зоны» потребности в безопасности. Такая стратегия необходима при обращении к болезненным и психотравмирующим сторонам жизни осужденных, говорить о которых открыто они не могут. Как нам кажется, в значительной мере указанному требованию соответствует методика кинотерапии. Обращаясь к различным сторонам жизни осужденных, кинотерапия позволяет им быть максимально защищенными «маской» и позицией «это не моя жизнь – это всего лишь фильм». О своем

опыте использования кинотерапии в работе со спецконтингентом исправительных учреждений сообщают и другие психологи [40].

Проведение кинотерапевтических занятий с осужденными требует особо тщательного подбора фильмов.

Для активизации неосознаваемых процессов, активно участвующих в восприятии кинофильма, необходимо, чтобы герои фильма были близки по возрасту участникам группы. Например, в группах осужденных подросткового возраста могут быть использованы фильмы «Повелитель мух» (реж. П.Брук), «Хайди» (реж. М. Родс), «Второй лучший» (реж. К.Мэнджес), «Чучело» (реж. Р.Быков); в группах юношеского возраста – «Американка» (реж. Д.Месхиев), «Умница Уилл Хантинг» (реж. Гас Ван Сэнг), «Папа» (реж. В.Машков).

Нередко осужденные ждут от психолога развлекательных фильмов. После просмотра фильма с «тяжелым содержанием» (например, «Пролетая над гнездом кукушки» - реж. Милош Форман) они могут высказывать негативные оценки: «Зачем вы нас «грузите?». Очевидно, что такие заявления как раз и отражают эффективность показанного фильма.

Таким образом, основными критериями отбора фильмов для кинотерапии является богатство психологической феноменологии, универсальность проблем, решаемых главными героями, представленность конструктивных и деструктивных моделей поведения.

Эффективность работы кинотерапевтической группы в условиях исправительного учреждения во многом определяется подбором ее участников. Желательно, чтобы группа была достаточно однородной по социальному статусу осужденных.

**Правила работы в кинотерапевтической группе.** Перед началом обсуждения необходимо предложить или даже обсудить с участниками правила общения в кинотерапевтической группе. Эти правила во многом совпадают с правилами работы «обычных» кинотерапевтических групп.

Вместе с тем, специфика закрытого исправительного учреждения создает особенности в реализации этих правил.

*1. Говорите от своего имени.* Ведущий предлагает участникам высказываться от первого лица в единственном числе. Такое построение высказываний подчеркивает личную ответственность участников за их мнения и оценки. В силу этого обстоятельства, реализация правила «говорите от своего имени» имеет в группах отбывающих наказание существенные особенности. Во-первых, для многих из них характерна стратегия делегирования ответственности, следовательно, выполнение правила требует преодоления препятствия на личностном уровне. Во-вторых, ответственное личное мнение может быть выражено в условиях доверия к себе и/или доверия к группе. Традиционное для мест лишения свободы «не верь, не бойся, не проси» препятствует выполнению этого правила на уровне субкультурных норм. Наконец, выражению своего ответственного мнения или оценки препятствует тревожность, неизбежно сопровождающая риск самораскрытия.

Высказывания, в которых содержатся кванторы всеобщности «все», «всегда», «каждый» и т.п. могут использоваться для того, чтобы замаскировать потенциальное несогласие с мнением группы или более статусного лица, или для того, чтобы избежать конфронтации. Использование высказываний от первого лица развивает способность дифференцировать свои взгляды, оценки и позиции от оценок других людей или культурных стереотипов. А это в свою очередь вступает в противоречие с социально-психологическими характеристиками групп в закрытых сообществах [6; 39]. Нужно иметь в виду, что внешняя пассивность осужденных не означает отсутствия у них внутренней напряженной работы.

*2. Задавая вопросы, высказывайте свою точку зрения.* Вопросы дают возможность избежать риска, связанного с выражением своих мыслей. Если участник кинотерапевтической группы задает вопрос, то нередко с помощью него маскируется скрытое утверждение или позиция. Довольно

часто во время обсуждения фильма осужденные задают вопросы с целью провокации ведущего, изменения направления дискуссии или обесценивания происходящего. В любом случае, такой вопрос является манипуляцией, потенциально снижающей эффективность группы.

3. *Интерпретируйте увиденное в фильме, а не высказывания других участников группы.* Как правило, осужденные не выражают свое несогласие с высказыванием или мнением кого-либо из участников группы открыто или в развернутой форме. Автор высказывания обычно не стремится к аргументации своей позиции. Ведущий кинотерапевтической группы может побуждать участников к большей аргументации, используя специальные вопросы: «Как Вы увидели это?», «Что Вы увидели такого, что позволяет Вам так говорить?»

4. *Сознавайте субъективность своего восприятия.* В «обычных» группах никто не обладает монополией на истину. В группах осужденных отношение к высказыванию и его восприятие во многом определяется положением его автора в статусной иерархии – чем выше положение, тем выше вероятность того, что оно будет принято безапелляционно.

5. *Высказывайтесь по очереди.* Постоянно подчеркивая важность каждого высказывания и необходимость высказываться по очереди, ведущий может «уравнять» разностатусных членов группы. Это может повышать сопротивление группы в целом, поскольку в этом случае возникает угроза сложившейся в ней структуре власти и отношений. Участники группы сами должны устанавливать очередность высказываний.

6. *Вы отвечаете за все, что вы делаете в группе.* Соблюдение этого правила в кинотерапевтических группах осужденных как правило не вызывает особых затруднений, за исключением случаев, когда высокостатусные члены группы провоцируют или напрямую понуждают высказываться низкостатусных.

### **Задачи ведущего группы КТ.**

1. Поддержание дискуссии (поощрение высказываний, активизация группы, эмоциональная стимуляция и т.п.).

2. Акцентирование высказываний, вскрывающих объективные причинно-следственные связи между событиями кинофильма (инсайты).

