

Avtor: Damijan Sever, Ba. Pt. sci.
Center za psihoterapijo Maribor, www.cpmb.si
Januar 2012

FILMOTERAPIJA 2: PREGLED FILMOTERAPEVTSKE KLINIČNE PRAKSE V SVETU IN PRINASS FILMOTERAPEVTSKIM PRAKTIKUMOM

KAZALO ČLANKA

0. UVOD

1. OSVEŽITEV PRVEGA ČLANKA FILMOTERAPIJA 1

ZAKAJ STA SI FILM IN PSIHOANALIZA LAHKO SORODNA MEDIJA?

FILM IN NEZAVEDNO

BREŽČASNOST NEZAVEDNEGA

KAKO JE S FILMSKO GLASBO?

2. KAJ PRAVIJO RAZLIČNI PSIHOLOŠKI ŠTOKOVNJAKI O FILMOTERAPIJI?

A. PREGLED FILMOTERAPEVTSKE KLINIČNE PRAKSE V SVETU IN PRINASS

3. FILMOTERAPIJA NA HRVAŠKEM

ALI LAHKO FILM UPORABIMO ZA RESNE TERAPEVTSKE NAMENE?

KAKO DELUJE SKUPINSKA TERAPIJA S FILMOM?

IZBOR TERAPEVTSKIH FILMOV

KDO SO PRIMERNI PACIENTI?

4. FILMOTERAPIJA V AMERIKI

Dr. GARY SOLOMON

Dr. BIRGIT WOLZ

E-MOTION PICTURE MAGIC - THE POWER OF FILM

CINEMA THERAPY GROUPS

ABOUT CREATING YOUR OWN CINEMA THERAPY SUPPORT GROUP

5. FILMOTERAPIJA NA SFU DUNAJ

6. "FILMOTERAPIJA" V SLOVENIJI

FILMSKA ŠOLA VZGAJANJE POGLEDA V KAMNIŠKI KNJIŽNICI

"DOGAJANJE" V MARIBORU

7. VPLIV SMEHA IN GLEDANJE KOMEDIJ ZA MENTALNO ZDRAVJE

KORISTI SMEHA ZA ZDRAVJE

ZGODOVINA SMEHA

RAZISKAVE SMEHA V POVEZAVI Z MENTALNIM ZDRAVJEM

8. KAKO DELUJE INDIVIDUALNA FILMOTERAPIJA?

KAKŠNE PREDNOSTI (KORISTI) IMA FILMOTERAPIJA ZA GLEDALCE?

BIBLIOTERAPIJA (BT) VS FILMOTERAPIJA (FT)

KJE VSE BI SE LAHKO UPORABLJALA FILMOTERAPIJA?

9. REZIME: KAKO KONKRETNO UPORABIM FILM ZA RAZISKOVANJE SEBE – **B. FILMOTERAPEVTSKI PRAKTIKUM**

KAKO TOREJ DELUJE FILMOTERAPIJA?

10. FILMOTERAPEVTSKI OBRAZEC: POROČILO, ANALIZA IN PSIHOLOŠKA OCENA FILMA-Damijan Sever[©]

11. SEZNAM ZDRAVILNIH FILMOV UPORABNIH ZA FILMOTERAPIJO V PSIHOTERAPIJI-Damijan Sever[©]

1. KOMEDIJE O PSIHOANALIZI IN Z NJO POVEZANIMI TEMAMI - LET'S START THE PARTY

2. NEPOGREŠLJIVO DOBRI FILMI O PA, PT, PSIHIATRIJI - MUST SEE

3. OSTALI NEPOGREŠLJIVI FILMI ZA PSIHOTERAPEVTE - HIGHLY RECOMMENDED

4. RAZPOLOŽENJSKE MOTNJE, OSEBNOSTNE MOTNJE, BORDER LINE IN PSIHOZE V FILMIH - CAN'T DO WITHOUT

12. PRIMER FILMOTERAPEVTSKE SKUPINE ZA OSEBNO RAST

13. PRED ZAKLJUČKOM ŠE KRIŽANEC MED BIBLIOTERAPIJO IN FILMOTERAPIJO; BIBLIO-/FILMOTERAPEVTSKA SKUPINA ZA OSEBNO RAST

14. ZAKLJUČEK

15. UPORABLJENE KNJIGE IN ČLANKI

16. UPORABLJENI INTERNETNI NASLOVI



0. UVOD Pred vami je članek Filmoterapija 2. Verjamem, da ste filmsko terapevtski privrženci že nestrpno pričakovali drugi del. Sedaj je pred vami in upam, da boste v njem uživali vsaj toliko, kot sem med sestavljanjem užival sam.

V uvodnem delu sem povzel FT znanja, ki sem jih predstavil v članku Filmoterapija 1. V sestavku poskušam predstaviti, kako se filmoterapija uporablja v klinični praksi v svetu in pri nas. Podrobneje sem opisal

hrvaške izkušnje predvsem s stališča psihiatrinje dr. Andreje Borovečki Šimurin in Daniela Rafaelića filmskega zgodovinarja. Oba sta pionirja te nove vrste psihoterapije na Hrvaškem.

V četrtem poglavju sem opisal ameriške izkušnje, kjer se je v zvezi s filmoterapijo vse začelo. Omenil bom samo dva avtorja. Očeta filmoterapije dr. Garya Solomona, aka The Movie Doctorja® in dr. Birgit Wolz. Zakaj sem izbral ravno njiju? Dr. Salomon je v svojih knjigah odgovoril na vprašanje, katere filme gledati in zakaj, dr. Woltz pa je odgovorila na vprašanje, kako jih gledati, da bodo imeli terapevtski učinek. Povzetega gradiva iz njunih internetnih strani zaradi avtentičnosti nisem prevajal v slovenščino. Žal bo za razumevanje tega članka potrebno vsaj osnovno znanje angleškega jezika. Vse, ki vas zanima ta tema, vabim, da si podrobno ogledate njune bogate internetne strani.

Klinično analitsko pa je oba medija (filme in psihoanalizo) najbolje povezal psihoanalitik dr. Karl Goling, profesor na SFU. Kako je to naredil, si lahko z navdušenjem preberete v petem poglavju.

V sedmem poglavju sem povzel splošna izhodišča o vplivu smeha oz. gledanja komedij na mentalno zdravje in predstavil nekaj znanstvenih raziskav.

V osmem poglavju sem izpostavil, kako deluje individualna filmoterapija, kakšne prednosti (koristi) ima za gledalce in kje vse bi se lahko uporabljala.

Od devetega poglavja do konca članka sledi najbolj uporaben del - FILMOTERAPEVTSKI PRAKTIKUM: kako konkretno uporabim film za raziskovanje sebe. V nadaljevanju predstavim še FILMOTERAPEVTSKI OBRAZEC: POROČILO, ANALIZA IN PSIHOLOŠKA OCENA FILMA. Lahko ga uporabljate individualno za različne vrste dela na sebi, pri tem pa mora ostati v izvorni obliki. Pred zaključkom predstavim SEZNAM ZDRAVILNIH FILMOV UPORABNIH ZA FILMOTERAPIJO V PSIHOTERAPIJI. Obrazec in seznam sta avtorsko zaščitena: Damijan Sever, 2010[©]. Poleg filmoterapevtskega obrazca je prav seznam tisti, ki je najbolj uporaben.

Čisto na koncu sem podal še primer FILMOTERAPEVTSKE SKUPINE ZA OSEBNO RAST in primer BIBLIO-/FILMOTERAPEVTSKE SKUPINE. Zdaj pa začnimo kar v filmskem slogu: camera, tone in Action.

1. OSVEŽITEV PRVEGA ČLANKA FILMOTERAPIJA 1 V njem sem veliko govoril o podobnostih med PA in FT. (Damijan Sever, 2011). Filmoterapija je terapija, ki v tujini privlači vedno več terapevtov (različnih teoretskih pristopov). Če bi povzel moj prvi članek, bi to zgledalo nekako takole: *Film je potrebno gledati, slišati, brati, čutiti in misliti*. Da lahko na takšen način dojemamo film je najverjetneje potrebna ljubezen do filma. Deleuze (1991) bi lahko ob tem pripomnil: "Če v filmski podobi vidimo le malo reči, tedaj je najverjetneje ne znamo dobro brati". PA je zame tako kakovosten način pogleda na življenje, da lahko oplemeniti prav vsako človeško dejanje, zakaj ne bi tudi filma? *Zato te noben "zdravilni film" ne zapusti takšnega, kot te je našel, če mu dopustiš, da se te dotakne in ta dotik podeliš s terapevtom. D.S.*

ZAKAJ STA SI FILM IN PSIHOANALIZA LAHKO SORODNA MEDIJA? Ker ju povezuje pet zelo pomembnih skupnih tem. To so nezavedno, sanje, fantazija, asociacije in to, kar nas dela človeške – naša čustva. Ko film doživljamo, je za naše možgane ta čustveno resničen (enako kot naše fantazije)! Ko se poistovetimo z glavnim junakom, "postanemo" glavni junak. Torej so emocije, ki jih doživljamo pri gledanju filma ali pri sanjanju, resnične, zgodba pa je "izmišljena".

FILM IN NEZAVEDNO Za psihoanalitike je relevantnega pomena, da filmske podobe in zvoki nimajo pomena brez nezavednega dela gledalca. Nekaj v naši nezavedni identiteti se sproži ob gledanju filma zato spremljanje filma postane bolj učinkovito, ker pri gledanju sodeluje naše nezavedno. (Stam in drugi, 1992). Filmi torej v gledalcu sprožajo mehanizme afektivne in

perceptualne participacije, naslavlja nas, da bi verjeli, zato najmočneje nagovarjajo nezavedno. (Christian Metz).

BREZČASNOST NEZAVEDNEGA Preteklega časa vsled nezavednega ne moremo kar izbrisati. V vsakem trenutku sedanjosti kulminira neskončno kompresirana preteklost. Ali kot je zapisal Deleuze leta 1989: "Konstruirani smo v spominu; simultano smo otroštvo, adolescenca, starost in zrelost". Kako lepa poved za re-/konstrukcijo nezavednega. Federico Fellini (Fefe) bi lahko ob tem dodal: "Otrok v nas je sočasen z odraslim, starcem in mladostnikom. V nekem trenutku smo hkrati otroci in odrasli".

KAKO JE S FILMSKO GLASBO? *Glasba je v filmih najpomembnejši vezni člen do človekovih emocij.* Deleuze ugotavlja, da je največji dosežek zvoka prav v izražanju celote na dva neizmerljiva, na videz neujemajoča se načina. Mitja Reichenberga pravi: "Film je mogoče slišati. Film gledam z ušesi (pogosto z zaprtimi očmi). Glasba je samo ena od komponent slišane na platnu, tam slišimo tudi glas, zvočne učinke in ozadja, slišimo ves zvočni avdio dizajn. V svojih knjigah razmišljam, da se je razvoj klasične glasbe znotraj razvoja filmske glasbe nadaljeval – glasba se je samo preselila na filmsko platno".

2. KAJ PRAVIJO RAZLIČNI PSIHOLOŠKI STROKOVNJAKI O FILMOTERAPIJI?

- Dr. Gary Solomon: Sometimes the answers to life's problems are found in the movies. As a psychotherapist, I prescribe movies to my patients. I challenge my patients to extrapolate therapeutic messages and scenes from the movies. Amazed at how successful movie therapy was, he set out to research the concept and starting to write about cinematherapy.

- Dr. Birgit Wolz: Watching a movie has a magical effect, more than any other storytelling medium; movies have the power to draw us out of ourselves and into the experience of their characters. When psychotherapeutic tools are used to process this movie-prompted experience, healing and transformation can take place.



- Dr. John Gray v svoji knjigi *Moški in ženske pred novim začetkom* v 10. poglavju **FILMI IN STVARNOST** piše: Razlika med filmi in stvarnostjo je v tem, da doma nimamo poklicnih piscev, ki bi več mesecev delali, da nam pomagajo najti prave besede. Naši partnerji niso poklicni igralci. Mi si ne moremo privoščiti mnogih ponovnih posnetkov in popolne razsvetljave. Filmi so narejeni tako, da se dogodki dramatično stopnjujejo, česar v stvarnosti ni. Ko okusimo sladko ekstazo strasti v filmih, si rečemo: »To hočem.« Ko se vrnemo domov, nas spet obda enoličnost vsakdanjih opravkov. Naenkrat ves čar izgine. Ko pogledamo partnerja, ne vidimo nič posebnega. Hrepenimo po čarobnem občutku, ki smo ga doživljali ob gledanju filma. *Filmi niso stvarni, naši občutki, ki jih med gledanjem doživljamo, pa so!* Strastni občutki so v našem srcu in

čakajo, da jih izrazimo. *Filmi nam lahko pomagajo odkriti manjkajoče občutke, ne morejo pa nas naučiti, kako strast poiskati v vsakdanjem življenju. Za to je potrebna psihoterapija.* Vir slike; <http://www.google.si/Dr.+John+Gray+pictures>

- "S filmi se lahko zdravimo in učimo, omogočajo nam ustvarjati nove priložnosti za drugačno vedenje," je zapisal Steven R. Pritzker v knjigi *Creativity in television watching with applications to teletherapy*.

