

جادوی فیلم‌درمانی

راهنمای دوستداران فیلم برای بهبود و تغییر

فهرست مطالب

۷	درباره نویسنده
۹	نظر دیگران راجع به کتاب
۱۱	سخن مترجم
۱۷	پیشگفتار
۲۱	مقدمه
۲۷	۱ دستاوردهای بنیادی
۴۰	۲ فیلم‌ها چگونه به بهبود و تغییر کمک می‌کنند
۵۵	۳ فیلم دیدن با آگاهی هشیارانه
۷۹	۴ کاربرد فیلم‌ها در رها شدن از باورهای منفی
۹۷	۵ نمایه باورهای منفی
۱۲۲	۶ شکل‌گیری عزت نفس
۱۳۸	۷ سوگ و تغییر
۱۴۹	۸ چگونه شخصیت‌های فیلم روی ما تأثیر می‌گذارند
۱۵۹	۹ خودشناسی از طریق شخصیت‌های فیلم - (ماتریس خود)
۱۷۶	۱۰ ابزارهای قدرتمند بهبود و رشد - (ماتریس رشد)
۱۹۲	۱۱ تشکیل گروه فیلم‌درمانی
۲۰۱	نمایه فیلم
۲۳۹	قدردانی
۲۴۰	ارجاعات
۲۴۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۵۰	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

درباره نویسنده

برژیت وُلز متولد آلمان و ساکن امریکا از سال ۱۹۸۹ است. او دانش آموخته رشته روان‌شناسی مشاوره از دانشگاه جان اف کندی واقع در پلینزنت هیل کالیفرنیا است و اکنون به اتفاق شوهرش در منطقه بای آریه سان فرانسیسکو زندگی می‌کند. مطب روان‌درمانی دکتر وُلز در اوکلند کالیفرنیا قرار دارد و از سال ۱۹۹۱ به عنوان روان‌درمانگر، هیپنوتیسم درمانگر و مشاور سوگ با افراد، زوجها و گروه‌ها کار کرده است. علاقه‌اش به فیلم بود که او را به استفاده از قدرت فیلم‌ها به عنوان ضمیمه‌ای درمانی برای روش‌های درمانی سنتی^۱ در کار با افراد، زوجها و گروه‌ها کشاند.



دکتر وُلز مقاله‌هایی را در این زمینه در مجله‌های معتبر علمی به چاپ رسانده و یکی از افرادی است که رسانه‌های مختلف تمایل زیادی جهت مصاحبه با وی دارند. او کارگاه‌هایی را در سطح جهان برای روان‌درمانگران و نیز عموم مردم برگزار می‌کند و در این گروه‌ها و کارگاه‌ها تسهیل‌گر فیلم‌درمانی به منظور رشد فردی و معنوی افراد است. برژیت وُلز دوره‌های کارآموزی و دوره‌های آنلاین برای درمانگران و پرستاران نیز برگزار می‌کند. وُلز ستونی برای برنامه تلویزیونی تراپیست با موضوع مروری بر فیلم‌درمانی می‌نویسد. او هیئت علمی دانشگاه جان اف کندی (JFK) در شهر پلنسیت هیل کالیفرنیا و نیز موسسه اسالن^۲ در بیگ سور کالیفرنیا است.

وبسایت همگانی او با آدرس www.cinematherapy.com است که وبسایت در دسترس و فراگیر درباره فیلم‌درمانی شناخته شده است. همچنین جهت اطلاع از کارهای درمانی او می‌توانید به وبسایت www.bwolz.com مراجعه کنید و یا با پست الکترونیکی bwolz@earthlink.net می‌توانید با دکتر وُلز در تماس بوده و ارتباط برقرار کنید.

1 traditional therapeutic methods

۲ Esalen Institute این مؤسسه یک مؤسسه آموزشی بوده و بیشتر مرکزی برای گوشه‌نشینی یا چله‌نشینی و عزلت (retreat) افراد است (م).

نظر دیگران راجع به کتاب

کتاب جادوی فیلم‌درمانی به طرز متفکرانه‌ای بیشترین کاربرد فیلم‌ها را به منظور اثربخشی درونی در نظر می‌گیرد. ژوزف کمپل قدرت اسطوره‌ها را به منظور فهم خودمان به ما نشان داد و اینک برژیت وُلز از امکانات التیام‌بخش سینما رونمایی می‌کند. این کتاب مزایای زیاد اکتشاف فیلم‌های مورد علاقه را به منظور درک حیات عاطفی ما آشکار می‌کند. دکتر وُلز تجاربش را به منظور هدایت گروه‌های سینمادرمانی به کار می‌گیرد تا به ما نشان دهد که چگونه فیلم‌ها عواطف و هیجانات روان‌شناختی ما را باز می‌تابانند.

دکتر جانانان یونگ

روان‌شناس و نخستین متصدی آسناد ژوزف کمپل

بی‌شک عشق به سینما و کمک به مردم، الهام‌بخش دکتر وُلز بود که دستیابی به جادوی فیلم‌درمانی را توسعه داد. شما با خواندن این کتاب، دیگر فیلم‌ها را به همان شیوه قبلی تماشا نخواهید کرد. سرگرمی تماشای فیلم با این شیوه جذاب باعث رشد شخصی‌تان می‌شود، زندگی‌تان غنی شده و دنیای بهتری خلق خواهید کرد.

فرانک جی. سامرز

روانپزشک و فیلم‌ساز

عضو کالج سلطنتی پزشکی کانادا

کتاب نوآورانه برژیت وُلز به طرز اثربخشی باعث می‌شود شما از قدرت سینما برای کشف و کاوش مسائل مهم زندگی‌تان استفاده کنید و از طریق شیوه‌ای خلاق و دلفریب چشم‌اندازی به دست آورید تا آن چیزی را که آرزویش را دارید تغییر دهید.

دکتر الاین ساویج

نویسنده، مشاور ازدواج و خانواده درمانگر

سخن مترجم

الف. درباره فیلم و فیلم‌درمانی

از زمان ابداع سینما فیلم‌ها همواره مورد توجه عموم مردم اعم از طبقه روشنفکر، مرفه، بیسواد و کم-درآمد بوده‌اند. سینما و فیلم یکی از دستاوردهای بشر در عصر مدرن محسوب می‌شود که همواره با اهدافی متفاوت مسیری را که شروع کرده است ادامه داده و در حال پیشرفت و تکامل بوده است. انسان‌ها از رهگذر فیلم‌ها موضوعات مختلفی را در برهه‌های مختلف زمانی نشان داده‌اند و به دلیل بُرد وسیع و سریع مدیوم سینما و فیلم خیلی راحت‌تر و مؤثرتر به اهداف خویش رسیده‌اند.

یکی از این اهداف و دستاوردهایی که خواسته یا ناخواسته از طریق فیلم‌ها عاید بشر شده حوزه «روانشناسی فیلم» است. به طور کلی از فیلم‌ها و سینما برداشت‌ها و استفاده‌های متعددی صورت گرفته است که می‌توان به حوزه‌های سیاست و سینما، اقتصاد و سینما، تبلیغات و سینما، جنگ و سینما و حوزه اجتماعی یا جامعه‌شناسی فیلم اشاره کرد؛ اما در این بین چیزی که شاید توجه بیشتر مردم را جلب کرده و کارکرد پالایش روانی داشته است حوزه روان‌شناسی فیلم است که فرد با تماشای فیلم چه در سالن‌های مرموز سینما و چه در خانه خود همواره به یک حس راحتی و شغفِ درونی رسیده است.

