

А.В. Лавров
Е.В. Нигай
И.В. Андреев

Центрально-Казахстанская Академия, Караганда, Казахстан
(E-mail: lavrov.12.12.96@mail.ru, Jemchug-89@mail.ru, 210251@mail.ru)

Применение кинотерапии в работе с аддикциями

Аннотация. В данной статье рассматривается использование кинотерапии в работе с аддикциями, а именно: наркотической зависимостью и созависимостью в юношеском и подростковом возрасте. В работе раскрываются: история развития кинотерапевтического метода, его специфика и характер проведения в группе. Целью данной статьи является теоретический обзор источников по применению данного метода на практике. Кинотерапия довольно молодой раздел арт-терапии, который нуждается в научном обосновании и имеет широкий диапазон в применении. Он не существует как отдельный метод, но является вспомогательным методом, который взаимодействует с такими направлениями как: транзактный анализ, логотерапия, психодрама, символдрама. Неотъемлемым достоинством кинотерапии является то, что она является проективной технологией, которая обладает мотивирующим эффектом в работе с мировосприятием. Кинотерапия довольно современный и доступный метод, применяемый в консультировании. Он направлен на изменение восприятия и формулировку новой объективной оценки реальности клиентом. Являясь разделом арт-терапии, кинотерапия необычайно схожа с библиотерапией, но это не отнимает у нее права занимать место в системе использования искусства в работе с клиентами. Способность избежать «цензуры сознания» и проявление защитных механизмов в процессе терапии способствуют четкой формулировке проблематики клиента и отражению его комплексов в понимании проблем и трудностей, с которыми сталкивается сам клиент.

Ключевые слова: аддикции, синемология, кинотерапия, созависимость, наркотическая зависимость.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-139-2-368-375>

Введение

Человеческая жизнь представлена в виде двух векторов. Первый направлен на себя, второй же в сторону зависимости. Выбирая, человек предпочитает либо истину, либо ложь. Главный критерий ложной цели есть выбор, а точнее его отсутствие, заключающееся в проявлении зависимости. Свобода выбора

отражается в том, что субъект предпочитает истинную цель вместо зависимой, которая является результатом ложного выбора. Когда реальность, создаваемая зависимостью, перестаёт удовлетворять человека, он способен сделать шаг к осознанной или неосознанной попытке освобождения себя от нее. В данном случае он не удовлетворён той целью, которая имеет навязчивый характер, в результате чего

он изменяет свой выбор. Но препятствием на пути к истинному выбору становится сама пагубная привычка. Она способствует ограничению выбора, при этом создает свои рамки и правила, насильственно заставляя угождать ей.

Постепенно человеческая жизнь под гнетом зависимости ухудшается и возникают все новые и новые препятствия на пути к личной цели. Несмотря на тот негативный опыт, человек все так же действует в этом направлении, что само собой и является признаком аддиктивного выбора, который, в свою очередь, создает ограничения зависимой реальности и отдаляет человека от поставленных целей.

Человек руководствуется шаблонами и стереотипами, которые были продиктованы самой зависимостью. Выбор, уводящий от своей личности, подводит к жизни, в которой существует своя реальность, отличающаяся от той, которая продиктована истинным выбором. Аддикция или зависимость является некой формой рабства, формой, которая ограничивает выбор человека. Это кандалы, которые, словно паутина, обездвиживают личность и не только ее, но и всех вокруг с кем человек непосредственно связан. И именно она является главным источником и причиной жизненной катастрофы [1, с. 4-5].

В наше время существует огромное количество аддикций, которым подвержены дети и подростки, молодежь, а также трудоспособное население страны. Одна из первых классификация зависимостей была предложена Ц.П. Короленко. Он выделял нехимические аддикции: трудовоголизма, игровая, сексуальная, ургентная, шопоголизм, также промежуточные: булимия, анорексия. Помимо этого, были описаны другие виды зависимостей, связанные с развитием современных технологий: компьютерная, интернет-зависимость, зависимость от мобильных телефонов, телеаддикция. Также были включены такие виды аддикций, как: зависимость от упражнений, религиозный фанатизм, kleptomания, «зависимость от веселого вождения авто», «состояние постоянной войны» и др. [2, с. 1].

