Автор: admin
18.10.2011 23:19 - Обновлено 30.10.2014 08:26

Кино - удовольствия ради или пользы для?

Четвертый раз смотрю этот фильм и должна вам сказать, что сегодня актеры играли как никогда.
Фаина Раневская.

Кино – это целый мир. Мир прекрасный и ужасный, веселый и печальный, добрый и злой, цветной и черно-белый. Это мир истории и современности, реальности и сказки, любви и ненависти.

Кино любят все от мала до велика, ведь просмотр фильма – процесс увлекательный и познавательный. Кино доставляет удовольствие, скрашивает досуг, поднимает настроение или, наоборот, наводит на грустные мысли. Кино способно вызывать у зрителя самые разные эмоции – смех и слезы, печаль и радость. Разве не для этого мы смотрим кино?

Оказывается, кино можно смотреть не только для того, чтобы испытывать бурю эмоций, получать удовольствие или повышать общую осведомленность, но и для того, чтобы исцеляться. Метод использования кинофильмов как своеобразных терапевтических метафор лежит в основе **кинотерапии (кинотренинга)**. Считается, что изобрел эту методику психотерапевт из Лондона Берни Вудер. Он рекомендует своим пациентам, имеющим различные эмоциональные проблемы, смотреть кинофильмы.

Кинотерапия – это групповой просмотр кинофильмов и последующее их обсуждение. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия его образов участник кинотренинга исследует свои личностные особенности. Кинотерапия – это творческий процесс самопознания, вслед за которым возникает возможность перехода к сознательной коррекции своих действий. Кинотерапия помогает людям лучше понимать себя и окружающих, учит управлять своей жизнью.

На кинотренингах используются различные методы анализа фильмов: интерпретация сюжета, погружение в метафору, работа с символами и их расшифровка, спонтанное обсуждение и др.

Очень важен правильный отбор фильмов для группового просмотра. Доктор Вудер рекомендует следующие фильмы: при недостатке силы воли – «Рокки» со Сталлоне, для потерявших близкого человека – «Привидение», при утомлении от жизни – «Дон Жуан де Марко». Женщинам, неуверенным в себе, поможет кинофильм «Ширли Валентайн». «Воспитание Риты», по мнению Вудера, избавит от скуки. Если в отношениях назрел кризис, стоит посмотреть фильмы «Перед рассветом» и «Перед закатом».

Сегодня и у нас многие психологические центры проводят такие тренинги. Если вы любите кино и хотите окунуться в творческий процесс самопознания, то вам понравятся сеансы кинотерапии. Если же вы не имеете времени или возможности посещать кинотренинги, занимайтесь кинотерапией самостоятельно. На такую терапию правило «сами лечим – сами калечим» не распространяется!

Кино учит – смотреть, видеть, думать, понимать. Есть фильмы, которые не забываются сразу после просмотра – выключив телевизор или выйдя из кинотеатра, зритель продолжает думать, анализировать, представлять себя на месте героев, размышлять о том, как бы он поступил в подобной ситуации. Такие фильмы зритель не просто смотрит – он проживает все события вместе с его героями, вместе с ними радуется и страдает, любит и ненавидит.

Поэтому важно следить за тем, какие фильмы смотрят наши дети. Кино глубоко воздействует на детскую и подростковую аудиторию в социальных, нравственных и психологических аспектах. Для юных зрителей кино становится образцом стереотипов мысли, манеры поведения, образа жизни.

Родители могут собрать для своего ребенка фильмотеку, в которую войдут кинофильмы, способные стать положительным образцом. Когда я подарила своим родителям их первого внука, счастливый дедушка как раз и занялся созданием такой фильмотеки – записывал с телевизора сначала на видеокассеты, а потом и на DVD, советские сказки, полнометражные мультфильмы, выпуски киножурнала «Ералаш», детские фильмы. Потом в коллекции появились фильмы о Великой Отечественной и киноленты, снятые по мотивам произведений, входящих в школьную программу по литературе. Внук пересмотрел все и не по одному разу.

Кино способно оказывать воздействие на наше настроение, эмоциональное состояние. Ученые проводили исследование, целью которого было выяснить, как разные жанры кино влияют на организм человека. Оказалось, что просмотр боевиков и триллеров, содержащих большое количество сцен жестокости и насилия, ухудшают циркуляцию крови зрителя, т.е. пагубно влияют на его здоровье.

Те же исследования показали, что просмотр комедий улучшает кровообращение человека, оказывает на его организм такое же положительное влияние, как прием витаминов и занятия спортом. Комедии являются хорошим лекарством для борьбы со стрессом, особенно если зритель при просмотре фильма не сдерживает своих эмоций, а громко смеется. Ведь во время смеха в организме человека вырабатывается эндорфин – гормон счастья, улучшающий настроение, помогающий победить депрессию. О пользе смеха вы узнаете больше из замечательной статьи моей коллеги Елены Скалацкой «Здоровая смехотерапия...».

У меня есть определенный набор «лекарственных» фильмов. Если меня тоска гложет, я с удовольствием посмотрю веселую комедию, например «Служебный роман», «Любовь и голуби». Захочется эстетического удовольствия – выберу для просмотра что-нибудь исторически-костюмированное: «Жестокий романс», «Унесенные ветром». Если нужно, чтобы «зацепило», оставило «послевкусие», пойду в кинотеатр на новый психотриллер или поставлю диск с фильмом «Таинственный лес», «Коматозники», «Малена».

Захочу поплакать – в сто первый раз посмотрю «Титаник». Необходим адреналин? Фильмы-катастрофы (например, «Экипаж», «Вулкан») – как раз то, что нужно. Почему-то на мое эмоциональное состояние очень положительно влияет кинофильм «Собачье сердце» режиссера В. Бортко. Выбор фильмов огромен, и каждый человек может выбрать кино под любое свое настроение. Соберите и вы себе киноаптечку.

Существует какая-то нерешенная проблема? Полезно посмотреть фильм, герои которого оказались в такой же ситуации. Проживая это событие вместе с героями, отождествляя себя с одним из них, человек может по-новому взглянуть на свою проблему и даже найти выход из затруднительной ситуации. Например, женщина разрывается между мужем и любовником: ей можно посоветовать посмотреть фильм «Неверная» с Ричардом Гиром, Не знаете, как наладить отношения с приемной дочерью? Фильм «Мачеха» с Т. Дорониной о многом расскажет вам.

Смотрите хорошее кино – получите максимум удовольствия и избавление от эмоциональных проблем! Желаю всегда хорошего настроения и приятного просмотра!

Автор - **Оксана Манкевич**

Источник