



SUPERHERO IRL

ORIGIN STORY: SECONDA PARTE

DELLA DOTTORESSA JANINA SCARLET

Ripassino: una *origin story* è una storia che spiega come una persona (o un personaggio) è diventata quella che è oggi. Una origin story può essere un evento traumatico, come la perdita di un membro della propria famiglia, oppure può essere un evento positivo o neutrale, tipo iniziare una scuola nuova.

Come Batman, Rey (di *Star Wars*), Harry Potter e Black Panther (Pantera Nera), tutti noi abbiamo una origin story. La nostra può essere già accaduta oppure può stare accadendo proprio ora. Per esempio, per effetto di questa pandemia potresti scegliere di studiare scienza o medicina o trovare altri modi di aiutare le persone in futuro.

Pensa alla tua origin story (dal passato o nel presente) e scrivila oppure disegnala (omini stilizzati e fumetti vanno benissimo). Sarà solo per i tuoi occhi, non sei obbligato a mostrarla a nessuno. Se ti senti a disagio a scriverla o disegnarla, pensaci pure e basta.



Adesso pensa a come la tua origin story ti ha cambiato. Che cosa hai imparato da questa esperienza?

La tua origin story si collega in qualche modo alla crescita dei tuoi talenti, dei tuoi interessi o di altre risorse che hai adesso o stai sviluppando? Per esempio, magari quello che hai passato ti ha fatto diventare più compassionevole o più creativo o più motivato ad aiutare gli altri.

Scrivi pure questa risposta oppure disegnalala o pensaci su.

Superman è famoso perché è un supereroe molto potente. Può volare, ha la superforza e la vista laser. Ma ha anche una vulnerabilità: è vulnerabile alla kryptonite, che è una sostanza che proviene dal pianeta dove è nato e indebolisce i suoi poteri.

In questo esempio, la kryptonite è qualunque cosa che ti ostacoli o che ti blocchi e ti impedisca di raggiungere i tuoi obiettivi. La tua kryptonite può essere qualunque cosa, tipo la poca fiducia in te stesso, la paura di chiedere aiuto agli amici, rimandare i compiti e altro ancora.

Pensa a quale potrebbe essere la tua kryptonite e descrivila a parole, disegnalala oppure pensaci su.

Anche quando devono affrontare le loro più grandi “kryptoniti”, i loro più grandi ostacoli, i supereroi riescono a scendere in campo per la propria missione supereroica.

Questo non vuol dire che non fanno mai fatica. Non vuol dire che non hanno mai paura e non si sentono mai sopraffatti, soli, stanchi o insicuri.

Al contrario: vuol dire che i supereroi possono anche aver paura, ma sono lo stesso disposti a rispondere alla loro chiamata all'azione. Per esempio, Tempesta, degli X-Men, ha tanta ansia, specialmente all'idea di stare in spazi stretti, cantine o caverne. Questa paura degli spazi piccoli si chiama "claustrofobia". Quando si trova in trappola in uno spazio stretto, Tempesta diventa molto ansiosa e si spaventa. Ma anche quando ha tanta paura, non si ferma di fronte a nulla per aiutare i suoi amici.

Come Tempesta, probabilmente ci sono tante occasioni in cui hai avuto paura o ti sei sentito stanco, depresso o sopraffatto ma comunque sei andato a scuola o hai fatto i compiti o aiutato un tuo amico lo stesso. Proprio come Batman, Harry Potter e Tempesta, puoi benissimo avere paura ma fare lo stesso quello che per te è davvero importante. I tuoi ostacoli non devono per forza impedirti di fare la tua missione da supereroe, come aiutare gli altri oppure essere un buon amico.

In che modo la tua origin story ti ha portato verso la tua "chiamata all'azione" o la tua "missione supereroica"? Puoi scrivere, disegnare o pensarci.



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