

PERSONAGENS INTERNOS EM DIÁLOGO COM O FILME: DIVERTIDA MENTE

Divertida Mente (*Inside Out*)

Direção: Peter Docter, Estados Unidos, 2015. Elenco de dubladores: Amy Poehler (Alegria), Lewis Black (Raiva), Mindy Kaling (Nojinho), Phyllis Smith (Tristeza) e Bill Hader (Medo).

Peter Docter, diretor do filme *Inside Out* (Divertida Mente) encontrou em sua autorreferência a inspiração para este longa da Pixar para crianças e adultos de todas as idades.

Ao tentar compreender o que ocorria na mente de sua filha de 11 anos que a cada dia demonstrava mais introspecção e silêncio, Peter e sua equipe de animadores se inspiraram e ousaram nesta narrativa.

Personificaram as emoções, criaram paisagens internas e desenvolveram uma narrativa para explicar o funcionamento da mente humana, a partir de pesquisas e de suas próprias experiências vividas.

Criaram uma narrativa organicista, que categoriza locais, pontes e estruturas mentais, mas que abre conversações com a pós modernidade ao se aproximar da noção de *self* narrativo que dialoga, em constante construção e não essencialista.

Esta é a visão pós-moderna de *Self* (Gergen, 1994; McNamee & Gergen, 1999; Lenzi, 2013).

O mundo criado pela mídia, no final do século XX, afetou as maneiras pelas quais os indivíduos e os grupos interpretam seus mundos interpessoais e pessoais.

Essas transformações conduziram a um novo olhar sociocultural do *self*. Sendo este o lugar das práticas do construcionismo social: um *self* narrativo, constituído a partir da linguagem com ênfase no que é compartilhado que dialoga em múltiplas vozes, os Personagens Internos. Este é estruturado por sua coerência e senso de realidade, pois é produto de relações situadas que aceitam ou rejeitam possíveis descrições de identidade da pessoa.

O enredo do filme apresenta ilhas de personalidade, que podemos entender como um *self* em contínua construção e reconstrução. Nelas, a protagonista reage e interage com suas emoções sustentando formas de vida em uma autoria relacional, que respeita convenções sociais, crenças e tradições locais, produtos de um contexto social, mantidos pelas pessoas. Por exemplo, o esporte, a família e as palhaçadas da personagem do filme. Desta forma, também podemos entender as ilhas de personalidade como outros personagens internos do *self* relacional da menina, invocados na relação com contextos específicos (Gergen, 1994; Lenzi, 2013).

Somos então convidados a imaginar a mente como um espaço dialógico, onde coabitam pensamentos, ou várias vozes, os Personagens Internos, representados no filme por algumas de nossas tantas emoções, por ilhas da Personalidade,

TELMA PEREIRA LENZI.

Diretora Geral do Movimento – Clínica e Escola de Psicologia Sistêmica. Presidente da Ong ASSIM – Associação Instituto Movimento. Florianópolis, Santa Catarina. Brasil.

pela terra da imaginação, pelos obreiros, amigo imaginário, trem dos pensamentos, etc.

Diálogo, interação e compartilhamento marcam o cotidiano dos Personagens Internos (Lenzi, 2013). Transformações mútuas e parcerias conversacionais se tornam o caminho para a dissolução das adversidades vividas (Anderson, 2009).

Ao ser dada voz a cada um dos Personagens, as diferenças cedem lugar para as competências e se faz possível a construção de novas narrativas desalienantes, compartilhadas por todas as vozes (McNamee & Gergen, 1999; Lenzi, 2013).

Intenso e rápido, cheio de simbolismo nas cores, nas interações e movimentos, o filme desconstrói verdades universais.

A Personagem Alegria não é só positiva, com espaço demais pode virar triste. Precisa interagir com outras vozes, e somar competência com a Tristeza, por exemplo.

A Personagem Tristeza não vive só de lágrimas e queixas. Em interação com a Personagem Alegria, consegue ver o seu valor de propiciar momentos introspectivos, de contato com novos conhecimentos e expressão de emoções mais densas.

A Raiva sozinha aumenta o conflito, traz a reatividade. O Medo sozinho não modifica as situações adversas. A missão de proteção contra os venenos do mundo vira ataque se a Personagem Nojinho está no comando.

McNamee e Gergen (1999) estimulam interações com os muitos dentro de nós. A partir desse entendimento, podemos invocar vozes marginalizadas, no objetivo de conhecer quem tem determinado posicionamento; quem discorda; quem apoia; quem está calado; quem sofre; o que justifica uma voz dominante; e como facilitar outras a participarem do diálogo.

Como no filme, a possibilidade de ampliação dos diálogos internos é de construção de novas formas de viver que já existem nas pessoas, estimuladas pelo exercício de ouvir todos os seus personagens internos e entender experiências de forma complexa. A construção de um conhecimento mais rico é inerente ao processo.

E dentro desta narrativa, através de um espaço dialógico, com simetria e compartilhamento cada um dos Personagens desenvolve seu potencial, transformando e sendo transformados por estas conversações.

Esse é nosso mundo.

Somos muitos dentro de nossa paisagem interna e buscamos uma forma de vida vivida com bem-estar.

Bem-estar requer ampliar as conversações internas nos momentos que percebemos os monólogos e embates geradores de barulho em nosso *self*.

Requer a construção de um espaço dialógico de respeito, simetria e compartilhamento entre todos as nossas vozes, os Personagens Internos.

Chame seu Personagem criativo e, através da imaginação, dê voz a novos Personagens Internos.

Às vezes precisamos de um(a) terapeuta interna para facilitar conversações internas transformadoras.

Às vezes precisamos dar voz a Personagens esquecidos, como, por exemplo, a Criança Interna, a Tristeza ou a Corajosa.

Outras vezes precisamos do Personagem Silêncio, para acalmar nossos diálogos internos barulhentos e improdutivos.

E desta forma, tanto no mundo real como em nossas paisagens internas, as relações e as conversações se estabelecem.

Se tem algo em sua forma de vida que não o/a agrada, olhe para sua paisagem interna e observe a forma da interação de seus personagens internos.

Mudando seu mundo interno, você muda o seu mundo.

O filme *Divertida Mente*, despretensiosamente ousado e pós-moderno, nos faz este convite.

REFERÊNCIAS

Anderson, H. (2009). *Conversação, linguagem e possibilidades: um enfoque pós-moderno da terapia*. São Paulo: Roca.

Gergen, K. J. (1994). *Realities and relationships: soundings in social construction*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mcnamee, S., Gergen, K. J. (1999). *Relational responsibility: resources for sustainable dialogue*. Sage Publications. Thousand Oaks, CA.

Lenzi, T. P. (2013). Personagens internos. *Nova Perspectiva Sistêmica*, 47, 86-98.