3. Мониторинг состояния членов группы во время просмотра кинофильма и его обсуждения (помощь, поддержка).

4. Работа с негативными переживаниями.

Работая с группой осужденных, необходимо учитывать социально-психологические особенности закрытых сообществ с их жесткой иерархией, кастовостью, вербальными и невербальными кодами, специфическими нормами и санкциями. Необходимо так же учитывать образовательный и общекультурный уровень участников кинотерапевтической группы. Нужно иметь в виду, что осужденные говорят гораздо меньше, чем понимают и могли бы сказать. «Вялая» дискуссия не означает отсутствия интереса к фильму и работе в целом, как может не означать и неэффективной работы психолога. Дело в том, что уровень тревожности в кинотерапевтической группе осужденных выше по сравнению с работой иных групп. В связи с этим, особое внимание необходимо уделить именно подбору фильмов.

В условиях исправительного учреждения кинотерапевтическая группа собирается с определенной периодичностью и ее состав является лишь относительно постоянным. Терапевтический сеанс при такой форме работы группы включает в себя два этапа.

*Первый этап.* Перед просмотром фильма ведущий группы сообщает его название и призывает участников группы быть максимально внимательными к тому, что будет происходить на экране.

Участникам группы предлагается следующая инструкция: «Сейчас мы будем с вами смотреть фильм. Старайтесь смотреть его внимательно для того, чтобы понять, как поведение и действия людей влияют на их жизнь и жизнь тех, кто их окружает... Мы не можем понять чувства и мысли людей

иначе, чем через их внешние проявления, то есть через поведение. Нужно быть внимательным к тому, как поступают и как действуют герои фильма».

Затем следует демонстрация фильма.

*Второй этап.* Содержание этого этапа составляет групповая дискуссия. Задачи ведущего на этом этапе заключаются в том, чтобы поддерживать дискуссию, направляя ее на обсуждение увиденного.

В работе кинотерапевтической группы в условиях исправительного учреждения используются приемы и техники, которые применяются и в других группах и были описаны нами выше. Отличия заключаются в необходимости более аккуратного использования вопросов и техник, направленных на обнаружение другой точки зрения и другого мнения.

После завершения обсуждения ведущий подводит итог.

Кинотерапия как метод групповой работы с осужденными позволяет решать комплексную психокоррекционную задачу в структуре ресоциализирующей деятельности пенитенциарного учреждения:

1. Развитие социальной компетентности. Работая с содержанием фильма, осужденные учатся лучше понимать себя и других людей, усваивают социально-ориентированные модели поведения.

2. Развитие эмоциональной сферы. Участие в кинотерапевтических группах развивает у осужденных навыки понимания своих эмоциональных состояний, развивает эмпатию и понимание чувств другого человека.

3. Развитие интеллектуальных навыков. У осужденных развивается способность к наблюдению (когнитивная основа личностного здоровья), навыки формулирования мыслей и чувств.

4. Преодоление барьера нравственного самоанализа. У осужденных развивается рефлексия, углубляется самоанализ, расширяется самопознание, происходит проработка психологических проблем.

5. Развитие навыков решения жизненных проблем. Работа с содержанием фильма позволяет осужденным расширить репертуар стратегий решения жизненных задач.

Перечисленные возможности кинотерапии делают ее эффективным средством психологической работы с осужденными.

### **Глава 3. Кинотренинг**

Кинофильмы могут быть использованы не только для оказания психотерапевтической помощи личности или семье, индивидуально или в группе, но и для решения более частных задач, связанных с развитием конкретных умений и навыков. Если в первом случае жизненная ситуация человека характеризуется как ситуация неопределенности, тупика, безысходности и кризиса, то во втором случае она осмысливается клиентом как дефицит каких-либо конкретных знаний, умений и навыков, например, коммуникативных.

Психотерапия и психологический тренинг, будучи разными жанрами практической психологии не просто имеют много общего (например, методологические основания: поведенческий тренинг и поведенческая терапия), часто они глубоко интегрированы друг в друга. Тем не менее, психологу-практику необходимо дифференцировано решать задачи тренинга и психотерапии. Нередко участие в психологическом тренинге порождает и психотерапевтические эффекты, однако, осознанная или неосознанная подмена одного другим способны дискредитировать и психотерапию и тренинг.

Кинотренинг – это совокупность приемов, организующих групповую дискуссию по содержанию фильма (или его фрагмента), направленную на развитие навыков общения, межличностного взаимодействия, коммуникативной компетентности и проницательности, профессиональных умений и навыков.

В этой главе приведены примеры использования кино в контексте психологического тренинга.

## **Работа с педагогическим составом воспитательной колонии для несовершеннолетних правонарушителей**

В предыдущей главе мы рассмотрели возможности применения кинотерапии в условиях исправительного учреждения для несовершеннолетних правонарушителей. Однако, очевидно, что эффективность ресоциализирующей и воспитательной деятельности таких учреждений зависит от всего коллектива колонии. Конечно, прежде всего, речь идет о педагогическом коллективе. Педагоги исправительных учреждений не в меньшей степени нуждаются в психологической помощи и поддержке. Психологическая помощь осмысливается ими прежде всего как эмоциональная разгрузка, развитие навыков саморегуляции и повышения стрессоустойчивости. Такой запрос в некоторой степени проявляет педагогическую установку на несотрудничество, избегание, формализм, исключительность ролевых отношений, внешний локус ответственности за профессиональную эффективность. Коррекция неэффективных педагогических установок вполне возможна в условиях кинотренинга, направленного на решение нескольких взаимосвязанных задач:

- развитие рефлексии педагогической деятельности;
- активизация педагогического творчества;
- повышение профессиональной ответственности.

