



SUPERHERO IRL

**COS'E' LA COMPASSIONE
VERSO SE STESSI?**

Della Dottoressa Janina Scarlet

Conoscete la serie TV *The Flash* e il suo protagonista Barry Allen? O magari Luke Cage? O Wolverine degli *X-Men*? Oppure il Dottore di *Doctor Who*?

Tutti questi eroi hanno in comune la capacità di guarire velocemente. Quando vengono feriti riescono a guarire più rapidamente delle altre persone. La capacità di auto-guarirsi permette loro di continuare ad essere il meglio di quello che possono essere. Nelle loro avventure è l'auto-guarigione a far sì che possano continuare a combattere per quello in cui credono.

Tuttavia i personaggi in questi esempi sembrano in grado di potersi soltanto riprendere dalle ferite fisiche. Ora prendiamo in considerazione questo: cosa succederebbe se potessimo guarire anche dalle ferite **emotive**?

Riflettete: siete mai stati critici con voi stessi? Molte persone scoprono che sono spesso più severe con se stesse piuttosto che con gli altri.

Compassione verso se stessi significa reagire alle proprie difficoltà nello stesso modo e con le stesse attenzioni che si avrebbero verso un caro amico. Queste difficoltà potrebbero essere il senso di solitudine, oppure i sentimenti come ansia, depressione, frustrazione, difficoltà con i compiti o conflitti familiari.

La compassione verso se stessi è composta da tre elementi:

•Consapevolezza: ammettere di essere in difficoltà

Ad esempio accorgendoci di quando siamo alle prese con l' ansia o la depressione, o quando ci vergogniamo di "non essere all'altezza". La consapevolezza può riguardare anche stati d'animo come sentirsi affamati, arrabbiati, stanchi, soli e sopraffatti.

Prendetevi qualche minuto di tempo per constatare come vi sentite in questo preciso momento.

•Comune umanità: capire che non siamo i soli a sentirci in questo modo e che ci sono tante altre persone che stanno vivendo la stessa cosa.

Rendersi conto che quasi tutte le persone al mondo prima o poi si scontrano con la convinzione di "non essere all'altezza" o capire che chiunque nel mondo a volte si sente ansioso, sopraffatto, solo o depresso sono esempi di comune umanità.

• Essere gentili con se stessi: trattare se stessi con la stessa gentilezza e attenzione che si avrebbe verso un amico intimo o un membro della famiglia a cui si tiene, dicendosi cose del tipo "tu sei amato" e "tu sei all'altezza".

Essere gentili con se stessi può aiutarci ad affrontare e combattere le sfide personali prendendole di petto. Trattarsi con gentilezza può darci la carica e motivarci per inseguire i nostri obiettivi.

In che altro modo possiamo mettere in pratica la gentilezza verso noi stessi?

Scegliete almeno 3 tecniche di gentilezza che vi piacciono di più, come:

- Fare una pausa dal lavoro o da una conversazione
- Dare o ricevere un abbraccio
- Fare un bagno
- Fare qualcosa che vi piace (come giocare ai videogiochi)
- Ascoltare musica
- Contattare un amico
- Guardare i video di TikTok
- Il dialogo interiore positivo: ricordate a voi stessi che tutti hanno delle battute d'arresto inseguendo un obiettivo o cercando di cambiare: non smettete di provarci!

Vedete se riuscite ad esercitarvi con alcune di queste tecniche questa settimana, compreso il rendersi conto di quello che si prova, ricordando a voi stessi che non siete i soli a sentirvi in questo modo, ed esercitandovi in una o più tecniche di gentilezza. Ricordate che è giusto riservare a voi stessi le stesse attenzioni che darestes a un caro amico. Anche voi siete esseri umani. Anche i vostri sentimenti contano.

INCONTRA LA DOTTORESSA

La Dottoressa Janina Scarlet è una Psicologa Clinica Abilitata, scrittrice e geek a tempo pieno. Rifugiata negli Stati Uniti dall'Ucraina, è sopravvissuta a Chernobyl e alle persecuzioni.

Lei e la sua famiglia sono emigrati negli Stati Uniti quando aveva 12 anni e molti anni più tardi, grazie all'ispirazione nata da *the X-Men*, ha sviluppato la *Superhero Therapy* per aiutare i pazienti che soffrono di ansia, depressione e disturbo da stress post traumatico. La *Superhero Therapy* si basa sull'integrazione di esempi di cultura pop nella terapia psicologica comprovata per aiutare il paziente a diventare l'eroe all'interno del suo percorso. La Dottoressa Scarlet ha vinto il premio Eleanor Roosevelt Human Rights Award della United Nations Association per il suo lavoro sulla *Superhero Therapy*.

Il lavoro della Dottoressa Scarlet è stato raccontato da *Yahoo*, dalla *BBC*, dalla *NPR*, dal *Sunday Times*, dalla *CNN*, dalla *CW*, dalla *ABC*, dall'*Huffington Post*, dal *New York Times*, da *Forbes*, da *Nerdist*, da *BuzzFeed*, da *Bleeding Cool*, dalla *CNET*, da *Mugglenet*, da *LADbible*, e da molti altri. Attualmente lavora al Center for Stress and Anxiety Management a San Diego ed è l'autrice di *Superhero Therapy*, *Harry Potter Therapy*, *Therapy Quest*, *Dark Agents*, *Super-Women* e ha contribuito alle pubblicazioni: *Star Wars Psychology*, *Star Trek Psychology*, *Wonder Woman Psychology*, *Supernatural Psychology* e molte altre.

Fondato nel 2013, SuperheroIRL è un progetto della Pop Culture Hero Coalition, la prima associazione non-profit conforme al 501c-3 che utilizza storie dalla televisione, dai fumetti e dai film per sviluppare strumenti per vivere meglio, compresi la risoluzione dei conflitti, la resilienza, l'empatia e altre abilità cruciali per la salute mentale. Creato da psicologi e da educatori esperti di cultura pop, il nostro lavoro è disponibile nelle scuole, alle fiere dei fumetti, negli ospedali pediatrici e, al tempo del COVID-19, a casa tua. Per informazioni e domande, invia una e-mail a: info@PopCultureHero.org

POP
CULTURE
HERO
COALITION

www.PopCultureHero.org



@SuperheroIRL