

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Psychologica XI (2018)

ISSN 2084-5596

DOI 10.24917/20845596.11.7

*Joanna Mytnik*¹

Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet w Białymstoku

Wstęp do zagadnienia wykorzystania sztuki filmowej w terapii

Streszczenie

Od początku swojego istnienia, sztuka filmowa dzięki wykorzystaniu techniki wprowadzającej obraz w ruch stała się atrakcyjnym sposobem spędzania wolnego czasu. Dzięki rozwojowi języka wypowiedzi filmowej oraz powstaniu nowych konwencji i gatunków filmowych nieustająco dostarcza widzom rozrywki, a także wzbudza różnorodne emocje. Film jako narzędzie oddziaływania na widza stał się obiektem zainteresowania nie tylko filmoznawców, ale też psychologów, a sztuka filmowa znalazła zastosowanie w arteterapii dzięki oddziaływaniu jej poszczególnych elementów oraz poprzez uruchamianie w widzu mechanizmów bazujące na emocjonalnym i intelektualnym odbiorze prezentowanych obrazów. Niniejszy artykuł ma na celu ukazanie zastosowań sztuki filmowej w ramach działań terapeutycznych, a także wskazanie poruszanych w sztuce filmowej problemów i zagadnień, stanowiących podstawy dla zastosowania wybranych filmów jako ewentualnych narzędzi oddziaływania na widza. Zagadnienia te zostaną opisane na przykładzie ukazywanego w sztuce filmowej obrazu chorób i zaburzeń psychicznych, który może stanowić materiał dla prowadzenia działań terapeutycznych oraz edukacyjnych.

Słowa kluczowe: arteterapia, filmoterapia, terapia, choroby i zaburzenia psychiczne

Introduction to using the art of film in art therapy and psychotherapy

Abstract

Film art is increasingly used in art therapy and psychotherapeutic activities. The therapeutic value of films was discovered long ago, beginning with the researchers from the field of psychoanalysis and cognitive psychology. Only currently, however, a surge of interest among researchers and theoreticians from the field of film therapy can be noted. The emergence of a relatively young trend in psychology, namely positive psychology, has further deepened the ability to use films in therapy. The art of film has many means of influencing the viewer. One of these are reception mechanisms, based on the emotional and intellectual reception of the film and its specific components. It should be emphasized, that not every film has therapeutic potential. Nevertheless, the addressed life issues in the plots make it possible to use selected films as possible tools

1 Adres do korespondencji: mytnik.joanna@wp.pl

to influence the viewer. One of the therapeutic issues concerns mental and emotional illnesses and therapy. There are many works objectively showing certain problems, but many films depict distorted images of psychotherapy and the people involved. Both ways of presenting the problem constitute an indispensable source of knowledge and reflection on therapy, for people using therapeutic elements in their work, as well as for the loved ones and families of patients struggling with various disorders and diseases.

Keywords: Art Therapy, Film Therapy, Therapy, Mental Disorders

Wprowadzenie

Rozwój oraz skuteczność stosowania arteterapii przyczynił się do rozszerzenia możliwości wykorzystania poszczególnych dziedzin sztuki w obszarach terapii, edukacji, resocjalizacji oraz profilaktyki. Obok muzykoterapii, terapii przy pomocy sztuk plastycznych, biblioterapii, choreoterapii i dramy, można zauważyć obecnie znaczne zainteresowanie także naj młodszym rodzajem arteterapii, a mianowicie filmoterapią. Jest ona zagadnieniem coraz większej ilości publikacji naukowych, a także tematem przewodnim konferencji naukowych, gdzie teoretycy i praktycy prezentują swoje spostrzeżenia, efekty swojej pracy oraz wyniki badań.

Pierwsze, eksperymentalne próby zastosowania filmu w terapii datuje się na okres po II wojnie światowej, w ramach leczenia żołnierzy cierpiących na depresję (Kozubek, 2016). Sztuka filmowa była już wcześniej wykorzystywana jako forma rozrywki lub jako narzędzie do przedstawiania materiałów szkoleniowych dla żołnierzy. Po wojnie zostały jednak odkryte jej walory terapeutyczne (takie jak dostarczanie pozytywnych uczuć związanych z estetycznym odbiorem filmu) i zaczęto ją wykorzystywać podczas tradycyjnej psychoterapii. Teraźniejsze pojmowanie filmoterapii w przeważającej większości również opiera się na połączeniu stosowania filmów z tradycyjnymi metodami terapeutycznymi. Posługiwanie się filmoterapią jako samodzielnym rodzajem terapii nie zostało jeszcze ani dokładnie opisane, ani też poddane rzetelnym badaniom naukowym. Niemniej potencjał tkwiący w sztuce filmowej i jej sposobach oddziaływania na widza, sugeruje konieczność wnikliwego przypatrzenia się możliwościom działań filmoterapeutycznych.

Zastosowanie sztuki filmowej w terapii opiera się przede wszystkim na procesie dynamicznej interakcji między osobowością uczestnika działań filmoterapeutycznych a specjalnie dobranym dla niego filmem (Kozubek, 2016). Przebieg postępowania filmoterapeutycznego pozwala odbiorcy na recepcję dzieła filmowego dzięki poznawczemu, myślowemu opracowaniu oglądanych obrazów, a także za sprawą odczuwanych emocji podczas seansu (Mytnik, 2011). Dzięki umysłowemu i uczuciowemu odbiorowi sztuki filmowej, uczestnik filmoterapii ma okazję na uświadomienie i nazwanie swoich

problemów, na zwiększenie umiejętności rozumienia swojego zachowania i rozwój procesów poznawczych, wzrost umiejętności wyrażania i nazywania własnych uczuć, a także na rozwijanie refleksyjności i samoświadomości. Wspomaga również działania profilaktyczne, mające na celu zapobieganie powstawania zaburzeń i chorób psychicznych. Filmoterapia tak, jak każdy rodzaj terapii za pomocą sztuki spełnia wiele istotnych funkcji. Są nimi przede wszystkim funkcje: terapeutyczna, kompensacyjna, korekcyjna, wychowawcza, rekreacyjna, profilaktyczna oraz diagnostyczna (Konieczna, 2003). Dzięki tak szerokiemu wachlarzowi realizowanych zadań, istnieje możliwość zastosowania filmoterapii zarówno w działaniach leczniczych, jak i wychowawczo-edukacyjnych, resocjalizacyjnych, czy też rewalidacyjnych (Harland, Szymczyk 2018; Skorupa, Brol 2018; Kozubek 2016).

