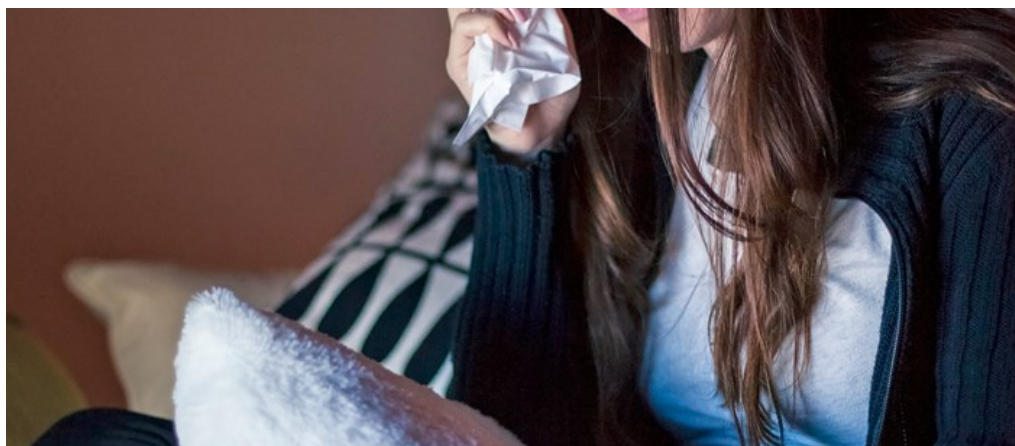


Leren huilen na het kijken van een film



Volgens psychologen krijgen mensen een ander perspectief op zichzelf en de wereld na het zien van bepaalde films. | beeld iStock

16 december 2015, 03:00
Jolet Jung

Films kijken kan helpen bij psychische problemen, zeggen onderzoekers. Mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en het nog niet hebben verwerkt, hebben soms baat bij het kijken van een film die over hun situatie gaat. Sommige psychologen zetten naast reguliere therapie ook filmtherapie in. In iedereen schuilt een Indiana Jones of Robin Hood. Die innerlijke held kan je helpen om ingrijpende gebeurtenissen in je leven te overwinnen. Dat is de redenering achter filmtherapie. De therapie wordt sinds enkele jaren door therapeuten in Nederland toegepast in combinatie met andere therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie.

Dr. Birgit Wolz van cinematherapy.com is de grondlegger van filmtherapie. Haar visie is dat het verhaal dat je ziet in ons onderbewustzijn nieuwe perspectieven en gedrag aanboren. Daarnaast hebben vrijkomende emoties in haar visie een belangrijke functie. 'Sommige mensen kunnen niet huilen om het verdriet dat ze hebben. In een film gaat het schijnbaar niet om ons, waardoor het mensen kan helpen om te leren huilen. Daardoor kunnen onderdrukte emoties vrijkomen en kunnen ze hun eigen verdriet verwerken.' Maar ook lachen kan een sterk helende werking hebben. Daarnaast kunnen mensen zich voorstellen dat zij de held in de film zijn. Op die manier krijgen ze de kracht, de moed, het vertrouwen of de hoop om hun eigen uitdagingen aan te gaan.

zingeving

Dr. Amber de Rooij is in 2012 gepromoveerd op filmtherapie aan de Universiteit Utrecht. Ze past de therapie al jaren toe. Een deel van haar promotieonderzoek gaat over de effectiviteit van het kijken naar films, die iemand na een crisis een nieuwe richting en zingeving kunnen geven. Het kan het welbevinden van mensen in positieve zin beïnvloeden als zij erin slagen om hun eigen levenservaringen daarop af te beelden. De opzet van filmtherapie is dat de cliënt de film thuis bekijkt en zijn ervaringen daarna bespreekt met de therapeut op basis van vragen die zij stelt. De therapie wordt meestal ingezet in combinatie met andere therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie.

De Rooij: 'Films hebben een voorbeeldfunctie om de beste versie van jezelf te worden. Dit staat bekend als de 'reis van de held', gedachtegoed van hoogleraar mythologie en schrijver Joseph Campbell. In een film komt er vaak een oproep in de vorm van een crisis of een moeilijke klus en wordt er een appel gedaan om uit de comfortzone te komen. De hoofdpersoon ontwikkelt daardoor competenties, zoals moed, wijsheid en menselijkheid. Als wij ons eigen leven daarop afbeelden, ontwikkelen wij ook dergelijke competenties.'

De Rooij schetst een voorbeeld. *'The Truman Show'* gaat over een man die leeft in een nepwereld. Er zijn innerlijke en uiterlijke krachten waardoor hij zich laat sturen, zoals angsten. De acteurs proberen hem in slaap te houden. Dat symboliseert: wij hebben angsten als mens, maar ook mogelijkheden. Hij wil bijvoorbeeld de wereld leren kennen. Hij probeert dan ook die angst te overwinnen. Wij hebben ook onze drang tot zelfverwerkelijking. De personages in een film symboliseren vaak aspecten

binnen onszelf.'

