18+

Феликс Рэй
(Константин Задорожников)



Режиссура реальности:
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КИНО
как инструмент трансформации

Феликс Рэй (Константин Задорожников)

Режиссура реальности: Психотерапевтическое кино. Как инструмент трансформации

«Издательские решения»

Феликс Рэй (Константин Задорожников)

Режиссура реальности: Психотерапевтическое кино. Как инструмент трансформации / Феликс Рэй (Константин Задорожников) — «Издательские решения»,

Книга о новом явлении в кинематографе и практической психологии. Автор книги — ученый-исследователь, психолог и психотерапевт, врач, писатель, художник, композитор и кинематографист Константин Задорожников (Феликс Рэй).В книге представлено психотерапевтическое кино как интеграция психологии и искусства. Автор посвятил эту книгу введению в предмет ПК, показав его многомерность и связь с разными слоями культуры. Книга будет полезна широкому кругу читателей, поскольку нет людей равнодушных к кино.

© Феликс Рэй (Константин Задорожников)
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Введение. 6
Глава 2. ЭНИО-искусство: философский контекст психотерапевтического кино 9
Глава 3. Что такое психотерапевтическое кино? Определение и терминология 13
Глава 4. Принцип айсберга: как ПК работает с подсознанием 16
Глава 5. Транс и иммерсия: 20
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Режиссура реальности: Психотерапевтическое кино Как инструмент трансформации

Феликс Рэй (Константин Задорожников)

Посвящаю моей маме

© Феликс Рэй (Константин Задорожников), 2026

ISBN 978-5-0071-5416-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге читатель узнает о новом явлении в кинематографе и практической психологии и психотерапии — психотерапевтическом кино, а также о первом онлайн-кинотеатре психотерапевтического фильма, в который сможет приобрести билет.

Автор книги — ученый-исследователь, психолог и психотерапевт, врач, писатель, художник, композитор и кинематографист Константин Задорожников, известный также по имени Феликс Рэй.

В книге доступным языком представлено психотерапевтическое кино (ПК) как интеграция психологии и искусства, хотя по мнению автора и ряда его коллег, психология, в практической своей части, собственно является искусством, в товремя как искусство и есть психология.

Автор посвятил эту книгу введению в предмет ПК, показав его многомерность и связь с разными слоями культуры, чем, несомненно, доказывает насущность этого жанра для современности, очевидность его дальнейшего развития намечает его направления.

Автор следует созданной им в начале нового тысячелетия концепции art-n-science, в контексте которой созданы и создаются инструменты и методы гармонизации человека в социуме через гармонизацию с ритмами Космоса. С этой целью работает авторский проект Миссия Интгшральной Гармонизации «МИГ» в себя духовную арт-гармонизацию, как основу разумного биохакинга для здоровья и омоложения, с инструментом психо-мастеринга, в который входит психотерапевтическое кино.

Издание книги второе, дополненное.

Книга будет полезна широкому кругу читателей, поскольку нет людей равнодушных к кино, а также и к психологии, востребованность которой для гармоничного развития социума в наше время становится тотальной.

Психотерапия не излечивает человека, но делает жизнь интересней.
Джеймс Холлис

Глава 1. Введение. О чём эта книга

Термин «введение» понятийно относится к обозначению начального этапа рассмотрения чего-либо нового, что априорно предполагает дальнейшее развитие заявленной темы — как автором, так и его последователями. И в то же время «введение» — это знакомство. Как процесс. И именно этому процессу посвящена вся книга.

Что же касается новизны… Да, уважаемый читатель справедливо может оспорить данное заявление. И дело не только в том, что «новое — это хорошо забытое старое». Дело в том, что и метафорически-ассоциативный, и эмоционально-образный методы относятся к ранее известным. Но.

Нынешний период развития цивилизации характеризуется тем, что новое рождается именно **«на стыке»** — на стыке известных и испытанных информационных факторов. И это, если хотите, знамение времени. Наш XXI век, ознаменовавший начало новой эпохи, характерен тем, что новое в науке о жизни рождается не столько из наполненности продукта комплексом ранее известных составляющих, сколько из их интеграции в некий сплав с новыми качествами. Как, в том числе, музыкант, по аналогии с известным музыкальным направлением, я называю это явление **«фьюжн»** (буквально «сплав»). Так и психотерапевтическое кино — это сплав искусства, психологии, музыки и кинематографа в единый терапевтический инструмент.

Почему эта тема

Использование произведений кинематографа в психотерапии довольно известно. В классическом варианте этого метода он основан на отношении к фильму как к некой социально-психологической модели реальности, сквозь которую клиент и терапевт рассматривают проблему. И данный метод использует известные кинофильмы, созданные совсем не с целью арт-терапии.

В отличие от подобных вариантов, я представляю взгляд на ***психотерапевтическое кино*** как на отдельный, специально созданный инструмент. Когда произведение не взято из культурного наследия, а написано автором специально для психотерапевтического воздействия. И вот, в таком варианте мне не приходилось встречать ничего подобного в доступных информационных источниках.

Я не гонюсь за первенством — первенство понятие относительное, идеи витают в воздухе, и любой исследователь, по меткому выражению, «это карлик на головах великанов». Принятие же роли первопроходца вселяет в автора надежду избежать бросания в него разных предметов, не говоря уже о пулевой стрельбе. Хотя, наряду со снисходительностью, я с радостью приму любую обоснованную критику, расценив её как стимул к дальнейшему пониманию и развитию темы. Я также буду рад появлению единомышленников, которые примут в свой арсенал не только сам этот метод, но и возьмут в руки кинокамеру для создания собственных психотерапевтических фильмов.

Об этой книге

Книга, которую вы читаете на экране, не является академическим учебником. Я — практик, исследователь, врач, психолог, музыкант и режиссёр в одном лице. Я не предлагаю исчерпывающей теории ПК, потому что такой теории пока не существует. Она создаётся здесь и сейчас. Я предлагаю приглашение — войти в эту тему, понять её логику, почувствовать её

потенциал. И, возможно, стать соучастником её развития. Выйдя к открытию, к которому пришел я — ПК — это не только метод, это ещё и путь.

Я также не претендую на окончательность многих своих утверждений. ПК — метод многогранный, многовариантный и неоднозначный. И именно этим определены широкие перспективы его как использования, так и дальнейшего научного исследования. Я буду рад, если кто-то из читателей — психологов, психотерапевтов, кинематографистов, музыкантов — увидит в моих идеях импульс для собственного творчества и исследований.

Этой книгой я нисколько не умаляю важности произведений традиционной кинематографии. ПК не занимается перетягивание одеяла на себя. Просто, suum qique — каждому свое.

Для кого эта книга?

Для психологов, психотерапевтов, особенно арт-терапевтов? Конечно да. Для клиентов? Разумеется, ведь все мы работаем, и все наши методы созданы ради клиентов. А еще эта книга — для тех, кто любит кино. А ведь трудно назвать человека, который не любил бы кино, или который был бы к нему тотально безразличен. Стало быть, эта книга — для ВСЕХ!

О кино

В эпиграф книги с самого начала напрашивалось довольно известное изречение вождя мирового пролетариата, запечатленное в прошлом на стенах каждого кинотеатра нашей страны:

«Из всех искусств для нас важнейшим является кино».

