



Film als hulpmiddel bij levensoriëntatie

De speelfilm als bron van richtinggevendende metaforen bij een levenscrisis

Mensen die een ingrijpende levensgebeurtenis hebben meegemaakt, ervaren na verloop van tijd nogal eens de behoefte om zich opnieuw te oriënteren op hun leven. Veel speelfilms zijn gebaseerd op een specifieke narratieve structuur en bevatten 'sleutelmetaforen' die richtinggevend kunnen zijn in dit proces. Amber de Rooij beschrijft in deze bijdrage de mogelijkheden die het werken met speelfilms de geestelijk verzorger biedt.

Amber de Rooij

OVER HET ALGEMEEN WORDT HET MEEMAKEN van een levenscrisis of traumatische gebeurtenis beschouwd als stressvol en als een bedreiging voor het welzijn van de betrokkene; sommige traumatische gebeurtenissen kunnen zelfs iemands ontwikkeling blokkeren. Voorbeelden hiervan zijn de confrontatie met een levensbedreigende of chronische ziekte, het (onverwachte) verlies van een geliefd persoon of een zware burn-out. Veel mensen geven echter aan dat zij (uiteindelijk) positieve gevolgen hebben ervaren door het meemaken van een dergelijke gebeurtenis, zelfs in die mate dat ze persoonlijke ontwikkeling hebben ervaren. Deze ontwikkeling of transformatie blijkt over het algemeen gepaard

te gaan met een toename in het welbevinden van de betrokkene, zelfs soms als het gaat om blijvende verlieservaringen, zoals het verlies van de (fysieke) gezondheid. Dit verschijnsel wordt ook wel posttraumatische groei genoemd, een term die geïntroduceerd is door de Amerikaanse psychologen Tedeschi en Calhoun (2004).

In feite blijkt het om een bewustwordings- of transformatieproces te gaan. Dit proces wordt veelal beschreven in termen van specifieke metaforen in diverse culturele bronnen, zoals mythologische verhalen. De cultuurfilosoof Joseph Campbell, wiens leidraad in zijn werk altijd het zoeken naar 'het gemeenschappelijke van thema's

in wereldmythen' is geweest, ontdekte daarin een grondpatroon. Ze gaan over het 'ik' dat de weg aflegt van het ego naar het zelf. Met andere woorden, ze beschrijven fasen van het pad van individuatie of zelfwording wat ook wel 'de weg van de held' of de monomythe wordt genoemd (Campbell 1993).

Het meemaken van een ingrijpende levensgebeurtenis vormt nogal eens aanleiding voor mensen om zich op het pad van individuatie te begeven. De reis van de held kan nader worden ingevuld met een twaalftal metaforen, geïdentificeerd door de psycholoog Ralph Metzner. Volgens Metzner kunnen deze symbolische structuren van belang zijn voor mensen die, bijvoorbeeld ten gevolge van een levenscrisis, een transformatieproces doormaken. In zijn boek *The Unfolding Self* (1998) beschrijft Metzner dat deze metaforen of archetypen, met enige variatie in taal en accent, het essentiële menselijke proces van evolutionaire ontwikkeling beschrijven. Met andere woorden, ze gaan over de ontwikkeling van het menselijk potentieel. In alle belangrijke culturen en heilige tradities over de gehele wereld, is dit bewustwordingsproces in soortgelijke termen beschreven, aldus Metzner.

Ook veel speelfilms blijken de ontwikkeling van het menselijk potentieel als kernthema te hebben. De filosoof, psycholoog en draaiboekauteur Jürgen Hamann (2007) beschrijft in zijn boek *Die Heldenreise im Film* dat de speelfilm in een veel bredere traditie staat dan alleen die van de dramatische en visuele kunsten; deze traditie heeft zijn wortels in oude initiatieriten en reikt via het Attische drama, mythen en sprookjes en middeleeuwse mystiek tot aan de (positieve) psychologie in onze tijd.

Allereerst zal beschreven worden waarom juist de confrontatie met een ingrijpende levensgebeurtenis kan resulteren in ontwikkeling of transformatie van de persoon. Vervolgens komt het belang van een bepaald narratief of mythopoëtisch ontwerp en van hiermee samenhangende richtinggevend metaforen bij (her)oriëntatie op het eigen leven ter sprake. Ten slotte wordt de specifieke kwaliteit van de speelfilm bij levensoriëntatie behandeld.

