



FILMŲ TERAPIJA

Metodinės rekomendacijos

Oksana Čekavičienė, Giedrė Starkevičiūtė



2022
KAUNAS

TURINYS

1. Kinas kaip terapija	2
2. Filmų terapijos nauda	3
3. Filmų terapijos seanso taisyklės ir gairės	3
4. Savęs suvokimo stiprinimas filmų terapijoje	5
5. Filmų terapijos seanso etapai	7
6. Filmų terapijos metodai	8
7. Grupinės filmų terapijos organizavimas	10
8. Filmų terapijos užduotys	17
9. Filmai iš projekto „Kinas kaip terapija“	19
10. Filmų terapijos ribos	23
Literatūra	24
Priedai	26

1. Kinas kaip terapija

Daugeliui žmonių kinas asocijuojasi su maloniu laiko praleidimu. Patekę į kino salę dažniausiai net nesuvokiame, kad tam tikra prasme jau dalyvaujame kino terapijos seanse.

Šiuolaikiniame pasaulyje žmonės vis dažniau sužino, kad terapija neturi vieno konkretaus apibrėžimo ir visa terapijos samprata yra santykinė (Pettry, D. W., 2014). Dėl šios priežasties vis daugiau psichologų ir terapeutų ieško unikalių ir netradicinių darbo su klientais, turinčiais psichikos sutrikimų, ligų ar tiesiog išgyvenantiems sudėtingą gyvenimo laikotarpį, metodų. Filmų terapijos seansus gali rengti psichologai, socialiniai darbuotojai, pedagogai – sveikatos, organizacijos, ugdymo, nepilnamečių pataisos, kalbos mokymosi, socialinėje srityse (Berezen, 2009).

Vienas iš šių netradicinių metodų yra filmų terapija. Ji, kaip ir meno, muzikos, šokio terapija, biblioterapija, priskiriama prie ekspresyvios terapijos būdų.

Profesorius psichoterapeutas Gary Solomon, pirmas parašė knygą apie filmų taikymą terapijai „Kino filmo receptas: pažiūrėk filmą ir paskambink man kitą rytą“ (angl. *The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning*, 1995). Gary Solomon laikomas šios terapijos pradininku. Jis nuo pat vaikystės jautė meilę filmams. Mokymasis Gary Solomon šeimoje nebuvo pirmumas. G. Solomon nuo vaikystės žiūrėdavo įvairiausias filmus, kas jį lydėjo visais gyvenimo tarpsniais. Psichoterapeutas pastebėjo filmų poveikį juos žiūrint ne tik per terapijos seansą, tačiau ir individualiai, savo namuose. Sukaupė nemažą patirtį dirbdamas su klientais, padėjo jiems spręsti vidinę įtampą, kovoti su emociniais, psichologiniais sunkumais.

Kino terapija, paprastai apibrėžiama kaip specifinė terapinė technika, apima atranką komercinių filmų, kuriuos klientai galėtų žiūrėti individualiai arba gausesniu būriu siekdami terapinio poveikio (Berg-Cross, Jennings ir Baruch, 1990).

Psichologas Jeremy Clyman (2013) kino terapiją apibūdina – „tai procesas arba praktika, kai terapeutas savo klientams paskiria pažiūrėti filmą (-us), kurie yra svarbūs asmeninio diskomforto ir disfunkcijos problemoms spręsti“.

Psichoterapeutė Birgit Wolz (2004) pastebi: „filmai mus stipriai veikia, nes sinerginis muzikos, dialogų, apšvietimo, kameros kampų ir garso efektų poveikis leidžia apeiti mūsų įprastus gynybinius mechanizmus. Jie įtraukia mus į žiūrėjimo patirtį ir kartu – dažnai lengviau nei realiame gyvenime – suteikia išskirtinę galimybę išlaikyti perspektyvą už patirties ribų, stebėtojo žvilgsnio“.

Viena iš priežasčių, kodėl filmai vis dažniau randa kelią į terapiją, yra jų universalumas. Paprastai filmams būdingas patrauklumas, jie gali būti integruoti į bet kurią terapijos formą (Dermer, Hutchings, 2000). Filmai taip pat tinkami individualiai, porų ir šeimos terapijai. Tokio tipo intervencija gali būti taikoma įvairioms klientų grupėms, nepaisant amžiaus, lyties, tautybės, rasės, socialinio statuso. Filmo universalumas kuria galimybę trumpam patirti pasaulį žvelgiant kito akimis (Dermer, Hutchings, 2000; Wolz, 2004).

2. Filmų terapijos nauda

Georgios K. Lampropoulos, Nikolas Kazantzis ir Frank P. Deane atliktas tyrimas (2004) įrodė, kad šešiasdešimt septyni procentai iš aštuonių šimtų dvidešimt septynių licencijuotų psichologų – Amerikos psichologų asociacijos narių – naudoja įvairią filmų terapijos formą. Aštuoniasdešimt aštuoni procentai jų vertina kino filmus, kurie gali būti naudingi siekiant terapijos tikslų, ir tik vienas procentas mano, kad tai galimai žalinga. Tyrimas atskleidė, kad daugelis Amerikos psichoterapeutų, bent jau Amerikoje, į savo praktiką įtraukia filmus, kad padidintų terapijos poveikį. Filmai rodomi sąmoningumo ugdymo, elgesio formavimo procesuose ir siekiant įkvėpti klientus (Lampropoulos ir kt., 2004). Pateikiamos metaforos, gali būti „kaip kelias į išvargą ir pagalba taikant terapiją“ (Powell, Newgent ir Lee, 2006). Filmai gali suteikti klientams vilties, skatinti dėti pastangų, kurios sukeltų teigiamus pokyčius jų gyvenime. Filmai padeda pakeisti klientų požiūrį į savo problemas, lengviau priimti tinkamus sprendimus (Hesley ir Hesley, 2001).

Terapinis filmų rodymas gali lemti kognityvinių schemų pokyčius, formuoti daug plačiau pritaikomas emocijas ir elgesio reakcijas (Hesley ir Hesley, 2001). Danny Wedding ir Ryanas M. Niemiecas (2003) teigia, kad kino filmai gali „papildyti ir išplėsti psichoterapiją“. Filmai taip pat gali būti patogus ir visuotinai prieinamas autoterapijos įrankis ir asmeninio augimo skatintojas (Wolz, 2004).

Dauguma užsienio autorių ir psichoterapeutų (Clyman, 2013; Dermer, Hutchings, 2000; Muthu, 2015; Pettry, 2014) pastebi filmų terapijos teigiamą poveikį kovojant su:

- ❖ nerimu, depresija, fobijomis;
- ❖ stresu ir lėtiniu stresu;
- ❖ izoliacijos ir vienišumo jausmu;
- ❖ įvairia priklausomumo forma;
- ❖ mokymosi sunkumais;
- ❖ praradimo ir gedulo jausmais;
- ❖ gyvenimo sukeltais sudėtingais pokyčiais, tokiais kaip skyrybos, darbo praradimas.

Šis ekspresyvioji terapijos metodas stiprina savęs vertinimą, didina bendrumo ir vidinės harmonijos jausmą, padeda rasti ramybę ir yra nukreiptas į asmenybės augimą. Filmų terapija taikoma profesionalių psichoterapeutų ir klinikinėje praktikoje pacientams, turintiems įvairių psichikos sutrikimų ar ligų (Schulenberg, 2003). Šis metodas tinka ir neturintiems psichologinių sunkumų, norintiems geriau pažinti savo jausmų pasaulį, stiprinti vidinius išteklius. Taip pat gali būti taikomas kaip edukacijos forma.

3. Filmų terapijos seansų taisyklės ir gairės

Filmų terapijos seansai naudingi siekiant tyrinėti ir keisti savo negatyvius įsitikinimus, sustiprinti savęs vertinimą, skatinti savęs pažinimą ir emocijų, minčių ir elgesio pokytį. Ši terapijos forma svarbi sau pačiam augti. Kad būtų galima lengviau įtraukti dalyvius, prieš seansą galima juos supažindinti su filmo stebėjimo instrukcijomis, padalyti klausimus, padėsiančius gilintis į savo jausmų pasaulį, atsisakant paprasto ir paviršutiniško filmo matymo. Filmų terapijai svarbios taisyklės, padedančios sukurti saugią emocinę aplinką. Šios taisyklės galioja ir per kitus kitų terapijos seansus:

- ❖ Konfidencialumas (galima dalytis tik terapeuto žiniomis, kurios yra universalios, nesusijusios su kitais dalyviais asmeniškai; taip pat savo jausmais ir mintimis, atsiradusiais per filmų terapijos seansą);
- ❖ Pagarba kito nuomonei ir jausmams, net jei mums tai neatrodo priimtina;

- ❖ Nevėlavimas ir dalyvavimas;
- ❖ Atvirumas tiek, kiek norisi. Kiekvienas dalyvis pasirenka, kiek jis gali būti atviras per seansą;
- ❖ Aktyvus dalyvavimas.

Su šiomis taisyklėmis turėtų būti supažindinama prieš filmų terapijos seansą.

Svarbios pastabos filmų terapijos dalyviams

Filmų terapijos patirtis gali būti taikoma gydymui ir savęs auginimui net jei remsitės tik kai kuriais psichologės Brigitz Wolz pasiūlymais (Wolz, 2004). Svarbu rasti savo būdą žiūrėti sąmoningai.

Taikant šiuos pasiūlymus, filmų terapija bus veiksmingesnė:

Prieš žiūrėdami filmą atsisėskite patogiai. Leiskite laisvai judėti savo dėmesiui, be išankstinio vertinimo ar vidinio kritiko. Jei pastebite, kad pradėsite galvoti apie dalykus iš praeities ar dabarties, paprasčiausiai grįžkite į dabarties akimirką. Atkreipkite dėmesį į kvėpavimą. Pastebėkite, per kuriuos filmo epizodus jį sulaikote. Jūsų atidus savęs stebėjimas leis būti čia ir dabar. Dalyvius pakviečiame atlikti trumpą 10 min. kvėpavimo meditaciją (žr. prieduose).

Baigę medituoti padėkojame sau už tai, kad buvome su savimi, ir kviečiame pradėti žiūrėti filmą. Su dalyviais kalbamės: atkreipkite dėmesį ir į istoriją, ir į save. Nekerkite tam tikros būsenos, pavyzdžiui, atsipalaidavimo, o geriau būkite liudytoju to, kas vyksta. Ypač atkreipkite dėmesį, kaip filmo vaizdai, idėjos, pokalbiai ir veikėjai veikia Jūsų fizinius pojūčius. Kas vyksta, kai šie Jus sutrikdo, sukelia nepageidaujamas emocijas? Pastebėkite, kaip reaguojate. Tikėtina, kad filmo situacijos yra panašios į tai, kas trikdo Jus ir kasdieniame gyvenime (Wolz, 2004).

