

ИРИНА ГРОСС

ТЕРАПИЯ
СЕБЯ

ЧЕРЕЗ
КИНО

КАК СТАТЬ
ГЛАВНЫМ ГЕРОЕМ
СВОЕЙ ЖИЗНИ



alter

ПСИХОЛОГИЯ

ИРИНА ГРОСС

ТЕРАПИЯ
СЕБЯ

ЧЕРЕЗ
КИНО

КАК СТАТЬ
ГЛАВНЫМ ГЕРОЕМ
СВОЕЙ ЖИЗНИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9:791
ББК 88.5+85.37
Г88

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Гросс, Ирина.

Г88 **Терапия себя через кино. Как стать главным героем своей жизни / Екатерина Антюфьева. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2024. — 320 с. — Психология Alter).**

ISBN 978-5-17-168448-8

Кино может стать эффективным психологическим методом: поддержка и вдохновение в трудные времена, осознание и проживание эмоций, развитие критического мышления.

Из книги вы узнаете:

- С какими эмоциями помогут справиться Тарантино, Андерсон, фон Триер;
- Какими терапевтическими свойствами обладает кино;
- Психологические характеристики типов персонажей.

УДК 159.9:791
ББК 88.5+85.37

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ	10
Зачем современному человеку смотреть кино?	15

ЧАСТЬ I. Киноterapia: теория

Глава 1

ИСТОРИЯ КИНОТЕРАПИИ	19
----------------------------------	----

Глава 2

КАК СМОТРЕТЬ КИНО, ЧТОБЫ ПОЙМАТЬ ИНСАЙТ	31
Киноterapia как инструмент саморазвития	35

Глава 3

КИНОТЕРАПИЯ: КАК РАБОТАЕТ КИНО	38
Как на нас влияют герои фильмов.....	41
Киноterapia как психотерапия.....	43
Групповая динамика кинотерапевтической группы.....	45
Психологические механизмы влияния кино на сознание	48
Организационные моменты в кинотерапевтической группе	51
Проект «Сцена».....	53

Глава 4

ПСИХОЛОГИЯ ПЕРСОНАЖА И ПСИХОДИАГНОСТИКА	57
Обаятельный манипулятор, или психопатический тип	58
Убедительный скептик, или параноидный тип.....	62
Чувственный энтузиаст, или эмпатичный тип.....	66

Игривый упрямец, или пассивно-агрессивный тип	71
Восхитительный манекен, или нарциссичный тип.....	74
Креативный мечтатель, или шизоидный тип.....	78
Серьезный трудоголик, или обсессивно-компульсивный тип	82
Саморазрушительный страдалец, или депрессивный тип	85

Глава 5

СОЗДАНИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ФИЛЬМА	90
Кинотерапия героя.....	90
Короткометражный фильм «Душа со шрамом».....	94
Режиссура как психотерапия	97
История как инструмент психотерапевтического воздействия	102
Кинотерапия автора и создание профессионального сообщества	106
Формула терапевтического кино	109
Консультирование по драматерапии, работа с актерами и разбор сценариев по психологии персонажей	116

ЧАСТЬ II. Режиссер как психотерапевт

Глава 6

РОМАН ПОЛАНСКИ.....	127
----------------------------	------------

Глава 7

МИХАЭЛЬ ХАНЕКЕ	131
-----------------------------	------------

Глава 8

УЭС АНДЕРСОН.....	134
--------------------------	------------

Глава 9

АНДРЕЙ ТАРКОВСКИЙ.....	137
-------------------------------	------------

Глава 10

КИМ КИ ДУК.....	140
------------------------	------------

	Глава 11	
АГНЕСКА ХОЛЛАНД		145
	Глава 12	
ЛАРИСА ШЕПИТЬКО		150
	Глава 13	
СЕРГЕЙ ПАРАДЖАНОВ		153
	Глава 14	
ПИТЕР ГРИНУЭЙ		156
	Глава 15	
КАТРИН БРЕЙЯ		158
	Глава 16	
ПЕДРО АЛЬМОДОВАР		162
	Глава 17	
КВЕНТИН ТАРАНТИНО		165

**ЧАСТЬ III. Основные жизненные темы
в кабинете психотерапевта и в кино.
Фильмы как лекарства для души**

	Глава 18	
ОБРАЗ МАМЫ В ЖИЗНИ И КИНО		172
Конкуренция между матерью и дочерью		174
Мама и парковка		181
Бережность		183
	Глава 19	
ОБРАЗ ПАПЫ В ЖИЗНИ И КИНО		187
Фильм, который изменил все		192
Проблемы мужчин		197
Как поддержать мужчину в кризисе?		200
Дочь алкоголика		201
Упражнение «мой внутренний фильм»		206