فیلم‌ها در طول تاریخ پیدایش خود غیر از اینکه محملی برای تفریح و سرگرمی دوستداران سینما بوده‌اند، کارکردهای مختلف دیگری نیز داشته‌اند که از جمله آنها می‌توان به کارکرد آموزشی، راه درست زندگی کردن، پرداختن به ارزش‌های اخلاقی زندگی، مقابله سازگاران با استرس‌ها و مشکلات زندگی، تجربیات هیجانی عمیق، فرصت‌هایی برای ایجاد تعاملات اجتماعی عمیق‌تر، پی بردن به نواقص رفتاری خود اشاره کرد. در واقع «فیلم‌ها دنیای تماشاگر را به شخصیت‌ها و طرح داستان پیوند می‌زنند و یک رشته الگوهای احساسی، اندیشه‌ای و رفتاری را برای افراد به نمایش می‌گذارند تا آنها با این الگوها همذات‌پنداری کرده یا از آنها الهام بگیرند و به برطرف شدن مشکلات امیدوار شوند» (اوحدی، ۸۸).

فیلم‌ها می‌توانند خلق ما را بالا ببرند، اضطراب ما را تسکین بدهند و حتا کاری بکنند که ما با دردها و رنج‌های خود کنار بیاییم (مور، ۲۰۱۸). فیلم‌ها در حال حاضر فقط وسیله‌ای برای تفریح و سرگرمی نیستند؛ بلکه یکی از کارکردهای اساسی که پیدا کرده‌اند استفاده از آنها در فرآیند درمان و

رشد شخصی و بهبود روابط انسانی و زوجین است که تحت عنوان «فیلم‌درمانی» از آن یاد می‌شود که «با فراگیر شدن تماشای فیلم، برخی از روان‌درمانگران به این اندیشه افتادند که در کنار روان‌درمانی‌های بنیادین کلاسیک، از ابزار و رسانه سینما به عنوان درمان کمکی و شتاب‌دهنده روند درمان اصلی بهره بگیرند» (اوحدی، ۸۸).

معادل‌های خارجی‌ای که در این زمینه در بافت کاربرد فیلم‌ها در درمان به کار رفته است عبارت‌اند از: فیلم‌درمانی، سینمادرمانی، مووی‌تراپی^۱، ریل‌تراپی^۲ که معروف‌ترین و رایج‌ترین‌شان همان فیلم‌درمانی یا سینمادرمانی است و معادل فارسی‌ای که برای آنها به کار می‌رود همین معادل‌های اخیر است. هستند که گفته شد. سینمادرمانی را به عنوان «عامل تسریع‌کننده در رشد و سلامت برای کسانی که تحت تأثیر فیلم‌ها، آگاهی و یادگیری خود را افزایش می‌دهند می‌شناسند. در سینمادرمانی اثر تصاویر، طرح، موسیقی و سایر مؤلفه‌های فیلم روح و روان را تحت تأثیر قرار داده و موجب تغییرات بینشی و سلامت روح و روان می‌شود» (خزایی، ۹۵).

تعاریف متعددی از فیلم‌درمانی شده است که در مجموع می‌توان گفت فیلم‌درمانی فرآیندی است که در جلسات مشاوره‌ای و درمانی - به صورت فردی یا گروهی - از قدرت تأثیرگذاری فیلم‌ها روی افراد استفاده می‌کنند تا فرد مشکل‌دار با اسناد و فراقکنی احساسات خویش به یکی از شخصیت‌های فیلم و همذات‌پنداری با او به بینش دست یابد و از طریق تجربه این بینش در رسیدن به کشف و شهود به پالایش درونی پرداخته و بتواند مسیر بهبود و رشد شخصی را پیدا کند. البته تصور نشود که فرد در فیلم‌درمانی یک حلقه فیلم را در دستگاه ویدیو یا هر وسیله دیگر قرار می‌دهد یا فیلمی را در سینما تماشا می‌کند و با دیدن آن مشکل روانی‌اش برطرف شده و خاتمه می‌یابد و به همین راحتی می‌تواند بهره خویش را از فیلم برد؛ نه به هیچ وجه اینگونه نیست. هرچند همین روش نیز خالی از لطف برای وی نخواهد بود؛ اما فیلم‌درمانی فرآیندی کاملاً حرفه‌ای و با پروتکل‌های مشخص درمان است که روان‌درمانگر یا متخصص فیلم‌درمانی به عنوان «تسهیلگر»^۳ و رهبر گروه یا جلسه مشاوره فردی به این درمان با شرایط خاص که گفته خواهد شد می‌پردازد.

در واقع فیلم‌درمانی یکی از درمان‌های ضمیمه‌ای و مکمل درمان اصلی است که درمانگر برای شتاب بخشیدن به فرآیند درمان و حصول هرچه سریع‌تر به نتیجه، از آن استفاده می‌کند. همان‌طور که گفته شد نباید تصور کرد که ما با دیدن یک یا چند حلقه فیلم می‌توانیم به درمان قطعی اختلال یا حل مشکل دست یابیم؛ بلکه فیلم‌درمانی درمان کمکی است که گاهی اوقات بعضی از درمانگران علاقمند به این حوزه از آن استفاده می‌کنند.

1 movie therapy

2 reel therapy

۳ facilitator تسهیلگر فیلم به کسی گفته می‌شود که در جلسات فیلم‌درمانی گروهی در رأس گروه قرار می‌گیرد و از طریق افزایش تعامل گروهی و مشارکت بیشتر اعضا در بیان احساساتشان به شخصیت‌های فیلم، روند بهبود و رشد آنها را هموار می‌کند (م).

فیلم‌درمانی زیرمجموعه هنر‌درمانی محسوب می‌شود که اساس و مبنای آن کتاب‌درمانی است (استرانگ و لوتر، ۲۰۱۵). یعنی مطالعه کتاب به منظور بهبود و رسیدن به راه حل جهت برطرف شدن مسائل زندگی؛ منتها با این تفاوت که در فیلم-درمانی قصه‌ها و داستان‌ها را به صورت نمایشی، تصویری و عینیت‌یافته و با کیفیت بسیار عالی می‌بینیم. در دهه ۱۹۳۰ دکتر ویلیام سی. میننجر نیز به بیماران دچار اختلالات روانپزشکی سفارش می‌کرد که برخی از داستان‌ها را به تناسب بیماری‌شان بخوانند که از آن هنگام رویکردهایی با عناوین کتاب‌درمانی، قصه‌درمانی پدید آمدند و روان‌درمانگران برای دهه‌ها از آن به عنوان درمان‌های کمکی و سودمند یاری گرفته‌اند (اوحدی، ۸۸).

هرچند پیدایش فیلم‌درمانی قدمتی به درازای تاریخ دارد و به «فن پالایش»^۱ مطرح شده از سوی ارسطو برمی‌گردد؛ اما از سه شخص می‌توان در این زمینه نام برد که هرکدام به نوعی از پیشگامان این حوزه محسوب می‌شوند که از این قرار است: برنی وودر با تألیف کتاب «فیلم‌درمانی چگونه زندگی شما را تغییر می‌دهد» در سال ۱۹۸۸ از پایه‌گذاران این رویکرد به حساب می‌آید (مهدیه و توسلی؛ ۲۰۱۷)، گری سولومون با وضع اصطلاح سینمادرمانی و نوشتن مطالبی با عنوان کاربرد سینما به مثابه درمان برای اولین بار، دومین فردی است که در این زمینه معروف است (سولومون، ۲۰۲۰) و در نهایت اینکه به اعتقاد عناصری (۱۳۸۰) طراح و بانی اصلی سینمادرمانی در سال‌های گذشته برژیت وُلز- مؤلف کتاب حاضر- بوده است که بنا به اذعان خود ولز (۲۰۲۰) ایجاد و گسترش فیلم‌درمانی بیشتر در ذهن‌های انسان‌های مختلف در دهه ۲۰۰۰ شکل گرفته است؛ اما با وجود این او خود را دارای سهم عمده در شکل‌گیری و گسترش فیلم‌درمانی یا سینمادرمانی در سال‌های اخیر می‌داند (مکاتبات مترجم با نویسنده کتاب).

