

МОЖЛИВОСТІ СІНЕМАЛОГІЇ ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

Ю.С. Чаплінська, к. психол. н., с.н.с. лабораторії психології масових комунікацій та медіаосвіти ІСПП НАПН України (м. Київ)

Анотація. Автор розкриває поняття сінемалогії: особливості процесу та етапи роботи. Приводить приклад аналізу фільму з групою вимушено переміщених осіб для ілюстрації можливості в рамках сінемалогічного підходу працювати з травматичним досвідом.

Ключові слова: сінемалогія, посттравматичний ріст, психологічна реабілітація.

Аннотация. Автор раскрывает понятие синемологии: особенности процесса и этапы работы. Приводит пример анализа фильма с группой вынуждено перемещенных лиц для иллюстрации возможности в рамках синемалогического подхода работать с травматическим опытом.

Ключевые слова: синемалогия, посттравматический рост, психологическая реабилитация.

Summary. The author reveals the concept of sinemology: features of the process and stages of work. An example of an analysis of a movie with a group involves displaced persons to illustrate the opportunity within the cinematological approach to work with traumatic experiences.

Key words: cinematology, posttraumatic growth, psychological rehabilitation.

Теорія психоаналізу Зігмунда Фрейда та перший фільм з'явилися на світ в один рік, і з тих пір, на наш погляд, кіно і психологія нерозривно пов'язані один з одним. Більшість шедеврів світового кінематографа побудовані на яскравому і правдивому розкритті характерів головних героїв через їхні внутрішні конфлікти, переосмислення та психологічну трансформацію. Для створення таких достовірних персонажів, великі голівудські студії запрошують в якості консультантів практикуючих психологів. На даний момент розвитку суспільства вже існує багато фільмів з різною тематикою, різними проблемами, можна сказати, на будь який смак. І залучення їх у психотерапевтичний процес ввижається нам м'яким та екологічним способом роботи з проблемою деяких клієнтів.

Сінемалогія – це метод онтопсихологічного аналізу кінообразів, який виявляє несвідомі когнітивні конструкції та поведінкові паттерни людини і дозволяє за допомогою рефлексії та інших психотерапевтичних технік переосмислити власне буття.

Розробником даного методу вважається італійський вчений професор Антоніо Менегетті. Він спостерігаючи за дискусією групи людей, які обговорювали щойно переглянутий фільм, усвідомив, що кінострічка симулювала дискусію та дозволила виявити проєктивний характер психологічних установок учасників дискусії, а також дозволила кожному глядачеві зрозуміти, наскільки його особисте сприйняття розходилося з об'єктивним змістом кінофільму. Сінемологічний метод заснований на ідеї проєкції: “Моє бачення реальності залежить від мого внутрішнього стану”.

Сінемалогія, в загальному розумінні, – це практика спільного перегляду і обговорення спеціально відібраних фільмів, основною метою якої є навчити глядача бути уважним до власних думок, поведінки та життєвих виборів. У даному випадку істинним об'єктом сінемалогії виступає не сам фільм, творчість режисера чи прояви головних героїв, а інтерпретації кінотвору глядачами. Перевагою даного методу можна вважати те, що людина набагато більшого може навчитися, “проживаючи” схему поведінки, показану у фільмі, ніж вислуховуючи теоретичні пояснення на практиці. Метод допомагає клієнту актуалізувати власні внутрішні проблеми, подивитися на них із сторони, проаналізувати, усвідомити і, при бажанні, закласти фундамент для змін без сторонній втручань. Результатом використання сінемалогічного методу також є підвищення здатності особистості до критичного осмислення життєвих ситуацій, руйнування не функціональних стереотипів, стимуляція в тих областях і контекстах, в яких клієнт прагне досягти лідерства.

Сінемалогічний аналіз допомагає точно прочитати образне послання, оцінити свою поведінку з мета-позиції, освоїти уроки з чужих помилок, не здійснюючи їх у власному житті. Метод складається з трьох основних частин:

1. введення в обрану психологом тему, перегляд відповідного фільму;
2. аналіз клієнтом або учасниками групи кінопродукту та своїх власних переживань стосовно нього та відповіді на поставлені ведучим запитання;

3. зворотній зв'язок ведучого, теоретичні роз'яснення певних психологічних моментів фільму, розстановка основних аспектів, відповіді на запитання глядачів.

Основне завдання учасників процесу – це спроба зрозуміти фільм на таких рівнях:

Індивідуальний рівень: психологічна проблема/дилема/установки головних героїв та можливі шляхи рішення означеної проблеми.

Соціальний рівень: аспекти взаємодії між героями: успішні і “провальні” моделі та стратегії.

Символічний рівень: символи кінокартини та їх можливі інтерпретації. Головний зміст, моральні та урок, що демонструє фільм.

Для аналізу фільмів можна використовувати як загальні, так і конкретні питання по сюжету. Ось деякі загальні питання, що можна використовувати: Які головні події, в чому їх зміст? Хто головні герої, в чому логіка їх поведінки? У чому сенс даного фільму? До чого він закликає? Чого цей фільм нас навчає? Що в ньому було хорошого, а що не дуже?

Для переосмислення травматичних подій, ми проводили сінемалогічні заняття з групою ВПО (вимушено перемішених осіб). І пропонували для перегляду мультиплікаційний фільм студії Pixar “Песочник” (“Piper”), 2016, режисера Алана Барилларо. Головна його ідея, на наш погляд, – “що нас не вбиває – робить нас сильнішими”. Цей анімаційний фільм про страх і боротьбу з ним, про ті, можливості, які відкриваються за межами страху. Скільки всього нового, незвіданого, чудового в світі, можна спробувати, якщо бути сильний духом перед загрозами.

Основний зміст стрічки: зграя представників бекасових полноє за їжею біля берега, кидаючись на пісок, коли відходить хвиля. Одне маленьке пташеня зважується долучитися до зграї, але йому не вдається вчасно відступити, в результаті чого маля накриває хвилею. Подія ця настільки налякала пташеня і воно вирішило не покидати більше рідне гніздо. Але помітивши поруч раків, які, шукаючи їжу, закопувалися в пісок, щоб

захиститися від хвиль, пташечка спробувала копіювати їхню поведінку. Так воно відкрило для себе новий досвід і навчилося дуже ефективно добувати їжу. І не лише для себе – для всієї зграї.

Після перегляду фільму з учасниками групи проводилося обговорення побаченого матеріалу та пропонувалася вправа на постановку життєвих цілей. Після заняття ВПО відмічали, що змогли з іншого боку подивитися на власну життєву ситуацію, усвідомили що насправді для них є цінністю, які нові вміння та навички змогли вони в собі відкрити та розвинути завдяки складним життєвим обставинам, а також визначили сфери життя, де ці навички можуть успішно застосовуватися ще.