

电影疗法的作用机制、干预流程及案例述评*

黄籍毅 王鑫强

(江西师范大学心理学院暨江西省心理与认知科学重点实验室, 南昌 330022)

摘要 电影疗法是近二十年来兴起的一种心理咨询模式, 它是一个系统的干预或援助过程, 是在良好的治疗关系的基础上以影视或影视片段作为治疗媒介, 结合其他有效的治疗技术, 对来访者在观看影片过程中或之后所产生的内心体验以及治疗过程中所产生的动力关系进行分析、解读, 促进来访者自我领悟或习得问题处理技能, 从而达到治疗目的的一种治疗方法。文章从以往研究对电影疗法的定义、作用机制、治疗阶段等方面回顾了电影疗法的发展, 并概述电影疗法的干预模型, 述评经典案例, 最后提出了对未来研究的展望。

关键词 电影疗法; 电影治疗; 干预流程

分类号 B849

1 引言

电影疗法是20世纪90年代在欧美国家发展起来的一种艺术治疗新模式。在国外, 电影疗法的应用范围日趋广泛; 但在我国, 将电影疗法作为一种医疗康复的方法而进行系统研究则只有数年时间。电影疗法整合了电影观赏与心理治疗等多门学科知识, 强调来访者在与咨询师建立信任关系的前提下, 以影视作品为媒介, 通过自我投射与自我审视, 促进自我的重新整合和个性发展, 以达到治愈心理问题的目的。

目前, 关于利用电影疗法作为治疗手段的研究还很少。传统关于电影和治疗的研究都只关注电影中如何描绘心理治疗和心理健康教育的专业人员, 很少提及电影疗法的应用。在国内, 电影疗法大部分情况下仍被作为艺术治疗的一个方面提及。因此, 有必要系统地回顾以往研究者对电影疗法概念的界定、作用机制及梳理其干预流程。

2 电影疗法的定义

电影疗法是阅读疗法的延伸, 在治疗过程中可以被看

作一场具有刺激性的讨论或一次隐喻性的干预。以往研究者对电影疗法(cinematherapy)的简单定义是: 选取具体的商业电影让来访者独自观看或集体观看以此获得治疗效果的一种治疗技术(Berg-Cross, Jennings, & Baruch, 1990)。有些研究者称这些“使用商业电影的理论”为“观影任务(video work)”, 并把“观影任务”定义为: 使用电影来促进自我领悟, 使得治疗方法更多样化, 为之后的干预手段作铺垫(Hesley W & Hesley G, 1998)。也有研究者认为电影疗法是一个运用电影作为隐喻来提升来访者洞察力和引导其积极成长的治疗过程(Powell, Newgent, & Lee, 2006; Kuriansky, Ortman, DelBuono, & Vallarelli, 2010)。由此可见, 以往研究者对电影疗法的定义虽然各有侧重, 但都概括了电影疗法的要素, 即电影疗法是以电影或电影片段作为治疗媒介, 对来访者在观看影片过程中或观影后所产生的内心体验以及治疗中产生的动力关系进行分析、解读, 促进来访者自我领悟或习得问题处理技能, 从而达到治疗目的的一种治疗方法。

收稿日期: 2015-03-01

*基金项目: 江西省社会科学研究“十二五”规划项目(14JY13); 江西省艺术科学规划项目(YG2014119); 江西省教育科学“十二五”规划2015年度一般课题“电影疗法在大学生心理健康教育自主学习中的应用研究”; 重庆市教育委员会人文社会科学研究一般项目(13skszb03)。

通讯作者: 王鑫强, E-mail: xinqiangw101@163.com

3 电影疗法的作用机制

电影疗法的作用机制概括起来包括三个方面:渗透性、安全距离及隐喻作用。

渗透性指的是被试身处电影营造的气氛中能潜移默化地发生改变。尽管被试的心理阻抗程度不一,但这并不影响电影的渗透作用。已有研究发现电影疗法的效果与其心理阻抗水平不存在显著相关(Wang & Zhang, 2011),因此,电影疗法被认为是具有内隐性、保护性、渗透性优点的干预方式(王鑫强, 张大均, 2011)。