Atkreipkite dėmesį į holistinį kūno suvokimą. Tai reiškia, kad reikia suvokti save visą – galvą, širdį, pilvą ir kt. Kartais galite pastebėti tam tikrą pojūtį ar emocinę reakciją iš Jūsų subtilaus, visada esančio intuityvaus vidinio branduolio. Po kurio laiko galite leisti sau visiškai panirti į filmą ir pamiršti visa kita. Pastebėkite savo pojūčius, kai grįšite prie savęs suvokimo (Wolz, 2004).

Kitas įėjimas į sąmoningą suvokimą yra stebėjimas, kaip filmo vaizdai, idėjos, pokalbiai ir veikėjai veikia Jūsų kvėpavimą. Pastebėkite jo seklumą arba pilnumą; spartą ir kokybę. Nemėginkite to keisti ar kontroliuoti. Būkite visiškai šalia savo patirties. Jei bet kuriuo šio proceso momentu pradėsite jaustis susierzinęs dėl filmo ir savęs „padalyto pusiau supratimo“, tiesiog leiskite sau susitelkti tik į filmą ir pamirškite visa kita.

Jei patiriate emocijas, kurios jums atrodo nemalonios, pirmiausia pabandykite nustatyti su tuo susijusį fizinį pojūtį (pvz., spaudimas skrandyje, jei jaučiate nerimą ir pan.) ir pabandykite tarsi įkvėpti fizinį pojūtį. Tai gali atrodyti keista, jei pojūtis yra, pavyzdžiui, įtampa peties srityje. Vis tiek galima įkvėpti. Įsivaizduokite, kaip sklinda Jūsų kvėpavimas iš plaučių į petį. Nors tai tik vaizdas, protas / kūnas veikia paslaptiniais būdais. Daugeliu atvejų Jūs tai padarysite, pastebėkite, kad Jūsų sunkios emocijos greitai ištirps. Ši praktika parengs Jus susidoroti su panašiais jausmais realiame gyvenime (Wolz, 2004).

Filmas ar filmo scena gali priminti emociškai traumuojamą situaciją ir sukelti intensyvias emocijas, kurios atrodo pernelyg slogios. Bandymas tai geriau įsisąmoninti sukels nepakeliamas emocijas, nes išves Jus iš saugančios neigimo būsenos. Tokiu atveju būtinai pasirūpinkite savimi. Jei jaučiate, kad tolesnis filmo žiūrėjimas gali vėl traumatuoti, nutraukite seansą. Apie savo patirtį būtų naudinga pasikalbėti su profesionaliu psichoterapeutu.

3.1. Užduotis „Parašykite savo patirtį“ (pgl. Wolz, 2004).

- ❖ Ar prisimenate savo jausmus ir išgyvenimus ar kvėpavimo pasikeitimą žiūrint filmą? Tikėtina, kad tie dalykai, kurie Jus paveikia filme, panašūs į tuos, kurie sukelia Jums tokius išgyvenimus ir kasdieniniame gyvenime.
- ❖ Pastebėkite, kas Jums patiko, o kas nepatiko ar net sukėlė neapykantą filme? Kuris personažas ar veiksmai Jums atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
- ❖ Ar susitapatinate su vienu ar keliais personažais?
- ❖ Ar buvo vienas ar keli filmo veikėjai, į kurių elgesį norėtumėt lygiuotis? Ar jie išugdė tam tikras stiprybes, gebėjimus, kuriuos norėtumėte tobulinti?
- ❖ Atkreipkite dėmesį, ar buvo kokį nors filmo aspektą ypač sunku žiūrėti. Ar tai gali būti susiję su kažkuo, ką Jūs galbūt slopinate?
- ❖ Kai žiūrėjote filmą ar iškart jam pasibaigus, patyrėte ką nors, kas susiję su Jūsų tam tikromis vertybėmis, dorybėmis, emociniais gebėjimais, vidine išmintimi?
- ❖ Ar kas nors šiame filme Jus sujaukina? Personažas ar Jus stipriai sujaukinusi scena gali parodyti, kad sąmonė bando atskleisti informaciją, kuri gali Jums padėti judėti išgijimo ir vientisumo link. Vaizduotė turi tą patį gebėjimą. Kokia galėtų būti ši siunčiama Jums žinia?

Analizuodami savo reakciją į filmą, stenkitės vengti sutelkti dėmesį į filmo ar istorijos meninius nuopelnus. Paprastai, kalbant apie filmus, kalbama daugiau apie jų pramoginę vertę. Filmų analizę parašo ar pasakoja profesionalūs kino kritikai, bet jų dėmesys dažniausiai skiriamas filmui ir filmo kūrėjams. Jūs, kaip filmų terapijos dalyvis, turėtumėte likti dėmesio centre. Jei šio pratimo gairės pasirodė naudingos, galite apsvarstyti galimybę jas pritaikyti tikrovės scenoms savo gyvenime tada, kai pasipraktikavote filmo gyvenime. Šios gairės yra skirtos padėti Jums tapti geresniu stebėtoju. Stebėjimas iš šalies padeda atsitraukti, didesnis vaizdas tampa aiškesnis. Tokia praktika padeda išmokti suprasti save ir kitus, labiau įsigilinti į besitęsiantį savo gyvenimo filmą, objektyviau pamatyti save ir pasaulį (pgl. Wolz, 2004).

4. Savęs suvokimo stiprinimas filmų terapijoje

Ar kartais pastebite įtampą, nuobodulį, nerimą ar skausmą savo skrandyje, kai prisimenate praeityje padarytą klaidą? Galite jausti kaltę, gėdą ir prislėgtą nuotaiką. Galbūt vidinis balsas sako: „Kaip aš galėjau padaryti tokią kvailą klaidą? Šis balsas atima Jūsų energiją. Kartu slopsta džiaugsmas ir aistra Jūsų gyvenime. Ar kartais jaučiatės geriau, kai pastebite ar prisimenate, kad kiti taip pat daro tokias klaidas? Galbūt slapta ar atvirai kritikuojate kitą žmogų dėl jo trūkumų. Toks elgesys sukelia laikiną palengvėjimą, nes jaučiatės pranašesnis. Deja, šis kritiškas požiūris gali sukelti konfliktą, kuris vėl gali pakenkti Jūsų savigarbai (Wolz, 2004).

Filmų terapija gali būti taikoma norint pažinti savo vidinį kritiką. Svarbu pastebėti, kad vidinis kritikas ir netinkami įsitikinimai apie save formuojasi vaikystėje, dėl ne visada tinkamo tėvų elgesio ar neigiamos patirties, kuri vėliau gali būti ir pamiršta. Įsitikinimai mums padeda sukaupti dėmesį į svarbias detales. Bet taip pat nuo realybės nutolę įsitikinimai gali sukelti nemažai sunkumų mūsų gyvenime. Mūsų įsitikinimai apie negyvus objektus (pvz., daiktus, ar net Žemės planetą) yra gana aiškūs. Tačiau įsitikinimai apie žmogaus elgesį ir jausmus dažnai painūs, ypač mūsų įsitikinimai apie save. Tokių įsitikinimų formavimasis dažnai susijęs su patirtimi ir stipriomis emocijomis praeityje. Deja, įsitikinimus apie žmonių jausmus, elgesį ir pačius save dažniausiai suformuojame atidžiai neištyrę visų įrodymų. Todėl

mūsų įsitikinimai apie save ir žmones nėra visiškai patikimi ir atspindintys objektyvią realybę (Wolz, 2004).

4.1. Užduotis „Patikrinkite, kas Jums atrodo tiesa“ (pgl. Wolz, 2004).

	<i>Retai</i>	<i>Kartais</i>	<i>Beveik visada</i>
<i>Save vertinu neigiamai</i>			
<i>Vertindamas savo veiksmus, jaučiu kaltę ir gėdą</i>			
<i>Jaučiuosi kaltas prieš save</i>			
<i>Negaliu pasitikėti savo suvokimu</i>			
<i>Jaučiuosi kitoks nei dauguma žmonių</i>			
<i>Klystu daugelyje dalykų</i>			
<i>Negaliu pasiekti savo tikslų</i>			
<i>Nesvarbu, ką daryčiau, mane kankina toks jausmas, jog kiti žmonės žino, kad man kai kas negerai</i>			
<i>Jaučiu, kad nesu toks geras (-a), kaip kiti</i>			
<i>Man baisu bendrauti su kitais</i>			

Šią užduotį terapijos dalyviams galima skirti per diskusiją. Terapeutas turėtų paskatinti kalbėti apie tai, ar šiuos įsitikinimus apie save galėtų turėti ir filmo herojai. Ieškodami atsakymų, ar filmo herojų įsitikinimai atspindi realybę, filmų terapijos dalyviai turi galimybę pasvarstyti apie savo neigiamus įsitikinimus ir galimybę susimąstyti, ar jie atitinka realybę.

Dažnai nesusimąstome, kad klaidingi įsitikinimai apie mus pačius ir kitų žmonių jausmus, elgesį skatina nesąmoningai vis kartoti tą pačią klaidą, neleidžia keistis. Nemažai nemalonių situacijų galima būtų išvengti, jei turėtume galimybę pamatyti, kad problemų šaknys glūdi mūsų pačių klaidinguose įsitikinimuose.

Netinkamų įsitikinimų modeliai (pgl. Burns, 1999)

1. *Savęs kaltinimas*: Jūs kaltinate save už tai, už ką nesate atsakingas.
2. *Neigiamas savęs vaizdas*: Jūs nuvertinate savo gabumus.
3. *„Aukos“ perspektyva*: beveik dėl visko, kas vyksta Jūsų gyvenime, kaltinate kitus žmones arba aplinkybės.
4. *Perspektyva „privalau“*: dažnai jaučiatės įpareigotas daryti ar pasakyti dalykus, kurie Jums nemalonūs ar nepriimtini.
5. *Perspektyva „viskas neigiamas“*: suvokiate savo gyvenimą tarsi stiklinė būtų pustuštė, o ne puspilnė.
6. *Mąstymas „juoda-balta“*: didžiąją dalį savo patirčių suvokiate, kaip teisinga ar neteisinga, gera ar bloga.
7. *Per didelį apibendrinimą*: vieną neigiamą patirtį Jūs suvokiate kaip nesibaigiančią keblią situaciją.

5. Filmų terapijos seansų etapai

Filmų terapijai reikia pasirengti (Muthu, 2015). Dauguma autorių išskiria tris etapus: *įvertinimas*, *įgyvendinimas* ir *aptarimas*.