Все это в совокупности дает понять, что зависимость является не просто проблемой для современной медицины и психологии, но и двигателем в развитии новых методов лечения и технологий работы с субъектами, имеющих какую-либо из вышеперечисленных аддикций. Актуальным в данном направлении является использование различных методов психотерапии и консультирования, возвращающих в реальность и способствующих осознанию скрытых потребностей. К одному из таких методов можно отнести арт-терапию, которая представлена во всем своем многообразии – это библиотерапия, песочная терапия, маскотерапия, глинолечение, музыкотерапия, а также медитативная живопись и прочее. Одним из разделов данного метода является кинотерапия, которая представлена в виде набора техник, используемых в комплексе с кинофильмами, мультфильмами, видеороликами и клипами. Она схожа с библиотерапией, так как обсуждение строится на анализе отобранных историй, которые апеллируют к проблеме клиента. Кинотерапия, как раздел арт-терапии, включает в себя просмотр фильмов в терапевтических целях под руководством психолога. Фильмы могут быть использованы как часть индивидуальной терапии, групповой терапии или семейной терапии, но особенно полезной кинотерапия оказалась в рамках консультирования пар.

Метафора, символизм и образы часто могут быть использованы терапевтами, так как они помогают тем, кто проходит лечение, исследовать мысли и чувства и обращаться к проблемным областям. Некоторые терапевты работают с людьми, находящимися на лечении, например, для изучения и анализа снов, а другие могут использовать направляемые образы в качестве терапевтического метода. Таким образом, многие могут счесть логичной интеграцию кинофильмов и других форм средств массовой информации, в которых эти и другие литературные элементы часто широко распространены. Фильмы не только содержат символы, но и могут порождать эмпатию, повышать коммуникативные навыки, а также

позволять людям, проходящим терапию, лучше осознавать свои собственные чувства и желания. Просмотр фильмов позволяет зрителям заниматься различными способами - лингвистически, визуально, межличностно и внутриспсихически. Сторонники кинотерапии считают, что это может быть полезно, потому что, как было показано, обучение происходит быстрее, когда информация обрабатывается более чем одним способом.

Кинотерапия развивается по линии библиотерапии, которая является терапевтическим использованием книг и чтения в клинической практике. Термин «кинотерапия» был впервые использован в 1990 году Л. Берг-Кроссом, П. Дженнингсом и Р. Барухом, которые определили эту методику как форму терапии, при которой терапевт подбирает фильмы, имеющие отношение к человеку в области лечения, которые человек может посмотреть самостоятельно или вместе с указанными другими людьми.

Терапевт и человек, проходящий лечение, как правило, сначала обсуждают, как сконцентрироваться на просмотре фильма и как распознать и изучить реакцию на фильм. Реакции на фильм обычно обсуждаются на более позднем сеансе терапии, где терапевт может попросить пациента, проходящего лечение, рассмотреть связь между фильмом и его собственной жизнью. Если пара проходит терапию вместе, ей может быть предоставлен список вопросов для совместного рассмотрения и обсуждения. Фильмы часто могут быть легко интегрированы в терапию, так как они широко доступны и доступны многим людям. Кроме того, большинство людей находят удовольствие от просмотра фильма, а некоторые, возможно, предпочитают эту форму терапевтической работы другим методам.

Преимуществом в использовании фильма является наличие разного рода модальностей: звука, голоса, музыки, света, персонажей, яркости изображений, динамики разворачивания процесса.

Фильм может привести людей к испытанию широкого спектра эмоций. Они потенциально могут открыть человеку глаза на

новые решения для любого количества трудностей и обеспечить много терапевтических преимуществ в дополнение к развлечениям. Они могут дать надежду, послужить примером для подражания и переосмысления проблем. Герои фильмов могут также служить примером различных проблем, с которыми сталкиваются люди. Человек, обращающийся к алкоголю, на терапии, может, например, посмотреть фильм, в котором персонаж достигает освобождения от такой же зависимости, что одновременно вдохновляюще и полезно.