安全距离指的是电影疗法使来访者不必直面问题,而是利用电影作为载体给他们提供一个相对安全的方式阐述自身问题,这样能降低来访者的阻抗。电影可以让来访者通过对剧中人物的认同以及对电影人物行为和动机的分析进行自我探索,而且会让来访者以一个更高的新视角来看待他们的问题,并且有望从中得到解决问题的方法(Rizza, 1997)。电影疗法能为来访者和治疗师提供一个共同探讨的机会,从而巩固他们的关系(Berg-Cross, Jennings, & Baruch, 1990),来访者不仅可以从电影中学习到解决策略,也可以针对现实生活提出有创造性的解决方法(Newton, 1995)。

电影疗法之所以能够产生积极的治疗效果,除了电影本身具有的“渗透性”作用外,更重要的是电影会提供给来访者一个“隐喻”。商业电影中的隐喻是被熟知的广泛应用于娱乐、诱发强烈情感和认知探索的媒介(Marvasti, 1997)。电影可以通过隐喻投射来访者的无意识情结,唤起来访者更多的洞察力和慰藉,电影中的隐喻描述着来访者的问题,通过刺激暗示来访者对自我认同进行探索促进他们的成长,这是电影疗法的终极目标(Hesley, 2000; 2001)。有研究证实:电影疗法不仅仅是简单地观看电影,电影疗法包括对规定的电影治疗性的讨论以及来访者就相似的人物性格通过策略性的质疑和隐喻性语言的讨论,避免来访者在处理困难情境时产生阻抗,利用电影创造出的有针对性的隐喻来捕捉当前问题的本质并就此展开讨论。这些电影不仅能起到直接治疗的效果,还能进一步

提升病人对自我困境的觉察(Sharp, Smith, & Cole, 2002)。电影使用隐喻作为提高来访者洞察力的跳板,有助于团体治疗的建立(Berg-Cross, Jennings, & Baruch, 1990; Dermer & Hutchings, 2000)。

