

Armen Mekhakyan¹, Agata Szulc¹, Wojciech Imielski²

¹Klinika Psychiatryczna, Wydział Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

²Ośrodek Usług Psychologicznych Jerzy Imielski

Film jako narzędzie psychoterapeutyczne. Wybrane problemy filmoterapii

*Film as a psychotherapeutic tool. Selected problems
of filmotherapy*

Abstract

Introduction: The article concerns the contemporary use of film as a psychotherapeutic tool. Its main purpose is to demonstrate the value and suitability of filmotherapy in the therapeutic process. The study presents the condition of film art in a broader social context and determinants that make the film a medium useful in psychological therapeutic interactions. Definitional considerations and an analysis of the impact that a film work can have on the viewer through various means of artistic expression were conducted. The selected, most expressive tendencies in contemporary psychotherapy were also tracked and described, indicating primarily the phenomena most important from the point of view of the therapeutic process itself and the social perception of this form of psychological help.

Material and methods: The main part of the article focuses on filmotherapy. The authors have made a synthetic review of the available results of research on film therapy, using publications appearing in different parts of the world. A conceptual and definitional analysis of this phenomenon was carried out, the most popular views about it were presented. The summary contains conclusions and verification of the adopted thesis.

Results and conclusions: By analyzing the available writing materials, it has been established that filmotherapy is an increasingly popular method of psychotherapeutic influence. The use of film in psychotherapy raises more and more interest of specialists all over the world, and the results of research conducted so far seem to indicate that the use of film images in therapeutic sessions gives positive therapeutic effects, mainly due to the phenomenon of identifying the patient with the movie character and the ability to work through difficult situations. The film can be used primarily as a complementary technique enriching the therapeutic process. At the same time, however, the authors concluded that filmotherapy is still an underestimated method of therapeutic impact and that in the studies and discussions conducted there are no negative (eg traumatizing) effects of its use.

Psychiatry 2018; 15, 3: 127–134

Key words: movie, film therapy, cinematherapy, using of movies in psychotherapy

Wstęp

Psychoterapia jest współcześnie coraz bardziej popularnym sposobem niesienia pomocy psychologicznej. W ostatnich latach stopniowo staje się szczególnie modna w szerszych kręgach społecznych. Jest to zarówno skutkiem, jak i przyczyną dynamicznego rozwoju rynkowej oferty usług psychoterapeutycznych. Stale przybywa specjalistów,

pracujących w stacjonarnym lub ambulatoryjnym lecznictwie psychiatrycznym, różnego rodzaju poradniach i pracowniach oraz otwierających własne, prywatne gabinety. Wszechstronny rozwój notują także poszczególne szkoły psychoterapeutyczne, skoncentrowane na nowych, efektywnych metodach psychologicznego oddziaływania. Zarówno w warunkach prowadzonych badań naukowych, jak i w codziennej praktyce terapeutycznej pojawiają się kolejne, interesujące techniki psychoterapii.

Filmoterapia, oznaczająca wykorzystanie popularnych dzieł filmowych w procesie psychoterapeutycznym, jest w Polsce jeszcze stosunkowo słabo rozpowszechniona. Znajduje to swój wyraz nie tylko w praktyce poszcze-

Adres do korespondencji:

Armen Mekhakyan
Klinika Psychiatryczna WNoZ WUM
ul. Jana Kazimierza 30/13
e-mail: kontakt@armenmekhakyan.pl

gólnych gabinetów, lecz także w dostępnej literaturze specjalistycznej. Zazwyczaj opisuje się to zjawisko jako pewien element innych metod (głównie arteterapii). W innych krajach świata filmoterapia jest natomiast przedmiotem żywego zainteresowania nauk społecznych już od lat 90. ubiegłego wieku. Wskazuje się na jej pozytywny wpływ na proces psychoterapii i sugeruje zastosowanie przede wszystkim w formie wspierającego proces leczniczy narzędzia.

Autorzy niniejszego artykułu przyjęli za cel wykazanie i uzasadnienie sensowności wykorzystania filmów jako nowoczesnego, wartościowego narzędzia psychoterapeutycznego. Jednocześnie pragną zwrócić uwagę na fakt, że filmoterapia jest wciąż techniką niedocenianą i mało popularną. Przeprowadzono analizę zjawiska filmu jako zjawiska, opisano najbardziej wyraźne tendencje we współczesnej psychoterapii. Scharakteryzowano filmoterapię jako coraz chętniej stosowaną formę wzbogacania procesu psychoterapeutycznego. Przeprowadzono analizę wyników prowadzonych nad filmoterapią badań, dostępnych w światowym piśmiennictwie specjalistycznym. Artykuł zakończono podsumowaniem i syntetycznymi wnioskami.

Film jako medium i współczesny środek wyrazu artystycznego

Film jest stosunkowo nowym wynalazkiem. Kinematografia to bowiem odkrycie cywilizacyjne i kulturalne końca XIX wieku, a zatem ludzkość wykorzystuje ten sposób komunikowania od względnie niedawna. Człowiek w sposób naturalny rozumie jednak z wykorzystaniem ruchomych elementów wizualnych. Można powiedzieć, że wewnętrzne życie każdej jednostki ludzkiej jest nierozwalnie związane z dynamiką pozostających w ruchu obrazów. Ruch jest zjawiskiem mocno oddziałującym na wyobraźnię, sama zaś wyobraźnia ma charakter silnie kinetyczny, składając się w znacznej mierze z poruszających się, wzrokowych reprezentacji wszelkich przedmiotów i idei. Być może głównie dlatego, dysponując już możliwością wykonywania statycznych fotografii, człowiek poszukiwał czegoś więcej, a pragnienie utrwalania i odtwarzania naturalnych, ruchomych scen z codziennego życia doprowadziło do wynalezienia filmu. Z biegiem czasu sztuka filmowa wyszła daleko poza odwzorowywanie rzeczywistości, zaś poszczególne dzieła zaczęły posługiwać się metaforą i alegorią, aby w końcu odwoływać się także do zjawisk zmyślonych i fantastycznych.

