

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



# Benvenuto o Benvenuta!

Come prevenire la violenza e sapersi difendere. Precisiamo subito che questo non è il sito di una palestra o di un qualche guru dell'autodifesa. Lo scopo di queste pagine è quello di mettere a disposizione di tutti esperienze reali e consigli pratici per prevenire e difendersi da ogni forma di violenza. Quella da strada, che turba la tranquillità di tutti, ma anche quella in famiglia, dove la violenza psicologica e fisica intrappola uomini, donne e bambini in una rete di relazioni malate e degradanti. Contro



tutto questo di solito non è necessario essere Rambo, armarsi, o imparare forme di combattimento tanto esotiche quanto improbabili. O meglio, in qualche caso potrebbe anche servire, ma proteggersi, prevenire e difendersi da qualsiasi minaccia, dipende spesso più da un fattore di educazione e preparazione psicologica, che non dall'abilità nel destreggiarsi con arti marziali o con le armi.



La violenza fisica per difendersi dall'altrui violenza, dovrebbe essere sempre l'ultima soluzione. Il messaggio fondamentale, quello che proponiamo in ogni pagina, è che non esiste un combattimento vinto. A meno che non si consideri una "vittoria" il fatto di trovarsi feriti, con lesioni forse permanenti, in procinto di affrontare problemi vari con la legge, ed esposti alle rappresaglie di chi abbiamo "sconfitto"... Attenzione, questo non è un messaggio pavido o pacifista, anzi... Se ci si trova a doversi difendere occorre farlo senza esitare, nel modo più determinato ed aggressivo, al limite delle proprie possibilità fisiche ed anche oltre. In questo sito, si parla anche di autodifesa specialmente in quei casi in cui a doversi difendere è una donna o qualche soggetto più debole. Ma, qualunque siano le circostanze, prima di arrivare al punto di dover combattere è possibile fare molto, ovvero:

1. Imparare a prevenire le situazioni
2. Saper riconoscere in anticipo persone, luoghi e situazioni a rischio
3. Saper riconoscere in tempo le fasi "rituali" che quasi sempre precedono un'aggressione
4. Saper attuare tempestivamente le giuste tattiche di dissuasione, de-escalation e di gestione psicologica propria e dell'avversario
5. Imparare a controllare le emozioni che, in caso di emergenza, possono bloccarci o farci agire in modo irrazionale

Sii ottimista ma preparato al peggio. Se puoi farlo, allenati, allenati e allenati ancora

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo "**NON ESSERE VITTIMA**"  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a "**NON ESSERE VITTIMA**".

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



# AUTODIFESA FEMMINILE

*Per una donna, il difendersi da un uomo potrebbe essere una lotta impari sia in termini fisici che psicologici. In questo spazio analizziamo le implicazioni tecniche, psicologiche e pratiche dell'autodifesa femminile, cercando anche di sfatare pregiudizi e misconcezioni.*

Indice:

- Introduzione
- Arti marziali e corsi di autodifesa: miti e realtà
- Psicologia e contesto sociale
- Autodifesa pratica, senza frottole
- Conclusioni



## **Introduzione**

Il tema **dell'autodifesa** è per sua natura vasto e complesso, sono troppo numerose le considerazioni di ordine tattico, fisico, psicologico e le circostanze che possono portare una persona a dover combattere. Tali considerazioni si complicano ulteriormente quando a doversi difendere è una donna. I motivi per cui questo può avvenire sono moltissimi: la donna può essere aggredita per gli stessi motivi di un uomo. Pensiamo alle rapine, alle liti per motivi di vicinato, alle aggressioni in famiglia o per motivi di traffico. A queste motivazioni, ovviamente, si aggiunge il fenomeno odioso (e complesso) della violenza sessuale. A questo riguardo, molto si è detto e molto si potrebbe dire sulle reali chance che una donna può avere per difendere la sua stessa vita. Parliamo di chance **reali**, appunto, e qui il tema diventa dolente non solo per l'argomento in sé, ma anche perché la confusione e