Но я отказался от этого эпиграфа, поскольку данный афоризм имел характерную идеологическую подоплёку, актуальность которой уже в прошлом, тема же книги свободна от идеологии, как подобает и искусству, и психотерапии (которая в сути есть искусство). Вместе с тем афоризм очень точно указывает на насущность кинематографа для человечества вообще. Из дальнейшего изложения темы, надеюсь, станет понятно, почему это действительно так.

Почему именно кино? Потому что около 90% информации поступает к нам через визуальный канал (профессор Е. С. Вельховер)? И тогда почему бы не использовать кино как наиболее содержательный фактор подачи визуальной информации? А уж сам Бог велел использовать оба фактора — аудио и визуальный — в сочетании. Музыкотерапия давно доказала свою эффективность. Кино же добавляет к этому мощнейший визуальный ряд.

Но есть и другая причина. Кино — это искусство. А искусство, как известно, обращается не к рациональному, а к эмоциональному. А это важнейшее поле деятельности современной психотерапии.

Искусство говорит на языке образов — а это язык, который понимает бессознательное. Психотерапевтическое кино — попытка сделать этот язык осознанным инструментом гармонизации.

Принцип айсберга как методологическая основа

Чтобы читатель с самого начала понимал, о чём мы говорим, введу ключевую метафору, которая будет сопровождать нас на протяжении всей книги.

Наше сознание — лишь малая часть того, что мы называем психикой. Это верхушка айсберга. Маленькая, видимая, управляемая. Под водой — гигантская глыба бессознательного. Она невидима, но именно она определяет движение всего айсберга. Подсознание ежедневно выполняет около шести миллиардов операций в секунду: от клеточного деления до обработки информации об окружающей среде. Эта необычайная мощность делает подсознание основным

действующим лицом в нашей жизни, несмотря на то, что мы часто даже не подозреваем о его влиянии.

Стандартное психотерапевтическое вмешательство хоть и адресовано бессознательному, все же чаще всего работает с верхушкой: с сознанием, с тем, что мы можем осознать и контролировать. ПК же направлено глубже. Оно находит путь в подсознание, обходя критический фактор — тот самый защитный механизм, который решает, что может войти в нашу психическую жизнь, а что — нет. Этот подход позволяет нам заглянуть за пределы обычного осознания и инициировать изменения на более глубоком уровне, где живут наши любови, страхи, травмы и надежды.

Метафора айсберга прекрасно иллюстрирует работу ПК. Творчество взаимодействует с подсознанием, создавая символы и образы, которые резонируют с нашими внутренними переживаниями. В ПК мы создаём подобные символы, но с более целенаправленным подходом. Мы используем образы, метафоры и особую структуру видеоряда, чтобы активировать определённые эмоциональные и психические процессы.

Приглашение

Я не прошу читателя слепо верить мне. Я предлагаю попробовать. Просмотреть хотя бы один фильм ПК если будет такая возможность. Прислушаться к себе во время просмотра и после. И тогда многие вещи, о которых написано в этой книге, перестанут быть абстрактными теориями.



Кадр из психотерапевтического фильма «Воды».
К. Задорожников (Феликс Рэй). 2022

Вместе с тем я приглашаю на авторские сеансы психо-гармонизации в рамках сессий психотерапевтического кино.

Кадр из психотерапевтического фильма «Воды». К. Задорожников (Феликс Рэй). 2022

О доступе в кинозал ПК и к консультациям Псимастеринга **в конце книги.**

Итак, мы начинаем!

Глава 2. ЭНИО-искусство: философский контекст психотерапевтического кино

Разговор о психотерапевтическом кино был бы неполным без одного фундаментального допущения. Оно может показаться непривычным для человека, воспитанного на строгом материализме, но без него трудно объяснить, почему обычный фильм, даже очень хороший, может не обладать тем эффектом, который даёт ПК.

Допущение звучит так: ***произведение искусства способно быть не только носителем смысла, но и носителем энергии.***

Эта идея не нова. В разных культурах она существовала под разными именами. Древние греки говорили об «эстетическом переживании» как о катарсисе — очищении, которое выходит за рамки простого понимания. Индийская традиция знает понятие *раса* — эстетического вкуса, который переживается телом и душой, а не только умом. В христианской традиции икона понимается не как иллюстрация, а как «окно в вечность» — объект, через который осуществляется реальное соприкосновение с божественной реальностью.

В XX веке идею о картине, как «окне во Вселенную» пытались осмыслить научно. К.Г.Юнг говорил об архетипах — структурах коллективного бессознательного, которые активизируются через символы искусства. Но он не объяснял *механизм* — как именно символ проникает в бессознательное и меняет его.

Волновая природа искусства

Гипотеза, которая и легла в основу моей концепции ЭНИО-искусства, состоит в следующем: ***любое произведение искусства, помимо своего смыслового содержания, обладает волновой характеристикой***.

Под волновой характеристикой понимается совокупность вибраций, которые возникают в процессе создания произведения искусства, и «впечатываются» в материал — будь то холст, киноплёнка, цифровой файл или ритмический рисунок стиха. Эти вибрации имеют определённую частоту, и эта частота вступает в резонанс (или диссонанс) с внутренними процессами воспринимающего человека.

Если учесть данные прогрессивных научных исследований (П. Гаряев, «Волновый геном»;

К. Задорожников, открытие «Музыкальный И-Цзин — Музыкальный геном», 2002г.), то наша генетическая система также имеет волновую природу. И значит, волновое же воздействие на нее оправдано. Следовательно, вся арт-терапия направлена глубинно — в геном человека. И при этом ее особенность в том, что она воздействует ***эпигенетически***. То есть, без непосредственного вмешательства на генетическом уровне, а значит — безопасно.

Что такое резонанс в данном контексте? Это не метафора. Это физический принцип, перенесённый в область психологии. Когда одна система колеблется с определённой частотой, а другая имеет такую же собственную частоту, возникает усиление колебаний. В случае человека — усиление определённых психических процессов, эмоций, состояний сознания.

Далее, глядя на фактор более широко, понимаем, что искусство имеет **полевую** природу. А состояние творца имеет свойства ИСС (измененное состояние сознания, транс), которое служит фактором передачи энергоинформации, как носителя уникального состояния Творца, в котором он буквально «разговаривает с Небесами»…

Произведения искусства, созданные в состоянии гармонии (назовём его ***со-творчеством***), несут вибрацию этой гармонии. Они, как камертон, настраивают психику восприни-

мающего на ту же частоту. Это магия, но не как мистика, а как физика, которую уже сумели объяснить ученые.

Терафимы и современность

В древней культуре существовало понятие ***терафим***. Так назывались изображения или предметы, которые, по верованиям, несли в себе «запись» энергий. Терафимы использовались для целительства, защиты, получения-передачи информации. Их создавали особо одаренные и специально обученные люди, вкладывая в них определённое состояние сознания, определённый настрой, определённое намерение. Как фактор создания чуда.

