

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia de Cultura 9(2) 2017

ISSN 2083-7275

DOI 10.24917/20837275.9.2.16

RECENZJE

Mariusz Makowski

Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie

Małgorzata Kozubek, *Filmoterapia*, Wydawnictwo słowo/obraz terytoria, Gdańsk 2016, ss. 342

Pozycja *Filmoterapia* stanowi próbę opisu – warto nadmienić, z perspektywy filmoznawczej i kulturoznawczej – szeregu zjawisk dokonujących się pomiędzy odbiorcą dzieła filmowego a dziełem. Autorka dokonała drobiazgowego przeglądu – również historycznego – spożytkowań filmu jako narzędzia oddziaływań psychologicznych. Analizuje jego funkcjonowanie w ramach tzw. kultury terapeutycznej, czyli w obrębie specyficznej kulturowej mody i edukacyjnego biznesu związanych z samopomocą psychologiczną. Przygląda się głównym mechanizmom psychologicznego oddziaływania filmu, wśród których wyróżnia mechanizmy projekcji i identyfikacji. Analizuje procedurę „przepisywania filmu na receptę” oraz podkreśla znaczenie przeżywanego przez widzów katharsis. W części trzeciej autorka prezentuje opis, procedurę, wyniki oraz wnioski z przeprowadzonych przez siebie badań dotyczących możliwości korektywnego oddziaływania filmów w procesie resocjalizacji młodocianych. Wyniki tego badania są afirmatywne, badaczka dowodzi skuteczności projekcji wyselekcjonowanych filmów na podnoszenie poziomu empatii młodych widzów jak też ich zdolność do autorefleksji.

Przyglądając się temu, jak często termin „filmoterapia” odmieniany jest w książce przez przypadki i lokowany w różnych kontekstach, trudno jako psychologowi nie odczuć pewnych wątpliwości wobec swobody, z jaką autorka szafuje tym słowem. Wydaje się, że filmoterapia oznacza dla autorki psychoterapię za pomocą filmu. Mowa tu o kontakcie z dziełem w formie biernej, bo o formie czynnej – autorskim tworzeniu własnych filmów – świadomie postanowiła nie pisać. Decyzja ta zaskakuje, biorąc pod uwagę potencjał terapeutyczny, jaki zawiera w sobie możliwość tworzenia filmowej narracji na temat własnego życia, eksplorowania tego, co świadome, jak też treści wymykających się świadomości. Opowieść za pomocą kamery zwróconej ku samemu sobie stwarza dużą dogodność ujrzenia się w zwierciadle powstałego filmu, reakcji widzów. Wracając do samego pojęcia „filmoterapia”, autorka następująco je definiuje:

[jest nią] proces dynamicznej interakcji między osobowością pacjenta a specjalnie dobranym dla niego filmem, który to proces z pomocą terapeuty staje się psychologiczną

przestrzenią umożliwiającą pacjentowi badanie swoich problemów, zwiększenie umiejętności samorozumienia i rozwijanie refleksyjności, otwierając tym samym szersze pole wyborów, zarówno w kwestii zachowań, jak i reakcji emocjonalnych. Filmoterapia może być wykorzystywana jako technika wspomagająca klasyczną psychoterapię, i jak każda terapia sztuką, może pełnić funkcje katarskie, kompensacyjne i ogólnorozwojowe (s. 45).