la disinformazione sull'argomento raggiungono livelli allarmanti. Proviamo a fare un po' di chiarezza. Di solito si attribuisce alla donna un gap fisico e psicologico soprattutto nei confronti dell'aggressore maschio, quando non della violenza in genere. Quando ci si chiede se una donna può essere in grado di difendersi in una situazione di pericolo, la prima ovvia domanda che dovremmo porci è "difendersi da chi, da cosa?". Ci sono molti tipi di aggressione e molti tipi di aggressore. In alcuni casi la "prognosi" può essere favorevole, in altri casi le cose si fanno piuttosto complicate. Partiamo dal caso più semplice. Stiamo parlando del molestatore occasionale, la cui determinazione può infrangersi di fronte ad una reazione decisa anche solo verbale o con l'aiuto di un robusto calcio su una tibia. Le statistiche dicono che **molti aggressori** spesso rinunciano quando incontrano una strenua ed inaspettata resistenza, non importa quanto efficace. Quindi, una preparazione tecnica, magari un corso di arti marziali, **potrebbe** incrementare le chance che una donna avrebbe per difendersi. E questa è una buona notizia. La brutta notizia è che questo è solo il caso più semplice. Per strada, purtroppo, si trova di tutto e può capitare di imbattersi in individui violenti, spesso in gruppo, spesso alterati da droghe, spesso armati, che non si fanno certo intimorire per così poco. Si tratta di gentaccia incattivita, che non ha nulla da perdere, abituata a ottenere ciò che vuole con la violenza, per nulla intimorita dal dolore, che esercita la sua cattiveria per tutto il giorno, tutti i giorni, per tutta la vita. Questi individui sono esperti incalliti nella violenza e nell'intimidazione. Per loro è la rapina quotidiana, la loro consueta rissa al bar, o la loro consueta violenza contro qualcuno più debole. Per voi che avete la sfortuna di incontrarli, invece, è l'aggressione che accade una volta nella vita e tutto quello che volete è di sopravvivere ad essa. La ferma volontà di fare il male altrui, la soddisfazione nel farlo combinata con la consuetudine alla violenza, è spesso sufficiente a dare a questi individui un enorme vantaggio molto difficile da colmare. Affrontare individui di questo tipo, quindi, è un affare difficile per chiunque, non solo per una donna. Di fatto l'unica vera forma di autodifesa è la **prevenzione**, il **saper riconoscere la volo simili personaggi** per poter cambiare subito strada quando li si incontra. Sempre che sia possibile. Sempre che il suddetto personaggio non abiti proprio a casa nostra.... In casi come questo le cose si fanno molto serie, molto pericolose, e non basta certo un corso in palestra a migliorare le cose. Queste considerazioni sono d'obbligo, quando si parla di autodifesa, ed in particolar modo quando si parla di autodifesa femminile, in caso contrario si corre il rischio di alimentare false sicurezze che sono ben più pericolose delle paure stesse.

### **Arti marziali e corsi di autodifesa: miti e realtà**

Intorno ai corsi di autodifesa è nato il solito business e, come al solito, il business guarda più al soldo che alle vere necessità delle persone. E così fuori dalle palestre fanno capolino locandine pubblicitarie roboanti con slogan del tipo "**Sei pronta a difendere te stessa? Fai qualcosa per la tua sicurezza! Diventa il peggior incubo per il tuo aggressore !!**". La boria e le smargiassate non si fermano qui, ma proseguono sugli articoli di giornale e in televisione, dove nei film ed in certe trasmissioni si assiste a "dimostrazioni" di autodifesa tanto improbabili quanto ingannevoli. Quanto basta per far crescere le iscrizioni in palestra e il portafoglio di chi ci lavora. Il battage pubblicitario sull'argomento, quindi, ha portato il grande pubblico, anche quello femminile, a credere in alcune affermazioni del tipo:

1. Le arti marziali o i corsi di autodifesa sono utili per difendersi dagli attacchi improvvisi per strada
2. Un uomo, forte della propria presunta superiorità fisica, non si aspetta una reazione da parte di una donna e per questo può essere sorpreso, colpito e sconfitto.
3. La velocità di azione è più importante della stazza o della forza fisica
4. Stazza, forza fisica e sesso non sono elementi decisivi nella difesa personale

Autoconvincersi di queste cose può essere pericoloso, perché può indurre persone altrimenti prudenti ad accettare rischi potenzialmente mortali. Sconsiglio a chiunque di provare nella vita reale la veridicità di queste affermazioni che, analizzate singolarmente, sono tutte confutabili sul piano tecnico oltre che su quello del buon senso.

