

国外电影疗法研究的回顾与展望*

王鑫强^① 秦秋兵^①

摘要:回顾了国外电影疗法的发展历程、与阅读疗法的关系、隐喻作用机制、实施程序及其注意事项等,发现电影疗法萌芽于 20 世纪初,正式兴起于 20 世纪末,在临床心理治疗和心理健康教育等方面具有广泛的应用,相比阅读疗法其具有适用人群更广、兴趣易激发、感染性和目的隐蔽性更强等优势。观影前的评估、观影中的引导和观影后的讨论是电影疗法实施中的三个关键点。我国电影疗法应进一步加强其理论与实证研究,探索神经生物机制,建立基于心理健康问题的影片资源库,开展电影疗法的本土化研究及实践应用。

关键词:电影疗法, 艺术治疗, 阅读疗法, 心理治疗

中图分类号:R395.1 **文献标识码:**A **文章编号:**1002-0772(2015)11-0035-04

Review and Prospect on Cinematherapy in Abroad WANG Xin-qiang, QIN Qiu-bing. School of Psychology/Key Laboratory of Psychology and Cognition Science of Jiangxi, Jiangxi Normal University, Nanchang 330022, China

Abstract: Reviewing the development process of cinematherapy, its relationship with bibliotherapy, metaphor mechanism, implementing procedures and matters needing attention in abroad, the authors found that cinematherapy emerging from the early 20th century, formally started in the end of the 20th century, and had been widely used in clinical therapy and psychological education. Cinematherapy has more advantages than bibliotherapy in terms of larger target population, greater interest stimulus, more impressiveness and concealment of therapeutic purpose. The evaluation of before viewing, the guide of viewing and the discussion after viewing are the three key points in the cinematherapy. It is necessary to develop further theoretical and empirical researches of cinematherapy in China, with the exploration on the neurobiological mechanisms, establishment of psychological health related video database and application of localized cinematherapy.

Key Words: cinematherapy, art therapy, bibliotherapy, psychotherapy

电影疗法是 20 世纪在欧美国家发展起来的一种新型心理治疗模式,属于艺术治疗的范畴。作为心理治疗技术,电影疗法不是简单地看电影,而是来访者通过团体、独自或者与特定的人一起观看治疗师所甄选的电影,来折射自身或现实生活中的问题,学习知识经验并进行自我反省,最终促进个人心理成长和提升,以达到治愈心理问题的目的^[1-2]。

* 基金项目: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”,项目编号:15YB012;江西省社会科学研究“十二五”规划项目“影视作品在大学生心理健康教育课程资源中的开发及应用研究”,项目编号:14JY13;江西省艺术科学规划项目“红色影视文化与大学生生命意义培育的实证研究”,项目编号:YG2014119;江西省青年科学基金计划(一般项目)“基于积极预防的青少年核心心理健康素质测评及应用研究”,项目编号:20151BAB215033;重庆市教育委员会人文社会科学研究项目“电视真人秀节目在大学生心理健康教育课程资源中的开发研究”,项目编号:13skszb03

① 江西师范大学心理学院/江西省心理与认知科学重点实验室
江西南昌 330022

1 电影疗法的发展历程

1.1 萌芽阶段

电影疗法的确切起源至今还不清楚,但电影应用于心理治疗最早可以追溯到 20 世纪初,美国军方将电影用于士兵精神疾病的检测、预防、治疗以及退伍军人复员后的社会适应等。该时期电影在治疗中应用较好的例子就是美国海军部曾经专门创作电影来帮助了解军队士兵心理疾病的发病率及其影响因素,并取得了很好的效果^[3]。

1.2 发展阶段

20 世纪中期,电影疗法在心理健康中的使用不再仅限于军事人员之中,开始逐渐被一般的精神病院所接受,用于精神病患者的治疗^[4-5]。这时的电影干预治疗具有两个特点:一是来访者都是正在住院治疗的精神病患者;二是治疗师对来访者进行团体治疗。

1.3 深化阶段

20 世纪末,科学技术的进步为电影疗法的应用提供了更大的可行性,因此电影疗法的实践应用也越来越多。除了精神病院,一般心理问题的治疗也开始使用电影疗法。例如,1990 年 Berg-Cross 等^[1]首次创造性地为

电影疗法下了定义,认为“电影疗法”(cinematherapy)是将流行电影用于一般个体心理健康问题的实践。这也标志着电影疗法的正式兴起。此后,电影疗法迅速发展,并得到主流心理治疗的认同。