4 电影疗法的适用对象及频率

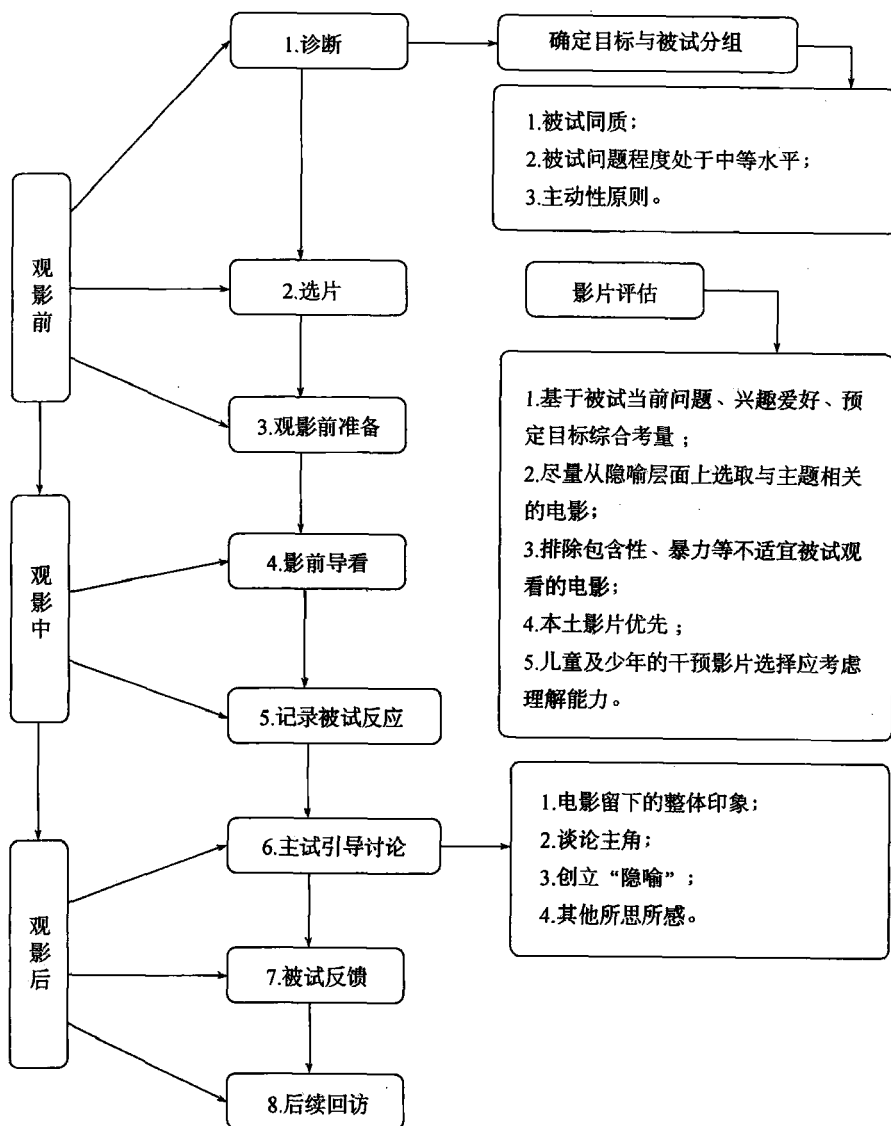
电影疗法作为一种治疗方法有自己的适用群体。传统的电影治疗主要应用在大学、临床门诊、精神病医院等领域。在青少年中,电影治疗主要用于人际交往团体训练;在临床门诊上,主要用于进食障碍患者(Dumtrache, 2014)、情绪障碍患者(Powell, Newgent, & Lee, 2006)的心理问题干预;在精神病治疗中,电影治疗主要针对物质滥用、抑郁症等。同样,电影疗法适用于各种有心理困扰的个人、夫妻以及家庭成员(Dermer & Hutchings, 2000)。此外,电影治疗还被应用于犯罪人员心理矫正等领域(张爱宁, 2008)。

纵观国外的研究可以发现,电影疗法多数时候是作为一种辅助的干预手段对已经接受一定时长的治疗的患者进行康复干预。国外关于电影治疗的研究范围较广,研究发现电影疗法并不适用于所有的来访者,有文献指出,精神状况较为活跃、亢奋的精神病患者不适合使用电影疗法。对于大多数患者来说,即使是处于低功能水平的患者,电影疗法仍具有一定的潜在帮助。

虽然王鑫强等人的系列研究发现,仅干预一次的电影疗法具有即时疗效并能持续一周左右(Wang, Zhang, Wang, Xu, & Xiao, 2010; Wang & Zhang, 2011; 王鑫强, 张大均, 2011),但值得重视的是,电影疗法仍是一个长期的、有固定频率的治疗手段,电影疗法的频率应视具体情况而定。一般情况下观影次数应不低于四次,频率不低于每月一次。

5 电影疗法的干预流程

电影疗法的干预流程按照观影的前后顺序,可分为观影前、观影中、观影后三个阶段。而这三个阶段包含的要素如下图所示:



5.1 观影前

5.1.1 诊断

为了使治疗更有成效,评估诊断观影的对象是十分必要的。观影前咨询师应对来访者进行初步的诊断评估。

第一,确定目标。根据来访者的具体问题,咨询师应与来访者共同商讨或帮助其制定治疗目标。例如,预计五次治疗能提升到怎样的水平,并共同商定几个指标作为评定标准,指标应该包含主观评价和客观评价。

第二,被试分组。从群体治疗的角度来说,来访者问题同质时治疗效果更好,即被试同样为人际信任困难群体或同为情绪障碍群体等。根据以往的研究来看,来访者问题处于中等水平效果最好,不宜过于严重。此外团体治疗每组人数应在适宜范围内(已有临床研究一般每组8~10