Mimo powszechnej obecności kinematografii w codziennym życiu człowieka, jednoznaczne zdefiniowanie filmu nie jest wcale łatwym zadaniem. Wynika to przede wszystkim z wielości jego rodzajów, różnych sposobów

rozumienia tego pojęcia oraz ze stałego, bardzo szybkiego rozwoju sztuki filmowej. Złożoność i wieloznaczność określenia „film” uświadamia już chociażby składająca się z pięciu części, proponowana przez *Słownik języka polskiego* definicja, zgodnie z którą jest to:

- „1) seria następujących po sobie obrazów z dźwiękiem lub bez dźwięku, wyrażających określone treści, utrwalonych na nośniku wywołującym wrażenie ruchu; też: utwór artystyczny wykorzystujący tę technikę;
- 2) umiejętność przygotowywania i realizowania takich obrazów; też: ogół utworów filmowych;
- 3) taśma zawierająca szereg następujących po sobie obrazów utrwalonych na błonie;
- 4) przezroczysta błona celuloidowa pokryta warstwą światłoczułą, używana do zdjęć fotograficznych i kinematograficznych;
- 5) cienka warstwa jakiejś substancji na powierzchni ciała stałego” [1].

Z punktu widzenia niniejszego artykułu istotne są dwa pierwsze wyjaśnienia, wprowadzające aż cztery sposoby rozumienia zjawiska filmu. Poprzez film rozumie się zatem zarówno fizycznie istniejący zestaw obrazów, dzięki szybkiemu następstwu wywołujących wrażenie ruchu, jak i artystyczny utwór filmowy, a także umiejętność tworzenia filmów i ujmowane łącznie, wszystkie istniejące dzieła filmowe. Z tego szerokiego zestawu znaczeń można wnioskować, że określenie „film” jest określeniem niezwykle pojemnym i wieloznacznym.

Zarówno z artystycznego i praktycznego, jak i terapeutycznego punktu widzenia, bardzo duże znaczenie mają wszechstronność i uniwersalność filmu. Film jest pełnoprawną, autonomiczną, mającą własne środki wyrazu, gatunki i podgatunki oraz sposoby interpretacji dziedziną sztuki. Jednocześnie stanowi jednak narzędzie niemal wszelkich innych sztuk, a ponadto jest masowo wykorzystywanym środkiem komunikacji. Film stanowi sposób najwierniejszego i najbogatszego w informację dokumentowania zdarzeń, a różne jego rodzaje są wykorzystywane w indywidualnych i masowych formach rozrywki. W literaturze specjalistycznej przedmiotu podkreśla się, że wierność odtwarzania świata jest cechą wyraźnie odróżniającą film od innych dziedzin sztuki. Film jest także zjawiskiem jednoczącym sztukę i technikę. Pomiędzy reżyserem a jego wizją stoi bowiem nowoczesny sprzęt techniczny, a rejestracja obrazu ma charakter pośredni. Warto wskazać, że ingerencja twórców nie ogranicza się jednak do samego zastosowania kamery czy przyjęcia odpowiedniej perspektywy filmowania. W miarę postępu technicznego film poddawany jest bowiem wszechstronnym oddziaływaniom i przetwarzaniu, z wykorzystaniem najnowszego sprzętu do cyfrowej

obróbki obrazu i dźwięku. W procesie tym najbardziej istotną rolę odgrywają obecnie, rzecz jasna, technologie komputerowe.

Współczesne tendencje w psychoterapii

Psychoterapia jest bardzo trudnym do zdefiniowania zjawiskiem. Wynika to przede wszystkim z wielości współcześnie istniejących podejść i szkół psychoterapeutycznych, z których każda prezentuje swoje własne kryteria terapeutycznej pomocy. W zależności od teoretycznego sposobu ujmowania związanych z psychoterapią zjawisk, opisuje się ją jako metodę edukacji psychospołecznej lub perswazji interpersonalnej, przewodnictwo na drodze do poznawania i zmiany samego siebie czy sposób leczenia zaburzeń psychicznych i emocjonalnych. Czasami stosowane są określenia bardzo ogólne, stwierdzające wręcz, że psychoterapia to każde spotkanie chorego z lekarzem albo zastosowanie wiedzy psychologicznej w procesie leczenia różnych chorób. Rogers określał psychoterapię jako relację, która ułatwia rozwój i sprzyja zdrowym zmianom. Frankl stwierdzał, że psychoterapia jest procesem uruchamiania niespecyficznych czynników leczniczych [2]. Norcross pisze zaś, że psychoterapia jest świadomym i zamierzonym stosowaniem metod klinicznych oraz zabiegów interpersonalnych, które pochodzą ze sprawdzonych twierdzeń nauk psychologicznych, celem towarzyszenia człowiekowi w procesie modyfikowania jego zachowania, właściwości poznawczych i emocji lub innych charakterystyk i ich zmiany na takie, które uczestnikom psychoterapii wydają się bardziej pożądanymi [3]. Z kolei bardziej popularnonaukowe ujęcie *Encyklopedii powszechnej PWN* głosi, że psychoterapia to „specjalistyczne metody oddziaływania psychologicznego, które prowadzą do trwałej zmiany w funkcjonowaniu ludzi wykazujących zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania o charakterze psychogennym, np. nerwicowe i psychosomatyczne, osobowości, a także uzależnienia” [4].

