



# **SUPERHERO IRL**

**Quando il Distanziamento Sociale  
diventa Isolamento Sociale**

**Della Dottoressa Janina Scarlet**

Ci troviamo in uno strano periodo, quello della pandemia. Innumerevoli informazioni cercano di spiegarci di cosa si tratta e cosa fare e cosa non fare.

Quotidianamente ci mettono in guardia su quanto sia contagioso il virus, e questo è il motivo per cui dovremmo praticare il distanziamento sociale.

Questo significa che dovremmo essere ad almeno due metri di distanza dagli altri, in particolare dalle persone non appartenenti al nostro nucleo familiare.

Per alcuni di noi, non andare a scuola potrebbe essere un sollievo dallo stress, non dovendosi più svegliare presto e trovandosi lontano da compagni di classe e insegnanti fastidiosi. Ma per altri, rimanere chiusi in casa potrebbe essere un incubo. È doloroso rimanere lontano dai propri amici, o in alcuni casi ritrovarsi a dover affrontare alcuni membri della propria famiglia aggressivi o abusanti, o provare il dolore della depressione, della solitudine fino a dover combattere contro brutti pensieri sul suicidio.

Se ti stai sentendo in questo modo, sappi che non sei solo. Molti altri adolescenti si trovano nella tua stessa situazione. Molti eroi di finzione ci mostrano come possa essere una sfida trovarsi bloccati in casa senza la possibilità di uscire, o senza riuscire a vedere i propri amici.

Ad esempio se hai letto i libri o hai visto i film di *Harry Potter*, potrai ricordarti che la zia, lo zio e il cugino di Harry sono davvero molto cattivi con lui. Il cugino di Harry, Dudley, spesso lo tormenta, mentre i suoi zii non gli permettono di vedere i suoi amici quando è a casa per le vacanze. Quindi, anche se si trova a casa da scuola, lontano da fastidiosi insegnanti, come il Professor Piton, e lontano dai bulli, come Draco Malfoy, Harry si sente completamente solo. Harry è spesso visibilmente depresso, ansioso ed irritabile quando è lontano dai suoi amici, e si sente un prigioniero in casa propria.

Allo stesso modo, supereroi come Superman e Capitan Marvel spesso partono per avventure nello spazio più profondo, ritrovandosi non solo completamente isolati, ma anche lontani da territori e comodità a loro familiari. Per affrontare questo periodo di distanza dai suoi cari, Superman ha l'abitudine di scrivere delle lettere alla mamma adottiva, o di trovare un modo per comunicare con sua moglie Lois, seppur attraverso enormi distanze. Analogamente, Capitan Marvel spesso si mette in contatto con la sua cara amica la Donna Ragno semplicemente per parlare con lei e per condividere i suoi pensieri quando non si possono incontrare di persona.

Anche il famoso supereroe Freccia Verde, il cui nome di battesimo è Oliver Queen, sa bene come ci si sente quando si è socialmente isolati. Dopo essere quasi morto durante un naufragio, Oliver rimane bloccato su un'isola senza amici o parenti, ritrovandosi a dover affrontare anche il lutto per la morte di suo padre. Come molti di noi oggi, Oliver si ritrova faccia a faccia con il suo dolore emotivo, senza poter nemmeno vedere le persone che ama per un lungo periodo di tempo.

Infine, proprio come per molti di noi, anche Wonder Woman (il cui nome di battesimo è Diana Prince) conosce bene il significato di solitudine. Sebbene Wonder Woman sia cresciuta tra molte guerriere Amazzoni, Diana è l'unica bambina presente su quell'isola. Di conseguenza Diana spesso si sente sola, convinta che nessuno possa capire cosa prova davvero.

Sebbene Harry Potter, Captain Marvel, Oliver Queen, e Diana Prince si siano sentiti in trappola e abbiano dovuto affrontare la solitudine, tutti quanti loro hanno scoperto come avere dei rapporti significativi con gli altri. Ad esempio, Harry è riuscito a trovare dei modi creativi per rimanere in contatto con i suoi amici, mentre sono distanti. Infatti, manda loro la sua civetta Edvige (quando possibile) per inviare dei messaggi.