人左右),人数太多可能会影响疗效。

第三,主动性原则。从心理咨询的角度看,当来访者意识到自己的困惑或问题,有自我改变的意愿和动机,愿意接受电影疗法时,辅导的效果相对较好。也有实践者提出学校心理咨询不必坚持“来者不拒、去者不追”的主动性原则,因为电影疗法不仅仅是针对已有临床症状的来访者,还是一种预防和发展性的教育辅导方式。不过,这仍需要辅导人员从学生的自身需要出发,尊重学生的主体性,运用鼓励、商量的方式引导学生发挥其参与观影活动的主动性。

5.1.2 选片

有效的电影治疗始于对指定电影的精心选取,电影选取的适宜性关系到整个治疗的成败。电影疗法的电影选取

非常费时,治疗师要根据不同需求选取电影。例如,不宜指定一部非常悲伤的电影给重度抑郁来访者观看,除非电影中已充分表明解决办法。要选取电影,必备步骤是对电影进行评估。

首先,完善对内容和来访者参与度的评估是使任何类型的干预成功起效的必要步骤,电影疗法也不例外(Christie & McGrath, 1989)。评估一部电影应该基于治疗师对治疗成员当前问题、兴趣爱好、干预目标的综合考量。Hesley W和Hesley G(1998)建议治疗师询问被试的电影偏好,并从他们选定的电影名单中提名。有研究者认为一个家庭干预使用的电影评估过程依次为:提出现有问题及治疗目标;评估难度;确定来访者的电影理解能力以及对电影人物的分辨能力;考虑其他问题(例如来访者的文化程度、种族、社会经济地位、性取向、性别等);根据评估结果,寻找匹配来访者问题的电影。

电影疗法更多的时候是一种具有时间限制和主题定向的团体辅导(Duncan, Beck, & Granum, 1986),因此在评估电影的过程中要针对治疗的问题来选择电影,如果电影内容没有针对性则可能会增加治疗过程中的阻抗。然而,选定的电影在隐喻层面上与治疗主题相关比仅在文字上相关效果更好。另外,在电影选择的过程中还需要考虑到是否存在不恰当的内容。电影的治疗价值应与限制级水平(例如暴力或其他有可能引起来访者阻抗的内容)进行权衡。需要特别关注电影中治疗师的不正确举动,若电影中出现治疗师羞辱、攻击来访者等镜头,则会影响来访者对治疗的信任程度,这样的电影不应列入参考范围。

其次,本土影片优先原则也是需要注意的。例如在土耳其研究者所做的利用电影疗法治疗重症精神病患者的研究中,研究者发现被试更青睐本土化的电影,好莱坞出品的电影虽然场面宏大,但由于缺乏与本土文化的契合,一些细节之处并不能完全被被试理解(Yazici, Ulus, Selvitop, Yazici, & Aydin, 2014)。因此我们在筛选影片时应考虑到不同文化之间的差异,本土电影也许更能触及被试心里的隐秘情感。

再次,儿童及少年的干预影片选择应考虑理解能力。在Powell等人(2006)利用电影疗法提升青少年自尊水平的研究中,被试的平均年龄为11.29岁,当时研究人员没有针对这个年龄选取电影,导致最后电影治疗效果不显著。这启示我们当面对年龄较小的被试时应考虑被试的理解能力,选择他们理解能力范围内的电影,相对于好莱坞出品的国际大片,也许本土动画作品的效果更显著。

5.1.3 观影前的准备

为了能更合理地指导来访者观影,治疗师应提前观看选定的电影,并决定接下来是哪一部分的来访者观影。咨询师在给来访者观影前应遵循以下步骤。

首先,治疗师再次观影。治疗师在播放电影之前,要再次观看电影,熟悉电影内容。从治疗的角度来看电影,跟娱乐性的角度看电影是有很大的不同的。第二次观看电影能更好地关注电影的治疗价值。例如治疗师会评估影片感染力,考量电影能在多大程度上引起被试共鸣。