	Глава 20	
ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ		209
	Глава 21	
СЕКРЕТ		214
	Глава 22	
ПОТЕРЯ СМЫСЛА ЖИЗНИ		223
Желания возвращают жизнь.....		233
	Глава 23	
ИЗМЕНА		241
	Глава 24	
ВСЕ ЦВЕТА АГРЕССИИ		251
	Глава 25	
ПТСР		264
	Глава 26	
ЛЮБОВЬ		271
	Глава 27	
РАЗВОД		279
Трансформация.....		283
Любовь после любви		287
	Глава 28	
СЕКСУАЛЬНОСТЬ		295
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
ИЗМЕНЕНИЕ, РАДИ КОТОРОГО МЫ ЗДЕСЬ		307
10 ФИЛЬМОВ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНИЛИ МЕНЯ		310
БЛАГОДАРНОСТИ		312
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ		316

Иногда я чувствую столько любви к людям, миру, что не знаю, как выразить ее.

Тогда я иду писать сценарий, чтобы создать терапевтическое кино.

Искренность – то, к чему я стремилась здесь. Эта книга оживит вас, заставит чувствовать, а значит, искать. Искать ответы на вопросы, не дающие покоя.

И если так случится, что вы не найдете ответов, то согреетесь точно.

Все имена выдуманы, а совпадения случайны.

ПРЕДИСЛОВИЕ

С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

В темном зале все сидят в креслах и замороженно смотрят на мерцающую проекцию: движущиеся изображения, музыка с определенным настроением, слова, эмоции, чувства... Что там? Боль, счастье, любовь, страх? Снова и снова жажда нового опыта, узнавание знакомых ситуаций и разглядывание собственных отражений привлекает вас к экрану.

«*Это хорошее кино*», — говорите вы. Значит, картине удалось затронуть что-то в душе. А может, фильм так похож на тот, что вы видели когда-то в детстве на бабушкином ламповом телевизоре.

«*Это плохое кино*», — и с раздражением закрываете вкладку браузера, или нажимаете кнопку «ВЫКЛ» на пульте. И тем не менее даже плохой фильм может вас чему-то научить.

«*Этот фильм изменил мою жизнь*», — и вы выкладываете вдохновенный пост или отзыв, рассказываете за ужином близкому человеку, чем картина так поразила вас.

Что вообще способно изменить жизнь, когда она явно нуждается в изменениях? Что меняло вашу

жизнь? Случайная встреча? Рассказ друга о своей жизни? Прочитанная книга или просмотренный фильм? Может быть, даже бывало, что вы смотрите фильм в третий раз и только тогда видите там некое ценное послание, которое запускает качественные изменения в жизни?

Интересно, что нашу жизнь способна изменить история — рассказанная или увиденная — или ее персонаж. Так и было на всем протяжении человеческого существования: мы рассказывали друг другу истории и таким образом учились, выросли, преодолевали трудности. И слушание, и рассказывание историй оказывает исцеляющий эффект. Об этом знают последователи библиотерапии (книготерапии), которые применяют «включенное чтение».

Да, кино — это способ изменить жизнь и мощнейшая сила. Вспомните, как часто кино ругают, цензурируют, обвиняют в тлетворном влиянии на молодежь. Кажется, никакие другие медиа и виды искусства не подвергаются таким гонениям. Кино действительно влияет на восприятие реальности и формирование внутреннего мира человека. Да, большинство фильмов пробуждают наши низменные желания, актуализируют базовые потребности; картин, которые действительно вдохновляют нас, дарят инсайты и делают нас лучше, гораздо меньше. Цель создания подавляющего количества фильмов сейчас — просто развлечь зрителя, увести внимание от реальной жизни. Но есть карти-

ны, которые преследуют противоположную цель: погрузить в глубины человеческого опыта тех, кто готов принимать его. Работая с такими фильмами осознанно, мы можем приобщиться к мудрости их создателей и трансформировать свою жизнь.

Однажды я испытала на себе силу кино. В институте в городе V я иногда прогуливала первую пару. Не то чтобы я делала это часто. Но ощущение, что я делаю что-то запретное, нарушаю правила, будоражило меня, нежную второкурсницу факультета клинической психологии. Сеанс начинался в девять утра, и впереди был целый день, чтобы носить в себе фильм, рассматривать и анализировать персонажей.

Так я увидела фильм «Двенадцать» (2007) Никиты Михалкова. Это было первое сильное впечатление от кино — я вышла из кинотеатра совершенно другим человеком. Ощущение, как будто меня ударили по голове. Будто я прозрела, открыв какую-то истину. Схожее чувство посетило меня позже, когда я впервые заглянула в глаза своей новорожденной дочери и увидела там нечто невыразимое, о чем принято молчать, а не говорить.