Persoonsontwikkeling ten gevolge van het doormaken van een levenscrisis

De Nederlandse oncoloog Rob Wesdorp, die getroffen werd door de ziekte van Non-Hodgkin, beschreef destijds in het televisieprogramma *Vinger aan de Pols* (1996) dat hij hierdoor van een 'onderzoeker' een 'zoeker naar andere waarden' was geworden. Zijn ziekte was voor hem een mogelijkheid niet alleen om zijn zelfkennis te vergroten, maar ook om in meer harmonie met zichzelf te leven. Bij nadere beschouwing blijkt dat deze casus drie elementen bevat: (a) de ervaring bedreigt de normale levensordering van de persoon en is daarom ongewenst, (b) de betrokkene rapporteert niettemin dat hij of zij er 'beter' van geworden is, en (c) de ervaring heeft geleid tot een zoektocht naar betekenis en (andere) waarden.

Wanneer ons zelfconcept verandert, spreken we van zelftransformatie

Een gemeenschappelijk kenmerk van de confrontatie met ernstige tegenslag is dat een dergelijke gebeurtenis de fundamentele aannames van een persoon met betrekking tot diens zelf en de wereld onder druk zet of aantast. Hierdoor wordt de betrokkene voor de opdracht gesteld om zijn of haar wereldbeeld en de plaats van het zelf daarin opnieuw op te bouwen. Hoewel dit proces op zich vaak wordt ervaren als onwenselijk is het, gezien in een ontwikkelingsperspectief, een positieve zaak. Hierdoor kan namelijk een beweging in gang worden gezet in de richting van een nieuwe, grotere coherentie in de organisatie van iemands ervaringen, ofwel het leren kennen van de werkelijkheid in een groter verband.

Van belang hierbij is dat een ingrijpende levensgebeurtenis mensen vaak dwingt na te denken over de zin en richting van hun leven als geheel. Hierdoor kunnen mensen tot existentieel bewustzijn komen (Schreurs, 2001). Kenmerkend voor het existentiële niveau is dat ze zich bewust worden van een innerlijke kern van hun persoonzijn, die zij onvermijdelijk bij zichzelf aantreffen. De beslissende factor hierbij is dat het hier gaat 'om wie ik zelf werkelijk ben', aldus Schreurs. Deze

kern wordt wel omschreven als ‘het Ware Zelf’, een term die door Kierkegaard is bedacht en die door Jung en anderen is overgenomen. Wanneer mensen leren te leven vanuit dit ware zelf ervaren zij doorgaans een toegenomen gevoel van welbevinden (zie ook het citaat van Rob Wesdorp), soms zelfs ondanks verlieservaringen.

Het romantiserende narratief als bron van richtinggevende sleutelmetaforen

Het vinden van (nieuwe) betekenis en van een toegang tot het ware zelf na een levensbreuk is niet altijd even eenvoudig. De wanorde die verbonden is met onverwachte breuken in de levensloop wordt van oudsher beheersbaar gemaakt door narratieve structuren, zoals de (wereld)mythen welke doorgaans rijk zijn aan bepaalde sleutelmetaforen met transformatiepotentieel.

De wereldliteratuur kan een belangrijke rol spelen bij existentiële en spirituele bewustwording. Daarin worden de dagelijkse beslommingen kunstmatig verkleind en het existentiële aspect uitvergroot en geïntensiveerd. De fundamentele kwesties worden op een indringende manier naar de voorgrond gehaald en dwingen de lezer of het publiek zich bewust te worden van deze dimensie van het menselijk leven. Bijvoorbeeld: in *De dood van Ivan Ilyitch* dwingt Tolstoj ons om ons te identificeren met iemand die zich pas op zijn doodsbed realiseert dat hij nooit echt geleefd heeft (Schreurs, 2001). Het in contact komen met culturele bronnen, rijk aan symbolische structuren, kan het welbevinden van mensen bevorderen als zij er, al of niet met hulp, in slagen om hun eigen leven(servaringen) daarop af te beelden. Het succes van een dergelijke afbeelding en het ervaren van betekenis zijn twee kanten van dezelfde zaak.