Кроме того, фильмы могут предоставить людям безопасный способ обсуждения их мыслей и чувств. Прямые вопросы от терапевта могут быть пугающими для некоторых людей, особенно для тех, кому трудно открыто делиться своими чувствами. Использование фильма в терапии может обеспечить менее ошеломляющий способ разговора о чувствах, так как позволяет людям исследовать проблемы косвенным образом, связывая их с персонажами фильма. Некоторые люди могут также с большей вероятностью осознать присутствие определенных вопросов в их отношениях и личной жизни, когда они впервые сталкиваются с ними в фильме. Человек в эмоционально оскорбительных отношениях может не осознавать, что эти отношения являются оскорбительными, но вымышленное изображение отношений, которые считаются оскорбительными, может дать человеку более глубокое понимание того, что представляет собой злоупотребление.

Фильм может помочь укрепить связь между людьми. Это может быть отличным способом укрепления взаимопонимания между терапевтом и человеком, проходящим терапию, особенно, если на первый взгляд обсуждение проходит нелегко. Сеансы семейной терапии могут быть также усилены просмотром соответствующих фильмов: семьям может быть легче начать общение, когда они обсуждают вымышленные семьи, которые сталкиваются с проблемами, похожими на их собственные, прежде чем соединить то, что они обнаружили об этих проблемах, с их собственной жизнью. Фильмы составляют основную форму по-

пулярной культуры современности в немалой степени благодаря психофизиологическим свойствам киноносителя, к тому же не требуют умения читать - и это немаловажное преимущество. Хотя фильм справедливо называют «машиной эмоций», он является также мультисенсорным носителем. Больше, чем любое другое средство развлечения и общения, фильмы богато представляют собой вихрь посланий: плоть, разум, идеи, боль, гордость и смех, символы и образы, определяющие то, что мы называем «человеческим состоянием». Экранизация истории и задумка автора является в дальнейшем одним из инструментов психотерапии.

Конотерапия помогает зрителю взглянуть на свою субъективную точку зрения со стороны и определить для себя оптимальные пути разрешения трудной ситуации. В дополнение к этому клиент начинает осознавать происходящее с ним и формирует способность положительно направленной интерпретации его жизненного опыта и всех событий, происходящих как с ним, так и с другими [3; 4]. Мы предполагаем, что кино является достаточно эффективным методом в работе с субъектами, имеющими зависимость, так как он является экологичным, доступным, может использоваться в виде домашнего задания, а также способен обойти «цензуру» сознания.

Исследования о влиянии кино приобрели популярность в период, когда был снят первый кинофильм братьями Люмьер в 1895 году. И так как они были психиатрами, они первыми проявили интерес к использованию фильмов в терапии. Применяв кино, они наблюдали за реакциями пациентов до и после просмотра фильма, а также обратили внимание на работу таких защитных механизмов, как перенос и сопротивление. После этого в 50-х годах появились первые публикации об использовании фильма в терапии. Основоположителем методологии кинотерапевтической практики можно считать итальянского психолога, философа, основателя онтологической школы Антонио Манегетти. Впервые он публикует свою первую книгу «La cineterapia» в 1972 году и дает название своему подходу

«синемология», который представлен в виде аспекта онтопсихологического метода. По его словам, данный подход возник случайно. Это произошло во время просмотра фильма, когда клиенты, которых А. Манегетти знал достаточно хорошо, начали интерпретировать сюжет фильма, и в момент дискуссии он заметил, что то, что они трактуют есть некое отражение проекций их комплексов. В последующем его наблюдения подтвердились, и он открыл синемологию, главная цель которой заключалась не в обучении чему-либо новому или критическому разбору кинофильма, а в проживании клиентами чувств и образов посредством идентификации себя с героями фильмов. В дальнейшем А. Манегетти выделил два вида синемологии: дидактическую и терапевтическую, каждая из которых имеет собственные этапы проведения, подходы в работе с защитными механизмами и психотехники [5, с. 14-15].