Оглушенность фильмом не проходила еще долго: несколько дней подряд перед глазами всплывали кадры, диалоги, звуки. Я отчетливо осознала, что человеческое равнодушие — самый страшный из грехов.

Фильм Никиты Михалкова — это ремейк «Двенадцати разгневанных мужчин» (1957) Сидни Люмета. Со временем два этих фильма слились в моем сознании в один. В российской версии фильма герой

Сергея Маковецкого произносит такой монолог, при воспоминании о котором я до сих пор покрываюсь мурашками:

«У меня была жена, я ее очень любил.

В Чертаново у нас была крохотная комнатка, практически без мебели. Нам даже приходилось обедать на полу, потому что не было обеденного стола. Я был младшим научным сотрудником в одном физическом НИИ и разрабатывал одну свою идею. Поэтому жене приходилось работать на трех работах, чтобы как-то сводить концы с концами.

Короче, я изобрел один новенький туннельный диод – это сложно объяснить... Меня в институте похвалили, дали премию в 50 рублей и предложили заняться чем-то другим. И вот я принес домой результат своей трехлетней работы – 50 рублей.

Жена посмотрела на меня таким взглядом, как смеются на...

Одна западная крупная фирма предложила выкупить мой патент за большие деньги. Но нет, я хотел, чтобы здесь, у нас, это работало. Я ходил по всяким инстанциям, я предлагал. Мне говорили, это очень здорово, но никому не нужно. Никому.

Я начал пить. Начал страшно пить. Я потерял работу, от меня ушла жена. А мне ничего не было важно – только выпивка. Утро, день, вечер. С утра до ночи я безобразно пьяный, это было страшно.

Однажды я почувствовал, что скоро умру. И вы знаете, я даже обрадовался этой мысли. Она меня совсем не испугала. Я хотел только одного: поскорее. И я стал искать

смерти, честное слово вам говорю, я стал искать смерти. Я дрался с милицией, я приставал к людям, соседям, меня били, меня резали. Я почевал в подворотнях, я валялся в больницах, меня избивали, говорю, в кровь!

Ничего. Выкарабкивался. Дома, как собака дворовая, залижу раны и снова – выкарабкиваюсь. Одного боялся: броситься под поезд или выкинуться из окна. Этого боялся. Не знаю почему. Боялся.

Однажды я ехал в электричке, безобразно пьяный, грязный, вонючий. Там было полно людей, и я снова начал приставать ко всем. Орать, материться! И вы знаете, я смотрел на себя со стороны и радовался, вот так премерзски радовался!

Но я мечтал только об одном: чтобы нашелся человек и вышвырнул меня из электрички на полном ходу, так, чтобы мозги по рельсам, вдребезги. Нет, все сидели, молчали. Отвели глаза, но сидели и молчали. Кроме одной женщины, которая ехала с ребенком лет пяти, девочка. Я услышал, как девочка сказала: «Мама, дядя сумасшедший, я его боюсь». А эта женщина ей ответила: «Нет, он не сумасшедший, ему просто очень плохо...»

Я продал свою технологию одной западной фирме. Она теперь работает практически в каждом втором мобильном телефоне. А я представитель этой компании, но это не важно. Эта женщина сейчас моя жена, девочка – дочь. У нас еще сын есть, четыре года...

– Это все?

– Нет, не все. Возможно, он, этот парень, должен умереть в тюрьме. Может быть, это его судьба, кто знает. Я ведь тоже должен был сдохнуть под забором. Но я не

сдох. Потому что один человек – один! – отнесся ко мне более внимательно, чем все остальные. И не позволил мне остаться в моей мерзости и одиночестве. Теперь все».

Я начала думать, как фильм может влиять настолько сильно, давать трансформирующий сознание опыт. Этот фильм лучше опыта психотерапевтической группы!

Изначально людям все равно, какое они принимают решение. Они относятся к своему делу формально, впрочем, как и к собственной жизни. Не придают значения мелочам, не задумываются, не включают мозг и чувства. Просто обсуждают – холодно и формально, – посадят ли мальчика в тюрьму. И один лидер – герой Маковецкого – абсолютно трансформирует всю группу, меняет отношение всех героев. Конечно, я начала ассоциировать себя с этим лидером.

Так, начиная с «Двенадцать» и продолжая картинами Альмодовара (о нем чуть позже), я страстно влюбилась в искусство кино и почувствовала его терапевтическую силу.

ЗАЧЕМ СОВРЕМЕННОМУ ЧЕЛОВЕКУ СМОТРЕТЬ КИНО?

На этот вопрос пытается дать ответ Марк Казинс в своем фильме «История кино: новое поколение». Потратьте три часа своей жизни, чтобы убе-