Dotychczasowe polskie badania prowadzone w obszarze arteterapii (Gładyszewska-Cylulko. 2011; Szulc 2011) skupiały się głównie na terapii muzyką (Metera. 2006; Natanson, 1979), biblioterapii (Konieczna, 2012) i szczególnie jej rodzaju – bajkoterapii (Molicka. 2002; Handford, Karolak, 2010), a także dramie (Borecka, Widerowska, Walczak, Wilamowska, 2005). Terapia wykorzystująca szeroko pojęte sztuki plastyczne również doczekała się obszernej bibliografii. Tego samego nie można jednak powiedzieć o filmoterapii. Oczywiście można odnaleźć bez trudu teksty źródłowe poruszające zagadnienia oddziaływania filmu na odbiorcę (Depta, 1975; Korsak 2004), czy mechanizmów odbioru filmu (Kozubek, 2016; Bobowski, 1994; Godzic, 1991) przez widza. Mimo to, w porównaniu z innymi rodzajami arteterapii, liczba publikacji stricte naukowych dotyczących zagadnienia filmoterapii jest znikoma zarówno na gruncie europejskim, jak i amerykańskim.

Powiązania sztuki filmowej z psychologią

Zagłębiając się w zagadnienie terapii przy pomocy sztuki filmowej można odnaleźć coraz większą liczbę pozycji poświęconych powiązaniom filmu i poszczególnych nurtów psychologicznych. Początkowo refleksje nad oglądaniem dzieł filmowych oraz ich percepcją i recepcją prezentowano w oparciu o psychoanalizę. Przedstawiciele tego nurtu dążyli między innymi do interpretacji zjawiska kina oraz poszczególnych gatunków filmowych. Na drodze inspiracji koncepcją psychoanalizy powstała psychoanalityczna teoria filmu (Helman, Ostaszewski, 2007; Brol, 2014). Uwaga badaczy zaczęła koncentrować się na odbiorcy, czego efektem jest powstanie teorii widza filmowego (Helman & Pitrus 2008). W trakcie jej rozwoju wyszczególniano zróżnicowane obszary badań, które miały na celu określenie stosunku widza wobec dzieła filmowego i jego treści. Próbowano także podkreślać rolę nieświadomości widza podczas recepcji (Godzic, 1991). Psychoanaliza

jest nurtem psychologii, który odegrał ogromną rolę wpływając w obszar filmoznawstwa. Wiele pojęć zostało z niej zaczerpniętych i zakorzeniono na stałe w teorii sztuki filmowej. Podstawowe założenia psychoanalizy oddziaływały również na twórczość i postawy realizatorów filmów, poruszane tematy i treści, a także strukturę wypowiedzi filmowych (głównie horrorów). Podejście psychoanalityczne zwróciło jednak główną uwagę na kwestię: *Co film robi z widzem?* (Brol, 2004), czyli w jaki sposób sztuka filmowa oddziałuje na nieświadomego widza.

Odwrócenie tego problemu na: *Co widz robi z filmem, aby go zrozumieć?* (Brol, 2004), nastąpiło po wkroczeniu w obszar filmoznawstwa psychologii kognitywnej (poznawczej) (Helman, Ostaszewski, 2007; Brol, 2014). Podejście kognitywne akcentuje aktywność poznawczą człowieka oraz przekonanie o świadomym i racjonalnym charakterze jego działań. Nurt ten, w przeciwieństwie do psychoanalizy, postawił więc na pierwszym planie widza i jego intelektualne zaangażowanie w recepcję sztuki filmowej. Głównym problemem badań kognitywnej teorii filmu stało się rozumienie i interpretacja dzieła filmowego (Ostaszewski, 1999). Kognitywni teoretycy filmu zaproponowali również opis emocjonalnego aspektu odbioru filmu, wolnego od typowej dla psychoanalizy teorii identyfikacji. W związku z odejściem od terminu identyfikacja, używano takich określeń, jak: uczestnictwo, zaangażowanie emocjonalne oraz asymilacja.

Nowym nurtem psychologii, którego przedstawiciele zainteresowali się sztuką filmową jest psychologia pozytywna (Tucholska, Gulla, 2007; Gulla, Tucholska, 2007). Skupiła się ona między innymi na filmie jako narzędziu oddziaływania na widza. W przeciwieństwie jednak do wcześniej omawianych kierunków psychologii nie wkroczyła w ogólny obszar rozważań filmoznawstwa, lecz skoncentrowała się na szczególnych możliwościach sztuki filmowej. Psychologia pozytywna prezentuje koncepcję nabywania, usprawniania i maksymalizowania funkcjonujących w człowieku cnót i sił charakteru za pomocą sztuki filmowej (Niemić & Wedding, 2008). Podejście to jest więc praktycznym dopełnieniem bardziej teoretycznych ujęć psychoanalizy i psychologii kognitywnej.

Oddziaływanie sztuki filmowej na widza – elementy sztuki filmowej oraz mechanizmy leżące u podstaw jej odbioru

Elementy składowe dzieła filmowego posiadające największe znaczenie w oddziaływaniach terapeutycznych, to: ruchomy obraz wraz z językiem filmu (Płazewski, 1982), opowiadanie filmowe, bohaterowie filmowi, muzyka filmowa oraz kolorystyka filmu. Na pierwszy wymieniony komponent sztuki filmowej składają się wszelkie elementy audiowizualnego utworu

(między innymi montaż, inscenizacja), budowane z materiału poddawanego specyficznemu uporządkowaniu i kodyfikacji. Oddziaływanie języka filmowego opiera się głównie na przekazywaniu wizualnych komunikatów tak, aby widz mógł niemal automatycznie odczytywać znaczenia zarejestrowane na różnych poziomach obszaru filmowego. Opowiadanie filmowe jest swoistym tekstem, wypowiedzią posiadającą charakterystyczne składniki oraz właściwości. Narracyjna forma opowiadania, w skład której wchodzi wydarzenia, czas, przestrzeń i postacie, zachęca odbiorców do intelektualnej pracy nad oglądanym dziełem (Bobowski, 1994). Fabuła filmowa stanowi sensotwórczą strukturę przez porządkowanie zdarzeń, przyczyn i skutków. Oglądanie filmów oraz poddanie ich procesom rozumienia i interpretacji daje możliwość pogłębionej świadomości odbiorczej, wnikliwej intelektualnej recepcji oraz mocniejszych doznań emocjonalnych. Rola bohatera filmowego w oddziaływaniu filmu na odbiorcę dotyczy przede wszystkim kwestii jego odbioru, głównie emocjonalnego (Pisarek, Francuz, 2007). Poszczególne postacie ucieleśniają tęsknoty i marzenia widzów, spełniają oczekiwania, zaspokajają braki, a nawet dają poczucie szczęścia poprzez oglądanie ich działań. Afektywne i poznawcze zaangażowanie się w interakcję z bohaterem filmowym jest pomocne w przeżywaniu i rozumieniu opowiadania filmowego oraz jako odniesienie i wzór postępowania wykorzystywany w trakcie filmoterapii.