روش انجام فیلم‌درمانی نیز به این شکل است که «بیماران طی روند روان‌درمانی به تماشای فیلم-هایی که متناسب با مشکلات و وضعیت‌شان برگزیده شده است می‌پردازند. برداشت‌های هر بیمار از هر فیلم از سوی روان‌درمانگر مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و در راستای شتاب بخشیدن به روند روان‌درمانی شناختی یا تحلیلی او از آن سود جسته می‌شود» (مهدیه و توسلی؛ ۲۰۱۷). با وجود این با توجه به اینکه فیلم‌درمانی جزو درمان‌های خود-یار^۲ نیز به شمار می‌آید، افرادی که مبتلا به بیماری روانی یا مشکل شدیدی در زندگی نیستند نیز می‌توانند به تنهایی فیلم‌های مورد توجه خود را تماشا کرده و آموزش ببینند یا به تخلیه هیجانی پرداخته و یا در راستای رشد مثبت شخصی استفاده‌های دیگری از آن داشته باشند.

1 catharsis technique
2 self-help

ب. راجع به کتاب حاضر

کتابی که پیش روی شما خواننده گرامی قرار دارد یکی از منابع بسیار معروف و مطرح در حوزه فیلم-درمانی بوده و مورد توجه پژوهشگران این حوزه است. برژیت وُلز از پایه‌گذاران این رویکرد درمانی و از درمانگران این زمینه به حساب می‌آید. نویسنده در این کتاب در فصل‌های مختلف شرایط فیلم-درمانی به روش آگاهی هشیارانه^۱ را که همان تماشای فیلم با آگاهی و هشیاری و تمرکز کامل است ارائه کرده است و گام به گام فرد را به شناخت بیشتر خود از طریق فیلم‌ها و رسیدن به رشد و شکوفایی فردی و تحول و بهبود رهنمون می‌شود.

وُلز به منظور تفهیم مطلب از مثال‌های عینی و واقعی که تجربه‌های شخصی او از مراجعانش هستند استفاده کرده و تمرین‌های جالب و مفیدی را آورده است و خواننده‌ای که قصد رسیدن به هدف این کتاب را دارد ناگزیر از انجام دقیق آنها است. این کتاب هم برای بالینگران و درمانگران و هم افراد علاقمند به این حوزه بسیار جذاب، کاربردی و سودمند است. نویسنده در معرفی فیلم‌ها ابایی از این ندارد که از فیلم‌های کم‌دی و حتی دست‌پایین^۲ مثال بیاورد و استفاده کند؛ چرا که برای ولز اعتبار جهانی فیلم به لحاظ جوایزی که آن فیلم کسب کرده یا مسائل تکنیکال فیلم و بازیگری حرفه‌ای یا کارگردانی درجه یک بودن مطرح نیست؛ بلکه فقط می‌خواهد از محتوای فیلم به نفع درمان و بهبود و رشد مخاطب بهره بگیرد.

دکتر وُلز در این کتاب نشان می‌دهد که شما چگونه از تأثیر فیلم بهره ببرید تا هیجان‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای ناخواسته‌تان را تغییر دهید. مهمتر از آن اینکه او نشان می‌دهد که چگونه فیلم‌های مورد علاقه شما می‌توانند احساس ارزشمندی، شهامت و اصالت^۳ شما را برانگیزند. شما قادر خواهید شد که از طریق راهنمایی‌های مؤثر این کتاب تا زمانی که از تماشای فیلم لذت می‌برید به زندگی‌تان غنا ببخشید.

این کتاب با به‌کارگیری شیوه‌ای که در تماشای فیلم و فیلم‌درمانی معرفی می‌کند به عنوان ابزاری جهت افزایش آگاهی مخاطب استفاده می‌کند. کتاب حاضر چشم‌اندازهای زیادی را نسبت به زندگی ارائه می‌دهد و باعث می‌شود که تماشاگر فیلم با ایجاد فاصله بین خود و مشکلاتش احساس ناامنی، نگرانی و نارضایتی کمتری بکند. با شیوه‌ای که این کتاب معرفی می‌کند تغییری در نگرش تماشاگر فیلم ایجاد شده و فرد به خود-بهبودی دست می‌یابد.

این کتاب برای حل مسائل عاطفی و هیجانی که در تعامل با قصه و داستان‌ها و شخصیت‌هایی که روی پرده نقره‌ای^۴ به تصویر کشیده می‌شود، راهنمایی شگرف محسوب می‌شود. با خواندن این کتاب

1 conscious awareness

2 cheap

3 authenticity

۴ جالب است بدانید که چون در ساخت پرده‌های سینما از الیاف نقره‌ای استفاده شده است به پرده نقره‌ای معروف است (دوایی؛ ۱۳۶۹)م.

شما پی می‌برید که فیلم‌ها فقط جنبه سرگرمی و تفریح ندارند؛ بلکه می‌توانند خاصیت درمانی نیز داشته باشند که در این صورت تماشای فیلم‌ها هم لذت‌بخش و هم سودمند خواهد شد.

ذکر این نکته نیز ضروری است که نویسنده در این کتاب پس از اینکه از فیلمی نام می‌برد مروری از آن ارائه می‌دهد که گاهی این مرورها برای خواننده کتاب کافی نبوده و لازم است که برای درک بهتر چیزی که در فیلم رخ داده است، خود به‌شخصه آن را ببیند و در واقع هدف غایی کتاب نیز این است که خواننده تبدیل به یک بیننده فیلم شود و با تماشای فیلم به آن تحول شخصی برسد.

دکتر وُلز در پایان کتاب نمایه فیلم را با موضوعات مختلف فراهم کرده است که با این نمایه می‌توان گفت کتاب فرهنگ^۱ غنی فیلم و سینما نیز است و به راحتی می‌توان با کمک این نمایه به فیلم مورد نظر خود در زمینه‌های مختلف دست پیدا کرد و اطلاعات سینمایی خود را در زمینه فیلم‌ها افزایش داد.

معادل‌های فارسی‌ای که برای اصطلاحات موجود در کتاب در نظر گرفته شده است به طور الزامی معادل تخصصی روان‌شناسی نبوده و بر اساس خورند^۲ متن^۲ گاهی اوقات برای یک واژه دو یا چند معادل مختلف اما همسو به کار گرفته شده است که در پایان در بخش واژه‌نامه کتاب درج شده است. چون در متون خارجی برای فیلم‌درمانی اصطلاحات مختلف وجود دارد، به منظور رسیدن به یک یکپارچگی در سراسر کتاب از همان اصطلاح فیلم‌درمانی و کمتر از سینمادرمانی استفاده شده است. شماره‌های داخل پارانتر در پایان بعضی از پاراگراف‌ها به معنی ارجاعاتی است که نویسنده به برخی از کتاب‌ها داده است که در پایان کتاب آورده شده است.