Įvertinimas: toliau aprašomas kliento, grupės ar šeimos vertinimo procesas siekiant filmą panaudoti intervencijos tikslais:

- ❖ Nustatyti pristatomas problemas ir terapijos tikslus, taip pat pagalvoti apie klientus, kuriems netinka filmų terapijos metodas. Kai kurie terapeutai teigia, kad jie netaiko filmų terapijos labai mažiems vaikams (nebent tai yra šeimos terapija), taip pat sergantiems sunkia psichikos liga ir neseniai patyrusiems trauminių išgyvenimų (Hesly ir Hesly, 1998).
- ❖ Įvertinkite dalyvių stipriąsias puses (t. y. pomėgius, veiklą, darbo pobūdį) (Muthu, 2015).
- ❖ Nustatykite kliento gebėjimą suprasti filmo turinį, atpažinti panašumus ir skirtumas tarp savęs ir veikėjų. Su klientais, kurie yra per daug priklausomi nuo filmų, terapeutai turėtų būti atsargūs. Kai kurie terapeutai nesirenka filmų, kai vaizduojamas ypač netinkamo elgesio veikėjas, nes dalyvis gali manyti, kad terapeutas jaučia ryšį su šiuo veikėju. Nenaudinga siūlyti filmus žmonėms, kuriems apskritai nepatinka juos žiūrėti (Hesly & Hesly, 1998).
- ❖ Atsižvelkite į įvairovės veiksnius (tokius kaip religija, lytis, amžius, socioekonominis statusas ir kt.)
- ❖ Remdamiesi atliktu įvertinimu, parinkite filmą, tinkamiausią klientams.

Įgyvendinimas: kai terapeutas pasirenka tinkamą filmą, aptaria tą pasirinkimą su klientu. Toliau pateikiami pagrindiniai žingsniai:

1. Terapeutui rekomenduojama pažiūrėti filmą prieš paskiriant jį klientui (Dermeris ir Hutchings, 2000). Taip pat siūloma, kad kiekvienas terapeutas sudarytų savo filmų sąrašą, kurį galėtų pasiūlyti klientams įvairiais gyvenimo atvejais (pvz., Bertolino – 2001).
2. Pateikite filmo skyrimo pagrindimą savo klientams.
3. Nuspręskite, kur, kada ir su kuo reikėtų pažiūrėti filmą.
4. Tada, kai klientas / grupė / šeima pažiūrėjo filmą, terapeutas turi apdoroti kliento reakcijas (Dermer, S. B. ir Hutchings, J. B., 2000). Aptarimas skirsis priklausomai nuo terapeuto asmeninio ir terapinio stiliaus (integracinis, eklektiškas arba priklausantis kitai psichologijos mokyklai).

Aptarimas: tai kino terapijos sesijos svarbi dalis, diskusija, kurioje aptarimos kilusios mintys ir jausmai. Šis etapas apima ir apdorojimą, kaip gauta informacija gali būti pritaikyta siekiant naudoti klientui ateityje (Dermer, S. B. ir Hutchings, J. B., 2000).

Toliau pateikiamos bendrosios aptarimo etapo gairės, nurodytos daugelio autorių (Dermer, S.B. ir Hutchings, J. B., 2000; Bertolino, 2001; Hesley ir Hesly, 1998; Solomanas, 1995, Muthu, 2015):

1. Suplanuokite aptarimo seansą iš karto pažiūrėjus filmą.
2. Aptarkite bendrą kliento įspūdį apie filmą.
3. Padėkite atrasti, kaip kliento suvokimas ir mintys apie filmą gali būti susijusios arba nesusijusios su jo problema.
4. Ieškokite galimybių sukurti metaforas, remdamiesi filmu.

5. Kartu su klientais ieškokite, kaip informacija, gauta iš filmo, gali jiems padėti mąstyti, jausti ar elgtis kitaip.

6. Filmų terapijos metodai

Psichoterapeutė Birgit Wolz (2003, 2004) išskiria tris filmų terapijos seansų rengimo būdus:

- ❖ *Žadinamasis metodas* (angl. The Evocative Way)
- ❖ *Nurodomasis metodas* (angl. The Prescriptive Way)
- ❖ *Katarsio metodas* (angl. The Cathartic Way)

Šie metodai gali būti derinami tarpusavyje arba kartu su kitomis terapijos rūšimis (pvz., rašymu, meno terapija, biblioterapija).

Žadinamasis metodas

Tai vienas iš būdų panaudoti filmą vidiniam augimui. Filmas gali sujaudinti ar nuliūdinti. Emocinės reakcijos tampa tarsi langu į sąmonę. Kai tam tikri filmai sujaudina filmų terapijos dalyvį, jie apima nesąmoningas jo psichikos dalis. Terapeuto užduotis nesąmoningą vidinį pasaulį pakelti iki sąmoningo lygio. Tai panašu į sapnų aiškinimą. Kai klientai supranta savo atsakymus apie filmo personažus, turi galimybę pažinti save tokiais būdais, kurių anksčiau nežinojo. Sąmoningumas padeda atsisakyti netinkamų mąstymo ir elgesio modelių ir siekti geresnės psichikos sveikatos, vidinio integralumo jausmo. Naudojant šį metodą svarbu gilintis į teigiamas ir neigiamas emocines reakcijas (Wolz, 2003).

Psichoanalitinėje teorijoje projekcija laikoma gynybos mechanizmu, kai kitam asmeniui nesąmoningai priskiriamos savo įvairios uždraustos mintys ir impulsai, taip išvengiant nerimo. Sąmoningai suvokdamas ir priimdamas šešėlines savybes, klientas turi galimybę tapti autentiškas ir rasti slaptus išteklius.

Pagrindinė taisyklė – filmo terapijos dalyvis nejaučia nusivylimo filmo herojumi ar pykčio jam, šie jausmai skirti kitam asmeniui, kurį primena filmo personažas.

Gairės terapeutui

Šie klausimai gali būti užduodami pažiūrėjus filmą (vgl. Wolz, 2003):

1. Kas, Jūsų manymu, galėtų būti stiprios negatyvios emocinės reakcijos į filmo personažą ar jo elgesį priežastis?
2. Ar per savo gyvenimą prisimenate, kai geranoriškai nusiteikęs žmogus Jums pasakė, kad yra pastebėjęs panašų nepageidaujamą Jūsų požiūrį ar bruožą, kurį turi filmo veikėjas?
3. Ar gali būti, kad Jums taip stipriai nepatiko veikėjas ar jo elgesys, nes buvo pasakyta, kad Jūs niekada neturėtumėte toks būti? Ir todėl Jūs stengiatės būti kitoks.
4. Jei taip, ar yra kokių nors susijusių, pageidaujamų savybių, kurios gali išlikti įslaptintos kartu su nepriimtiniomis?
5. Ar jaučiate turintis galių, kurias galėtumėte išsiugdyti, turėdami kai kurias šių savybių? Kaip jaučiatės, kai pajuntate turį slaptų vidinių išteklių?

Pasiūlymai klientams žiūrint filmą:

- ❖ Sutelkite dėmesį į metaforinę šio filmo reikšmę Jums.
- ❖ Kokios filmo ištraukos Jus jaudina labiausiai?
- ❖ Su kokių personažų labiausiai susitapatinate ir kada?

Galimi klausimai dalyviams filmą pažiūrėjus:

1. Kai galvojate apie filmo ištraukas, kurios Jus sujaukino labiausiai, ar filmo veikėjo išgyvenimai primena Jūsų pačių? Ar tam tikros filmo temos atspindi Jūsų gyvenimo temas?
2. Ar atpažįstate turintis personažo gebėjimų, kurie Jus žavėjo filme? Kaip jaučiatės, kai pastebite šių vidinių išteklių galią?

Šis metodas tinkamas jį taikant individualiai, grupėje, šeimos terapijoje.

Nurodomasis metodas

Nurodomasis metodas grindžiamas prielaida, kad filmo žiūrėjimas gali nukelti klientus į lengvo transo būseną, panašią į tą, kuri dažnai pasiekama vizualizacijos būdu. Ši būseną skirta padėti klientams susisiekti su brandžia ir išmintinga „savojo Aš“ dalimi, padedančia įveikti problemas ir sustiprinti teigiamas savybes. Taikant šį metodą, paprastai pateikiami konkretūs filmai, skirti specifiniam problemų sprendimo elgesiui modeliuoti arba pasiekti ir plėtoti kliento potencialą (Wolz, 2003). Taikant nurodomąjį filmų terapijos metodą klientai gali mokytis „būdami šalia“, matydami neigiamus personažo elgesio padarinius (Solomon, 2001).

Gairės terapeutui

Šie klausimai gali būti užduodami dalyviams (vgl. Wolz, 2003):

Prieš filmo žiūrėjimą, paprašykite dalyvius:

1. Žiūrėdami filmą galvokite, kaip atsakysite į šį klausimą: Kas verčia filmo personažą taip jaustis?
2. Kas jam padeda pradėti keistis?

Paklauskite dalyvių pažiūrėjus filmą:

1. Ar gali būti dalykų, kurių Jūs nežinote apie šį personažą?
2. Ar filmo herojus parodė kai ką, ko reikia vengti? Ar pastebėjote jo elgesyje, ką norėtumėte perimti?
3. Ar Jūs turite vidinių galių, kurių filmo personažas neturi?

Nurodomasis filmų terapijos metodas gali būti derinamas su kognityvine elgesio terapija.

Katarsio metodas

Šį terminą pirmą kartą pavartojo senovės graikų mąstytojas Aristotelis. Katarsis (gr. katharsis – apvalymas) – dvasinis apvalymas, jausmų išlaisvinimas, susitapatinus su kenčiančiu ir žūstančiu už tiesos idealus pagrindiniu tragedijos, romano protagonistu.

Katarsio metodas filmų terapijoje grindžiamas tuo, kad filmas daugiau virpina mūsų jausmus nei intelektą. Jis gali neutralizuoti mūsų polinkį suspausti jausmus ir išlaisvinti emocijas.

Filmo žiūrėjimas gali atverti duris, kurios kitomis gyvenimo aplinkybėmis gali ir neatsiskleisti (Wolz, 2003). Paprastai mūsų psichikos gynybiniai svertai ne taip gerai veikia, kaip tikrame gyvenime. Patyrimas ir išgyvenimas emocijų, kurios nesąmoningai slopinamos, gali padėti suprasti sunkumų priežastis, sukelti palengvėjimą. Šis metodas tinkamas, kai yra depresijos požymių.

Gairės terapeutui

Šie klausimai gali būti užduodami dalyviams prieš žiūrint filmą (pgl. Wolz, 2003):

Paprašykite dalyvius užsirašyti:

1. Kaip kinta filmo herojaus neigiami įsitikinimai apie save ir jo sielvartas?
2. Kaip jis išsiugdo savęs pajautimą, atjautą ir tikslo siekimą, kai pagaliau leidžia sau liūdėti?
3. Kaip filmo personažas pamažu įgauna drąsos?
4. Ar ryžtas ir ištvermė padeda filmo herojui tapti stipresniam?