Muzyka filmowa stała się niezbędną składową zarówno w tworzeniu, jak i w odbiorze dzieła filmowego. Jest ona czynnikiem ożywiającym oraz pogłębiającym filmową przestrzeń². Rola muzyki filmowej sprowadza się do uwolnienia widza z biernej postawy, silniejszego zaangażowania w ekranowe zdarzenia oraz przygotowuje na emocjonalne przeżywanie filmu. Psychologowie już dawno zauważyli, że muzyka potrafi wywierać silny wpływ na ludzką psychikę (Sloboda, 2002; Metera, 2006). Działać może w sposób uspokajający, pobudzający oraz wzbudzać określone nastroje. Muzyka filmowa może zatem posiadać podobne walory terapeutyczne do dzieł muzycznych wykorzystywanych w ramach muzykoterapii³.

2 Muzyka filmowa jest przedmiotem zainteresowania teoretyków i badaczy. W Polsce już w latach międzywojennych zagadnieniem funkcji i muzyki w filmie i jej recepcji zajmowała się Zofia Lissa, m.in. Lissa, Z. (1937). *Muzyka i film. Studium z pogranicza ontologii, estetyki i psychologii muzyki filmowej*. Lwów: Księgarnia Lwowska; Lissa, Z. (1964). *Estetyka muzyki filmowej*, Kraków: Państwowe Wydawnictwo Muzyczne. (przyp.red.).

3 por. Lissa, Z. (1933). Psychologiczne podstawy muzyki filmowej. *Lwowskie Wiadomości Muzyczne i Literackie*, 78; Galińska, E. (2000). Muzyka w terapii. Psychologiczne i fizjologiczne mechanizmy jej działania. (W:) *Człowiek-muzyka-psychologia. Książka dedykowana Profesor Marii Manturzewskiej*. (s. 472–486) Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina (przyp.red.).

Ostatni komponent sztuki filmowej posiadający walory terapeutyczne to kolorystyka filmu. Główną funkcją barw jest wzbogacanie estetycznych doznań widza oraz urealnianie oglądanych obrazów. Kolory są często wykorzystywane w celu podkreślenia atmosfery opowiadania filmowego, dramatyzmu rozwoju akcji, charakterystyki miejsc oraz osobowości bohaterów (Bellantoni, 2010). Rozwiązania kolorystyczne w dziełach filmowych mogą wywoływać określone reakcje fizyczne oraz emocjonalne ze strony publiczności. Dlatego też ich wykorzystanie w ramach terapii powinno opierać się na wyborze dzieła o odpowiedniej, wywołującej pożądane działania kolorystyce.

Rozważania na temat mechanizmów odbioru filmu związane są nierozłącznie z określeniem uczestnictwa praktycznego widza (Mytnik, 2011). Początkowo twierdzono, że widz nie ma możliwości udziału w sztuce filmowej, ponieważ egzystuje poza obszarem akcji filmu (Morin, 1975). W związku z tym, jego uczestnictwo zredukowane jest jedynie do wyrażania swojego entuzjazmu lub dezaprobaty. Według Edgara Morina (1975), zanik uczestnictwa praktycznego determinuje wzmocnione uczestnictwo uczuciowe. Widz, nie ma wpływu na to, co widzi na ekranie: na przedstawiane opowiadanie filmowe i przebieg akcji. W związku z tym, zaczyna być aktywny pod względem poznawczym i emocjonalnym. Reaguje w sposób uczuciowy oraz aktywnie postrzega i przetwarza materiał filmowy poprzez rozumienie i interpretację oglądanych obrazów. Widz jest zatem bierny względem sposobu prezentowania opowiadania, ale z drugiej strony jest też aktywny podczas recepcji dzieła filmowego.

Systematyzując poruszane w piśmiennictwie mechanizmy wpływu na widza należy wyróżnić:

- mechanizm projekcji-identyfikacji – polegający na rzutowaniu pragnień, aspiracji, lęków widza na wyobraźnię i otaczającą go rzeczywistość oraz na utożsamianiu się jego z postaciami, wykorzystując w tym celu pewne podobieństwa fizyczne, wiekowe, czy też moralne (Morin, 1975);

- identyfikację, która według Murray'a Smitha (1994 za Skowronek, 2007) nie polega na zastępczym przeżywaniu emocji bohaterów ani na utożsamianiu się z nimi. Mechanizm ten wynika z przebiegu narracji filmowej dzięki aktywizowaniu racjonalnych mechanizmów wyobraźni widza i wywoływaniu jego zainteresowania postaciami na trzech poziomach (rozpoznania, współodczuwania, nastawienia), związanych z odrębnymi typami relacji – określanymi łącznie jako identyfikacja;

- asymilację, dzięki której widz ujmuje nowe doświadczenia na bazie już istniejącej wiedzy. Mechanizm ten umożliwia jednostce działanie w nowych sytuacjach za pomocą dotychczas funkcjonujących schematów zaczerpniętych ze sposobów działania bohatera (Carroll, 2004);

– internalizację, w której przyjmowanie treści dokonuje się w związku z uznaniem obiektywnej słuszności przekazu (tu z zachowaniem i działaniami bohatera) i wiązaniem przesłania z przyjętym przez siebie systemem wartości (Tyburska, 2002);

– wgląd, który w odniesieniu do sztuki filmowej polega na poznawczej obróbce treści filmowych oraz przeniesieniu ich do własnego życia, co pozwala widzowi borykającemu się z problemami doświadczyć poczucia braku odosobnienia (Czernianin, 2005).

Podsumowując mechanizmy leżące u podstaw odbioru dzieł filmowych warto zauważyć, że widz może utożsamiać się z poszczególnymi bohaterami filmu, rzutować swoje pragnienia bądź lęki na dany obraz filmowy, asymilować daną sytuację, porównywać treści przekazu z własnym schematem norm i wartości, a także upodabniać się, lub wręcz naśladować zachowania zaobserwowane na ekranie. Prowadząc działania terapeutyczne w oparciu o sztukę filmową, można z powodzeniem korzystać ze wszystkich wymienionych mechanizmów oddziaływania na odbiorcę. Wybór konkretnej propozycji powinien być uwarunkowany przez problem danego uczestnika działań filmoterapeutycznych, sposób prowadzenia terapii, wybór dzieła filmowego oraz wykorzystywanych w głównej mierze jego komponentów.

