



S'UPERHERO IRL

**La Resilienza è il Mio Superpotere
al Tempo del COVID-19**

Della Dottoressa Janina Scarlet

Per qualcuno la pausa scolastica forzata o l'insegnamento a distanza e online potrebbero essere emozionanti. Per altri, invece, un vero e proprio incubo. Come per Harry Potter, che durante le vacanze estive era costretto a vivere assieme ai suoi parenti violenti, anche altre persone possono trovarsi costrette a trascorrere più tempo con membri della famiglia dai quali vorrebbero invece scappare. Alcuni di voi potrebbero essere andati in una scuola lontana da casa, o addirittura in un'altra regione solo per allontanarsi da alcuni membri della famiglia che, come Dudley Dursley in *Harry Potter* o come altre persone difficili tipo l'imperatore Palpatine in *Star Wars*, o Cat Grant in *Supergirl*, o Thanos negli *Avengers*, possono rendere orribile la nostra vita.

Le nuove precauzioni dovute al coronavirus che impongono la distanza tra le persone sono necessarie ma possono anche essere strazianti per quelli di noi che fanno affidamento sui compagni di classe e gli amici per il sostegno sociale. In realtà, la maggior parte degli psicologi, me compresa, prescrive di solito per il trattamento della depressione cose come uscire dalla nostra zona di comfort (ad esempio la nostra casa), socializzare e abbracciare amici e persone care. Ora, purtroppo, alcune di queste attività non sono permesse. Per le persone che soffrono di depressione o per quelle che vivono con persone che non sono né comprensive né di aiuto, rimanere a casa dal lavoro/dalla scuola potrebbe essere come vivere dentro un incubo. Attività in apparenza "normali", come alzarsi dal letto o guardare la televisione diventano una lotta, come se si affrontassero milioni di Dissennatori in *Harry Potter* o l'armata di Sauron nel *Signore degli Anelli*.

La verità è che quasi ogni personaggio che amiamo e per il quale ci preoccupiamo -- compresi Harry Potter, Rey (*Star Wars*), T-Challa e Shuri (*Black Panther*), Bruce Banner / Hulk (*Avengers*), Alex Danvers e Nia Nal (*Supergirl*), Elana (*Giorno per giorno*), Diana (*Wonder Woman*), Frodo (*Il Signore degli Anelli*), Sam e Dean Winchester (*Supernatural*) -- deve portare pesanti fardelli e tutti hanno cicatrici interiori che nessun altro può vedere. Per Frodo, che portava l'anello maledetto, era straziante, per non dire estenuante, anche avvicinarsi a Mordor di pochi passi. La depressione può far sentire in questo modo, a volte, e anche un grande dolore o un trauma possono avere lo stesso effetto.

Diverse celebrità -- comprese Kristen Bell, Robert Downey Jr., Lady Gaga, Ellen, The Rock, Alicia Keys, Chris Evans, Kerry Washington, Matt Bomer, Katy Perry -- sono eroi della vita reale, che hanno vinto le loro battaglie contro la depressione, l'ansia ed altri problemi. E se quindi considerassimo queste esperienze come una sfida, come un invito personale per una missione eroica fatta su misura per noi al fine di combattere i mostri della depressione, della solitudine, dell'ansia o di un trauma?

E se lo trasformassimo in un gioco o ancora meglio in una missione?

Siete pronti?

