

АНАСТАСИЯ ТЕЕДЕМАА

ЛЮБОВЬ РАШЕВСКАЯ

КИНОТЕРАПИЯ

*ВОРКБУК ДЛЯ ОСОЗНАННОГО
ПРОСМОТРА ФИЛЬМОВ*

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т29

Т29 Теедемаа, Анастасия Владимировна.
Кинотерапия : воркбук для осознанного просмотра фильмов / Анастасия Теедемаа, Любовь Рашевская. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. — (Порядок в голове. Авторские воркбуки, блокноты и ежедневники).

ISBN 978-5-04-187952-5

Кинотерапия — это инструмент по работе со своими чувствами, эмоциями и ценностями через кинофильмы. Любовь Рашевская и Анастасия Теедемаа, психологи и арт-терапевты, создали первый на рынке воркбук по самопознанию с помощью кино. Он помогает лучше узнать свой внутренний мир, разобраться в проблемах и найти выход из сложной для вас ситуации, а также начать глубже понимать киноискусство.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-187952-5

© Рашевская Л.К.; Теедемаа А.В., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов

Этапы работы кинотерапии

Инструкция

Свет! Камера! Мотор!

Место для анализа фильмов

Стоп! Снято!

Мой личный рейтинг

Список фильмов и сериалов,
чтобы лучше понимать себя и других

ОТ АВТОРОВ

Винсент Вега открывает чемодан, из которого идет загадочное свечение...

В фильме «Криминальное чтиво» содержимое чемодана, который Джулс и Винсент должны забрать для своего босса Марселласа Уоллеса, нам так и не показывают. В одном из интервью режиссера Квентина Тарантино спросили: «Что же лежало в чемодане?» Он ответил: «Ничего. Там то, что зритель хочет, чтобы там лежало».

Эта метафора отлично иллюстрирует принцип работы кинотерапии. Каждый из нас видит «свое кино» в силу личных убеждений, стереотипов и опыта. Все это уже вложено в наш чемодан. А кинотерапия помогает нам его открыть с помощью света, музыки, сюжета и игры актеров.

Благодаря тому, что создатели кино делают персонажей целостными, напоминающих нам реальных людей, мы легко присоединяемся к реальности, созданной режиссером. А с помощью таких психологических механизмов, как проекция, идентификация, мы можем глубоко проживать сцены из фильма, отождествлять себя с кем-либо и приписывать собственные мотивы, чувства и эмоции другим.

Это позволяет нам:

- понять свое отношение к персонажу или в целом к ситуации;
- оценить, как бы мы поступили в схожей ситуации;
- занять наблюдательную позицию по отношению к нашим переживаниям, дистанцироваться и посмотреть на ситуацию под другим углом;
- увидеть возможности, которые мы не замечаем, когда находимся в гуще событий.

Кинотерапия – это доступный метод самопомощи и саморазвития. Он помогает лучше понимать свои чувства, эмоции, мотивацию, ценности, а также развивать эмпатию. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Здесь нет критики, оценки твоих мыслей, чувств или выборов.

Возвращаясь к сцене из «Криминального чтива», мы с уверенностью можем сказать, что многие ответы на любые наши вопросы уже есть внутри нас.

*Отправляйся навстречу миру, где ты встретишься
с главным героем в своей жизни – СОБОЙ.*

*С уважением,
Любовь Рашевская,
Анастасия Теедемаа*

ЭТАПЫ РАБОТЫ КИНОТЕРАПИИ

1. Подготовка

Не каждый фильм подойдет для кинотерапии. Именно поэтому нужно выбирать бережно и вдумчиво. Вот несколько рекомендаций:

- Рассматривай список художественных фильмов, а не документальных. Важно увидеть внутренние изменения в персонаже, путь преодоления трудностей и решение конфликтов.
- Выбирай комфортный для себя хронометраж.
- Чтобы повысить пользу от просмотра, ориентируйся на тему, которая волнует сейчас, резонирует с эмоциональным состоянием или входит в зону твоих переживаний.

2. Просмотр

Нужно создать для себя обстановку, в которой будет комфортно смотреть фильм. И ничего не будет отвлекать! Это поможет сосредоточиться. Желательно досмотреть с первого раза, не разделяя процесс на части. Если есть желание, то можно взять блокнот и ручку и фиксировать свои мысли, чувства или, например, сцены из фильма во время просмотра.

3. Проработка

Теперь берем ручку и воркбук. Здесь главное — отключить великого критика в голове. Помнить, что мысли имеют свойство искажаться и забываться. Фиксируя свои мысли, мы делаем их более осязаемыми и весомыми. Это добавляет осознанности нашим эмоциям и переживаниям.