Problemy i zagadnienia poruszane w sztuce filmowej o potencjale terapeutycznym

Podczas oglądania dzieła filmowego widz skupia się przede wszystkim na jego opowiadaniu, sylwetkach bohaterów oraz wydarzeniach, w których biorą udział. Warto zaznaczyć, że sztuka filmowa porusza wiele istotnych kwestii z punktu widzenia odbiorców. Zawiera bowiem problemy i zagadnienia bliskie życiowym doświadczeniom, obawom, a także marzeniom widzów. Biorąc pod uwagę dorobek sztuki filmowej, opracowana została kategoryzacja poruszanych w niej problemów⁴. Są to zagadnienia:

– osobiste, np. emocje i myśli, poszukiwanie szczęścia, tożsamości, samorozwój, pokonywanie barier, zmiana dotychczasowego sposobu życia, marzenia i ich spełnianie, wygląd zewnętrzny;

– społeczne, np. praca zespołowa, życie społeczności lokalnej, komunikacja i problemy z nią związane, różnice kulturowe, tolerancja, uzależnienia;

⁴ W niniejszym artykule przedstawiona została autorska propozycja kategoryzacji problemów i zagadnień zawartych w opowiadaniach filmowych. Klasyfikacja ta powstała na podstawie wnikliwej analizy dostępnych dzieł sztuki filmowej pod względem prezentowanych głównych i pobocznych problemów, jakich doświadczają bohaterowie. Wyszczególnione a analizie dzieł filmowych zagadnienia zostały poddane kategoryzacji.

- związane z relacjami międzyludzkimi, np. miłość, relacje damsko-męskie, relacje rówieśnicze, relacje rodzinne, rozstanie, rozwód, samotność;
- moralne i duchowe, np. poszukiwanie wartości, wzory do naśladowania, wiara, świat fantazji i magii;
- związane z wiekiem, np. dzieciństwo, dorastanie, starość, zmiany w wyglądzie;
- związane z chorobami fizycznymi i niepełnosprawnością, np. ból, ciężkie choroby
- związane z zaburzeniami, chorobami psychicznymi i terapią.

Przedstawiony podział wskazuje jednocześnie obszary, w których dzieła filmowe mogą spełniać funkcję terapeutyczną. Jednak pojedyncze filmy rzadko poruszają jeden problem lub zagadnienie. Najczęściej posiadają główną myśl przewodnią oraz wątki poboczne, mające mniejsze bądź większe znaczenie względem nadrzędnego motywu. Należy zwrócić uwagę, że sztuka filmowa korzysta z całego wachlarza możliwości wyboru konwencji przedstawiania poszczególnych problemów, począwszy od trywialnych komedii, emocjonalnych melodramatów, po poruszające thrillery i wzbudzające trwogę horrory. Każde z wymienionych zagadnień posiada zatem swoich reprezentantów niemal we wszystkich możliwych rodzajach i gatunkach filmowych. Tym samym odnaleźć można wiele dzieł filmowych poruszających dany problem w przystępnej dla uczestnika działań filmoterapeutycznych konwencji. Jednak pomimo poruszania wartościowych zagadnień, nie każde dzieło filmowe można uznać za narzędzie o potencjale terapeutycznym. Ma na to wpływ wiele czynników dodatkowych, takich jak zastosowane elementy języka filmowego wpływające na jakość przekazu i odbiór audiowizualnych komunikatów, sposób przedstawienia oraz prowadzenia opowiadania filmowego, czy prezentowane przez bohaterów filmowych sposoby postępowania. Bardzo ważną rolę, ewidentnie utrudniającą uznanie danego dzieła filmowego za potencjalne narzędzie terapeutyczne, odgrywają zawarte w filmach niebezpieczeństwa⁵.

Sz szczególnie ryzykowne jest wykorzystywanie dzieł filmowych zawierających nadmierne stosowanie scen przemocy, agresji i seksualizmu oraz treści nieadekwatnych do wieku czy też przekonań odbiorcy. Ważne jest także zwracanie uwagi na zamieszczane w obrazie filmowym treści stereotypowe, propagandowe, czy nawet bodźce podprogowe. W związku z możliwością wystąpienia niepożądanych elementów w filmie, lub czynników ograniczających jego właściwy odbiór należy uznać, że nie każde dzieło filmowe posiada oczywiste walory terapeutyczne. Terapeuci chcący wykorzystać w swojej pracy sztukę filmową powinni każdorazowo poddawać wybrane dzieło

5 Jest to zagadnienie obszerne, wymagające odrębnego opracowania, dlatego też autorka poprzestaje na wskazaniu pewnych utrudnień w stosowaniu sztuki filmowej w terapii.

filmowe wnikliwej analizie. Skutkiem tego badania powinno być dostrzeżenie ewentualnych elementów filmu, stwarzających ryzyko niepowodzenia działań filioterapeutycznych.

Najważniejsze z punktu widzenia niniejszej publikacji problemy poruszane w sztuce filmowej, to motywy związane z zaburzeniami, chorobami psychicznymi i terapią. Dotyczą one przede wszystkim takich zagadnień, jak: zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania, schizofrenia i inne zaburzenia psychotyczne, niepełnosprawność intelektualna, trudności związane z terapią oraz zarówno pozytywne, jak i negatywne postawy terapeuty wobec pacjentów. Istnieje wiele dzieł filmowych poruszających powyższą tematykę. Wśród nich znajdują się filmy o wysokiej wartości estetycznej i merytorycznej, ale też ekranizacje utrwalające błędne przekonania dotyczące chorób psychicznych i specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Omawiana problematyka sztuki filmowej, tak jak każda inna, obrazowana jest za pomocą niemal wszystkich gatunków filmowych. Dramat stwarza z dużym prawdopodobieństwem najlepsze warunki do ukazania psychopatologii w realistyczny sposób. Komедie często przedstawiają aberracje psychiczne ze specyficznym humorem łagodzącym niepokój, jaki wzbudzają zachowania głównych bohaterów. Thrillery i horrory często przedstawiają chorych psychicznie i terapeutów jako psychopatów, a placówki psychiatryczne jako miejsca makabrycznych morderstw. Pozostałymi gatunkami poruszającymi zagadnienia chorób psychicznych i terapii są: melodramaty, science-fiction, filmy biograficzne, a nawet dokumentalne. Należy podkreślić, że wszystkie tworzone obrazy filmowe (niezależnie od stopnia wierności przekazu ze stanem rzeczywistym) stanowią nieodzowne źródło inspiracji do prowadzenia zajęć mających na celu wzbogacenie wiedzy o chorobach psychicznych, przebiegu terapii oraz zmianę dotychczasowych, fałszywych przekonań. Wykorzystanie jej w celach terapeutycznych, edukacyjnych, czy profilaktycznych stanowi atrakcyjną formę zdobywania nowych informacji i umiejętności.