La tua missione

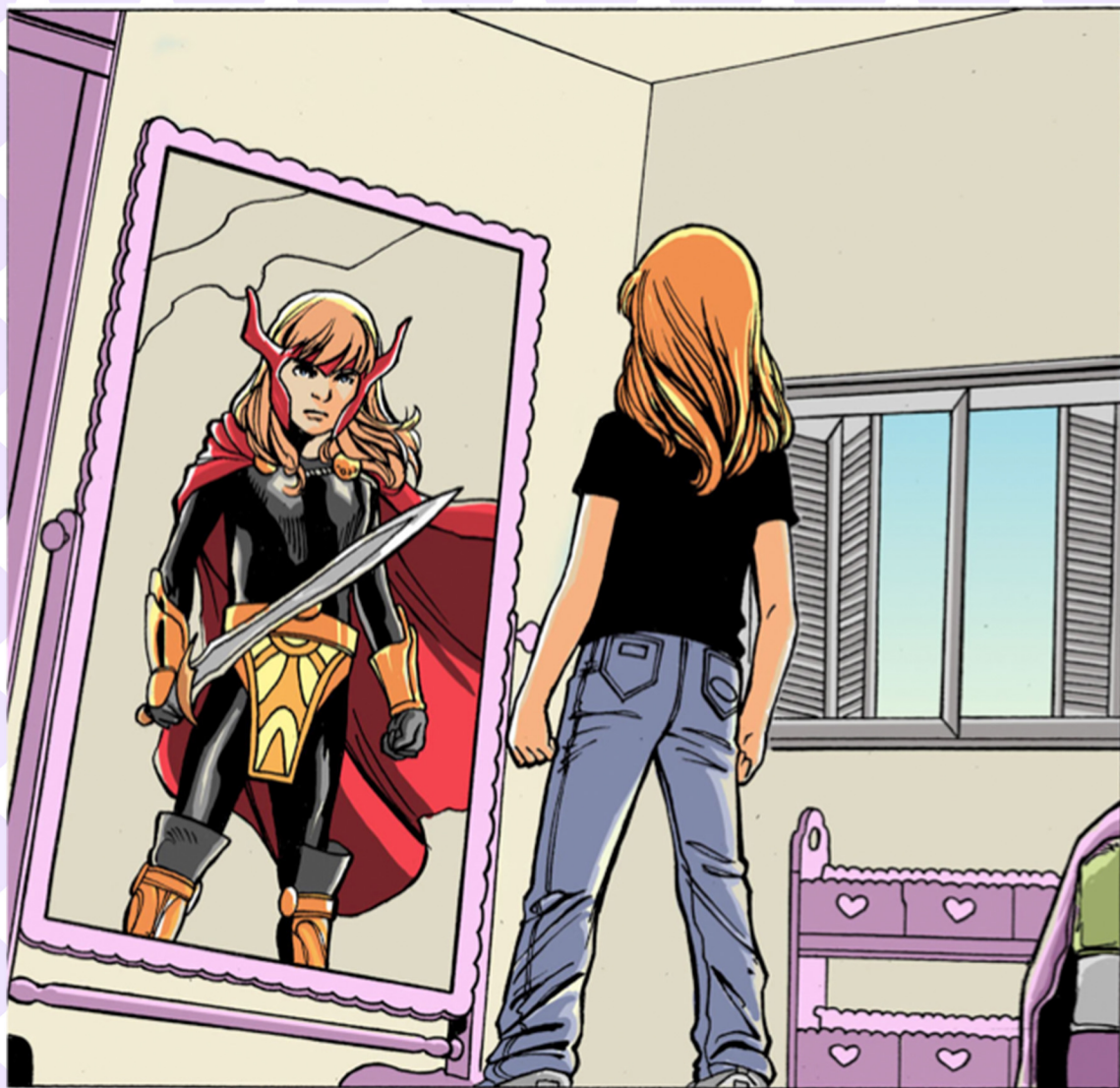


Illustrazione di Wellington Alves da "Superhero Therapy" di Janina Scarlet, Ph.D.

Ecco alcuni dei passi che possiamo fare per iniziare ad affrontare i nostri mostri:

1) SCEGLI IL TUO NOME DA EROE

Questo vuol dire sceglierti un nome che utilizzerai per questa missione.

Può essere il tuo vero nome o un nome qualsiasi di fantasia, come Vlad l'ammazza-mostri o Sara l'allenatrice di Eroi. Quale sarà il tuo nome?
(Sentiti libero di inventarne anche uno sciocco)