- Hrvaška kolega psihiatrinja dr. Andreja Borovečki Šimurin in Daniel Rafaelić filmski zgodovinar menita, da ne glede na diagnozo ali vrsto psihične težave, stresa, napada panike, depresije itd., ki vas pesti, lahko izbor in ogled določenega filma pomaga, da se počutite bolje. Strokovnjaki tako metodo zdravljenja imenujejo filmoterapija (oglejte si njuna prispevka o filmoterapiji na <http://www.youtube.com/watch?v=terapija+filmom>, filmoterapija in <http://www.youtube.com/watch?v=filmoterapija>).

- Film ni tableta, ni antidepresiv (prav tako ni zamenjava za terapevtski odnos), ne more ozdraviti nevroze, depresije, manije itd., lahko pa je pomemben del terapevtskega procesa.

- Filmoterapija je proces, ki uporablja filme za terapevtske namene in je za številne ljudi manj naporna kot običajna pogovorna psihoterapija.

- Filmoterapija pomaga pacientu spremeniti negativna prepričanja, destruktivna čustva, ustvariti samozaupanje, odkriti pozabljene moči in rasti kljub razočaranju, ki ga je bil pacient deležen do takrat. *Ustvari most med pacientovimi "filmskimi" spoznanji in izkušnjami iz resničnega sveta.*
- V članku Terapija sedmom umjetnošću: ljekovita moć filmova na (<http://www.novilist.hr/Lifestyle/Zdravlje-ljepota/Zdravlje/Terapija...>) je citiran zanimiv odgovor režiserja filma *A Dangerous Method* - Davida Cronenberga. *Na vprašanje novinarja, ali ni ukvarjanje s filmom in delo na filmu tudi svojevrstna terapija, je odgovoril: "Morda je za koga, vendar jaz filma ne doživljam na tak način. Morda kot katarzično izkušnjo, ne pa terapijo. Film vam ponuja možnost, da se ukvarjate z različnimi stvarmi, ljudmi, psihologijami, da se izražate in govorite o pojavih, o katerih v nekih drugih okoliščinah ne bi mogli govoriti, vendar to ni terapija. Terapija je korektiv, terapija popravlja tisto, kar je slabo in negativno, a film zame to ni. Vem, da si vsi mislite, da sem nor, ampak jaz resnično nimam nobenih problemov. Enostavno nimam jih". Zanimiv odgovor, ni kaj.*

A. PREGLED FILMOTERAPEVTSKE KLINIČNE PRAKSE V SVETU IN PRI NAS

3. FILMOTERAPIJA NA HRVAŠKEM Po uvodnem delu bom podrobneje govoril o FT na Hrvaškem. Takoj na začetku si zastavimo morda najpomembnejše vprašanje?

ALI LAHKO FILM UPORABIMO ZA RESNE TERAPEVTSKE NAMENE? Lahko, so prepričani psihiatri, psihologi in psihoterapevti širom sveta. Ti so predvsem v 90-ih letih prejšnjega stoletja začeli namensko uvajati film pri delu s pacienti, predvsem v skupinskih terapijah. Pri tem so uporabljali filme prilagojene specifičnim problemom pacientov in njihovim težavam.

To tehniko uporabljajo tudi kolegi na Hrvaškem, predvsem psihiatrinja dr. Andreja Borovečki¹ Šimurin in filmski zgodovinar Daniel Rafaelić¹, ki sta pionirja te nove vrste psihoterapije na Hrvaškem.

Organizirata celo izobraževanje za filmoterapevte, kjer v šest- do desetmesečnem tečaju posredujeta interesentom filmološko in psihološko znanje iz teorije in prakse filma ter razložita, kako film terapevtsko deluje na človeško psiho. Vir: <http://www.jutarnji.hr/template/article/article-print.jsp>? Probajte terapijo filmom: Sopranosima protiv napada panike.



KAKO DELUJE SKUPINSKA TERAPIJA S FILMOM (Vir slike: <http://www.google.si/daniel+rafaelic>). Zgodovina filmoterapije se je na Hrvaškem začela v 90-ih letih prejšnjega stoletja. Avtorja pravita: Vedno lahko najdete življenjsko situacijo, ki vas veže na določen film. Življenjske situacije in podobnost situacij na platnu z vašimi so tisto, zaradi česa se ljudje poistovetijo s filmom in njegovimi junaki. Če si boste ogledali določen film, ki zadene vzrok vašega trenutnega stanja (zato mora terapevt pacienta dobro poznati, prav tako pa mora poznati "zdravilne filme" iz določenih področij mentalnega zdravja) in razpoloženja, ga vsrkate in se z PT o tem iskreno pogovorite, se začne s tem svojevrsten proces samozdravljenja. S tem se pomikate proti predelavi tega, kar vas boli, trdi psihiatrinja dr. Borovečki

Šimurina, ki film v skupinski terapiji uporablja že več kot 10 let, torej ima desetletne izkušnje s skupinsko filmoterapijo v psihiatrični ustanovi, klinični bolnici Dubrava.

Na skupinskih terapijah se z ljudmi, ki trpijo zaradi psihičnih težav, po gledanju filma pogovarjamo o tem, kaj je vsakdo od njih doživel in občutil med gledanjem filma. Skupinska terapija in analiziranje različnih doživljanj enega filma (v nadzorovanih okoliščinah), bi pacientom pomagalo lažje prepoznati in sprejeti problem, ki ga imajo. Spoznali bodo različne načine, kako s problemom lažje shajati. Torej je film glavno gonilo pogovora, terapevt je tu samo v vlogi moderatorja, pravi psihiatrinja. Prevedeno in delno povzeto po: <http://www.24sata.hr/psihologija/pravi-filmovi-mogu-osvijestiti-problem-i-iscijeliti-stare-rane>.

IZBOR TERAPEVTSKIH FILMOV Avtorja¹ trdita, da terapevtskih filmov ni priporočljivo izbirati samo glede diagnoz P, ampak glede na trenutno življenjsko situacijo in dogodke, ki najpogosteje okupirajo pacientovo nezavedno. Ti so lahko trigger ali vzrok za določene akutne in kronične psihične probleme, ki jih P imajo. Strokovnjaki zato pri izbiri filmov uporabljajo dvoje meril. Po eni strani izbirajo filme, ki prikazujejo določene dg. kategorije pacientov, po drugi strani pa se poslužujejo

filmov, ki ne govorijo o nobeni psihopatologiji, pa kljub temu močno delujejo na emocije gledalcev (drame, komedije).

KDO SO PRIMERNI PACIENTI? Avtorica trdi, da so za to obliko terapije primerni pacienti z motnjami razpoloženja, najpogosteje z depresivnimi simptomi, pa tudi iz kroga PTSM in osebno motenih pacientov. Terapija s filmi, podobno kot biblioterapija temelji na predpostavki, da filmi in knjige spodbujajo kognitivne oziroma spoznavne uvide pri človeku. Terapevt se z določenimi filmi lažje dokoplje do pacientove notranjosti, zato je tovrstna terapija dobrodošla pri pacientih, ki se težje odprejo, pa morda tudi pri tistih, z malo težjo patologijo.
http://www.siol.net/scena/film/fokus/2011/06/filmi_na_recept.aspx

Dr. Borovečki Šimurin pravi, da za vključitveni kriterij v skupino ni izhajala iz njihovih dg., ampak se je za vključitev odločila na podlagi anamnestičnih podatkov. Pomemben je začetek prvega pojava simptomov in motenj ter takratne življenjske situacije, v kateri so se pacienti nahajali, prav tako pa funkcioniranje v družini, službi in v socialnih interakcijah. Toliko o filmoterapiji na Hrvaškem.

4. FILMOTERAPIJA V AMERIKI Tukaj bi na kratko omenil dva avtorja, ki se s temo filmoterapija ukvarjata že dalj časa. Prvi je dr. Gary Solomon (oče filmoterapije), aka The Movie Doctor®. Z njim se je filmoterapija tudi začela. Druga prav tako dobra avtorica, ki se je bom dotaknil v tem odstavku, je dr. Birgit Wolz. Medtem ko dr. Salomon v svojih knjigah odgovori na vprašanje, katere filme gledati in zakaj, dr. Woltz odgovori na vprašanje, kako jih gledati, da bodo imeli terapevtski učinek.

Vrnimo se k dr. Solomonu. Gradivo o njem sem povzel iz njegove internetne strani; <http://www.cinema-therapy.com/> in je zaradi avtentičnosti nisem prevajal. Na kratko bi predstavil njegove tri knjige, ki jih bodoči filmski terapevt mora prebrati, enako kot knjigo Dr. Birgit Wolz, E-Motion Picture Magic. Here we go.



Dr. GARY SOLOMON was the first to write on the topic of using movies as therapy. He coined the term 'Cinematotherapy®'. **His first book, The Motion Picture Prescription: watch this movie and call me in the morning**, was written as a therapeutic tool for therapists to use for treating patients, clients and groups. 200 Movies Help You Heal Life's problems. From time to time we are left dazed and confused, clueless about how to be triumphant when confronted with the challenging moments of our lives. His book is the first of its kind with a listing of healing stories from the movies. We can see how the right story can show us how others coped, and help us heal. It was soon discovered that patients and clients found benefit for their own personal use.

The second book is Reel Therapy®: how movies inspire you to overcome life's problems. Dr. Solomon-prescribes specific movies for you to watch in order to help you deal with all of life's emotional problems. Reel Therapy® takes the reader on a therapeutic journey to the heart of cinema's healing powers. Complete with cast credits, movie reviews, and psychological analyses, Reel Therapy® will help you enjoy film on a completely different level. So if you're looking for an emotional escape or a few larger-than-life characters to empathize with, just pop in one of Dr. Solomon's 'prescriptions' and take in what any given movie has to offer.

His third book is Cinemaparenting®: using movies to teach life's most important lessons. Stop using movies as mere baby-sitters! Instead, show age-appropriate movies to promote the emotional, social and intellectual growth of your children. Cinemaparenting® opens the vast panorama of movie themes and lessons to children (and the adults who nurture and teach them), stimulating examination of some of life's most important issues. This innovative book empowers you to: Help children clarify their values and learn right from wrong. Reduce communication barriers and promote open, honest discussions with your children. Explore topics such as adoption, divorce, violence, sadness, dreams, goals, lying, family relocation, and coming of age. Discuss sex and other difficult subjects with ease and honesty. Discuss how and why kids identify with certain movie characters...Toliko o knjigah dr. Solomona. Vir slike: <http://thesop.org/story/20101004/judyth-piazza-chats-with-dr-gary-solomon-author-of-a-ballad-for-allison-porter.html>



Dr. BIRGIT WOLZ je druga avtorica, ki se ukvarja s filmoterapijo. Zakaj sem izbral ravno ta dva? Vedno več avtorjev v Ameriki in po svetu uporablja FT, vendar sta ta dva med prvimi začela pisati in delati s to tehniko. Napisala je čudovito knjigo *E - Motion Picture Magic*. Na njeni internetni strani (<http://www.cinematherapy.com/experts.html>) si lahko ustvarite podroben vpogled, kako deluje terapija s filmom. Na youtube si lahko ogledate zanimive intervjuje z obema avtorjema. Njena stran nudi zelo izčrpne informacije o vseh vidikih filmoterapije. Povzemam naslove nekaj zanimivih tem, ki jih avtorica ponuja v svojih

zavihkih: Workshops, Online courses for professionals, Cinema Therapy certificates, Book: *E-Motion Picture Magic*, Why Cinema Therapy works, Guidelines for choosing films, Guidelines for watching films, Theory and guidelines for therapists, Frequently Asked Questions, Experts talk about cinema therapy, Cinema Therapy groups, Cinema Therapy bibliography... Vir slike: <http://bwolz.com>.

E-MOTION PICTURE MAGIC - THE POWER OF FILM Would you find it exciting to resolve your personal problems while having fun? You can. Many people have already. In her new book **E-Motion Picture Magic** Birgit Wolz shows you how to take advantage of a movie's impact to change unwanted emotions, attitudes, and behaviors. More importantly, she shows you how favorite films can evoke self-esteem, courage, and true authenticity. You will be able to enrich your life through the book's powerful guidance as long as you enjoy watching movies.

Like no other medium before it, the popular movie presents the potential of a new power for illuminating the depth of human experience. **E-Motion Picture Magic** employs that power as a tool to increase consciousness. This book offers more perspective on life, prompting the viewer of a film to step back from his or her problems in order to feel less insecure, worried, or discontented. Using films for self-improvement allows a shift in perspective when viewed with conscious awareness.

Watching a movie has a magical effect, more than any other storytelling medium; movies have the power to draw us out of ourselves and into the experience of their characters. At the same time it is often easier to maintain a healthy distance or perspective while watching a movie than it is in real-life situations. When psychotherapeutic tools are used to process this movie-prompted experience, healing and transformation can take place. Birgit Wolz offers 2,500 movie suggestions, her own experiences, and those of her clients, accompanied by exercises that the reader can practice.