**Quali potrebbero essere alcuni modi creativi per tenerti in contatto con i tuoi amici?**

Tutti i supereroi possiedono un sistema incorporato per capire quando hanno bisogno di aiuto. Grazie alla tecnologia, come ad esempio la tuta di Iron Man oppure a volte ai sensi potenziati di Spiderman e Superman, alcuni eroi sono in grado di capire quando stanno per affrontare un pericolo. In modo simile, puoi provare a identificare alcuni segnali o sintomi che arrivano quando stai attraversando un momento difficile. Ad esempio se stai per avere un attacco di panico, se pensi insistentemente di volerti infliggerti delle ferite, o se hai voglia di dormire per la maggior parte della giornata.

**Segnali che si presentano quando sto attraversando un momento difficile:**

Gli Avenger, Harry Potter e la Justice League possono contare sull'aiuto dei propri alleati quando sono chiamati ad affrontare delle sfide. Ad esempio Harry Potter ha ricevuto l'aiuto dei suoi amici durante la competizione del Torneo Tremaghi per vincere la coppa. Quando Batman si ritrova a dover combattere contro delle misteriose forze magiche, chiede aiuto ad alcuni compagni della Justice League come Wonder Woman, la quale gli mette a disposizione la sua esperienza. Ogni qualvolta Capitan America ha bisogno di nuovi equipaggiamenti o ha semplicemente bisogno di aiuto, sa che Iron Man, Thor e Vedova Nera saranno pronti ad aiutarlo e gli forniranno tutto ciò di cui ha bisogno. Anche tu allo stesso modo hai bisogno di trovare alcuni amici che possano aiutarti sia a distrarti sia a sostenerti durante i momenti difficili.

**Amici che posso contattare quando sto attraversando un brutto periodo:**



A volte, quando non abbiamo la possibilità di rivolgerci a qualcuno o quando sentiamo il bisogno di stare da soli, possiamo dedicarci a delle attività che possono aiutarci. Ad esempio, anche quando le cose si mettono male a Hogwarts, Harry Potter continua a giocare a Quiddich, uno sport per maghi. Quando Wonder Woman non riesce a risolvere immediatamente un problema, trova conforto nella lettura di libri, o passa del tempo da sola rilassandosi al parco. Quando Spider-Man si sente molto ansioso, incomincia a dondolarsi per la città appeso alle sue lunghe ragnatele, allo stesso modo in cui alcuni di noi potrebbero voler fare un po' di jogging nel proprio quartiere. Supergirl adora prepararsi i suoi spuntini preferiti, mettersi comoda sul divano e rivedere i suoi film e le sue serie preferite.

Prova a individuare alcune attività a cui potresti dedicarti quando stai attraversando un momento difficile, come per esempio guardare una trasmissione televisiva divertente, uscire per una passeggiata, praticare yoga, leggere un libro d'avventura divertente, o giocare a videogame o a giochi da tavola.

**Attività che posso svolgere quando sto attraversando un brutto periodo:**



Conosci altre persone che stanno attraversando un brutto momento? Potrebbe aiutare a far sentire meglio sia te che loro se vi scriveste dei messaggi, o se vi chiamaste per incoraggiarvi l'un l'altro. Tutti apprezzano quando qualcuno è interessato a sapere come stiamo e a tutti fa piacere sentirsi dire che la nostra vita migliorerà!

Indica di seguito 3 persone da poter contattare quando hai voglia di condividere e parlare di progetti futuri da svolgere insieme.

---

&

&

---

Per ultimo, è importante sapere come puoi ricevere aiuto se senti che la tua salute mentale è in crisi. Se stai pensando ad atti autolesionisti o al suicidio, vuol dire che stai attraversando una crisi, o che stai avendo una giornata particolarmente difficile e non hai nessuno con cui parlare.

In caso di crisi posso contattare per supporto:

---

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