

Inside Out – La psicologia dietro al film: Dacher Keltner e Paul Ekman¹

a cura della Redazione

Tristezza è uno dei personaggi di "Inside Out", ultimo capolavoro della Pixar a detta di molti che in questi giorni sono usciti comomossi ed entusiasti dalle sale cinematografiche. Com'è noto, il film ci condurrà in un viaggio all'interno della mente umana in compagnia delle nostre emozioni. Ma chi c'è dietro a questo itinerario?

Affinché il viaggio fosse credibile, lo studio Pixar si rivolse a due importanti psicologi che negli anni hanno pubblicato decine e decine di studi a proposito delle emozioni: Dacher Keltner (professore di psicologia della University of California, Berkeley) e Paul Ekman (professore emerito di psicologia della University of California, San Francisco, famoso tra l'altro per i suoi studi sulle bugie che hanno ispirato la serie "Lie to Me") che sottolineano come il personaggio più inaspettatamente importante di questo film sia proprio Tristezza. Qui di seguito trovate l'articolo pubblicato su New York Times, scritto dai due professori tradotto da noi.

Cinque anni fa lo scrittore e direttore Pete Docter di Pixar ci contattò per parlare a proposito di un'idea per un film che voleva descrivere come le emozioni funzionano dentro alla testa delle persone e allo stesso tempo come queste fossero coinvolte nella relazione con altre persone. Voleva che tutto questo si svolgesse all'interno della mente di una ragazza di 11 anni che stava passando alcuni giorni difficili della sua vita.

Come scienziati che avevano studiato le emozioni per decenni, siamo stati lieti di essere stati interpellati e abbiamo finito con l'essere consulenti scientifici del film, "Inside Out", che è stato appena rilasciato.

¹ Fonte: <http://www.philothea.it/index.php/le-nostre-rubriche/90-psicologia-ed-educazione/28-inside-out-la-psicologia-dietro-al-film-dacher-keltner-e-paul-ekman>
Tradotto da qui: http://www.nytimes.com/2015/07/05/opinion/sunday/the-science-of-inside-out.html?_r=1

Le nostre conversazioni con Mr. Docter ed il suo team riguardavano principalmente la scienza collegata al cuore del film: Come le emozioni governano il flusso di coscienza? Come le emozioni colorano le nostre memorie del passato? Com'è la vita emotiva di una ragazza di 11 anni? (Gli studi riscontrano che lo sperimentare emozioni positive decresce precipitosamente in frequenza ed intensità a quell'età)

“Inside Out” parla di cinque emozioni - personificate dai personaggi Rabbia, Disgusto, Paura, Tristezza e Gioia - che si cimentano a controllare la mente di una ragazza undicenne di nome Riley durante il tumultuoso trasloco dal Minnesota a San Francisco. (Uno di noi ha suggerito che il film avrebbe dovuto includere tutta la gamma di emozioni rilevate dalla scienza, ma Mr. Docter ha rifiutato l'idea per il semplice motivo che la storia avrebbe potuto gestire al massimo cinque o sei personaggi.)

La personalità di Riley è definita principalmente da Gioia e questo è in linea con quello che sappiamo scientificamente. Gli studi rilevano che la nostra identità è definita da emozioni specifiche, che influenzano il modo in cui noi percepiamo il mondo, come ci esprimiamo e le risposte che evochiamo negli altri.

Ma la vera protagonista del film è Tristezza. “Inside Out” è un film sulla perdita e cosa la gente guadagna quando è guidata da sentimenti di tristezza. Riley perde gli amici e la sua casa nel trasloco dal Minnesota. Ancora più acutamente, Riley sta entrando nella preadolescenza, il che implica la perdita dell'infanzia.

Abbiamo avuto qualche discordanza sul ritratto di Tristezza in “Inside Out”. Tristezza è vista come un freno, un personaggio lento che Gioia letteralmente trascina per la mente di Riley. Viceversa, gli studi rilevano che la tristezza è associata ad un'elevata attivazione fisiologica, che prepara il corpo a rispondere alla perdita. Nel film la tristezza è sciatta e scostante. Più spesso nella vita vera la tristezza di una persona suscita negli altri reazioni di consolazione e di aiuto.

A parte queste discordanze comunque, la descrizione della tristezza nel film drammatizza con successo due intuizioni centrali della scienza delle emozioni.

Primo, le emozioni organizzano - e non distruggono - il ragionamento razionale. Tradizionalmente, nella storia del pensiero occidentale, la visione prevalente è stata che le emozioni sono nemiche della razionalità e rottura delle relazioni sociali cooperative.

Ma la verità è che le emozioni guidano le nostre percezioni nel mondo, le nostre memorie del passato e anche il nostro giudizio morale di giusto e sbagliato, più tipicamente in modi che abilitano risposte efficaci nella



situazione attuale. Per esempio, gli studi rilevano che quando siamo arrabbiati siamo profondamente in sintonia con ciò che è ingiusto, il che ci aiuta a mettere in atto azioni che pongano rimedio alle ingiustizie.

Questo lo vediamo in “Inside Out”. Tristezza prende gradualmente il controllo dei processi di pensiero di Riley a proposito dei cambiamenti che sta subendo. Questo è molto evidente quando Tristezza aggiunge tonalità di blu alle immagini delle memorie di Riley della sua vita in Minnesota. Studi scientifici rilevano che le nostre emozioni correnti formano ciò che ricordiamo del passato. Questa è una funzione vitale di Tristezza nel film: è ciò che guida Riley a riconoscere i cambiamenti che sta attraversando e cosa ha perso, ciò che pone le basi per lo sviluppo di nuovi aspetti della sua identità.

Secondo, le emozioni organizzano - e non distruggono - la nostra vita sociale. Gli studi hanno rilevato, per esempio, che le emozioni strutturano (e non solo colorano) le più disparate interazioni sociali come l'attaccamento tra genitori e figli, i conflitti tra fratelli, il flirt tra giovani corteggiatori e le negoziazioni tra rivali.

Altri studi rilevano che è la rabbia (più che un senso di identità politica) che muove le collettività sociali a protestare e rimediare alle ingiustizie. Una ricerca condotta da uno di noi ha rilevato che le espressioni di imbarazzo stimolino gli altri a perdonarci se abbiamo agito momentaneamente in un modo che violava le norme sociali.

Anche questa intuizione è drammatizzata nel film. Si potrebbe essere inclini a pensare alla tristezza come uno stato definito da inerzia e passività - l'assenza di qualsiasi azione intenzionale. Ma in “Inside Out” come nella vita vera, la tristezza spinge le persone ad unirsi in risposta alla perdita. Lo vediamo prima in uno scoppio di rabbia a tavola che porta Riley ad andare al piano di sopra e mentire da sola in una stanza buia, lasciando suo padre a chiedersi cosa fare.

E successivamente alla fine del film, è Tristezza che conduce Riley a riunirsi ai suoi genitori, attraverso forme di contatto e suoni emozionali detti “esplosioni vocali” - studiati da uno di noi in laboratorio - che trasmettono le profonde delizie della riunione.

“Inside Out” offre un nuovo approccio alla tristezza. La sua intuizione centrale: abbracci di tristezza, lasciarsi aprire, impegnarsi pazientemente con le lotte emotive di un preadolescente. Tristezza permetterà di chiarire ciò che è stato perso (l'infanzia) e muoverà la famiglia verso ciò che c'è da guadagnare: le fondamenta di nuove identità, tanto per i figli quanto per i genitori.