Obraz chorób oraz zaburzeń psychicznych w sztuce filmowej

Jak już zostało wspomniane, obraz omawianych zagadnień jest ukazywany w sztuce filmowej zarówno w sposób dość obiektywny, jak i będący przekształconą, reżyserską kreacją. Chorzy często są przedstawiani jako osoby niebezpieczne, agresywne i nieprzewidywalne, a zajmujący się nimi psychiatrzy, psychologowie i inni pracownicy służby zdrowia jako aroganccy, nieskuteczni, zimni, obojętni, przebiegli lub manipulujący (Beyerstein, Lilienfeld, Lynn, & Ruscio, 2017; Wedding, Boyd, & Niemiec, 2014). Istnieje

filmy, które podtrzymują błędne przekonania o etiologii chorób psychicznych, sugerują równoważność między chorobą psychiczną a opętaniem przez diabła oraz przekonują, że szpitale psychiatryczne są więzieniami, w których nie szanuje się praw pacjenta i nie dba się o ich dobro. Tego typu filmy mogą więc po części odpowiadać za stygmatyzację osób chorych psychicznie. Przykładem dzieła (adaptacji powieści Kena Keseya o tym samym tytule), które zwracało uwagę na problem traktowania osób chorych psychicznie jest *Lot nad kukułczym gniazdem* (*One Flew Over the Cuckoo's Nest*, reż. Miloš Forman, 1974). Film ten ukazuje walkę o godność człowieka, zarówno zdrowego, jak i chorego oraz zdecydowany sprzeciw wobec fizycznych i psychicznych aktów przemocy wobec pacjentów. Dzieło to idealnie wpasowało się w ówczesny nurt krytykujący stosunek społeczeństwa do osób chorych psychicznie, a także stanowiło komentarz do panującej kultury i władzy totalitarnej.

Środki masowego przekazu często podają błędne informacje, używają terminów psychiatrycznych w sposób nieścisły i niekiedy obraźliwy oraz pokazują niekorzystne stereotypy dotyczące osób chorych. Obrazy choroby są przedstawiane najczęściej w sposób zniekształcony i zawężony. Wymienić można trzy dominujące wątki, które pojawiają się w filmach i przyczyniają się do powstawania stereotypów dotyczących genezy zaburzeń psychicznych. Są nimi: domniemanie traumatycznej etiologii (przyczyną choroby psychicznej jest pojedyncze dramatyczne wydarzenie, np. *Fisher King*, reż. Terry Gilliam, 1991), posiadanie schizofrenogennego rodzica (pogląd ten czyni rodziców odpowiedzialnymi za chorobę psychiczną dziecka, np. *Shine*, reż. Scott Hicks, 1996) oraz poddanie leczeniu nieszkodliwego ekscentryzmu, niesłusznie uznanego za chorobę psychiczną (najlepszym przykładem tego błędnego przekonania jest wyżej wspomniany *Lot nad kukułczym gniazdem*).

Pomimo dużej liczby dzieł filmowych ukazujących negatywny obraz chorób psychicznych, można odnaleźć zarówno w zagranicznej i w polskiej kinematografii wiele wartościowych filmów. Bardzo obszerne zestawienia filmów ukazujących psychopatologię oraz listy filmów inspirujących do budowania cnót i silnego charakteru zamieszczają w swoich publikacjach przede wszystkim Wedding, Boyd i Niemiec⁶ (Wedding, Boyd & Niemiec, 2014; Niemiec & Wedding 2008). Wykazy te zawierają filmy poddane przez autorów ocenie. Są więc wśród nich dzieła wybitne, jak i filmy ukazujące błędne przekonania dotyczące chorób psychicznych i specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego. Wiele wartościowych dzieł filmowych, obrazujących

6 W publikacjach cytowanych autorów znaleźć można strony internetowe zawierające m.in. filmowe bazy danych wraz z recenzjami filmowymi, listami filmów dotyczących różnych zagadnień psychologicznych.

choroby i zaburzenia psychiczne można odnaleźć również w *Filmowym leksykonie psychologii* autorstwa Jolanty Pisarek i Pawła Fortuny (Pisarek, Fortuna, 2017).

Zaburzenia psychiczne (np. neurorozwojowe, obsesyjno-kompulsyjne lękowe, pourazowe i związane z czynnikiem stresowym) są ukazywane w wielu różnych konwencjach filmowych. Odnaleźć zatem można zarówno komedie, komedie kryminalne, dramaty, jak i horrory. Bardzo dobrym obrazem filmowym pod względem artystycznym, a także edukacyjnym jest *Lepiej być nie może* (*As Good As It Gets*, reż. J.L. Brooks, 1997) przedstawiający bohatera cierpiącego na zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, mającego obsesję na punkcie czystości. Postacie doświadczające stresu pojawiają się w licznych filmach, zobrazowanych przede wszystkim w gatunkach dramatycznych, melodramatycznych, horrorach czy thrillerach. Większość z filmów traktujących o wojnie nawiązuje do fizycznych i psychicznych konsekwencji długotrwałego wystawienia na stres związany z walką. Motyw stresu pojawia się również w innych gatunkach filmowych. Przykładowo, często sparodiowane przeżywanie jego pod postacią dolegliwości somatycznych ukazują komediowi bohaterowie, w których wciela się Woody Allen w swoich dziełach. Inne filmy ukazują stres spowodowany problemami życia codziennego, czy doświadczaniem chorób. Wartościowymi pod względem racjonalnie ukazanych treści psychologicznych i walorów artystycznych, obrazującymi zaburzenia lękowe filmami są ponadto: *Naciągacze* (*Matchstick Men*, reż. R. Scott, 2003), *Elling* (reż. P. Næss, 2001), czy *Aviator* (*The Aviator*, reż. M. Scorsese, 2004). Filmami, które nie powinny być brane pod uwagę (jako potencjalne narzędzia terapeutyczne) ze względu na naruszanie przez bohaterów granic etycznych i moralnych oraz dużą ilość ukazywanej przemocy, są na przykład: *Fobia* (*Phobia*, reż. J. Huston, 1980), czy *Odważna* (*The Brave One*, reż. N. Jordan, 2007).

