

A vegades estem tristos

Inside Out (Del revés) és una pel·lícula d'animació de Disney, dirigida per Pete Docter i Ronnie del Carmen que mostra d'una forma molt gràfica la importància que tenen les emocions en cadascú de nosaltres, com formen part de la nostra personalitat i com són de fonamentals per la nostra felicitat i salut mental.

A la pel·lícula els records dels fets importants, constitueixen les illes que formen la nostra personalitat.

Marca molt bé la importància de les primeres experiències viscudes per cada persona, els vincles que ens van conformant.

La pel·lícula mostra també com emocions com per exemple: l'alegria, la tristesa, el fàstic, la ira i la por, tenen una funció molt important per la vida de cadascú.

Totes aquestes emocions formen part de la nostra personalitat i cada succés o situació nova que vivim, farà que aflorin unes més que altres.

La personalitat es va conformant a mida que creixem i les illes de la personalitat es poden trencar o caure, però es formen unes altres, cosa que ens permet evolucionar.

Per poder passar per certes etapes i superar-les, en definitiva créixer, no es pot evitar o fugir del sentiment de frustració, petiment, o angoixa, sinó que més aviat es té que aprendre a entendre que sentim i a saber gestionar-ho.

Tots els pares volen que els seus fills estiguin alegres, veurels tristos a vegades es fa força insuportable, s'intenta evitar a tota costa, però la tristesa sovint es té que assumir i això ens permetrà entendre algunes situacions que vivim, després trobarem altres emocions que ens ajudaran a continuar i a madurar.

Per poder passar per certes etapes i superar-les, en definitiva créixer, no es pot evitar el sentiment de frustració, petiment o angoixa, sinó que més aviat es té que aprendre a entendre que sentim i a saber gestionar-ho.

Per això a l'escola, en el període d'adaptació, on afloren emocions com la tristesa o la ira, intentem acompanyar als nens fins que passats uns dies, afloren altres emocions com l'alegria i el benestar.

També quan hi ha que aprendre normes, compartir joguines, respectar als altres, totes situacions imprescindibles a la vida, hi ha dificultats i afloren emocions que fan petir, però s'obriran camins per aprendre a enfrontar-se a totes les noves situacions i sorgiran emocions noves més plenes.

En definitiva no s'han d'anular certes emocions com la tristesa, sinó que s'acompanyar al nen, donar-li suport i esperar a que sigui capaç i aprengui a fer aquest camí i a trobar sortides, això permetrà que evolucioni madurativament de forma positiva.