Для решения этих задач могут быть использованы следующие фильмы:

«Пролетая над гнездом кукушки» (реж. М.Форман)

«Умница Уилл Хантинг» (реж. Гас Ван Сэнг)

«Кто, если не мы» (реж. В.Приемыхов)

«Пацаны» (реж. Д.Асанова)

«Американка» (реж. Д.Месхиев)

«Когда смолкли выстрелы» (реж. П.Ф.Райан)

## **Использование кинотренинга в образовании**

Цели и обстоятельства использования кинотренинга в образовании чрезвычайно многообразны. Обычно преподаватель (ведущий семинара) иллюстрирует положения своей лекции примерами «из жизни» или «из практики». Очевидно, однако, что такими примерами могут быть художественные фильмы или их фрагменты. Более того, нам представляется, что кинематографический пример предпочтительнее его «вербального аналога». И дело тут даже не в том, что «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», а в том, что в фильме представлены наиболее типичные, глубинные, и потому существенные особенности феномена. Ценность кинотренинга в образовательном процессе возрастает и в связи с тем, что учащиеся не только видят типичное, представленное в конкретном, но и работают с этим содержанием в процессе групповой дискуссии. Кино позволяет в яркой, динамичной, эмоциональной форме показать учащимся феномены, которые порой весьма трудно распознаются в жизни по их вербальным описаниям. Есть целый ряд соображений, которые дают основания говорить о кинотренинге как о весьма продуктивном методе обучения. Просмотр кинофильма и его обсуждение

- повышают эмоциональную вовлеченность учащихся в учебную ситуацию;
- позволяют организовывать творческие уроки;
- дают учащимся возможность проверить свои знания в анализе жизненных ситуаций;
- развивают навыки групповой дискуссии и аргументации своей позиции;
- дают возможность всесторонне, глубоко и с интересом раскрыть предмет;
- активизируют творчество учащихся;
- способствуют генерированию учащимися новых идей, взглядов отношений [7].

В кинотренинге акценты смещены с терапии на формирование конкретных навыков и практическое использование ранее полученных знаний. Учебный кинотренинг имеет ту же структуру, что и кинотерапевтическая сессия: просмотр фильма – перерыв – обсуждение. В том случае, если в качестве материала для обсуждения используется фрагмент фильма, обсуждение можно проводить сразу же после завершения просмотра, то есть, без перерыва. Поскольку кинотренинг направлен на учебные цели, меняется круг задач ведущего. Теперь он выглядит следующим образом:

1. Поддержка дискуссии (поощрение высказываний, активизация группы и т.п.).
2. Акцентирование высказываний, вскрывающих объективные причинно-следственные связи между событиями кинофильма, структуру феномена и его генезис.

В процессе обсуждения фильма используются те же техники и приемы, что и в кинотерапевтической группе. Отличие заключается в инструкции перед просмотром фильма и вопросах, обращенных к содержанию фильма на этапе обсуждения. Инструкция должна содержать четкие указания, на что именно необходимо обратить внимание обучающимся. Вопросы должны соответствовать учебным задачам.

Приведем несколько конкретных примеров использования кинотренинга в образовании.

**Курс социальной психологии** (специальность: психология, социальная педагогика, социальная работа)

Тема: групповая динамика.

Фильм: «Повелитель мух» (Реж. П.Брук)

Инструкция перед просмотром фильма: «Смотрите этот фильм так, как если бы вы вели полевое наблюдение. Постарайтесь отметить основные феномены групповой динамики. Все, что вы заметите, необходимо

записывать: ваши наблюдения будут нужны нам для обсуждения увиденного».

Вопросы для обсуждения:

- Что можно сказать о групповой задаче?
- Как выглядит в этой группе групповое решение?
- Как происходит выдвижение лидера?
- Каковы механизмы формирования групповых норм и групповых санкций?
- Какие конкретные групповые нормы и санкции вы увидели в этой группе?
- Какие формы власти существуют в группе?
- Как выглядит статусная динамика в группе? Что задает особенности статусной динамики?
- Какие стили лидерства присутствуют в группе?
- Каковы механизмы группообразования в закрытом сообществе?
- Какие инструменты реализации власти используют лидеры?

Домашнее задание:

Сформулируйте в письменной форме ответы на вопросы:

1. Почему подростки сначала выбрали руководителем Ральфа, потом постепенно переходят в группу Джефа?
2. Почему Ральфу не удалось установить законы, а Джефу удалось это сделать?
3. Какова роль используемой Джефом символики в повышении групповой сплоченности?

***Специальный курс «Психология семейных отношений»***

(специальность: психология, социальная работа, социальная педагогика, социология, педагогика)

Тема: Супружеские и детско-родительские отношения.

Фильм: «Боже, любовник моей матери и сын мясника» (реж. Э.Иссерман)

Тема: Факторы возникновения и динамики нарушений в семейном функционировании.

Фильмы: «Второй лучший» (реж. К. Менджес)

«Сцены из супружеской жизни» (реж. И.Бергман)

Тема: Детско-родительские отношения в семьях со взрослыми детьми

Фильм: «Отцепись от звезд» (реж. Н. Кассаветис)

Тема: Структура семьи. Трехпоколенная семья.

Фильм: «Ребро Адама» (реж. В. Криштофович)

### ***Специальный курс «Семейное консультирование»***

Тема: Кризис в браке.

Фильм: «Боже, любовник моей матери и сын мясника» (Реж. Э.Иссерман)

Инструкция: «Представьте себе: к вам на прием приходит женщина (клиент) и говорит: «Я не знаю, что делать дальше... Я запуталась совсем... Я не знаю, как дальше будет...» . И рассказывает вам о своей семье. Смотрите фильм как рассказ клиента о своей семейной ситуации».

Задания:

1. Составьте список вопросов к клиенту, ответом на которые является последовательность событий, показанных в фильме.
2. Постройте генограмму семьи. Опишите структуру семьи, особенности семейных отношений.