其次,确定观影的地点、时间以及成员。治疗师应提前确定观影地点和时间,提前通知来访者,保证团体治疗按计划进行。其中,还应注意的是观影设备的播放效果以及观影地点的容纳程度,并根据治疗计划选取相应的被试数目。

5.2 观影中

5.2.1 影前导看

在分配观影任务时,治疗者应预先描述电影而不仅仅是简单地推荐。观影前的导读包括对电影简要的介绍(包括演员、导演、获奖情况、名家影评、大众反响,但不包括故事梗概),目的在于激发来访者观影的兴趣,这也是干预成功与否的重要影响因素(Wang et al., 2010)。

Home和Passmore(1991)阐述了在指定观影作业时语调的重要性。他强调提前描述任务和给来访者一张手写的指令很重要。另外,让来访者用自己的话来描述任务(回答任务)也很重要。这能让来访者清楚地意识到他们被寄予怎样的期待,更可能完成任务。如果来访者没有完成任务,那么治疗师就可以排除指令不清的缘故。

5.2.2 记录反应

在观影的过程中,被试的反应也是应该被记录下的指标。例如被试鼓掌的次数、流泪的次数或其他反应,这可以作为后续讨论的问题之一。

Bierman等(2008)曾对青春期少女做过团体电影疗法研究,研究者少女们提供了充足的爆米花,并把少女们添加爆米花的次数作为焦虑的指标之一记录下来,在后续的研究中发现少女们焦虑水平有所降低。

5.3 观影后

5.3.1 讨论

在观影结束后,治疗师应安排一次会议用于讨论。会议可以与观影间隔一小段时间,让被试回味电影梳理情绪。讨论的内容可以是来访者对电影的整体印象,或者就电影与患者现有问题相关或无关的概念和想法进行讨论。

电影中的主角一般都作为讨论的焦点,典型问题如下:

跟我说说电影里的主角;

电影里主角有什么感受和想法?

电影主角怎么看待他的主要问题?

电影主角怎么解决他的主要问题?

还有没有其他方法主人公可以使用?

电影主角与其他角色的关系是怎样的?

你最喜欢电影中的哪个角色?

大多数的来访者会选择电影中最明显的主角或与他们联系最紧密的角色来讨论,治疗师也可以问电影中特定的角色。

探索从电影中创立的隐喻的可能性。在张爱宁(2008)的研究中,被试在观看《千与千寻》后,有人将“汤婆婆的油屋”看作精神世界的象征,有人将“戴面具的影子”看作失去灵魂,只剩下躯壳的人。对同一部电影,不同的被试有可能从中创造不同的隐喻。

来访者从电影中得到的启发也许能帮助他们产生新的想法、新的感觉以及新的行为。在Gramaglia等(2011)的研究中,被试通过观看电影并参与讨论发现了自身存在的高强度的内隐攻击性及自我贬低的特质,这启发她改变与人沟通交流的模式并正视自身问题,努力寻求改变。

总之,简单的观看电影并不能构成电影疗法,治疗者可以针对被治疗者的经历问特定的问题或者使用间接的问题让讨论处于隐喻性层面,这样可以减少患者的抵触和阻抗心理。这种讨论既可以是及时的讨论,也可以是观影结束后布置撰写心得体会,延后一个星期后再进行讨论,不过关于及时与延后讨论效果的差异比较,目前尚在研究之中。

5.3.2 被试反馈

治疗师应询问被试的观影反馈并根据反馈对被试进行再评估,后期的报告可以根据治疗师个人风格和治疗类型而定。例如当被试表示电影时间过长,注意力不能集中时,治疗师就应适当缩短观影时长或选择耗时更短的电影。后期的报告可以依照治疗类型的不同而有所侧重,例如人际交往团体的电影治疗侧重点可以是人际交往态度的改善或提升。此外,还可以询问被试对电影的喜爱程度和对辅导活动的建议等。