CINEMA THERAPY GROUPS Povzeto po zavihku na njeni internetni strani. We meet weekly for an hour and a half. We will explore metaphors, plots and characters from certain movies to:

- Understand emotional issues, find new ways of thinking and feeling, elevate sights, enlarge imagination and creativity.
- Evoke personal qualities like courage, tenderness, flexibility, authenticity, and spiritual awareness.
- Find new meaning and fulfillment in life.

- We will explore the impact, the symbolic process and the mythical messages of these movies.
- We will use supportive exchange between group members, as well as guided imagery, writing and drawing exercises.
- Group exploration and exercises will enable members to search the hidden depth of their unconscious to open up to the strength and resources that wait to be discovered there. We will explore a new way of watching films that connects members to their higher possibilities long after they leave the group: they become a catalyst for healing and growth.
- In these ongoing groups we meet weekly for an hour and a half. There is an initial 12-week commitment. New members can join every 12 weeks, if there is an opening in the group. Every other week members watch a specific movie at home, if they have not seen it yet. The movies will address different issues, qualities, emotions, and life questions — everything from uplifting films to movies, which inspire a new perspective, or model the development of new, inner resources. They may range from "The Shawshank Redemption" to "American Beauty" to "Field of Dreams". Vir slike: <http://www.counselor.org/wp-content/uploads/2009/10/Group-Counseling.jpg>

ABOUT CREATING YOUR OWN CINEMA THERAPY SUPPORT GROUP (povzeto po zavihku na njeni internetni strani) You can create your own cinema therapy support group by watching movies together and share how these films affected you afterwards or you can come together to discuss your insights after everybody watched a chosen film on their own. For best possible outcome I recommend the following guidelines:

- Allow each group member to choose a movie for everybody to watch. It is best if the film touched the person who chose it or had a special meaning for him or her.
- Familiarize yourselves with the Guidelines for watching films and discuss guidelines. Decide how you want to use these guidelines.
- Avoid getting stuck in critiquing the movie. Instead, focus on questions like: "How did the movie touch me, positively or negatively?", "If the film had a unique message for me, what was it?", "What new ideas for new behaviors did the movies introduce?", or "Did I experience something that connected me with health and wholeness, my inner wisdom, or higher self as I watched the film?"
- Usually group members respond differently to mood, meaning, symbolism and characters of films. Respecting these differences helps everybody to learn from others.
- Make an agreement about confidentiality in the group. It is usually best to keep confidential what group members share about themselves.
- Discuss the length of each meeting time, how frequently and for how long you are planning to meet or whether you want the duration of the group meetings to be open ended.
- Group members often form close bonds. Everyone's presence is important to develop and maintain trust. Let each other know ahead of time, if you cannot make it to a meeting and when you are planning to leave the group.

Oglejte si še prispevke Dr. Birgit Wolz na youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=1fRY7feuXJA&feature=related> Introduction to Cinema Therapy, Dr. Birgit Wolz, PhD,

<http://www.youtube.com/watch?v=LBvSedTU-NU&feature=related>-Cinema Therapy



5. FILMOTERAPIJA NA SFU DUNAJ Izmed predavateljev na SFU Dunaj bom omenil predvsem dva, ki s filmom veliko delata psihoedukacijsko. Čudovit primer, kako združiti film in PA je iznašel psihoanalitik dr. Karl Golling, ki se me je profesionalno zelo dotaknil in je nekako "glavno gonilo" v zvezi z FT na SFU. Oglejte si njegov prispevek na <http://www.youtube.com/watch?> Dr.Golling "Introduction to Psychoanalysis...", da boste lahko sodelovali v razmišljanju.

Na posnetku je izsek iz filma Spellbound, ki ga je avtor obdelal s posebnim računalniškim programom. Dolga desetletja je zbiral filme, knjige, članke in jih elektronsko obdeloval in kategoriziral. Zdaj jih je povezal med sabo v program.

Kako program deluje? Med gledanjem filma (ki ga izberemo iz menija filmov) se avtomatsko pokažejo analitski pojmi v kvadratih na ekranu, ki sledijo filmski zgodbi. Če kliknemo nanj, najdemo različne definicije analitskih pojmov (iz različnih analitskih smeri), ki so prevedene v različne evropske jezike, tudi v slovenščino.

Tako hkrati potekata vsaj dva procesa. Gledamo film in se ob filmski zgodbi učimo o PA. To je verjetno obraten proces, kot si ga je zamislil Hitchcock, ko je koncipiral zgoraj omenjeni film. Na tak način film razstavimo na PA prafaktorje. Mladim terapevtom je ta program izredna pomoč, čudovito orodje za učenje analize, njene dinamike in kompleksnosti. Presenečeni smo lahko, kaj vse se v par sekundah nezavedno dogaja v medčloveški komunikaciji. Na ta način je obdelal scene iz različnih filmov, ki so v programu povezane med seboj.

Če se med predvajanjem filma pojavi kvadrat npr. libido, sanje, transfer, agresija itd., lahko pogledamo, kje in kako so tudi v drugih filmih predstavljeni ti pojmi. Ko npr. iz 6 filmov vidimo sceno o libidu, sanjah, transferu, agresiji itd., si veliko bolj plastično zapomnimo pojme in stanja igralcev, kar nam je v veliko pomoč pri kliničnem delu s pacienti. Kapo dol, to je inovativni izdelek per excellence in si zasluži vse pohvale. Upam, da ga bomo PA usmerjeni PT lahko dobili v uporabo kmalu in po razumni ceni (če Bog da).

V brošuri letošnje poletne šole SFU smo lahko prebrali: International Summer School 2012 at SFU Vienna 01. - 14. July 2012 Lecture: Psychoanalysis and Movies – Dr. Karl Golling. Movies, like

stories, give us the opportunity to look into other worlds to which we might not have access to. In this session we will start with dreams - even Freud's own dreams - move with our eye and soul on to psychological development (normal and pathological), then small group and large group behavior and how all this is reflected in movies. Vir slike: <http://www.sfu.ac.at/therapeuten/therapeuten.html>

Drugi prof. je dr. Markus Fähr. V njegovi knjigi, ki je izšla 2012 (*Was tut ein Psychoanalytiker?*), je celotno drugo poglavje namenjeno filmoanalizi. Posveti se filmom kot so: *Inland empire*, *Apocalypse now*, *Fight club*, *Wall Street* ... Vsekakor knjiga, ki jo mora imeti vsak bodoči filmoterapevt.

6. "FILMOTERAPIJA" V SLOVENIJI Kje so začetki filmoterapije pri nas? Dobro vprašanje? Kot sem omenil že zgoraj, so temelje za to v Slo. položili: dr. Slavoj Žižek, dr. Dušan Rutar, dr. Stojan Pelko in dr. Mitja Reichenberg. Vsak je tematiko filma obdelal na svojem področju in izdal široko paleto knjig na to temo. Opravičujem se, če sem zaradi nevednosti katerega tematsko sorodnega avtorja izpustil. Ti avtorji so zraven velikega knjižnega opusa tudi medijsko najbolj aktivni. Žal na netu nisem izsledil nobenega slo. klinika iz tega področja. Prav tako pa iz neta in meni poznane literature ni razvidno, ali morda kdo izmed zgoraj omenjenih avtorjev prakticira filmoterapijo v klinične namene. Predstavitev te je bil namreč glavni namen tega članka.

FILMSKA ŠOLA VZGAJANJE POGLEDA V KAMNIŠKI KNJIŽNICI (glej stran: <http://www.kam.sik.si/tabid/80/Default.aspx>) Filmska šola ima svoj začetek v letu 2001, ko so v Matični knjižnici Kamnik (MKK) premišljevali o njihovih ciljnih skupinah in o poteh, ki vodijo predvsem do mladih, ki so pripravljene razmišljati in brati. Filmsko šolo je zasnoval dr. Dušan Rutar, filozof, psihoanalitik in teoretik, avtor številnih knjig o filmih in filmskih režiserjih.

Pravi: *Filmi niso namenjeni zgolj zabavi, ampak predvsem razmišljanju*. Zato se moramo naučiti, kako gledati filme, da jih bomo tudi razumeli in ne le gledali. Filmov torej ni dovolj le gledati, treba jih je tudi razumeti, nadgradnja tega pa je najverjetneje klinična filmoterapija.

Takrat so začeli s predavanji, s katerimi sta dr. Dušan Rutar in dr. Mitja Reichenberg odstirala pogled v filmski svet skozi psihoanalizo, filozofijo, literaturo in glasbo. Kasneje je s filmsko šolo sodeloval tudi Goran Peršin. Avtorji pravijo: Želeli smo prispevati k razvijanju kritičnosti pri gledanju filmov in pri izbiri tega gradiva v knjižnicah ter s tem spodbuditi rabo knjižnega in neknjižnega gradiva s kritično distanco in vrednostnimi merili. Predavanja srečanj v filmski šoli so v MKK izdali v treh zvezkih z naslovom *Vzgojanje pogleda in knjigo Filmi 2006/07*.

Za filmske sladokusce je priporočljivo branje knjig dr. Rutarja, kot so: *Psihologija filmske kulture*. Ljubezen v imenu očeta: kar s pomočjo filmov oče podari sinu. Platonova prisposoba Eseji iz filozofije filma –2. Mož, ki bere filme, 100 kulturnih filmov, Pedro Almodovar, *Matrica Forever* ...

Zdi se mi, da je to dober primer za razširjanje znanja o filmih v knjižnicah. Knjižnice so že po svoji naravi dela zelo primerne za biblioterapijo in filmoterapijo, ker izposojajo oba medija, knjige in DVD-je. Morda bi bilo potrebno samo še zanimirati njihove uporabnike (najprej vodje knjižnic), da bi začeli delati s filmoterapevtskim ali bibliopsihoterapevtskim "krožkom" tudi v mariborskih knjižnicah.

"DOGAJANJE" V MARIBORU Seveda bi si želel več aktivnosti na to temo v "totem našem lepem mestu" pod Pohorjem. Žal razen občasnih predavanj ni zaslediti kakih drugih aktivnosti (oz. jih ne poznam). Veseli me, da filmska vzgoja poskuša dobiti vsaj del svojega mesta tudi na OŠ, SŠ in univerzah. Kakšni so njeni dejanski učinki vključevanja v vzgojno-izobraževalne programe, nimam informacij. O možnosti projektne dela govori Barbara Bedenik v besedilu *Načrt vključevanja filmov v učni proces pri predmetu Državljanstva vzgoja in etika*.

Vir: http://splet-stari.fnm.unimb.si/pedagoska/didgradiva/tavcar/prispevki/2_02.pdf



7. VPLIV SMEHA IN GLEDANJE KOMEDIJ ZA MENTALNO ZDRAVJE V tretjem obsežnejšem delu članka želim poudariti, kako pomemben je smeh za duševno zdravje in kako je tudi preko komedij povezan s FT. Vir za tretji del je: <http://sl.wikipedia.org/wiki/Gelotologija>, od koder sem povzel navedeno. Medicinska stroka, ki proučuje vpliv smeha na zdravje in psihološko stanje, se imenuje **gelotologija**.

Def.: Smeh je slišno ali vidno izražanje veselja, zadovoljstva in sreče. Smeh je prijetno čustvo, ki ga je izzvala nepričakovana, nenadna in kreativna situacija, ki ne ogroža subjektive vrednosti. To, kar se v ljudskem izročilu že dolgo ve, je sedaj potrdila tudi znanost: *smeh je eno najboljših zdravil za življenjske tegobe*.

Kako in kdaj nasmejati naše paciente, ko pridejo na psihoanalitsko usmerjeno terapijo, je dobro vprašanje? O tem je razmišljala tudi Freud v knjigi *Vic in njegov odnos do nezavednega*. V knjigi med drugim najdemo veliko povezav med psihoanalizo in vicem. Primer: Monarh potuje po provincah in v množici opazi moškega, ki je izredno podoben njegovi lastni vzvišeni osebi. Pomaha mu in ga vpraša: "So vaša mati nekoč služili v rezidenci?" "Ne, visokost, "se glasi odgovor, "je pa moj oče."

Ljudje, ki na življenje gledajo z veselo plati, redkeje zbolijo, saj smeh spodbudi številne biokemične procese, ki pozitivno vplivajo na telo in dušo. Raziskave so pokazale, da prihaja do enakih fizioloških in biokemičnih sprememb v našem telesu, ne glede na to, ali je smeh spontan ali umetno vzpodbujen (kot pri jogi smeha). Tukaj bi lahko razmišljali tudi o povezavi filmoterapije z društvom: joga smeha in rdeči noski. Vir slike: http://www.cosmopolitan.si/samo-zate/najboljse-slovenske-filmske-komedije/moj_ata_socialistični_kulak

KORISTI SMEHA ZA ZDRAVJE • Smeh uravnava krvni tlak, • krepi telesne mišice, • izboljšuje prekrvavitev, • zavira bolečino, ker poveča število endorfinov, • krepi imunski sistem, saj poveča število protiteles, • blaži boleznih dihal, še posebej astmo, • zaradi povečanega pretoka krvi deluje kot masaža notranjih organov, • odpravlja stres, ker se zmanjša količina hormona epinefrina in kortizola, • smeh izboljša spanec, • je aerobna vaja, • daje obrazu sijaj in ga pomladi, • z nasmeškom na ustih smo videti lepše.