2 电影疗法应用的领域

电影疗法已经越来越多地被广泛应用于各个领域。在临床心理治疗方面,电影不仅被用来演示一些疾病的症状,患者和治疗师之间的沟通交流方式,以及各种医学问题和精神问题,还用来激励和教育患者^[5]。例如,使用电影《魔戒:魔戒的现身》对一位抑郁症患者进行为期 5 周的干预,结果发现在进行电影疗法期间,该患者的抑郁有明显改善^[6]。电影是教育精神病患者的良好工具^[3,7-8],但电影疗法并不是对所有患者都适用。例如,给患有创伤后应激障碍的退伍军人播放暴力的战争场面,不但未降低患者的战争创伤,反而增加了焦虑^[9]。

在心理教育方面,也经常使用电影疗法。最突出的是在以下几个方面的应用:(1)个人认识问题,如生活目标的迷失、空虚、无意义感等。(2)人际交往问题,如人际沟通障碍、人际关系不良。(3)家庭问题,如家庭矛盾、沟通障碍及婚姻问题等。(4)社会问题,如社会适应、酗酒、吸毒及自杀等。系列实证研究发现,在电影治疗期间,患者开始讨论电影故事以及自己的生活、梦想、感受和想法^[10-12]。

3 电影疗法与阅读疗法的关系

艺术疗法是艺术与心理治疗的结合,它的一个重要特点是借助艺术媒介对患者进行诊断与治疗。近年来随着艺术疗法不断发展和成熟,其已经作为辅助技术广泛应用于临床治疗以及心理咨询辅导中,阅读疗法和电影疗法就是在此背景下产生并发展的。

Berg-Cross 等^[1]认为电影疗法是阅读疗法的产物。阅读疗法是以书籍为媒介,使读者本人或引导读者指导他人,通过对书籍中信息内容的有针对性接受、理解和领悟,调理精神病态、恢复身心健康的一种方法。电影疗法来源于阅读疗法,所以其原理也和阅读疗法相似,二者的魅力都在于来访者和作品内涵融合共鸣,产生心理情感激荡。

但是,媒介不同,效果也不一样。电影不仅利用了科学技术的成果,还吸收文学、戏剧、绘画、音乐、舞蹈、建筑六大艺术的成分和表现手法,具有更强大的艺术效果。因此,电影疗法虽来自于阅读疗法,但有更多优点:(1)电影适用人群更广。阅读疗法不仅受文化水平限制,而且对读者的理解领悟能力要求较高。电影涵盖的范围和内容涉及广泛,电影疗法可以适用于各个社会阶层、不同教育背景、不同年龄的人群。(2)电影更容易激发来访者的兴趣。俗话说,要读书就要学会坐冷板凳,阅读需要耐得住寂寞。可是电影不同,作为深受大众喜

爱的娱乐艺术,它更容易让来访者产生兴趣。(3)电影更有渲染力。相比单调的文字,电影从视觉、听觉多方面营造故事氛围,更能触动来访者,诱发情绪,引起共鸣,治疗效果也会更胜一筹。(4)电影疗法治疗的目的具有更强的隐藏性。对于有抵触情绪的来访者来说,使用阅读疗法时目的性太强,而电影疗法更能在不经意间达到干预的目的,寓教于乐,润物细无声。

4 电影疗法的隐喻作用

电影疗法的治愈力量主要集中在“隐喻”上。电影中的隐喻通过刻画相似的故事、神话传说、笑话、语言和建立有疗效的叙事来引导观众的想象力,可诱发观众强烈的情感、认知探索。在电影治疗中,隐喻可以发现荧屏人物和来访者之间的相似性,间接促进对话,尤其是当来访者感觉不舒服逃避谈及个人问题时^[13]。在观影环境下,来访者很容易自动地接受影片所带来的暗示,进入影片所营造的氛围中,这时“隐喻”可以更好地发挥作用。因此,电影疗法是一个用电影作为隐喻来提升来访者洞察力的治疗过程。如在一项关于电影疗法在日间住院治疗饮食失调患者中应用的研究中,患者观看《影子大地》时,在一个特定的场景中深深感受到自己的侵略性,“我通过她攻击性的沟通方式认识到了我自己。她讲述事情直接犀利,丝毫不给对话者留余地”,逐渐意识到了她自身潜在的侵略性行为和语言,在开始接受和理解之后,不再对治疗师和其他患者产生对抗、迫害或破坏性的行为以及退出治疗的反应^[14]。