5.3.3 后续追踪

为了研究观影实验的后续作用,可以在观影辅导结束的一段时间后对被试进行回访追踪测试。追踪测试可以有效观察到辅导的持续效果,能为下一步的研究提供参考依

据,但应注意的是回访追踪测试耗时不应过长。

6 电影疗法的干预案例

6.1 一例精神病患者团体治疗的干预案例

土耳其某精神研究所利用电影疗法治疗重症精神病患者并取得了较好疗效(Yazici et al., 2014)。观影每周一次,四周为一期。研究人员将可用于住院治疗的电影列出,将电影的适用性、存在问题逐一对比,排除含有攻击行为、性、侮辱性场面的电影,排除观影当天较为亢奋的患者,在观影中允许重放片段帮助被试理解,并记录被试的反应(如大笑、哭泣、沉睡、鼓掌、愤怒等)。上午观影结束后下午团体治疗,治疗主要包括治疗师与患者就电影某些场景进行讨论,鼓励患者用自己的思想评价电影。这个研究因成功鼓励患者从不同的角度去思考产生不同的看法而取得成功,这表明精神病患者也有“不同的思维方式”。除此之外,患者之间的交往增多,男士在每周例会之前都会刮胡子、穿正式的衣服,女士则会化妆精心打扮自己,这在以往的治疗中是从未出现过的。

6.2 一例进食障碍患者的干预案例

该案例的被试是一名患有严重进食障碍并伴有中度抑郁症的中年女性,她经常表现出强烈的攻击性并不太配合治疗(Gramaglia et al., 2011)。研究人员在常规治疗中加入了电影疗法,在观看电影后患者会有45~60分钟的讨论时间与其他患者分享感悟,研究者通常会使用开放式的提问并根据患者的反馈问更多具体问题。在讨论结束后,患者将要写下她的感悟。她在观影中意识到了剧中主角与自己性格的相似性,提升了自我洞察力并愿意改变,接受治疗。

6.3 一例不同程度成瘾患者的团体治疗

本次研究的被试是15名有不同程度的历史成瘾问题(性瘾与药物滥用)的少女(Bierman et al., 2008)。电影治疗每月一次,安排在宽敞明亮的休息室,休息室内还准备了零食,女孩们可以随意就坐并添置零食。研究人员会在电影前要求被试填写一张关于观影后的讨论主题的表格。在观影中治疗师不会经常评价女孩们的行为表现,只问了很多开放性的问题,如“你觉得电影如何”“你如何看待母女关系”,电影提供了让姑娘们了解具体冲突发生的方式并观察在相似的情景中如何处理的机会,同样鼓励姑娘们研究自身动态的行为特点。随着团队凝聚力的增强,少女们逐渐降低了自我阻抗,开始在讨论中听取别人给予的建议。女孩们十分喜爱电影治疗的体验,不断询问治疗

师下一次什么时候开始。

7 结论

电影疗法是使用电影作为干预手段的疗法,是一种间接地用于解决多种现存问题的方法(Lappin, 2007),因其适用范围广,被试参与程度高,且作为适合多种治疗的辅助手段而渐渐被治疗师所重视。国内在此方面的研究仍多有空白,国外的这些研究给我国临床工作者提供了相应的理论依据和实践指导。电影疗法为心理治疗研究增添了一种新的治疗手段,因此可以将电影疗法当成新的研究视点进行挖掘,开展一系列的本土化研究,将电影疗法更好地融合进其他干预手段中,为我国的各类人群服务。