Позднее эта практика была вытеснена «рациональным» подходом. Но сам принцип остался. Любое произведение искусства, если оно создано не ремесленно, а в состоянии внутреннего сосредоточения, является своего рода терафимом. И не является таковым, если создано без души, или станком. Икона, хорошая фотография природы, классическая музыка, поэзия — всё это носители определённых вибраций.

В смысле всего вышесказанного ПК можно понимать как терафим XX — XXI века. Но с одним важным отличием: терафимы древности были статичны. Кино — динамично. Оно разворачивается во времени. И это даёт ему возможность создавать ***волновую динамику***, вести зрителя от одного состояния к другому, подобно тому, как хорошая музыка ведёт слушателя через смену настроений и регистров.

Справедливости ради надо отметить, что цифровой вариант кинофильма, лишенный носителя, не является терафимом в прямом смысле. Но ввиду полевой составляющей, процесс создания фильма благодаря намерению и состоянию (творчество) рождает некий эгрегор произведения (фильма), с которым у зрителя происходит энерго-информационный обмен. Мы могли бы назвать такой фильм «духовным терафимом» («Радоница» из «Триптиха»).

ЭНИО-живопись и ЭНИО-кино

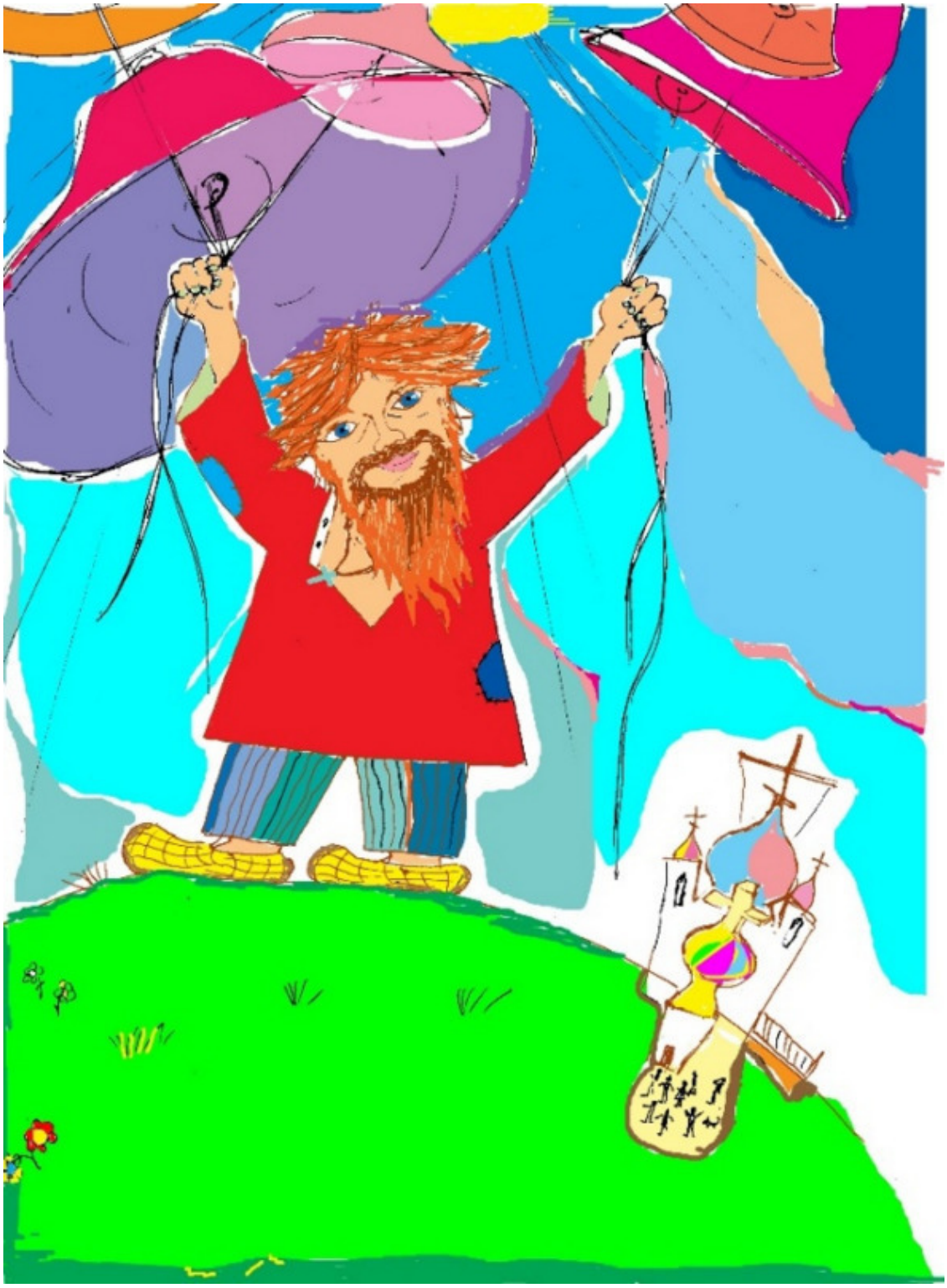
Идея биорезонанса была взята мною в основу проекта «Биоэнергетическая живопись» (1989—1992,впоследствии «Эниоживопись» (**ЭНИО — *энерго-информационный обмен***). Проект был реализован в созданных 50 картинах в масляной и смешанной технике, которые экспонировались в упомянутые годы на авторских выставках в музеях СССР по маршруту Севастополь — Хабаровск — Киев — Севастополь. На выставках мною проводились групповые психотерапевтические сеансы в поле этих необычных картин. И эта часть пути, как стало понятно позднее, открыла путь к психотерапевтическому кино.

Что позволяет ПК претендовать на статус наиболее продвинутой формы ЭНИО-искусства.

Многоканальность. Кино задействует и визуальный, и аудиальный канал восприятия. Это как если бы мы одновременно воздействовали на психику двумя камертонами — их резонанс усиливается многократно.

Динамика. Кино разворачивается во времени, создавая последовательность состояний. Зритель не просто воспринимает «волну» — он проходит через целый спектр волн, подобно тому как человек в хорошей медитации проходит через разные уровни сознания.

Коллективность. Даже при индивидуальном просмотре память о кинозале, об общем переживании работает как катализатор. Эффект группы усиливает воздействие. В древности терафимы использовались в группах — это усиливало их действие. То же происходит с ПК.



Константин Задорожников. Картина биоэнергетической живописи «Пасхальный звонарь» (дерево, масло,
темпера,1989), восстановленная цифровая версия
(PC-графика,2002).

ЭНИО-искусство как философия

Важно понимать: ЭНИО — это не метод**.** Это философская рамка. Можно написать сотню фильмов в жанре ПК, но если создатель не вкладывал в них состояния гармонии, они

останутся просто фильмами. И наоборот — один короткий ролик, снятый с осознанием волновой природы искусства, может произвести эффект, которого не дадут десятичасовые сеансы «технически правильной» терапии.

ЭНИО-искусство утверждает:

Творчество есть акт со-творчества с Высшим Началом (как бы мы его ни называли).

В процессе творчества создаётся не только смысл, но и волновая структура.

Эта структура может быть гармоничной или дисгармоничной в зависимости от состояния автора.

Зритель, вступая в контакт с этой структурой, настраивается на её волну.

Это настройка может быть терапевтической.