Basisthema's in narratieven

De literatuurwetenschapper Frye (1957) ontdekte op basis van zijn analyses van de wereldliteratuur dat elke literaire tekst gekenmerkt wordt door een zogenaamd mytho-poëtisch ontwerp. Dit ontwerp wordt pas zichtbaar wanneer we het literaire werk van voldoende afstand bekijken. Volgens Frye valt dit te vergelijken met het bekijken van een schilderij: als je er op enkele centimeters afstand naar kijkt zie je alleen de penseelstreken, van wat verderaf zie je de inhoud met al zijn de-

tails. Maar als je nog verder weg staat begint het organisatiepatroon duidelijk te worden. Bij een muziekstuk is dat toonsoort en ritme en bij een tekst het mythopoëtisch ontwerp.

Frye onderscheidt vier soorten mythen, die elk betrekking hebben op een kosmologie. Hij beschrijft de vier mythen aan de hand van de kenmerken van de narratieve structuur die elke mythe typeert: de aard van het plot, het type conflict waarin de held verwickeld is, het dominante thema, het verloop van de handelingen, en het soort oplossing van de problemen. De Australische psycholoog Murray (1985) wees erop dat auto(biografische) verhalen een realisatie zijn van een van deze verhaalstructuren.

Het filmnarratief biedt inhoudelijk overkomst met ons levensverhaal

De vier typen narratieve structuur die Freye onderscheidt heeft Heymans (2002) als volgt beschreven. Een *romantiserend* leven of R-levenstekst beschrijft het leven als een middeleeuwse queeste, waarin de held zoekt naar de bronnen of symbolen van een verloren geluk. Deze zoektocht of reis wordt gekenmerkt door vele hindernissen, die het gevolg zijn van blokkades, opgeworpen door vertegenwoordigers van het kwaad. De hoofdpersoon in dit leven is een held, die vecht tegen deze kwade machten, vaak op verzoek van mensen die onder deze kwade machten lijden. Het initiatief ligt echter steeds bij de held. In het begin zijn er kleine schermutselingen, maar ze monden uit in een beslissende confrontatie met (vertegenwoordigers) van het kwaad. De held wint, hoewel hij nogal eens met grote verwondingen en littekens uit de strijd komt. De held vallen eerbewijzen ten deel. Het doel van dit alles is het (dichterbij brengen van het) herstel van een hooggeacht verleden.

In een *komediserend* leven of K-levenstekst wordt de held tegengewerkt door krachten die belangrijke verlangens van de held (onder andere naar jeugd en gezondheid) kunnen frustreren. Het leven van held bestaat uit een serie gebeurtenissen waarin deze erin moet slagen de ene negatieve kracht te

neutraliseren met een andere negatieve kracht die op hem of haar inwerkt. De held heeft daarbij geen greep op het optreden van deze krachten. Het succes van de held wordt publiek gemaakt bij festiviteiten waarin 'communitas' gevierd kan worden, zoals bruiloften en familie-etentjes. Deze vieringen verlopen zodanig dat de betrokkenen even een idee kunnen krijgen van een betere wereld die op het punt staat aan te breken, waarbij duidelijk wordt dat de negatieve krachten van dood en aftakeling op het leven van de held uiteindelijk geen vat kunnen krijgen: vitaliteit en verlangen van de held zijn niet blijvend te blokkeren.

Het romantiserend narratief blijkt cultureel dominant

In een *tragediserend* narratief is de hoofdpersoon niet zozeer een held, maar eerder een slachtoffer. Het individu probeert steeds het 'goede' te doen, maar op een onvoorziene manier roept hij of zij juist daardoor negatieve krachten op, die de betrokkene uiteindelijk zullen vernietigen. Soms is deze vernietiging zelfs fysiek, maar er is altijd sprake van uitsluiting uit de sociale matrix.

In een *sateriserend* of *ironiserend* leven plaatst het individu zich op een afstand van anderen. Hij of zij beseft dat levensbeschouwingen (zoals een R-, K- of T- tekst) waarde hebben als middel om coherentie aan te brengen in een mensenleven. Maar dit besef wordt overvleugeld door de fundamentele overtuiging dat het leven eigenlijk een losse verzameling toevalligheden is. Elke vorm van levensbeschouwing is een bedrieglijk houvast dat deze held niet nodig heeft. De hoofdpersoon met een dergelijk levensnarratief is steeds bezig om anderen de ijdelheid van hun levensordeningen te doen inzien.