Vediamo punto per punto:

1. L'allenamento impartito in molte arti marziali ed in troppi corsi di autodifesa è più appropriato per affrontare un duello che un attacco di sorpresa. Purtroppo, in strada l'elemento sorpresa è una costante nei **rituali d'attacco "dell'aggressore moderno"**. Viceversa, in molti corsi, manca completamente ogni informazione proprio riguardo ai rituali e alle circostanze che portano ad un'aggressione fisica. Inutile dire quanto, invece, la conoscenza di questi rituali sia proprio la prima arma per difendersi efficacemente.
2. Balle. Chiunque aggredisca **si aspetta una reazione della vittima** e adotta ogni precauzione possibile per minimizzarne i rischi, come il colpire di sorpresa, armati, in gruppo, assumendo droghe, immobilizzando la malcapitata, ecc.
3. Avere una stazza adeguata e una forza fisica esuberante rappresenta un vantaggio innegabile ed in alcuni casi incolmabile, specie se l'avversario è in condizioni di vantaggio tattico e psicologico. Pensiamo al caso in cui il suddetto non sia solo, sia armato, sia preparato ad una vostra reazione. In contesti del genere non esiste tecnica o preparazione in grado di darvi ragionevoli chance di vittoria.
4. Il sesso della vittima è un elemento fortemente penalizzante che si aggiunge alle ovvie considerazioni di cui sopra. Una donna, oltre ad essere solitamente più piccola del suo aggressore ha anche un debito di forza fisica e di **aggressività** che non deve essere sottovalutato. **Una ragazza di 50 chili che deve difendersi da un uomo che ne pesa 100, non ha le stesse chance di un uomo di 50 chili.** La fisiologia e la muscolatura di una donna differiscono da quelle di un uomo. A parità di peso, la massa muscolare di una donna è inferiore del 20-30% rispetto a quella di un uomo. Ci sono eccezioni ad ogni regola, ma in generale, gli uomini hanno dei chiari vantaggi sulle donne durante un combattimento: oltre al predetto divario in termini di massa muscolare, **gli uomini sono per loro natura più aggressivi e propensi al rischio.** Nella media, oltre al maggior peso, hanno ossa più grandi e robuste. Gli uomini, solitamente hanno reazioni più rapide e una più immediata percezione delle distanze e del tempo. **Queste generalizzazioni sono ovviamente politicamente scorrette ed a causa di ciò, parecchi istruttori evitano di riferirle.**

E' inutile girarci troppo attorno: se la suddetta donna di 50 chili colpisce con tutta la sua forza un uomo che ne pesa 100, è molto probabile che il colpo non ottenga alcun effetto pratico, oltre a quello di far incattivire ancora di più il carnefice. Al contrario, a quello basta un unico pugno per ammazzare la poveretta, come farebbe la zampata di un leone. Come sempre, si obietterà che anche l'uomo più forte ha dei **punti deboli scarsamente protetti**, come occhi, genitali, gola, i quali saranno ovviamente il bersaglio preferito della nostra combattente. **Peccato che anche l'aggressore lo sappia bene e non collaborerà certo per farsi colpire lì, a meno che non sia un perfetto cretino.** Il famoso "calcio nelle palle"? Scordatevelo. Quello non si presenterà certo a gambe larghe aspettando che lo spediate nel coro delle voci bianche. Vi affronterà con un certo angolo del corpo e vedrete che infilare un calcio là sotto non sarà possibile a meno di suicidarsi. Il famoso colpo alla gola? Certo, ma che fare se quello ha il bavero della giacca rialzato, la sciarpa, oppure un casco da moto? In più, in caso di pericolo, ogni combattente che si rispetti abbassa istintivamente il mento quel poco da rendere quasi impossibile un colpo del genere. Le dita negli occhi? Certo è possibile, ma bisogna riuscirci in un attimo ed al primo colpo altrimenti, appena ci proverete, quello vi scaraventerà a terra e vi distruggerà a calci. Insomma, quelle che in palestra vengono vendute come tecniche risolutive, in realtà sono azioni disperate con elevate probabilità di fallire. Purtroppo troppi istruttori impartiscono un allenamento il cui irrealismo è da libro delle favole e, ciò che è peggio, viene venduto come efficace. E' il caso di certe forme di lotta terra, in cui si insegna all'allieva a liberarsi da un omone che le stia seduto sopra e che cerca di immobilizzarla. Certo, in palestra funziona, anche perché sempre a scopo propedeutico, il partner di allenamento di solito collabora e si lascia disarcionare senza troppe storie. Credete a me, ho fatto e fatto fare centinaia di prove e non è per nulla facile liberarsi da qualcuno che vi sta sopra con tutto il peso, vi soffoca e vi sfinisce anticipando e bloccando ogni vostro movimento. Che dire, poi, se l'aggressore non è solo? Insomma, non si possono insegnare tecniche di autodifesa che non funzionano e poi si cercare di convincere le allieve che così sono più sicure. E' cinico, è irresponsabile. D'altra parte è molto importante dare a una donna una maggiore fiducia nelle sue capacità. Si tratta di un requisito senza cui nessuna difesa è possibile. Ma non si possono vendere false sicurezze. Il contatto con la realtà deve essere sempre mantenuto.