В этом контексте ПК — не просто «метод психотерапии». Это — ***инструмент настройки***. Инструмент, позволяющий человеку заново настроить себя на ту частоту, на которой он был создан — частоту гармонии, целостности и жизни.

От философии к практике

Читатель, привыкший к строго «научному» изложению, может сч

есть всё это излишне метафизичным. Я понимаю его скепсис. Но практика показывает: даже если мы отбросим любую метафизику, эффект ПК не исчезает. Его можно объяснить и более «земными» механизмами — работой лимбической системы, эффектами иммерсии, механизмами проекции и идентификации. В этой книге я привожу и те, и другие объяснения.

Однако считать, что «волновой» аспект — лишь красивая метафора, было бы, на мой взгляд, недобросовестно. Мы имеем дело с феноменом, который пока не полностью объяснён наукой. И игнорировать его только потому, что мы не можем его измерить, — значит ограничивать себя в понимании собственных возможностей.

ЭНИО-искусство — это попытка вернуть искусству его изначальную функцию: быть не украшением жизни, а её поддержкой. Психотерапевтическое кино — одна из наиболее ярких попыток реализовать эту функцию в современном мире.

Глава 3. Что такое психотерапевтическое кино? Определение и терминология

> *…Инструмент вообще не важен. Любой инструмент это лишь аспект взаимодействия оператора с полем. И оператор, как фактор, не важен — он должен быть «открытой дверью», через которую действует суть (Бог, Вселенная).*
> ***Р. Бартлет***

Прежде чем мы двинемся дальше, нам необходимо договориться о языке. Без этого любой разговор о новом методе рискует превратиться в вавилонское столпотворение, где каждый вкладывает в слова свой смысл. Поэтому я прошу читателя запастись терпением на несколько страниц — здесь мы заложим терминологический фундамент всей книги — ради концептуально-понятийного единства.

Психотерапевтическое кино (далее в тексте — **ПК**) — это новый, создаваемый автором метод психотерапии, относящийся к модальности арт-терапии в её пассивном, недирективном варианте, и в то же время являющийся ***независимым от модальности самостоятельным инструментом***.

В данном контексте:

Арт-терапия — это направление, в котором искусство становится инструментом исцеления. Рисунок, танец, музыка, лепка — всё это может быть терапевтическим. ПК находится в этом же ряду, но с одним важным отличием: здесь искусство не создаётся клиентом в процессе сеанса, а предлагается ему как готовый продукт, специально созданный психотерапевтом. Клиент не рисует, не танцует, не сочиняет музыку — он ***смотрит***. И в этом просмотре, как мы увидим дальше, происходит глубочайшая внутренняя работа.

Недирективность — ещё один ключевой термин. Это означает, что фильм не навязывает зрителю никаких интерпретаций, не объясняет, «как надо», не даёт готовых ответов. Он просто показывает. А зритель — берёт своё. В этом смысле ПК является прямым антиподом директивных методов, где терапевт выступает экспертом, ставит диагнозы и даёт инструкции. ПК, напротив, доверяет ресурсам самого клиента, его способности найти собственный путь.

Полное имя

У метода есть и полное, расширенное название, которое я привожу здесь, чтобы читатель мог оценить его содержательную глубину, но которое в повседневном использовании мы будем сокращать:

> ***Метафорическо-ассоциативная эмоционально-образная психо-анимационная синема-гармонизация (психотерапия).***

Что скрывается за этой столь подробной конструкцией?

Метафорическо-ассоциативная — метод работает через метафоры и ассоциации, а не через прямое внушение. Он обращается к языку бессознательного.

Эмоционально-образная — воздействие идёт через эмоции и образы, минуя рациональное «пережёвывание».

Психо-анимационная — речь идёт об оживлении, анимации душевных процессов. Здесь, впрочем, есть и прямой смысл: создание видеоряда.

Синема — центр тяжести названия. Это кино. Искусство, ставшее инструментом терапии.

Гармонизация — не «лечение», не «коррекция», а именно гармонизация. Я настаиваю на этом термине, поскольку он точнее отражает суть процесса. Мы не чиним сломанное, не вырезаем больное, не исправляем дефектное. Мы возвращаем человеку его внутреннюю гармонию, которая была затемнена, но никогда не исчезала полностью.

По зрелому размышлению, я принял решение упразднить в этом названии определения «эмоционально-образная» и «психо-анимационная» — как содержательно избыточные. Первое неразрывно связано с понятием метафорически-ассоциативного, второе относится к способу реализации, а не к сути. И остановился на варианте:

Метафорически-ассоциативная синема-гармонизация.

Но и это длинно для повседневного использования. Поэтому в книге мы пользуемся простым и ёмким — ***психотерапевтическое кино*** или, ещё короче, **ПК**.

Трансформационное кино

В ходе работы над методом я также использовал термин ***иммерсионное трансформационное кино*** **(ИТК)**. От английского *immersion* — погружение. Просмотр ПК — это не наблюдение со стороны. Это погружение в образный ряд, в музыку, в ту особую атмосферу, где границы между «я» и «экранным пространством» стираются. Зритель не просто смотрит на фильм — он находится ***внутри него***. Иммерсия — это мягкое, но неотвратимое погружение в собственное бессознательное.

«Трансформационное» — потому что целью является трансформация. Не когнитивное понимание, не принятие решения, а глубинная, телесно-эмоциональная перестройка тех конструктов, которые держат человека в плену его проблем.

ИТК и ПК — это синонимы. В ранних текстах я также использовал термин «трансформационное психологическое кино» (ТПК), но затем остановился на более точных вариантах. В этой книге мы будем использовать преимущественно *ПК* ***— психотерапевтическое кино,*** а там, где акцент сделан на погружении и трансформации, — **ИТК**. Это не разные методы, а разные грани одного явления.

Синема-символдрама: историческая ремарка

Читателю, возможно, встретятся в других источниках и в некоторых из моих ранних публикаций термин ***синема-символдрама***. Это рабочее название, под которым метод развивался с 2011 по 2021 год. Отказ от него был осознанным: символдрама — это конкретный метод психотерапии (работа с образами воображения под руководством терапевта), и моя разработка, хотя и родственная ей, вышла за эти рамки. ПК — это не просто символдрама, перенесённая на экран. Это самостоятельный инструмент со своей философией, технологией и областью применения.

Поэтому в тексте книги, за исключением исторических экскурсов, мы используем только ***ПК*** или ***ИТК***.

ПК и кинопсихотерапия: принципиальное различие

Здесь я прошу читателя быть особенно внимательным, потому что путаница в этом вопросе — едва ли не главное препятствие для понимания метода.

Существует широко известная практика, которую часто называют «кинотерапией» или «кинопсихотерапией». В этом варианте терапевт подбирает для клиента существующий худо-

жественный фильм (иногда фрагмент), клиент его просматривает, после чего происходит обсуждение. Фильм рассматривается как ***социально-психологическая модель реальности***, а задача терапии — посмотреть на проблему клиента сквозь эту модель и найти решение. Это мощный и эффективный инструмент, но он принципиально отличается от ПК.