Słowo „leczenie” w tej definicji nie pada, tymczasem jest ono kluczowym terminem umożliwiającym dyskryminację, między tym, co terapią jest, a tym, co nią nie jest. Psychoterapia jest metodą, której użycie ma na celu ulżenie w cierpieniu osoby. Zmniejszeniu bólu wynikającego z objawów oraz przykrych stanów emocjonalnych wynikających z niemożności wpływania na własne życie (por. Czabała 2013: 303). W definicji przytoczonej przez autorkę mowa jest też o „interakcji między osobowością pacjenta, a filmem” tymczasem tym, co esencjonalne dla psychoterapii, jest relacja „Ja-Ty”, czyli relacja między jednym człowiekiem a drugim (por. Frank i Frank 1991). Większość opisów przypadków w książce, w szczególności w części drugiej, odnoszących się zdaniem autorki do oddziaływań charakterystycznych dla psychoterapii, w istocie jest opisem działań psycho-edukacyjnych i poradniczych. Oddziaływania tego rodzaju, nierzadko stanowiąc składnik psychoterapii, są doń dodatkiem, w żaden jednak sposób nie stanowią jej istoty. W *Filmoterapii* rysuje się obraz pracy z filmem jako w dużym stopniu forma autoterapii dokonującej się w dużym stopniu mimochodem, „przy okazji”. Jeżeli jednak poważnie mówić o możliwości leczenia człowieka za pomocą środków psychologicznych, kanonem postępowania w tym procesie jest wcześniejsza diagnoza, żeby wiedzieć CO leczyć. W jaki sposób widz filmów miałby się autodiagnozować? Tego czytelnik się nie dowiaduje. Inna sprawa, że pojęcie to, w kontekście psychoterapii, traci oksymoronem, bowiem zwykle natura konfliktu wewnętrznego jest przed pacjentem ukryta.

Manewry stosowane przez autorkę mające na celu „umocowanie ontologiczne” filmoterapii jako oryginalnej teorii, z punktu widzenia psychologii i psychoterapii zdają się być płonne, z dwóch powodów. Po pierwsze, uznając filmoterapię za określony sposób postępowania – wiodącą technikę, narzędzie w toku psychoterapii między terapeutą a pacjentem, dokonuje się nadużycia. Bo to tak, jakby powiedzieć, że samolot leci dzięki wychylonym klapom (mechanicznym elementom awioniki). Otóż sprawny pilot polecą i bez sprawnie działającego tego elementu. Nie on jest bowiem kluczowy, by samolot unosił się w powietrzu. Inaczej rzecz ujmując, gdzie indziej przebiegają linie podziałów, klasyfikacji typów, nurtów terapii niż w obszarze użycia specyficznych narzędzi. Te częstokroć są wspólne, a tym, co różni podejścia, jest obowiązujący paradygmat – teoria tłumacząca funkcjonowanie człowieka, jak też powstawanie psychicznych zaburzeń. Np., jeżeli pracujący w nurcie CBT (terapii poznawczo-behawioralnej) terapeuta stosując technikę „zadania domowego” wybierze narzędzie filmowe, co by w uproszczeniu wyglądało następująco: proszę obejrzeć zadany film, na kolejnej sesji o nim pomówimy, a następnie przez kolejny tydzień zastosuj pan w życiu codziennym dwa wybrane sposoby radzenia sobie z odrzuceniem, które stosował bohater, nie sprawi, że terapia ta przestanie być terapią CBT, a stanie się filmoterapią. Po drugie, jeżeli chciałoby się uznać filmoterapię

za odrębny nurt psychoterapii, brak w niej elementów niezbędnych do uznania jej statusu jako samodzielnej terapii. Innymi słowy, nie posiada ona – ani jako przepisywanie filmów na receptę, ani oglądanie filmów z późniejszą analizą – podstaw teoretycznych.

Może być bowiem tak, że autorka w dobrej wierze, pełna szlachetnych intencji opisanie oryginalnego ujęcia danej ścieżki rozwoju osobistego, samokształcenia, psychoedukacji przyczynia się do pauperyzacji psychoterapii. Baumanowska płynna nowoczesność dotyka tu nauki i sztuki pomagania, jeżeli „wszystko może być psychoterapią” dla wielu ludzi mniej kompetentnych ta relatywizacja tworzy zamęt. Ktoś, kogo stan wymaga leczenia farmakologicznego lub długoterminowej psychoterapii, dojdzie do wniosku, że „być może wystarczy film”, skoro tak wiele w nim możliwości psychologicznych oddziaływać. Na łamach książki autorka wyraża pewien krytycyzm wobec amerykańskiej kultury terapeutycznej, z jej filmoterapeutycznym „apostolem”, doktorem Solomonem, tym niemniej równocześnie przez większą jej część dokonuje afirmacji filmoterapii.