Bij nadere beschouwing blijkt het romantiserend narratief een cultureel dominante narratieve structuur te zijn, omdat dit narratief niet alleen het individuele maar ook het collectieve welbevinden bevordert. Deze structuur is dan ook in talloze cultuuruitingen aan te treffen. De eerder genoemde monomythe is gebaseerd op een ro-

mantiserend narratief, waarbij de hieronder beschreven sleutelmetaforen als kunnen gelden elementen van de meer omvattende reis van de held.

Twaalf Transformationele sleutelmetaforen

De psycholoog Ralph Metzner heeft een twaalf-tal metaforen met transformatiepotentieel geïdentificeerd die in veel culturele bronnen terug te vinden zijn. Metzner definieert transformatie als volgt: 'wanneer ons besef van wie we zijn, ons zelfconcept, verandert, spreken we van persoonlijke of zelftransformatie. Een dergelijke ervaring verandert ons gevoel met betrekking tot de wereld om ons heen – onze emotionele attitude of basis wan- of vertrouwen, geloof of twijfel, acceptatie of verwerping – en ons gevoel met betrekking tot ons zelf, onze zelfacceptatie, zelfwaardering en eigenliefde' (p. 3). Voornoemde sleutelmetaforen kunnen als 'seinpost' en markering dienen voor mensen die zich in een transformatieproces bevinden, bijvoorbeeld als gevolg van een levenscrisis. Bovendien kunnen deze metaforische markeringen de innerlijke transformaties die zij beschrijven stimuleren en katalyseren, aldus Metzner. Bij nadere beschouwing blijken diverse hedendaagse speelfilms, veelal gebaseerd op de 'weg van de held' ofwel een romantiserend narratief, rijke bronnen van dergelijke symbolische structuren te zijn. In die zin kunnen films dan ook beschouwd worden als de mythen van onze tijd.

Twaalf sleutelmetaforen Metzner (1998)

1. Ontwaken uit de Droom van de Realiteit
2. Wegnemen van de Sluiers van Illusie
3. Van Gevangenschap naar Bevrijding
4. Reiniging door Innerlijk Vuur
5. Van Fragmentatie naar Heelheid
6. Hereniging met de Innerlijke Vijand
7. Sterven en Wedergeboorte
8. Van Duisternis naar Licht
9. Integreren van het Wilde Dier
10. Ontvouwing van onze Levensboom
11. Reis naar de Plaats van Visie en Kracht
12. Terugkeren naar de Bron

Metzner geeft aan dat er globaal drie belangrijke sleutels zijn met betrekking tot wat hij noemt de strategie van transformatieve integratie. De eerste is dat we de versnippering en dissociatie in ons normale bewustzijn en alledaagse leven her-



200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

200-B KODAK

kennen, evenals ons droomachtige onbewuste, de illusionaire beelden van ons zelf, en onze conditie van gevangenschap. De tweede is dat we onze aandacht focussen op transformatieve integratie, zoals het noodzakelijk is onze aandacht te focussen op ontwaken, realisatie, bevrijding en zuivering. Pijnlijke ervaringen van (besef van) psychische desintegratie, verwarring of gebonden zijn worden door deze bewuste intentie draaglijk gemaakt, aldus Metzner. De derde is de een inwaartse oriëntatie. We raken versnipperd in veelheid omdat onze aandacht over het algemeen gericht is op uiterlijke zaken en gebeurtenissen op een wijze die niet in balans is.

Ter illustratie zal hieronder de metafoor 'Ontwaken uit de Droom van de Realiteit' beknopt worden toegelicht. Deze metafoor wordt nogal eens gebruikt omdat veel mensen deze ervaring hebben meegemaakt; mensen die door kanker worden getroffen geven bijvoorbeeld nogal eens aan dat de ziekte voor hen een 'wake-up call' is geweest. De metafoor die het (proces van) ontwaken beschrijft wordt onder meer aangetroffen in het hindoeïsme, boeddhisme en soefisme, alsook in een groot deel van folklore, mythologie en (wereld)literatuur. Deze metafoor leert ons dat we in onbewuste toestand alleen maar denken dat we wakker zijn, maar dat we in feite slapen, dromende dat we wakker zijn. Het gevolg van ontwaken is onder andere een meer omvattend bewustzijn, een meer objectieve waarneming en een groter gevoel van in het hier en nu zijn. Wanneer we ontwaken in spirituele zin, worden we ons bewust van een innerlijke kern van ons wezen, die altijd onveranderlijk aanwezig is en onze psyche volledig doordringt.