В традиционной кинопсихотерапии терапевт использует готовый продукт культуры, созданный для иных целей (обычно для развлечения или художественного высказывания). Терапевт адаптирует этот продукт, интерпретирует его, прикладывает к запросу клиента. Это работа ***с материалом***.

В ПК фильм является ***специально созданным психотерапевтическим инструментом***. Он изначально задуман и сделан для терапевтического воздействия. Его видеоряд, музыка, ритм, структура — всё подчинено одной цели: создать условия глубинной работы бессознательного для зрителя (клиента).

По аналогии с библиотерапией: есть терапевт, который рекомендует пациенту прочитать «Войну и мир», а есть писатель, который пишет терапевтическую сказку специально для конкретного клиента. И хотя обе практики используют текст, природа их совершенно различна. ПК — это написанная терапевтическая сказка. Только вместо букв — образы, вместо страниц — видеоряд, вместо голоса читающего — музыка.

Я не гонюсь за первенством и не утверждаю, что ПК — метод «единственный и неповторимый» в том смысле, что он не имеет никаких корней и аналогов. Однако, при всём уважении к предшественникам, мне не приходилось встречать в доступной литературе ничего подобного именно в том варианте, который я предлагаю: создание короткометражных неигровых фильмов с авторской музыкой и их системное использование как самостоятельного психотерапевтического инструмента. В этом смысле я позволяю себе считать ПК новой разработкой.

Краткое резюме

Итак, терминологический фундамент заложен. Мы имеем:

ПК (психотерапевтическое кино) — основной термин на протяжении всей книги.

ИТК (иммерсионное трансформационное кино) — синоним, делающий акцент на погружении и трансформации.

Синема-символдрама — историческое название (2011—2021), встречается только в ретроспективе.

Полное название — метафорически-ассоциативная синема-гармонизация (для официальных и академических контекстов).

В следующих главах мы развернём эти определения глубже. Мы поговорим о том, как именно фильм ПК воздействует на зрителя, почему образы действуют глубже слов, какова роль музыки и почему отсутствие сюжета — не недостаток, а условие эффективности.

Глава 4. Принцип айсберга: как ПК работает с подсознанием

Покажите мне психически здорового человека, и я его вылечу
К.Г.Юнг

Чтобы понять, как работает психотерапевтическое кино, необходимо сначала понять одну простую, но редко осознаваемую вещь: ***мы не хозяева в собственном доме***.

Большую часть времени нам кажется, что мы управляем своей жизнью — принимаем решения, выбираем пути, контролируем эмоции. Это иллюзия.

Вернемся к ранее упомянутому на этих страницах принципу айсберга. Наше сознание — лишь крошечная верхушка огромного айсберга, а всё, что действительно определяет нашу жизнь, скрыто под водой.

Метафора, принадлежащая Хэмингуэю

Принцип айсберга зачастую ассоциируется с литературой и искусством (благодаря Эрнесту Хэмингуэю, который, собственно, и ввёл этот принцип в широкий обиход). Принцип этот прекрасно иллюстрирует работу ПК. Хэмингуэй говорил о том, что в хорошем тексте видимая часть — слова на бумаге — составляет лишь малую долю того, что несёт произведение. Основной смысл остаётся под водой, в подтексте, в невысказанном. И именно это невысказанное воздействует на читателя сильнее всего.

В ПК мы используем тот же принцип, но с более целенаправленным подходом. Мы создаём образы и символы, которые резонируют с «подводной частью» психики зрителя. Не объясняя, не растолковывая, не взывая к логике. А просто показывая. И оставляя сознание в покое — чтобы оно не мешало происходить тому, что должно произойти.

Два мозга, две реальности

Научные исследования показывают: наше сознание — лишь малая часть всего психического опыта. Эта небольшая верхушка айсберга служит нашей активной мыслительной деятельностью, существующей в настоящий момент. С другой стороны, подводная часть представляет собой обширный массив подсознательных процессов, которые отвечают за автоматическое управление телом и поведением.

Цифры впечатляют: подсознание ежедневно выполняет около шести миллиардов операций в секунду. От клеточного деления до обработки информации об окружающей среде. Эта необычайная мощность делает подсознание основным действующим лицом в нашей жизни, несмотря на то, что мы часто даже не подозреваем о его влиянии.

При этом сознание и подсознание говорят на разных языках.

Сознание — это слова, логика, причинно-следственные связи. Оно мыслит последовательно, линейно, «потому что…». Подсознание — это образы, эмоции, ассоциации. Оно мыслит нелинейно, метафорически, конкретно. Сознание любит объяснения. Подсознание любит символы.

И это различие — ключевое для понимания ПК.

Критический фактор: страж у ворот

Когда мы говорим о психотерапевтическом кино, мы имеем в виду использование его возможностей для работы с подсознанием. Но на пути к подсознанию стоит ***критический фактор*** — нечто вроде внутреннего стража, который принимает решения о том, что может войти в нашу психическую жизнь, а что — нет. Этот страж создан для защиты: он не пропускает ничего, что не укладывается в привычную картину мира, что кажется опасным или чуждым.

С одной стороны, это полезно. С другой — этот страж часто мешает нам принимать положительные изменения. Он отвергает новые возможности, потому что «так не бывает». Он блокирует исцеляющие идеи, потому что они не вписываются в старую историю о себе.

Гипноз, например, работает именно как метод обхода критического фактора. Он позволяет внушениям проникать в подсознание в обход сознательного контроля. ПК делает то же самое, но иначе.

ПК как метод обхода

В этом суть принципа айсберга в применении к психотерапевтическому кино.

Когда зритель смотрит фильм ПК, его сознание занято. Оно воспринимает картинку, следит за сменой кадров, пытается уловить смысл, эмоционально реагирует. Оно полностью поглощено внешним — тем, что происходит на экране.

А в это время его подсознание открыто.

Сознание не может одновременно и анализировать фильм, и контролировать то, что проникает в подсознание. Страж отвлекается на яркое зрелище, на музыку, на смену образов. На вопрос рационального к бессюжетности —«а это вообще о чем»? И в этот момент образы, символы, метафоры проходят напрямую — в обход критики, в обход защит, в обход сознательных фильтров.

Они попадают туда, куда должны попасть. В ту часть айсберга, которая и определяет жизнь человека.

Здесь важно одно уточнение. ПК — не гипнотерапия, хотя имеет свойство фактора наведения транса. Он просто ***создаёт коридор***, в котором сознание на время перестаёт быть главным. А подсознание получает доступ к тому, что ему нужно — к образам, которые резонируют с его глубинными структурами, к символам, которые запускают процессы самоисцеления.

Что происходит во время просмотра

Каждый зритель видит в ПК своё. Один заметит тревожный образ и может, например, почувствовать, как поднимается старая боль. Другой увидит покой и может почувствовать расслабление. Третий вообще не сможет объяснить, что с ним происходит — просто после просмотра станет легче, или наоборот, нахлынет то, что долго было спрятано. Например, фильм «Бег сквозь время» с его коллажностью и экстремально быстро меняющимися фрагментами на фоне структрированного фьюжна, я позиционирую в качестве инструмента зондирования бессознательного с целью «обналичить и проявить» скрытое в подводной части айсберга. И потом включить в работу другой инструмент — фильм или составляющую ***псимастеринга***.

