

Animatiefilm 'Inside out 2' is voer voor psychologen

Na het grote kassucces in de Verenigde Staten breekt de Pixarfilm 'Inside out 2' (Binnenstebuiten) ook in Nederland bezoekersrecords. Tot vreugde van psychologen, die de animatiefilm zien als een middel om emoties bespreekbaar te maken voor pubers en hun ouders.



Jannie Schipper
j.schipper@mediahuis.nl

Haarlem ■ „Ik hoop dat veel tieners de film gaan zien, omdat het een soort introductie in hun eigen emoties is”, zegt emeritus hoogleraar neuropsychologie Jelle Jolles, die twee bestsellers schreef over de werking van het tienerbrein. „Veel ouders vinden het heel moeilijk om over emoties te praten met hun kinderen. Kinderen van veertien, zestien moeten eigenlijk leren wat emoties zijn en niemand vertelt het ze.”

'Inside out 2' speelt zich net als de eerste 'Inside out'-film af in het hoofd van het meisje Riley. In het eerste deel ging het om de vijf basisemoties Joy (Plezier), Anger (Woede), Disgust (Afkeer), Fear (Angst) en Sadness (Verdriet). Plezier en verdriet gingen de strijd aan, maar bleken uiteindelijk te moeten samenwerken. In 'Inside out 2' komt de sloopkogel er -letterlijk- aan te pas om de gevoelswereld van de nu dertienjarige Riley overhoop te gooien: de puberteit is

definitief aangebroken.

Er verschijnt een hele stoet nieuwe emoties. Speelde in Rileys kindertijd Fear (angst) nog een rol, in 'Inside out 2' probeert Anxiety de boel over te nemen. Bij gebrek aan een equivalent wordt 'anxiety' in het Nederlands vertaald met 'onzekerheid' of 'sociale angst'.

Monster

„Fear wordt vaak als directer en concreter gedefinieerd”, legt onderzoeker Aletta Smits uit. Smits werkte onder meer als docent en houdt regelmatig lezingen over het puberbrein. „Ook al is de angst soms voor niet-bestaande, onzichtbare of irrationele dingen: er zit een monster onder mijn bed (niet-bestaand), het is donker in mijn kamer (niet nodig om daar bang voor te zijn), ik ben bang voor een hond (niet onverstandig om voorzichtig te zijn).”

Als kind leer je, met hulp van volwassenen, je angsten te reguleren. Bij anxiety gaat het om de angst voor wat er zou kunnen gebeuren. Dat kan zijn dat je bang bent om een ravijn in te rijden, maar ook dat je vreest een sollicita-



Ouders vinden het moeilijk om over emoties te praten in gezin

Neuropsychologe Jelle Jolles

tiesgesprek te verpesten. „In de puberteit gaat anxiety vooral over erbij horen en welke compromissen je bereid bent met jezelf te sluiten”, zegt Smits. Pubers krijgen meer inzicht in de gevolgen van hun handelen en realiseren zich dat leeftijdgenoten iets van hen vinden en dat dat gevolgen heeft. „Erbij horen is van levensbelang, en dus is een brein permanent bezig met uitzoeken welke acties zorgen dat ze erbij horen.” In de



film verloochent Riley tijdelijk haar vrienden, en daarmee verliest ze haar zelfbeeld van een 'good person'.

„Wat ze heel knap doen in 'Inside out 2', is laten zien dat ook anxiety het beste met je voor heeft”, zegt communicatiewetenschapper Rebecca de Leeuw. „Heel veel emoties worden als negatief bestempeld, terwijl ze er zijn om je iets te vertellen.” De Leeuw onderzocht de effecten van 'Inside out 1' op kinderen. Die eerste film liet zien dat verdriet erbij hoort en een functie heeft. „We zagen dat kinderen tot dezelfde conclusie kwamen als ze dat verhaal volgden”, vertelt De Leeuw. Door anxiety gaat Riley hard werken om iets voor elkaar te krijgen. Ook emoties als Envy (jaloezie) en Ennui (verveling) grijpen op cruciale momenten in.