Применение кинотерапии можно рассмотреть на примере работы с наркоманией и созависимостью. На сегодняшний день, на основе психологических концепций, наркомания воспринимается как расстройство психотического или невротического круга без выраженной симптоматики. Эффективной же терапевтической практикой в работе с наркотической зависимостью может быть только в случае использования положения теорий, которые не ориентированы на патологию, а значит, не имеют в себе подмены понятия наркотической зависимости каким-либо видом нарушения. Основой для такой практики может выступать теория эго-состояний Эрика Берна и концепция отраженной субъективности В.А. Петровского.

С точки зрения адаптации к окружающей среде, употребление наркотиков является парадоксальным поведением. Это проявляется в том, что данное поведение позволяет субъекту адаптироваться путем саморазрушения. В этом случае последствия наркотической зависимости являются условиями адаптации наркомана в жизни, но только как наркомана.

По данным клинических исследований, известно, что одной из причин наркомании в

юношеском или подростковом возрасте является семья, где человек чувствует генерализованную неудовлетворенность, что понимается как невосполнение дефицита базовых потребностей. Данный процесс не осознается индивидом, поэтому становится генерализованным. При употреблении наркотика у аддикта снижается уровень неудовлетворенности, после чего наркотик становится средством, расширяющим возможности: «все, могу, чувствую и понимаю». Нельзя также исключать среду и субкультуру, в которой человек способен получить удовольствие. Она становится неким инструментом приобщения к употреблению веществ. Поскольку подростковая и юношеская наркомания является семейной проблемой, вторичной профилактикой наркомании будет выступать работа с родными зависимого. Здесь целесообразно применение групповых форм работы с родителями. Ее можно проводить как вместе с реабилитационной программой, так и отдельно. Данный вид работы может повлиять на восприятие и поведение родственников в семье наркозависимого.

Клиническая практика подтверждает необходимость и эффективность проведения групповой работы. Единственный аспект, требующий внимания со стороны специалиста – это поведение созависимых, что выражается в следующем:

Поляризация суждений о том, как вести себя в семье. Например, «И что теперь, мне пылинки с него сдувать?», «Я хочу ему помочь, люблю его, но уже устала»;

Ориентация на советы и рекомендации ведущего: «А если он украдет, то что мне делать?», «Когда просит на дозу, как правильно поступить?»;

Фиксация только на своей проблеме в семье, что приводит к нарушению способности слышать и понимать друг друга: «У вас вон какой сын, а наш...», «Наша проблема не решаема в отличие от вашей»;

Непонимание собственного значения в изменении своего поведения: «Вряд ли я могу на что-то повлиять...», «Ну а я что сделаю?»;

Сосредоточенность на наркомании своего ребенка, что приводит к снижению понимания других проблем в семье («Проблема в наркотиках и только», «А причем тут мы?»);

Обвинение в сторону ведущего тогда, когда он не дает конкретных советов и рекомендаций («Мне нужен другой специалист», «Вы никак не хотите нам помочь»);

Делегация полномочий («Отправьте его уже куда-нибудь», «Помогите мне, сможете ли вы поговорить с ним?»);

Недоверие по отношению к ведущему и к другим участникам, проявляющееся в виде подозрений и закрытости («Вы не понимаете, что происходит», «Всегда виноваты родители, а как же общество, государство?»);

Избегания обсуждения ситуаций, касаемо самой личности участника и его семьи («Там точно такая же ситуация, что же им делать?», «В наше время не было такого, это началось недавно»)

В данной работе огромное значение имеет отслеживание защитных механизмов и помощь в понимании его влияния на сознание участников. Также важно направлять участников на логическое, рациональное разьяснение жизненных ситуаций и трудностей, с которыми они сталкиваются день изо дня. Ориентация на группу позволит психологу составить программу, которая может быть как реабилитационной, так и профилактической. Психолог в нее может внести следующие фильмы:

- «На глубине 6 футов»,
- «Вход в пустоту»,
- «Помутнение»,
- «Грязь»,
- «Реквием по мечте» [6, с. 71-76].

