



SUPERHERO IRL

**METTERE IN PRATICA
LA COMPASSIONE VERSO SE STESSI**

Della Dottoressa Janina Scarlet

La compassione verso se stessi può aiutare a guarire dalle ferite emotive più profonde, come le pozioni magiche in *Harry Potter* o i poteri di guarigione degli angeli di *Supernatural*, o la guarigione tramite la Forza in *Star Wars*.

La pratica della compassione verso se stessi non è facile. Alla gran parte di noi nessuno ha insegnato a praticare la compassione verso se stessi. Infatti potrebbero averci insegnato che essere gentili verso noi stessi è da presuntosi o da egoisti, o che potremmo diventare meno determinati se ci permettiamo di essere magnanimi nei nostri confronti.

Ma la verità è che le ricerche dicono il contrario. Quando siamo gentili con noi stessi siamo portati ad essere più produttivi e meno egoisti.

Pensateci. Quando abbiamo più energia abbiamo più possibilità di aiutare gli altri.

Se mai avete preso un aereo, ricorderete che in caso di emergenza vi hanno detto prima di indossare la vostra maschera d'ossigeno e poi di aiutare gli altri. Come Batman, Iron-Man, Buffy l'ammazza vampiri o qualsiasi altro eroe, dobbiamo guarire noi stessi prima di aiutare gli altri.

Alleniamoci:

Fermatevi un attimo a riflettere su cosa state passando in questo momento. Fate attenzione se vi sentite ansiosi, depressi, frustrati, annoiati, stanchi, soli, sopraffatti o se provate altro. E fate caso a come state reagendo nei vostri confronti. Ad esempio controllate se vi state giudicando per come vi sentite.

Fermatevi di nuovo e concentratevi su quello che state provando adesso. Se ne avete voglia scrivetelo qui sotto come esercizio, ad esempio: “Mi sono accorto che mi sento depresso e sono arrabbiato con me stesso per quello che provo. Penso di essere un debole e che a nessuno importi di me.” L'accorgersi di quello che si prova e si pensa è un esempio di *consapevolezza*. Scrivete qui di seguito il vostro esempio. In alternativa potete disegnare quello che provate su un foglio di carta. Potete disegnare un omino stilizzato con un fumetto o un mostro della depressione. Se non vi sentite a vostro agio nello scrivere o nel disegnare i vostri sentimenti va bene lo stesso. Potete anche solo prendervi qualche momento per riflettere in silenzio su quello che provate.



Ora riflettete e ricordate a voi stessi che non siete i soli a provare queste emozioni. Questa è la *comune umanità*. Migliaia di persone in tutto il mondo combattono le vostre stesse battaglie. Ricordatevi che sono esperienze del tutto comuni e che non siete soli.

Qui sotto provate a scrivere come praticate la comune umanità. Ad esempio: “Molte persone si sentono depresse di tanto in tanto. Quello che provo è perfettamente normale e chiunque nella mia situazione si sentirebbe allo stesso modo.”

In alternativa potete disegnarlo o pensarci sopra, se non vi sentite a vostro agio nello scriverlo.



Ora immaginate che il vostro migliore amico o qualcuno a cui tenete molto stia combattendo contro la stessa cosa. Pensateci su e scrivete al vostro amico una lettera dal più profondo del cuore per sostenerlo, nel modo più incoraggiante possibile. Come, ad esempio: “Mi dispiace tantissimo che tu ti senta giù in questo momento. Capita a tutti di sentirsi in questo modo ogni tanto, non vuol dire che sei tu quello sbagliato. Io sono qui per te e riusciremo a superarlo insieme.”

Sentitevi liberi di scriverla qui sotto o su un foglio di carta o su un'applicazione del cellulare. Ma va benissimo anche se preferite disegnare o immaginare soltanto di scrivere al vostro amico.



Proprio come vi potete allenare a essere gentili con gli altri, potete farlo anche verso voi stessi. Questo si chiama *gentilezza verso se stessi*. Quando siamo feriti fisicamente o emotivamente, le parole gentili, un tocco rilassante (come un abbraccio) e il calore fisico ci fanno sentire meglio. Il che vuol dire che avvolgersi in una coperta calda può essere d'aiuto per il nostro cuore spezzato come un gesso lo è per un braccio rotto.

Allo stesso modo, dare o ricevere abbracci dagli amici, dai famigliari, dagli animali o perfino abbracciarsi da soli può farci sentire meglio nel tempo. Per esempio potete mettere la vostra mano (o entrambe le mani) sul cuore o avvolgere le vostre braccia intorno al corpo per darvi un dolce auto abbraccio.

Infine, ricevere parole gentili dagli altri o anche dirsele da soli può essere d'aiuto per dare sollievo al nostro dolore emotivo.

Ricordate che è giusto riservare a voi stessi le stesse attenzioni che darestes a un caro amico. Anche voi siete esseri umani. Anche i vostri sentimenti contano.

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