电影疗法还是一个用电影作为隐喻来引导其积极成长的治疗过程。在指导个人或家庭观看电影时,治疗师预期来访者会将他们自己的人生经历与电影故事中的人物情节联系起来,然后引导他们进行治疗性讨论,这样可以避免来访者在处理困难情境时产生阻抗。电影疗法的终极目标是刺激来访者对自我认同进行探索,并促进成长。例如,一项运用电影治疗 15 名患有不同程度的性瘾与药物滥用问题少女的团体研究。在观影前治疗师要求她们填写一张关于观影后需要讨论主题的表格,在观影过程中治疗师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?”电影为少女们提供了解具体冲突的发生以及处理方法的机会。随着治疗的进行,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^[15]。

5 电影疗法的实施程序及注意事项

电影疗法的实施程序主要分为三个步骤:首先,放映前做好评估与选片等准备工作。本阶段要求心理治疗师或咨询师对来访者进行初步评估,同来访者协商制定治疗目标,然后根据治疗目标选择合适的影片。在这个阶段有以下几点需要注意:(1)来访者。来访者应有一定的认知能力。虽然从理论上讲,几乎所有的来访者都可以接受电影咨询与治疗,但精神病和重度神经症患

者应先接受药物治疗,症状减轻后方可接受电影咨询与治疗。(2)咨询师。理想的咨询师应该是修通了全部内心冲突的成年人,这样才可以更好地解读来访者的内心世界。(3)评估。咨询师需要对来访者的生理、情绪、社会适应状况、人格等进行全面评估,然后根据治疗目标选择适宜的影片。(4)选片。一方面,电影所表现出的价值观尤其重要。如果来访者对电影本身所反映出的内容反感,极有可能将这种负性情绪转移到咨询师身上,进而在治疗时产生阻抗。另一方面,故事与来访者的经历有相似之处的电影则更容易触动来访者内心深处的无意识情节。每部电影都有其“目标观众群”,来访者的年龄、性别、个性、爱好、文化背景、宗教等都是影响咨询师选片的因素。

其次,放映中做好引导工作。为了激发来访者观看电影的兴趣,并对影片有初步的了解,以便于更轻松地进入状态,心理治疗或咨询师需要对电影的演员、导演、拍摄花絮、剧情梗概等做简要的介绍。但是,如果指导者对电影的介绍过于详细,可能无意识中将自己的主观评价传递给来访者。所以,“观前导语”应该根据整个心理治疗的需要进行调整。放映开始后,主试指导来访者观看指定的电影,引导他们把自己投射到电影中^[16]。来访者置身于电影中会深化情绪状态,提高问题解决意识,搜寻信息,找到解决方案^[17]。同时,咨询师应随时保持和来访者的互动,观察、记录来访者行为动作和情绪,并进行深入地分析。还可以引导来访者注意电影的细节部分,并根据需要随时暂停放映等。

最后,放映后做好讨论与总结。该阶段是电影疗法中最重要的提升部分,心理治疗或咨询师可以联系电影和自身经历,预计来访者的反应,然后和来访者进行交流,包括讨论电影故事中的情节,帮助来访者理解电影故事,领悟故事背后蕴含的人生道理^[13]。最后进行总结表达,直至达到治疗目的。该阶段的安排会根据治疗师的个人及治疗风格而有所不同,但有以下几点需要注意:(1)讨论总结环节要在观影后尽快安排;(2)要对来访者对电影的整体印象进行讨论;(3)无论来访者关于电影的想法与自身问题相关与否,都要探索来访者问题和电影的联系;(4)引导来访者通过电影搜寻信息,学会思考^[2]。

6 展望

关于电影在心理治疗中所起的作用已有基础理论作为依据,但理论并不完善,并且缺少大量有效的实证研究。电影疗法需要大量的实验数据作为支撑,该领域仍然需进行更深入的探索研究。对于电影疗法的后续研究,可从以下几个层面展开。

6.1 加强电影疗法的理论与实证研究

目前,电影疗法还多停留在经验层面的理论阐述,很多深层次的问题需要进一步理论探讨和实证分析。

例如,电影疗法起作用的具体原理和影响因素;不同的电影题材类型、价值观、场景、色彩、声音分别有什么效果;电影的哪些特征作用更显著等问题并没有解决。

6.2 探索电影疗法的神经生物学机制

现有研究表明,电影疗法可以影响来访者的情绪、情感以及认知,那么作用的中介是什么?众所周知,任何心理活动都有其对应的神经生物学机制,但电影疗法的神经生物学机制领域的研究还比较缺乏。开展电影疗法的神经生物学机制方面的研究,不仅可以完善其理论,为未来的研究提供新的方向,还能进一步推广电影疗法的应用。