Ontwaken kan aanvankelijk een gevoel van shock, verwarring, onzekerheid en paniek veroorzaken. Op de lange duur echter, wanneer we vertrouwen op onze ware, innerlijke natuur, kan een en ander leiden tot een grotere vitaliteit en een diep besef van de kostbaarheid van het bestaan. Met andere woorden, een belangrijk kenmerk van ontwaken is dat we ons niet alleen meer bewust worden van ons innerlijke zelf, maar ook van de wereld om ons heen. Het is daarom niet verwonderlijk dat deze metafoor alomtegenwoordig is in culturele bronnen over de gehele wereld.

Een speelfilm waarin (onder meer) de metafoor van ontwaken expliciet aan de orde komt is *The Truman Show* (Peter Weir, 1998). Op de cover van de DVD zien we een vredig slapende Truman. In deze film is de hoofdpersoon Truman (let op de naam!) Burbank gevangen in een schijnwereld. Truman woont vanaf zijn geboorte in een grote, maar desalniettemin beperkte kaasstolpachtige koepel zonder dat hij zich bewust is van de kleinheid van zijn wereld. Zijn leven wordt dagelijks geregistreerd door 5000 camera's en uitgezonden voor publiek en voor commerciële doeleinden gebruikt. Alles om Truman heen is geregisseerd, maar Truman heeft daar geen flauw benul van. De ondertitel van de filmtitel is dan ook *On the air, unaware* en lijkt te verwijzen naar onze eigen veelal droomachtige toestand, waarin we ons niet bewust zijn van de innerlijke (onze eigen angsten) en uiterlijke krachten (sociale inperking) die ons leven (lijken te) bepalen.

Film heeft het vermogen ons uit ons zelf te 'trekken'

Pas als Truman een jaar of dertig is, wordt hij zich geleidelijk ervan bewust dat zijn omringende wereld in scène is gezet, waardoor hij aanvankelijk in een shock terecht komt en in verwarring raakt. Uiteindelijk begint Truman noodgedwongen aan zijn odyssee en gaat op ontdekkingsreis naar zijn ware zelf. Hiervoor moet hij echter zijn angst voor water overwinnen – die hem is ingeprent door de regisseur die zijn vader liet 'verdrinken'. Uiteindelijk vindt Truman na een zware strijd met Christoff, de regisseur, de uitgang uit zijn (voorheen) beperkte wereld. Hij is zich ervan bewust geworden dat hij geen willoze speelbal is van innerlijke en uiterlijke krachten die op hem inwerken, maar zich hiertoe kan verhouden zodat hij er niet langer het slachtoffer van is.

Bij nadere beschouwing wordt de *The Truman Show* gekenmerkt door een romantiserend narratief. Voorts zijn voor de oplettende kijker behalve de metafoor van 'ontwaken uit de droom van de realiteit' ook andere sleutelmetaforen in deze film aan te treffen.

De specifieke kwaliteit van de speelfilm bij levensoriëntatie

'No art passes our conscience the way film does, and goes directly to our feelings, deep down into the dark rooms of our souls.'

Ingmar Bergman, Zweedse regisseur

Volgens de filosoof Alain de Botton staat goede kunst in dienst van de ethiek; via kunst kunnen belangrijke morele en psychische waarden tot leven gewekt worden die richting kunnen geven in het leven. Evenals literatuur, muziek en schilderkunst kan de speelfilm beschouwd worden als een vorm van kunst. Vergeleken met andere cultuuruitingen kan de film beschouwd worden als een complex medium. Zowel de tijd- als de ruimtedimensie worden in deze kunstvorm geëxploiteerd. Daarnaast is film een sterk multi-sensorisch medium; de combinatie van beeld, muziek en verhaal geeft vaak een indringende werking. Een groot voordeel van film is bovendien dat door de huidige technologische mogelijkheden deze cultuuruiting dagelijks in onze huiskamers gebracht wordt en hierdoor toegankelijk is voor een groot deel van de bevolking.

