

Inside Out

Come parlare con i bambini di questo film

Dal prossimo 17 settembre sarà possibile vedere anche nelle nostre sale il nuovo film di Disney e Pixar *Inside out*, che ha come protagonista l'undicenne Riley e cinque delle sue emozioni di base: gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto.

Ecco il trailer più recente: www.youtube.com/watch?v=pl1PY1dxdYs

Il film è uscito a giugno solo in USA, ma abbiamo fatto in modo di vederlo in anteprima, sia perché non resistevamo alla curiosità sia perché, occupandoci del tema da anni, eravamo interessati a comprendere come erano state utilizzate nella narrazione le idee pedagogiche e psicologiche che scaturiscono dalle ricerche sulle emozioni.

La prima cosa da dire è questa: il film ha una forte base scientifica. Paul Ekman, di cui abbiamo parlato spesso nei nostri corsi, ha svolto il ruolo di consulente, e molto di quanto viene raccontato deriva proprio da alcune sue ricerche. Da ciò, grazie alla scelta innovativa e vincente di utilizzare queste ricerche in un film di animazione, diventa possibile usare in modo educativo il film, per parlare con i bambini "di come funziona la nostra testa". Dalla nostra esperienza nella visione del film, e dalla consultazione di alcuni dibattiti online su *Inside out*, vi proponiamo alcune idee che potete proporre e discutere a partire dalla scuola dell'infanzia.

- 1) Le emozioni colorano le nostre esperienze. Sono diverse le scene del film in cui il "tocco" di un'emozione modifica la percezione e il ricordo di un certo evento. Effettivamente, a seconda del punto di vista che assumiamo e del significato che diamo ad una specifica situazione, viene modificata la valenza della situazione. Ciò ci spinge a considerare in modo piacevole o spiacevole quanto abbiamo vissuto o stiamo vivendo.
- 2) La tristezza non è un'emozione negativa. Spesso utilizziamo il termine "negativo" per distinguere le emozioni come rabbia e paura dalle emozioni "positive", come la gioia. Il film dimostra come la tristezza sia importante e utile, anche se spiacevole da vivere, per esempio in situazioni in cui occorre empaticamente comprendere la tristezza degli altri. Quando Bing Bong (vedremo se questo sarà il nome anche in italiano) è triste per la perdita del suo vagoncino, è proprio Tristezza che lo aiuta a recuperare un buon stato d'animo, mentre Gioia si sforza inutilmente di trovare un significato positivo a questa perdita. Anche il goal fallito da Riley, con tutto il suo carico di tristezza, la aiuta comunque a sentire maggiormente la vicinanza dei suoi genitori. È quindi importante che i bambini capiscano che a volte si può essere tristi – non è un male – mentre è opportuno spiegare loro che, se si sentono tristi "troppo spesso", è bene cercare aiuto.
- 3) Tutte le emozioni vanno accettate (con pienezza di mente, con *mindfulness*). In una scena del film, Gioia disegna intorno a Tristezza un cerchio, da cui non dovrebbe uscire per evitare di influenzare negativamente Riley. Sopprimere un'emozione si rivela, sia nel film che nella vita reale, un autogol, che può anche condurre ad un aumento dell'ansia. Verso la fine del film, invece, Gioia non evita ma invece accetta Tristezza per come è, riconoscendo che è una parte importante della vita emotiva di Riley. Comportarsi in maniera *mindful* significa osservare le emozioni senza giudicarle giuste o sbagliate, ma accettandole e cercando un modo di regolarsi positivamente nei loro confronti.
- 4) Da quanto detto sopra, deriva evidentemente che non possiamo sempre essere felici, ma che occorre accettare e vivere tutte le emozioni, anche quelle più fastidiose, per essere genuini e onesti con noi stessi. Le emozioni ci segnalano, infatti, il modo in cui guardiamo il mondo. Diventare un po' più consapevoli del loro funzionamento ci aiuterà a ad essere persone consapevoli di se stesse e del proprio modo di essere.

C'è infine un commento da fare rispetto agli aspetti neuropsicologici del film. Così come si parla di emozioni, un grande accento – con base scientifica – è messo sui meccanismi della memoria. Indubbiamente, non ci sono ancora molti dati che, usciti dai laboratori di ricerca, possano entrare in classe e suggerirci quale sia il modo migliore per rendere l'apprendimento più efficace e duraturo. D'altro canto, la stessa ricerca ci dà qualche indicazione e ce ne darà molte di più in futuro. La conoscenza di come funziona la nostra testa, oltre ad essere affascinante, è di primaria importanza per educatori e docenti del XXI secolo.

Chiamale emozioni

un blog di Davide Antognazza

Dipartimento formazione e apprendimento

Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana

<http://dfa-blog.supsi.ch/chiamaleemozioni/>