И еще в этом фильме интересный, на мой взгляд, катарсистический фактор, делающий финал эффектным и эффективным.

Посмотрите этот фильм.



Кадр из психотерапевтического фильма «Бег сквозь время».
К. Задорожников (Феликс Рэй). 2011

В этом и заключается работа с подсознанием. Фильм не говорит зрителю: «Ты должен чувствовать то-то». Он просто показывает. А подсознание зрителя само находит то, что ему нужно, и реагирует так, как должно.

Это похоже на сновидение. Сон не объясняет, почему в нём появляются те или иные образы. Но проснувшись, мы иногда чувствуем, что что-то изменилось — даже если не помним сюжета. ПК работает так же. Он не требует понимания. Он требует присутствия.

И он гарантирует присутствие, которое важно для квантовых эффектов трансформации. Это то, на что йогины тратят годы медитативной практики. Зритель получает это состояние на каждом сеансе.

ПК, по аналогии с методом психотерапевта А.В.Васютина, работает по принципу самонаводящейся ракеты. Независимо от того, на каком уровне залегает проблема — в теле, в эмоциях, в убеждениях — правильно построенный видео-звуковой ряд всегда находит резонанс с матрицей проблемы и её причиной. И после этого бессознательное клиента само начинает свою целительную работу, без дополнительного вербального вмешательства терапевта. Это и есть главное преимущество ПК перед директивными методами: мы не лечим — мы создаём условия для самоисцеления.

От метафоры к механизму

Принцип айсберга — это не просто красивая метафора. Это практическое руководство к действию.

В обычной жизни мы пытаемся решать проблемы на уровне сознания. Мы думаем, анализируем, ищем причины, строим планы. Это полезно, но этого недостаточно. Потому что настоящие причины наших проблем лежат под водой. А там сознание бессильно.

ПК, наоборот, не пытается добраться до подводной части через логику. Он действует иначе. Он создаёт такие условия, при которых подводная часть сама проявляет себя («Бег сквозь время»). И тогда сознание уже может (если захочет) посмотреть на то, что всплыло, и сделать свои выводы. Но это уже вторично. Первично — сам процесс, запущенный образом, символом, музыкой, динамикой видеоряда.

Как говорил Хэмингуэй, хороший писатель оставляет часть смысла под водой, чтобы читатель додумал сам. Хороший терапевтический фильм делает то же самое. Он не объясняет. Он показывает. И доверяет зрителю.

Итог

Принцип айсберга в применении к ПК можно сформулировать так:
Сознание — верхушка, видимая и контролируемая, но малая часть психики.
Подсознание — подводная часть, огромная, мощная, определяющая жизнь.
Критический фактор — страж, защищающий сознание от «чужаков».
ПК обходит стража, отвлекая сознание и давая доступ к подсознанию.
В этом обходе — ключ к трансформации.
Мы не учим зрителя думать по-новому. Мы даём ему возможность ***почувствовать по-новому***. А когда чувства меняются, мысли меняются вслед за ними. Это и есть работа айсберга.

…А вы что видите в этой картине моря?



Кадр из психотерапевтического фильма «Триптих».
К. Задорожников (Феликс Рэй). 2017

В этом кадре чисто операторский прием — изменение ракурса съемки меняет психологическое восприятие моря, создавая в той или иной степени чувство тревожности (в ***динамике*** кинофильма и под соответствующую музыку!)

Глава 5. Транс и иммерсия: как ПК «забирает» зрителя

Мы уже говорили о том, что ПК работает в обход критического фактора сознания, обращаясь напрямую к подсознанию. Но как именно это происходит? Как фильм, который зритель смотрит в полном сознании, умудряется проникать в те слои психики, которые обычно закрыты для внешнего воздействия?

Через ***транс*** и ***иммерсию***.

Эти два понятия тесно связаны, но не тождественны. Транс — это состояние изменённого сознания, в котором снижается активность привычного «Я». Иммерсия — это погружение, глубокое вовлечение в происходящее, при котором границы между «я» и «миром фильма» стираются. Вместе они создают то особое пространство, в котором и происходит терапевтическая работа.

Транс в контексте ПК

В обыденном сознании транс часто ассоциируется с чем-то мистическим или даже опасным. На самом деле транс — это естественное состояние, в котором каждый из нас бывает многократно в течение дня.

Когда вы зачитываетесь книгой и перестаёте слышать окружающие звуки — это транс. Когда вы ведёте машину по знакомому маршруту и вдруг понимаете, что не помните последних нескольких километров — это транс. Когда вы слушаете музыку и теряете ощущение времени — это транс.

Транс — это не выключение сознания. Это **переключение внимания**. Внимание уходит с внешнего мира на внутренний, с контроля на восприятие, с анализа на переживание. И в этом состоянии психика становится более восприимчивой к образам, символам и внушениям (если они есть).

ПК использует этот естественный механизм.

Особенности кино как трансового инструмента

У кино есть несколько уникальных свойств, которые делают его идеальным инструментом для наведения транса.

Прежде всего, это ***эффект зрительного зала.*** Можно сказать, магия зала. Когда человек входит в кинозал, садится в кресло, он находится в состоянии предвкушения. Белое полотно пустого экрана манит неизвестностью. Сейчас начнется… Когда же начнется?.. Кто из нас в детстве не бывал в таком состоянии? Что это? Любопытство. Интерес. Где интерес — там внимание. Внимание — вход в подсознание. И вот гаснет свет, и магия зала усиливается темнотой. И тут же усиливается еще, когда оживает экран. И психика автоматически перестраивается. Это древний, почти ритуальный механизм: тёмное пространство, яркий свет в центре, фокус внимания на одном объекте. Наши предки входили в транс, глядя на пламя костра. Мы входим в транс, глядя на экран. Механизм тот же.

Затем, это ***динамика видеоряда.*** В отличие от статичной картины, кино постоянно меняется. Кадр сменяет кадр, движение не прекращается, внимание не успевает «зацепиться» за что-то одно и переключиться на внутренний диалог. Сознание оказывается занятым — а подсознание открывается.

И самое знаковое — это ***музыка.*** Музыка в ПК — не фон, а активный участник процесса. Она задаёт ритм, создаёт эмоциональный контекст, «ведёт» зрителя от одного состояния к другому. Хорошая музыка способна наводить транс сама по себе — в сочетании с видеорядом её эффект многократно усиливается.

«Музыка может быть прекрасным якорем, чтобы разрушить старые шаблоны и «мысли», — сказал доктор Ричард Бартлет.

Музыка выявляет скрытые психологические возможности человека. Как точно замечает Д. Кирнарская: «Музыка — это открытие себя в себе, путь к себе, интимное самораскрытие. Материал музыкального переживания — это не собственный звук, а порожденные им в душе образы, жившие в ней и до прослушивания, но лишь теперь ставшие реальностью сознания». Слушая музыку, сознание становится самосознанием, углубляет понимание себя, считывая скрытые в собственной душе значения. И если это справедливо для чистой музыки, то в ПК этот эффект многократно усиливается за счёт визуального ряда, который даёт этим образам зримую форму.