M. Kozubek czyni odkrycie, powołując się na opinie ekspertów, iż filmoterapia jest wyjątkową formą pracy z klientem, gdyż w znacznym stopniu redukuje opór w procesie terapeutycznym. Używa tu, powołując się na S. Kracauera, metafory odbicia przerażającej głowy Meduzy w tarczy Perseusza, która zdaje się opisywać dzieło filmowe jako „bezpieczne zwierciadło”, w którym klient-widz przyjrzeć się może dosyć przerażającym rzeczom na temat siebie (s. 25). Tymczasem film jako narzędzie projekcyjne/lustro nie jest wyjątkowym elementem strategii zmniejszania oporu w procesie psychoterapii. Dość wspomnieć, że obiekty do pracy symbolicznej – projekcyjnej znane są w większości głównych nurtów psychoterapii, np., w Psychodramie są to inne osoby, w terapii Milтона Ericssona są to przypowieści, bajki i mity, w terapii Gestalt – obiekty symboliczno-wyobrażeniowe, w terapii Systemowej jest to genogram. Przywołane wypowiedzi terapeutów pracujących z wykorzystaniem filmu (np. Wolz 2005) zdają się umacniać merytorycznie status filmu jako narzędzia w terapii. Skoro autorka wybrała taką „dziennikarską” metodę prezentacji stanowisk osób związanych z podjętym tematem, szkoda, że zabrakło w niej, jak godzi się w rzetelnym dziennikarstwie, głosów osób, które jako czynni psychoterapeuci lub badacze psychoterapii mają do filmoterapii mniej afirmatywny lub bardziej krytyczny stosunek.

Podczas lektury *Filmoterapii* możemy odnieść wrażenie, że najistotniejszymi czynnikami leczącymi są możliwość identyfikacji z bohaterami filmu, projekcja własnych emocji, jak też możliwość przeżycia katharsis. Taki potencjał dla widza zapewne niesie kontakt z filmem. Równocześnie autorka nie dostarcza obiektywnych danych potwierdzających ich efekt terapeutyczny, do czego się przyznaje: „w zasadzie do tej pory nie przedstawiono wystarczających wyników badań, które mogłyby potwierdzić wartość terapeutyczną filmów i pomóc w ustaleniu teoretycznych podstaw filmoterapii. Nie ma też konkretnej metodologii – filmoterapia nie jest wystarczająco dobrze sprawdzoną metodą leczenia” (s. 46–47). W tym kontekście być może lepiej byłoby nie używać nietrafnego, bo mylącego, terminu „filmoterapia”, lecz miast tego „użycie filmu w: edukacji, resocjalizacji i psychoterapii”.

Można też spojrzeć na odnajdywane i opisywane w *Filmoterapii* psychologiczne konteksty odbioru filmu jako, z jednej strony, niedostrzeganą w piśmiennictwie (a w każdym razie niewyartykułowaną tak syntetycznie) możliwość spożytkowania potencjału filmu, jak też aprecjację sztuki filmowej samej w sobie. Autorka mówi wprost o wychowawczej, rozwojowej, wzbogacającej życie wewnętrzne człowieka funkcji filmu (s. 287). Podaje też, że „filmy mogą dostarczać informacji i mogą mobilizować do aktywności poznawczej” (tamże). Wydaje się, że mogą one uczynić więcej, co pośrednio na kartach książki możemy odkryć: pokazują one wielość ludzkich perspektyw, wyznawanych wartości, pozwalają zrelatywizować ocenę własnego życiowego położenia. Budzą inspirację, dostarczają gotowych obrazów dla własnych mglistych fantazji, ale i obaw, co pozwala domyślać pewne psychiczne figury (niedokończone, niedomknięte procesy). Można przyjąć – choć i to wymagałoby empirycznej weryfikacji – że próby samopomocy psychicznej poprzez kontakt ze sztuką filmową są intuicyjną drogą, którą wybierają ludzie czując, że zbliżają się do określonego progu rozwojowego, napotykać nierozwiązywalny problem, czy mierząc się z chronicznym stresem.