### ***Специальный курс «Введение в психотерапию»***

Фильмы к спецкурсу:

1. «День сурка» (реж. Г. Рэмис)
2. «Дон Жуан де Марко» (реж. Д. Левен)
3. «Второй лучший» (реж. К.Менджес)
4. «Мелкий бес» (реж. Н.Досталь)
5. «Пурпурная роза Каира» (реж. В.Аллен)

6. «Пролетая над гнездом кукушки» (реж. М.Форман)
7. «Красота по-американски» (реж. С.Мендес)
8. «Форест Гамп» (реж. Р.Замекис)
9. «Умница Уилл Хантинг» (реж. Гас Ван Сэнг)
- 10.«Малена» (реж. Джузеппе Торнаторе)
- 11.«Лучше не бывает» (реж. Джеймс Л.Брук)
- 12.«Слезы капали» (реж. Г. Данелия)
- 13.«Доживем до понедельника» (реж. Станислав Ростоцкий)
- 14.«Осенний марафон» (реж. Г.Данелия)
- 15.«Блеск» (реж. Скотт Хикс)
- 16.«Айрис» (реж. Ричард Эйр)
- 17.«Человек дождя» (реж. Б.Левинсон)
- 18.«Покидая Лас-Вегас» (реж. М.Фиггис)

Заметим, что при наличии фильмотеки, работа с фильмами может быть организована как самостоятельная внеаудиторная работа студентов, контроль за которой осуществляется по письменным ответам.

### ***Анализ художественных фильмов как метод самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа студента с содержанием специально подобранных художественных фильмов является одним из способов насыщения индивидуального опыта «эмпирикой». Наш интерес к использованию художественных фильмов в учебном процессе связан с несколькими обстоятельствами.

1. Учебная задача, поставленная студентам перед просмотром фильма, может нацелить их на обнаружение конкретных феноменов, анализ и осмысление причинно-следственных связей между событиями фильма или действиями его героев, интерпретацию содержания фильма с позиции той или иной теории или нескольких теорий.

2. Решая учебную задачу, поставленную перед просмотром фильма, студент оказывается перед необходимостью применения и

использования полученных ранее теоретических знаний и, с другой стороны, теоретического обобщения увиденного в фильме. Анализируя фильм, студент получает возможность практического применения теоретических знаний еще до того, как столкнется с реальной практикой. Работа с содержанием художественного фильма способствует формированию профессионально-важных качеств будущих специалистов, чья профессиональная деятельность относится к сфере «человек-человек»: способность к наблюдению, эмпатия, эмоциональная саморегуляция, углубление самопонимания, децентрация, безоценочность, способность продуцировать и проверять рабочие гипотезы.

3. Задачи учебного просмотра могут быть поставлены так, чтобы, выполняя их, студент должен был бы самостоятельно отработать межпредметные связи. Например, для проработки содержания фильма «Повелитель мух» (реж. П.Брук), студентам могут быть предложены вопросы, увязывающие динамику группы (социальная психология) и возрастные особенности членов группы (психология развития и возрастная психология), групповую динамику (социальная психология) и личностную динамику главных героев (психология личности), механизм группообразования (социальная психология) и культурную символику (культурология) и т.д.

Для проработки фильма «Мелкий бес» (реж. Н.Досталь) студентам могут быть предложены вопросы, вскрывающие влияние социального окружения на патогенез шизофрении.

4. Результаты самостоятельного анализа фильма могут быть использованы для текущего контроля знаний, умений и навыков студентов. Например, для определения уровня усвоения студентами основных понятий и положений системной семейной психотерапии (психологии семьи) им может быть предложен для просмотра фильм «Ребро Адама» (реж. В. Криштофович), а для контроля усвоения метода генограммы студентам может быть дано задание составить генограмму семьи, показанной в фильме.

Общий алгоритм использования кинофильмов в образовательном процессе выглядит следующим образом:

- подбор фильмов в соответствии с содержанием учебного курса;
- разработка учебных вопросов;
- организация индивидуального или группового просмотра фильма;
- контроль выполнения задания (письменные работы, групповая дискуссия и др.).

Индивидуальный просмотр фильма может быть осуществлен студентом на домашнем оборудовании, коллективный просмотр – в компьютерных классах и лабораториях учебного заведения.

Опыт использования художественных фильмов в подготовке психологов-практиков показывает, что в современном кинематографе можно найти иллюстрацию любого сколь угодно сложного явления человеческой жизни.

### ***Языковой кинотренинг (английский язык)***

Размышляя о месте и роли английского языка в развитии современного общества, Д. Кристал приходит к выводу о том, что он вполне может считаться «мировым языком» (Global English). По данным его исследований, в конце 90-х годов XX века примерно четверть населения земного шара использовала английский язык в качестве родного, официального и языка международного общения.

Популярность английского языка неуклонно возрастает и в России, особенно в политически, экономически и интеллектуально активных социальных и возрастных группах. Владение английским языком стало существенным фактором профессиональной и социальной карьеры. Кроме того, значительную долю изучающих английский язык составляют те, кто рассматривает его как средство прагматического общения, а владение языком – как условие самоактуализации и самосовершенствования. Расширение возрастной, социальной, профессиональной «базы» английского языка, а также существенные изменения в структуре учебной мотивации тех,

кто его изучает, вызывает необходимость разработки новых обучающих технологий. Особенно остро эта необходимость ощущается при обучении английскому языку специалистов, изучающих его как средство профессионального общения. Слушатели курсов языковой переподготовки – это люди со сложившейся *Я*-концепцией, репертуаром социальных ролей, набором статусных позиций, стилем коммуникативной деятельности и стратегиями поведения. Методики и технологии обучения, игнорирующие возрастные, социальные и профессиональные особенности учащихся, проходящих языковую переподготовку, создают для них ситуацию перманентной фрустрации наиболее значимых аспектов их *Я*-концепции. Поэтому важно, чтобы помимо традиционных задач овладения произносительными нормами английского языка, его лексикой и грамматикой, технологии обучения, используемые в процессе языковой переподготовки, были направлены на формирование коммуникативной компетентности, развитие познавательной активности, повышение уверенности обучающихся в своих возможностях. Заметим, что в этом случае учебная группа приближается по своим параметрам и эффектам к психокоррекционной группе. Возможность обращения к психотерапевтическим и психокоррекционным техникам как моделям построения личностно-ориентированных образовательных технологий была обоснована и практически реализована В. А. Петровским и его коллегами еще в начале 90-х годов XX века [37]. Сочетание переживания возрастающих языковых возможностей и позитивной личностной динамики является важным мотивационным фактором, снимающим многие психологические проблемы обучения взрослых.