Niezależnie od przyjętej definicji nietrudno zauważyć, że psychoterapia jest zjawiskiem coraz bardziej powszechnym i coraz silniej obecnym w codziennym życiu człowieka. Oddziaływania psychoterapeutyczne były już podejmowane w starożytności, a nowoczesna psychoterapia istnieje od ponad stu lat. Jednak dopiero w ostatnich czasach ten sposób pracy z ludzkimi problemami zyskał szczególnie duże znaczenie i stał się bardzo popularny. Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat można obserwować szybki i wielokierunkowy rozwój metod i technik psychoterapeutycznych, sama zaś psychoterapia jest podzielona na kilka najważniejszych szkół, w ramach których powstają kolejne podejścia i paradygmaty. Tym samym w warunkach współczesnego

ryнку usług psychoterapeutycznych dostępny jest bardzo szeroki zakres metod i technik pracy.

Nietrudno zauważyć, że na przestrzeni dziejów, a szczególnie ostatnich kilku dziesięcioleci, psychoterapia przechodzi wyraźną metamorfozę. Zmienia się sposób myślenia o zaburzeniach psychicznych i emocjonalnych, rozumienie relacji terapeutycznej, ról terapeuty i pacjenta czy też ostatecznego kierunku i celu prowadzonych prac. Zmiany takie uwarunkowane są przede wszystkim przeobrażeniami w zakresie codziennego życia, transformacją nastawień i oczekiwań społecznych czy też reorientacją dominującej obyczajowości. Zdaniem autorów niniejszego opracowania, we współczesnym rozwoju psychoterapii zauważyć można w praktyce przede wszystkim następujące, najbardziej wyraziste poniższe tendencje.

Koncentracja na kliencie

Psychoterapia, jak każda inna dziedzina, podlega prawom gospodarki wolnorynkowej. Konkurują nie tylko szkoły, ale także placówki czy nawet pojedyncy psychoterapeuci. W centrum zainteresowania znajduje się klient i jego potrzeby, a usługi terapeutyczne ukierunkowane są między innymi na najwyższą możliwą satysfakcję konsumenta. We współczesnym piśmiennictwie wiele uwagi poświęca się zatem właściwej równowadze pomiędzy zaangażowaniem terapeuty w pracę, a wynagrodzeniem, jakie pobiera za wykonywane świadczenia. Etyczny wymiar finansowych aspektów psychoterapii jest w ostatnich czasach przedmiotem ożywionej dyskusji [5]. W związku z przemianami, dokonanymi w rzeczywistości polskiej wraz z transformacją ustrojową i trwającymi nadal w warunkach rozwoju wolnego rynku usług, zainteresowanie wzbudzają także kwestie wpływu, jaki zasady gospodarki kapitalistycznej wywierają na sytuację pacjenta oraz samej psychoterapii [6].

Krótsze terminy

Niektóre szkoły i techniki psychoterapeutyczne promowały sposoby podejścia, w których psychoterapia pojedynczego pacjenta zajmowała nierzadko wiele lat. Było tak chociażby w warunkach klasycznej psychoanalizy. Przewlekłość leczenia i związane z nią koszty powodowały w wielu przypadkach zniechęcenie do terapii i silnie wpływały na rozmiar zjawiska *drop-out*. W chwili obecnej praca ukierunkowana zostaje raczej na rozwiązanie określonego problemu i czynione są starania, aby proces terapeutyczny był w miarę możliwości szybki i maksymalnie efektywny.

Rozwiązania zdroworozsądkowe

Z upływem czasu daje się obserwować trend wykorzystania zdroworozsądkowych i/lub znajdujących silne

potwierdzenie w profesjonalnych badaniach naukowych metod i technik. Obecnie za najbardziej popularny nurt terapeutyczny uważa się psychoterapię poznawczo-behawioralną. Jest to kierunek znany ze swej racjonalności i silnego osadzenia w prawdziwych, możliwych do zaobserwowania zjawiskach. Krytyce poddawane są natomiast nurty odwołujące się do niesprawdzonych lub nawet niezwyfikowanych naukowo, trudnych do uchwycenia i uzasadnienia, często nawet nieco magicznych fenomenów.

Neutralność światopoglądowa

Neutralność światopoglądowa psychoterapeuty jest w ostatnich czasach pojęciem bardzo intensywnie eksploatowanym i szeroko dyskutowanym. Wskazuje się, że terapeuta nie ma prawa w jakikolwiek sposób narzucać ani sugerować pacjentowi określonych poglądów, postaw czy sposobów myślenia i działania [7, 8]. Postulat ten wydaje się być postulatem bardzo słusznym, choć często trudnym do spełnienia, a niektórzy autorzy wskazują, że zachowanie pełnej neutralności światopoglądowej jest zupełnie niemożliwe [9]. Mimo wszystko jednak, wymóg możliwej neutralności i obiektywizmu pozostaje wymogiem popularnym i w wielu szkołach psychoterapii kładzie się silny nacisk na taką właśnie postawę psychoterapeuty.

Filmoterapia jako współczesny nurt psychoterapeutyczny

Wykorzystanie filmu w oddziaływaniach psychoterapeutycznych jest stosunkowo nowym sposobem podejścia do rozwiązywania ludzkich problemów. Zjawisko to nie może mieć długiej historii, choćby z uwagi na fakt, że sam film jest w dziejach ludzkości wynalazkiem mimo wszystko bardzo świeżym. Filmoterapia to jednak zagadnienie, któremu w publikacjach naukowych i psychoterapeutycznej praktyce poświęca się coraz więcej uwagi, wskazując, że zastosowanie dzieł filmowych może w sposób istotny wzbogacać i wspierać nowoczesny proces psychoterapeutyczny. Problem ten jest stosunkowo słabo opracowany na gruncie polskim. Może to wskazywać, że w krajowych warunkach psychoterapia z wykorzystaniem filmu nie jest jeszcze tak popularna jak w niektórych rejonach świata.