Музыка не только вдохновляет, но и улучшает работоспособность, сосредотачивает внимание, помогает запомнить новый материал. Она влияет на выработку гормонов, связанных с ощущением радости и тревоги. В ПК эти эффекты усиливаются за счёт визуального ряда, который закрепляет состояние, создавая двойной якорь.

Помимо всего, это ***бессюжетность или скрытый сюжет.*** В обычном фильме зритель следит за развитием событий, за персонажами, за логикой повествования. Его сознание активно интерпретирует. В ПК этого нет. Нет явного сюжета, нет диалогов, нет персонажей, с которыми нужно идентифицироваться. Есть только образы и эмоции. Сознанию не за что зацепиться — и оно сдаётся.

Иммерсия: глубокое погружение

Иммерсия — это состояние, в котором зритель перестаёт воспринимать себя как отдельного наблюдателя и начинает чувствовать себя ***внутри*** происходящего. Он не смотрит на фильм — он находится в нём.

В этом состоянии стираются привычные границы. «Я» и «не-Я» становятся менее различными. Образы на экране перестают быть «чужими» и начинают резонировать с чем-то глубоко личным. Зритель может почувствовать, что фильм говорит именно о нём — хотя в фильме нет ни его имени, ни его истории.

Иммерсия не требует напряжения. Это не концентрация, не волевое усилие. Это скорее ***позволение*** — позволение себе быть увлечённым, позволение себе потеряться в происходящем. И именно это «потеряние» делает возможной глубинную работу.

Итак, одна из особенностей ПК в том, что во время просмотра неминуемо возникает лёгкий транс. В первую очередь его создают факторы, имеющие отношение к самому инструменту: эффект зрительного зала («магия кинозала»), нахождение перед экраном («магия пустого экрана»), внутренняя установка зрителя на участие в некоем действе. В процессе просмотра подключается «магия видеоряда» и музыка — важнейшие факторы самого ПК.

Иными словами, сам фильм является средством наведения транса. Этот транс неглубок, но именно такой глубины в ПК достаточно.

Как транс помогает терапии

Зачем вообще нужен транс? Что он даёт для психотерапевтического процесса?

Транс ослабляет защиты. В обычном состоянии человек контролирует себя. Он не позволяет себе чувствовать то, что страшно, не позволяет себе вспоминать то, что больно. В трансе

этот контроль снижается. Защиты становятся менее жёсткими, и то, что было спрятано, начинает выходить на поверхность.

Транс снимает сопротивление — подсознательный фактор, часто мешающий терапевту провести сессию эффективно

Транс активизирует ресурсы. В трансе сознание отходит на второй план, и подсознание получает больше пространства. А подсознание, как мы знаем, содержит не только травмы, но и огромный потенциал — неиспользованные способности, забытые ресурсы, интуитивные решения. Транс позволяет до них добраться.

Транс делает внушения более эффективными. ПК, конечно, не является прямым внушением — он не говорит зрителю, что делать. Но он создаёт условия, в которых образы и символы фильма могут «записаться» на более глубоких уровнях психики. И потом, уже после просмотра, эти образы продолжают работать — изменяя восприятие, поведение, самоощущение.

Без лёгкого транса не обойтись

По аналогии с биоэнерготренингом (А.М.Васютин), можно сказать: без лёгкого транса в работе с подсознанием не обойтись. Трансовое состояние жизненно необходимо человеку, и без него он становится более уязвимым перед агрессивными факторами среды. Именно в состоянии транса внутри нас может произойти та реорганизация психики, в которой мы так нуждаемся, чтобы адаптироваться к быстро меняющейся реальности.

На обычном уровне функционирования мозга его постоянно кто-то «выносит» — это масса различных раздражителей: мысли, желания и потребности, страсти и конфликты, шумы, освещение, всевозможные стрессовые ситуации. Состояние безмысленного покоя обрывает этот поток и делает воздействие психотерапевтического инструмента выполнимым.

В случае ПК влияние видеоряда и музыки становится возможным без вмешательства терапевта. Транс позволяет сознанию использовать потенциал бессознательного.

Иммерсия как феноменологическое углубление

Иммерсия — это именно феноменологическое углубление. Она доходит до тех слоёв, которые помогают выявить самый глубокий уровень проблемы. Зритель может спокойно конфронтировать с тревогой, не избегая её, — и при этом даже не осознавать, что «конфронтация» происходит. Он просто смотрит фильм.

Это и есть сила ПК. Он создаёт идеальную ситуацию: зритель получает доступ к своему бессознательному, не проходя через болезненные барьеры сопротивления. Иммерсия делает этот процесс естественным, безопасным и, что немаловажно, — недирективным. Никто не говорит зрителю, что он должен чувствовать или что он должен делать. Ему просто дают пространство, чтобы он сам встретился с собой.

Транс, иммерсия и повседневность

Современные люди в значительной степени утратили древние ритуальные способы вхождения в транс. Но в просвещённые времена пришло в цивилизацию кино. И стало для нас — не побоюсь повторить слова вождя мирового пролетариата — «из всех искусств важнейшим». И не только потому, что кино — это искусство. А потому, что кино стало универсальным инструментом наведения транса. И, что особенно важно, инструментом недирективного внесения информации — как непосредственно в сознание (сюжетный фильм), так и в бессознательное (музыкальные, видовые фильмы, клиповые структуры).

И понимаемо, что для строителей коммунизма с целью утверждения идеологии, кино было архиважным. И речь не только о сюжетах «программных» фильмов. Вспомните, как перед началом киносеанса всегда и неизменно показывался киножурнал. И был он всегда о буднях страны, строящей новое будущее. А ведь показывался он как раз в тот самый момент возникновения у зрителя любопытства, интереса и вожделения — когда же?… Идеология входила в открытые ворота. Притом, массово! А ведь по изречению отца марксизма — «Идеи приобретают силу, когда они овладевают массами».

Что еще не учел (или не сказал) великий вождь пролетариата? Но о чем знали представители жреческого сектора с незапамятных времен. Ритуальность! Участие в коллективных действиях и зрелищах носит характер ритуальности. Ритуал — один из путей соединения с коллективным бессознательным. В том числе через эгрегоры. Когда происходит энергоинформационное взаимодействие — зритель и эгрегор питают друг-друга. Кстати, любое спортивное зрелище не исключение. Эффект музея искусств, кинозала — это сюда же. Зритель взаимодействует с эгрегором картины, статуи, фильма — через «путь сердца» автора, создававшего фильм в состоянии любви и гармонии (есть фильмы вне этой категории).

Есть раздел суггестивной практики, называемый кодированием. Кодирование бывает психотерапевтическимЮ, боевым, ритуальным и культуральным. Любая релиния этомассовое культуральное кодирование. Посещение кинотеатра — то же самое.

Вернемся на мгновенье к вождям и массам. Кино ***скрыто*** работает с групповой динамикой социума через малые группы (зрители на сеансе) посредством воздействия на ***скрытые*** же сообщения в ***поле*** группы. Таким образом влияя на общество в масштабах страны и шире. Это обосновал А. Минделл в своей процессуальной терапии как «работу с миром». Сделайте вывод о важности кино для управления массами.