ZGODOVINA SMEHA Smeh ima pestro zgodovino. Nekateri zapiski navajajo, da so bile v Grčiji bolnišnice zgrajene blizu gledališč. Pacienti so tako lahko slišali smeh vesele publike, kar jim je pomagalo k hitrejši ozdravitvi.



Hunter Campbell »Patch« Adams je leta 1972 ustanovil Gesundheit! Institute. Patch Adams je drama s komičnimi elementi iz leta 1998, kjer je Patcha zaigral Robin Williams. Njegova ideja je bila zdraviti paciente s humorjem, smehom in dobrim razpoloženjem. V Sloveniji so klovnski zdravniki znani kot Rdeči noski. Cilj društva Rdečih noskov v Sloveniji je nuditi svoj program vsem bolnišnicam in oddelkom, kjer si želijo obiskov klovnov zdravnikov. Njihov namen je privabiti nasmeh na otroške obraze in ustvariti veselo vzdušje, ki krepi imunski sistem.

Indijski kardiolog dr. Madan Kataria, znan pod imenom »Veseli zdravnik iz Indije«, je leta 1995 ustanovil šolo, ki jo je poimenoval Joga smeha.

Vir slike: <http://dunyabirpencere.wordpress.com/2010/10/23/patch-adams/>

RAZISKAVE SMEHA V POVEZAVI Z MENTALNIM ZDRAVJEM

1. Znanstvena potrditev, da je smeh koristen za okrevance po srčnem infarktu. Raziskava, opravljena na Univerzi v Gradcu v Avstriji, je potrdila, da terapija s smehom pomaga pri zniževanju krvnega tlaka bolnikom, ki so preživeli srčni infarkt. Skupino 30 bolnikov so razdelili na dva dela. Ena skupina je v obdobju šestih tednov izvajala joga smeha ter običajne fizične aktivnosti, medtem ko je druga skupina izvajala samo fizične aktivnosti. Raziskava je pokazala, da so bili pozitivni učinki posledica terapije s smehom, saj se je pri prvi skupini bolnikov tlak znatno znižal, pri drugi skupini pa je ostal nespremenjen. Razpoloženje se je popravilo pri obeh skupinah, vendar precej bolj pri skupini, ki je izvajala še joga smeha.

2. Raziskava o smehu na Univerzi Maryland ^[1] 1. <http://www.umm.edu/features/laughter.htm>

Študija kardiologov z Univerze Maryland v Baltimoru je pokazala, da smeh lahko prepreči oz. nas obvaruje pred različnimi kardiovaskularnimi boleznimi. Študija je vključevala prostovoljce, ki niso imeli povišanega krvnega tlaka, holesterola in nivoja sladkorja v krvi. Prostovoljcem so predvajali 15-minutni film. Enim komedijo, ki sprošča, drugim pa dramo, ki "povzroča stres". Izkazalo se je, da emocionalno boleči filmi, ki povzročajo mentalni stres, hkrati pa povzročajo tudi vazokonstrikcijo -

zoženje žil, ki zmanjšuje pretok krvi. Iz tega so sklepali, da lahko smeh izboljša pretok krvi, medtem ko ga stres zmanjšuje. Zato lahko trdimo, da je smeh pomemben za ohranitev zdravega endotelija in s tem zmanjšuje nevarnost kardiovaskularnih obolenj.^[3] 3. Nasir UM, Iwanaga S, Nabi AH, Urayama O, Hayashi K, Hayashi T, Kawai K, Sultana A, Murakami K, Suzuki F. Laughter therapy modulates the parameters of renin-angiotensin system in patients with type 2 diabetes. *Int J Mol Med*. 2005 Dec;16(6):1077-81.

3. Vpliv komedij na hospitalizirane bolnike s kronično shizofrenijo V študiji so proučevali vpliv komedij na psihopatologijo, anksioznost, depresijo, jezo, družbeno funkcionalnost in notranje počutje pri bolnikih s kronično shizofrenijo. Bolnike so ocenili pred in po gledanju komedij. Študijo so izvajali 3 mesece na 29 pacientih. Izkazalo se je, da so imele komedije pozitiven vpliv na bolnikovo moralo, razpoloženje in duševno počutje.^[2] 2. Gelkopf M, Gonen B, Kurs R, Melamed Y, Bleich A. The effect of humorous movies on inpatients with chronic schizophrenia. *J Nerv Ment Dis*. 2006 Nov;194(11):880-3

4. Učinek gledanja komičnih vs. nekomičnih filmov na bronhialno preodzivnost pri pacientih z bronhialno astmo V študiji so ugotovili, da gledanje komičnih filmov signifikantno zmanjša bronhialno preodzivnost na metaholinski test, medtem ko gledanje nekomičnih filmov nima takšnega učinka pri bolnikih z bronhialno astmo.

8. KAKO DELUJE INDIVIDUALNA FILMOTERAPIJA? Zamislite si naslednjo situacijo: Večer je, gledate "predpisani zdravilni film", popolnoma ste pozabili na zunanji svet, vživeli ste se v zgodbo, filmske like, podoživljate njihovo žalost, srečo, strasti, tragedije... Glasba vas pri tem emocionalno vodi (predstavljeno v prvem članku). Ko ste v stanju, da se z likom poistovetite - mogoče jočete ali ste vzhičeni, pridete v stik s svojimi občutki, to pa vas lahko uči, kako se soočiti s svojimi težavami na drugačen način. http://arhiv.njena.si/zdravje/nasveti/film_kot_terapija

Komunikacija pri gledanju filmov je na prvi pogled enostavna: v tišini gledamo film in vpijamo informacije. Paralelno s tem se v možganih odvijajo procesi, ki so že dolgo nazaj predmet znanstvenih raziskovanj. *Obstajajo filmi na katere neobičajno močno reagiramo, ki izzovejo močne emocije, ki se nas dotaknejo v samem jedru in o katerih imamo potrebo govoriti.* Tu nekje se začne FT, če te spomine, emocije in asociacije podelimo s psihoterapevtom in z njim nadaljujemo terapevtski proces, ki ga je vzbudilo gledanje filma. Takšni filmi imajo potencial biti "zdravilni" filmi. Mislim, da sem filme take kakovosti zbral v seznamu zdravilnih filmov uporabnih za filmoterapijo v psihoterapiji na koncu članka.

Nihče ne trdi, da film lahko zamenja psihoterapijo, zdravilo, pogovor in terapevtski odnos. Pacientu s PTSM ne moremo predlagati ogled filma npr.: *Rojen 4. julija* (Born of the Fourth of July, Tom Cruise, režiser: Oliver Stone) in potem od njega pričakovati, da ga bo gledanje filma ozdravilo. Freud nas je prepričal, da je treba spregovoriti prav tedaj, ko je bolečina največja, morda to velja še posebej pri taki dg. Lahko pa ta film sproži spomine, emocije, doživetja in pomaga pacientom, da se hitreje odpro na PT in tako pospešijo terapijo. *Film uporabljamo kot sredstvo za spodbujanje izražanja spominov in emocij, ki jih predelamo s terapevtom. Filmska terapija zato ne more biti "glavna terapija", deluje lahko le v sodelovanju z izkušenim terapevtom, ki se je zraven svojega terapevtskega znanja pripravil dati tudi v svet filmskega traku (osebno poznavanje zdravilnih filmov različnih žanrov).*

KAKŠNE PREDNOSTI (KORISTI) IMA FILMOTERAPIJA ZA GLEDALCE

- Velika moč filma je, da gledalce/P, medtem ko sedijo v varnem objemu doma (ali kina), film povede v svetove in situacije, v katerih se drugače ne bi mogli znajti, krepí domišljijo, fantazijo ...
- Film kot vizualni medij omogoča lažjo identifikacijo osebe z glavnim likom (ki ga ljubimo, sovražimo ali se kako drugače poistovetimo z njim) in situacijo, v kateri se junak filma nahaja in ki jo je pacient doživel v življenju.
- Lažje je ohranjati koncentracijo pri gledanju filma kot pri branju knjige, še posebej pri osebah, ki imajo duševne težave, ki vplivajo tudi na kognitivno funkcioniranje.
- Pomembna je tudi navada in nagnjenost ljudi k določenemu mediju. Film kot množični medij je danes vsakodnevno prisoten v našem življenju preko gledanja TV, medtem ko mora knjigo posameznik samoiniciativno izbrati ali jo predeluje na podlagi priporočila. Kultura postaja danes vedno bolj avdiovizualna. Spomnimo se samo vseh TV vodičev, ki nas tedensko vabijo, da si ogledamo čim več filmov (žal je med njimi veliko EPP sporočil). K branju nas nihče tako množično ne vabi (pa bi nas najverjetneje moral).

Naslednje štiri alineje so povzete po http://arhiv.njena.si/zdravje/nasveti/film_kot_terapija/:

- Gledanje filma bi lahko primerjali s stanjem hipnoze, saj takrat popustijo zaščitni obrambni mehanizmi. To pomeni, da se nam izkušnje, ki jih doživimo prek zgodbe, vtisnejo v spomin in tam ostanejo še precej časa po koncu filma.
- Film nam lahko osvetli problem iz resničnega življenja, lahko nam ga pomaga rešiti, lahko pa zgolj povzroči, da o določenih stvareh začnemo drugače razmišljati; lahko nas tudi potolaži ali omogoči, da si, ko se razjezimo, damo duška.
- Film nam lahko pomaga pri ustvarjanju bolj zavestnih stališč o velikih, pomembnih vprašanjih, povezanih s človeštvom in našim planetom, ravno tako delujejo terapevtsko pri premagovanju travm, strahov in fobij.
- Še posebej sproščujoče deluje na človeka ambient, kjer film gleda. Nekateri strokovnjaki menijo, da je kinodvorana idealna za sprožanje mehanizmov podzavesti (temna, topla maternica). Prostor je velik, vlada tišina, ni reklam, ki bi prekinjale film, ni oz. naj ne bi bilo glasnih pogovorov z drugimi, resnično se lahko prepustimo podobam na platnu in se vživimo v zgodbo.
- Gledanje filma z domačega naslonjača ima tudi svoje prednosti, saj se lahko ob ganljivih prizorih brez zadržkov zjčemo ali se ob humornih kot nori smejimo, (čeprav je vsaka komedija najbolj smešna v kinu zaradi skupinske dinamike). Doma lahko komentiramo določene prizore ali film tudi prekinemo. Prizore, ki so nam ušli ali so se nam zdeli posebej zanimivi, lahko prevrtimo nazaj, česar v kinu ne moremo. Posamezne kadre filma si lahko ogledamo z zaprtimi očmi in poslušamo film (kot pravita Rutar in Reichenberg). Včasih film resnično dojamemo šele po 2 ali 3 gledanju. Spremljanje filma s filmoterapevtskim obrazcem je zato možno samo doma ali v FT skupinah.

BIBLIOTERAPIJA (BT) VS FILMOTERAPIJA (FT) Na tem mestu si je dobro pogledati, kje sta si BT in FT podobni. BT se v psihiatriji uporablja že od 30-ih let prejšnjega stoletja. Če vas zanima, kaj več o temi bibliopsihoterapija Damijan Sever, 2008[©]; si preberite moj članek o tej temi, ki bo, upam, v kratkem dostopen na www.cpmbsi.si.

- FT je nekako novejša (up to date) izpeljanka BT. V današnjem elektronskem času se film kaže kot boljši, hitrejši in bolj množično dostopen medij od knjig.
- BT je dobila polet po koncu 2. svetovne vojne, ko se je na ta način pomagalo vojakom, ki so trpeli zaradi PTSM. Morda se je na hrvaškem iz podobnega razloga razvila FT, ker so imeli v 90 h letih veliko vojakov z dg. PTSM.
- Temeljna ideja je identična kot pri BT. *Ali uporabiti pisano besedo ali film, ki kot trigger izzove ekspresijo osebnega pogosto potlačenega emocionalnega doživljanja.* Razlika med metodama je samo v drugačnem načinu izbora osebe, ki se na tak način vključuje v PT in pa v različnem mediju uporabe.
- Na temelju BT, ki je bila na začetku 40-ih in 50-ih let prejšnjega stoletja zelo koristna tehnika duševne pomoči, je zrasla papirnata industrija samopomoči t.i. self helpa (knjige za samopomoč), ki so ponujale (in to počno še danes) instant rešitve za takojšnjo ozdravitev telesa in duha (verjetno je največ, kar lahko ponudijo, aha efekt). Ta oblika se je začela v ZDA in se razširila po vsem svetu. Psihoterapevti nimamo čarobne palice za P ozdravitev in je najverjetneje tudi ne bi želeli imeti. Boljša je evolucija kot revolucija, vsaj za PA usmerjene terapevte. Evolucija, kot postopna, enakomerna in najmanj averzivna tehnika duševne pomoči, s ponudbo korektivnega emocionalnega odnosa je eno izmed vodil v PA. *Fast food ozdravitve s filmom ali s knjigo verjetno ne obstajajo*, lahko pa film ali knjiga odpre, sproži ali začne, pomaga razumeti, začutiti, stabilizirati proces PT... *Samo branje knjige ali gledanje filma ne pozdravi nikogar.*
- Pomembno je poudariti, da se šele z integracijo filma ali knjige v širšem in kontinuiranem terapevtskem procesu (skupinskem ali individualnem) lahko uspešno pomaga posamezniku.
- Tudi pogovor s partnerjem, prijateljem/-ico in drugimi o pravkar videnem filmu, lahko v največji meri povzroči ventiliranjeemocij in nas privede v stik z lastnimi spomini in nezavednim. *Govorjenje o tem izven terapevtskega setinga še ni PT.*
- Predhodnica filma je bila torej knjiga, kar je dobro vidno tudi v ustvarjalnem procesu izdelave filmov. Filmski scenariji in filmi sami so pogosto posneti po uspešnih knjižnih predlogah. To jim v največji meri lahko zagotovi visoko gledanost in finančno uspešnost filma. Tudi pri meni (avtor članka) je bila predhodnica filma knjiga. Najprej so me zelo zanimale dobre knjige, potem pa še dobri

filmi. Vedno pa je oba medija spremljala dobra glasba. S knjigo so si je ljudje lajšal tegobe in iskali rešitve problemov, ki so jih pestili. Film je na nek način prevzel funkcijo, ki jo je pred množično potrošniško kulturo imela knjiga. Ta ni samo kratkočasila dolgočasenih, ampak je imela tudi izobraževalno in sociološko funkcijo. To danes počne tudi film. S svojo možnostjo vplivanja in doseganja širokih množic prenaša kulturne in družbene norme in vrednote, vpliva na oblikovanje identitete ter ponuja različne možnosti razumevanja sebe in sveta.

