

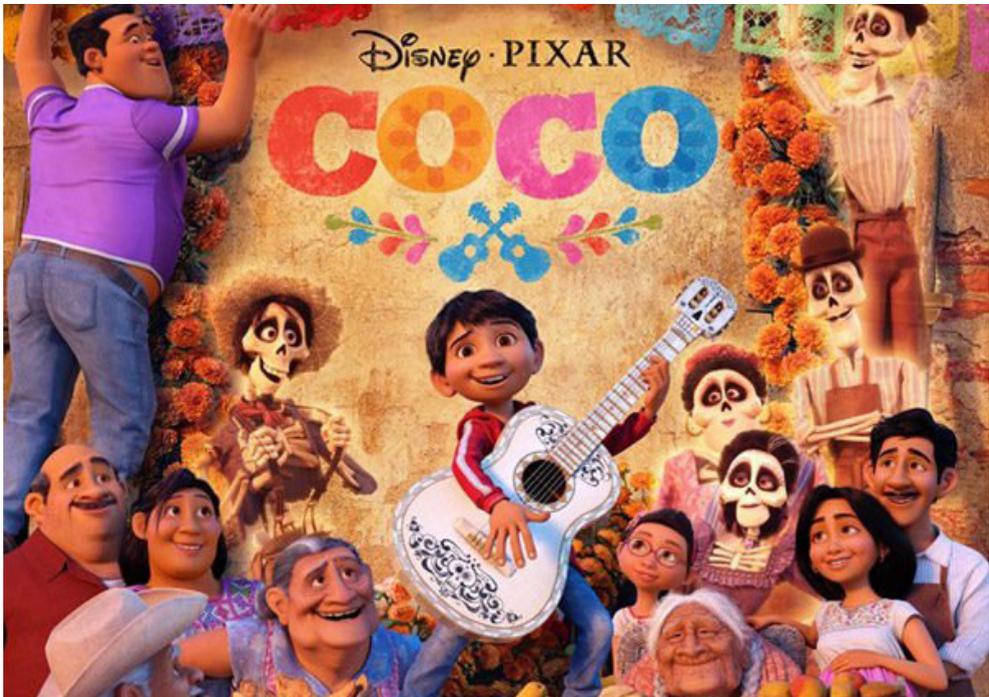
Película recomendada.

Película “COCO”. “El duelo puede ser alegre y una oportunidad de aprender”

Coco. EEUU -México. 2017. Directores Lee Unkrich y Adrián Molina. Duración 105 minutos. Disney – Pixar. Película de animación. Todos los públicos.

Tráiler en español latino. Duración 2:27.

<https://www.youtube.com/watch?v=rb0BN7CfcjU>



Sinopsis: A pesar de la incomprensible prohibición de la música desde hace varias generaciones en su familia, Miguel sueña con convertirse en un músico consagrado, como su ídolo Ernesto de la Cruz. Desesperado por probar su talento, Miguel se encuentra en la impresionante y colorida Tierra de los Muertos como resultado de una misteriosa cadena de eventos. En el camino, encuentra al simpático tímido Héctor, y juntos se embarcan en una extraordinaria travesía para desvelar la verdadera razón detrás de la historia familiar de Miguel.

La película tiene unos personajes muy bien definidos desde el punto de vista de la animación y también desde la caracterización psicológica que transpiran los miedos e inquietudes que tenemos adultos y también niños /adolescentes ante la muerte y la pérdida de los seres queridos. Miguel es un niño curioso, inteligente, emprendedor y que no se conforma con lo que le han contado en su familia, y quiere ser cantante, y no zapatero, como le asigna su familia.

Nos abre una ventana a la despedida de la gente que se va, cuando ha estado antes cerca de nosotros, cuando ha existido un vínculo afectivo. Y nos habla de cómo hacemos o cómo podemos hacer ese contacto con la vida y la muerte. Y de cuáles son nuestras concepciones al respecto. Por ejemplo, hay una frase que dice uno de los personajes de la película: *Si no queda nadie en el mundo de los vivos que te recuerde, desapareces.*

Miguel tiene 12 años, edad a la que la psicología evolutiva nos dice que es muy probable que se hayan adquirido los subconceptos de muerte y se tenga un concepto de muerte muy similar a los adultos; pero todavía falta la experiencia de vida que permite manejar algunas cuestiones. Activa la magia que permite conectar a los vivos y a los muertos, y nos transmite que durante el duelo también se producen fenómenos y situaciones “mágicas”, para las puede no haber una explicación racional pero las hemos vivido como reales.

El escenario donde se desarrolla es México donde la “cultura de la muerte”, por así decirlo está muy presente de manera cotidiana, es menos tabú que en otros lugares como nuestro país y hay una rica tradición artística, espiritual y colectivo-social, incorporada. A lo largo de la película podemos ver muchos símbolos relativos a estos temas, retratos... Los personajes del mundo de los muertos, son amables, tienen rasgos redondeados, no asustan, no son tétricos, permiten acercarse.