Filmą pažiūrėjus galima paklausti:

1. Kaip galvojate, ar filmo herojaus sielvartas ir kaltės jausmai panašus į Jūsų?
2. Ar filme pastebėjote tai, kas būtų susiję su Jūsų vidinėmis ar išorinėmis galiomis?
3. Ar patyrėte „sielvarto dovanas“ tada, kai patyrėte kai ką panašaus, kaip filmo personažai?

7. Grupinės filmų terapijos organizavimas

Nuo pat susikūrimo filmų terapijos metodas buvo skirtas grupei psichoterapijai, atliepiančiai asmenybės augimo ir raidos kryptis. Nors ši terapijos forma veiksminga ir taikant ją individualiai, tačiau papildomai randasi tarpusavio sąveikos, grupės bendros nuotaikos įtaka. Atsiskleidžia didesnės galimybės pastebėti savo projekcijas kitų dalyvių interpretacijose, jausmuose ir elgesyje. Grupinė terapija reikalauja didesnės filmų terapeuto parengties, nei dirbant individualiai. Grupėje galima stebėti ne tik kiekvieno dalyvio, bet ir pačios grupės augimą.

Filmų terapija gali būti taikoma sprendžiant grupėje įvairias problemines sritis: psichosomatiniai sutrikimai, priklausomumas, asmeninės ir šeimyninės, amžiaus grupių problemos. Grupinę filmų terapiją gali vesti psichologai, socialiniai darbuotojai, pedagogai sveikatos, organizacijos, ugdymo, nepilnamečių pataisos namuose, kalbos mokymosi, socialinėje srityse. (Berezin S.V. 2010)

Grupės tikslai ir uždaviniai lieka mažai kintami, lyginant su kitais grupę vesti pasirinktais metodais. Filmų terapijos grupės būna įvairaus dydžio priklausomai nuo tikslo, aplinkos sąlygų. Filmų terapijos seanse, kaip ir grupinėje terapijoje, dažniausiai dalyvauja nuo 5 iki 15 dalyvių (APA, American Psychological Association). Terapiją sudaro nuo 4 iki 20 sesijų, vykstančių kartą ar du kartus per savaitę (American Group Psychotherapy Association, AGPA, 2022).

Psichoterapeutė Brigit Wolz pastebi, kad bendrą filmo nuotaiką rodo ir dalyvių nuotaika. Pažiūrėjus humoristinį filmą vyrauja teigiami jausmai, o filmas, ieškantis atsakymų į svarbius klausimus, siūlo susimąstyti. Tai padeda suprasti, kokie mes esame jautrūs išorės poveikiams (Wolz, 2004).

Projekcija – vienas iš psichoanalitinės psichoterapijos mokyklos nagrinėjamo gynybos mechanizmo, kai savi neigiami bruožai, mintys, jausmai ar elgesys nesąmoningai priskiriami kitiems žmonėms ar aplinkai (Palujanskienė, A., Jonušienė, 2010). Kadangi filmas nėra tikrovė, o tik šviesos ekrane, tampa labiau pastebima, kaip išorės projekcijos atsiskleidžia mūsų patirtyje.

Sąmoningas emocinės atmosferos, sukeltos grupės narių sąveikos, suvokimas (kurioms įtakos turi ir bendra filmo nuotaika), padeda klientams atpažinti savo pačių projekcijas. Grupės dalyviai dažnai pirmiausia atpažįsta tamsesnę kitų narių projekciją, kuri tarsi tiltas padeda rasti savo nesąmoningus atsakymus. Grupės nariai, ieškodami įžvalgų apie savo kasdienybę, išmoksta suprasti save.

Grupės dalyviai

Darbo efektyvumas filmų terapinėje grupėje dažnai priklauso nuo jos dalyvių. Pageidautina, kad grupės dalyviai būtų panašaus amžiaus ir turėtų panašią problemą ar sunkumą. Grupės vientisumas lemia teminių filmų, kuriuose maksimaliai atsispindi aktualios dalyvių problemos, parinkimą. Svarbiais kriterijais laikomi:

- ❖ motyvacija dalyvauti grupėje;
- ❖ gebėjimas suvoktus kino epizodus pritaikyti psichologinei būsenai gerinti;
- ❖ gebėjimas suvoktus kino epizodus panaudoti elgesiui keisti;
- ❖ gebėjimas stebėti jausmus, neatliepiant į juos veiksmais;
- ❖ gebėjimas pastebėti tarpusavio problemas;
- ❖ gebėjimas ieškoti gyvenimo įvairovės;
- ❖ siekimas permąstyti savo egzistencinę patirtį.

Nemažiau svarbus kriterijus grupėje tampa – kliento problemos ryšys su jo universaliosiomis žmogiškomis problemomis. Universalios žmogaus gyvenimo problemos užima išskirtinę vietą sąmonėje. Psichoterapijos grupėje bendrumo problemos būtyje aptikimas ir jos formulavimas padeda kilti optimistiškomis nuotaikoms, įvertinti asmenines savo raidos perspektyvas ir įveikti gyvenimo sunkumus. Universaliosiomis problemomis galima vadinti tokias problemas, kurios remiasi mąstymu apie vaikystėje patirtus išgyvenimus, tėvų ir vaikų, senelių ir vaikaičių, porų santykius, raidos problemas ir kt.. Stebima, kad daugelis žmonių turi sudėtingų išgyvenimų ir santykių su tais žmonėmis, kurie juos ugdė, (nuoskaudos, atstūmimo, kaltės, gėdos jausmai, šaltumas santykiuose, praradimo išgyvenimas, pavydas ir kt..) patirtį. Bandydami nustatyti savo problemų kilmę, daugelis žmonių valingai arba nevalingai grįžta prie savo patirčių vaikystėje. Kadangi mes gimstame skirtingos lyties, dauguma turime dramatiškų santykių patirtį su priešinga lytimi, išgyvenant gėdos, drovumo, nedrąsumo, nerimo, pavydo jausmus, atstūmimo, priešiško, išsiskyrimo baimes. Žmonių gyvenimas negali praeiti be socialinių santykių kontakto, be jų raidos ir palaikymo visuomenėje, todėl negalime nesusidurti su santykių kūrimo problemomis – vienišumo, sumišimo, kaltės jausmais, kitų žmonių baime, sunkumais susirasti draugų, mylėti ir būti mylimam, rūpintis ir priimti pagalbą, siekiais vyrauti ar priešingai, nesąmoningai paklusti kitiems. Daugelis mūsų yra padarę įvairių klaidų ir todėl mums žinomi tokie jausmai, kaip nepasitikėjimas, baimė pasirodyti nekompetentingam arba niekam tikusiam. Žmonėms, turintiems vaikų, juos ugdant iškyla įvairių klausimų ir problemų. Neretai tėvai patiria daug sunkumų ugdymo procese ir tai juos kartais veda prie bejėgiškumo, beviltiškumo ir netikėjimo geresne ateitimi.

Praradus savo artimąjį, žmonės išgyvena stiprius netekties, dvasinio skausmo jausmus. Universalios problemos gyvenime užima ypatingą vietą sąmonėje. Neretai grupės dalyviai pastebi savo universalios problemų bendrumą santykiuje su kitais grupės dalyviais, apibūdindami juos asmeninėmis frazėmis: „galvojau, kad aš tik vienas toks“; „mūsų

problemos panašios“; „pasirodo, kad mes visi turime bėdų“. Analogiški pamąstymai mus veda į brandos ir senatvės tarpsnį.

Brandos laikotarpis apima universalias problemas:

- ❖ savo vardo priėmimą;
- ❖ savo išvaizdos, veido ir kūno priėmimą;
- ❖ savo asmeninio vaizdo priėmimą santykiuose su savo ir priešingos lyties bendraamžiais;
- ❖ savo lyties priėmimą, lyties vaidmenų įsisąmoninimą – priėmimą;
- ❖ savęs pajautimą santykiyje su tėvais, emocinio priklausomumo nuo tėvų įveikimą;
- ❖ savo vertybių sistemos pajautimą ir raidą;
- ❖ neišvengiamumo priėmimą (ateitis, senatvė, mirtis, išsiskyrimas);
- ❖ absoliutumo atradimą (laikas, tikėjimas);
- ❖ profesijos pasirinkimą;
- ❖ savęs priėmimą.

Universalios senstančio žmogaus problemos apima:

- ❖ depresijos ir disforijos įveikimą, susijusį su sumažėjusiomis fizinėmis galiomis;
- ❖ savo naujų socialinių vaidmenų statuso priėmimą;
- ❖ emocinio priklausomumo nuo vaikų ir noro kontroliuoti jų gyvenimą įveikimą;
- ❖ susitaikymą, galimybės patirti laimę santykiyje su mirties neišvengiamumu priėmimą.
- ❖ savęs priėmimą senatvėje (sielvarto įveikimas, mokintis konstruktyvių būdų struktūruoti laiką);
- ❖ seksualumą senatvėje;
- ❖ pozityvią senatvę (laisvės atradimą).

Vaikų ugdymo universalios problemos apima:

- ❖ tėvo ar motinos vaidmens priėmimą;
- ❖ vaiko raidos pažinimą;
- ❖ savęs pajautimą vaiko ugdymo procese;
- ❖ kaltės jausmo išgyvenimą;
- ❖ bejėgystės ir stiprybių pajutimą;
- ❖ konflikto neišvengiamumo priėmimą (Berezin, 2010)

Vaikų ir paauglių problemos

Rekomenduojami filmai vaikams, jų tėvams ir visiems dirbantiems su vaikais

Vaikai ir paaugliai išgyvena daugybę įvairių problemų, kurios gali būti labai sunkios ir paprastai vaikai apie savo problemas su tėvais nesikalba. Vaikai ir paaugliai neretai patiria baimės, netikrumo, nerimo, nesaugumo, praradimo, patyčių, perėjimo į suaugusiųjų amžių išgyvenimus. Tėvai, kartu su vaiku žiūrėdami filmą, gali atverti duris bendrauti su juo. Filmą žiūrėdami ar jį pamatę, vaikai ir paaugliai gali būti labiau linkę kalbėti apie problemas. Suaugusieji gali paskatinti bendravimą užduodami vaikui klausimus apie filmą ar jo personažus. Vaikai, net netiesiogiai komentuodami filmo herojus ar jų poelgius, suteikia suaugusiesiems galimybę nukreipti tolesnį pokalbį tinkama linkme. Filmai padeda geriau suprasti save ir kitus, pažvelgti iš šalies į sunkumus, atrasti naujų išvalgų bei idėjų įveikti sunkumus.