Совместно с Л.В.Суховой нами разработана технология обучающего кинотренинга для слушателей курсов языковой переподготовки. Языковой кинотренинг реализует несколько взаимодополняющих идей, учитывающих возрастные, социальные и мотивационные особенности обучающихся на курсах языковой переподготовки.

Учащимся предлагается для просмотра художественный фильм, в котором герой говорит на «хорошем» английском языке. Естественное сочетание реплик героев фильма с его видеорядом позволяет понять смысл происходящего даже в том случае, если лексика, употребляемая героями, не вполне знакома учащимся. Общее понимание происходящего на экране повышает уверенность обучающихся в их знаниях, снимает барьеры неуверенности, дает возможность обсуждать содержание фильма даже в том случае, если значения отдельных слов и реплик остаются непонятными. На наш взгляд, важным является также то, что учащиеся могут наблюдать невербальные составляющие коммуникативного поведения носителей языка. Соотнесение вербальной и невербальной составляющих высказываний киногероев создает потенциальную возможность формирования у учащихся не просто языковой компетентности, но и коммуникативной компетентности в сфере неродного языка. Наконец, коммуникации героев фильма реализуются в определенном социальном и предметном контексте, что включает в себе значительный страноведческий потенциал.

Особый комплекс эффектов в процессе кинотренинга связан со специфической ролью преподавателя. Основная его задача заключается в том, чтобы организовывать и поддерживать дискуссию после просмотра фильма, побуждая участников к активному выражению своих чувств, оценок и мыслей по поводу увиденного. При этом смысловое содержание высказывания не комментируется: любое понимание принимается и приветствуется. Для того, чтобы исправить ошибки, допущенные учащимися при формулировании своих мыслей и впечатлений от фильма, преподаватель использует техники обратной связи и активного слушания, такие как резюме, эхо, парафраза и др. Преподаватель демонстрирует «правильные» речевые модели и формулы, создавая возможности для подражания и самостоятельного их усвоения и воспроизведения. Таким образом, преподаватель занимает двойственную позицию по отношению к высказываниям обучающихся. С одной стороны, он поддерживает любое

высказывание по поводу фильма, подчеркивая тем самым значимость и самоценность субъективного восприятия и оценок. Важна не столько точность описания увиденного, сколько сама попытка выразить свое впечатление. С другой стороны, выступая как эксперт в области английского языка, преподаватель показывает, «как было бы лучше» выразить ту же самую мысль. Иными словами, содержание высказывания принимается безусловно, форма выражения мысли корректируется в соответствии с речевыми и языковыми нормами английского языка.

Технология кинотренинга реализуется в два этапа.

*Первый этап* – просмотр художественного фильма на английском языке. Перед просмотром фильма учащимся предлагается следующая инструкция:

«We're going to watch a film now. The film is in English. You should be very attentive while watching. Note the main characters' names and the ideas you get while watching. Afterwards we're going to discuss what you've seen.»

«Сейчас мы посмотрим фильм на английском языке. Во время просмотра будьте очень внимательны. Записывайте имена главных героев фильма и те мысли, которые будут появляться у вас во время просмотра. После просмотра мы обсудим увиденное.»

После просмотра фильма объявляется перерыв, в течение которого учащиеся просят не обсуждать фильм и свои впечатления от него.

*Второй этап* – групповая дискуссия.

### **Кинотренинг в организации.**

Кинотренинг в том виде, в котором он применяется в сфере образования, может быть с успехом использован для решения целого ряда задач, стоящих перед организациями.

*Корпоративные тренинги.*

Примером использования кинотренинга в структуре корпоративных тренингов может быть разработанный нами по заказу Центра кадрового консалтинга «Гелиос» (г.Самара) модуль *тренинга продаж*. Модуль включает в себя следующие элементы:

1. Информационный: этапы продажи; содержание и задачи каждого этапа; основные поведенческие индикаторы намерений и эмоционального состояния покупателей; основные умения и навыки, необходимые на каждом этапе продажи; типичные ошибки продавца на каждом из этапов продажи.

2. Кинотренинг. Просмотр фрагментов фильмов и их обсуждение. Работа проводится в следующие последовательности: просмотр – обсуждение – просмотр – обсуждение ... В тренинге используются фрагменты фильмов:

а) «День сурка» (реж. Г.Рэмис) - эпизод встречи главного героя со страховым агентом;

б) «Красота по-американски» (реж. С.Мэндес) - эпизод продажи дома;

в) «Отцепись от звезд» (реж. Н.Кассаветис) - эпизод в баре: главная героиня и бармен;

г) «И Бог создал женщину» (реж. Р.Вадим) - эпизод в магазине: главная героиня продает журналы;

д) «Шоколад» (реж. Л.Холлстром) - первые 25-27 минут фильма;

е) «Неукротимая Айрис» (реж. Д.Петри) – эпизод продажи платья.

Инструкция: Наблюдайте за действиями продавца. Постарайтесь заметить, как поведение продавца влияет на поведение и реакции покупателя. Определите сильные и слабые стороны каждого продавца.

### ***Тренинг оптимизации управленческого стиля.***

Участники: менеджеры.

Задача: активизация стратегического мышления, формирование эффективного стиля управления.