Hay voces conocidas en la versión original de la cinta, el actor Gael García Bernal le pone la voz y el sentimiento al personaje de Héctor Rivera, que es quien acompaña al pequeño Miguel por el mundo de los muertos con su “andar quebrantado” (tanto en la versión original como en la española). El actor Edward James Olmos, también de ascendencia latina pero residente en EE.UU. es Chicharrón, el amigo de Héctor que desaparece de la tierra de los muertos, cuando es olvidado por sus familiares y seres queridos en la tierra de los vivos. También puede resultar conocido el actor Benjamin Pratt, que le pone voz a Ernesto de la Cruz, el cantante que admira Miguel y que a lo largo de la película va evolucionando la opinión que tiene nuestro protagonista sobre él.

La música de la película es el nexo de unión entre mundo de vivos y muertos, y habla también de la música como un legado, como algo para recordar a los ausentes con cariño y con alegría.

La banda sonora de la película consta de varias canciones, algunas sobre la despedida; todas tienen un componente alegre a pesar de la temática de duelo, personas ausentes queridas que ya no están.

<https://www.youtube.com/watch?v=cfzmjgpx-VE>

Canción *Recuérdame*. (Carlos Rivera). Duración 2:47

<https://www.youtube.com/watch?v=yZ7cBunq8xo>

Canción *Un poco loco* (Luis Ángel Gómez Jaramillo y Gael García Bernal)

Duración 2:18

Se pueden extraer varias enseñanzas de la película, como la perseverancia para conseguir los sueños, luchar por lo que a uno le da la felicidad, tener en cuenta a los antepasados y su amor por nosotros, la verdad y el cariño como acompañantes en la vida “real”, mantener vivos los recuerdos de las cosas que nos han sucedido con



las personas que ya no están presentes con nosotros... Nos invita a pensar que hay más conexión de la que parece entre ambos mundos (vivos y muertos), y que también al otro lado hay personas que nos cuidan porque nos quieren y les importamos. Lo cierto es que es una buena manera de explicar a los niños la parte más afectiva y espiritual de la muerte, independientemente de las creencias religiosas que tengamos.

Nos hace referencia también a que las despedidas pueden ayudar a elaborar el duelo, cuando tenemos la impresión de que le hemos dicho a la persona lo que le queremos decir, con palabras, con hechos, con objetos, respetando sus deseos, haciendo lo que nos ha pedido que hagamos por ella o en su nombre... y nos permiten “saldar deudas emocionales” para mejorar nuestro bienestar emocional y además cerrar viejas heridas.

Este tipo de tramas de la película también nos dan pie a descubrir más cuestiones personales y a conocerse mejor a nosotros mismos, a cada uno de nosotros; cómo manejamos las pérdidas, de qué manera nos aferramos a unas ideas, aunque esas ideas a veces pueden estar equivocadas... Pero también podemos ir más allá, y reconocer la importancia de la familia, que es quien nos arropa ante una pérdida, en quien debemos confiar cuando nos sentimos tristes, solos o desamparados...

En la película también tenemos pistas de cómo podemos reanudar la vida tras lo que consideramos el final de la existencia física. También nos habla de la importancia de los rituales comunitarios, de compartir para que la persona fallecida siga existiendo de alguna forma, en la memoria de las personas que la quieren y la conocieron, de hacer crecer un poco más si cabe ese acervo espiritual que nos permite esa conexión intrapersonal, interpersonal y transpersonal.

Otro aspecto que se refleja en la película es la gestión y canalización de emociones y sentimientos... desde el llanto, la tristeza, la ternura, la admiración, el cariño... La música nos despierta emociones y hace hablar a quien en otras circunstancias no lo hacía. En la película la música está presente de principio a fin...

Según el codirector de la película Unkrich: "Reconocimos la necesidad común de ser recordados, de sentir que le importaremos a alguien mucho después de dejar el mundo. Del mismo modo hay un deseo muy fuerte de mantener vivos los recuerdos de nuestros seres queridos. Al compartir sus historias y crear las nuestras, construimos una conexión entre generaciones que supera los límites de nuestra vida cotidiana".

El otro codirector, Molina, expone: "Miguel siente que tiene que elegir entre su pasión por la música y el amor por su familia. Él quiere compartir su talento con su familia y demostrarles que hacer música es bonito y honorable. Pero quizás no elige la mejor forma de transmitirlo"



Una película para todos los públicos sin excepción. Para pasarlo bien y para incorporar enseñanzas a nuestra existencia. Y celebremos la vida como se merece... GRACIAS!!!!

*Patricia Acinas.
Psicooncóloga y Psicóloga de Cuidados Paliativos*