Proces zmiany w psychoterapii, najtrafniej opisany w modelu transteoretycznym (Prochaska i DiClemente 1984), rozróżnia cztery etapy, podczas których dokonuje się zmiana osoby. Są to fazy: prekontemplacji, kontemplacji, działania i podtrzymania. Pierwszą fazę cechuje brak wiedzy człowieka o swoich problemach, funkcjonowanie w sposób sztywny, automatyczny z dużą dozą mechanizmów wypierania i tłumienia emocji. W drugiej pojawia się możliwość dostrzeżenia, że posiada się problem, jednakże wciąż przy nieznajomości jego natury oraz zakresu jego psychologicznych konsekwencji. W trzeciej fazie – działania – osiągnięte wglądy, rozeznane przekonania i postawy pozwalają zaryzykować nowe sposoby funkcjonowania życiowego, rezygnację ze starych mechanizmów obronnych. W fazie podtrzymania wyzwaniem staje się utrzymanie nowego, zdrowszego stylu radzenia sobie z pokusami, a nie powrotu do znanych, choć dysfunkcyjnych, strategii. W perspektywie tego, co może zaoferować film, przyjąć można, że jego „obszar operacyjny” mieści się w opisanych dwóch pierwszych fazach zmiany: prekontemplacyjnej i kontemplacyjnej (niewiedzy i namysłu). Aspekt poznawczy, o którym była wcześniej mowa, jako jeden z potencjałów filmoterapii dotyczyłby tu możliwości uzyskania wglądu intelektualnego w odkryty i zrozumiany osobisty problem (m.in. za pośrednictwem opisywanych przez autorkę mechanizmów identyfikacji, projekcji i odreagowania emocjonalnego). Zyskana w ten sposób świadomość buduje potencjał motywacyjny do dalszych etapów zmiany. Jednak zainspirowany widz będzie mógł udać się w dalszą drogę – działania i adaptacji w nowej „wersji siebie” – w procesie psychoterapii opartej na relacji z drugim człowiekiem.

Na *Filmoterapię* można spojrzeć jak na zebrany zestaw problemów oczekujący na empiryczną weryfikację. Na badania, które potwierdziłyby intuicyjne sądy na temat możliwości zmiany człowieka poprzez wzbogacenie jego komunikacji – z sobą, innymi, światem – o język filmowy. Najistotniejsze jest wskazanie, nie tyle czy „zastosowanie filmu w terapii jest skuteczne”, lecz udzielenie zróżnicowanej odpowiedzi na kilka pytań: jak rozumie się filmoterapię, w jakich zaburzeniach jest ona pomocna, w jakich okolicznościach, dla jakich osób, przez kogo (jakiego terapeute)

jest prowadzona (por. Kratochvil 2003: 320). Uzyskanie tej precyzyjnej wiedzy pozwoli na budowanie statusu filmoterapii jako wiarygodnego narzędzia oddziaływań psychologicznych.

Bibliografia

Czabała Jan Cz. 2013. Czynniki leczące w psychoterapii. Warszawa.

Frank Jerome D., J.B. Frank. 1991. *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*. Baltimore.

Kratochvil Stanislav. 2003. *Podstawy psychoterapii*. M. Czabak, E. Matuska (przeł.). Poznań.

Prochaska James O., C.C. DiClemente. 1984. *The transtheoretical approach: Crossing the traditional boundaries of therapy*. Homewood.

Wolz Birgit. 2004. *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Glenbridge.