Filmoterapia jest zjawiskiem analizowanym najczęściej na gruncie psychologii klinicznej i psychoterapii. W anglojęzycznych publikacjach naukowych dominuje zazwyczaj termin *cinematherapy*, co w tłumaczeniu na język polski bliższe jest kinoterapii. W polskiej literaturze specjalistycznej spotkać można określenia „filmoterapia” i „kinoterapia” stosowane zamiennie, należy jednak zwrócić uwagę, że dość często pojęcia te wykorzystywane są na gruncie

rozrywki i w ramach różnych inicjatyw kulturalnych, bez jakiegokolwiek związku z psychoterapią [10].

Rozumienie filmoterapii w opracowaniach, do których dotarli autorzy niniejszego artykułu, jest zwykle dość zgodne i zbliżone do definicji zaproponowanej przez często cytowanego Portadina [11], według którego filmoterapia jest zastosowaniem filmu w psychoterapii i polega na tym, że terapeuta zaleca swojemu klientowi obejrzenie konkretnie wybranego filmu komercyjnego/rozrywkowego, a następnie prowadzi z nim rozmowę na temat treści dzieła oraz reakcji klienta [11]. Warto zwrócić uwagę, że sam tytuł cytowanego artykułu Portadina zawiera frazę *Is There a 'Cinematherapy'?* (czy istnieje kinoterapia?) co wskazywałoby, że również w realiach amerykańskich filmoterapia nie jest jeszcze metodą powszechnie i bezdyskusyjnie przyjętą.

Powszechnie uważa się, że termin filmoterapia wprowadzono do powszechnego użycia względnie niedawno. Po raz pierwszy określenie to zastosowali najprawdopodobniej Berg-Cross, Jennings i Baruch w swoim opublikowanym w 1990 roku artykule *Cinematherapy. Theory and application* [12]. Opracowanie zawiera między innymi rozważania nad istotą kinoterapii, wskazuje na bezpośrednie i pośrednie efekty terapeutyczne oraz korzyści z jej zastosowania, ujmując filmoterapię jako nową gałąź biblioterapii. Autorzy zaprezentowali także trzy studia konkretnych przypadków [13]. Można jednak spotkać doniesienia, że przekaz filmowy jako pomocniczy środek w leczeniu psychiatrycznym wykorzystywano już znacznie wcześniej [12].

Zgodnie z informacjami pojawiającymi się w literaturze przedmiotu, komercyjne, ogólnodostępne filmy wykorzystywano w praktyce terapeutycznej między innymi jako narzędzie wytwarzania pozytywnej atmosfery i klimatu psychoterapii. Działo się to w warunkach różnych instytucji, zajmujących się osobami chorymi psychicznie [11]. Dla poprawy nastroju chorych i cierpiących filmy wykorzystywano już także w szpitalach wojskowych podczas I wojny światowej [14]. Takie zastosowanie obrazów filmowych można z powodzeniem zaklasyfikować do kategorii oddziaływań psychoterapeutycznych. Warto zaznaczyć, że w literaturze anglosaskiej dla określenia filmoterapii stosuje się co najmniej kilka alternatywnych terminów, takich jak *movie therapy*, *motion picture therapy*, *video work* czy *real therapy*. W opracowaniach dotyczących psychoterapii z wykorzystaniem filmu najczęściej jednak stosuje się pojęcie *cinematherapy*.

W cytowanym artykule autorzy określili filmoterapię jako technikę terapeutyczną, w ramach której psychoterapeuta wybiera konkretny film popularny, oglądany następnie przez klienta w samotności lub w towarzystwie

innych osób [13]. Nie precyzując dalszego, opartego na treściach filmowych postępowania terapeutycznego definicja ta wydaje się niepełna, jednak w wielu opracowaniach wciąż wyznacza sposób rozumienia filmoterapii. W literaturze wskazuje się często, że film może być z powodzeniem wykorzystywany zarówno w warunkach terapii indywidualnej, jak i grupowej. Na przestrzeni ostatnich lat zaproponowano wiele kolejnych definicji tego zjawiska, poszerzanych sukcesywnie o kolejne, nowe aspekty i elementy. Można jednak zauważyć, że pojawiają się także określenia znacznie spływające lub wypaczające sens filmoterapii, sprowadzające ją do samego oglądania filmów lub prowadzenia imprez filmowych, nawet o charakterze masowym. Cytowana już Zhe Wu podkreśla, że filmoterapia jako oddzielny obszar wiedzy nie dysponuje jeszcze wypracowaną metodologią, odpowiednimi zasobami teoretycznymi, ani wynikami stosownych badań empirycznych. W opinii tej autorki psychoterapeuci coraz chętniej sięgają po film jako narzędzie, powinni jednak zachować świadomość faktu, że sam seans filmowy nie jest narzędziem terapeutycznym [14]. Warto wskazać, że wspomniane opracowanie powstało w roku 2008, zaś od tego czasu filmoterapia z pewnością zanotowała znaczny postęp. Jak już wspomniano, na gruncie polskim filmoterapia jest zjawiskiem opracowanym dość skąpo. Do pewnego stopnia znaną, obszerniejszą pozycją jest książka Kozubek pt. *Filmoterapia. Teoria i praktyka* [15]. Autorka jest jednak specjalistką z zakresu filmoznawstwa i kulturoznawstwa, co implikuje określoną, niepsychoterapeutyczną, perspektywę analizy. Mimo to pozycja ta zawiera dość gruntowny przegląd wyników dotychczasowych badań nad filmoterapią. Autorka podnosi także interesującą kwestię, że w warunkach pomocy psychoterapeutycznej dobór materiału filmowego może być często raczej przypadkowy i pozbawiony specjalistycznych podstaw, bowiem psychoterapeuta z reguły nie jest filmoznawcą. Ponadto, Kozubek analizuje i wyjaśnia najistotniejszy jej zdaniem element filmoterapii, jakim jest zjawisko identyfikacji i formułuje ciekawy wniosek, że decydujące znaczenie w odbiorze filmu ma zjawisko katharsis – a zatem podstawą skuteczności jest intensywność przeżycia. Doprowadza to autorkę do kontrowersyjnej konkluzji, że w filmoterapii możliwe i sensowne może się okazać wykorzystanie nawet horroru czy filmu pornograficznego, jeśli tylko uzasadnione to będzie konkretną potrzebą terapeutyczną [15].