Rzadziej obrazowana, ale nadal pojawiająca się kategoria w sztuce filmowej dotyczy zaburzeń psychicznych organicznych, włącznie z zespołami objawowymi. Tematami przewodnimi są przeważnie otępienie, amnezja oraz następstwa guzów i udarów mózgu. Przykładem dzieła przedstawiającego cierpienie osoby doświadczającej zaburzenia pamięci jest thriller psychologiczny *Memento* (*Memento*, reż. Ch. Nolan, 2000). Niezwykłym aspektem tego filmu jest to, że wymusza na widzu doświadczanie oglądanego świata rzeczywistego w taki sam sposób, w jaki przeżywa go główny bohater z amnezją następczą. Innymi filmami obrazującymi zaburzenia psychiczne organiczne są również: *Człowiek bez przeszłości* (*Mies vailla menneisyttä*, reż. A. Kaurismäki, 2002), czy *Motyl Still Alice* (*Still Alice*, reż. R. Glatzer, W. Westmoreland, 2014). Na szczególną uwagę nie zasługuje przykładowo film *50 pierwszych randek* (*50 First Dates*, reż. P. Segal, 2004) ukazujący nieprawdziwy, wymyślony przez twórców obraz zaburzenia pamięci.

Zagadnienia związane z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania spowodowanymi używaniem środków (substancji) psychoaktywnych odnaleźć można w bardzo wielu dziełach filmowych, ukazujących bohaterów nadużywających takich środków jak: nikotyna, alkohol, narkotyki, substancje halucynogenne oraz środki uspokajające i nasenne. Jednak kilka dzieł znacząco wyróżnia się na tle pozostałych filmów. Jednym z nich jest *Pod mocnym aniołem* (reż. W. Smarzowski, 2014) przedstawiający próby zerwania z alkoholizmem oraz wpływ choroby na bliskich i rodzinną osobę uzależnionej. Dramat *Requiem dla snu* (*Requiem for a Dream*, reż. D. Aronofsky, 2000) jest z kolei poruszającym obrazem filmowym ukazującym różne traumatyczne konsekwencje zażywania narkotyków. Pomimo, iż wszyscy bohaterowie filmu przeżyli, ale nieodwracalnie zniszczyli sobie życie – część z nich trafiła do więzienia, inni do szpitala psychiatrycznego lub pozostają bezdomni. Dzieło to wykorzystuje bogactwo języka filmowego dla wzmocnienia przekazu. Przykładowo przedstawia przewidywalne reakcje fizjologiczne na tle spotęgowanych efektów dźwiękowych, co potęguje w widzu emocjonalny odbiór filmu. Innymi filmami obrazującymi zaburzenia spowodowane stosowaniem środków psychoaktywnych są także: *My, dzieci z Dworca ZOO* (*Christiane F. – Wir Kinder vom Bahnhof Zoo*, reż. U. Edel, 1981), czy *21 gramów* (*21 Grams*, reż. A. González Iñárritu 2003). Na szczególną uwagę nie zasługują natomiast filmy ukazujące przerysowane obrazy zagrożeń, a także obrazy bagatelizujące skutki uzależnienia.

Ukazanie zaburzeń urojeniowych i schizofrenii w sztuce filmowej nierozłącznie kojarzy się z *Pięknym umysłem* (*A Beautiful Mind*, reż. R. Howard, 2001). Film opowiada historię geniusza matematycznego Johna Nasha, który w 1994 roku otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie ekonomii. Obraz ten przedstawia zarówno cierpienie i traumy towarzyszące schizofrenii, jak i uwidacznia wpływ choroby na członków rodziny. Pokazuje również, że osoby chore mogą odnaleźć w życiu poczucie normalności, a czasem funkcjonować równie dobrze jak inni członkowie społeczeństwa. Innym, wiarygodnie ukazującym bohatera cierpiącego na schizofrenię jest *Solista* (*The Soloist*, reż. J. Wright, 2009). Dzieło to porusza problem bezdomności osoby chorej, a w tym przypadku również wybitnie uzdolnionej muzycznie. Zaburzenie urojenowe niebędące postacią schizofrenii zostało przedstawione w *Miłości Larsa* (*Lars and the Real Girl*, reż. C. Gillespie, 2007). Główny bohater, małomówny, unikający kontaktów towarzyskich mężczyzna kupuje lalkę naturalnej wielkości, nadaje jej imię i traktuje tak, jakby byli parą. Rodzina i członkowie lokalnej społeczności włączają się w urojenia Larsa dając tym samym wsparcie w jego chorobie. Dzięki temu bohater umacnia związki z realnymi ludźmi, dopóki nie poczuje się wystarczająco bezpiecznie, aby porzucić urojenia. Przykładem filmu, który nie powinien znaleźć

zastosowania w terapii jest horror *May* (reż. L. McKee, 2002). Obraz ukazuje rozwój choroby psychicznej u młodej dziewczyny, która staje się niebezpieczna dla otoczenia. Zaczyna zabijać ludzi, aby z części ich ciał stworzyć idealną całość.

Zaburzenia dwubiegunowe, zaburzenia depresyjne i powiązane z nimi zagadnienie samobójstwa są głównymi tematami filmów poruszających kategorię zaburzeń nastroju. W przeważającej większości są to dramaty, choć odnaleźć można reprezentantów innych gatunków filmowych. Realistycznym obrazem depresji i osobowości z pogranicza jest *Pokolenie P (Prozac Nation)*, reż. E. Skjoldbjærg, 2001). Film ten ukazuje początki choroby, korzystanie z pomocy psychiatrycznej oraz przebieg leczenia z zastosowaniem leku Prozac. Początkowo lek pomagał głównej bohaterce, lecz z czasem uzależnia się od niego, co wywołało wiele problemów w jej życiu osobistym. Innymi, posiadającymi walory filmami obrazującymi zaburzenia nastroju są także: *Dom z piasku i mgły (House of Sand and Fog)*, reż. V. Perelman, 2003), czy *Godziny (The Hours)*, reż. S. Daldry, 2002).

Obrazy filmowe przedstawiające zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi dotyczą głównie problemów zaburzeń snu i odżywiania. Jednak stosunkowo rzadko można znaleźć wyeksponowanie tychże zagadnień do miana głównego tematu dzieła filmowego. Stanowią raczej poboczne, uzupełniające fabułę wątki filmowe. Działami, które w mniejszym, lub większym stopniu poruszają problematykę zaburzeń fizjologicznych, są: *Bezsennosc (Insomnia)*, reż. Ch. Nolan, 2002), *Między słowami (Lost in Translation)*, reż. S. Coppola, 2003), czy *Przerwana lekcja muzyki (Girl, Interrupted)*, reż. J. Mangold, 1999).

Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych obrazowane są dość często i za pomocą różnych konwencji filmowych. Jednak tak, jak w przypadku poprzedniej kategorii zaburzeń stanowią w większości poboczne wątki. Wśród polskich filmów warto wspomnieć o *Dekalogu* Krzysztofa Kieślowskiego (1988). Jest to cykl dziesięciu godzinnych filmów telewizyjnych (o tytułach od *Dekalog I* do *Dekalog X*) luźno opartych na dziesięciu przykazaniach. Cykl ten przedstawia zamieszkujących jedno osiedle bohaterów kolejnych odcinków ujawniających różne problemy, a także zaburzenia psychiczne. Przykładowo, zostali ukazani bohaterowie z osobowością antyspołeczną, a także zostały poruszone takie zagadnienia, jak: voyeryzm (podglądactwo), lęki nocne oraz akt bezpodstawnego morderstwa. Dobrymi pod względem ukazanych treści psychologicznych i walorów artystycznych, obrazującymi zaburzenia osobowości filmami są ponadto: *Amelia (Le fabuleux destin d'Amélie Poulain)*, reż. J.-P. Jeunet, 2001), *American Beauty* (reż. S. Mendes, 1999), czy *Białe oleander (White Oleander)*, reż. P. Kosminsky, 2002). Na szczególną uwagę pod względem wykorzystania w terapii nie

zasługują natomiast filmy, które starają się utrwaląc w widzu przekonanie, że osoby z zaburzeniami osobowości i zachowania są antyspołeczne, a wręcz socjopatyczne (np. *Hannibal*, reż. Ridley Scott, 2001).

Wśród filmów ukazujących zaburzenia rozwoju, często ukazującym zaburzeniem jest autyzm. Pojawia się on w wielu dziełach przedstawianych w różnych konwencjach, od komedii po dramat. Bardzo dobre pod względem artystycznym dzieło filmowe, poruszające problem autyzmu, przedstawia *Rain Man* (*Rain Man*, reż. B. Levinson, 1988). Główny bohater posiada wszystkie cechy charakterystyczne i skłonności występujące u ludzi z tym zaburzeniem. Fabuła jest dość wiarygodna, choć wzmacnia mylne przekonanie, że dla osób chorych istnieje tylko jedna możliwość, a mianowicie pobyt w zakładzie. Ponadto film ten utrwała stereotyp osoby z autyzmem z zespołem sawanta, a w rzeczywistości tylko niewielki procent osób z autyzmem posiada szczególne zdolności (Beyerstein, Lilienfeld, Lynn, & Ruscio 2017). Warto wymienić również takie filmy, jak *Co gryzie Gilberta Grape'a* (*What's Eating Gilbert Grape*, reż. L. Hallström, 1993), *Forrest Gump* (reż. R. Zemeckis, 1994), czy *Sam* (*I Am Sam*, reż. J. Nelson, 2001) przede wszystkim za walory artystyczne, ale i sposób prezentacji niepełnosprawności intelektualnej.

Podsumowanie

Sztuka filmowa silnie oddziałuje na społeczną percepcję obrazu chorób psychicznych oraz związanych z nimi instytucji udzielania pomocy. W związku z tym, jest także wyjątkowo przydatnym medium do rzeczywistego przedstawiania stanów psychicznych i umysłowych bohaterów filmowych. Dzieła filmowe poruszające zagadnienia zaburzeń i chorób psychicznych mogą być z powodzeniem wykorzystywane w działaniach edukacyjnych. Dzięki wpływowi, jaki ma obraz filmowy na widza, możliwe jest uświadamianie społeczeństwa co do rzeczywistej etiologii, objawów i leczenia poszczególnych chorób psychicznych (Brol, 2014). Tego typu zastosowanie filmów prowadzi do zwiększenia wiedzy oraz podważania i zaprzeczania funkcjonujących w społeczeństwie stereotypów dotyczących chorób psychicznych i osób na nie cierpiących. Filmoterapia rozwija zatem postrzeganie, prowokuje do podejmowania nowego punktu widzenia i sposobu oceny różnorodnych zjawisk. Mariusz Makowski (2018) zauważa fenomen filmów w sieci, będących cennym materiałem dla psychoedukacji rozumianej jako popularyzacja psychologii. W odniesieniu do jego spostrzeżeń uważam, że działania edukacyjne w ramach terapii sztuką filmową dotyczyć mogą zarówno osób chorych, jak i ich rodzin. Z jednej strony nastąpiłoby łagodzenie dyskomfortu psychicznego osoby cierpiącej, rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem spowodowanym chorobą, a także podniesienie poziomu

samokontroli i rozwijanie umiejętności komunikacyjnych. Z drugiej strony, rodzina i bliscy osoby chorej psychicznie mieliby możliwość zdobycia niezbędnej wiedzy o danej chorobie, rozwijania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kształtowania prawidłowych reakcji wobec czynników stresogennych. Obraz zaburzeń i chorób psychicznych w sztuce filmowej powinien znaleźć swoje filmoterapeutyczne zastosowanie także w przypadku kształcenia osób, których profesja wiąże się z ciągłym kontaktem z ludźmi (Bhugra, 2003). Chodzi tu przede wszystkim o przyszłych psychiatrów, psychologów, arteterapeutów, pedagogów, nauczycieli, trenerów i lekarzy (Brol, Skorupa, 2018). Znajomość obrazów filmowych ukazujących różnorodne problemy zdrowotne pomaga w zrozumieniu istoty chorób, poznaje się sposoby pracy z chorymi oraz dowiaduje się o możliwych okolicznościach utrudniających podejmowane działania. Przez kontakt ze sztuką filmową ćwiczy się w pewnej mierze reakcję na nietypowe zachowania oraz usprawnia się dotychczasowe umiejętności. Elementy działań filmoterapeutycznych w oparciu o wybrane filmy nastawiają dodatkowo na łatwiejsze rozumienie swoich podopiecznych, rozpoznawanie ich stanów emocjonalnych oraz pomagają w nawiązaniu kontaktu i podtrzymaniu komunikacji z nimi.

Poszczególne rodzaje i gatunki filmowe posiadają zróżnicowane możliwości wpływu na odbiorcę, a komponenty sztuki filmowej stanowią wszechstronną inspirację do tworzenia sytuacji terapeutycznej. Najważniejsze z punktu widzenia przydatności w terapii wydają się poruszane w filmach problemy. Zagadnienia mające związek z zaburzeniami, chorobami psychicznymi i terapią stanowią cenne narzędzia, dzięki którym można uzyskać trwałe zmiany w sposobach myślenia oraz odczuwania przez odbiorców sztuki filmowej. Dzięki zastosowaniu dzieł filmowych w terapii następuje głębsze wejście w rzeczywistość uczestników działań filmoterapeutycznych oraz przepracowanie ich problemów w sposób efektywny.