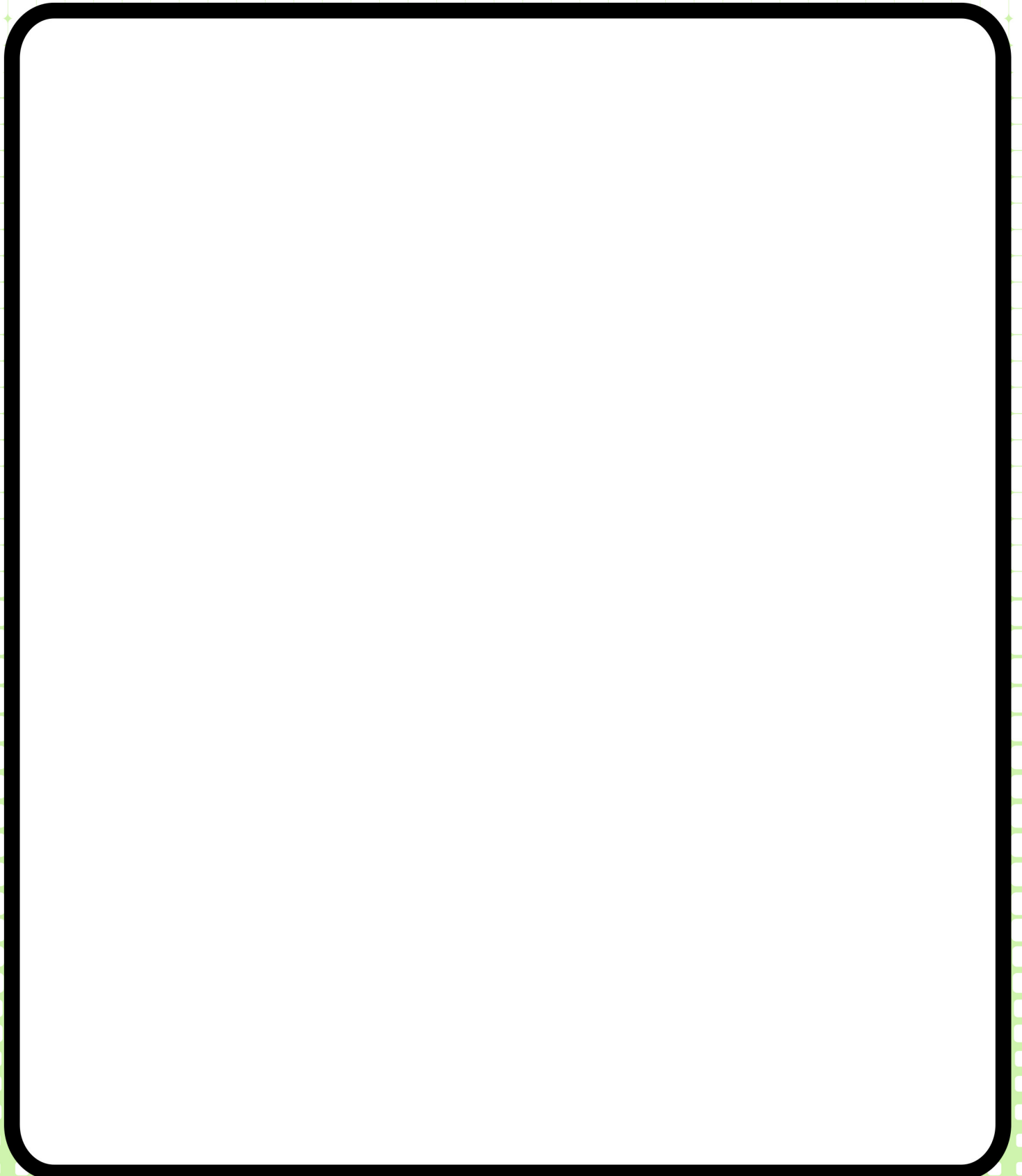
2) Descrivi il tuo **PERSONAGGIO**

Questo è il momento di essere creativi. Scrivi com'è il tuo personaggio – è un cacciatore di demoni, un Jedi, un ammazza-vampiri, o una strega? Com'è la sua armatura? Quali sono le sue abilità speciali?

3) Descrivi il **MOSTRO** (o i mostri) che affronterai

Adesso è giunto il momento di conoscere i tuoi mostri personali. Comincia scrivendo alcuni dei mostri che affronti solitamente, come ansia, depressione, vergogna, insicurezza, solitudine, rabbia o qualsiasi altro mostro ti venga in mente.

4) Adesso prenditi un po' di tempo per disegnarli e colorarli (sul serio, fallo, è divertente!)



5) Descrivi i punti deboli dei tuoi mostri

Potrebbe essere necessario pensarci seriamente. Ogni singolo mostro ha almeno un punto debole. Per esempio i punti deboli del mostro-depressione potrebbero essere le relazioni, le risate o la creatività, quelli del mostro-ansia l'incoraggiamento, il sostegno e la cura di sé.

MOSTRO	PUNTI DEBOLI

6) Elenca almeno 2/3 modi per affrontare ciascun **MOSTRO**

Questa è la prova più impegnativa – trovare un modo di affrontare questi mostri. Ricordati che affrontarli non significa che se ne andranno via per sempre. Affrontarli significa usare tutte le tue capacità per combattere questi mostri, così da focalizzarti su quello che è davvero importante per te. Prova a scrivere 2-3 modi per affrontare questi mostri quando si presentano.

Ricorda: Hai un lavoro da fare e questo lavoro non è ancora finito.
Sei qui per una ragione. Sei importante e stai rendendo questo mondo un posto migliore, anche se non te ne rendi sempre conto.
Grazie per essere una persona meravigliosa.

Per consigli sulla salute mentale consultare il seguente link, e per ricevere supporto psicologico regione per regione scorrere verso il basso nel sito:
www.open.online/2020/03/19/coronavirus-importanza-della-salute-mentale-consigli-e-numeri-utili-regione-per-regione/

Per trovare uno psicologo: www.giornatapsicologiastudiaperti.it/

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](https://www.instagram.com/SuperheroIRL)