در پایان بابت تمامی کاستی‌های ترجمه‌ای این کتاب از صاحب‌نظران و خوانندگان گرامی پوزش می‌طلبم و در انتظار بازخورد از سوی شما عزیزان هستم. همین‌طور از همسر عزیز و دختر نازنینم بابت وقتی که برایشان می‌بایست اختصاص می‌دادم اما صرف ترجمه این کتاب شد صمیمانه عذرخواهی و قدردانی می‌کنم. از همه دست اندرکاران محترم انتشارات ارجمند که زحمت چاپ و نشر این کتاب را با بزرگواری تمام پذیرا شدند کمال تشکر را دارم.

رحیم رابط

1 dictionary

۲ اصطلاح «خورند متن بودن یک واژه» از بهاء‌الدین خرمشاهی است. (م).

منابع

- اوحدی، بهنام. (۱۳۸۸). کاربردهای گوناگون فیلم‌درمانی در شتاب بخشیدن به روند مشاوره و فرآیند روان‌درمانی. مجموعه مقالات دومین کنگره سراسری هنردرمانی در ایران. تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
- خزایی، پوران. (۱۳۹۵). سینمادرمانی. وبلاگ شخصی. (دید شده در تاریخ ۱۳۹۹/۶/۴).
- دوایی، پرویز. (۱۳۶۹). فرهنگ واژه‌های سینمایی. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- عناصری، جابر. (۱۳۸۰). سینمادرمانی و بهداشت. نشریه بهداشت روان.
- مهدیه، مهسا و توسلی، افسانه. (۲۰۱۷). تأثیر سینمادرمانی (فیلم‌درمانی) بر متقاضیان طلاق. پنجمین کنفرانس تحقیقات مدرن در علوم انسانی. پاریس، نهم دسامبر.
- Gary, Solomon. (2020). Why do you watch movie?. *Cinema-therapy.com*. (visited 25/8/2020).
- Moore, John D. (2018). 5 Ways Movie Therapy Can Help You Feel Better! Blogs Psychcentral. Com. (visited 24/8/2020).
- Strong, Philippa; Lotter, George. (2015). Reel help for real life: Film therapy and beyond. *Herv. teol. stud.* vol.71 n.3 Pretoria.

پیشگفتار

از زمانی که هوگو مونستربرگ در سال ۱۹۱۶ نخستین دیدگاه علمی و روان‌شناختی را در مورد اینکه فیلم‌ها چگونه روی اهالی سینما تأثیر می‌گذارند مطرح کرد، رابطهٔ نزدیک بین روان‌شناسی و فیلم یک امر متغیر همراه با افت و خیزهای متناوب و با فوران‌های پُر تب‌وتاب قلب، ذهن و گاهی نیز خشم بوده است. طرفه اینکه شاید مونستربرگ نخستین کسی بوده باشد که راجع به تأثیر روان‌شناختی این ابداع خارق‌العاده اظهار نظر کرده است، با این حال این فانوس جادویی خیلی حالت تجربی نداشت؛ بلکه به‌طور جسورانه‌تری نظری^۱، اما زیبایی‌شناسانه بود و بیشتر یک نظریهٔ روان‌کاوانهٔ جذاب بود که روی دست افرادی نظیر مونستربرگ و روان‌شناسی علمی خشک و بی‌روح او بلند شد و به‌سرعت دنیای فیلم را تصاحب کرد.

روان‌کاوها معنای ظاهری و نمادین واژه‌ها، رفتارها و تصاویر درهم و برهم یا شتابان روی پردهٔ سینما و خارج از آن را به درون ذهن هشیار و ناهشیار بیننده‌های مسحور به فیلم «تفسیر» می‌کردند. آسیب‌شناسی روانی زندگی روزمرهٔ خیلی به درد فیلم‌های هالیوود خورد. مردم وقتی به سینما می‌رفتند ابتدا اغلب در معرض اصطلاحات و موقعیت‌های نامتعارفی مانند روان‌پریشی، افسردگی و هیستری قرار می‌گرفتند و اصطلاحاتی نظیر «روان‌درمانی»، «اسکیزوفرنی» و «روان‌رنجوری» که جلوهٔ آشکار شیوه‌های درمانی بود، بخش‌های جدایی‌ناپذیری از دورنمای واژگانی^۲ گفتگوهای سالن سینما را تشکیل می‌داد.

در حالی که فیلم‌ها می‌توانستند گلاویز شدن مردم را با اهریمن‌های کوچک و بزرگ روان‌شناختی به تصویر بکشند، اما ناکارآمدی‌شان به‌عنوان رسانه این بود که موضوعاتی را نمایش می‌دادند که به درد هدف دیگر یعنی روان‌درمانی می‌خورد. روی پردهٔ سینما چه نوع از زندگی در جریان بود که زندگی بیرون از سینمای بینندهٔ فیلم را تحت تأثیر قرار می‌داد؟ چگونه می‌توان آن را به راحتی کشف کرد؟ کتاب یا شعری که به آسانی شما را برمی‌انگیزد، نقاشی‌ای که تحت تأثیرتان قرار می‌دهد، قطعه‌ای موسیقی که شما را به اوج می‌برد، همهٔ اینها ممکن است دوباره خوانده شوند، دوباره نگریسته شوند یا به منظور خلق دوبارهٔ درخشش‌های هیجانی اجرا شوند؛ اما یک فیلم ۳۵ میلی‌متری که رسانه‌ای گران و غیرقابل‌انتقال است چگونه ممکن است با هدف روان‌درمانی به کار برده شود؟

1 speculative

2 lexical landscape

بدین ترتیب در اواخر دهه هفتاد میلادی اختراع دستگاه ویدئو (VCR) و نوارکاست ویدئو انقلابی در تکثیر فیلم ایجاد کرد و دروازه ورود به فیلم‌درمانی به‌طور گسترده گشوده شد. دستیابی آسان و ارزان به فیلم‌های تحریک‌آمیز هیجانی واقعی راهگشا شد. اکنون جدای از محدودیت‌های نمایش، فیلم می‌توانست به راحتی در خدمت روند درمانی قرار بگیرد.

امروزه ارزش فیلم در ارتباط با فرآیند خود-آگاهی و خود-بهبودی چه برای افراد تحصیلکرده و چه افراد عادی هرگز به خوبی درک نشده است. کتاب‌های خود-یار حول محور عناوین فیلم‌های توصیه شده و طبقه‌بندی شده منتشر شده‌اند. من بسیاری از آنها را خوانده‌ام که در واقع تعدادی از آنها خوب هستند. با این حال تعداد کمی از آنها توسط درمانگرانی نوشته شده‌اند که بخش زیادی از کار بالینی‌شان را وقف استفاده از فیلم به عنوان ضمیمه اصلی روش درمانی خود کرده‌اند. برژیت وُلز چنین درمانگر و نویسنده‌ای است. تجربه حرفه‌ای، عملی و طولانی او در این زمینه حساسیت فوق‌العاده‌ای در مورد پیچیدگی‌ها و تفاوت‌های ظریف فیلم به عنوان تجربه‌ای هیجانی و منبعی برای همانندسازی و خودشناسی به وجود آورده است. کتاب *جادوی فیلم‌درمانی: راهنمای دستانداران فیلم برای بهبود و تغییر همراه با راهنمایی، توصیه، شناخت و سفارش‌هایی است که منعکس‌کننده تجارب او در ایجاد حوزه فیلم‌درمانی است.*

آشکار است که وُلز از پویایی‌شناسی فیلم‌ها که چرا چنین منبع سرشاری از بینش شخصی و خودشناسی هستند آگاهی دارد. فیلم‌ها مهم‌ترین شکل فرهنگ عامه روز را تشکیل می‌دهند. این امر در مقیاس نه‌چندان کوچک به دلیل ویژگی‌های روانی-فیزیولوژیکی مدیوم سینما است. در حالی که فیلم به درستی به «ماشین هیجان» معروف است، به جرئت یک رسانه چند حسی نیز به شمار می‌رود. فیلم‌ها بیشتر از هر رسانه تفریحی و ارتباطی دیگر چرخش تمایلات، ایده‌ها، دردها، مباهات، خنده و نمادها را نشان می‌دهند و تصاویری را بازنمود می‌کنند که ما آن را «وضعیت انسان» می‌نامیم.