Wykorzystanie filmu w psychoterapii na gruncie polskiej literatury bywa wprawdzie czasem omawiane, ale zwykle w odniesieniu do psychoedukacji, resocjalizacji i profilaktyki społecznej, a przede wszystkim w kontekście analizy różnych metod wychowawczej pracy z młodzieżą.

Kinoterapia jest zazwyczaj traktowana jako szczególnie przykład arteterapii i w wielu przypadkach po prostu wymieniana obok innych technik, bez szczegółowego omówienia. Niezwykle rzadko bywa zasadniczym tematem publikacji. Tymczasem film, dzięki cechom omówionym poprzednio, jest szczególnie interesującym i cennym sposobem oddziaływania na uczucia i procesy poznawcze pacjenta. Może wywoływać silne pobudzenie emocjonalne, skłaniać do refleksji i wpływać na poglądy czy system osobistych wartości. Dostarcza niezwykle bogatego materiału do analizy i dyskusji, pozwala pacjentowi identyfikować się z przeżyciami konkretnych bohaterów. Ich losy i wszelkie filmowe sytuacje wykorzystywać można w charakterze modeli i przykładów. Film może być źródłem przeżyć o charakterze katartycznym, umożliwiać pacjentowi odreagowanie trudnych przeżyć, a ponadto reakcje na dzieło filmowe bywają cennym źródłem informacji diagnostycznych [16].

Warto wspomnieć także o modelach procesu filmoterapii. Najpopularniejszym sposobem zastosowania filmu jest tak zwany model przepisywania, wspomniany już w przytoczonych definicjach. Zakłada on po prostu zalecanie pacjentowi obejrzenia wybranego obrazu. Inne ujęcia uwzględniają podzielenie procesu filmoterapeutycznego na trzy etapy: etap diagnozy, obejmujący wybranie przez terapeutę filmu odpowiedniego do sytuacji, etap wdrożenia, czyli przepisania filmu wraz z uzasadnieniem podjętej decyzji oraz etap omówienia, w którym przepracowuje się reakcje, jakie u klienta wywołał film [17]. W pracy z młodzieżą, ze względu na labilność i nietrwałość uwagi młodych ludzi, proponuje się metodę sekwencyjną. Polega ona na naprzemiennym oglądaniu fragmentów filmu i ich przedyskutowywaniu. Metoda ukierunkowanego odbioru zakłada oglądanie i omawianie filmu na żywo, wspólnie przez pacjenta i terapeutę [12]. Wokół praktyki zastosowania filmów oraz modelu ich terapeutycznego wykorzystania trwają wciąż dyskusje. Autorka cytowanego artykułu proponuje metodę podążania za pacjentem, zakładającą, że to sam klient, na podstawie osobistych przesłanek, dokonuje wyboru filmu. Wybór taki niesie ze sobą określoną wartość diagnostyczną, ponieważ wskazuje na upodobanie, preferencje czy potrzeby osoby korzystającej z psychoterapii. Wykazano także, że filmoterapia może być skuteczną formą pomocy w procesie radzenia sobie z psychiatryczną stygmatyzacją [18].

Filmoterapia. Przegląd wyników badań

W cytowanych wcześniej opracowaniach różnych autorów wskazuje się, że filmoterapia jest zjawiskiem, które do tej pory nie zyskało satysfakcjonującego opracowania empirycznego. W gruncie rzeczy nie jest łatwo dotrzeć

do wartościowych doniesień z badań dotyczących psychoterapii z wykorzystaniem filmu. W wielu krajach podejmowane są jednak w tym kierunku pewne wysiłki, a efekt dokonanego przeglądu literatury badawczej autorzy artykułu zaprezentowali poniżej.

W 1995 roku amerykański badacz Marrs dokonał metaanalizy wyników 70 różnych doniesień badawczych w zakresie biblioterapii, w ramach której stosowano terapeutyczne oglądanie filmów. Na podstawie uzyskanych rezultatów autor doszedł do wniosku, że zastosowanie filmoterapii daje znacznie szersze i bardziej trwałe rezultaty terapeutyczne niż samo czytanie książek, co wyraźnie wskazuje na leczniczą efektywność tej metody oddziaływania [19].

W badaniach tajlandzkich wykazano, że zastosowanie filmów we prowadzonych kursach studenckich pozwala znacznie skuteczniej wypracowywać pożądane, pozytywne cechy i zachowania u uczestniczących w takich zajęciach studentów. Ponadto, u osób ujawniających pozytywne postawy i tendencje społeczne, techniki charakterystyczne dla filmoterapii pomagają znacznie te cechy rozwijać. Autorzy badań doszli do wniosku, że elementy filmoterapeutyczne są skuteczne przede wszystkim wówczas, kiedy wprowadza się je w ramach regularnych i systematycznie prowadzonych, interpersonalnych programów rozwojowych [20].