Фильм: «Криминальное чтиво» (реж. К.Тарантино), фрагмент «История с Бонни».

Инструкция: Сейчас мы посмотрим с вами фрагмент фильма, в котором показана нестандартная ситуация, возникшая в организации в процессе ее функционирования. Ваша задача заключается в том, чтобы сформировать как можно более полное представление об особенностях управленческого стиля, реализуемого специалистом по решению проблем».

Вопросы для обсуждения:

- Каковы основные параметры проблемной ситуации?
- Каким ресурсом располагает организация для решения проблемы?
- Как можно охарактеризовать стиль управления специалиста по решению проблем?
- Какие управленческие функции реализует специалист по решению проблем?

### ***Семинар «Психологические аспекты мотивации персонала»***

(Модуль разработан совместно с А.Ельшкиной)

Участники: HR-менеджеры.

Задачи: иллюстрация основных положений динамической модели мотивации персонала.

Фильм: «Криминальное чтиво» (реж. К.Тарантино), фрагмент «История с Бонни».

Инструкция для просмотра: «Сейчас мы посмотрим с вами фрагмент художественного фильма. Ваша задача заключается в том, чтобы оценить особенности мотивации героев этого сюжета».

Вопросы для обсуждения:

- Какова исходная мотивация у Джуса и Винсента?
- Как меняется мотивация у Джуса и Винсента при изменении ситуации?
- Как можно охарактеризовать ситуацию, изменившую мотивацию у Джуса и Винсента?
- Как Марселос мотивирует Джуса?

- Какие приемы и способы использует Вульф для формирования мотивации у Джуса и Винсента?
- К каким потребностям в структуре личности Джуса и Винсента обращается Вульф?
- Джус пытался воздействовать на Джимми, используя комплимент. Почему ему это не удалось?
- Как можно охарактеризовать мотивационную сферу личности Джимми?
- Как ведут себя мотивированный и демотивированный сотрудник?

Несомненно, приведенные здесь примеры использования кинофильмов как основы для групповой дискуссии не исчерпывают всех возможностей кинотренинга. Но мы к этому и не стремились. Нам было важно показать потенциал кинотерапевтического метода. Разработанная нами техника ведения дискуссии в кинотерапии может быть с успехом использована в психологическом тренинге для повышения психологической осведомленности (овладение психологическими знаниями), формирования компетенций в сфере общения, коррекции коммуникативных установок личности, развития способности адекватного понимания себя и других людей, формирования умений и навыков в конкретных видах профессиональной деятельности.

### **Заключение**

Довольно часто выслушав психолога-консультанта, клиенты произносят что-то вроде: «и что теперь мне делать?», «как мне этого достичь?» или «что мне надо делать, для того, чтобы...?». Я хорошо понимаю, какую внутреннюю реальность клиента маркируют такие вопросы. Именно это понимание побуждает меня к разработке методов психологического консультирования и психотерапии, которые будучи усвоенными клиентами, становились бы *психологическими инструментами*

*преобразования личностью самой себя.* Оставим сейчас в стороне чрезвычайно важные для психологической практики вопросы о процессе и результате *усвоения* клиентами содержания психотерапевтических сессий. Масштаб этих вопросов слишком велик. Здесь нам важно другое. Используя различные средства (беседа, наблюдение, психодиагностические тесты и др.) и стратегии, я пытался оценить психологические эффекты кинотерапии. Мои исследования еще не закончены, однако уже сейчас о многом можно говорить уверенно. Отметим, на наш взгляд, наиболее важное.

И сразу после завершения работы кинотерапевтической группы, и значительно время после нее участники отмечали, что опыт, полученный ими в процессе кинотерапии, помогает лучше понимать свои переживания и эмоции, лучше видеть свои возможности и ресурсы для преодоления того, что кажется невозможным. Пытаясь понять, что именно в этом опыте является орудийным, я обнаружил, что техники и методики кинотерапии усваиваясь (интериоризуясь?) становятся внутренними инструментами понимания не только кинофильмов, но и жизненных ситуаций и жизни в целом. Говоря словами В.А.Петровского, кинотерапия становится для участников кинотерапевтических групп «психологическим орудием, принадлежащим личности». Использование таких психологических орудий на уровне навыка не просто оснащает процесс личностного роста, он превращает его в процесс, детерминированный изнутри. В развитии личности увеличивается «удельный вес» самодетерминации, развития все больше и больше становится саморазвитием.

Многие участники кинотерапевтических групп по прошествии значительного времени после их завершения сообщали, что активно используют кино для улучшения своей жизни. Улучшение жизни означает здесь и повышение качества жизни, и повышение включенности в жизнь, и обретение авторства собственной жизни. Люди начинают целенаправленно подбирать и смотреть кино индивидуально, с семьей, с партнером или с друзьями для решения задач, которые ставит перед ними жизнь.

Важно, что, по словам участников групп, предвкушение ответа, ощущение его присутствия, переживание его возможности связано не столько с самим кино, сколько с его пониманием, обеспеченным опытом работы в кинотерапевтической группе. Это является основанием моей уверенности в том, что кинотерапия обеспечивает человека психологическими инструментами преобразования самого себя.