- Iz platnice knjige: Dr. Birgit Wolz, *E-Motion Picture Magic*: "Although research has shown film to be the premier emotion generator, research has also shown that books can explain and explore complex issues far more effectively than can films. In essence, film arouses and print elaborates. A wedding of film and self-help books can offer the best of both media." Stuart Fischhoff, Ph.D., Emeritus Professor of Media Psychology. Read this book and you will never watch movies the same way again. Frank G. Sommers, M.D., FRCPC Psychiatrist and Film-maker."

KJE VSE BI SE LAHKO UPORABLJALA FILMOTERAPIJA?

- **Za individualno ali skupinsko delo na sebi.** Po vsem tem, kar sem napisal (zbral) v obeh člankih, se mi je porodilo vprašanje, kako preusmeriti nefunkcionalno televizomanijo k filmoterapiji? TV je danes prisotna povsod, res pa je, da večina ljudi z gledanjem televizije "zapravlja čas". Tukaj je predstavljena tehnika, kako bi lahko uporabili čas, ki ga preživimo za TV ekrani bolj konstruktivno, morda za individualno ali skupinsko delo na sebi. Lahko si sposodite navedene DVD-je (iz seznama "zdravilnih" filmov), si jih ogledate doma in jih morda po idejah iz tega in prvega članka uporabite za začetek duhovne rasti.

- **V domovih za starejše občane.** V okviru delovne terapije bi lahko pripravili "filmske urice", na katerih bi lahko predvajali različne slovenske in tuje filme, tudi filme starejšega datuma kot tudi posnetke raznih oddaj in dogodkov iz pretekle zgodovine, ki so zanimivi za stanovalce domov. Terapevtski del bi bil odvisen od umskih zmožnosti starostnikov in njihovih dg..

- **Podobno v bolnišnicah (splošnih, psihiatričnih ...), zaporih, popravnih zavodih ...** To je podprla tudi raziskava: izkazalo se je, da so imele komedije pozitiven vpliv na bolnikovo moralo, razpoloženje in duševno počutje.^[2]

- **V vrtcih in nižjih razredih OŠ s predvajanjem sinhroniziranih risank, pravljič... To bi bila otroška filmoterapija.** Obstajajo preproste risanke, ki so otokom zelo razumljive in jih imajo otroci zelo radi. Z njimi nas je večina odraščala. V to kategorijo spadajo: Popaj, Čebelica Maja, Smrkci, Tom in Jerry. V Looney Tunes se pojavi več znanih živalskih likov, kot so Zajček Dolgoušček, ptiček Tweety in maček Silvester, raček Duffy in jecljajoči pujskec Porky Pig idr.. In nekaj novejših: Palček David, Kolcamož, Gasilec Samo, Lokomotivček Tomaž, Nodi, Pujsa Pepa, Winx ...

Animirani filmi za starejše otroke so danes tako napredovali (Shrek, Svet igrač, Vesele nogice, Wall-e, Madagaskar, Mali pišček, Avtomobili ...), da jih v filmskih studijih delajo v bistvu za odrasle in jih otroci v celoti še ne morejo doumeti (odvisno od let). Tema, kako vpliva gledanje TV in posameznih oddaj na otroke različnih starosti (kdaj, kaj, kako, koliko gledati ...), je tako kompleksna in pomembna, da bi potrebovala celoten članek zase in se je tukaj ne bom dotikal.

- **V OŠ, SŠ, fakultetah, kot je zgoraj omenjen primer: Načrt vključevanja filmov v učni proces pri predmetu Državljska vzgoja in etika.** Film bi lahko uporabili pri pouku psihologije, sociologije, družboslovja, filozofij, v okviru izbirnih vsebin, projektne dela, razširjenega eseja ...

- **V knjižnicah (Mariborska knjižnica, UKM...),** kjer imajo že dolga leta vpeljana izposojanje DVD-jev, odjemalce bi bilo potrebno samo še informirati oz. zanimirati za uporabo filmoterapije (podobno kot v Matični knjižnici Kamnik). Seveda bi tukaj lahko naleteli na enak problem kot pri izposojanju knjig. Izposojanje in ogled filmov še ni filmoterapija, isto kot izposojanje in branje knjig še ni biblioterapija. Za to dvojje je potrebno še nekaj več.

- **V delovnih organizacijah, učnih podjetjih, kjer spodbujajo timsko delo.**

- **V izposojevalnicah DVD-jev in filmofilskih klubih** bi lahko ponudili nadgradnjo – filmoterapevtske krožke, skupine ... Morda bi tukaj še najlažje zbrali ciljno skupino, ki bi želela delati s filmoterapevtsko metodo.

- **V edukaciji bodočih psihologov, PT, psihiatrov ...** Za psihoedukacijo bodočih terapevtov je gledanje in analiziranje filmov, ki prikazujejo določene diagnostične kategorije, zelo pomemben del

učnega procesa. Na tak način se učimo o različnih dg. slikah, čeprav ne popolnoma realistično kot npr. pri hospitalni praksi na psihiatričnih oddelkih.

Psihoanalitiki se učimo analize največ na svoji lehranalizi, iz teoretičnih osnov, na supervizijah, intervizijah, hospitacijah, opazovanjih, različnih praksah, izpopolnjevanjih, kongresih ... Najprej supervizorju prinesemo transkript PT srečanja, kasneje morda tudi avdio posnetek (tisti najbolj pogumni morda tudi video posnetek). Nekatere druge PT šole že od začetka snemajo PT ure, najprej avdio, nekatere tudi video. Tudi v tem sta si PT in filmoterapija podobni. Najbolj so seveda zaželeni posnetki terapij starih izkušenih psihoterapevtov (če so ti še PA, toliko bolje).

- **V raznih društvih, klubih, interesnih srečanjih ...** Primeri so: Društvo študentov psihoterapije Slovenije (DŠPTS <http://dspts.si/>), kjer vsak mesec pripravljajo filmske večere. Društvo združuje slovenske študente psihoterapije Dunajske Univerze Sigmunda Freuda (SFU), študente s strani Slovenske Krovne Zveze za Psihoterapijo (SKZP) uradno priznanih psihoterapevtskih smeri in edukantov iz propedeutike, ki se izobražujejo v okviru Slovenskega inštituta za psihoterapijo (SIP).

Podobno velja za Društvo študentov psihologije Maribor <http://www.dspm.si/>. Pogosto pripravljajo filmske večere in/ali predavanja, ki razširjajo psihološka obzorja in nas spodbujajo k razmišljanju. Skupaj organizirajo filmske večere in zanimiva predavanja s psihološko tematiko. Filmskoterapevtski krožek/skupina bi lahko bil nadgradnja tega.

Dober primer sodelovanja filma in stroke vidim tudi v Društvu SiNAPSA, ki redno vključuje filme (Kinoteka in teden možganov) v njihove Tedne možganov že od leta 2007 ...

- **Studiji in distribucijske hiše, ki proizvajajo filme**, bi lahko razširili in poglobili svoj opus posnetih filmov, če bi jih zainteresiranem občinstvu ponudili tudi kot filmoterapijo.

- **Na AGRFT-ju** (Akademija za gledališče, radio, film in televizijo) Akademija izobražuje za umetniške poklice s področij gledališke in radijske režije, dramske igre, umetniške besede, govora, gledališkega petja, igre z lutko, dramaturgije in scenskih umetnosti, filmske in televizijske montaže, filmske in televizijske režije, filmskega in televizijskega snemanja, scenaristike, produkcije, kostumografije, scenografije in umetnosti giba.

http://sl.wikipedia.org/wiki/Akademija_za_gledalisce_radio,_film_in_televizijo_v_Ljubljani.

9. REZIME: KAKO KONKRETNO UPORABIM FILM ZA RAZISKOVANJE SEBE – B. FILMOTERAPEVTSKI PRAKTIKUM

Po vsem tem, kar sem napisal (zbral) v obeh člankih o filmoterapiji, je zgornje vprašanje kar vmesno. Z vsemi potencialnimi člani skupinske FT opravimo preliminarni vključitveni razgovor. Člani izpolnijo anamnestični formular in ga vrnejo pred začetkom FT skupine. Takrat se PT odloči, koga bo povabil v FT skupino.

Glavna značilnost filmske terapije je, da terapevt pacientu predlaga v ogled določene filme, ki ustrezajo njegovim potrebam in željam, ki jih s terapevtom v nadaljnjih terapijah podrobno analizirata. Pacient pride na naslednjo seanso z izpolnjenim poročilom o filmu in pove, kaj se je z njim dogajalo, ko si je film z določeno vsebino ogledal.

Terapevti svetujejo, da je med filmom dobro opazovati in si zapisati, kaj nam je bilo všeč in kaj ne, ter kateri značaji (karakterji) oziroma prizori so nas še posebej privlačili oziroma odbijali. Predlagajo, da se vprašamo, ali so bili v filmu kakšni značaji, ki so odsevali vedenje, ki bi ga radi posneli (identifikacija). Vir: http://www.siol.net/scena/film/fokus/2011/06/filmi_na_recept.aspx.

Vsak film v nas sproži mnogo vprašanj, spominov in emocij. Če želite res poglobljeno delati na sebi s pomočjo filma, potrebujete zapis informacij, ki vam jih film nudi (zdaj, ko ste se naučili brati in slišati filme). Da bi stvar poenotil sem sestavil spodnji obrazec, ki ga priporočam za filmoterapevtski ogled filma. Osnovno idejo zanj sem dobil na: <http://www2.arnes.si/~pmasne/filmi.doc> - Seznam filmov s psihološko tematiko.

KAKO TOREJ DELUJE FILMOTERAPIJA Izbrani "zdravilni film" (lahko ga izberete s seznama "zdravilnih filmov", ki je opisan spodaj) gledamo s tem obrazcem in pisalom ter si ob prizorih sproti zapisujemo asociacije in emocije. Nekateri si film najprej ogledajo v celoti, da ga občutijo brez mentalnih barier in prekinitev. Šele v drugo ga analizirajo. Kaj bo za vas bolje, se odločite sami.

Preden začnemo gledati film, izpolnimo rubriko 1 OSNOVNI PODATKI O FILMU in morda rubriko 2 PRED OGLEDOM FILMA. Izpolnite tiste rubrike, ki se vam zdijo smiselne in ki jih lahko izpolnite. Študentje PT, psihologije, medicine bodo verjetno lahko v celoti izpolnili 5.2 OPIS GL. JUNAKOV, (DG. OCENA, UPORABA ZOM, PROGNOZA), INDIKACIJE ALI KTRI ZA PT.

Ne ustrašite se številnih rubrik in "ponovnega izpolnjevanja obrazcev", kot da življenje že tako ni dovolj zapleteno. V bistvu skrčite vse pomembne informacije o filmu in vašem doživljanju filma na dve A4 strani. Tako za vedno ostanejo z vami, drugače spolzijo iz spomina. To je najmanj, kar lahko storite. Lahko si nastavite filmoterapevtski rednik.

Tudi po ogledu si vzemite kakšnih 15 min. in zabeležite, kar filmoterapevtski obrazec od vas zahteva in česar si niste uspeli zapisati med gledanjem filma. Lahko si kakšno sekvenco prevrtite nazaj, si zapišete citat iz filma, da lahko bolje podoživite kak odsek v filmu ... Morda boste to noč tudi **sanjali** kaj v zvezi s filmom, ker film močno vzbudi tudi nezavedno v nas.

Prinesite vse to na terapijo. Pacient pride na naslednjo **individualno seanso** z izpolnjenim poročilom o filmu in pove, kaj se je z njim dogajalo (misli, čustva, asociacije, doživetja ...), ko si je film z določeno vsebino ogledal. Pove prosto, kot se dogajanja in odzivov spomni. Vsebin ne bere iz formularja. Lahko sicer pogleda na obrazec, da se spomni doživetega.