Inhoudelijk gezien biedt het filmnarratief veel overeenkomsten met ons eigen levensverhaal. De ontwikkelingspsycholoog Hermans (2003) stelt dat de fundamentele ordeningsfactoren ruimte en tijd zowel aan de film als aan ons eigen levensverhaal ten grondslag liggen. De film laat een plot zien waarin een ordening plaatsvindt van gebeurtenissen uit verleden, heden en toekomst en waarin een ruimtelijke oppositie wordt gerealiseerd tussen protagonisten en antagonist. De personages lijken in bepaalde opzichten op onszelf of op belangrijke anderen in onze omgeving. We herkennen onszelf en ons gezichtsveld wordt uitgebreid. In die zin creëert de film een temporele en ruimtelijke extensivering van onze ervaringswereld en wordt tegelijkertijd diezelfde ervaringswereld gevoelsmatig geïntensiveerd.

De hoogleraar Engels McConnell (1979), auteur van *Storytelling and Mythmaking*, stelt dat bepaalde (film)verhalen ons leven kunnen 'redden' doordat we, afhankelijk van het soort verhaal waarin we ons bevinden, een zekere verantwoordelijkheid

hebben, een zekere relatie, zowel met ons zelf als met de mensen om ons heen. We zijn altijd een held of een heldin, maar in de verschillende 'werelden' van het verhaal kunnen we verschillende soorten held zijn. We kunnen ons bijvoorbeeld een slachtoffer (blijven) voelen van een situatie met alle (negatieve) gevolgen voor onszelf en onze omgeving of, hoe moeilijk ook, er een uitdaging in proberen te zien waaraan we ons zelf kunnen ontwikkelen, wat een heilzame uitwerking kan hebben op onze geest en ons lichaam maar ook op onze relaties met anderen.

Filmverhalen kunnen onze levens 'redden'

Hierbij aansluitend onderstreept de Amerikaanse psychotherapeute Birgit Wolz dat films kunnen helpen om ons levensperspectief te verruimen en ons emotionele leven (weer) in beweging te brengen. Met name films gebaseerd op het R-narratief of de monomythe hebben dit vermogen. Het kijken naar een dergelijke film kan een bijzonder effect hebben omdat de film het vermogen heeft om ons als het ware uit ons zelf te 'trekken' (daar waar we 'vast' zitten) en ons tegelijkertijd te verbinden met de ervaringen van de karakters.

Films, die gezien kunnen worden als de mythes van onze tijd, gaan over het doel en de plaats van mensen in het grote geheel. Veel films bevatten een 'mythische' boodschap die ons doet denken aan onze belangrijkste waarden en ons authentieke zelf. Wanneer we ons identificeren met een karakter, kan dat helpen onze innerlijke kracht te ontwikkelen als we ons, gedurende dit proces, bewust worden van ons innerlijk potentieel en leren hoe we dit kunnen aanboren. Wolz (2005) stelt dat films op drie manieren gebruikt kunnen worden.

1. *Prescriptief*, wat wil zeggen dat een film gebruikt kan worden als inspiratiebron voor gewenste kwaliteiten of gedrag. Door middel van films kunnen mensen in contact komen met een rijp en wijs aspect in zichzelf, dat hen kan helpen om problemen aan te kunnen en hun positieve kwaliteiten te versterken. De combinatie van kijken naar films met bewust gerichte aandacht gecombineerd met effectieve therapeutische methoden kan helpen

om de diepere lagen van de psyche te bereiken, hetgeen een helende werking kan hebben en bevorderlijk kan zijn voor persoonlijke ontwikkeling. In dit kader kunnen specifieke films gebruikt worden als een didactisch verhaal, om problemen op te lossen, of om toegang te krijgen tot onontdekte capaciteiten en die te ontwikkelen.

