



SUPERHERO IRL

Gestire i Conflitti Familiari

Della Dottoressa Janina Scarlet

La pandemia in corso è stressante per tutti e colpisce le persone in tutto il mondo.

La pandemia ha portato a dolorose perdite, tra cui la perdita di persone amate, la perdita del supporto diretto tra persone e non da meno a perdite di natura economica.

Rimanere bloccati in casa può aver peggiorato tutta una serie di problematiche personali, che in alcuni casi includono un aumento della frustrazione, un aumento dei conflitti, ed eventualmente, un aumento del rischio di violenza e abusi.

Dagli Avenger sino a *Harry Potter*, da *Star Wars* a *Star Trek*, a *Supernatural* fino alla *Justice League*, possiamo osservare numerosi esempi di personaggi che devono lavorare insieme e che spesso sono in conflitto tra loro o sono in disaccordo su qualcosa. Ad esempio, quando gli Avenger (un collettivo di supereroi che include Capitan America, Black Panther, Iron Man, Vedova Nera, Thor e Hulk) sono confinati insieme durante un' invasione, iniziano a scontrarsi su come affrontare la situazione nella quale si trovano. Ogni componente del gruppo crede di avere la soluzione più giusta, ma poichè sono confinati insieme in un unico spazio, le tensioni iniziano a farsi sempre più evidenti, e gli Avanger iniziano a mettersi gli uni contro gli altri.

Situazioni simili si verificano nella saga di Harry Potter, quando Harry è in viaggio intorno al mondo con i suoi due più cari amici Ron ed Hermione per cercare di distruggere un terribile manufatto e far capitolare il mago più malvagio di tutti, Lord Voldemort. Durante questo lungo viaggio, dovendo passare molto tempo insieme campeggiando in luoghi dove lo spazio è limitato, i tre amici iniziano a scontrarsi l'uno contro l'altro.

Anche in piccole comunità come quella di Themyscira, la patria di Wonder Woman, o di Wakanda, la terra di Black Panther, ci sono dei conflitti. Incomprensioni familiari, differenze di opinione, e differenza tra tradizioni culturali e spirito di adattamento, portano a ulteriori conflitti in queste terre altrimenti pacifiche.

Dal momento che i conflitti tra diversi componenti di una famiglia così come i conflitti fra diversi gruppi culturali che devono coesistere tra loro sono molto comuni e a volte inevitabili, quali possono essere dei modi per ridurli al minimo? E come possiamo contrastarli nel momento in cui insorgo?

Qui di seguito sono elencate dieci strategie per aiutarci a gestire i conflitti e a supportarci durante questa quarantena dovuta alla pandemia.

1. Consapevolezza

Probabilmente avrai già sentito nominare questo termine qualche volta. Con la parola Consapevolezza ci riferiamo sostanzialmente al porre attenzione a cosa stiamo provando così da dare a noi stessi ciò di cui abbiamo bisogno. Per mettere in pratica la consapevolezza, puoi prenderti un momento per controllare e osservare che cosa stai provando in questo momento. Sei affamato? Arrabbiato? Ti senti sopraffatto? Stanco? Frustrato? Solo?

C'è qualcosa di cui hai bisogno in questo esatto momento? Hai bisogno di cibo, di un po' di riposo, di dormire, di un momento per te stesso, di un abbraccio, o di tempo per rilassarti?

Prova a vedere se puoi dedicare del tempo ad osservare cosa stai provando e di cosa hai bisogno almeno tre volte al giorno. Potrebbe volerci solo qualche secondo per farlo, ma potrebbe fare un'enorme differenza. Potresti notare quanto sei teso, stanco o sopraffatto; potresti notare che stai trattenendo il respiro, o che ti stai sentendo irritato o arrabbiato. Prova a capire se c'è qualcosa di cui hai bisogno, e prenditi almeno un minuto per donarlo a te stesso. Te lo meriti e te lo sei guadagnato.

2. Sii gentile con te stesso.

Questo significa dare a te stesso il supporto necessario per superare i momenti difficili. Va bene se non finisci di lavare tutti i piatti o se non concludi tutto il lavoro. Stiamo vivendo durante una pandemia in questo momento. Tutto questo non è normale, e pertanto sarebbe ingiusto aspettarsi che tu possa essere attivo come lo sei normalmente. Fai una pausa e permettili di riposare.

Prenditi un'ora o persino un giorno da dedicare a te stesso. A volte far ciò permette di ricaricare le batterie e di ricostruire se stessi, in modo da avere più forza ed energia per affrontare le nostre responsabilità il giorno seguente.

3. Tempo in solitudine.

Potrebbe essere una bella sfida se vivi con molti membri della famiglia, e soprattutto se tutti si aspettano qualcosa da te. È del tutto ok se vuoi allontanarti e andare in un'altra stanza, o in bagno e prenderti qualche minuto per respirare e stare da solo. Questo è il tuo tempo. Ti è assolutamente permesso passare un po' di tempo in solitudine ogni volta a che vuoi.