V **skupinski terapiji** bi najprej po meniju scen na DVD-ju preleteli film (fast forward), ki so si ga P ogledali doma. Za to bi porabili cca 15 min. Nato bi vsi, ki bi to želeli, prišli na vrsto za "poročanje o filmu". Tukaj se začne klasični terapevtski del, ki je lahko različno usmerjen glede na to, v katero šolo spada PT, ki ga uporablja. Analitik bo seveda pustil prostor P, spodbujal svobodni asociacijski miselni tok, želel slišati kaj o sanjah, ki jih je P imel, povezoval teme, interveniral... Od tod naprej poteka klasični analitsko usmerjeni seting (ali seting kake druge terapevtske smeri).

Obrazec lahko uporabljate za bolj poglobljeno gledanje filmov kot do zdaj, lahko je osnova za filmsko kritiko, za uporabo doma, v bolnišnicah, knjižnicah, šolah, zavodih, podjetjih itd., za uporabo filma v klinične namene v PT ordinacijah (individualno ali skupinsko), za edukacijske namene bodočih zdravnikov, psihologov, psihoterapevtov ...

Zdaj ste lahko na začetku filmskega dela na sebi. Lahko ustanovite filmsko skupino v šoli, fakulteti, društvu, v službi, med znanci ... Lahko ustanovite filmski krožek in se s prijatelji in znanci redno srečujete ob "zdravilnih" filmih. Za strokovno filmoterapevtsko delo boste najverjetneje potrebovali terapevta. Vrata v filmoterapijo so odprta, toda ali boste stopili skozi, je vaša odločitev.

Opozorilo: Zgoraj opisana metoda dela, filmoterapevtski obrazec in seznam zdravilnih filmov uporabnih za filmoterapijo v psihoterapiji je avtorsko zaščiten (Damijan Sever, 2010[©]). To troje je izključno last avtorja programa. Prepovedano je kakršno koli kopiranje, razmnoževanje in uporabljanje delov članka v javne namene brez pisnega dovoljenja avtorja programa. Lahko ga uporabljate individualno za različne vrste dela na sebi, pri tem pa mora ostati filmoterapevtski obrazec v svoji prvotni obliki. Za predstavitev ali uporabo programa v klinične namene, prosim kontaktirajte avtorja. Hvala vam, da spoštujete avtorske pravice.

10. FILMOTERAPEVTSKI OBRAZEC: POROČILO, ANALIZA IN PSIHOLOŠKA OCENA FILMA

1. OSNOVNI PODATKI O FILMU		Datum ogleda in zap. št. filma:	
Izvirni naslov/Slovenski naslov			
Leto, država nastanka			
Režiser			
Gl. igralci			
Avtor glasbe			
Avtor knjige			
Žanr/Scenarij/Nagrade			
2. PRED OGLEDOM FILMA			
2. OCENA FILMSKEGA NAPOVEDNIKA Kako ste doživeli filmski trailer za omenjeni film? Kakšen je bil vaš prvi vtis ob gledanju napovednika?			
2.1 IZGLED DVD OVITKA Kako bi opisali dizajn in vsebino DVD ovitka za omenjeni film?			
2.2 NASLOV FILMA Kakšen pomen ima originalni naslov filma za vas? Ali se vam zdi slo. prevod naslova ustrezen? Kako bi ga prevedli vi?			
3. PRVI VTIS FILMA Kakšna je vaša prva asociacija? Kakšna čustva ste doživljali ob prvem vtisu?			
4. OCENA FILMA			
4.1 Najpomembnejše ob gledanju filma je ZAPIS PROSTIH ASOCIACIJ IN EMOCIJ. Sproti ob prizorih si zapisujemo asociacije in emocije. Kakšna čustva ste doživljal ob gledanju filma? NA ZAČETKU:			
SREDINI:			
OB KONCU FILMA:			
4.2 OPIŠITE ZAČETEK, VRHUNEC IN KONEC FILMA, kot ste ga videli in doživeli vi. ZAČETEK:			
VRHUNEC:			
KONEC FILMA:			
4.3 KOMENTAR PRIZORA, KI SE VAM JE NAJBOLJ VTISNIL V SPOMIN Zakaj?			
5. OCENA PSIHOLOŠKE VSEBINE GLAVNIH PROTAGONISTOV Katere psihološke vsebine ste zasledili v filmu? Ali so prikazi psiholoških pojavov realistični? Povežite vsebino filma z določeno psihološko/PT teorijo. Kako bi določeno vsebino razložile različne psihološke/PT teorije?			

5.1 OPIS GL. JUNAKOV (DG. OCENA, UPORABA ZOM, PROGNOZA), INDIKACIJE ALI KTRI ZA PT Psihološko opišite ključne filmske like, razložite njihovo obnašanje, dg., emocije, odločitve... Ali vas je kateri lik posebej pritegnil/odbijal in zakaj?

1.

2.

3.

5.2 OPIS OSTALIH LIKOV (DG. OCENA, UPORABA ZOM, PROGNOZA), INDIKACIJE ALI KTRI ZA PT Psihološko opišite ostale filmske like - podporne vloge, razložite njihovo obnašanje, dg., emocije, odločitve... Ali vas je kateri od stranskih likov posebej pritegnil/odbijal in zakaj?

1.

2.

5.3 SANJE V IN IZVEN FILMA Ali film vsebuje sanjsko sekvenco? Kako je uprizorjena? Ali je razložena? Kako bo jo razložili vi? Kateri ključni simboli nastopajo v sanjah? Ali je ogled filma vplival tudi na vaše sanje? Razložite jih.

6. NEZAVEDNO V FILMU Ali se pojavi v filmu nezavedno (eksplicitno ali implicitno)? Kje ste ga opazili vi? Kakšen vpliv ima na igralce in zgodbo? Kako bi ga razložili vi? Kaj se je s stališča nezevednega dogajalo v vas ob gledanju filma?

7. ZVOK IN GLASBA V FILMU Kaj sporočajo prve filmske slike in pripadajoča glasba? Kdaj ste prvič res "slišali" glasbo v filmu? Kakšno vzdušje ustvarja glasba v filmu? Kje najdete glavno povezavo glasbe in zgodbe? Pojasnite, zakaj in kako je bila glasba (zvok) učinkovita in v kakšnem prizoru? Kakšna čustva ste doživljal ob tem? Kaj sporočajo zadnje filmske note?

8. IZJAVA IZ FILMA

9. SPOROČILO FILMA

10. ZAKLJUČNA OCENA FILMA Prelevite se v filmskega kritika in podajte zaključno oceno filma (od 1 do 5 zvezdic). Kaj vam je bilo v filmu posebej všeč in kaj vas je motilo? Ali bi kaj spremenili, če bi ga režirali vi?

11. SEZNAM ZDRAVILNIH FILMOV UPORABNIH ZA FILMOTERAPIJO V PSIHOTERAPIJI - Damijan Sever, 2010[©] Sedaj ste pri koncu članka. Čestitam, da ste se z branjem prebili do sem. Poleg filmoterapevskega obrazca je ta seznam najbolj uporaben del tega članka. Vabim vas, da si kakšen film podrobneje ogledate, morda z novo pridobljenim znanjem iz 1 in 2 članka o FT. V spodnjem seznamu bom opisal svojo izbiro "zdravilnih filmov". Na trgu je mnogo dobrih filmov. Zakaj sem izbral ravno te in jih označil za "zdravilne"? S fokusom na psihiatrijo, psihoanalizo, psihoterapijo, klinično diagnostiko itd., sem iz velikega nabora filmov, po temeljitem in kritičnem ogledu in premisleku izbral teh 82. Večina filmov je ameriške produkcije, dodal pa sem tudi nekaj nepogrešljivih evropskih filmov.

Filme sem razvrstil v štiri kategorije:

1. KOMEDIJE O PSIHOANALIZI IN Z NJO POVEZANIMI TEMAMI - LET'S START THE PARTY
2. NEPOGREŠLJIVO DOBRI FILMI O PA, PT, PSIHIATRIJI - MUST SEE
3. OSTALI NEPOGREŠLJIVI FILMI ZA PSIHOTERAPEVTE - HIGHLY RECOMMENDED
4. RAZPOLOŽENJSKE MOTNJE, OSEBNOSTNE MOTNJE, BORDER LINE IN PSIHOZE V FILMIH - CAN'T DO WITHOUT

Klasificirani so na naslednji način: Originalen naslov, (slo. naslov), leto izdelave, glavni igralci, režiser. Ker sem v tretjem delu govoril o smehu in duševnem zdravju sem začel s komedijami. Preko smeha se najlažje nalezemo novega znanja in vpogleda v lastno duševnost. Na koncu (kot pravi Freud) se vedno smejimo - samemu sebi in iz sebe (pa če se tega zavedamo ali ne). Oglejte si kakšen film in presodite sami, ali ima zdravilne vsebine ali ne. Če ste na terapiji, lahko podelite feedback s terapevtom.

1. KOMEDIJE O PSIHOANALIZI IN Z NJO POVEZANIMI TEMAMI - LET'S START THE PARTY

WHAT ABOUT BOB? (1991). Bill Murray, Richard Dreyfuss, Julie Hagerty. R: Frank Oz
 ANALYZE THIS. (1999). Robert De Niro, Billy Crystal, Lisa Kudrow. R: Harold Ramis
 ANALYZE THAT. (2002). Robert De Niro, Billy Crystal, Lisa Kudrow. R: Harold Ramis
 ANGER MANAGEMENT. Bes pod kontrolo. (2003). Jack Nicholson, Adam Sandler. R: Peter Segal
 MUMFORD. (1999). Loren Dean, Hope Davis, Jason Lee. R: Lawrence Kasdan
 PRIME. Snaha, da te kap. (2005.) Uma Thurman, Meryl Streep, Bryan Greenberg. R: Ben Younger
 ME, MYSELF & IRENE. (2000). Jim Carrey, Renée Zellweger, Anthony Anderson. R: Bobby Farrelly
 PATCH ADAMS. (1998). Robin Williams, Daniel London, Monica Potter. R: Tom Shadyac
 HISTERIJA. (2011). Hugh Dancy, Maggie Gyllenhaal, Felicity Jones, Rupert Everett. R: Tanya Wexler
 HAROLD AND MAUDE. (1971). Ruth Gordon, Bud Cort, Vivian Pickles. R: Hal Ashby
 THE TREATMENT (2006). Chris Eigeman, Ian Holm, Famke Janssen. R: Oren Rudavsky

2. NEPOGREŠLJIVO DOBRI FILMI O PA, PT, PSIHIATRIJI - MUST SEE

SPELLBOUND. (1945). Ingrid Bergman, Gregory Peck. R: Alfred Hitchcock
 PSIHO. (1960). Anthony Perkins, Janet Leigh. R: Alfred Hitchcock
 VERTIGO. (1958). James Stewart, Kim Novak. R: Alfred Hitchcock (in ostali Hitchcock-ovi filmi).
 A DANGEROUS METHOD. (2011). Viggo Mortensen, Michael Fassbender, K. Knightley. R: David Cronenberg
 WHEN NIETZSCHE WEPT. (2007). Armand Assante, Ben Cross, Katheryn Winnick. R: Pinchas Perry
 FLEW OVER CUCKOO'S NEST. Let nad kukavičjim gnezdrom. (1975). Jack Nicholson. R: M. Forman
 GOOD WILL HUNTING. Dobri Will Hunting. (1997). Robin Williams, Matt Damon. R: Gus Van Sant
 ANTWONE FISHER. (2003). Denzel Washington, Derek Luke. R: D. Wasington
 INSTINCT. Instinkt. (1999). Anthony Hopkins, Cuba Gooding Jr., Donald Sutherland. R: Jon Turteltaub
 MR. JONES. (1993). Richard Gere, Lenna Olin. R: Mike Figgis
 ORDINARY PEOPLE. (1980). Donald Sutherland, Mary Tyler Moore, Judd Hirsch, Timothy Hutton. R: Robert Redford
 LA STANZA DEL FIGLIO. The son's room. (2001). Nanni Moretti, Laura Morante, Jasmine Trinca. R: Nanni Moretti
 AWAKENINGS. Prebujanja. (1990). Robert De Niro, Robin Williams, Julie Kavner. R: Penny Marshall
 DON JUAN DEMARCO. (1995). Johnny Depp, Marlon Brando, Faye Dunaway. R: Jeremy Leven
 SCHRINK. (2009). Kevin Spacey, Mark Webber, Keke Palmer. R: Jonas Pate

