



**S'UPERHERO IRL**

**RESILIENZA**

**della Dottoressa Janina Scarlet**

Ripassino: la resilienza è la capacità di riprendersi o rialzarsi rapidamente dopo un evento o una situazione che ha causato stress, paura o dolore.

Pensa alla origin story (racconto delle origini) di Spider-Man. Se non lo conosci, Spider-Man (nome vero Peter Parker) da ragazzo fu morsiato da un ragno radioattivo. Ha anche perso suo zio, che per lui era come un padre.

È così che Peter ottiene dei superpoteri, come il “senso di ragno” (vede, sente e percepisce cose meglio degli esseri umani comuni); ha anche una grande forza e può creare ragnatele che gli permettono di volteggiare fra i palazzi. Questo permette a Peter di diventare Spider-Man.

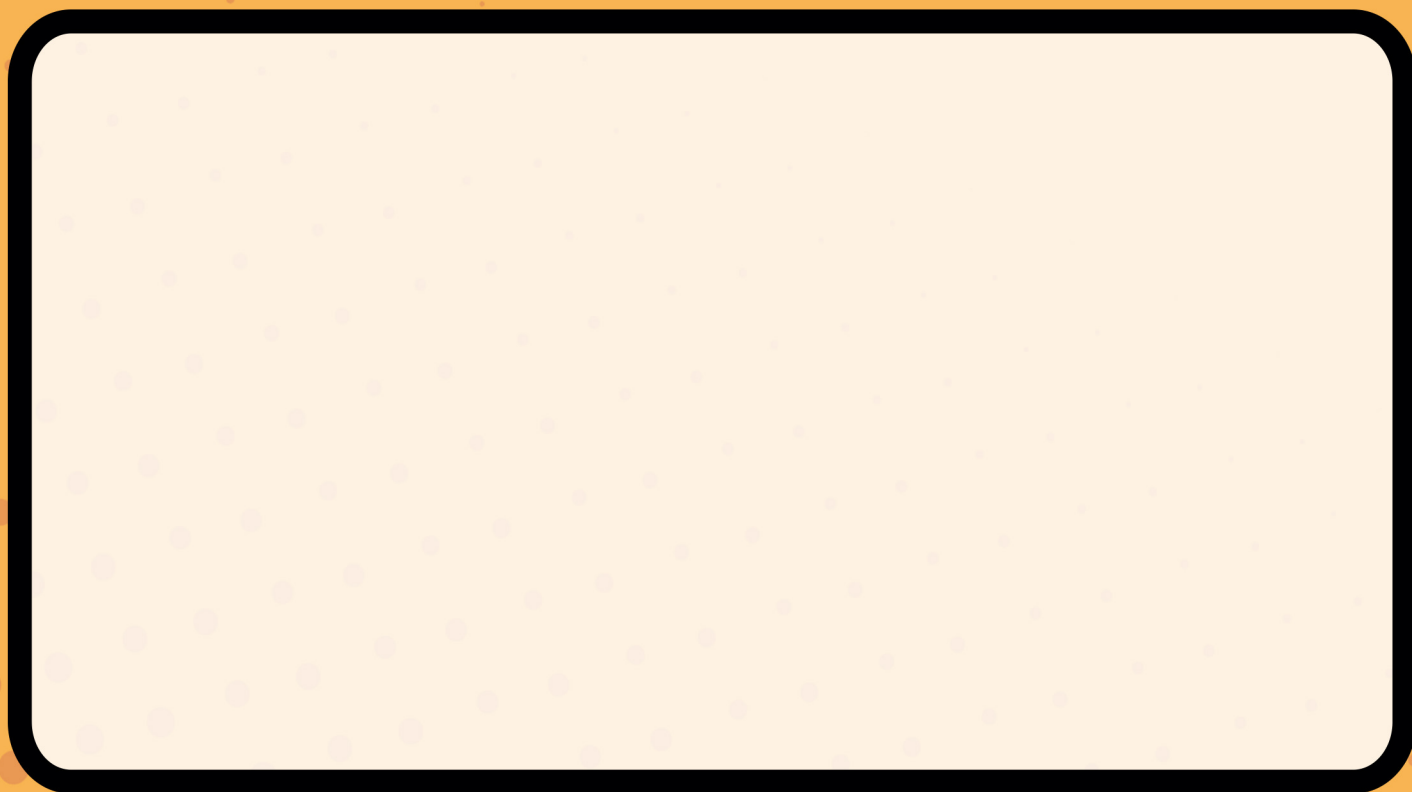
In ogni perdita ci può anche essere qualche beneficio. Per esempio, possiamo scoprire di avere certi poteri e certe capacità, possiamo fare nuove amicizie o trovare una missione a cui dedicare la vita.

La prima riga della tabella qui sotto mostra come Peter Parker ha sia perso sia guadagnato qualcosa dopo la morte di suo zio. Prova a compilare il resto della tabella: in una riga metti un altro esempio di personaggio fantastico a tua scelta, per esempio Batman, Harry Potter, Wonder Woman o qualunque altro personaggio, e nell'ultima riga metti un tuo esempio personale.