Vaikų psichologė, pediatrė, medicinos mokslų daktarė Linda Džons Rufer sudarė filmų sąrašą, kuriuos rekomenduojama pasižiūrėti su tėvais ar globėjais, mokytojais ir kitais

vaiko pagalbos specialistais. Rekomenduojami žiūrėti su vaikais filmai paprastai turi atitikti vaiko amžiaus grupę. Filmo parinkimas turėtų atitikti problemos turinį arba tiesiog kaip edukacijos būdas lavinti vaikų emocinį intelektą, įtraukdamas į prevencinio-mokomojo pobūdžio programas ir kitas situacijas (Juknienė, Valiūnė, Lukauskienė ir kt., 2018).

Rekomenduojamų filmų sąrašas:

Amžius: nuo 6 metų.

1. „Ledo šalis“ (*angl.* „Frozen“), 2013.

Filmas skatina aptarti emocijas, jas suprasti ir reikšti, įkvepia drąsos atsiverti kitiems ir mylėti.

2. „Aukštyn“ (*angl.* „Up“), 2009 .

Filmas moko pastebėti naujus įspūdžius, atsiverti naujiems santykiams, pokyčiams. Filme atskleidžiamas teigiamas požiūris į senatvę, draugystės svarbą gyvenime.

3. „Šaunusis ponas Lapinas“ (*angl.* „Fantastic Mr.Fox“), 2009.

Filmas apie Lapiną, kuris apgaudinėja ūkininkus ir kelia pavojų šeimos gerovei. Filmas skatina suprasti sąžiningumo ir atvirumo svarbą, kaip gyvenime svarbu valdyti savo troškimus branginant šeimos vertybes.

Amžius: nuo 8 metų.

1. „Išvirkščias pasaulis“ (*angl.* „Inside Out“), 2015.

Filmų kūrėjai išsirinko penkias pagrindines emocijas, tapusias šio filmo pagrindiniais herojais. Filmas padeda geriau suprasti ir pažinti savo ir kitų jausmus.

Amžius: nuo 10 metų.

1. „Koviukas“ (*angl.* „Kauwboy“), 2012.

Filmas apie mažojo sparnuočio, iškritusio iš lizdo, draugystę, atsakomybę už kitą, pasiaukojimą.

2 „Neįtikėtina jaunojo išradėjo kelionė“ (*angl.* „The Young and Prodigious T. S. Spivet“), 2013.

Filmas apie berniuką, turintį matematinę mąstymą ir lakią vaizduotę, tačiau jaučiasi daugelio nesuprastas. Pasakojimas apie tai, kaip jam sekasi bendrauti su kitais žmonėmis ir tėvais.

3. „Mažylio Nikolio atostogos“ (*angl.* „Nichol on Holiday“), 2014.

Filme pasakojama apie vaikų tarpusavio santykius ir jų santykius su suaugusiais.

4. „Popieriniai lėktuvėliai“ (*angl.* „Paper planes“), 2014.

Filmas apie australų kilmės berniuko pomėgį skraidyti ir jo sunkumus norint dalyvauti pasaulinėse popierinių lėktuvėlių varžybose Japonijoje.

Amžius: nuo 12 metų.

1. „Mėnesienos karalystė“ (*angl.* „Moonrise Kingdom“), 2012.

Filme vaizduojama paauglių draugystė ir meilė, mokoma atpažinti kitų žmonių jausmus, pabrėžiamas pasitikėjimas.

2. „Ištrūkti“ (*angl.* „Breaking Away“), 1979.

Filmas apie keturis draugus, jų istoriją, pastangas įsitvirtinti suaugusiųjų pasaulyje ir įgyvendinti savo tikslus ir troškimus. Mokoma atkaklumo, sąžiningumo, disciplinos.

3. „Mažasis princas“ yra vaikystės užmarštis, naudojant egziuperišką spalvų paletę ir jau pažįstamą simbolizmą apie draugystę, meilę, ištikimybę ir mažų atradimų laimę. Filosofinio turinio filmas, būtina aptarti su suaugusiais.

Amžius: nuo 14 metų.

1. „Sugrįžimas“ (*angl.* „The Return“), 2003.

Filme vaizduojama tėvų autoriteto svarba vaikų ugdymui. Tėvas nori išugdyti savo sūnus stiprius vyrus, kurie galėtų kovoti už save, būtų tvirti ir spręstų gyvenimo problemas savarankiškai.

2. „Vaikystė“ (*angl.* „Boyhood“), 2014.

Filmas pasakoja berniuko istoriją nuo pirmos dienos mokykloje iki koledžo. Padedama suprasti, kaip atsakingai pasirinkti, suprasti savo poreikius ir galimybes. (Juknienė ir kt., 2018).

7.1. Užduotis. Darbas su tėvais tėvystės įgūdžių grupėje. Filmų terapija ir dėmesingu įsisąmoninimu grįstas metodas (Ronald, Siegel, 2017).

Į filmų terapijos seansus galima integruoti kitas terapijos rūšis ir metodus, taip papildyti ir skatinti grupės pokytį, jos dalyvių asmeninį augimą.

Tikslas: pasižiūrėti į savo santykius su vaiku iš skirtingų tėvų ar globėjų pozicijų.

Uždavinys: priartinti tėvus prie savo kasdienių sunkumų ugdant vaikus ir pažvelgti į juos iš šalies.

Eiga:

- ❖ pristatoma seanso tema;
- ❖ prisimenamos taisyklės;
- ❖ apšilimo žaidimas;
- ❖ filmo peržiūra ir jo aptarimas;
- ❖ rytinio streso pratimo atlikimas ir jo aptarimas.

Apšilimo žaidimas. „Pagal paveikslėlį – koks esu?“

Grupės dalyviams išdalijami spalvoti paveikslėliai, kortos ar atvirukai ir prašoma, kad save (savo dieną) apibūdintų pagal pateiktą kortą.

Filmas ir jo peržiūra:

„Mari istorija“ („Marie’s story“), 2014.

Prancūzų biografiniame filme pasakojama istorija apie gimusią kurčią ir aklą mergaitę, negalinčią ir nemokančią bendrauti su aplinkiniu pasauliu. Sesuo Margarita, įžvelgusi mergaitėje didelį potencialą, nepaisydama sunkumų, prisiekia mergaitę išvesti iš tamsos, kurioje ji gimė. Filmas moko pažinti vaiko galias, nesusitelkti ties sunkumais, kantrybės, vilties, tikėjimo, besąlygiškos meilės. Skatina nenuleisti rankų ir žvelgti į priekį.

Klausimai aptariant filmą:

1. Kokius jausmus sukėlė filmo herojai?

2. Apie kokius herojų patyrimus galime kalbėtis grupėje?
3. Kaip galime paskatinti vaikų gabumus skleisti ir kaip galime juos užrakinti: visam laikui?
4. Kokios filmo scenos jus sujauđino labiausiai?
5. Kaip kitaip galėjo baigtis filmo siužetas, jeigu herojai būtų pasielęę priešingai nei filmo istorijoje?

7.2. Užduotis. „Rytinio streso pratimas draugo žvilgsniu“. *Dėmesingu įsisąmoninimu grįstas pratimas (Bögels, Restifo, 2015).*

- ❖ Atsisėdame patogiai, išsitiesę, tačiau neįsitemę.
- ❖ Trumpam sutelkiame dėmesį į kvėpavimą ir stebime jį kurį laiką...
- ❖ Įsisąmoniname kūną kaip visumą..., įsisąmonindami kūną ir kvėpavimą tarsi įsižeminame“...
- ❖ Įsisąmoniname savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, impulsus veikti.
- ❖ Nuolat įsisąmonindami savo mintis, jausmus, kūno pojūčius, impulsus veikti leiskime sau vizualizuoti rytą ar kitą dienos laiką, kai patiriame stresą bendraudami su savo vaiku ar vaikais....
- ❖ Pabandykite žvelgti į tai iš šalies, tarsi draugas žiūrėtų nufilmuotą vaizdą.... Įsisąmoninkime veikti savo mintis, jausmus, kūno pojūčius ir impulsus, atsirandančius stebint šį vaizdą....
- ❖ Mintyse tarsi apibendrinkime šią patirtį...
- ❖ Padėkokime sau už pastangas ir, kai būsime pasirengę, užbaikime pratimą...

Aptarimas atlikus pratimą: dalyviai skatinami pasidalyti savo patirtais pojūčiais, mintimis, impulsais veikti. Vedėjas apibendrina dalyvių išsakytas mintis.

Gairės, padedančios organizuoti filmų terapijos seansus grupėje (Wolz, 2004):

- ❖ Aptarkite, kaip dažnai norite susitikti ir ar norite įsipareigoti tam tikram skaičiui grupės susitikimų. Dažnai susitikimai vyksta kas savaitę ir dalyviai prisiima dvylikos savaitinių lankymo įsipareigojimą (su galimybe tęsti ateityje).
- ❖ Aptarkite savo susitikimų struktūrą. Ji gali būti labai kūrybiška. Laikui bėgant terapeutai dažnai susikuria savo darbo ritmą ir modelį. Prieš seansą vienas grupės narys gali įvesti visus į trumpą meditaciją, siekdamas geriau įsisąmoninti dabarties momentą. Kiekvienas gali sureaguoti į kito dalyvio patirtį žiūrint filmą. Įvairūs pratimai ir užduotys gali būti integruoti į filmų terapijos seansą. Seansui pasibaigus, kiekvienas turėtų pasidalyti, ką patyrė.
- ❖ Grupės nariai dažniausiai užmezga glaudžius ryšius. Visų dalyvių buvimas yra svarbus norint sukurti ir išlaikyti pasitikėjimą. Svarbu iš anksto pranešti, jei kuris nors narys negalės dalyvauti arba planuoja palikti grupę.
- ❖ Susitarkite dėl konfidencialumo. Laikytis konfidencialumo taisyklės svarbu, kad kiti grupės nariai galėtų saugiai pasakoti apie save. Galima pasidalyti savo naujomis įžvalgomis apie save su sutuoktiniu ar draugu už grupės ribų, tačiau niekam negalima sakyti informacijos, apie kitų dalyvių jausmus.
- ❖ Venkite kritikuoti ar vertinti filmą, verčiau kalbėkite apie savo patirtį, kurią jis sukėlė.

- ❖ Kadangi asmenybės skirtingos, grupės nariai skirtingai reaguoja į nuotaiką, reikšmę, simboliką ir filmų personažus. Pagarba šiems skirtumams padeda išlaikyti emocinį saugumą grupėje.
- ❖ Kai grupės narys kalba, jo nepertraukite.
- ❖ Būkite atsargūs patardami. Net jei neketinate laikytis „protingesnio už tave“ pozicijos, patarimas gali būti suvokiamas kaip toks. Palaikomasis klausymas daug naudingesnis.
- ❖ Būkite atidūs dėl laiko. Kiekvienam grupės nariui turėtų būti skiriamas panašus laiko tarpas. Ekstravertai neturėtų nustelbti kitų.
- ❖ Gerbkite introvertiškus grupės narius. Jiems reikia laiko, kol atsiskleidžia kitiems dalyviams.

