# Inside Out 2, AAA: Ansia, Adolescenti e Avventure

15 Giugno 2024



**Inside Out 2** è un film, ancora al botteghino, che sta facendo discutere il web. Da un lato c'è un fortissimo entusiasmo per l'uscita, dall'altro molti si chiedono perché le emozioni dell'età adolescenziale vengano ritratte come antagoniste. Indipendentemente se sia piaciuto o meno, non si può non concordare sul fatto che il film sia un must watch per chiunque stia entrando in età adolescenziale, per i loro genitori e per i professori che ogni giorno hanno a che fare con i ragazzi.

Parlando della trama, la protagonista – **Riley** – che ha conquistato il pubblico torna sui grandi schermi, ora all'inizio dell'età adolescenziale. Da un giorno all'altro, infatti, la sua vita viene stravolta dalla pubertà, cambia la sala di controllo e tutti i sentimenti vengono amplificati. Quella che prima era una smorfia di fastidio ora è un'esplosione di rabbia.

Siamo dunque nel pieno di quella che **Erikson** definisce "La fase dell'identità e dispersione". Lo studioso descrive questa come una fase in cui

> Il giovane deve affrontare la sfida di forgiare la propria identità di genere e il proprio ruolo all'interno del contesto sociale e professionale.
>
> In questo processo di esplorazione, il giovane è chiamato a sperimentare diverse identità. Se la confusione nel definire il proprio ruolo persiste e il giovane non riesce a effettuare scelte chiare, ciò porterà a una condizione di "dispersione", caratterizzata da una scarsa coesione e continuità del sé.

Di conseguenza, si può immaginare quanto effettivamente le emozioni associate a questo periodo siano più complesse e meno ottimiste di quelle dell'infanzia. Sono molte le lezioni che possiamo apprendere dal film.

**L'ansia:** Questa emozione può fare la differenza nella realizzazione di ognuno di noi. Se vissuta nel corretto dosaggio può essere la spinta a fare di più per noi stessi e per il nostro futuro. Immaginare scenari negativi affinché ci si impegni per evitarli può risultare estremamente costruttivo. Eppure, se l'ansia dovesse prendere il sopravvento arriveremmo inevitabilmente a sottovalutarci pensando di non essere all'altezza della situazione.

Per gli adolescenti, data l'incertezza che caratterizza questa fase della vita, l'ansia è un sentimento che viene enfatizzato quindi per chiunque lavori con i ragazzi la prima cosa da evitare in caso di esplosioni emotive è punirle immediatamente in quanto molto spesso l'adolescente viene punito per qualcosa che lui, o lei, in primis non comprende ancora del tutto. Se un ragazzo dovesse alzarsi in classe e urlare, oppure comportarsi in maniera inadeguata, probabilmente l'ansia sarebbe l'emozione che lo controlla in quel momento, e il comportamento potrebbe essere indice di insicurezza e necessità di comprensione.

**La gioia:** Se il controllo totale dell'ansia è negativo, il film ci insegna che anche esplosioni di gioia in determinati momenti possono risultare errati e puerili. Nel periodo adolescenziale descritto dal film è necessario, affinché **Riley** cresca adeguatamente, che **Gioia** faccia dei passi indietro e lo stesso vale per noi.

La lezione principale del film è avere una maggiore metacognizione emotiva. Capire le nostre emozioni, e imparare a dosarle, è la ricetta per una vita sana.