

**Filmų terapija** turi teigiamos įtakos įvairiausiems pacientams. Psichoterapinis filmų analizavimas yra labiau savo vidinio pasaulio analizavimas, bandymas savas vertybes, problemas ir savybes suvokti stebint filmų herojus. Filmai, kaip ir sapnai, gali atskleisti pasąmonėje vykstančius procesus ir taip padėti suvokti savo elgesį bei efektyviau jį suvaldyti. Visgi, pačiam žmogui gali būti sunku objektyviai įvertinti tai, ką ir kodėl jis jaučia, susieti šiuos potyrius su savo realia patirtimi. Būtent dėl šių priežasčių rekomenduojama filmus žiūrėti kartu su psichoterapeutu, o vėliau su juo aptarti įspūdžius, jausmus ar kilusias mintis.