Vedėjo uždaviniai

Pagrindiniai grupės vedėjo uždaviniai:

- ❖ Palaikyti diskusiją ir aktyvinti ją filmui pasibaigus. Pateikti svarbiausias grupės narių mintis, jas siejant su tarpusavio pastebėjimais, išgyvenimais;
- ❖ Įvertinti išsakytų minčių turinio projekciją;
- ❖ Atpažinti grupės narių emocinę būseną žiūrint ar aptariant filmą;
- ❖ Padėti įveikti dalyvių neigiamus išgyvenimus.

Galimos rizikos

Jeigu grupės nariai įstringa kritikuodami ir vertindami patį filmą, dažnai tai gali būti požymis, kad nesijaučia tokie saugūs, kad galėtų kalbėti apie savo jausmus ir asmenines tiesas (Wolz, 2004). Nesaugumas ne visada sąmoningai suvokiamas. Jei pastebite, kad tai vyksta Jūsų grupėje, vadinas, kiekvienas prisiima didesnę emocinę riziką. Svarbu sugrąžinti grupės narius prie šių klausimų:

- ❖ Ar filmas sujaudino mane, teigiamai ar neigiamai?
- ❖ Ar filmas siunčia man išskirtinę žinią, kokia ji galėtų būti?
- ❖ Kokias naujas idėjas apie naują elgesio modelį filmas kelia?
- ❖ Ar patyriau tai, kas susiję su mano sveikata arba aplinka, mano vidine išmintimi arba „geresniu aš“, kai žiūrėjau šį filmą?

Sudėtingos filmo scenos gali sukelti sunkius jausmus, kurie perkeliama kitiems grupės nariams. Dėl šios priežasties grupės nariai gali jausdamiesi nejaukiai perkelti šį nepatogumą ir kitiems. Svarbu tai pastebėti ir nesuardyti grupės pokyčių, sudarant galimybę grupės nariams pamatyti save naujoje šviesoje.

Jeigu grupės neveda profesionalus terapeutas, gali būti sudėtinga ir rizikinga su dalyviais, turinčiais rimtų psichikos sveikatos ligų, sutrikimų. Svarbu į tai atsižvelgti, siekiant sukurti saugią ir gydomąją aplinką.

Kartais į vieną grupę gali patekti panašaus slopinamo ir neigiamo gynybinio modelio asmenų. Jei jų daugiau, gali kurtis nesąmoningas neigimo ir savęs apgaudinėjimo modelis, kuris neleidžia pastebėti svarbių filmo siunčiamų žinių. Tai sunku įveikti. Svarbu dalyvius padrąsinti atsiverti pokyčiams.

Svarbu apsvaistinti naujo dalyvio įsitraukimą į grupinius seansus. Kartais tai gali būti naudinga, nes naujas narys, kuris nesidalijo savo patirtimi, gali pralaužti nusistovėjusius grupės modelius ir paskleisti naujos šviesos. Tačiau svarbu žinoti, kad naujas grupės narys ne visada gali būti priimtas svetingai, nebent jis parodytų norą laikytis nusistovėjusio grupės modelio.

8. Filmų terapijos užduotys

Filmų terapijos seansuose, gali būti integruojamos įvairios užduotys ar kitos terapijos formos, kaip piešimas, lipdymas ir kt. (Wolz, 2003, 2004). Toliau pateikiama keletas užduočių, kurios gali būti įtraukiamos, kaip pagalbinė priemonė į filmų terapijos seansą.

8.1. Užduotis. „Filmo matrica“ (pagl. Wolz, 2004)

<i>Filmo personažas, su kuriuo:</i>	<i>Jūsų savybės, kuriomis didžiuojatės</i>	<i>Jūsų savybės, kurios nelabai Jums patinka</i>
galite stipriai tapatintis arba tik remdamiesi kai kuriais bruožais	I	II
galite nestipriai save tapatinti arba visai nesusitapatinti	III	IV

Užduotis „Filmo matrica“ didina savęs priėmimo ir vientisumo jausmą, padeda rasti vidinę harmoniją, ramybę. Diskusijų dalyje galima kalbėti apie galimybę ir kryptį, bandant keisti charakterio ypatybes, atpažinti ir priimti savo stipresniąją ir silpnesniąją pusę. Ypač tinkami filmai, kuriuose gausu skirtingo charakterio ir elgesio modelių personažų.

8.2. Užduotis. „Augimo matrica“ (pagl. Wolz, 2004)

	<i>Kaip galite stiprinti savo teigiamas savybes ir gebėjimus?</i>	<i>Kaip galite išmokti priimti savo realius ar įsivaizduojamus trūkumus ir augti nepaisydamas jų?</i>
Savybės, kurios dažnai pasireiškia	I	II
Savybės, kurios pasireiškia kartais	III	IV

Užduotis „Augimo matrica“ gali būti naudojama po „Filmų matricos“ arba atskirai integruojama į sesijos seansą. Dalyviai pirmiausia užpildo lentelę, vėliau, filmą pamačius, užduodami klausimai: „Ar norėtumėsi kažką keisti lentelėje?“, „Ar pastebėjote filmo veikėjams būdingų matricoje įrašytų savybių?“, „Kuriose situacijose jos gali būti naudingos, o kurios priešingai?“. Ši užduotis tinkamesnė, kai grupė nariams jau pažįstama.

8.3. Užduotis. „Teigiamų savybių poveikio kitiems sąrašas“ (pgl. Wolz, 2004)

Savybė, gabumas	Žmonės, kurie atspindi šią Jūsų savybę	Kaip jie atspindi šią Jūsų savybę?

Ši užduotis skirta ugdyti savybę pažinti ir priimti save. Nariai prašomi užpildyti lentelę ir surašyti kaip įmanoma daugiau savo teigiamų savybių. Užduotį galima atlikti prieš filmą žiūrint (geriausiai parinkti filmą, kuriame personažai ar personažas turėtų teigiamų savybių, gabumų). Filmą pažiūrėjus galima užduoti atveriamus klausimus, pvz., „Ar norėtusi kažką pakeisti lentelėje?“, „Ar pastebėjote filmo veikėjams būdingų matricoje įrašytų savybių?“, „Kaip kiti parodo šią savybę?“. Teigiamų savybių sąrašo užduotis didina sąmoningumą, skatina pastebėti mūsų savybių poveikį kitiems.

8.4. Užduotis. „Įsimintiniausia filmo akimirka“ (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Dailės terapija padeda geriau suprasti ir priimti savo vidinį pasaulį. Atsiranda galimybė išvelgti daugiau, nei mūsų sąmonė leidžia suvokti. Piešinys pasako daugiau, nei žodžiai. Šis metodas gali būti įtraukiamas į filmų terapijos seansą.

Pažiūrėjus filmą dalyviams pasakoma instrukcija: „Nupieškite labiausiai Jums įsiminusių akimirką iš filmo. Meniniai gabumai nėra svarbūs“. Dvi terapijos formos padeda labiau atitolti ir iš šalies kalbėti apie rūpimus klausimus ar problemas. Baigus piešti svarbu užduoti atveriamus klausimus:

- ❖ Papasakokite, kurią filmo ištrauką pavaizdavote?
- ❖ Kaip joje jaučiasi filmo veikėjai?
- ❖ Kokius jausmus ištrauka Jums kelia?
- ❖ Ar ji kažkiek susijusi su Jūsų gyvenimo problemomis? Situacija?
- ❖ Ar norėtusi ką nors pakeisti šioje akimirkoje?
- ❖ Ką ši akimirka sako apie Jus pačius? Kokią žinią Jums siunčia?

8.5. Užduotis. „Iškreiptų įsitikinimų nuostolio–naudos analizė“ (pgl. Wolz, 2004)

Pavadinimas iškreipto įsitikinimo, kurį norėtumėte pakeisti:	
Šio įsitikinimo privalumai:	Šio įsitikinimo nuostoliai:
Jei būtų realus įsitikinimas, jis būtų:	

Ši užduotis tinkamesnė prieš žiūrint filmą. Ji reikalauja grupės narių didesnio sąmoningumo. Gali būti integruojama su kitomis užduotimis, kurių tikslas atpažinti vidinį kritiką, netinkamus įsitikinimus ir skatinti pasitikėjimą savimi. Užduotį atlikus vertėtų aptarti kylančius jausmus ir mintis. Pažiūrėjus filmą, galima užduoti atveriamus klausimus, pvz.: „Ar pastebėjote klaidingus filmo herojų įsitikinimus?“, „Kokią įtaką tai daro jų

sprendimams? Elgesiui? Jausmams?“ „Ar pastebėjote daugiau savo klaidingų įsitikinimų?“, „Kas įvyktų Jūsų gyvenime, jei juos pakeistumėte?“

9. Filmai iš projekto „Kinas kaip terapija“

Kino terapijos seansų „Kinas kaip terapija“ ciklą rengė Kauno kino centras „Romuva“. Šie seansai yra projekto „Ištrigę celiulioide – kinas kaip socialinės integracijos priemonė“ dalis, kuri finansuojama iš Europos regioninės plėtros fondo „Interreg“ lėšų.

„Kinas kaip terapija“ filmų sąrašas:

„Išgyventi vasarą“ (angl. „Summer Survivors“, rež. Marija Kavtaradzė, 2018)
„Čia buvo Saša“ (rež. Ernestas Jankauskas, 2019)
„Pavyzdingas elgesys“ (rež. Nerijus Milerius, Audrius Mickevičius, 2019)
„Akloji zona“ (angl. „Blind Spot“, rež. Tuva Novotny, 2018)
„Širdys“ (rež. Justinas Kriščiūnas, 2018)
„Kristaus kūnas“ (angl. „Corpus Christi“, rež. Jan Komasa, 2019)
„Tėvas“ (serb. „Otac“, rež. Srđan Golubovic, 2020)
„Triumfas“ (pranc. „Un triomphe“, rež. Emmanuel Courcol, 2020)
„Obuoliai“ (gr. „Mila“, rež. Christos Nikou, 2020)
„Gražus sūnus“ (angl. „Beautiful Boy“, angl. Felix Van Groeningen, 2018)

9.1. **Užduotis.** Grupinio seanso pavyzdys, žiūrint filmą „Išgyventi vasarą“*
(aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Tema: „Kas padeda įveikti sunkumus?“

Tikslai:

- Stiprinti savęs priėmimo ir supratimo jausmą;
- Padėti rasti viltį;
- Ugdyti empatijos jausmą turintiems psichikos sutrikimų;
- Didinti gyvenimo džiaugsmo ir prasmingumo jausmą;
- Atkreipti dėmesį į stipriąsias savo asmenines savybes.