Byrd i wsp. [21] stwierdzają, że filmoterapia jest zbyt rzadko stosowana w terapeutycznej pracy z emocjonalnie zaburzonymi dziećmi i ich rodzinami. W swoim studium przekonują, że narzędzie to powinno być w pracy psychoterapeuty i psychologa rodzinnego wykorzystywane znacznie częściej, ponieważ zapewnia dużą dostępność wartościowego materiału tematycznego, a odwołując się do fascynujących dla najmłodszych uczestników terapii postaci filmowych, metoda filmoterapeutyczna może pomagać dzieciom ujawniać wszelkie przeżycia wewnętrzne. Dzieje się to przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedniego dystansu do przeżywanych sytuacji trudnych oraz ujawnianych symptomów.

Interesujące wyniki uzyskano w badaniach amerykańskich, prowadzonych z udziałem grupy nastolatków przeżywających sytuację rozstania (rozvodu) rodziców. Marsick [22] przeprowadziła obserwację reakcji swoich pacjentów na techniki filmoterapeutyczne w procesie indywidualnej psychoterapii. Badaczka zaobserwowała, że zastosowanie tematycznych filmów pomogło dzieciom wyrażać emocje, wspierało proces dzielenia się przeżyciami, wzmacniało skuteczność radzenia sobie ze stresem. Wszystkie objęte badaniem osoby chętnie brały udział w sesjach terapeutycznych, polegających przede wszystkim na wzajemnym przekazywaniu własnych doświadczeń, a wykorzystanie filmów sprzyjało

przeżywaniu katharsis oraz tworzeniu ważnych z punktu widzenia terapii metafor.

W eksperymentalnych badaniach rumuńskich obserwowano istotne statystycznie różnice w zakresie występowania objawów lęku pomiędzy dwiema grupami studentów: osobami, które brały udział w personalnym, opartym na filmoterapii programie terapeutycznym, oraz osobami, które w takim programie nie uczestniczyły. Stwierdzono, że w przypadku osób poddawanych filmoterapii poziom lęku był wyraźnie niższy, niż w grupie studentów nie uczestniczących w tym procesie. Autorka badań wnioskuje, że skuteczność filmoterapii opiera się na stwarzanych przez tę metodę możliwościach w zakresie eksploracji własnego, wewnętrznego świata pacjenta oraz identyfikacji z wybranymi bohaterami filmu. Prowadzi to w następstwie do istotnych zmian w zakresie spostrzegania samego siebie oraz organizacji własnego, wewnętrznego świata i pomysłu na funkcjonowanie w życiu codziennym [23].

W badaniach irańskich porównywano skuteczność grupowej filmoterapii z efektywnością grupowej terapii podtrzymującej u pacjentek przeżywających żałobę po stracie bliskiej osoby. Badaniem objęto 36 dziewcząt w wieku 17–19 lat, z których każda w okresie poprzedzającym badanie stanęła w obliczu problemu śmierci osoby z najbliższej rodziny. Z zastosowaniem różnorodnych narzędzi badawczych oceniano ogólny poziom psychologicznego funkcjonowania, kondycję psychiczną, nasilenie objawów depresyjnych i lękowych oraz zaburzenia somatyczne i dysfunkcje w zakresie kontaktów społecznych. Stwierdzono, że obie metody terapii przynoszą wymierne, pozytywne skutki i w testach wykonywanych bezpośrednio po leczeniu nie zanotowano istotnych różnic pomiędzy grupami. Jednak w dłuższym, dwumiesięcznym okresie obserwacji, metoda grupowej filmoterapii okazała się znacznie skuteczniejsza niż grupowa terapia podtrzymująca. Autorzy badań wskazują, że dużą wartość terapeutyczną niesie ze sobą możliwość porównywania się i identyfikacji pacjenta z bohaterem filmowym, który także cierpi po stracie. Efekt ten jest widoczny zwłaszcza wówczas, kiedy pacjent może jednocześnie odnosić swoje przeżycia do przeżyć innych osób, uczestniczących w terapii grupowej, brać udział w dotyczących filmu dyskusjach terapeutycznych oraz dzielić się własnym doświadczeniem i opowiadać o swoich emocjach [24].

Również w Iranie przeprowadzono badania nad skutecznością grupowej filmoterapii stresu rodzicielskiego, występującego u matek dzieci z niepełnosprawnością umysłową. Zgromadzone w grupie eksperymentalnej matki przez 10 tygodni uczestniczyły w terapii filmowej. W zajęciach zaplanowano wykorzystanie specjalnie do-

branego filmu (o adekwatnej tematyce — losach matki niepełnosprawnego umysłowo dziecka), a następnie grupowe dyskusje na temat losów bohaterów. Stwierdzono, że w ten sposób prowadzona filmoterapia pozwoliła w istotnym wymiarze obniżyć stres rodzicielski u biorących w niej udział matek. Autorzy doniesienia skłonni są wyjaśniać ten efekt przede wszystkim możliwością emocjonalnego odreagowania, identyfikacji z główną bohaterką, zmniejszenia poczucia społecznej izolacji i osamotnienia oraz znacznej poprawy relacji z członkami najbliższej rodziny [25].