3. OSTALI NEPOGREŠLJIVI FILMI ZA PSIHOTERAPEVTE – HIGHLY RECOMENDED

CHARACTER. Značaj. (1997). Fedja van Huêt, Jan Declair, Betty Schuurman. R: Mike Van Diem
 KINSEY. (2004). Liam Neeson, Laura Linney. R: Bill Condon
 THE REMAININGS OF THE DAY. Ostanki dneva. (1993). Anthony Hopkins, Emma Thompson. R: James Ivory
 FIGHT CLUB. Klub golih pesti. (1999). Brad Pitt, Edvard Norton. R: David Fincher
 PRIMAL FEAR. (1996). Richard Gere, Edvard Norton, Laura Liney. R: Gregory Hoblit
 THE SIXTH SENSE. Šesti čut. (1999). Bruce Willis, Haley Joel Osment. R: M. Night Shyamalan
 THE VILLAGE. Vas ob gozdu. (2004). Joaquin Phoenix, Adrian Brody, William Hurt. R: M. Night Shyamalan
 DONT SAY A WORD. Niti besede. (1999). Michael Douglas, Brittany Murphy. R: Gary Felder
 GOTHICA. Gotika. (2003). Halle Berry, Penelope Cruz, Robert Downey Jr.. R: Mathiew Kassovitz
 TRANSAMERICA. Transamerika. (2005) Felicity Huffman, Kevin Zegers. R. Donald Tucker
 SHUTTER ISLAND. Zlovešči otok. (2010). Leonardo Di Caprio, Mark Ruffalo. R: Martin Scorsese
 THE AVIATOR. Letalec. (2004). Leonardo Di Caprio, Cate Blanchett, Kate Beckinsale. R: Martin Scorsese
 INCEPTION. Izvor. (2010). Leonardo Di Caprio, Ken Watanabe. R: Christopher Nolan
 KINGS SPEECH. Kraljevi govor. (2010). Colin Firth, Geoffrey Rush. R: Tom Hooper
 UN CHIEN ANDALOU. Andaluzijski pes. (1929). 17', nemi, Simone Mareuil, Pierre Batcheff, Luis Buñuel.
 R: Luis Buñuel
 EYES WIDE SHUT. (1999). Tom Cruise, Nicole Kidman. R: Stanley Kubrick
 ETERNAL SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND. Večno sonce brezmadežnega uma. 2004. Jim Carrey, Kate Winslet. R: Michel Gondry
 MATRIX 1. Matrica. (1999). Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss. R: Andy, Lana Wachowski
 DAS EXPERIMENT. (2001). Moritz Bleibtreu, Christian Berkel, Andrea Sawitzki. R: Oliver Hirschbiegel
 THE EXPERIMENT. (Remake 2010). Adrien Brody, Forest Whitaker, Maggie Grace. R: Paul Scheuring
 AS GOOD AS IT GETS. Bolje ne bo nikoli. (1997). Jack Nicholson, Helen Hunt, Greg Kinnear. R: James L. Brooks
 DOLORES CLAIBORNE. (1995). Kathy Bates, Jennifer Jason Leigh. R: Taylor Hackford.
 BLACK SNAKE MOAN. (2006). Samuel L. Jackson, Christina Ricci, Justin Timberlake. R: Craig Brewer
 AFFLICTION. (1997). Nick Nolte, Sissy Spacek, James Coburn, Willem Dafoe. R: Paul Schrader
 REQUIEM FOR A DREAM. Rekvijem za sanje. (2000). Ellen Burstyn, Jared Leto, Jennifer Connelly. R: Darren Aronofsky
 TRADE. Trgovina. (2007). Kevin Kline, Cesar Ramos, Paulina Gaitán, Alicja Bachleda-Curus. R: Marco Kreuzpaintner
 TRAFFIC. (2000). Michael Douglas, Don Cheadle, Benicio del Toro, Dennis Quaid, Catherine Zeta-Jones. R: Steven Soderbergh
 THE ACCUSED. Obtožena. (1988). Kelly McGillis, Jodie Foster. R: Jonathan Kaplan
 BOYS DON'T CRY. Fantje ne jočejo. (1999). Hilary Swank, Chloë Sevigny, Peter Sarsgaard. R: Kimberly Peirce
 ANGEL-A. (2005). Jamel Debbouze, Rie Rasmussen. R: Luc Besson.
 OPEN HEARTS. Odpri srce. (2002). Mads Mikkelsen, Nikolaj Lie Kaas, Sonja Richter. R: Susanne Bier
 THE EIGHT DAY. (1996). Osmi dan. Daniel Auteuil. Pascal Duquenne. R: Jaco Van Dormael
 BEYOND SILENCE. (1996). Sylvie Testud. Howie Seago. Emmanuelle Laborit. R: Caroline Link.
 ELLING. (2001). Per Christian Ellefsen. Sven Nordin. R: Petter Næss
 BILLY ELLIOT. (2000). Jamie Bell. Julie Walters. Gary Lewis. R: Stephen Daldry
 WHALE RIDER. Jahači kitov. (2002). Keisha Castle-Hughes. Rawiri Paratene. R: Niki Caro
 MAR ADENTRO. The Sea Inside. Morje v meni. (2004). Javier Bardem. Belén Rueda. R: Alejandro Amenábar
 BAD EDUCATION. Slaba vzgija. (2004). Gael García Bernal. Fele Martinez. R: Pedro Almodóvar
 EVIL. Zlo. (2003). Andreas Wilson. Henrik Lundström. R: Mikael Håfström

4. RAZPOLOŽENJSKE MOTNJE, OSEBNOSTNE MOTNJE, BORDER LINE IN PSIHOZE V FILMIH - CAN'T DO WITHOUT

HELLEN. (2009). Ashley Judd, Goran Višnjič. R: Sandra Nettelbeck
 THE BEWER. (2011). Mel Gibson, Jodie Foster. R: Jodie Foster
 MELANCHOLIA. (2011). Kirsten Dunst, Charlotte Gainsbourg, Alexander Skarsgård, Kiefer Sutherland. R: Lars von Trier
 BLACK SWAN. Črni labod. (2010). Natalie Portman, Vincent Cassel, Mila Kunis. R: Darren Aronofsky

FATAL ATRACTION. (1987). Michael Douglas, Glenn Close. R: Adrian Lane
 BASIC INSTINCT. (1992). Michael Douglas, Sharon Stone. R: Paul Verhoven
 SWIMFAN. Usodna oboževalka. (2003). Jesse Bradford, Erica Cristansen. R: John Polson.
 AMERICAN PSYCHO. Ameriški psiho. (2000). Christian Bale, Reese Witherspoon. R: Mary Harron
 GIRL INTERRUPTED. (2000). Winona Rider, Angelina Jolie. R: James Mangold.
 THE HOURS. Ure. (2002). Merly Streep, Julianne Moore, Nicole Kidman. R: Stephen Daldry
 PLAY MISTY FOR ME. (1971). Clint Eastwood, Jessica Walter. R: Clint Eastwood.
 PIANO TEACHER. Učiteljica klavirja. (2001). Isabelle Huppert, Benoit Magimel. R: Michael Haneke
 BASIC INSTINCT 2. (2006). Sharon Stone, David Morrissey. R: Michael Caton Jones
 SHINE, Sijaj. (1996). Geoffrey Rush, Lynn Readgraave. R.: Scott Hicks
 A BEAUTIFUL MIND. Čudoviti um. (2001). Russel Crowe, Jennifer Connelly. R: R. Howard
 PROZAC NATION. Narod prozaca. (2001). Christina Ricci, Jason Biggs, Anne Heche. R.: Erik Skjoldbjærg
 VICKY CRISTINA BARCELONA. Ljubezen v Barceloni. (2008). Scarlett Johansson, Rebecca Hall, Javier Bardem, Penelope Cruz. R:Woody Allen

12. PRIMER FILMOTERAPEVTSKE SKUPINE ZA OSEBNO RAST (študentov: psihologije, terapije, sociologije, soc. delavcev, pedagogov, medicincev ...).

1. Filmoterapijo je dobro začeti s komedijami (začnemo z zabavo-juhu let's start the party). Za začetek so primerni filmi iz nabora: 1. KOMEDIJE O PSIHOANALIZI IN Z NJO POVEZANIMI TEMAMI
 WHAT ABOUT BOB? (1991). Bill Murray, Richard Dreyfuss, Julie Hagerty. R: Frank Oz
 THE TREATMENT (2006). Chris Eigeman, Ian Holm, Famke Janssen. R: Oren Rudavsky ...

2. Nato je smiselno predstaviti PT odnos in možne "zaplete" v odnosu pacient - terapevt.
 GOOD WILL HUNTING. Dobri Will Hunting. (1997). Robin Williams, Matt Damon. R: Gus Van Sant
 DON JUAN DEMARCO. (1995). Johnny Depp, Marlon Brando, Faye Dunaway. R: Jeremy Leven
 MR. JONES. (1993). Richard Gere, Lenna Olin. R: Mike Figgis ...

3. Nato poglobimo znanje o individualni in skupinski PT.
 A DANGEROUS METHOD. (2011). Viggo Mortensen, Michael Fassbender, Keira Knightley. R: David Cronenberg
 FLEW OVER CUCKOO'S NEST. (1975). Let nad kukavičjim gnezdrom, Jack Nicholson. R: M. Forman
 THE VILLAGE. Vas ob gozdu. (2004). Joaquin Phoenix, Adrian Brody, William Hurt, R: M. Night Shyamalan
 ...

4. Predstavimo moč nezavednega in njene številne manifestacije.
 EYES WIDE SHUT. (1999). Tom Cruise, Nicole Kidman. R: Stanley Kubrick
 MATRIX 1. MATRICA. (1999). Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss. R: Andy, Lana Wachowski
 DAS EXPERIMENT. (2001). Moritz Bleibtreu, Christian Berkel, Andrea Sawitzki. R: Oliver Hirschbiegel
 ETERNAL SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND. Večno sonce brezmadežnega uma. 2004. Jim Carrey, Kate Winslet. R: Michel Gondry ...

5. Kasneje predstavimo ostale pomembne življenjske teme, ki jih prilagodimo članom skupine (starost, dg., problemi, s katerimi se ukvarjajo, kaj bi si želeli od skupine itd., informacije dobimo iz anamnestičnega formularja). Za ta namen so primerni filmi iz nabora: 3. OSTALI NEPOGREŠLJIVI FILMI ZA PSIHOTERAPEVTE.

CHARACTER. Značaj. (1997). Fedja van Huêt, Jan Declair, Betty Schuurman. R: Mike Van Diem
 TRADE. Trgovina. (2007). Kevin Kline, Cesar Ramos, Paulina Gaitán, Alicja Bachleda-Curus. R: Marco Kreuzpaintner
 THE ACCUSED. Obtožena. (1988). Kelly McGillis, Jodie Foster. R: Jonathan Kaplan
 BOYS DON'T CRY. Fantje ne jočejo. (1999). Hilary Swank, Chloë Sevigny, Peter Sarsgaard. R: Kimberly Peirce ...

6. Po potrebi dodamo filme, ki govorijo o OSEBNOSTNIH MOTNJAH, BORDER LINE IN PSIHOZAH V FILMIH.

THE HOURS. Ure. (2002). Merly Streep, Julianne Moore, Nicole Kidman. R: Stephen Daldry
 PIANO TEACHER. Učiteljica klavirja. (2001). Isabelle Huppert, Benoit Magimel. R: Michael Haneke

SHINE, Sijaj. (1996). Geoffrey Rush, Lynn Readgraave. R.: Scott Hicks ...

13. PRED ZAKLJUČKOM ŠE KRIŽANEC MED BIBLIOTERAPIJO IN FILMOTERAPIJO. BIBLIO-/ FILMOTERAPEVTSKA SKUPINA ZA OSEBNO RAST Po ideji Stuart Fischoffa, Ph. D., Professor of Media Psychology

Tema: SAMOPODOBA, SAMOZAVEST, SAMOSPOŠTOVANJE

Film: WHAT ABOUT BOB? (1991). Bill Murray, Richard Dreyfuss, Julie Hagerty. R: Frank Oz

Knjiga: Emerson Ralph Waldo. (2007). Zaupanje vase in drugi eseji. Založba Sophia

Film: BEYOND SILENCE. (1996). Sylvie Testud. Howie Seago. Emmanuelle Laborit. R: Caroline Link

Knjiga: Susan Jeffers. (1994). Čar samozavesti. Založba Geneš ...

Tema: PT ODNOS

Film: GOOD WILL HUNTING. Dobri Will Hunting. (1997). Robin Williams, Matt Damon. R: Gus Van Sant

Knjiga: Robert de Board. (1999). Svetovanje za žabca. TOP Radovljica. Dravska tiskarna Maribor

Film: OPEN HEARTS. Odpri srce. (2002). Mads Mikkelsen, Nikolaj Lie Kaas, Sonja Richter. R: Susanne Bier

Knjiga: Michael Kahn. (1997). Between Therapist and Client. Holt Paperbacks NY

Film: ANGEL-A. (2005). Jamel Debbouze, Rie Rasmussen. R: Luc Besson

Knjiga: Irvin D. Yalom. (2002). The gift of Therapy. Harper Collins publishers NY ...

Tema: NEZAVEDNO

Film: MATRIX. MATRICA. (1999). Keanu Reeves, Laurence Fishburne, Carrie-Anne Moss. R: Andy, Lana Wachowski

Knjiga: Freud Sigmund. (2000). Interpretacija sanj. Ljubljana: Študija Humanitatis

Film: ETERNAL SUNSHINE OF THE SPOTLESS MIND. Večno sonce brezmadežnega uma. 2004. Jim

Carrey, Kate Winslet. Režija: Michel Gondry

Knjiga: Gostečnik Cristian. (1999). Srečal sem svojo družino 1. Založba Brat Frančišek in Frančiški družinski inštitut ...