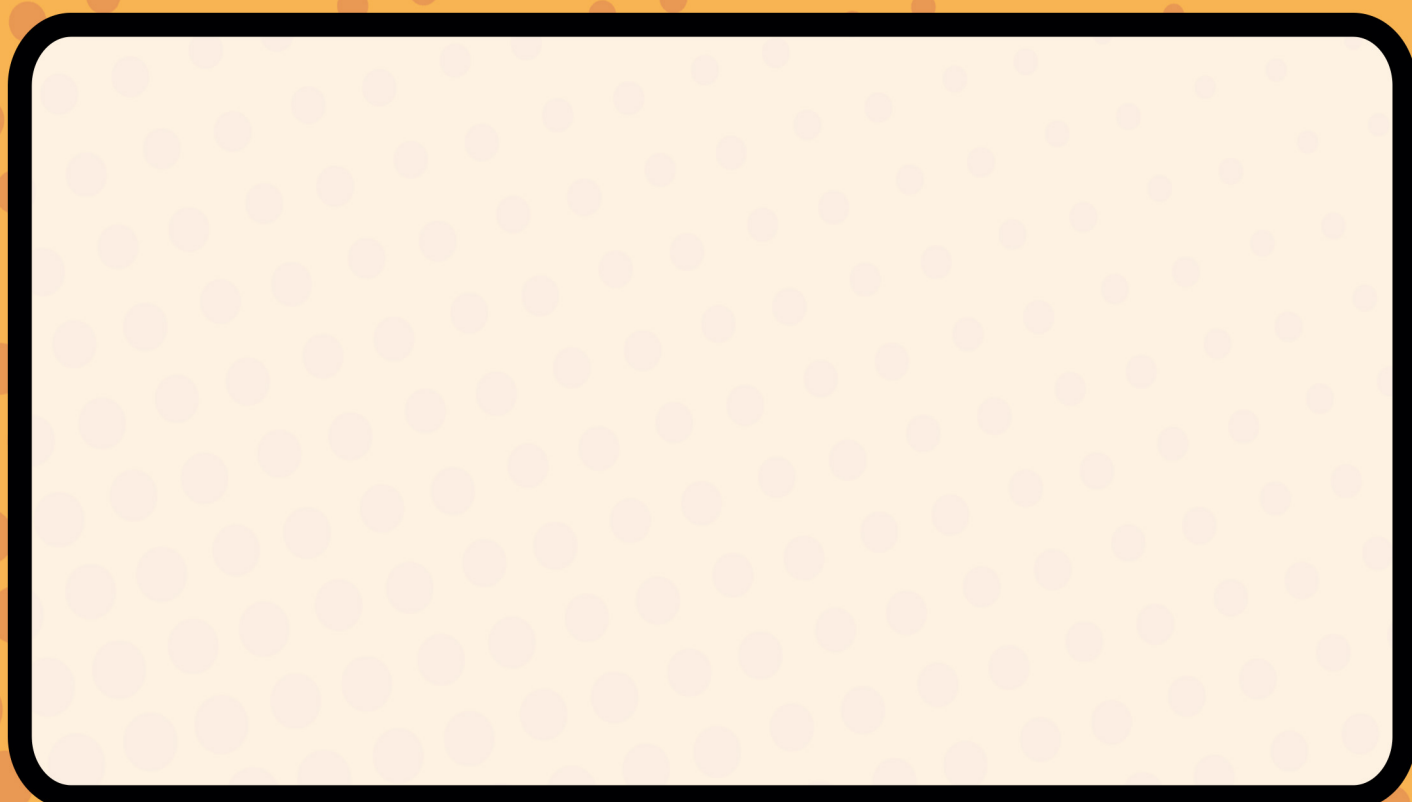
Puoi scrivere o disegnare le tue risposte. Se ti senti a disagio a scriverle o disegnarle, nessun problema: pensaci e basta per un po'.

	Che cosa ha perso	Che cosa ha guadagnato
Spider-Man	Peter Parker ha perso suo zio quando un rapinatore lo ha ucciso	Peter ha scoperto la propria missione. Ha deciso di usare i suoi nuovi poteri per il bene, per aiutare la gente
Il tuo esempio di fantasia		
Il tuo esempio dalla vita reale		

**Usando la tabella precedente, in che modo pensi che le esperienze dolorose di questi personaggi possano aver contribuito alla loro resilienza?**



**Secondo te, la resilienza è una forza che si può imparare o insegnare? Perché?**



## **Ecco alcune altre strategie per aiutarti a sviluppare il tuo senso di resilienza:**

- Contatta i tuoi amici su Zoom, FaceTime, Discord o tramite i videogame
- Costruisci dei buoni rapporti con la tua famiglia
- Affronta il problema o lo stress giorno per giorno (fai solo quello che puoi fare)
- Immagina in che modo il futuro potrebbe essere migliore (previsione positiva)
- Aiuta gli altri che stanno passando momenti difficili: questa è la tua chiamata a essere come Batman o Wonder Woman nella vita reale
- Definisci i tuoi obiettivi e impegnati per raggiungerli
- Imposta una routine nella tua giornata, specialmente durante una pandemia
- Annota le tue esperienze in un diario, scrivile, disegna o dipingile
- Evita di creare drammi e conflitti inutili con i tuoi coetanei
- Prenditi cura di te: riposati, fai cose che ti piacciono, concediti spesso delle pause

**Per trovare uno psicologo in Italia puoi visitare i siti:**

**Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi [www.psy.it](http://www.psy.it) ed in particolare [www.giornatapsicologiastudiaperti.it](http://www.giornatapsicologiastudiaperti.it) dove puoi trovare il professionista più vicino alla zona in cui vivi, oppure puoi visitare la pagina: [amicopsicologo.ilmiotest.it](http://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](http://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](http://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](mailto:info@PopCultureHero.org)

**POP  
CULTURE  
HERO  
COALITION**

[www.PopCultureHero.org](http://www.PopCultureHero.org)



**@SuperheroIRL**