



www.sophiasilva.org



VISION HOLLYWOOD



INTENSAMENTE: (DEL REVEZ) EL IDIOMA UNIVERSAL DE LAS EMOCIONES

La película *Del Revés* se trata de Riley, una niña de 11 años que se muda con sus padres de Minnesota a San Francisco. Irónicamente, Riley no es el personaje principal sino que ella hace de mediadora interpretando a los personajes principales que son sus Emociones. Estos personajes son Alegría, Miedo, Ira, Asco y Tristeza; ellos representan los sentimientos de todo ser humano.



El psicólogo Paul Ekman es un pionero, responsable por el descubrimiento de las emociones universales. A través de sus viajes descubrió que estas seis emociones están presentes en todas las culturas y que se manifiestan con sus correspondientes expresiones faciales. Nuestras emociones se desarrollaron a través de la historia de la evolución para ayudarnos a desenvolvernó en el medio donde vivimos. Lo que significa es que las emociones evolucionaron para ayudarnos a hacer frente a los acontecimientos y a las situaciones que de alguna manera afectan nuestro bienestar.

Si los humanos carecieran de emociones, no sabríamos cuándo atacar, defendernos, escapar, cuidarnos de los demás, aceptar o rechazar la comida; todo esto es clave en nuestra historia de la evolución, y lo es hasta el presente. Es imposible pensar en una vida sin emociones, sin ellas no existiríamos.

La película describe fielmente cómo las emociones de Riley son útiles durante su desarrollo. Asco mantiene a Riley a salvo de ser envenenada, Miedo la mantiene a salvo de una catástrofe por imaginar los peores escenarios, Ira la protege de los otros, mientras que la Alegría se asegura de que sea feliz. A lo largo de la película,

estas emociones demuestran las dificultades que implican dejar la niñez y el ingreso a la adolescencia. Con tan solo 11 años, Riley está en la cúspide de la pubertad y se enfrenta al reto de mudarse a otra ciudad, lejos de sus amigos y lejos de su liga de hockey.

Encima de todo esto ella absorbe el estrés que viven sus padres, las dificultades de adaptación a una nueva ciudad y las responsabilidades económicas. La película nos lleva adentro de la cabeza de Riley para entender qué es lo que pasa desde adentro hacia afuera.

De las cinco emociones de Riley, Alegría parece ser la líder; ella mantiene al resto controlados, recordándoles a los espectadores que cada uno de ellos cumple una función importante. Sin embargo, la Alegría no llega a ver la importancia de la Tristeza e intenta espantar a la Tristeza haciendo lo que sea para mantenerla lejos de Riley. Incluso dibuja un círculo en el suelo y hace que Tristeza permanezca allí adentro, prohibiéndole salir y tocar ninguno de los recuerdos de Riley

Como si mantener a Tristeza a raya fuera poco, encima los padres de Riley la viven presionando para que esté contenta. Su mamá le pide, sin darse cuenta del daño



que le hace, que se muestre contenta para apoyar a su papá. Esencialmente, la mamá de Riley le dice a Riley que no debe estar triste por la mudanza. Las buenas intenciones de Alegría se vuelven en contra de Riley pues no recibe el apoyo que tan desesperadamente necesita para la adaptación al lugar nuevo.



A Riley se le hace difícil lidiar con la mudanza, así que comienza a alejarse de sus padres y de sus viejos amigos, a faltar a la escuela, e incluso intenta huir. Como es incapaz de experimentar la tristeza que siente por todos estos cambios y finge estar bien, Riley termina enojada, ansiosa e irritable, incluso se pelea con sus padres y su mejor amiga, y se encierra en sí misma.

Cuál es la enseñanza de esta película?

Todas nuestras emociones son importantes. Todas cumplen una función, y no podemos ser selectivos para con nuestros sentimientos. Es *"todo o nada"*. Si escondemos la tristeza, también se nos insensibiliza la alegría. Debemos sentir abiertamente nuestras emociones y eso incluye a la tristeza, aunque a veces sea dolorosa. La tristeza nos conecta con las otras personas; cuando vemos a alguien triste, queremos ayudarla a que se sienta mejor y así nos sentimos más cercanos. Esa conexión es la que siente Riley cuando finalmente comparte su tristeza con sus padres.

De hecho, cuando estamos tristes, nuestro cuerpo y expresiones faciales dan una pista de que necesitamos ayuda de la gente de nuestro alrededor; las lágrimas, la dilatación de las pupilas, la postura encorvada, todas estas señales son muestras de que necesitamos apoyo.

50 | VISION CANARIA



do finalmente comparte su tristeza con sus padres.

Al mismo tiempo, la gente que está a nuestro alrededor siente una cierta tristeza y compasión causada por una activación de la hormona del amor, la oxitocina.

Del Revés concluye recordándonos que es posible experimentar múltiples emociones al mismo tiempo y que es perfectamente normal y saludable sentir las TODAS, incluso las que nos hacen sentir incómodos. Las emociones son universales, todos las sentimos. Así que la próxima vez que se sientan solos con sus problemas, recuerden que otras personas también sienten emociones, y compartirlas podría ser la mejor solución.



Disney PIXAR
**INSIDE
OUT**

Fotos: Disney Pixar