Volgens De Rooij gaan mensen door het zien van bepaalde films anders kijken. 'Ze krijgen een ander perspectief op zichzelf en de wereld, en worden zich meer bewust van hun waarden. Bij een crisis ben je gedwongen je leven onder de loep te nemen. Mensen krijgen daardoor een andere waardeoriëntatie. Ze willen zich niet langer door uiterlijkheden laten leiden, maar door de waarden die ze nastreven. Als je de beste versie van jezelf wordt, ga je op een betrokken manier en volgens je diepste waarden je leven leven. Dat kan helpen om onder meer angsten en depressieve gevoelens te verminderen.'

Scenarioschrijver en dramadocent Mieke Bouma heeft ook ervaring met filmtherapie. De verschillende fases in ons leven zijn universeel en zie je terug in alle films, legt zij uit. Zoals het omgaan met tegenslag, jezelf sterker maken, in je kracht komen te staan. Films laten volgens haar zien waar het in een bepaalde fase om draait, en welke acties er ondernomen moeten worden. Ook hebben films de functie van herkenbaarheid. 'Films hebben een fantastische rol omdat je in één keer begrijpt dat je niet de enige bent in die situatie. Beeld is heel krachtig.'

Het werkt direct in op het emotionele brein. Woorden komen binnen in ons logische brein, dan kunnen we er makkelijk omheen breien. Filmbeelden raken soms direct het hart.'

niet-realistisch

De verhalen in films zijn meestal niet-realistisch. Heeft het dan wel zin om ze een cliënt voor te spiegelen? Bouma: 'In films worden bepaalde zaken uit de werkelijkheid aangedikt, met als doel iets duidelijk te maken over hoe het leven wordt ervaren. We ontleen er inzichten aan, om te doorgronden hoe het leven werkt. Het gaat om het beeld hoe het ook zou kunnen lopen, waar je op aangesproken wordt. Je kunt een film niet een-op-een overzetten, maar omdat we ons identificeren met een personage in de film, wordt ons gevoel aangesproken en zien we voorbeelden.'

Of filmtherapie breed geaccepteerd is, weet psycholoog Amber de Rooij niet. 'Ik weet niet hoeveel filmtherapeuten er zijn. Het is nog vrij nieuw voor Nederland. Ik hoor wel regelmatig van collega's dat ze het zo belangrijk vinden dat filmtherapie veel met het gevoel van mensen kan doen en dat deze therapievorm mensen daardoor op een diep niveau kan raken, iets wat ze missen bij de reguliere cognitieve gedragstherapie.' ■

vergeving en acceptatie

Johan (gefingeerde naam) volgde filmtherapie omdat hij last had van depressies. 'Ik heb een operatie ondergaan, die is misgegaan. Daardoor kan ik nauwelijks lopen en niet meer fietsen. Werken ging niet meer, ik moest een andere woning nemen, en raakte daardoor in een depressie. Maar ik moest mijn situatie accepteren. Dat heb ik gedaan middels filmtherapie. Eerst denk je: filmtherapie, wat raar. Je gaat er niet van uit dat je daardoor kunt genezen. Je denkt dat je vreemde films moet bekijken, maar het zijn gewoon films die in de bioscoop vertoond zijn en op de televisie uitgezonden worden.'

Hij schetst voorbeelden. 'In *The Fugitive* levert de hoofdpersoon een strijd om te bewijzen dat hij niet de moordenaar is. Die strijd kun je psychologisch ombuigen naar de strijd die ik moest leveren met de gemeente, WMO en voor letselschade. *Troubled Water*, waarin de hoofdrolspeler vrijkomt uit de gevangenis nadat hij in zijn tienerjaren bij een beroving een kindermoord had gepleegd, gaat over vergeving en acceptatie. Zowel van de moeder van het kind als van hem. Door het kijken naar die film en gesprekken erover werd mijn verwerkingsproces in gang gezet, want ik was best wel boos op die dokter.' Filmtherapie heeft hem geholpen met de verwerking en acceptatie. 'Ik heb geen last van depressie meer. Mijn nieuwe leven heb ik geaccepteerd, de arts vergeven en ik kijk weer positief naar de toekomst.'

Om andere mensen te helpen, begon Johan een Nederlandse versie van de Amerikaanse website cinematherapy.com. Filmtherapie.nl is nu twee jaar in de lucht en beschikt over 2500 films en 600 onderwerpen. 'Als een bezoeker van de website op een onderwerp klikt, verschijnen alle films waarin dit onderwerp voorkomt. Bij het onderwerp prostaatkanker staan films waarin een van de personen aan prostaatkanker lijdt of prostaatkanker meerdere keren wordt besproken. Een film waarin iemand zijn vrouw heeft verloren aan kanker, valt bijvoorbeeld onder het onderwerp rouw.'