O atrakcyjności metody filmoterapii świadczyć może fakt, że bazuje ona na narzędziach dobrze znanych i lubianych przez większość ludzi. Walor rozrywkowy filmów przemawia do odbiorcy w subtelny sposób, wykorzystując jednocześnie potencjał audiowizualnego przekazu informacji, myśli i emocji. Sposobność ta stawia dzieła filmowe w nowym świetle oraz ukazuje nieuświadomiane dotąd możliwości ich oddziaływania na widza.

Bibliografia

- Bellantoni, P. (2010). *Jeśli to fiolet, ktoś umrze. Teoria koloru w filmie*. Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec.
- Beyerstein, B. L., Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J. (2017). *50 wielkich mitów psychologii popularnej*. Warszawa: Wydawnictwo CiS.
- Bhugra, D. (2003). Teaching psychiatry through cinema. *Psychiatric Bulletin*, (27), 429–430.

- Bobowski, S. (1994). Film fabularny a ludzkie wartości. *Studia Filmoznawcze*, (15), 107–129.
- Borecka, I., Widerowska, M., Walczak, J., Wilamowska, E. (2005). *Drama i arteterapia w szkole*. Wałbrzych: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałbrzychu.
- Brol, M. (2014). Psychologia i film. W: M. Brol, A. Skorupa (red.), *Psychologiczna praca z filmem* (s. 13–41). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Brol, M., Skorupa, A. (2018). Znaczenie filmu w pracy psychologów i psychoterapeutów. W: A. Skorupa, M. Brol, P. Paczyńska-Jasińska (red.), *Na tropach psychologii w filmie część 2. Film w terapii i rozwoju* (s. 183–203). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Carroll, N. (2004). *Filozofia horroru albo Paradoksy uczuć*. Gdańsk: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria.
- Czernianin, W. (2005). Film jako narzędzie terapeutyczne w biblioterapii. *Studia Filmoznawcze*, (26), 89–99.
- Depta, H. (1975). *Film i wychowanie*. Warszawa: Wydawnictwa Szkole i Pedagogiczne.
- Gładyszewska-Cylulko, J. (2011). *Arteterapia w pracy pedagoga*. Kraków: Impuls.
- Godzic, W. (1991). *Film i psychoanaliza: problem widza*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gulla, B., Tucholska, K. (2007). Psychologia pozytywna: cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji. *Studia z Psychologii w KUL*. T. 14, 133–152.
- Handford, O., Karolak, W. (2010). *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Harland, M., Szymczyk, B. (2018). Filmoterapia – czyli rozwojowy i terapeutyczny wpływ filmu na emocje, W: A. Skorupa, M. Brol, P. Paczyńska-Jasińska (red.), *Film w terapii i rozwoju. Na tropach psychologii w filmie. Część 2* (s. 91–109). Warszawa: Difin.
- Helman, A., Ostaszewski, J. (2007). *Historia myśli filmowej*. Podręcznik. Gdańsk: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria.
- Helman, A., Pitrus, A. (2008). *Podstawy wiedzy o filmie*. Gdańsk: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria.
- Konieczna, E.J. (2003). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Konieczna, E.J. (2012). *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Korsak, Z. (2004). *Kultura filmowa – edukacja filmowa*. Włocławek: Wyższa Szkoła Humanistyczno-Ekonomiczna.
- Kozubek, M. (2016). *Filmoterapia*. Gdańsk: Wydawnictwo Słowo/Obraz Terytoria.
- Makowski, M. (2018). Filmy w sieci i ich psychologiczny potencjał edukacyjny. W: A. Skorupa, M. Brol, P. Paczyńska-Jasińska (red.), *Na tropach psychologii w filmie część 1. Film w edukacji i profilaktyce* (s. 81–96). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Metera, A. (2006). *Muzykoterapia. Muzyka w medycynie i edukacji*. Leszno: Metronom.
- Molicka, M. (2002). *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*. Poznań: Media Rodzina.

- Morin, E. (1975). *Kino i wyobraźnia*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Mytnik, J. (2011). Problem widza jako odbiorcy filmu w filmoterapii, *Arteterapia: terapia sztuką w praktyce*, 11(1), 21–23.
- Natanson, T. (1979). *Wstęp do nauki o muzykoterapii*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Niemiec, R.M. & Wedding, D. (2008). *Positive Psychology at the Movies*. Hogrefe & Huber Publishers.
- Ogonowska, A. (2018). Film w edukacji psychologicznej, W: A. Skorupa, M. Brol & P. Paczyńska-Jasińska (red.), *Na tropach psychologii w filmie część 2. Film w terapii i rozwoju* (s. 204–221). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Ostaszewski, J. (1999). *Rozumienie opowiadania filmowego*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pisarek, J., Fortuna, P. (2017). *Filmowy leksykon psychologii*. Lublin: Wydawnictwo Słowa i Myśli.
- Pisarek, J. & Francuz, P. (2007). Poznawcze i emocjonalne zaangażowanie widza w film fabularny w zależności od typu bohatera. W: P. Francuz (red.). *Psychologiczne aspekty komunikacji audiowizualnej* (s. 165–188). Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.
- Płużewski, J. (1982). *Język filmu*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Przetacznik-Gierowska, M., Włodarski, Z. (1998). *Psychologia wychowawcza 2*. Warszawa: PWN.
- Skorupa, A., Brol, M. (2018) Film w działaniach profilaktycznych. W: A. Skorupa, M. Brol, P. Paczyńska-Jasińska (red.) *Na tropach psychologii w filmie. Część 1. Film w edukacji i profilaktyce* (s. 207–228). Warszawa: Difin.
- Skorupa, A., Brol, M., Paczyńska-Jasińska, P. (red.) (2018a). *Na tropach psychologii w filmie. Część 1. Film w edukacji i profilaktyce*. Warszawa: Difin.
- Skorupa, A., Brol, M., Paczyńska-Jasińska, P. (red.) (2018b). *Na tropach psychologii w filmie. Część 2. Film w terapii i rozwoju*. Warszawa: Difin.
- Skowronek, B. (2007). *Konceptualizacje filmu i jego oglądania w języku młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej.
- Sloboda, J. (2002). *Umysł muzyczny. Poznawcza psychologia muzyki*. Warszawa: AMFC.
- Szulec, W. (2011). *Arteterapia. Narodziny idei, ewolucji teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Difin.
- Tucholska, K., Gulla, B. (2007). Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji. *Studia z psychologii w KUL*. T. 14, 107–131.
- Tyburska, A. (2002). *Film w odbiorze nieletnich sprawców czynów karalnych*. Szczytno: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji.
- Wedding, D., Boyd, M.A., Niemiec, R. M. (2014). *Kino i choroby psychiczne. Filmy, które pomagają zrozumieć zaburzenia psychiczne*. Warszawa: Paradygmat.