ИНСТРУКЦИЯ

- Перед тем как начать осознанный просмотр фильмов, необходимо ответить на вопросы из раздела «Свет! Камера! Мотор!» Это нужно для того, чтобы ты мог(ла) понять через некоторое время, есть ли прогресс и польза.
- В поле «Этот фильм о...» можно написать кратко сюжет или несколько ключевых мыслей, которые ассоциируются с картиной. Напиши, насколько тебе понравилась работа сценариста. Понравилась ли тебе игра актеров?
- «Главная идея фильма» — как ты думаешь, что хотел сказать режиссер. Также опиши то, какую ценность несет для тебя фильм, на чем стоит сфокусировать свое внимание или что лучше запомнить.
- «Мои мысли» — выпиши цитаты, свои размышления, зарисовки, что угодно — все сюда. И главное — подумай, остались ли у тебя какие-либо вопросы после просмотра. Опиши свои чувства от увиденного. Они могут быть любыми. Главное — анализируй!
- В конце блокнота есть место для ведения личного рейтинга фильмов. Не забудь поставить оценку каждой картине. Ничего страшного, если вдруг мировая классика получит одну звезду, а неизвестная малобюджетка — все пять. Важно, что это будет твоей оценкой. Не забывай, что она может меняться со временем, и это абсолютно нормально.

СВЕТ! КАМЕРА! МОТОР!

1. На что ты обращаешь внимание при просмотре фильмов?

2. Какие у тебя предпочтения в жанрах?

3. Какую сферу жизни тебе было бы интересно изучить с помощью кинотерапии (семья, карьера, отношения, дружба и т. д.)? Какой волнующий вопрос у тебя есть в этой области?

4. Для чего тебе нужен воркбук? Сформулируй цель, например:

- Познакомиться с кинотерапией, чтобы начать использовать осознанный подход к просмотру фильмов.
- Заняться саморазвитием/самоанализом.
- Найти внутри себя ответы на волнующие вопросы с помощью кино.
- Вести собственный рейтинг фильмов и делиться своими находками с другими.
- Напиши свой вариант



НАЗВАНИЕ ФИЛЬМА: _____

ЖАНР: _____

РЕЖИССЕР: _____ ГОД ВЫПУСКА: _____

ЭТОТ ФИЛЬМ О...

1. В каком внутреннем состоянии я начал(а) просмотр фильма?

2. Какие чувства вызвал у меня фильм?

3. Понравился ли он мне или нет? Почему?

4. Какая сложность/трудность/проблема у персонажа (у персонажей) отзывается во мне? Опиши ее. Что герою помогает или может помочь справиться с ней? В чем его сила и слабость?

5. Какой персонаж мне запомнился? Кто из героев наиболее симпатичен/не симпатичен? Кому я сочувствую и почему?

6. Каков психологический портрет заинтересовавшего меня героя? Какие у него личностные особенности, качества, нравственные принципы, черты характера, манеры поведения, история жизни и т. д.?

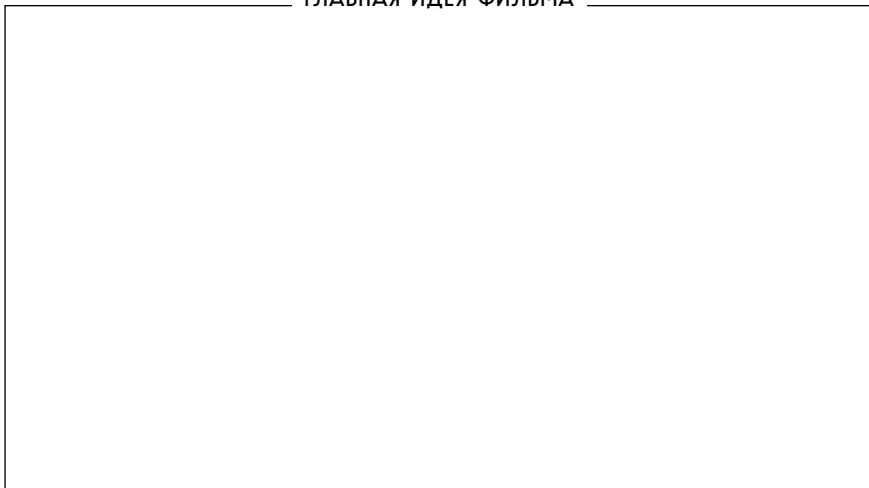
7. На отношения каких героев я обратил(а) внимание? Какие между ними отношения? Как создавалась история их отношений, в чем их особенность? Что привело к ситуации, в которой они оказались?

8. Самая запоминающаяся сцена в фильме. Что привлекло мое внимание больше всего и почему?

9. Какой урок/идею из фильма я могу применить к собственной жизни?

10. Посоветовал(а) бы я этот фильм? В какой ситуации и почему?

_____ **ГЛАВНАЯ ИДЕЯ ФИЛЬМА** _____



_____ **МОИ МЫСЛИ** _____