Raktiniai žodžiai: psichikos sutrikimai, integracija į visuomenę turint psichikos sutrikimų, savęs priėmimas, pagalba kitam žmogui, savižudybė, viltis, paciento ir gydytojo ryšys.

Priemonės:

- Popieriaus lapas ir tušinukas
- Filmą „Išgyventi vasarą“ (angl. „Summer Survivors“, rež. Marija Kavtaradzė, 2018). Sinopsis. Ambicinga pradedanti psychologė Indrė sutinka į kliniką pajūryje nuvežti du pacientus: bipolinio sutrikimo manijos fazę išgyvenantį Paulių ir savyje užsisklendusią Justę. Kelyje galinėdamasi su vidiniais demonais trijulė pamažu atranda tarpusavio ryšį. Regis, lengva vasariška kelionė virsta pirmu žingsniu pasveikimo link. Tai šilta ir jaudinanti istorija, kuri – kaip ir vasara – kupina šviesos, netikėtumų ir vilties, kad viskas įmanoma.

Planas:

1. Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite dalyvius parašyti, kas jiems yra psichologinė sveikata (individuali užduotis).
2. Paprašykite dalyvius įvertinti savo psichologinę sveikatą pagal skalę nuo 1 iki 10 (1 – labia prasta, 10 – puiki) ir savo atsakymą pasižymėti lape (individuali užduotis).
3. Paprašykite dalyvius prisiminti akimirklį, kai patyrė didelių sunkumų ir paskatinkite sudaryti sąrašą dalykų, padėjusių išgyventi (individuali užduotis).
4. Paprašykite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir mintimis, atliekant šias individualias užduotis (po vieną iš eilės terapiniu ratu).
5. Priminkite apie sąmoningą filmo stebėjimą (stebint savo kvėpavimą, kūno pojūčius) ir pažiūrėkite filmą.
6. Pažiūrėję filmą, užduokite keletą iš šių klausimų, kad paskatintumėte norą reflektuoti, atsiskleisti ir palengvinti grupinę diskusiją:
 - Kokias mintis ir jausmus Jums sukėlė filmas?
 - Ką šiuo metu jaučiate?
 - Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?
 - Ką šis jausmas pasako apie tai, kas jums iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
 - Ar prisimenate, ar per filmą Jums kito kvėpavimas? Ar galėtumėte tai būti ženklas, kad kažkas išmušė Jus iš pusiausvyros?
 - Kas Jums patiko ir kas nepatiko ar net buvo nepakenčiama filme? Kurie personažai ar veiksmai Jums atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
 - Ar susitapatinate su vienu ar keliais personažais? Ar jie išsiugdė tam tikras stiprybes ar kitų gebėjimų, kuriuos taip pat norėtumėte ugdyti? Kaip Jūs pritaikytumėte juos savo gyvenime?
7. Paprašykite dalyvius grįžti prie padėjusių išgyventi sunkumus dalykų sąrašo. Paklauskite, ar nenorėtų jo papildyti? Ir kuo?
8. Pabaikite susitikimą klausimu: kurie dalykai, su kuriais susiduriate kasdien, padėtų išgyventi susidūrus su gyvenimo sunkumais ar krizėmis?
9. Paskatinkite dalyvius dalytis jausmais ir mintimis, kilusiais iš šio susitikimo.
10. Apibendrinkite svarbiausias susitikimo įžvalgas.

*Filmas gali būti per daug sudėtingas ir pavojingas turintiems gilių psichologinių sunkumų (aut.p.)

9.2. Užduotis. Grupinio seanso pavyzdys, naudojant filmą „Širdys“ (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)

Tema: „Svarbiausi dalykai mano gyvenime“

Tikslai:

- Stiprinti savo jausmų priėmimo ir supratimo jausmą;
- Atkreipti dėmesį į stipriausias asmenines savybes;
- Didinti atsparumą stresui;
- Padėti atrasti viltį;
- Ugdyti empatijos jausmą sergantiems sunkiomis ligomis;
- Didinti gyvenimo džiaugsmo ir prasmingumo jausmą;

Raktiniai žodžiai: meilė, jaunimo psichologija, prasmingumo jausmas sergant sunkiomis ligomis, galimybės ir ribos, pasirinkimo ir apsisprendimo laisvė, pagalba kitam, viltis, paciento ir specialistų tarpusavio ryšys.

Priemonės:

- Popieriaus lapas, tušinukas.
- Filmas „Širdys“ (rež. *Justinas Kriščiūnas, 2018*). Sinopsis. Istorija rutuliojasi praėjusio amžiaus paskutiniojo dešimtmečio Lietuvoje, toli nuo miesto šurmulio vaizdingame gamtos prieglobstyje įsikūrusioje sanatorijoje. Šios įstaigos gyventojai – stebuklo belaukiantys paaugliai. Jie serga širdies ligomis. Į šią sanatoriją ir patenka Saulius, neblogas bėgikas, netikėtai susmukęs nuotolio vidury. Jau pačią pirmą dieną Sauliui į akį krinta sanatorijos senbuvė, donoro širdies belaukianti Milda. Įprastas paaugliškas susižavėjimas pamažu perauga į tikrą pirmąją meilę. Meilę, kuri nepaiso jokių kliūčių, kuri nebijo draudimų, kuri negirdi proto balso, kuriai neįmanoma atsispirti, kuri pavojinga, kuri išlieka visą gyvenimą ir yra stipresnė net už mirtį.

Planas:

1. Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite dalyvius parašyti sąrašą – „Svarbiausi dalykai gyvenime“ (individuali užduotis).
2. Paprašykite dalyvius prisiminti akimirkas, kai jie jautėsi stipriai įsimylėję (jei tokių akimirkų neturėjo, tada galima pakeisti į „jautė emocinę šilumą“) ir paprašykite parašyti, ar tuo metu sąrašas buvo kitoks?
3. Paprašykite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir mintimis, atliekant šias individualias užduotis (po vieną iš eilės terapiniu ratu).
4. Priminkite apie sąmoningą filmo stebėjimą (stebint kvėpavimą, kūno pojūčius) ir peržiūrėkite filmą.
5. Pažiūrėję filmą, užduokite keletą iš šių klausimų, kad paskatintumėte saviraišką, atsiskleidimą ir palengvintumėte grupinę diskusiją:
 - Kokias mintis ir jausmus Jums sukėlė filmas?
 - Ką šiuo metu jaučiate?
 - Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?
 - Ką šis jausmas pasako apie tai, kas Jums iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
 - Ar prisimenate, ar per filmą pasikeitė Jums kvėpavimas? Ar galėtumėte tai būti ženklas, kad kažkas išmušė Jus iš pusiausvyros?
 - Kas Jums patiko ir kas nepatiko ar net buvo nepakenčiama filme? Kurie personažai ar veiksmai atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
 - Ar susitapatinate su vienu ar keliais personažais? Ar jie išsiugdė tam tikras stiprybes ar kitų gebėjimų, kuriuos taip pat norėtumėte ugdyti? Kaip juos panaudotumėte savo gyvenime?
6. Paprašykite dalyvius grįžti prie „Svarbiausių dalykų gyvenime“ sąrašo. Paklauskite, ar nenorėtų jo papildyti? Ir kuo?
7. Pabaikite susitikimą klausimu: ką Jūs ryžtumėtės paaugoti dėl meilės?
8. Paskatinkite dalyvius dalytis jausmais ir mintimis, kilusiais iš šio susitikimo.
9. Apibendrinkite svarbiausias susitikimo įžvalgas.

9.3. **Užduotis.** *Grupinio seanso pavyzdys, naudojant filmą „Tėvas“ (aut. G.Starkevičiūtė, 2022)*

Tema: „Mano stiprioji ir silpnoji asmenybės pusė“

Tikslai:

- Stiprinti savęs priėmimo ir supratimo jausmą;
- Atkreipti dėmesį į stipriausias asmenines savybes;
- Didinti atsparumą stresui ir kasdieniniams sunkumams;
- Padėti atrasti viltį sudėtingose situacijose;
- Didinti gyvenimo džiaugsmo ir prasmingumo jausmą;
- Ieškoti vidinių išteklių.

Raktiniai žodžiai: skurdas, motinos bandymas nusižudyti, tėvų ir vaikų santykis, vaikų perėmimas iš biologinių tėvų dėl socialinių ar ekonominių aplinkybių, tėvo ryžtas susigrąžinti vaikus, korumpuota Serbijos vaiko teisių gynimo sistema.

Priemonės:

- Popieriaus lapas, tušinukas.
- Filmas „Tėvas“ (serb. „Otac“, rež. Srdan Golubovic, 2020). Sinopsis. Nedidelis miestelis Serbijoje. Padienis darbininkas Nikola yra priverstas atiduoti du savo vaikus socialinei tarnybai tada, kai skurdas ir alkis paskatino jo žmoną pakelti prieš save ranką. Nors vyras stengiasi sukurti tinkamą aplinką šeimai, socialinės tarnybos vadovybė atsisako grąžinti jam vaikus. Nustatęs, kad vietos valdžia gali būti korumpuota, jis nusprendžia pėsčiomis per visą šalį keliauti į Nacionalinės ministerijos būstinę Belgrade. Nepaisydamas sunkumų ir vedamas meilės, tėvas siekia susigrąžinti savo vaikus.

Planas:

1. Išdalykite popieriaus lapus ir paprašykite užpildyti – „Asmeninių savybių matrica“ (pgl. Wolz, 2004) (individuali užduotis).

„Asmeninių savybių matrica“ (pgl. Wolz, 2004)

<i>Savybės, kuriomis didžiuojusi</i>	<i>Savybės, kuriomis nelabai džiaugiuosi</i>	<i>Savybės, kurias norėčiau išsiugdyti</i>

2. Paprašykite dalyvius prisiminti sudėtingas akimirkas, kai jie jautėsi nusiminę ir pažeidžiami, ir paprašykite parašyti, kurios savybės labiausiai padėjo tuo laikotarpiu?
3. Paprašykite dalyvius pasidalyti savo jausmais ir mintimis, atliekant šias individualias užduotis (po vieną iš eilės terapiniu ratu).
4. Priminkite apie sąmoningą filmo stebėjimą (stebint savo kvėpavimą, kūno pojūčius) ir pažiūrėkite filmą.
5. Pažiūrėję filmą, užduokite keletą iš šių klausimų, kad paskatintumėte savo refleksiją, atsiskleidimą ir palengvintumėte grupinę diskusiją:
 - Kokias mintis ir jausmus Jums sukėlė filmas?
 - Ką šiuo metu jaučiate?
 - Kas sukelia šį jausmą, kaip Jums atrodo?