اما فیلم‌ها بدون عیب و نقص نیز نخواهند بود. به رغم اینکه تحقیقات نشان داده‌اند که فیلم ایجادکننده عمده‌ترین هیجان‌ها است، تحقیقات این را نیز روشن ساخته‌اند که کتاب‌ها می‌توانند کارآمدتر از فیلم‌ها موضوعات پیچیده را توضیح داده و کاوش کنند. در واقع فیلم جزئیات را برمی-انگیزاند و نشان می‌دهد. ترکیب فیلم با کتاب‌های خود-یار بهترین‌ها را از هر دو رسانه ارائه می‌دهد. این است آن چیزی که حوزه فیلم‌درمانی باید یک جامعه سینما فهم¹ پدید آورد.

از نظر دکتر وُلز ارزش درمانی از فیلم‌های خوب یا بد، شخصیت‌های خوب یا بد و یا از پایان مسرت‌بخش یا غم‌انگیز فیلم‌ها به دست می‌آید. زیبایی‌شناسی فیلم برای وُلز اهمیت ندارد؛ بلکه مهم این است که فیلم چگونه با قصه‌های پردرِدر زندگی ما دنیا را به لرزه درمی‌آورد. از این گذشته فیلم-ها با ارزش سودمندی همترازی‌ای که دارند به ما نشان می‌دهند که در زندگی چه چیزی شدنی بوده و

چه چیزی غیر عملی است، چه چیزهایی کارآمد و چه چیزهایی ناکارآمد هستند، چه چیزهایی را ما باید به زندگی مان وارد کنیم و چه چیزهایی را باید از زندگی مان کنار بگذاریم. فیلم‌ها که با ما در سالن‌های تاریخ سینما یا اتاق‌های نشیمن کم‌نور صحبت می‌کنند برای آنهایی که به فیلم به‌عنوان منبع الهام نگاه می‌کنند در حکم ماشین‌های یادگیری نیابتی^۱ هستند.

دانش‌شناخت دکتر ولز از اینکه چگونه فیلم‌ها ممکن است به شیوه‌های غیرمنتظره با ما صحبت کنند در موارد «سلبی»^۲ به طرز ماهرانه‌ای به چشم می‌خورد. او خاطر نشان می‌کند برای اینکه یک نفر از شخصیت^۳ فیلم چیزی بیاموزد، ضرورتی ندارد که به‌طور حتم او را دوست داشته باشد یا تحت تأثیر او قرار بگیرد. من نیز این نکته را اضافه می‌کنم که به‌طور الزام‌ناپذیر شما کل فیلم را دوست داشته باشید تا چیزی از آن درباره خودتان بیاموزید. برای مثال فیلمی که ما را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد به‌اندازه همان فیلمی مهم است که ما را متأثر می‌سازد. وقتی چراغ‌ها در پایان فیلم روشن می‌شوند و همه تماشاگران در حال گریه باشند، اما چشم‌های شما خشکِ خالی باشد، چه‌بسا رودی از احساسات زیر چشم‌های شما روان است.

دکتر ولز به‌وضوح برای خوانندگانش برنامه‌جمعی در نظر دارد. او با استخراج مطالب از منابع دانشگاهی و فلسفی متعدد راهبردها، تکنیک‌ها و فعالیت‌های خود-یار را با هم ترکیب کرده و به ردیفی از حوزه‌های مشکل شخصی توجه می‌کند که حاکی از وضعیت انسان مدرن است. ولز به‌طور جدی مدلی از فیلم‌درمانی ارائه می‌دهد که بیش‌ازپیش بر پایه اصول خوب آزمون‌شده تغییر شناختی-رفتاری و یادگیری اجتماعی قرار گرفته است و آنها را با موشکافی و خلاقیت همراه با شیوه‌های درمانی جدید به کار می‌گیرد. کتاب او بی‌شک هم برای خوانندگان معمولی و هم حرفه‌ای جالب است و مهم‌تر اینکه او پرچم تفوق را برای نویسندگان بعدی بالا نگه داشته است.

دکتر استوارت فیسکوف

استاد بازنشسته روان‌شناسی رسانه

دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، لوس‌آنجلس

مدیر مؤسسه پژوهشی روان‌شناسی رسانه

1 vicarious learning machines

2 negative instance

3 film character

مقدمه

آیا تاکنون از چشم‌اندازی دیگر به زندگی خود نگاه کرده‌اید؟ هیچ فکر کرده‌اید که «اگر من بتوانم فقط چند قدم از مشکلاتم عقب‌تر بایستم ممکن است احساس ناامنی، نگرانی، نارضایتی، خشم یا آشفتگی کمتری بکنم؟» من اغلب دیده‌ام که بهبود واقعی زمانی شروع می‌شود که برخی رویدادها باعث می‌شوند درک عمیق‌تری از خود و شرایطمان به دست آوریم. گاهی اوقات این تغییر در دیدگاه ما از رهگذر یک وقفه در امور روزمره ما ایجاد می‌شود. یا شاید زندگی یک دوست الهام‌بخش ما شده و بینش جدیدی در ما ایجاد می‌کند. حتا گاهی چیزی که این تغییر شگفت‌انگیز را در نگاه ما ایجاد می‌کند شخص واقعی نیست، بلکه فقط شخصیتی در یک داستان است.

«بهترین فیلم‌ها ما را به فراسوی زمان می‌برند. ما رایگان سوار بر خیزاب هیجانی شخصیت فیلم به هنگام کاوش او در فیلم می‌شویم».

Cathie Glenn
Sturdevant

فلاسفه، روان‌درمانگران و معلمان معنوی^۱ در طول تاریخ خاطر نشان کرده‌اند که کلید رشد عاطفی و معنوی، تغییر در دیدگاه است. چنین تغییری یکی از اهداف رایج کسانی بوده است که شیوه‌های معنوی را به کار بسته‌اند. در بسیاری از انواع مراقبه این انتظار وجود دارد که تمرین ما را قادر خواهد کرد تا ماهیت عمیق‌تر خودمان را مشاهده کرده و با انجام این کار طولی نخواهد کشید که به میزان بسیار زیادی با نگرانی‌های فردی خودمان آشنا شویم. در چنین سناریویی مشکلات ما ناچار حل نمی‌شوند، اما به کمک مراقبه می‌آموزیم که آنها را در یک بافت وسیع‌تر نظاره کنیم. این موضع برتر ژرف‌اندیشانه^۲ گاهی اوقات چشم‌انداز مشاهده‌گر^۳ خوانده می‌شود که بسیاری از روش‌های روان‌درمانگرانه نیز چنین هدفی دارند.