Archiefkast

De film maakt het volgens de onderzoekers makkelijker om gevoelens te herkennen en te bespreken. Dat films en boeken dat effect kunnen hebben, was al bekend. „Door de eeuwen heen hebben coming-of-age verhalen een rol gespeeld in hoe we volwassen willen worden”, zegt Smits. „Van de 'Lion King' tot 'Het lijden van de jonge Werther', en van 'Voorjaarsontwaken' tot de boeken van Carry Slee. We hebben verhalen nodig om onze eigen vragen vorm te geven.” De 'Inside out'-films gaan een stapje verder omdat ze direct de emoties weergeven en

“ In de puberteit gaat anxiety vooral over erbij willen horen

Puberdeskundige Aletta Smits

benoemen. „De film geeft woorden aan wat je voelt”, zegt Jolles.

Volgens Jolles moeten ouders en leraren beter beseffen dat het puberbrein nog in ontwikkeling is en dat dit jaren duurt: „Ouders moeten zich niet terugtrekken, maar juist richting, steun en inspiratie geven aan het kind om autonoom en zelfstandig te worden. We denken dat kinderen wel zullen begrijpen wat wij begrijpen, maar we vergeten dat wij vier tot zes keer zoveel woorden kennen als onze kinderen. Als je iets nog niet hebt ervaren, bestaat het eigenlijk niet. Door naar zo'n film te kijken, vul je de archiefkast in je brein.”

Het helpt tieners ook om hun

sociale intelligentie te ontwikkelen, denkt De Leeuw. „Waarom denkt diegene dat, wat voelt diegene, wat heeft dat met daarnet te maken? Als je iets ziet in een film wat je niet meteen begrijpt, kan dat een moment van groei zijn.” Er ging twee jaar onderzoek aan 'Inside out 2' vooraf. Daarbij werd onder meer de klinisch psychologe Lisa Damour ingeschakeld, die diverse boeken schreef over het puberende (meisjes)brein.

Goede timing

De film is goed getimed. Er wordt veel gesproken over de heersende stressepidemie onder jongeren. Ook in Nederland kampen steeds meer tieners met stress en eenzaamheid, al was dat volgens een RIVM-enquête dit jaar iets minder dan vorig jaar. De coronacrisis heeft daar niet bij geholpen, maar volgens psychologen voelen jongeren vooral de toegenomen druk vanuit de maatschappij. Tegelijkertijd waarschuwt De Leeuw in navolging van Damour ook voor overpathologisering van emoties: een dagje somber zijn is nog geen depressie. „In de westerse cultuur ligt de focus op gelukkig zijn, maar het leven is niet altijd leuk en fijn. De film laat zien dat alle emoties erbij horen. Ook onzekerheid. Daarin zijn we niet alleen.”

De film zal vooral voor meisjes herkenbaar zijn, denkt Jolles. „Jongens ontwikkelen zich wat trager in zelfinzicht en zelfregulatie.” Hij vindt de gekozen leeftijd in de film

ook wat laat – Riley is dertien, terwijl voor de meeste meisjes de puberteit al rond hun elfde begint. Ook Smits is benieuwd hoe 'Inside out 2' eruit zou hebben gezien voor een jongen van dertien. Zij merkt daar bij op dat het in de film over een kind in een stabiele gezinssituatie gaat. „Kinderen die geconfronteerd worden met zaken als armoede, op de vlucht zijn of uitsluiting, ontvangen 'anxiety' eerder in hun leven dan Riley.”

Meidenfilm

Toch is het niet alleen een meidenfilm, bewijst De Leeuw. Zij nam haar zoons van veertien en negen mee naar de bioscoop. „Ze gaven de film allebei een tien.” Met haar jongste zoon kwam ze in gesprek over thema's uit de film, en 'anxiety' is inmiddels een begrip in het gezin. De Leeuw kan niet wachten om ook de effecten van 'Inside out 2' te gaan onderzoeken.

In de film zitten genoeg elementen die hintten op een Inside out 3. Wat de onderzoekers betreft, mag in zo'n vervolgfilm ook ruimte zijn voor positieve emoties. „Het beeld is dat het alleen maar kommer en kwel is, maar uiteindelijk komt het met de meeste tieners wel goed”, zegt Jolles. „Ik hoop dat de volgende zo'n film wordt, waarin je laat zien dat de tiener van nu degene is die te zijner tijd onze klimaatproblemen gaat oplossen. En dat kan, want er zijn heel veel tieners die begeistert zijn en zich willen inzetten voor de samenleving.”