

# LØS DINE PROBLEMER MED FILMTERAPI

## 1. BLIV GLAD OG RASK

Der er medicin i humor. At grine skaber distance til dine problemer og frembringer øjeblikkelig velvære, uanset hvor dårligt du har det. I et par timer ser du verden igennem positive briller, og du giver kroppen mulighed for at udløse endorfiner, som virker smertestillende og opløftende på humøret. Et godt grin hæmmer også stresshormoner som adrenalin og kortisol. Så hvis du har haft en travl dag på jobbet, er det sundt for krop og sind at slutte dagen af på sofaen eller i biografen med en sjov film.

Det mest berømte eksempel på humorens helbredende virkning stammer fra Norman Cousins. Han led af en smertefuld sygdom, der hedder "ankylosing spondylitis", og var overbevist om, at humoren helbredte ham. I stedet for at blive på hospitalet indlogerede han sig på et nærliggende hotel, hvor han så sjove film og serier dagen lang. I 1979

skrev han bogen "Anatomy of an Illness", hvor han fortæller, hvilken mirakuløs virkning det havde på hans krop at grine.

Læs mere om undersøgelser, der tyder på latterens positive effekt på vores helbred på [www.rxlaughter.org](http://www.rxlaughter.org)

### DIN ØVELSE:

Hvilke film får dig til at grine? Skriv en liste med fem sjove film. Næste gang du er ked af det eller stresset, så ved du præcis, hvilken film du skal have parat.

### 5 FILM TIL LATTER:

"Vild med Mary"  
"Den eneste ene"  
"Det bliver ikke bedre"  
"Blinkende lygter"  
"Solkongen"



**"Hvis I to var ludobrikker,  
var I så slået hjem nu?"**

- Citat fra filmen "Den eneste ene"

## 2. GRÆD DIG SUND

Der findes to vigtige neurotransmittere i tårer, som nedsætter følelsesmæssig stress. Derfor er det meget sundhedsfremmende at græde. Sommetider kan problemer virke nærmest lammende, og det kan være svært at græde, selvom du ved, at du vil få det bedre bagefter. Det kan være nemmere at græde over en

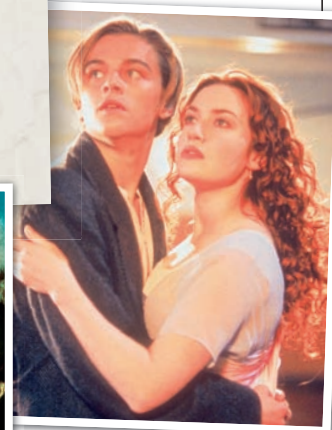
film end over din egen situation, så ved at se en rigtig tåreperser får du den udløsning, du har brug for. Din healingproces bliver skudt i gang.

### DIN ØVELSE:

Hvilke film har fået dig til at græde før? Hvilken type film bevæger dig følelsesmæssigt?

### 5 FILM TIL GRÅD:

"Beaches"  
"Det stærke køn"  
"Jagten på lykke"  
"When a man loves a woman"  
"Titanic"



**"Jeg vil hellere have  
30 minutters vidunderligt liv  
end et helt liv uden  
noget specielt"**

- Julia Roberts i filmen "Det stærke køn"

### Q'S COACH

Gitte Koldtoft er Q's coach, og hendes mission er at formidle sundhed på en positiv, humoristisk og informativ måde. Gitte er 34 år, har kæreste og er mor til Laura. Se mere på [www.koldtoft.dk](http://www.koldtoft.dk).



Føler du dig skyldig, når du finder dig selv i gang med at se endnu en film? Det skal du ikke, for film er ren terapi! Flere psykologer anbefaler deres patienter at se bestemte film alt efter, hvilke problemer de har. Her giver Q's coach sit bud på film, du kan se, når du ønsker at forny dig, komme igennem kærestesorg, styrke dit selvværd og få et sjovere liv.

## HUSK AT ...

Smag og behag er individuelt. Det, der får dig til at græde som pisket og grine, til tårerne strømmer, kan måske ikke engang få din veninde til at snøfte eller trække på smilebåndet. Jeg håber, at du har fundet inspiration i dag til at sammensætte dit eget filmbibliotek, så du altid har et værktøj ved hånden, som kan give dig terapi nu og her.