زندگی به ما می‌آموزد که اغلب بیش از یک راه برای رسیدن به آرزوهایمان وجود دارد. من در طول سال‌ها حین کار کردن با تعداد زیادی از مراجعان گاهی-

1 spiritual teachers
2 meditative vantage point
3 observer perspective

اوقات از دیدن اینکه یکی از آنها تشخیص حیرت‌انگیزی داشته و پس از مشاهده فیلم از درون تغییر کرده است شگفت‌زده شده‌ام. این مراجعان می‌توانستند خودشان را جای شخصیت‌هایی که چالش‌های مشابهی داشتند بگذارند. هرچند آنها با شخصیت‌ها همذات‌پنداری می‌کردند، بنا به دلایلی نامشخص خیلی راحت می‌توانستند از آن تجربه «فاصله» بگیرند. به عبارت دیگر آنها چشم‌انداز مشاهده‌گر را حفظ می‌کردند. در برخی از موارد مراجع مذکور به جای همذات‌پنداری با یک شخصیت به شدت از آن انتقاد می‌کرد. به نظر می‌رسد که اصول فعال مشابهی در هر دو حالت به کار بسته می‌شود و ترکیب تجربه فیلم دیدن با کندوکاو روان‌شناختی در طول جلسات ما نتایج خوبی داشته است.

من با مشاهده متعدد این فرآیند «شبه‌کیمیایی» به این باور رسیده‌ام که کلید آن در دو جنبه حیاتی تماشای فیلم قرار دارد. فیلم‌ها بیشتر از هر رسانه قصه‌گوی دیگر قدرت این را دارند که ما را از خودمان و از تجربه شخصیت‌هایشان بیرون بکشند. تازه با همه اینها ایجاد یک فاصله یا چشم‌انداز سالم هنگامی که فرد فیلمی را می‌بیند در مقایسه با زمانی که آن را در زندگی واقعی تجربه می‌کند به مراتب راحت‌تر است.

وقتی ابزارهای روان‌درمانگرانه به منظور پردازش این تجربه برانگیختگی توسط فیلم به کار برده می‌شود، بهبود و تغییر روی می‌دهد. دیدن فیلم با آگاهی‌هایشان و درک کامل آن تجربه به‌درستی، در مجموع اصول اساسی جادوی فیلم‌درمانی را تشکیل می‌دهد که نوع ویژه‌ای از فیلم‌درمانی است.

من در سراسر این کتاب پیشنهاد‌های سینمایی داده‌ام و نیز شیوه‌های درمانی‌ای را در قالب تمرین معرفی کرده‌ام. مثال‌هایی هم از تجربه با مراجعانم که به صورت عملی بوده‌است آورده‌ام که در تمامی این موارد نام مراجعانم را به منظور رعایت اصل رازداری تغییر داده‌ام.

قدرت سینما

از زمان پیدایش عصر سینما بیش از صد سال می‌گذرد و سینما ناباوران و مخالفانی داشته است. حتی لوئیز لومییر که یکی از مخترعان اصلی صنعت سینما^۱ است گفته بود که «سینما اختراعی است بدون آینده».

«به هر روی فیلم‌ها به منظور دید زدن جنبه‌های تاریک و روشن ما که همان بخش‌های انکارشده‌مان هستند امنیتی عجیب و شیوه‌ای دلپذیر فراهم می‌کنند».

Marsha Sinetar

اما خوشبختانه لومیر اشتباه می‌کرد. سینما دارای آینده بود. فیلم‌ها به ابزاری فوق‌العاده پرطرفدار و بی‌اندازه قدرتمند برای قصه‌گویی، اطلاع‌رسانی، برقراری ارتباط و تأثیر روی فرهنگ تبدیل شدند. حتی فیلم‌های صامت اولیه با تصاویر منقطع، برفک‌دار و سیاه‌وسفید قدرت کمابیش جادویی‌ای جهت جلب توجه بینندگان داشتند. امروزه قدرت سینما برای انتقال ما به دنیای دیگر با سیستم صوتی تمام‌لرزشی، رنگ درخشان، صفحه نمایش عریض و جلوه‌های ویژه دیجیتال رشد چشمگیری داشته است.

به‌منظور فهمیدن اینکه فیلم‌ها چقدر تبدیل به ابزار قدرتمندی شده‌اند کافی است به اعتراضات برخی جامعه‌شناسان، روان‌شناسان، سیاستمداران و روحانیون توجه بکنید و ببینید که فیلم تا چه اندازه سبک زندگی جامعه به‌ویژه کودکان و دنیایشان را تغییر داده است. چنین انتقادهایی خاطر نشان می‌کنند که بسیاری از فیلم‌ها در تلاش برای متوسل شدن به عمده‌ترین عناصر ماهیت انسان [یعنی] خشونت‌های تصویری و رابطه جنسی تأکید بیش از اندازه‌ای می‌کنند؛ هرچند این انتقادات مربوط به محتوای فیلم‌ها است نه خود رسانه. جالب است بدانید که برخلاف سایر رسانه‌ها مانند کتاب، مجلات، موسیقی - های عامه‌پسند و هنرهای زیبا این فیلم‌ها هستند که بخش عمده چنین حملاتی را به دوش می‌کشند و پرسش از جرایمی آن روشن‌گر خواهد بود. از نظر من دلیلش ممکن است این باشد که فیلم‌ها به دلیل ماهیت واقعیت‌نمایی¹ و فراگیر بودنشان، به‌طور قابل ملاحظه‌ای نسبت به دیگر رسانه‌ها جهت تأثیرگذاری روی ما و تغییر شیوه‌ای که ما خودمان و دنیای مان را می‌نگریم قدرت بسیار زیادی دارند.

واضح است که فیلم‌های زیادی پایین‌ترین وجوه مشترک انسان، یعنی غرایز و تمایلات ناشایست را نشان می‌دهند. حتی در عمل نام بردن فیلم‌هایی که به دنبال قطب مخالف هستند و در تلاشند الهام‌بخش ارزش‌های والای انسانی باشند مشکل است. اکثریت عظیمی از فیلم‌ها فقط می‌خواهند قصه‌ای خوب سرهم بکنند و طرفه اینکه حتی آنها نیز گاهی اوقات ناآگاهانه تبدیل به وسیله‌ای جهت ایجاد بینش فردی از جنبه پوشیده‌تر روح می‌شوند و زمانی هم که این جنبه‌های پوشیده و تاریک روح به سطح آگاهی هشیارانه آورده شوند آزادی اصیل درونی تحقق می‌یابد.

1 verisimilitude

فیلم عامه‌پسند^۱ بی‌هیچ شباهت به رسانه‌های پیش از خود قدرت جدیدی برای آشکارسازی ژرفای تجربه انسان عرضه می‌کند که کتاب حاضر این قدرت را به عنوان وسیله‌ای جهت ارتقای آگاهی به کار می‌گیرد.

ایده‌های «جدید» به قدمت تاریخ

بسیاری از جنبه‌های سینمادرمانی مانند اکثر ایده‌های «جدید» در واقع جدید نیستند. استفاده از فیلم‌ها به منظور رشد و بهبود شخصی ارتباطی دیرین بین قصه‌گویی و خود-اندیشی^۲ به همراه دارد که زمان احتمالی آن به آغاز زبان شفاهی برمی‌گردد.