6.3 建立基于心理健康问题的电影疗法影片资源库

不同类型的心理健康问题应该有一套与之对应的具体实施程序和经过科学评估的影片库,以帮助治疗师或咨询师更好地利用电影。要使电影具备心理治疗效果,就必须制定一整套针对性强的系统,包括人物、情节等设计都要精心安排,这需要心理学、精神病学、教育技术学和影视学的专家共同合作,站在大众需求的角度,建立面向各类心理健康问题的专题影视资源库。

6.4 开展电影疗法的本土化研究及实践应用

我国电影疗法尚处起步阶段,现有的电影疗法的理论基础和作为心理咨询治疗媒介的电影资源也都来自于西方国家。任何心理治疗都有其独特的文化背景,所以,我们需要进行本土化的理论与应用研究,结合中医和中国影视的特点,构建中国特色的电影疗法人才的培养体系,或将电影疗法融入到各级各类的大中小学校心理健康教育体系、医疗机构临床心理科门诊以及社区康复之中,服务于我国人民。

参考文献

- [1] Berg-Cross L, Jennings P, Baruch R. Cinematherapy: Theory and Application [J]. Psychother Private Pract, 1990, 8(1): 135—156.
- [2] Dermer S B, Hutchings J B. Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families [J]. Am J Fam Ther, 2000, 28(2): 163—180.
- [3] Kalra G. Teaching diagnostic approach to a patient through cinema [J]. Epilepsy Behav, 2011, 22(3): 571—573.
- [4] Katz E. Audio-visual aids for mental hygiene and psychiatry [J]. J Clin Psychol, 1947, 3(1): 43—46.
- [5] Whitmyre J W. Psychiatric patient audience reactions to types of motion pictures [J]. J Clin Psychol, 1958, 14(3): 259—264.
- [6] Powell M L. Cinematherapy As a Clinical Intervention: Theoretical Rationale and Empirical Credibility [M]. Ann Arbor: Proquest, UMI Dissertation Publishing, 2011: 4.
- [7] Jukic V, Brecic P, Savic A. Movies in education of psychiatry residents [J]. Psychiat Danub, 2010, 22(2): 304—307.
- [8] Kuhnigk O, Schreiner J, Reimer J, et al. Cinemeducation in psychiatry: A seminar in undergraduate medical education combining a movie, lecture, and patient interview [J]. Acad Psychiatr, 2012, 36(3): 205—210.
- [9] Katz E. A brief survey of the use of motion pictures for the treatment of neuropsychiatric patients [J]. Psychiatr Q Suppl, 1946, 20(1): 204—216.

(下转第 92 页)

通与中西医论争;(4)文献整理与期刊研究;(5)秦伯未与上海;(6)民国期刊与医界春秋。

图 4 中有一部分高频词聚类效果较差,无法将它们准确地归为某一类研究主题,原因是这部分关键词如民国、医学杂志、中医药期刊等含义太过广泛,没有针对性,虽然彼此之间有联系,但无法进行分类。图 4 表明,高频关键词分布较密集,具有一定的规律性,但这些数据点不能划分成比较明确的几个研究群组。一方面,说明民国医药期刊各个研究领域之间联系紧密;另一方面,说明国内民国医药期刊研究尚未形成清晰的脉络和研究重点。

4 结语

笔者以近 14 年公开发表的民国医药期刊研究论文数据为基础,一方面通过文献计量方法,利用超星知识发现系统对国内民国医药期刊的研究状况进行分析;另一方面利用高频关键词,通过聚类分析方法对研究热点进行了分析,以期能够从某种程度上反映学科研究热点的变化及发展趋势。

通过研究发现以下结论:第一,我国的民国医药期刊研究作为一个新兴的研究领域,处于发展的起步阶段,还有许多工作有待开展,各个相关领域的理论相互交融渗透较少。第二,目前国内此领域的研究队伍比较分散,地区之间的研究水平和研究能力差异较大,除段逸山团队外还没有形成其他稳定的核心作者群,缺乏稳定的合作机制。第三,民国医药期刊研究比较活跃的个体分布在少数地区的少数高校,研究队伍变动性较大,缺乏长期性和稳定性。第四,国内民国医药期刊研究尚未形成清晰的脉络和研究重点,研究内容没有持续性,注重区域性期刊文献整理与研究;主要进行中西医汇通与中西医论争的研究;缺乏研究的广度和深度。