### **Список использованной литературы**

1. Абабков В.А. Проблема научности в психотерапии. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 1998.
2. Агранович С.З., Березин С.В. Homo amphibolos: Археология сознания. – Самара: Издательский дом «Бахрах – М», 2005.
3. Агранович С.З., Стефанский Е.Е. Миф в слове: продолжение жизни (очерки по мифолингвистике). Монография. – Самара: Самарская гуманитарная академия, 2003.
4. Альтернатива зависимости. Коллективная монография. Под ред. С.В.Березина, О.А.Ушмудиной. – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2009.
5. Баканова А.А. Кинотерапия. В кн.: Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов/ Под ред. Е.П.Кораблиной. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «Союз», 2001.
6. Башкатов И.П. Психология неформальных подростково-молодежных групп. – М.: Изд-во «Информпечать», 2000.
7. Березин С.В. Анализ художественного фильма как метод самостоятельной работы студента/ Вестник Учебно-методического совета Самарского госуниверситета: Внутривузовское учебное издание как индикатор уровня методической работы в ВУЗе. – Труды конференции 18 февраля 2005 г. – Самара: Изд-во «Универс-групп»,

- 2005.
8. Березин С.В. Зависимость. Созависимость. Партнерство/ Психологические исследования: сборник научных трудов. Вып. 8./Под ред. К.С.Лицецкого, В.В.Шпунтовой. – Самара: Изд-во «Универс- групп», 2010.
  9. Березин С.В. Кинотерапия как метод вторичной профилактики наркомании в семье. – Материалы Третьих антинаркотических чтений профессорско-преподавательского состава, студентов и практических работников, посвященных десятилетию действия Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах», 4 апр. 2008 г. Отв. ред. А.Ф.Галузин, В.В.Лошкарев. – Самара: Изд-во Самарского гос. экон. ун-та, 2008.
  10. Березин С.В. Кинотерапия как метод коррекционно-воспитательной работы с осужденными в учреждениях исполнения наказаний. В кн.: Пути дальнейшего повышения эффективности и качества образовательного процесса в высшей школе: Материалы третьей всероссийской научно-методической конференции (2-3 февраля 2005г.) – Самара: Изд-во Самарского юридического института ФСИН России, 2005.
  11. Березин С.В. Кинотерапия. Рабочая программа дисциплины. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2001.
  12. Березин С.В. Кинотерапия: практическое пособие для психологов и социальных работников. – Самара, 2003.
  13. Березин С.В. Психология созависимой личности. Монография. – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2008.
  14. Березин С.В., Лицецкий К.С., Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. – М.: МПА, 2001.
  15. Березин С.В., Шапатина О.В. Концепция персонализации в семейной психотерапии / Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Специальный выпуск «Актуальные проблемы

- психологии. Самарский регион», 2002.
16. Березин С.В., Шапатина О.В. Переподготовка специалистов для работы в центрах семьи, материнства и детства/ Тезисы Всерос. Научно-практической конференции. – Сыктывкар, 1994.
  17. Березин С.В., Шапатина О.В. Согласование родительских позиций как условие первичной профилактики наркомании в семье./ Сборник материалов конференции «Проблемы профилактики негативных зависимостей среди молодежи» - Самара: Изд-во «Самарский университет», 2001.
  18. Березин С.В., Шапатина О.В. Субъектогенез в условиях неопределенности //Вестник Самарского государственного ун-та. №10/2 (50), 2006.
  19. Берн Э. Групповая психотерапия. М.: Академический проект, 2000.
  20. Берн Э. Транзактный анализ в группе. – М.: Лабиринт, 1994.
  21. Бурлачук Л.Ф. Исследование личности в клинической психологии. Киев: Вища школа, 1979.
  22. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. М.: Медицина, 1989.
  23. Голдинг У. Интервью. //Иностранная лит-ра, 1973. № 10.
  24. Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С.Ледера. М.: Медицина, 1990.
  25. Зоткин Н.В. Смыслополагание в ситуации неопределенности: Автореф. дис. канд. психол. наук. – Москва, 2000.
  26. Ильин В.Н. Импровизированные театральные представления для психологического воздействия на душевные заболевания /Театральный курьер. Приложение. – Киев, 1909.
  27. Кемпер И. Легко ли не стареть? – М.: Прогресс – Культура; Издательство агентства «Яхтмен», 1996.
  28. Лазарус А. Кратковременная мультимодальная психотерапия. – СПб.: Речь, 2001.
  29. Лисецкий К.С. Субъектная детерминация наркотической зависимости

- личности. – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2008.
30. Лисецкий К.С., Березин С.В. Потребность субъекта в «саморегуляции неизвестностью»/Фундаментальные проблемы психологии: личность в исторической психологии. Материалы научной конференции 23-25 апреля 2002 г.
31. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. Психология не-зависимости: учебное пособие по курсу «профилактика аддиктивного поведения». – Самара: Изд-во «Универс-групп», 2003.
32. Менегетти А. Кино, театр, бессознательное. Т.1. – М.: ННБФ «Онтопсихология», 2001.
33. Менегетти А. Кинотерапия по фильму «Джульетта и духи»/ Онтопсихология, №8, апрель, 1997.
34. Милиакка К. Женщина на экране. // Онтопсихология, №8, апрель 1997, С.25-30.
35. Музей и школа: диалог в образовательном пространстве. Выпуск 2: «Образ и мысль». Сборник статей. – СПб, 1997.
36. Научно-методические основы профилактики детской наркомании. М.:Гос. НИИ семьи и воспитания, 2000.
37. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. - Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996.
38. Петровский В.А. Психология неадаптивной активности/ Российский открытый университет – М.: ТОО «Горбунок», 1992.
39. Пирожков В.Ф. Криминальная психология. – М.: «Ось-89», 2001.
40. Плескачевская А.А. Кинотренинг и сфера его применения // Психол. газета. №8 (35) – 9 (36), 1998.
41. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. М.: Институт Психотерапии, 2000.
42. Психологические основы профилактики наркомании в семье / Под ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого. – Самара: Изд-во Самарского