فرهنگ‌های زیادی در طول تاریخ بشریت به اثرات دگرگون‌کننده و شفابخش گفتن و شنیدن قصه‌ها واقف بوده‌اند. در کل ریشه‌های جادوی فیلم و سینمادرمانی به طور مستقیم در کتاب‌درمانی قرار دارد که به خدمت گرفتن مطالعه به منظور کسب بینش درباره روان انسان است. شاید کاربرد کتاب‌درمانی به یونان باستان برگردد که بر سر در کتابخانه‌ای در تیس این نوشته حک شده بود: «مکانی شفابخش برای روح».

انسان‌ها در اثر اختراع ماشین چاپ (۱۴۵۰) و خلق رمان (اواسط دهه ۱۶۰۰) و رواج ادبیات عامه‌پسند به طور فزاینده‌ای راحت‌تر توانستند داستان‌ها را ماهرانه و به کرات «بشنوند».

با رواج روان‌تحلیلگری در طول نیمه نخست قرن بیستم روان‌کاوها مطالب خواندنی ویژه‌ای که اغلب رمان بود برای برخی از بیماران‌شان تجویز می‌کردند. در سال ۱۹۱۶ بود که برای نخستین بار اصطلاح کتاب‌درمانی در پیشینه روان‌شناسی پدیدار شد. در طول رشد ناگهانی جنبش خود-یاریگری در دهه ۱۹۶۰ تا دهه ۱۹۸۰ تمرکز عمده از کاربرد کتاب‌های تخیلی به سوی دستنامه‌های خود-یاریگر غیرتخیلی تغییر یافت. با این حال در سال ۱۹۸۳ جیمز هیلمن استفاده از قصه در درمان را در کتابش به نام قصه شفابخش به کار برد (۱).

در اوایل ۱۹۹۰ بود که سینمادرمانی در مقاله‌های روان‌شناختی ذکر شد و در سال ۱۹۹۳ مارشا سینتار اولین کتابی که به طور ویژه از کاربرد فیلم‌ها به-

«بالینگران کتاب،
نمایش، شعر و هنرهای
تجسمی و صحنه‌ای
توصیه‌شده بالابندی به
عنوان ابزار آموزش
مفاهیم سلامت روانی
دارند و تجارب هیجانی
اصلاح‌کننده‌ای را ارائه
می‌کنند».

John T. Pardeck

1 popular movie
2 self-reflection
3 manual

عنوان ابزارى جهت رشد شخصى بحث کرده بود به نام قدرت حلقه و فیلم: رشد معنوى از رهگذر فیلم منتشر کرد (۲).

جادوى فیلم‌درمانى^۱ چه هست و چه نیست؟

جادوى فیلم‌درمانى در واقع شیوه‌اى از کاربرد تماشای آگاهانه فیلم‌ها به همراه تمرین‌هاى درمانى یا ارتقای آگاهى به منظور بهبود و تغییر است.

مقدارى از پیشینه موجود درباره کاربرد درمانگرانه سینما بر درمان حرفه‌اى متمرکز است. دیگر نوشته‌ها بیشتر به عنوان راهنمای خود-یار هستند که معروف‌ترین کتاب‌هاى خود-یار به صورت غیرجدى به این موضوع پرداخته‌اند. من به عنوان درمانگر معتقدم آنهایی که مى‌خواهند به خودشان بپردازند، تماشای فیلم به شیوه خيلى ویژه و منافع شفابخش زیادى مى‌تواند برایشان داشته باشد. به نظر من این فرآیند حتماً ممکن است به صورت سرگرمى نیز باشد.

«زندگى خود را در
دستان خود بگیريد،
چه اتفاقى مى‌افتد؟
یک چیز وحشتناک:
هیچکس را مقصر
نخواهید دانست».
Erica Jong

اینکه با درمانگر کار کرده باشید یا نه، من به آنهایی که مشکلات جدى روان‌شناختى دارند به طور جدى توصیه مى‌کنم به دنبال دریافت کمک حرفه‌اى باشند. همچنین از نظر من افراد زیادى به شرط اینکه از رهنمودهاى خاصى پیروى کرده و یاد بگیرند که با آگاهی هشیارانه^۲ فیلم ببینند ممکن است بدون کمک درمانگر از قدرت تغییردهندگى فیلم‌ها برای رشد شخصى استفاده کنند. آگاهی هشیارانه قلب شیوه جادوى فیلم‌درمانى است، در واقع این روش هم وسیله اصلی این فرآیند و هم یکى از نتایج نهایی آن است.

شیوه جادوى فیلم‌درمانى بسیار متفاوت از تماشای فیلم‌ها به منظور فرار از مشکلات است. ما نباید به صرف تماشای فیلم انتظار تأثیرگذارى داشته باشیم و بگوئیم که درس‌هاى خاص زندگى خود به خود فرا گرفته خواهند شد. میزان زیادى از تأثیر شفابخش شیوه جادوى فیلم‌درمانى یا قبل از شروع تیتراژ پایانى فیلم است و یا بعد از پایان تیتراژ آن.

شاید درمانگر این رویکرد را با مراجعانش به کار ببرد، اما وی باید بداند که تماشای فیلم نباید به تنهایی به عنوان شیوه درمانى به کار رود. شیوه جادوى فیلم‌درمانى دربرگیرنده روش‌هاى روان‌درمانگرانه ستى بوده و نیز متكى بر آنها

1 E-Motion Picture Magic

2 conscious awareness.(م) اصطلاحى که در این کتاب به تفصیل به آن پرداخته خواهد شد

است. شیوه‌های موجود در «جعبه ابزار درمانگری^۱» درمانگر به غیر از یک مورد که در این کتاب توضیح داده شده است می‌تواند با تجربه فیلم دیدنِ هشیارانه همراه شود.

از هر دوی فیلم‌های داستانی^۲ و غیرداستانی^۳ می‌توان استفاده کرد، اما بر اساس اهداف این کتاب تمرکز من فقط روی فیلم‌های داستانی بوده است. من بنا به دو دلیل این کار را کرده‌ام: ۱. اینگونه فیلم‌ها اکثریت قریب به اتفاق فیلم‌هایی را تشکیل می‌دهند که خیلی راحت می‌توان به آنها دسترسی داشت (و لو اینکه بعضی از داستان‌های این قبیل فیلم‌ها بر اساس سرگذشت واقعی افراد قرار دارد). ۲. به‌رغم اینکه انواع مستند و سایر فرمت‌های غیرداستانی اغلب دارای تأثیرات قدرتمندی هستند و در نتیجه فیلم‌هایی که در حقیقت بانفوذ هستند عاملی برای تأملات شخصی به حساب می‌آیند؛ اما بسیاری از داستان‌های تخیلی یک بُعد اسطوره‌ای اضافی هم دارند که برای فرآیند تغییرگری مهم هستند که فیلم‌های غیرداستانی اغلب این بعد را ندارند.

1 therapeutic tool box
2 fiction films
3 nonfiction films

دستاوردهای بنیادی

فیلم‌ها چگونه زندگی مرا تحت تأثیر قرار دادند؟

هنگامی که بهار نخستین نشانه‌هایش را آشکار می‌ساخت، هوا در جنوب غربی آلمان در شهر کوچکی که زادگاه من بود کمی گرم‌تر شده بود. من فقط هفت سالم بود و در مدرسه با بچه‌ها مشکل داشتم. تازه به کلاس جدید رفته بودم و برایم سخت بود که دوستانی برای خودم پیدا کنم. چون همکلاسی‌هایم دار و دسته‌هایی برای خودشان تشکیل داده بودند که من جزو آنها نبودم، خجالت می‌کشیدم که توجهشان را جلب کنم. از این گذشته بعد از زمستانی طولانی کسل، آماده‌ماجراجویی و تشنه‌هیجان بودم.