Tema: PARTNERSKI ODNOSI

Film: PRIME. Snaha, da te kap. (2005.) Uma Thurman, Meryl Streep, Bryan Greenberg. R: Ben Younger

Knjiga: Hendrix Harvile. (1999). Najina ljubezen. Orbis, Ljubljana

Film: THE TREATMENT (2006). Chris Eigeman, Ian Holm, Famke Janssen. R: Oren Rudavsky

Knjiga: Gray John. (1994). Moški so drugačni-ženske tudi. Ljubljana: Gnosis ...

Tema: DRUŽINA, OTROCI, VZGOJA

Film: WHALE RIDER. Jahači kitov. (2002). Keisha Castle-Hughes. Rawiri Paratene R: Niki Caro

Knjiga: Milivojevič Zoran in drugi. (2008). Mala knjiga za velike starše. Novi Sad: Psihopolis institut.

Film: BILLY ELLIOT. (2000). Jamie Bell. Julie Walters. Gary Lewis. R: Stephen Daldry

Knjiga: Žorž Bogdan. (2002). Razvajenost-rak sodobne vzgoje. Celje : Mohorjeva družba ...

Tema: ZDRAVLJENJE ODNOSA, ZASVOJENOST

Film: THE EIGHT DAY. (1996). Osmi dan. Daniel Auteuil. Pascal Duquenne. R: Jaco Van Dormael

Knjiga: Rozman Sanja. (2004). Sprememba v srcu-kaj morate vedeti o vaših iluzijah. Ljubljana : Studio Moderna, Viva

Film: GIRL INTERRUPTED. (2000). Winona Rider, Angelina Jolie. R: James Mangold

Knjiga: Susan Forward. (1999). Čustveni izsiljevanje: kako vplivajo ljudje na nas s strahom, dolžn. in krivdo, Tangram ...

Tema: PREMAGOVANJE STRESA

Film: National geographic special. (2008). STRESS PORTRAIT OF A KILLER

Članek: Damijan Sever. (2011). Moji argumentirani pogledi na stres, psihosomatiko, placebo in sugestije, ter njihovo součinkovanje na psihoterapiji. Članek

CD: Dr. Matej Tušak. (2008). ANTI STRES CD: 6 korakov za premagovanje stresa ...

Tema: MOTIVACIJA IN DOSEGANJE INDIVIDUALIZACIJE V ŽIVLJENJU

Film: CHARACTER. Značaj. (1997). Fedja van Huêt, Jan Decler, Betty Schuurman. R: Mike Van Diem

Knjiga: Bach Richard. (1983). Jonathan Livingston Galeb. Mladinska knjiga

MAR ADENTRO. *The Sea Inside*. Morje v meni. (2004). Javier Bardem. Belén Rueda. R: Alejandro Amenábar

Knjiga: Og Mandino. (1992). Največji čudež na svetu. Založba Tuma ...

14. ZAKLJUČEK Kaj bi si želel za konec? Morda bo ta članek pomagal, da se bo sploh začelo govoriti in delati s FT tudi v Slo. (kot to počno drugod po svetu), kar je tudi eden izmed ciljev tega prispevka. Lepo bi bilo, da bi filmoterapija dobila prepoznavnejšo vlogo (ki si jo morda tudi zasluži) v slo. psihoterapiji. Da bi jo začele uporabljati knjižnice, OŠ, SŠ, fakultete, zavodi ...

Sam vidim predvsem tri smeri uporabe FT. Ena je v edukacijske namene bodočih zdravnikov, psihiatrov, psihologov, psihoterapevtov, soc. delavcev, pedagogov ... Druga je uporaba filma v klinične namene v PT ordinacijah, bolnišnicah (individualno ali skupinsko), tretja pa je uporaba FT doma, v knjižnicah, šolah (AGRFT), zavodih, filmofilskih klubih, podjetjih ...

Večkrat se na terapiji pri P pojavijo asociacije iz določenih filmov. Takrat se PA odloči, kaj bo s to informacijo. Velja tudi obratno. Sam izjemoma omenim kakšen film z določeno vsebino (ko se mi porodi ideja/asociacija o filmu ob poslušanju pacientovih vsebin). Če o njej spregovorim, pri tem jasno povem, da to ne sodi v PA zdravljenje. Kaj bo s tem naredil P, prepustim njemu. Naslednje ure sem večinoma prijetno presenečen nad odzivom. Nekateri si film ogledajo in zanje se odprejo čisto nova poglavja na terapiji. Rezultati so do zdaj bili večinoma pozitivni in vzpodbujajoči. Nekateri P so že po naravi bolj naklonjeni filmu. Seveda to ljubezen do žanra prinesejo tudi na terapijo in jim je tak način dela zelo blizu. Drugim je bližja glasba, knjige ... Takšni P so po navadi hoteli še več filmskega raziskovanja sebe in so se vedno vrnili s feedbackom, ki je odprl določene nezavedne vsebine, katerih še niso predelovali in raziskovali. Film lahko seže zelo globoko.

PA lahko najmanj uporabljamo filmoterapevtsko tehniko. V klasičnem analitskem setingu sploh ne, v analitsko usmerjeni terapiji, predvsem tisti krajši, pa morda ni kontraindicirana (samo kot podeletev asociacij). Ostale modalitete pri uporabi celotne FT tehnike (terapevt "predpiše" film, P si ga ogleda, izpolni ibrazec, podeli doživetja s PT ...) nimajo ovir. Večinoma to tehniko širom po svetu uporabljajo predvsem mlajši terapevti različnih terapevtskih usmeritev.

Če bo ta članek bral kakšen kolega psihoterapevt, psihiater ali psiholog, ki se klinično že ukvarja z filmoterapijo v slo., bom vesel povratne informacije. Če sem izpustil katero od pomembnih imen iz sveta filmoterapije pri nas, se še enkrat iskreno opravičujem.

Z veseljem pogledam in analiziram "zdravilen" film. Užitek ob analiziranju "zdravilnega" filma je podoben užitku ob interpretaciji sanj, čeprav se kakovost pridobljenih informacij ne more primerjati med sabo. V članku sem hotel del te ljubezni podeliti z vami. Upam, da mi je to vsaj delno uspelo. Mislim, da FT deluje, kaj naj vam še povem. Preizkusite in prepričajte se sami. Kar pogumno.

Začel sem z: Action. Tudi zaključil bom v filmskem žargonu z zadnjim kadrom filma in rekel: Cut. Seveda upam, da bo ta "film" dobil mnogo nadaljevanj in široko, zvesto publiko.

15. UPORABLJENE KNJIGE IN ČLANKI

Birgit Wolz. (2005). *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. USA. Glenbridge Publishing

Dušan Rutar. (2005). *100 kulturnih filmov*. Ljubljana: UMCO

Danny Weeding. (2010). *Movies and Mental Illness 3: Using Films to Understand Psychopathology*. USA. Hogrefe Publishing.

Damijan Sever. (2011). *Filmoterapija 1: teoretični aspekti filmoterapije ter vpliv psihoanalize in glasbe na filmoterapijo*. Članek.

Deleuze, Gilles. (1989). *Cinema 2. The time image*. London: The Athlone Press.

Deleuze, Gilles. (1991). *Podoba-gibanje*. Ljubljana: ŠKUC, Filozofska fakulteta.

Gary Solomon. (1995). *The Motion Picture Prescription: watch this movie and call me in the morning*. 200 Movies to Help You Heal Life's problems. USA. Aslan Publishing.

Gary Solomon. (2001). *Reel Therapy®: how movies inspire you to overcome life's problems*. USA.

Hitchcock. Urednik: Slavoj Žižek. (1984). *DDU Univerzum*. Društvo za teoretsko psihoanalizo.

Hayward Susan. (1996). *Key concepts in cinema studies*. London. Routledge.

Kunkle, Sheila, Todd McGowan. (2004). *Lacan and contemporary film*. New York: Other Press.

Miran Božovič, Alenka Zupančič, Stojan Pelko. (1991). *Hitchcock II*. (Zbornik). Društvo za teoretsko psihoanalizo. Analecta.

- Metz Christian. (1975). The imaginary Signifier. (Excepts). V Narrative, Apparatus, Ideology: A Film Theory Reader, ur. Philip Rosen. New York: Columbia University Press.
- Markus Fäh. (2012). Was tut ein Psychoanalytiker? Sigmund Freud Privatuniversitäts Verlag
- Marcel Štefančič, jr. (12. 4. 2007). Mladina 14. Stojan Pelko: Podoba misli. Članek.
- Patricija Maličev. (26.06.2011). Mitja Reichenberg: Glasba se je samo preselila na filmsko platno. Sobotna priloga Delo. Članek.
- Stojan Pelko. (2005). Filmski pojmovnik za mlade. Maribor: Aristej.
- Stojan Pelko. (2006). Podoba misli. Ljubljana: Študentska založba.
- Stojan Pelko. (2007). Mar ni zbiranje ob brnenju projektorja in brljenju svetlobnega žarka najlepša metafora rojenja?" Intervju. Dialogi letnik 43, številka 7-8 2007
- Steven Jay Schneider. (2006). 1001 FILM- najboljši filmi vseh časov. Ljubljana: UMCO
- Stam Robert, Robert Burgoyne in Filtrerman-Lewis. (1992/2002). New vocabularies in film semiotics: Structuralism, post – structuralism and beyond. London: Routledge.
- Schwartz Louis. (2000). Deleuze, Rodowick, and the Philosophy of Film.
- Steven R. Pritzker. Creativity in television watching with applications to teletherapy. Članek.
- Škafar Vlado. (2000). O resnici intime. Ekran (1,2):38, 39.
- Vrdlovec Zdenko. (1991). Pojmovni decoupage. V Filmske figure, ur. Vrdlovec Zdenko. Ljubljana: Slovenski gledališki in filmski muzej.
- Žižek, Slavoj. (2004). Organs without bodies. Deleuze and consequences. New York and London: Routledge.
- Wright Elizabeth in Wright Edmund. (1999). The Žižek reader. Oxford in Massachusetts: Blackwell Publishers Inc.

16. UPORABLJENI INTERNETNI NASLOVI

- http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Josef_Breuer&action=edit&redlink=1.
- <http://www.24sata.hr/psihologija/pravi-filmovi-mogu-osvijestiti-problem-i-iscijeliti-stare-rane-238628>
- <http://www.jutarnji.hr/template/article/article-print.jsp?id=967793> Probajte terapiju filmom: Sopranosima protiv napada panike...
- http://www.crnobeli.net/index.php?option=com_content&task=view&id=419&Itemid=191
- http://arhiv.njena.si/zdravje/nasveti/film_kot_terapija/menu_id_54.html
- http://svijet-ljepote.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=6512:terapija-filmom-vodi-do-boljeg-emotivnog-zdravlja&catid=66:izdvajamo&Itemid=167
- http://arhiv.njena.si/zdravje/nasveti/film_kot_terapija/menu_id_54.html
- <http://www.youtube.com/>.
- http://www.zofijini.net/filmsko_prispevki_Herrmann.html
- <http://www.cinema-therapy.com/>
- <http://www.cinematherapy.com/experts.html>
- http://www.siol.net/scena/film/fokus/2011/06/filmi_na_recept.aspx
- <http://sl.wikipedia.org/wiki/Gelotologija>
- <http://www.kam.sik.si/tabid/80/Default.aspx>
- http://splet-stari.fnm.uni-mb.si/pedagoska/didgradiva/tavcar/gradiva/3_08b.pdf
- <http://www.druga.org/Dejavnosti/DrugaDruga/2008/SpletniCasopis/Februar/index.html> preberemo:
- <http://www.jogasmeha.si/joga-smeha>
- <http://www.rdecinoski.org/index.php>
- http://sl.wikipedia.org/wiki/Filmska_teorija
- <http://www2.arnes.si/~pmasne/filmi.doc> - Seznam filmov s psihološko tematiko.
- <http://www.novolist.hr/Lifestyle/Zdravlje-ljepota/Zdravlje/Terapija-sedmom-umjetnoscu-ljekovita-moc-filmova>
- http://www.youtube.com/watch?v=terapija_filmom_filmoterapija
- [http://www.youtube.com/watch?Dr.Golling+Introduction+to+Psychoanalysis..."](http://www.youtube.com/watch?Dr.Golling+Introduction+to+Psychoanalysis...)
- http://sl.wikipedia.org/wiki/Akademija_za_gledalisce_radio_film_in_televizijo_v_Ljubljani
- <http://thesop.org/story/20101004/judyth-piazza-chats-with-dr-gary-solomon-author-of-a-ballad-for-allison-porter.html>
- <http://bwolz.com/>
- <http://www.google.si/Dr.+John+Gray+pictures>
- <http://www.google.si/daniel+rafaelic>
- <http://www.cosmopolitan.si/samo-zate/najboljse-slovenske-filmske-komedije/>
- <http://dunjabirpencere.wordpress.com/2010/10/23/patch-adams/>
- <http://www.sfu.ac.at/therapeuten/therapeuten.html>
- <http://www.counselor.org/wp-content/uploads/2009/10/Group-Counseling.jpg>