2. *Evocatief*: Een film kan ook gebruikt worden voor zelfontdekking: deze manier van filmgebruik is afkomstig van het werken met dromen. Films kunnen beschouwd worden als de 'collectieve dromen' van onze tijd. Wanneer bepaalde films iets bij ons doen resoneren, raken ze aan het onbewuste deel van onze psyche. Het begrijpen van onze emotionele reacties op films kan, evenals het begrijpen van onze nachtelijke dromen, als een venster op ons onbewuste werken. Met behulp van films kan onze onbewuste innerlijke wereld op een bewust niveau gebracht worden. Wanneer we onze reacties ten opzichte van filmkarakters begrijpen, kunnen we onszelf leren kennen op een manier waarvan we ons voorheen niet bewust waren. Hierdoor kunnen ongezonde patronen worden losgelaten. Ook kan het ons helpen om ons meer te verbinden met ons authentieke zelf.

3. *Cathartisch*: een film kan worden gebruikt voor emotionele bevrijding. Onze culturele voorkeur om emoties cognitief te verwerken in plaats van in het lichaam te voelen kan ertoe leiden dat we spanning blijven vasthouden. Emoties zijn behalve in de geest, ook in het lichaam opgeslagen. Cathartische therapeutische technieken kunnen behulpzaam zijn bij het toegang krijgen tot emoties zodat ze losgelaten kunnen worden. Deze methoden zijn gebaseerd op de aanname dat hoe groter de cathartische werking is die men ervaart, des te meer men zich in de richting van een helingsproces begeeft.

Tot slot: Het mag duidelijk zijn dat bovengenoemde thematiek zowel het terrein van de psychologie als de geestelijke verzorging beslaat. Het lijkt dan ook zinvol als psychologen en geestelijke verzorgers hun krachten bundelen, want met hun specifieke kennis en vaardigheden op dit gebied kunnen zij elkaar aanvullen. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan de ontwikkeling van een groepsprogramma voor patiënten/cliënten

die een ingrijpende levensgebeurtenis hebben meegemaakt en die behoefte hebben aan (professionele) begeleiding bij acceptatie van de gebeurtenis en heroriëntatie op hun leven.

Dr. Amber de Rooij is psycholoog. Zij is werkzaam bij GGZ-instelling PsyQ te Rotterdam, zorgprogramma Somatiek en Psyche. In 2012 is zij gepromoveerd op het thema *Finding Benefits in Adversity: Symbolic tools in adult development after life disruption*. Haar proefschrift (303 pagina's) is bij haar te bestellen voor 12,50 euro (exclusief verzendkosten). Mailadres: amberderooij@casema.nl.

Literatuur

- Campbell, J. (1993). *The Hero With a Thousand Faces*. London: Fontana Press.
- Frye, N. (1957). *Anatomy of Criticism*. Princeton: Princeton University Press.
- Hammann, J. (2007). *Die Heldenreise im Film*. [De heldenreis in film]. Frankfurt am Main: Zweitausendeins.
- Hermans, H.J.M. (2003). Inleiding Symposiumbundel 10^e symposium Waarderingstheorie en Zelfconfrontatiemethode. Thema: *Film als ingang tot het meerstemmige zelf* [Film as entrance into the multi-voiced self]. Georganiseerd door de afdeling Klinische Psychologie en Persoonlijkeitsleer van de Katholieke Universiteit Nijmegen.
- Heymans, P.G. (2002). 'Ontwikkeling van persoonlijkheid en emoties over de levensloop' [Development of personality and emotions across the life span], in: J.J.F. Schroots (ed.), *Handboek psychologie van de volwassen ontwikkeling en veroudering*, 251-299. Assen: Van Gorcum.
- McConnell, F. (1979). *Storytelling and Mythmaking: Images from film and literature*. New York: Oxford Press.
- Metzner, R. (1998). *The Unfolding Self. Varieties of transformative experience*. Novato: Origin Press.
- Murray, K. (1985). 'Life as fiction'. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 15, 173-188.
- Schreurs, A. (2001). *Psychotherapie en spiritualiteit. Integratie van de spirituele dimensie in de psychotherapeutische praktijk* [Psychotherapy and spirituality. Integration of the spiritual dimension in the psychotherapeutic practice]. Assen: Van Gorcum.
- Tedeschi, R.G., en L.G. Calhoun (2004). 'Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence', *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Wolz, B. (2005). *E-Motion Picture Magic. A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation*. Centennial, Colorado: Glenbridge Publishing Ltd.