- университета, 2001.
43. Психология воспитания: пособие для методистов дошкольного, начального школьного образования, преподавателей и психологов /Под ред. В.А.Петровского. – М.: Аспект Пресс, 1995.
44. Психотерапевтическая энциклопедия. Под общ. ред. Б.Д.Карвасарского. – СПб: Питер КОМ, 1998.
45. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, Универс, 1994.
46. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1998.
47. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. М.: Изд-во МГУ, 1980.
48. Сосланд А. Фундаментальная структура психотерапевтического метода, или как создать свою школу в психотерапии. – М.: Логос, 1999.
49. Спиваковская А.С., Мхитарян А. 12 диалогов о психологии преобразования себя и своей жизни. – М.: «Беато-пресс», «Поматур», 2006.
50. Станиславский К.С. Собрание сочинений. – М., 1954. – Т.1.
51. Станиславский К.С. Собрание сочинений. М. 1954, т.1, т.2.
52. Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. – СПб: Социально-психологический центр, 1996.
53. Сухова Л.В. Система подготовки специалистов к иноязычной коммуникации в профессиональной сфере: субъектный подход. – Автореф. дисс. док. пед. наук. Волгоград, 2010.
54. Хренов Н.А. Творческий процесс в кино как объект изучения, // Психология процессов художественного творчества. Л.: Наука, Ленинградское отделение, 1980.
55. Хрестоматия по семейной психотерапии /Составители Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В. – СПб.: Питер, 2000.
56. Шапатина О.В. Согласование родительских позиций как условие развития личности ребенка в семье: Автореф. дисс. канд. психол. наук.

- М.: Ин-т дошкольного образования и семейного воспитания РАО, 2001.  
18с.
57. Эволюция психотерапии. Т. 2. М.: Независимая фирма «Класс», 1998.
58. Эйзенштейн С.М. Психология искусства. В кн: Психология процессов художественного творчества. – Л.: Наука, Ленинградское отделение, 1980.
59. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
60. Meneghetti A. Cineterapia. Roma, 1993.
61. Morin E. Le cinema on J`home imaginaire. – In: Essais D`antropologie sociologique.- Paris, Les Editions de minuit, 1956.
62. Morlean-Ponty M. Le cinema at la Nouzelle Psychologie. – In: Sens et non-sens. Paris, Nagel, 1948.
63. Renoir J. La vita e cinema. Jutti gli serutti 1926-1971. – Milano: Longanesi, 1978.

## **Приложения**

### **Приложение 1**

Личностные проблемы участников кинотерапевтических групп  
(приведены без редакции, так как были сформулированы  
самими участниками)

1. Елена, 29 лет: Страх перед близкими отношениями с мужчиной. Желание иметь такие отношения и быть в них и одновременно страх перед ними: вдруг опять предаст и опять будет больно... Хотя вроде бы и перестала уже.
2. Наталья, 32 года: Меня почти не покидает мысль о том, чтобы расстаться с любимым человеком, который мне дорог.
3. Татьяна, 28 лет: Мы живем вместе с мамой. Наши отношения стали просто мучительными. Как отделиться от мамы эмоционально. Хочется жить рядом как взрослые люди.
4. Владимир, 35 лет: Когда я начинаю жить так, как нужно мне, мне говорят, что я эгоист. Может быть, я эгоист, но сколько можно жить так, как хотят другие.
5. Ирина, 18 лет: Я ищу женщину в себе. Моя проблема – становление женственности.
6. Николай, 42 года: Замечаю, что часто хочу, чтобы то, что могу и даже должен сделать я, чтобы это сделала моя жена.
7. Галина, 33 года: Не умею выражать свои чувства ни мужу, ни ребенку.
8. Татьяна, 37 лет: Как только отношения становятся близкими, я веду себя так, что они уходят.
9. Александр, 26 лет: Нерешительность во всех жизненных ситуациях.
10. Андрей, 36 лет: Мне надоели мои отношения с моей подругой, но уйти я не могу: боюсь, что это будет для нее слишком тяжело.
11. Наталья, 27 лет: Я все время срываюсь на ребенка. Он и так болеет, у него энурез, а тут еще я ору.
12. Сергей, 41 год: Мы прожили с женой 11 лет. Я теперь абсолютно к ней равнодушен. Как мне дальше жить?
13. Ольга, 29 лет: Все время хочется плакать. Обычно мне удается себя сдерживать, но не всегда.

14. Юлия, 25 лет: Я как белка в колесе. Чем быстрее я бегу, тем быстрее оно крутится.
15. Рита, 42 года: Я не могу найти общий язык со своими детьми. Я им говорю: вы должны... Они мне говорят: ты должна...
16. Антонина, 64 года: Мой сын женился и с женой они арендуют квартиру. Он сказал, что хочет жить без меня. Кому я теперь нужна?
17. Алла, 26 лет: Все время жду чего-то плохого.
18. Зинаида, 41 год: Моя задача: как улучшить отношения в семье?
19. Михаил, 23 года: Хочу научиться говорить то, что я думаю, а не то, что от меня хотят услышать.
20. Анжелика, 34 года: Мы с мужем отдаляемся друг от друга. Меня это пугает, и я этого не хочу.
21. Светлана, 33 года: Отношения с родителями очень натянутые. Не забыты обиды, нанесенные в детстве. Результат – отстраненность и поверхностность отношений.
22. Геннадий, 44 года: Что делать, когда теряется смысл жизни.
23. Людмила, 30 лет: Непонимание в семье, особенно с мамой. Не могу расстаться с прошлым. Боюсь одиночества и боюсь начать все сначала.
24. Анастасия, 37 лет: Любовный треугольник: когда-то я увела из семьи мужчину. Теперь уводят у меня.
25. Любовь, 38 лет: У меня трое детей. Я чувствую себя одинокой и ненужной. Обида на мужа, который ушел от нас 5 лет назад, так и не прошла.
26. Зульфия, 27 лет: Насколько я честна с собой?
27. Антон, 34 года: не могу избавиться от подростковой неуверенности из-за своей внешности.
28. Олег, 40 лет: Только недавно понял, какую боль доставлял женщинам. Больше не хочу. Хочу понимать, почему я так поступал, чтобы больше так не делать.

29. Григорий, 38 лет: Моя жена сказала мне, что все годы нашей жизни она притворялась, что ей со мной хорошо. Мне сейчас очень плохо. Я чувствую себя обманутым. Как с ней дальше жить?