4. Fare una pausa durante una discussione.

Quando nasce una discussione, ci si può prendere una pausa e allontanarsi dalla discussione, così che tutte le parti coinvolte abbiano la possibilità di calmarsi. La cosa più importante da fare durante una pausa è comunicare che ci si sta prendendo una pausa e specificare per quanto tempo durerà. Ad esempio si può dire: “Mi fermo per 15 minuti per calmarmi un po’ e poi torno, così da continuare questa conversazione quando tutti e due ci sentiremo più tranquilli”.

Fare questo è importante perchè quando ci si sente arrabbiati e frustrati si tende a fare o a dire cose di cui ci si può pentire in seguito. Fare un passo indietro permette a chiunque di elaborare cosa si sta passando, lasciandoci il tempo necessario per poter pensare cosa sarebbe meglio dire all'altra persona. Comunicare quanto tempo durerà la pausa, dà la possibilità di capire che questa pausa non durerà per sempre, e che si avrà quindi l'opportunità di discutere ancora della situazione corrente. Se invece non si comunica la durata della pausa, la persona che è lasciata sola durante la discussione tenderà a pensare che è ignorata o abbandonata, cosa che in realtà esacerberebbe ulteriormente il conflitto.

5. Coinvolgere i sensi.

Quando ti senti sopraffatto dalle emozioni, dalla rabbia, o da uno stato di forte ansia (come ad esempio quando si ha un attacco di panico), prova a vedere se riesci a coinvolgere i tuoi sensi. Un modo per farlo è tenere in mano un cubetto di ghiaccio. Sentire quanto è freddo il ghiaccio nelle tue mani ti permette di focalizzarti su quella sensazione, consentendo al tuo corpo di prendere le distanze dalla situazione stressante. Allo stesso modo, tenere in mano una tazza di tè bollente, o annusare una candela profumata o ascoltare della musica, può aiutare nel tempo a ridurre il disagio.

6. Socializzazione.

Durante questo periodo di distanziamento sociale, è molto importante rimanere in contatto con le persone a cui teniamo che potrebbero vivere lontane da noi, magari organizzando delle cene virtuali così come guardare la TV insieme. Allo stesso modo, organizzarsi in attività collaborative con chi vive in casa con te potrebbe far crescere la fiducia ed un maggior senso di coesione tra te e gli altri. Alcuni esempi di comportamenti collaborativi sono cucinare insieme, guardare la TV insieme, o fare qualche gioco insieme.

7. Attività Fisica!

Questa è una delle più importanti attività che puoi intraprendere per il tuo benessere. Non c'è bisogno di andare in palestra per fare esercizio fisico. Puoi essere molto creativo in questo. Metti la tua canzone preferita e balla in giro per casa, o rimbalza da seduto, balla mentre stai spolverando o mentre lavi i piatti, balla mentre ti fai la doccia (ma stai attento!). Aggiungere del movimento alla tua giornata, specialmente ballare e saltellare in giro, può migliorare l'umore poiché vengono rilasciate nel nostro corpo un gran numero di sostanze chimiche come la dopamina o le endorfine che ci fanno stare meglio. Scivola a destra! Poi a sinistra! E balla!

8. Essere Produttivi.

Restare produttivi e completare gli obiettivi che ti sei preposto può portare a farti sentire più forte. Portare a termine i propri obiettivi aumenta la produzione di dopamine, un elemento chimico che migliora l'umore e il senso di autostima.

9. Ridere.

Prova a ritagliarti del tempo da dedicare alla visione di programmi televisivi o di siti internet divertenti o cerca l'ultimo errore del correttore automatico. Ridere aumenta la produzione di endorfine e migliora il nostro umore. Se lo puoi fare con la tua famiglia tanto meglio, l'esperienza di ridere insieme tende a migliorare il legame familiare.

10. Terapia.

Se stai soffrendo o sei in grosse difficoltà, puoi chiedere l'aiuto di un professionista della salute mentale. Molti terapeuti, adesso, seguono i propri pazienti tramite telefono o videoterapia.

Per trovare uno psicologo in Italia puoi visitare i siti:

Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi www.psy.it ed in particolare www.giornatapsicologiastudiaperti.it dove puoi trovare il professionista più vicino alla zona in cui vivi, oppure puoi visitare la pagina: amicopsicologo.ilmiotest.it dove la Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva mette a disposizione un supporto psicologico gratuito nella crisi Covid-19 in tutta Italia.

Se stai affrontando problematiche di violenza domestica puoi contattare il Numero Nazionale Anti Violenza e Stalking 1522 o visitare il sito web: www.telefonorosa.it/gestore-1522

Il Contact Center nazionale antiomofobia e antitransfobia per persone gay, lesbiche, bisex e trans:
www.gayhelpline.it/Cosa%20Facciamo.asp

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