Иммерсивная технология глубинной работы

Психотерапевтическое кино (ПК) создаёт для зрителя иммерсивную среду, в которой он погружается в целевое переживание, оставаясь в полной безопасности. Это технология без ограничений, присущих воображаемой экспозиции или работе с вербальными техниками, с точностью, повторяемостью и глубиной, которые необходимы тревожным клиентам и загруженным клиникам.

Что меняется: клиенты перестают «воображать» и начинают переживать. Результат — более высокая вовлечённость, лучшее удержание информации благодаря включению образного и эмоционального каналов восприятия и меньшее количество отвлекающих факторов, которые могут помешать прогрессу.

ПК создаёт у зрителя состояние «присутствия», сопоставимое с глубинными медитативными или трансовыми состояниями, но достигаемое без усилий. Это — «естественный транс», в который человек входит через визуальный и аудиальный каналы, погружаясь в особую, сконструированную автором реальность.

Исследования и практика показывают:

Снижение тревожности. Регулярное погружение в терапевтические образы ПК может снижать симптомы тревожности, депрессии и психосоматических проявлений. Фильм становится «тренажёром» для нервной системы, помогая ей переучиваться реагировать иначе.

Повышение вовлечённости. ПК повышает вовлечённость клиентов в терапевтический процесс, поскольку он не требует «работы» в привычном смысле. Клиент принимает участие в процессе через переживание, а не через усилие.

Глубинная проработка. При работе с травмой ПК позволяет клиенту оставаться в безопасном пространстве, одновременно касаясь травматического материала через символы и образы. Это даёт возможность прорабатывать материал без повторной травматизации.

Физиологический отклик. ПК вызывает измеримые изменения в организме: изменение ритма дыхания, вариабельности сердечного ритма, мышечного тонуса. Это означает, что тело включается в процесс — а значит, изменения происходят не только на уровне сознания.

Работа ПК как иммерсивной технологии дополнительно включает нескольких принципов, которые ключевым образом делают его эффективным инструментом глубинной работы.

Экспозиция. ПК помещает клиента в символическое пространство, где он может встретиться со своим страхом, тревогой, травмой. Но встреча эта происходит в безопасной, контролируемой форме. Клиент видит не реалистичную модель пугающей ситуации, а метафорический образ, который резонирует с его внутренним состоянием. Это позволяет работать с широким спектром состояний — от страхов до экзистенциальной пустоты.

Безопасное место. В ПК особую роль играют ресурсные фильмы. Они создают образы безопасности, покоя, возвращения к жизни. Клиент может «войти» в это пространство и закрепить его как внутреннюю опору, к которой можно возвращаться в трудные моменты.

Когнитивно-эмоциональная обработка. В активном варианте сеанса ПК просмотр фильма может по выбору ***синематерапевта*** сочетаться с шерингом — последующим разбором впечатлений. Это позволяет клиенту осознать те образы, которые вызвали отклик, и проработать их с терапевтом.

Десенсибилизация. Ритм видеоряда, смена кадров, музыка — всё это создаёт эффект попеременной стимуляции, который способствует переработке травматического материала без повторного переживания боли.

Некоторые клинические примеры

Аэрофобия. Клиенты часто застревают на воображаемой практике — они не могут перейти к реальным действиям. ПК позволяет им «прожить» полёт в безопасной среде, через образы неба, самолёта, взлёта. После нескольких сеансов они легче переходят к реальным действиям — посещению аэропорта, посадке в самолёт.

Социальная тревожность. Фильмы ПК, содержащие образы людей, города, взаимодействия, позволяют клиенту привыкать к «присутствию другого» без непосредственного контакта. Это снижает остроту страха и делает реальное общение менее пугающим.

ПТСР. Для клиентов с травмой ПК становится безопасным пространством, где они могут встретиться с травматическими образами через символы, не погружаясь в ретравматизацию. Фильмы, построенные на образах воды, огня, света и тени, позволяют телу и психике постепенно перерабатывать травматический материал.

Детская тревожность. Для детей ПК — естественная среда. Они привыкли смотреть видео, они понимают язык кино. И для них это не «терапия», а «фильм». Что снимает сопротивление и открывает доступ к глубинным процессам.

Можно подумать, на первый взгляд, что мы имеем дело с работой в VR — виртуальной реальности. Некоторое сходство, может быть, есть. Однако, различие в том, что VR — это отдельные эпизоды, причем сюжетного характера, по теме симптома, и таких эпизодов целые библиотеки. Это не кино вообще, потому что, не художественное произведение.

Почему ПК эффективно

Исследования и практика показывают: ПК — это научно обоснованный способ проведения глубинной работы с лучшей контролируемостью и принятием со стороны клиента.

Каждый сеанс помогает: каждый просмотр снижает сигналы страха и тревоги; более высокая «присутствие» во время просмотра даёт дополнительный терапевтический эффект.

Вообще сам метод воображаемого воздействия в чистом виде (не ПК!) известен с 60-х годов (Аарон Бек, основатель КПТ).Он был придуман в начале и в основном для лечения при фобиях и тревожных состояниях. ПК возможно уменьшить и устранить чувство страха в процессе курса (обычно 3-5-9 сессий).

В отличии от Бека, я не создаю целенаправленных сюжетов, хотя не отрицаю такого развития ПК. ПК — это художественное произведение, это ближе к арт-терапии.

Структура применения ПК

В практике ПК используется несколько ключевых форматов, которые интегрируются в общий терапевтический процесс:

Оценка. ПК помогает специалисту через погружение клиента в фильм выявить нераспознанные страхи, блоки, дефициты навыков. Реакции на образы становятся диагностическим материалом.

Экспозиция. ПК помогает через яркие, захватывающие и воспроизводимые образы проводить экспозиционные сеансы. Инструмент позволяет адаптировать фильм к конкретному запросу и состоянию клиента.

Обработка (когнитивно-поведенческая). ПК даёт возможность визуального наблюдения за когнитивными, эмоциональными и физическими реакциями клиента в процессе просмотра, подтверждая его способность применять новые навыки преодоления трудностей.

***Максимизация терапевтического эффекта*.** В активном варианте ПК используется в сочетании с другими техниками — например, с BLS, которая может быть встроена в сам фильм через ритм видеоряда и музыку, или с техниками закрепления ресурсных состояний.

***Последующая работа*.** ПК позволяет использовать различные сценарии для многократной практики, что укрепляет новые навыки и позволяет проводить важные заключительные тесты.

Итак, ***ПК — это, в том числе, иммерсивная технология, которая работает на уровне переживания, а не объяснения. Она создаёт пространство, в котором клиент может встретиться с собой, снять блоки, восстановить ресурс и начать движение к целостности. Без шлемов, без проводов, без сложного оборудования. Просто — кино. Но кино, которое становится терапией.***

В расширенном понимании ПК представляет собой синемасимволдраму, где фильм выступает не как носитель качеств, а как проводник к реальным программам возможностей, расширяющим пространство вариантов клиента. Фильм в этом контексте не воздействуют на человека принудительно — он дает ему возможность менять свою жизнь самостоятельно. Фильм становится тем ключом, который открывает доступ к этим переменам. Внешние и внутренние изменения при таком подходе практически неразделимы и не вызывают диссонанса, потому что меняется управляющий аспект взаимосвязи между человеком и средой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.