Кинотерапия содержит в себе множество техник и упражнений, одно из популярных – это упражнение «Кино», цель которого заключается в самовыражении, в принятии себя и в научении безоценочному отношению к окружающим. Данное упражнение может проводиться с подростками и юношами.

Инструкция звучит следующим образом: представь, что тебе тридцать лет, в этот пе-

риод про тебя сняли кино и сейчас ты его смотришь. Расскажи пожалуйста, кем ты являешься в данном фильме, опиши свою внешность, образ, деятельность, которой ты увлекаешься. Теперь на листе бумаге ты можешь изобразить основные кадры из фильма. Нравится ли тебе такой сюжет, что бы ты хотел изменить, дополнить или убрать? Какой жанр фильма ты бы предпочел в истории своего фильма? Кого из героев ты бы хотел видеть рядом с собой? Данное упражнение имеет не только терапевтический характер, но и диагностический, где психолог может включить момент обсуждения для поддержки участников, имеющих наркотическую или другие виды зависимостей [7, с. 258].

Заключение

Применение кинотерапии в работе с аддикциями может выступать как дополнительный метод, позволяющий снизить уровень влияния защитных механизмов, сформировать терапевтический альянс, создать благоприятную атмосферу для взаимодействия участников в группе, а также вывести на обсуждение проблему, которая отражена в кинокартине. Эффективность кинотерапии заключается в том, что она позволяет понять свои искажения в восприятии проблемы с помощью обсуждения в группе, а также помогает в формировании трезвой оценки своих возможностей в изменении паттернов поведения.

Список литературы

1. «Другие наркотики, или Homo Addictus». - Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2006.
2. Егоров А. Ю., Голенков А. В. Поведенческие аддикции. // Вестник ЧГУ. - 2005. - №2. - 14 с.
3. Захарова Е.И., Карабанова О.А. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения. - М., 2018.
4. Берг-Кросс Л., Дженнингс П. и Барух, Р. Кинотерапия: Теория и применение. Психотерапия в частной практике. - 1990.
5. Красин С.А. Введение в режиссируемую фильмотерапию - Харьков: ФЛП «Рубашкин», 2018.
6. Березин С. В. Кинотерапия и кинотренинг. Практическое пособие для психологов и социальных работников. - Самара, 2003.
7. Брюн Е.А., Цветков А.В. Практическая психология зависимости. - М.: Наука, 2014.

References

1. «Drugie narkotiki, ili Homo Addictus» [Other drugs, or Homo Addictus] (Publishing house of the Institute of Psychotherapy, Moscow; 2006).
2. Egorov A. Yu., Golenkov A.V. Povedencheskie addikcii [Behavioral addictions], Vestnik ChGU [Bulletin of ChSU], 2, 14 (2005).
3. Zakharova E.I., Karabanova O.A. Kinoterapija: sovremennij vzgljad na vozmozhnosti primeneniya [Film therapy: a modern view on the possibilities of application] (Moscow, 2018).
4. Berg-Cross, L., Jennings, P. and Baruch, R. (1990). Kinoterapija: Teorija i primenenie. Psihoterapija v chastnoj praktike [Film therapy: Theory and application. Psychotherapy in private practice], 1990.
5. Krasin S.A. Vvedenie v rezhissiruemuju fil'moterapiju [Introduction to directed film therapy] ("Rubashkin", Kharkov, 2018).
6. Berezin S. V. Kinoterapija i kinotrening [Film therapy and film training]. Practical guide for psychologists and social workers (Samara, 2003).
7. Brun E.A., Tsvetkov A.V. Prakticheskaja psihologija zavisimosti Practical psychology of addiction (Nauka, Moscow, 2014).

А.В. Лавров, Е.В. Нигай, И.В. Андреев

Орталық-Қазақстан Академиясы, Қарағанды, Қазақстан

Тәуелділермен жұмыста кинотерапияны қолдану

Аңдатпа. Бұл мақалада нашақорлыққа қарсы, атап айтқанда, жасөспірімдер арасындағы есірткіге тәуелділікпен жұмыс жасауда кинотерапияны қолдану қарастырылады. Аталмыш жұмыста мына мағыналар ашылады: терапия әдісінің даму тарихы, оның ерекшелігі және терапия әдісін топта жүргізудің сипаты. Мақаланың мақсаты-осы әдісті тәжірибеде қолдану бойынша шығу тегіне теориялық шолу.