Wszystkie poddane analizie wyniki badań zdają się świadczyć o skuteczności wykorzystania filmu w psychoterapii różnorodnych zaburzeń. Warto jednak poczynić zastrzeżenie, że w badaniach nad psychoterapią bardzo trudno jest poddać kontroli wszelkie występujące zmienne zakłócające. Trudno jest także zbudować odpowiednie, eksperymentalne warunki badawcze. W opisywanych badaniach grupy uczestników są zwykle bardzo niewielkie, czasami ograniczone do kilku lub kilkunastu osób. Wiele doniesień opiera się natomiast na studiach przypadków. Dlatego nierzadko odnieść można wrażenie, że autorzy badań nieco tendencyjnie zmiernają do potwierdzenia skuteczności i przydatności filmoterapii w psychoterapeutycznych oddziaływaniach, wyciągając zbyt daleko idące wnioski. Z drugiej jednak strony, filmoterapia jawi się jako interesujące i wartościowe uzupełnienie procesu leczniczego, a czasami sposób na edukację i kształtowanie osobowości, zwłaszcza w przypadku osób młodych. Prowadząc metaanalizę opisów badań, autorzy artykułu nie dotarli do żadnych sugestii na temat ewentualnej szkodliwości oglądania filmów w procesie psychoterapii, a nietrudno sobie taką szkodliwość wyobrazić — na przykład w sytuacji, w której sceny filmowe, zwłaszcza silnie powiązane z treścią przykrych przeżyć wewnętrznych i drastyczne, wywierają na pacjenta wpływ wtórnie traumatyzujący. Zastosowanie filmoterapii w procesach psychoterapeutycznych wymaga zapewne wielu dodatkowych badań.

Podsumowanie i wnioski

Filmoterapia jako nowoczesna metoda prowadzenia oddziaływań psychoterapeutycznych jest z pewnością interesującym zjawiskiem. Otwiera przed osobami biorącymi udział w psychoterapii nowe możliwości. Staje się także ciekawym narzędziem w rękach terapeuty.

Film jako zjawisko z pogranicza nauki, sztuki i rozrywki, znalazł sobie stałe, honorowe miejsce w życiu współczesnego człowieka. Dla większości ludzi jest niezbędnym elementem codziennego życia i ma tak szerokie, wszechstronne zastosowania, jak żadna inna ze sztuk. Pozwala to przypuszczać, że medium to ma niezwykle silny wpływ na ludzką świadomość, zwłaszcza w związku z faktem, że odwołuje się do codziennych, bliskich każdej jednostce ludzkiej zjawisk i wydarzeń, a ponadto wykorzystuje bardzo wszechstronne, barwne i plastyczne środki wyrazu. Z tego punktu widzenia pomysł wykorzystania dzieł filmowych w procesie psychoterapii wydaje się być ideą naturalną i zupełnie zrozumiałą. Z przeprowadzonych analiz wynika, że filmoterapia stanowi wartościowe uzupełnienie współcześnie stosowanej psychoterapii. Istnieją rozbieżne stanowiska co do tego, czy może być ona samodzielną metodą, czy też zawsze jedynie pewnym elementem pomocniczym i narzędziem, wykorzystywanym w procesie leczenia i proces ten wspierającym. Bez wątplenia stanowi interesujące urozmaicenie sesji terapeutycznych, co ma znaczenie przede wszystkim w przypadku dzieci i młodzieży. Jak jednak wykazano, filmoterapia jest zjawiskiem sprawdzającym się także w postępowaniu terapeutycznym dotyczącym osób dorosłych.

Kwestią szczególnie dużej wagi wydaje się być odpowiedni dobór wykorzystywanych dzieł filmowych. Można powiedzieć, że czynników wpływających na podejmowane w tym zakresie decyzje jest bardzo wiele. Należą do nich z pewnością: dostępność materiału filmowego, osobiste przekonania i wiedza psychoterapeuty, charakter problemu pacjenta, a także jego preferencje i upodobania. Wyboru filmów dokonywać może zarówno osoba prowadząca leczenie, jak i pacjent, a szczególnie cennym rozwiązaniem byłoby z pewnością wspólne podejmowanie decyzji.

Z punktu widzenia autorów niniejszego artykułu uzyskano zadowalające potwierdzenie sformułowanej we wprowadzeniu tezy, zgodnie z którą filmoterapia stanowi cenny i wartościowy, lecz wciąż jeszcze zbyt rzadko stosowany sposób uzupełniania i wzbogacania psychoterapii. Wskazują na to zarówno doniesienia z całego świata, jak i wyniki przeprowadzonych rozważań teoretycznych — przede wszystkim analizy filmu jako zjawiska. Teoretyczne i praktyczne opracowanie filmoterapii wymaga jednak wielu jeszcze badań empirycznych oraz intensywnego wykorzystywania tego sposobu oddziaływania w prowadzonych procesach psychoterapeutycznych.

Streszczenie

Wstęp: Artykuł dotyczy współczesnego wykorzystania filmu jako narzędzia psychoterapeutycznego. Jego głównym celem jest wykazanie wartości i przydatności filmoterapii w procesie terapeutycznym. Opracowanie prezentuje kondycję sztuki filmowej w szerszym kontekście społecznym oraz wyznaczniki czyniące film medium przydatnym w psychologicznych oddziaływaniach leczniczych. Przeprowadzono rozważania definicyjne oraz analizę wpływu, jaki poprzez różnorodne środki artystycznego wyrazu dzieło filmowe wywierać może na widza. Prześlędzono i opisano także wybrane, najbardziej wyraziste tendencje we współczesnej psychoterapii, wskazując przede wszystkim zjawiska najistotniejsze z punktu widzenia samego procesu terapeutycznego oraz społecznej percepcji tej formy pomocy psychologicznej.

Materiał i metody: Zasadnicza część artykułu koncentruje się wokół filmoterapii. Autorzy dokonali syntetycznego przeglądu dostępnych wyników badań nad filmoterapią, korzystając z publikacji pojawiających się w różnych częściach świata. Przeprowadzono pojęciową i definicyjną analizę tego zjawiska, zaprezentowano najbardziej popularne poglądy na jej temat. W podsumowaniu zawarto wnioski oraz weryfikację przyjętej tezy.