参考文献

- 王鑫强, 张大均. (2011). 有指导电影赏析对大学生生命意义感的影响及其个体差异. *Proceedings of Conference on Psychology & Social Harmony*.
- 张爱宁. (2008). 观影疗心——电影在心理咨询与治疗中的应用. 硕士学位论文, 华东师范大学.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinema-therapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, (8), 135-156.
- Bierman, J. S., Krieger, A. R., & Leifer, M. (2008). Group cinematherapy as a treatment modality for adolescent girls. *Residential Treatment for Children & Youth*, 21 (1), 1-15.
- Christie, M., & McGrath, M. (1989). Man who catch fly with chopstick accomplish anything: Film in therapy—The sequel. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 10 (3), 145-150.
- Dermer, S. B., & Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28 (2), 163-180.
- Duncan, K., Beck, D., & Granum, R. (1986). Ordinary people: Using a popular film in group therapy. *Journal of Counseling and Development*, 65 (1), 50-51.
- Dumtrache, S. D. (2014). The effects of a cinema-therapy group on diminishing anxiety in young people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 717-721.
- Gramaglia, C., Abbate-Daga, G., Amianto, F., Brustolin, A., Campisi, S., & De-Bacco, C., et al. (2011). Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. case study and clinical considerations. *Arts in Psychotherapy*, 38 (4), 261-266.
- Hesley, J. W. (2000). Reel therapy. *Psychology Today*, 33 (1), 54-58.
- Hesley, J. W., & Hesley, J. G. (1998). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Hesley, J. W. (2001). Using popular movies in psychotherapy. *USA Today Magazine*, 129 (2668), 52-55.
- Home, A. M. & Passmore, J. L. (1991). *Family counseling and therapy (3rd ed.)*. Itasca: F. E. Peacock Publishers, Inc.
- Kuriansky, J., Ortman, J., DelBuono, J., & Vallarelli, A. (2010). Cinematherapy: Using movie metaphors to explore real relationships in counseling and coaching. In *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching* (pp. 89-122). NY: Springer.
- Lappin, (1997). Two thumbs up: A supervisor's guide to the use of films. In Storm & T. C. Todd (Eds.), *The reasonably complete systemic supervisor*. Boston: Allyn and Bacon.
- Marvasti, J. A. (1997). Using metaphors, fairy tales, and storytelling in psychotherapy with children. In H. Kaduson & C. Schaefer (Eds.), *101 favorite play therapy techniques* (pp. 35-39). Washington DC: Rowman & Littlefield Pub Inc.
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: Using theatre to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 18, 14-19.
- Powell, M. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *Arts in Psychotherapy*, 33 (3), 247-253.
- Rizza, M. (1997). *A parent's guide to helping children: Using bibliotherapy at home*. The National Research Center on the Gifted and Talented 1997 winter newsletter, from <http://www.gifted.uconn.edu/hrcgt/newsletter/winter97/wintr972.html>.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15 (3), 269-276.
- Wang, X. Q., Zhang, D. J., Wang, J. L., Xu, H., & Xiao, M. (2010). Effects of supervised movie appreciation on the improvement of college students' life meaning sense. *Health*, (7), 804-810.
- Wang, X. Q., & Zhang, D. J. (2011). Movie genre, psychological reactance, baseline characteristics and the effect of supervised movie appreciation on improving meaning in life. *The 9th Biennial Conference of the Asian Association of Social Psychology*.
- Yazici, E., Ulus, F., Selvitop, R., Yazici, A. B., & Aydin, N. (2014). Use of Movies for Group Therapy of Psychiatric Inpatients: Theory and Practice. *International Journal of Group Psychotherapy*, 64 (2), 255-270.

Review of the Study, the Functional Mechanism and Intervention Process of Cinematherapy

HUANG Jiyi; WANG Xinqiang

(School of Psychology, Key Laboratory of Psychology and Cognition Science of Jiangxi,
Jiangxi Normal University, Nanchang 330022, China)

Abstract: Cinematherapy is a growing approach in counseling and treatment recently. It contends that self can be reconstructed through the movie, so as to achieve the purpose of treatment of psychological problems. The paper reviewed on definitions in the past gathers up functional mechanism, intervention process and comments on some typical researches basis. In future studies, the cinema—therapists will improve the theory and technology, look for new fields, apply interdisciplinary studies, etc.

Key words: Cinematherapy; movie treatment; intervention process

栏目编辑/丁尧 终校/王晶晶