笔者通过查阅《中文期刊大词典》、《中国医学通史》等相关工具书及中国知网、万方相关数据库,并参考国家新闻总署、中国科技期刊编辑学会的相关网络资源,

发现民国期间出版的、目前仍在发行的医药类期刊仅存四种,分别为《中华医学杂志》(创刊于 1915 年)、《中华医史杂志》(创刊于 1947 年)、《大众医学》(创刊于 1948 年)和《西安交通大学学报医学版》(《西安交通大学学报医学版》网络资源和工具书内容有出入,创刊年代有待进一步考证)。

民国出版的医药期刊由于时局、战争、经费、人员、稿源等原因,绝大部分在解放前就停刊了。《中华医学杂志》、《中华医史杂志》和《大众医学》均创刊于经济、文化发达的上海,《中华医学杂志》自创刊以来,始终保持准期出版发行,是我国最悠久的医刊。创刊之初是中、英文双语期刊,战争时期在国内和国外两地出版发行,以促进国内外医学学术交流和医学事业发展、大力普及医学科技新知识为宗旨,得到了中外医学界的支持和关注。《中华医史杂志》由中华医史学会出版,创刊时称《医史杂志》,是中英文合刊,以刊登研究中外医学历史的译著为主,解放后停刊过,1980 年至今一直连续出版。《大众医学》由上海科学技术出版社出版,以普及医学科学知识、服务人民群众为宗旨,解放后停刊过,1978 年至今一直连续出版。笔者认为这几种期刊能长期坚持,与出版地的经济、文化及出版物的服务对象,出版宗旨和内容密切相关。

参考文献

- [1] 邵守兰,段逸山,任宏丽,等.近代中医期刊特点及研究意义[J].中华中医药杂志,2011,26(5):1029-1032.
- [2] 贾智玲,段逸山.从《医界春秋》和《复兴中医》看民国时期中医教育[J].中医药文化,2012(3):20-22.
- [3] 胡菲,张玉萍.民国期刊中有关麻疹病的治疗概况[J].中医文献杂志,2011(3):22-24.
- [4] 陈远,郑珊.我国电子商务领域的研究热点与主题结构分析[J].情报科学,2013,31(4):139-144.

作者简介:张云(1972—),女,江苏泰兴人,副研究馆员,博士研究生,研究方向:中医医史文献。

收稿日期:2015-03-26

修回日期:2015-09-05

(责任编辑:邹明明)

(上接第 37 页)

- [10] Dumtrache S D. The effects of a cinema-therapy group on diminishing anxiety in young people[J]. Procedia-Soc Behav Sci, 2014, 127: 717-721.
- [11] Yazici E, Ulus F, Selvitop R, et al. Use of movies for group therapy of psychiatric inpatients: theory and practice[J]. Int J Group Psychother, 2014, 64(2): 255-270.
- [12] Wang X, Zhang D, Wang J, et al. Effects of supervised movie appreciation on the improvement of college students' life meaning sense[J]. Health, 2010, 2(7): 804-810.
- [13] Sharp C, Smith J V, Cole A. Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change[J]. Couns Psychol Quart, 2002, 15(3): 269-276.
- [14] Gramaglia C, Abbate-Daga G, Amianto F, et al. Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case

study and clinical considerations[J]. Art Psychother, 2011, 38(4): 261-266.

- [15] Bierman J S, Krieger A R, Leifer M. Group cinematherapy as a treatment modality for adolescent girls[J]. Resid Treat Child Youth, 2003, 21(1): 1-15.
- [16] Wedding D, Niemiec R M. The clinical use of films in psychotherapy[J]. J Clin Psychol, 2003, 59(2): 207-215.
- [17] Lampropoulos G K, Spengler P M. Helping and change without traditional therapy: Commonalities and opportunities[J]. Couns Psychol Quart, 2005, 18(1): 47-59.

作者简介:王鑫强(1984—),男,湖南湘潭人,博士,讲师,硕士生导师,研究方向:心理健康教育。

收稿日期:2015-06-19

修回日期:2015-09-25

(责任编辑:孔祥金)