Wyniki i wnioski: Po analizie dostępnego piśmiennictwa naukowego ustalono, że filmoterapia jest coraz bardziej popularnym sposobem psychoterapeutycznego oddziaływania. Zastosowanie filmu w psychoterapii wzbudza coraz większe zainteresowanie specjalistów na całym świecie, a wyniki prowadzonych do tej pory badań zdają się wskazywać, że wykorzystanie obrazów filmowych w sesjach terapeutycznych daje pozytywne skutki lecznicze, głównie dzięki zjawisku identyfikowania się pacjenta z bohaterem oraz możliwości przepracowania określonych sytuacji trudnych. Film może być stosowany przede wszystkim jako technika uzupełniająca, wzbogacająca proces terapeutyczny. Jednocześnie jednak autorzy doszli do wniosku, że filmoterapia jest wciąż niedocenianym sposobem terapeutycznego oddziaływania i że w badaniach oraz prowadzonych dyskusjach nie są poruszane ewentualne negatywne (na przykład wtórnie traumatyzujące) skutki jego zastosowania.

Psychiatria 2018; 15, 3: 127–134

Słowa kluczowe: film, filmoterapia, kinoterapia, zastosowanie filmu w psychoterapii

Piśmiennictwo

1. <https://sjp.pwn.pl/szukaj/film.html>. (18.01.2018).
2. Czabala C. Poradnictwo psychologiczne a psychoterapia. Roczniki psychologiczne. 2016; XIX(3): 521–522, doi: [10.18290/rpsych](https://doi.org/10.18290/rpsych).
3. Norcross J, Hogan T, Koocher G, et al. Clinician's Guide to Evidence-Based Practices. Oxford Clinical Psychology. 2017, doi: [10.1093/med:psych/9780190621933.001.0001](https://doi.org/10.1093/med:psych/9780190621933.001.0001).
4. <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/psychoterapia>. 21.01.2018.
5. Marchewka K. Finansowy wymiar psychoterapii a relacja psychoterapeutyczna. Diametres. 2017; 51: 48–64.
6. Jabłoński MJ, Pilecki MW, Murawiec S, et al. Nowe za-grozenia dla psychoterapii w Polsce po transformacji ustrojowej lat 80 XX wieku. Psychiatria. 2012; 11(2): 81–86.
7. Thompson MG. The Rule of Neutrality. Psychoanalysis & Contemporary Thought. 1996; 19: 57–84.
8. Marchewka K, Sikora K. Poza tabula rasa. Współczesne rozumienie postulatów neutralności światopoglądowej psychoterapeuty. Psychoterapia. 2013; 167(4): 67–78.
9. Włodawiec B., Mit neutralności światopoglądowej psychoterapeuty. <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=695> (1.02.2018).
10. <http://kinoterapia>. (29.01.2018).
11. Portadin MA. The use of popular film in psychotherapy – is there a „cinematherapy”? , Massachusetts School of Professional Psychology. : Cambridge.
12. Żłobirńska M. Filmoterapia „w zarodku”. Wyzwania i szanse związane z zastosowaniem filmu w psychoterapii. In: Konieczna -Nowak L, Krasoń K. ed. Terapia przez sztukę . Polskie Stowarzyszenie Terapii Przez Sztukę (PSTS) 2014.
13. Berg-Cross L, Jennings P, Baruch R. Cinematherapy: Psychotherapy in Private Practice. 1990; 8(1): 135–156, doi: [10.1300/j294v08n01_15](https://doi.org/10.1300/j294v08n01_15).
14. Zhe A. Wu, Applying Cinema Therapy with adolescents and a cinema therapy workshop, a two paper alternative department thesis presented to the Faculty of California State University, East Bay 2008.
15. Kozubek M. Filmoterapia. Teoria i praktyka. Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria, Gdańsk 2016.
16. Woltz B., Cinema therapy: using the power of imagery in films for the Therapeutic Process. <http://www.cinematherapy.com/birgitar-ticles/ctusingpower.html> (23.01.2018).
17. Dermer S, Hutchings J. Utilizing movies in family Therapy: applications for individuals, couples, and families. The American Journal of Family Therapy. 2010; 28(2): 163–180, doi: [10.1080/019261800261734](https://doi.org/10.1080/019261800261734).
18. Hankir A, Holloway D, Zaman R, et al. Cinematherapy and film as an educational tool in undergraduate psychiatry teaching: A case report and review of the literature. Psychiatria Danubina. 2015; 27(supl. 1): 136–142.
19. Marrs RW. A meta-analysis of bibliotherapy studies. Am J Community Psychol. 1995; 23(6): 843–870, indexed in Pubmed: [8638553](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8638553/).
20. Smithikrai C. Effectiveness of Teaching with Movies to Promote Positive Characteristics and Behaviors. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2016; 217: 522–530, doi: [10.1016/j.sbspro.2016.02.033](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.033).
21. Byrd ML, Forisha B, Ramsdell C. Cinema therapy with children and their families. Minnesota Association of Children's Mental Health Child & Adolescent Mental Health Conference. 2006; May 2.
22. Marsick E. Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. The Arts in Psychotherapy. 2010; 37(4): 311–318, doi: [10.1016/j.aip.2010.05.006](https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.05.006).
23. Dumtrache S. The effects of a cinema-therapy group on diminishing anxiety in young people. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014; 127: 717–721, doi: [10.1016/j.sbspro.2014.03.342](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.342).
24. Molaie A, Abedin A, Heidari M. Comparing the effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) Versus Supportive Group Therapy (SGT) for Improvement of Mental Health in Grieving Adolescent Girls in Tehran. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010; 5: 832–837, doi: [10.1016/j.sbspro.2010.07.194](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.194).
25. Abedin A, Molaie A. The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2010; 5: 988–993, doi: [10.1016/j.sbspro.2010.07.223](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.223).