



Por Christina Caron/The New York Times

Un poco puede ser útil, pero...

Al final de *Intensa mente*, la película de Pixar de 2015 sobre la vida emocional de una niña llamada Riley, aparece un nuevo botón en la consola que se utiliza para controlar su estado de ánimo. Lleva estampada una palabra: **pubertad**.

Alegría, uno de los personajes principales que encarna las emociones de Riley, se encoge de hombros. "¡Nada podría estar mejor!", dice Alegría. "Después de todo, Riley ya tiene 12. ¿Qué podría pasar?"

La respuesta por fin ha llegado, casi una década después, en la secuela *Intensa mente 2*. Riley es ahora una adolescente que asiste a un campamento de hockey de tres días mientras nuevos y más complejos sentimientos echan raíces en su mente.

Está Vergüenza, un chico torpe que intenta sin éxito esconderse en su sudadera con capucha; está Ennui ("aburrimiento" en francés), flaca como un fideo, que descansa desganada en un sofá; y está Envidia, con sus ojos grandes y anhelantes.

Pero es Ansiedad quien ocupa el centro del escenario, entrando en la mente de Riley con todo su equipaje, literalmente (nada menos que seis maletas). "De acuerdo, ¿cómo puedo ayudar?", pregunta. "Puedo tomar notas, ir por un café, gestionar tu agenda, pasear a tu perro, llevar tus cosas... ¿verte dormir?"

Útil, pero está fuera de control

Un poco de ansiedad puede ser útil, dicen los expertos, pero esta emoción se ha salido de control en la vida de muchos jóvenes, sobre todo en los últimos años. La lucha de Riley es emblemática: para Kelsey Mann, la directora, la película se convirtió en una oportunidad para ayudar a espectadores de todas las edades a sen-

"Intensa mente 2" nos enseña algo vital sobre la ansiedad

Una nueva emoción se ha apoderado de la mente de Riley, la adolescente protagonista. Y tiene lecciones para todos nosotros.

tirse menos solos.

"Una gran parte de lidiar con nuestras emociones es de verdad ponerles nombre", dijo a *The New York Times* en una entrevista reciente. "Y de repente, cuando se reconocen y se ven, la intensidad empieza a bajar un poco".

En la película, la ansiedad puede ser... mucha. Pero al final transmite unas cuantas lecciones poderosas: experimentar algo de ansiedad es normal, nuestros defectos simplemente forman parte de quienes somos y todas nuestras experiencias emocionales son una parte importante de nuestra identidad.

Incluso las emociones incómodas son naturales y necesarias, dijo Lisa Damour, psicóloga clínica que asesoró a los cineastas. "Nos ayudan a mantenernos a salvo. Ayudan a guiarnos", añadió Damour, quien ha escrito para el *Times* y es autora de tres libros sobre adolescentes. "No puedes evitarlas ni apagarlas si esperas florecer". Cuando Ansiedad se desca-

rrila, expulsando a Alegría y a las demás emociones básicas y proyectando escenarios desastrosos, es cuando Riley se siente abrumada.

Según Mann, Ansiedad siempre tuvo que ser la antagonista de la película, pero en los primeros borradores del guión, el personaje parecía "casi un boceto de villano". "No era muy simpática. Y yo no entendía por qué hacía lo que hacía", dijo.

Así que indagó en la investigación científica y habló con Damour y Dacher Keltner, experto en la ciencia de las emociones y profesor de psicología en la Universidad de California, Berkeley, quien también trabajó en la primera película. Finalmente, el equipo de Mann decidió que Ansiedad estaba motivada por el amor a Riley, al igual que Alegría.

La versión final de Ansiedad es sobre todo entrañable y sincera: quiere ayudar. Su trabajo, tal y como ella lo ve, es planificar el futuro y proteger a Riley "de las cosas terroríficas que no puede ver". A medida

que su personalidad iba tomando forma, los realizadores inyectaron un poco de extravagancia a la apariencia de Ansiedad.

Su pelo naranja se dispara hacia arriba como un ramillete de fibras ópticas que desafían la gravedad. Ansiedad intenta proteger a Riley a toda costa imaginando todos los errores que la adolescente podría cometer. Pero es una estrategia destinada al fracaso.

El tema del perfeccionismo está presente en toda la película, y es el motor de gran parte de la ansiedad de Riley. A veces es increíblemente dura consigo misma, luchando por conciliar las características opuestas que existen en su interior: es amable y también egoísta. Es valiente, pero también se asusta.

A menudo pensamos en nosotros mismos "de una manera o de otra", dijo Keltner. "Pero somos muchas cosas", añadió, y la película anima a los adolescentes a aceptar esa idea.

Ser tolerantes con nosotros mismos

Keltner ve la película como un llamado a ser más tolerantes con nosotros mismos, saborear las cosas buenas y aceptar nuestra complejidad. La ansiedad de Riley no es patológica, dijo. Es una emoción que intenta decirle algo.

"Las emociones tienen la sabiduría de la experiencia", agregó. Espera que los jóvenes escuchen las buenas intenciones de esas emociones.

La ansiedad es "algo que muchos niños experimentan, pero no siempre tienen una etiqueta para ella", dijo Elana Bernstein, profesora adjunta de la Facultad de Educación y Ciencias de la Salud de la Universidad de Dayton, quien no participó en la realización de la película. "Creo que lo primero es normalizarla".

Al reconocer el sentimiento e idear estrategias de afrontamiento —identificar los pensamientos catastróficos o probar técnicas de relajación, por ejemplo—, los niños más pequeños pueden prepararse para las situaciones más complicadas que surgirán a medida que crezcan, dijo Bernstein, quien investiga estrategias en las escuelas para reducir la ansiedad.

En nuestra cultura, señaló Damour, a menudo se nos dice que la salud mental consiste en "sentirse bien". Pero en realidad, dijo, la salud mental consiste en "tener sentimientos que se ajusten a lo que está sucediendo y luego manejar bien esos sentimientos".

Y eso es justo lo que Riley debe aprender: que Ansiedad y Alegría no pueden tener el control al mismo tiempo. "Cuando mi ansiedad toma los controles con demasiada fuerza, quizá necesito ir a buscar al menos un soplo de alegría", dijo.

La ansiedad es algo que tiene atributos positivos y negativos, señaló Holstein. Y es una emoción que puede sentirse más intensa durante la pubertad. "En diferentes momentos de tu vida, te impulsan cosas diferentes", dijo. "A veces la alegría tiene que dar un paso atrás".