



SUPERHERO IRL

INTRODUZIONE ALLA RESILIENZA

della Dottoressa Janina Scarlet

Molte persone segnalano che uno dei più grandi problemi che devono affrontare è il bullismo. Il bullismo è quando una persona usa il proprio potere, per un periodo di tempo, per ferire emotivamente o fisicamente qualcuno apposta. La persona che viene ferita è il bersaglio. Quindi possiamo dire il comportamento di bullismo è mirato e ripetuto.

Si ritiene spesso che la natura ripetitiva del bullismo sia la parte che fa più danni, perché porta la persona bersaglio a perdere la fiducia in se stessa e la propria forza emotiva. Un modo per proteggerci contro gli effetti negativi del bullismo (e di altre esperienze di vita difficili) è usare capacità specifiche per costruire e promuovere la resilienza.

Essere resiliente significa essere capace di riprendersi rapidamente da situazioni difficili. Non vuol dire che dobbiamo ignorare i nostri sentimenti. Vuol dire che possiamo ammettere di essere stati feriti e imparare come gestire meglio queste ferite, in modo che non ci impediscano di vivere la nostra vita.

Pensa ai tuoi personaggi e supereroi preferiti; riesci a indicare il nome di qualcuno di loro che consideri resiliente? Scrivi i loro nomi oppure disegnali e pensa a cosa li rende resilienti.

La resilienza è la capacità che abbiamo di riprenderci o rialzarci rapidamente dopo un evento o una situazione che ci hanno causato stress, paura o dolore.

•Per esempio, vediamo che i supereroi, come Kara (nella serie TV *Supergirl*) e Miles Morales (nel film *Spider-Man - Un nuovo universo*) e anche Harry Potter, Rey e Thor, a volte possono “inciampare” fisicamente o emotivamente, ma sono capaci di rialzarsi e imparare lezioni importanti dai loro errori.

Questo schema mostra cos'è la resilienza e cosa non è:

Renditi conto che puoi crescere e imparare dalle tue lotte

Ricevi la "chiamata all'azione" (motivazione ad agire per risolvere un problema)

SI PUÒ IMPARARE

vedi i lati positivi nascosti di una situazione brutta

Capace di rialzarti e riprenderti dalle avversità

RESILIENZA

NON richiede di essere perfetti o invulnerabili

NON significa evitare le avversità o NON subirle

NON È una cosa con la quale si nasce

Guardiamolo in dettaglio:

La resilienza non è semplicemente una cosa con la quale “si nasce”. La resilienza si può apprendere.

- Questo è un aspetto importante da imparare, perché vuol dire che chiunque può essere resiliente (per esempio, Bilbo Baggins ne Lo Hobbit viene presentato come una persona piuttosto cauta, che non è sicura di voler andare a fare un'avventura con i Nani, ma acquisisce coraggio e saggezza nel corso di tutto il suo viaggio).

La resilienza non vuol dire che dobbiamo essere “invulnerabili” o perfetti.

- Tutti i supereroi hanno una propria versione della “kryptonite” (qualcosa che li ferma per un po' o li ferisce, li spaventa o li fa sbagliare). Tutti commettiamo errori e tutti possiamo avere delle vulnerabilità, ed è anche così che puoi imparare e crescere per diventare proprio il tipo di eroe che era tuo destino diventare.

La resilienza non significa che le avversità o le difficoltà non ci sono o sono evitate completamente.

- I personaggi della Ribellione nella saga di Star Wars sono ottimi esempi di questo; Jyn Erso di Rogue One ci aiuta a capire che essere un eroe a volte significa esporsi di più alle avversità per poter fare quello che è giusto. Jyn Erso ha perso in guerra entrambi i genitori e la sua casa, e ha scelto di lottare nella Ribellione per difendere quello in cui crede. Anche se sa che dovrà affrontare la guerra e situazioni in cui la sua vita sarà in pericolo, non perde la dedizione alla sua causa.

Le persone resilienti sono capaci di scorgere occasioni per crescere quando affrontano momenti difficili: sono in grado di vederne i lati positivi nascosti o persino di interpretarli come una “chiamata all’azione”.

- I lati positivi nascosti sono quello che di buono può emergere da una situazione difficile o dolorosa. Ricevere una “chiamata all’azione” significa che una persona (un eroe potenziale), per effetto della sua lotta personale, si rende conto di un bisogno o di un problema e viene motivata ad agire per cercare di risolvere il problema o migliorare la situazione.

- Per esempio:

- Miles Morales vede la morte tragica di Peter Parker come una “chiamata all’azione” che gli cambia la vita, e dedica la sua esistenza ad assumere il ruolo e le responsabilità di Spider-Man. Per quanto sia stata doloroso per lui, il “lato positivo” in questa situazione è che Miles ha potuto avere dei propri superpoteri e diventare un supereroe.

- Bruce Wayne vede la morte tragica dei suoi genitori come una “chiamata all’azione” che gli cambia la vita, e dedica la sua esistenza a garantire la sicurezza delle persone come lui.

- T’Challa vede la morte tragica di suo padre come una “chiamata all’azione” che gli cambia la vita, e dedica la sua esistenza a diventare Pantera Nera, garantendo la sicurezza del popolo di Wakanda e aiutando gli Avengers nella guerra contro il supercattivo Thanos.

Faresti qualche esempio delle tue chiamate all'azione? Faresti qualche esempio di lato positivo nascosto nella tua vita?

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