- Ką šis jausmas pasako apie tai, kas iš tikrųjų svarbu Jūsų gyvenime?
 - Ar prisimenate, ar per filmą keitėsi Jums kvėpavimas? Ar galėtų tai būti ženklas, kad kažkas išmušė Jus iš pusiausvyros?
 - Kas Jums patiko ir kas nepatiko ar net buvo nepakenčiama filme? Kurie personažai ar veiksmai Jums atrodė ypač patrauklūs ar nepatrauklūs?
 - Ar susitapatinate su vienu personažu ar keliais? Ar jie išsiugdė tam tikras stiprybes ar kitų gebėjimų, kuriuos taip pat norėtumėte ugdyti? Kaip juos pritaikytumėte savo gyvenime?
6. Paprašykite dalyvius grįžti prie „Asmeninių savybių matricos“ sąrašo. Paklauskite, ar nenorėtų jo papildyti? Ir kuo?
 7. Pabaikite susitikimą klausimu: ar šiandienis elgesys daro poveikį asmeninėms savybėms, kurias norėtumėte įgyti?
 8. Paskatinkite dalyvius pasidalyti jausmais ir mintimis, kilusiais iš šio susitikimo.
 9. Apibendrinkite svarbiausias susitikimo įžvalgas.

10. Filmų terapijos ribos

Ne viena mokslinė publikacija ir tyrimas atskleidžia filmų terapijos efektyvumą siekiant asmeninio augimo, geresnės gyvenimo kokybės ar sprendžiant gilius psichologinius sunkumus. Bet taip pat svarbu nepamiršti, kad šis metodas, kaip ir apskritai dauguma terapinių metodų, turi savo ribas ir apribojimus. Psichoterapeutė Birgit Wolz (2003) pateikia šias:

- ❖ *Filmų terapija ne tokia paveiki tiems grupės nariams, kurie negeba iš metaforų kurti įžvalgų.*
- ❖ *Dažnai nėra veiksminga mažiems vaikams, išskyrus šeimos terapiją.*
Mažų vaikų raidos apribojimai mažina terapijos poveikį, ypač dėl laiko tarpo po filmo peržiūros. Veiksmingiau filmą žiūrėti namie šeimos terapijos kontekste ir vedant diskusiją seanso metu.
- ❖ *Filmų terapija netinkama klientams, turintiems rimtų psichikos sutrikimų.*
Kai šie klientai žiūri filmus namie, jiems gali būti sunku spręsti problemas, kurios iškyla žiūrint filmą ar jam pasibaigus. peržiūros metu arba iškart pažiūrėjus filmą. Tai ypač būdinga klientams, kurie turi kokių nors psichozinių sutrikimų, nes jiems gali būti sunku atskirti tikrovę nuo fantazijos. (Ulus, 2003).
- ❖ *Negalima skirti filmo žiūrėjimo užduočių, kai kliento namuose pasireiškia smurtas.*
Filmuose kartais pristatomos temos, kurių klientai galėjo vengti terapijos metu, tačiau būtų labai produktyvios įvairiomis kitomis aplinkybėmis. Jei kliento namuose vyrauja smurtas, rizikinga žiūrėti filmą nekontroliuojamai, nes reakcija nenuspėjama.
- ❖ *Negalima taikyti filmų terapijos, kai klientas neseniai patyrė traumą, panašią į vaizduojamą filme.*
Jei terapijos dalyvis neseniai patyrė trauminę patirtį, panašią į filmo personažų, filmo patirtis gali pakartotinai traumatuoti. Tai ypač būtų pavojinga, jei filmo žiūrėjimas būtų skirtas kaip namų užduotis, o ne vykėtų terapijos grupėje.
- ❖ *Negalima skirti filmo žiūrėjimo užduoties, jei klientas tame gali jausti neteisingus filmo pasirinkimo motyvus.*
Gali būti, kad filmų terapijos dalyvis netinkamai įvertins filmo pasirinkimo motyvus, kai jame rodomas tam tikras nepatrauklus personažas, kuris tinka klientui, pvz., turintis sudėtingą charakterį ar netinkamus elgesio modelius. Tai gali neigiamai paveikti Jūsų santykius su klientu, jam gali pasirodyti, kad filmas įžeidžia asmeniškai.

LITERATŪRA

<https://www.apa.org/topics/psychotherapy/group-therapy>

<https://www.agpa.org/home/practice-resources/what-is-group-psychotherapy->

Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135–156.

Bertoline, B. (2001). Lights, camera, action!!! Making new meanings through movies. In H.G. Rosenthal (Ed.), *Favourite counselling and therapy homework assignments: Leading therapists share their most creative strategies* (pp.43-46). Philadelphia, PA: Taylor & Frances.

Berezin S.V. (2010). *Kinoterapija: praktičeskoje posobije dlia psichologov isocialnih rabotnikov*. Samara.

Clyman, J. (2013). Cinematherapy: A Useful Tool in Group Therapy. *Priega 2022 sausio 23, Psychology Today*:
<http://www.psychologytoday.com/blog/reel-therapy/201302/cinematherapyuseful-tool-in-group-therapy>

Burns, David D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.

Bögels, S., Restifo, K. (2015). *Mindful Parenting A guide for Mental health practitioner*. W.W Norton & company New York-London.

Dermer, S., B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28(2), 163-180.

Eisenberg, M. (1985). Rehumanizing university teaching. *The International Forum for Logotherapy*, 8, 44-46.

Hesley, J. W., Hesley, J. G. (1988). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons.

Hesley, J. W., Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New York: Wiley.

Lampropoulos, G. K., Kazantzis, N., Deane, F. P. (2004). Psychologists' use of motion picture in clinical practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 5(35), 535–541.

Muthu, A. (2015). Reel Therapy Using Movie in Counselling and Psychotherapeutic Practice. *International Journal of Scientific and Engineering Research* 6(8), 2100-2108.

Palujanskienė, A., Jonušienė, D. (2010) „Psichologijos pagrindai“, Aleksandro Stulginskio Universitetas, Akademija.

Rita Juknienė, Dovilė Valiūnė, Violėta Lukauskienė, Vinga Indriūnienė ir kt. (2018). *Psichologas ugdymo įstaigoje*. Vitae Litera, Kaunas.

Ronald, D., Siegel (2017). *Sąmoningumo ugdymas. Kasdieniniai pratimai kasdieniams sunkumams įveikti*. Sofoklis, Vilnius.

Petry, D. W. (2014). *Cinema Therapy: An Idea for Recreational Therapists*. CTRS Huntington, West Virginia.

Powell, M. L., Newgent, R. A., Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 3 (33), 247–253.

Schulenberg, S.E. (2003). Psychoterapy and Movies: On Using Films in Clinical Practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1, 33-45.

Solomon, G. (1995). *The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning*. Santa Rosa, CA: Aslan Publishing.

Solomon, Gary (2001). *Reel Therapy: How Movies Inspire You to Overcome Life's Problems*. NY: Lebhar-Friedman Books.

Ulus, Fuat (2003). *Movie Therapy, Moving Therapy: The Healing Power of Film Clips in the Therapeutic Settings*. Victoria, B.C., Canada, Trafford Publishing.

Wedding, D., Niemiec, R.M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 2 (59), 207–215.

Wolz, B. (2004). *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Glenbridge Publishing Ltd. Centennial, Colorado.

Wolz, B. (2003). *Cinema Therapy: Using the Power of Movies for the Therapeutic Process*. The Therapist, May.

PRIEDAI

Priedas Nr.1

Trumpa kvėpavimo meditacija (apie 10 minučių)

- Atsisėskime į patogią poziciją, kad būtume išsitiesę, tačiau neįsitempę. Bandykime užimti tokią kūno padėtį, kad jaustumėme visą savo kūną kiek galima...
- Jeigu norime švelniai užmerkime akis arba galime nukreipti žvilgsnį žemyn šiek tiek prieš save...
 - Galime paskirti šiek tiek laiko patyrinėti pojūčius kūne norimose vietose, panašiai kaip kūno skenavimo metu...
 - Dabar... nukreipkime dėmesį į savo kvėpavimą... Pabandykime patyrinėti pojūčius kūne, kuriuos sukelia kvėpavimas įvairiose kūno dalyse... Nosies šnervėje (vienoje..., kitoje..., abiejose...), gerklėje..., kakle..., krūtinėje..., pilve... Galime uždėti savo ranką ant norimos vietos, kad geriau pajustumė pojūčius (ypač ant pilvo sienelės)...
 - Kiek galime be įtampos sutelkime savo dėmesį į kvėpavimą ir kvėpavimo metu atsirandančius pojūčius (raumenų judėjimo, oro tėkmės ir kitus)....
 - Gal galime įsisąmoninti visas keturias kvėpavimo ciklo sudedamąsias dalis: įkvėpimą..., pauzę tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, kad ir kokia trumpa ji būtų..., iškvėpimą..., pauzę tarp iškvėpimo ir įkvėpimo, kad ir kokia trumpa ji būtų...
 - Tiesiog tyrinėkime kvėpavimo ciklą ir kvėpavimo sukeltus pojūčius jo niekaip nekeisdami, leisdami savo kvėpavimui tekėti natūralia tėkme... Nereikia siekti jokių tikslų ar būsenų, nereikia kurti jokių pojūčių, tiesiog būti su savo kvėpavimu ir stebėti jį, nieko nekeičiant...
 - Greitai galime pastebėti, kad mūsų protas nusineša mūsų dėmesį nuo kvėpavimo į kokį nors galvojimą, į ateitį ar praeitį, svajojimą ar kur nors kitur... Tai visiškai normalu... Mūsų protas tai daro... Tai nėra nesėkmė... greičiau priešingai... Galime padėkoti sau, kad esame dėmesingi ir vėl perkelti savo dėmesį prie kvėpavimo stebėjimo...
 - Kad ir kiek mūsų protas „bėgiotų“ ir atitrauktų mūsų dėmesį nuo kvėpavimo stebėjimo, padėkokime sau kiekvieną kartą kai tai pastebėjome ir vėl švelniai gražinkime dėmesį prie pasirinkto objekto... Šiuo atveju prie kvėpavimo stebėjimo...
 - Būkime kiek galime geranoriški sau, matydami mūsų proto klaidžiojimus kaip galimybes smalsiai ir kantriai tyrinėti savo patirtį...
 - Tęskime šią praktiką apie 10 minučių ar teik laiko, kiek norime, primindami sau, kad neturime jokio kito tikslo tik sąmoningai suvokti savo patirtį esamajame laiko momente kiek galime... Galime kiekvieną kartą naudoti savo kvėpavimą kaip inkarą susijungti su esamuoju laiko momentu, ypač kai pastebime, kad mūsų dėmesys nuklysta...