### 3. FIND HÅBET I DET HÅBLØSE

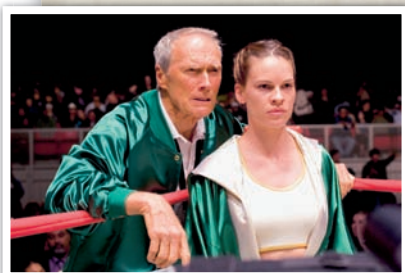
Film, der begynder med modgang og ender med lykke, kan vække dine "jeg kan, hvad jeg vil"-følelser. Du oplever, at de mennesker, der opnår den største lykke, er dem, der finder den indre kraft i sig selv. Når du befinder dig i en håbløs situation, kan du ved at se andre, der sejrer, minde dig selv om, hvor stærke indre ressourcer du selv besidder. At uanset hvor håbløs en situation er, findes der lys for enden af tunnelen.

#### DIN ØVELSE:

Hvilke film sætter dine tanker i gang? Hvilke film bevæger dig dybt?

#### 5 FILM, DER GIVER HÅB:

"Hotel Rwanda"  
"Jagten på lykke"  
"Million Dollar Baby"  
"What's love got to do with it?"  
"Farven lilla"



"Hvis du vil se et mirakel, så se dig selv som et mirakel"

- Citat fra filmen "Bruce den almægtige"

### 5. FIND DIN PASSION!

Ved du, hvad du virkelig brænder for? Hvad der tænder din passion? Hvad du kunne tænke dig at bruge dit liv på? At se en film om andre mennesker, der virkelig lever et passioneret liv, kan være med til at tænde din egen gnist. Karakterer, der er villige til at kæmpe for det, de vil bruge deres liv på. Personer, der sejrer uanset, hvor meget modgang de møder.

#### DIN ØVELSE:

Hvilke film tænder din livskraft?

#### 5 FILM MED PASSION:

"Cast Away"  
"Stegte grønne tomater"  
"Erin Brockovich"  
"The Truman Show"  
"American Beauty"



### 4. SE KÆRLIGHEDEN I ØJNENE

Uanset om du er blevet forladt af en dejlig mand, er ulykkeligt forelsket, lever i et fast parforhold eller er på udgik efter den eneste ene, så går en god kærlighedsfilm altid

lige i hjertet. Ved at se kærlighedsfilm minder du dig selv om, at kærligheden findes i alle mulige og umulige variationer, hvilket giver næring til dit eget kærlighedsliv.

#### DIN ØVELSE:

Hvilke 5 kærlighedsfilm har bevæget dig mest i dit liv?

#### 5 FANTASTISKE KÆRLIGHEDSFILM:

"Broerne i Madison County"  
"Kærligheden har to ansigter"  
"Moonstruck"  
"Da Harry mødte Sally"  
"Sleepless in Seattle"

"Den største ting, du nogensinde vil lære, er at elske og at blive elsket"

- Citat fra filmen "Moulin Rouge"



### VERDENS FØRSTE FILMDOKTOR

En af pionererne inden for filmterapi er den amerikanske psykolog Gary Solomon. Som barn i 60'ernes Los Angeles blev han så forsømt af sine forældre, at han nærmest droppede ud af skolen. I stedet sad han i timevis foran tv-skærmen og så film. Filmene viste ham, hvordan livet også kunne se ud. Som 16-årig fik han en åbenbaring - midt i en film. Pludselig stod det ham klart, hvor vigtigt det var at få en uddannelse. Gary Solomon indhentede på rekordtid det forsømte og endte med at tage en doktorgrad i psykologi. I dag kalder Gary Solomon sig filmdoktor, da han ordinerer udvalgte film mod forskellige psykiske problemer, f.eks. anbefaler han patienter med manglende selvværd at se filmen om Forrest Gump, der på trods af sin meget beskedne IQ alligevel opnår enorm succes. Ifølge Gary Solomon kan en god film udrette både små og store mirakler.

"Hvis man ikke ved, hvor man skal hen, er det ligegyldigt, hvilken vej man vælger"

- Citat fra filmen "Alice i eventyrland"

#### FIND MERE INSPIRATION:

[www.cinema-therapy.com](http://www.cinema-therapy.com)  
[www.blockbuster.com](http://www.blockbuster.com)  
Og i bogen "The Celebration of life" af Norman Cousins. Kan købes på [www.amazon.com](http://www.amazon.com)