بعد از ظهر یکی از روزهای یکشنبه پدر بزرگم از من خواست که در سالن تئاتر کوچک دهکده‌مان فیلمی ببینیم. غافلگیر شده بودم، چون که «اوپا» و من صمیمی نبودیم. به نظر نمی‌رسید که او هرگز توجهی به من داشته باشد. وقتی از من خواست که آنجا برویم، چون خیلی هیجان‌زده بودم زیاد معطل نکردم. ما در خانه تلویزیون داشتیم، اما رفتن به آنجا و تماشای فیلم روی یک پرده بزرگ چیز دیگری بود.

هرچند می‌دانم که آن زمان در دهکده ما فیلم‌های زیادی وجود نداشت که پدر بزرگم از بین آنها یکی را انتخاب کند، اکنون به خاطر تصمیمش برای بردن من به فیلم آخرین روزهای پمپئی^۱ (۱۹۷۰) متعجب هستم. به نظر نمی‌آمد که کسی نگران تناسب سنی من با خشونت موجود در آن فیلم بوده باشد. امروز هنوز آن صحنه‌هایی را که مسیحیان روم باستان شجاعانه برای زندگی و ایمانشان مبارزه می‌کردند به یاد دارم. آن شهدا در دقایق آخر به دلیل فوران

1 The Last Days of Pompeii

آتشفشان کوه وزوویوس و کشته شدن ستمگرانشان نجات یافتند.

تماشای این فیلم، ماجراجویی بزرگ من بود. به‌طور کامل مسحور شده بودم. برای اولین بار بود که غرق در تجربه‌ای بزرگ‌تر از زندگی شده بودم: رنگ‌ها، صداها و داستان یک پرده بزرگ فیلم. آخرین روزهای پمپی به‌طور عمیقی مرا تحت تأثیر قرار داده بود. زمانی که دست پدر بزرگم را گرفتم تا از سالن سینما خارج شویم، دنیا برایم متفاوت به نظر می‌آمد. پس از این تجربه هیجانی پرشور بود که برای نخستین بار در زندگی‌ام با پدر بزرگم احساس نزدیکی می‌کردم. پیوند جدید و ناشناسی بین ما ایجاد شده بود، گویی در کنار هم بر یک تراژدی واقعی، نه اتفاقی روی پرده سینما فائق آمده بودیم. گویی در یک جنگ واقعی، و نه یک نبرد تخیلی نمایشی، کنار هم ایستاده بودیم. رابطه ما تحول پیدا کرد. از آن روز به بعد من و او در تماشای فیلم با یکدیگر همراه بودیم. هیچ کس دیگر در خانواده ما در این علاقه سهیم نبود.

اولین فیلمی که دیدم چشم‌های مرا نسبت به یک ارزش مهم، یعنی ایستادن و مبارزه به‌خاطر باورهای درست نیز باز کرد. از بعضی لحاظ من از این همه پیشرفت آگاه بوده‌ام، اما در ذهنم خیلی واضح نبوده و به‌طور یقین واژه‌هایی برای بیان آن پیدا نمی‌کنم. این فیلم نشان داد که در دنیا افرادی بوده‌اند که از این اصول تبعیت کرده‌اند. هر چند پیش از این داستان‌هایی از مسیحیان و سایر قهرمان‌ها در ذهنم داشتم، اما آن فیلم زندگی آنها را به‌طرزی بسیار روشن به سطح آگاهی من آورد. از آنجایی که من کاتولیک بزرگ شده بودم و تعهدی عمیق نسبت به ایمان مسیحی هفت سالگی‌ام در آن موقع داشتم، فیلم نیز تجربه معنوی قابل ملاحظه‌ای برای من ایجاد کرد.

من پی بردم که وقتی قهرمان‌های فیلم با چالش‌های عظیم مواجه می‌شوند، چقدر قوی و شجاع می‌شوند. امروز به یاد می‌آورم که آن روز پس از تماشای آن فیلم برای مدتی طولانی خودم را یکی از آن قهرمان‌ها می‌دانستم و احساس قوی بودن داشتم و قادر بودم بر مشکلاتم غلبه کنم. من - «آن قهرمان» - روز بعد در مدرسه بی رودرواسی با همکلاسی‌هایم حرف می‌زدم و این نوع صحبت کردن به‌هیچ‌وجه برایم دشوار نبود. ایجاد ارتباط برای من با کمال تعجب ساده به نظر می‌آمد و خجالتی بودم را فراموش کرده بودم. ابتدا از اینکه همکلاسی‌هایم به‌طرزی دوستانه به من واکنش نشان می‌دادند متعجب

«انسان جز با رفتن
از شناخته‌ها به
ناشناخته‌ها چیزی
یاد نمی‌گیرد».
Claude Bernard

شدم، اما به تدریج به این شیوه عادت و دوستان جدیدی پیدا کردم. معتقدم این فیلم و فیلم‌های بعدی که در مورد قهرمان‌ها و چالش‌هایشان دیدم، تأثیر مهمی بر روح جوانم گذاشتند. به من کمک کردند که روحی ماجراجو داشته باشم و این شجاعت را دادند که خطر کردن را، که موجب رشد من در زندگی شد یاد بگیرم.

پس از اولین ماجراجویی با پدر بزرگم فیلم‌های بسیار زیادی دیدم که داستان‌هایی از قهرمان‌ها داشت. بعضی از این قهرمان‌ها رومیان باستان بودند و بعضی دیگر گاوچران‌ها و سرخ‌پوستانی بودند که با دشمنانشان مبارزه می‌کردند یا با چالش‌های بزرگ دیگری گلاویز بودند و سرانجام بر آنها پیروز می‌شدند.

نخستین تجربه مثبت من با سینما دانه‌ای را در من کاشت که در تمام زندگی‌ام به رشد خود ادامه داده است. از آن زمان تا به حال شیفته واقعی فیلم بوده‌ام. این علاقه شخصی پس از اینکه حرفه‌ام را به عنوان روان‌درمانگر شروع کردم، تبدیل به امری حرفه‌ای شد و نخست درباره فنون کاربرد سینما به‌مثابه ابزاری برای بهبود روان‌شناختی و رشد شخصی آموزش دیدم.

کتاب حاضر نشأت گرفته از این علاقه شخصی و حرفه‌ای است. این کتاب فراتر از راهنمای صرف برای انتخاب فیلم جهت تغییر روحیه شما بوده و فراتر از بحث نظری روان‌شناختی و اندرز معنوی است (هر چند به‌میزان خیلی زیادی شامل هر دو می‌شود). هدف کتاب آن است که بسیار «کاربردی» باشد و وسیله‌ای برای کاوش و توسعه زندگی درونی شما. تمرین‌هایی که برایتان خوشایند هستند انجام دهید و بقیه آنها را کنار بگذارید، شاید دوست داشته باشید وقت دیگری انجام دهید.

به‌منظور آشنایی با تمرین‌ها از شما می‌خواهم با تمرینی که در زیر می‌آید شروع کنید. در همان حالی که به جواب‌های تان فکر می‌کنید به سؤال‌ها دقت کنید، این کار به نوشتن افکار تان کمک می‌کند.

«کیهان به دلیل خطر کردن به‌خاطر او به شما پاداش خواهد داد».

Shakti Gawain