Кино терапиясы-бұл ғылыми негіздемені қажет ететін және қолданудың кең ауқымы бар арт-терапияның өте жас тармағы. Ол жеке әдіс ретінде емес, транзакциялық талдау, логотерапия, психодрама, символизм сияқты бағыттармен өзара әрекеттесетін көмекші әдіс. Кинотерапияның ажырамас артықшылығы-бұл әлемді қабылдаумен жұмыс жасауда ынталандырушы әсері бар проективтік технология. Кино терапиясы кеңес беруде қолданылатын өте заманауи және қол жетімді әдіс. Ол клиентке шындықты қабылдауда және тұжырымдауда жаңаша объективті бағалауға бағытталған. Арт-терапияның бір бөлімі бола отырып, кино терапиясы библиотерапияға өте ұқсас, бірақ бұл оған клиенттермен жұмыс жасауда өнерді пайдалануға кедергі болмайды. «Сана цензурасынан» қашпақтау және терапия процесінде қорғаныс механизмдерінің көрінуі клиенттің проблематикасын нақты тұжырымдауға және оның комплекстерін клиенттің өзі кездесетін проблемалар мен қиындықтарды түсінуде көрсетуге ықпал етеді.

Түйін сөздер: тәуелділіктер, синемалогия, кинотерапия, бірлескен тәуелділік, есірткіге тәуелділік.

A.V. Lavrov, E.V. Nigay, I.V. Andreev

Central-Kazakhstan Academy, Karagandy, Kazakhstan

The use of film therapy in work with addiction

Abstract. The article discusses the use of film therapy in working with addictions, including drug addiction and co-dependency in adolescence. The article reveals the history of the development of the film therapy method, its specificity, and the nature of its conduct in a group. The purpose of this article is to provide a theoretical review of the sources on the application of this method in practice. Film therapy is a rather young branch of art therapy that needs to be scientifically substantiated and has a wide range of applications. It does not exist as a separate method, but it is an auxiliary method that interacts with such areas as transactional analysis, logotherapy, psychodrama, and symbolic drama. An integral advantage of film therapy is a projective technology that has a motivating effect in working with the worldview. Film therapy is a fairly modern and affordable method used in counseling. It is aimed at changing the perception and formulation of a new objective assessment of reality by the client. Being a section of art therapy, film therapy is unusually similar to bibliotherapy. But this does not give it the right not to take its place in the system of using art in work with clients.

The ability to avoid «censoring the mind» and the manifestation of defense mechanisms in the process of therapy contributes to a clear articulation of the client's problems and a reflection of his complexes in understanding his own problems and difficulties faced by the client.

Keywords: addictions, cinemology, cinematherapy, codependency, drug addiction.

Сведения об авторах:

Лавров А.В. – автор для корреспонденции, магистр социальных наук, преподаватель кафедры педагогики и психологии, Центрально-Казakhstanская Академия, пр. Бухар жырау, 20, Қарағанда, Казахстан.

Нигай Е.В. – магистр социальных наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, Центрально-Казakhstanская Академия, пр. Бухар жырау, 20, Қарағанда, Казахстан.

Андреев И.В. – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии, Центрально-Казakhstanская Академия, пр. Бухар жырау, 20, Қарағанда, Казахстан.

Lavrov A.V. – Corresponding author, Master of Social Sciences, lecturer at the Department of Pedagogy and Psychology of the Central Kazakhstan Academy, 20 Bukhar-Zhyrau str., Karaganda, Kazakhstan.

Nigai E.V. – Master of Social Sciences, Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology of the Central Kazakhstan Academy, 20 Bukhar-Zhyrau str., Karaganda, Kazakhstan.

Andreev I.V. – Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology of the Central Kazakhstan Academy, 20 Bukhar-Zhyrau str., Karaganda, Kazakhstan.