



SUPERHERO IRL

**CHI SONO IO?
LO SVILUPPO DELL'IDENTITA'**

Della Dottoressa Janina Scarlet

Oggi parleremo del concetto di *Identità*. Esamineremo alcuni degli aspetti di una persona che la rendono quella che è.

Ma prima di guardare a noi stessi, facciamo un passo indietro ed esaminiamo le cose che formano l'identità di alcuni dei nostri personaggi preferiti.

Nomina e descrivi alcuni dei personaggi dei film, delle serie TV, dei fumetti e delle saghe letterarie che preferisci.

Qui sotto ci sono un po' di suggerimenti sui personaggi che piacciono agli studenti. Quali sono i tuoi?

- Come descriveresti Hermione Granger da *Harry Potter*?
- Come descriveresti Miles Morales da *Spider-Man: Un Nuovo Universo*?
- Come descriveresti T'Challa o la Principessa Shuri da *Black Panther*?
- Come caratterizzeresti Drax il Distruttore dai *Guardiani della Galassia*?



Qui abbiamo due esempi di come si potrebbe descrivere un personaggio di fantasia:

- **Miles Morales** (Spider-Man da *Spider-Man: Un Nuovo Universo*) è afroamericano e portoricano; è un ragazzino di Brooklyn; è magro e ha gli occhi castani. E' anche leale, affidabile, coraggioso, amorevole ed empatico, che sono tutte qualità interiori che non possiamo dedurre dal suo aspetto esteriore.

- **Samwise (Sam) Gamgee** (da *Il Signore degli Anelli*) è un Hobbit; è basso e ha i piedi grandi. È anche onesto, affidabile, leale, coraggioso, audace ed empatico -- e, come sopra, queste sono qualità interiori che non si possono conoscere basandosi soltanto sul suo aspetto.

E' ovvio che se descriviamo le persone basandoci soltanto sul loro aspetto ci sfuggiranno informazioni essenziali su come sono realmente. Allo stesso modo anche la nostra identità non è vincolata esclusivamente al nostro aspetto esteriore.

Molte persone (noi compresi!), proprio come i personaggi inventati, sono imperfette. Questo significa che possono commettere errori, come capita a volte anche a Spider-Man, Harry Potter e Rey. Alcuni personaggi si arrabbiano, come fa Hulk, o hanno difficoltà a fidarsi degli altri, come Wolverine degli *X-Men* della Marvel.

Possiamo sempre imparare qualcosa in più su noi stessi riflettendo sui molteplici aspetti della nostra identità. Dobbiamo cercare di rispettare quello che siamo anche se ci sono parti di noi che vogliamo migliorare. Possiamo sempre farci aiutare e guidare di più per continuare a crescere come eroi e contribuire a rendere il mondo un posto migliore.

Ad esempio, Miles Morales da *Spider-Man: Un Nuovo Universo* a volte non è sicuro di sé, ma si fa consigliare da adulti come Peter Parker e così riesce ad aiutare i suoi amici.

Neville Paciock da *Harry Potter* si rende conto di avere delle difficoltà a socializzare e di essere molto timido. Così, per superare la sua difficoltà nel rapportarsi agli altri, impara a ballare.

Conoscersi meglio ci permette di identificare i nostri superpoteri interiori. I tuoi superpoteri si sviluppano quando capisci quali sono i tuoi punti di forza e quando comprendi come, utilizzandoli, puoi contribuire ad aiutare gli altri. Riflettere sulle diverse sfumature della tua personalità ti aiuta a capire come poi diventare la tua versione personale di un supereroe.

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