### **Psicologia e contesto sociale**

Ma oltre all'impraticabilità di certe "tecniche risolutive", ovvero la maggior parte di ciò che si insegna in un tipico corso di autodifesa, c'è l'aspetto legato alla situazione reale, al contesto in cui la donna dovrebbe poi applicare queste tecniche in caso di bisogno. Le **statistiche** ci dicono che solo il 30% di tutte le aggressioni a sfondo sessuale avvengono a opera di sconosciuti. Inutile dire che la pompa mediatica dei giornali e televisioni sembrano vedere solo queste, dando alla pubblica opinione una falsa immagine del problema. La realtà è che nel 70% dei casi le donne hanno problemi dai loro stessi mariti, fidanzati, parenti, datori e colleghi di lavoro. E allora, che senso ha castrare a calci il proprio

marito/fidanzato/capoufficio (magari utilizzando una delle ardite tecniche apprese in palestra) se poi la sola cosa da fare è quella di fuggire di casa, dal lavoro, vivendo da quel momento come un animale braccato? Non voglio e non posso proporre soluzioni, in quanto ogni storia è storia a sé, ma sostengo che dietro ad ognuno di questi casi c'è un percorso quotidiano in cui l'episodio di violenza è solo una tappa, di solito non la prima e quasi mai l'ultima. Molto spesso, le donne che si presentano in palestra e chiedono che gli si insegni a difendersi, sono donne che veicolano in quel modo una richiesta di aiuto più o meno consapevole, più o meno indiretta. In casi come questo, se possibile, cerco di indirizzare la persona presso **uno dei centri di assistenza specializzati** che offrono, spesso gratuitamente, sostegno psicologico e pratico a chi si trova in situazioni di questo tipo. Ma anche quando si può effettivamente trarre utilità da un addestramento di tipo marziale, insegnare l'autodifesa a una donna non può assolutamente prescindere da quella che definirei una autodifesa psicologica, prima di tutto interiore e solo dopo rivolta all'altro. In pratica, uno dei primi ostacoli che una donna deve superare per sapersi difendere è interiore, prima che fisico. Esistono dei fattori "interni" che molto spesso limitano la capacità di reagire di una donna. Ne sa qualcosa Martha McCaughey (autrice di "The Physical Feminism of Women's Self Defense"), che ha descritto i fattori psicologici, legali e storici che hanno tradizionalmente limitato l'abilità delle donne nel difendersi. Tutto parte dall'educazione che, fin da bambine, contribuisce a creare una stereotipo di psicologia femminile, in cui lo scopo della vita è la dedizione all'altro ed in cui la modalità di reazione alla forza di volontà del maschio è prevalentemente di tipo passivo. Per questa ragione, parecchie donne sono istintivamente lente ad agire in modo deciso, quando il loro interesse viene minacciato. Di solito le donne sono portate a reprimere aspetti della loro personalità bollate dalla società in modo negativo: furia, aggressione, odio, mentre, alla luce dei fatti, queste non sono niente più che reazioni emotive naturali in situazioni in cui occorre attuare reazioni di tipo difensivo. Tradizionalmente, alle donne viene insegnato a reprimere alcuni aspetti della loro natura che invece potrebbero essere utilizzati efficacemente nell'autodifesa. L'autodifesa pratica deve affiancarsi ad un allenamento psicologico per diventare più consapevoli delle dinamiche di genere determinate socialmente, e come queste lavorano contro la donna che deve legittimamente difendersi.

### **Autodifesa pratica, senza frottole**

Un programma serio di autodifesa femminile (e non solo) dovrebbe prevedere una serie di "**piani di battaglia**" in grado di coprire il maggior numero di situazioni possibili. Provo ad elencare di seguito gli elementi che ritengo più significativi e realisticamente praticabili:

- **Piano A - Prevenzione.**

A costo di ripetermi, la **prevenzione** è l'arma principale di ogni programma credibile di autodifesa. Può essere usata da chiunque, uomo, donna, vecchio o bambino e da sola garantisce almeno il 90% delle probabilità di successo. La vera autodifesa consiste nel portare la pelle a casa e il modo migliore per riuscirci è stare lontano dai guai. **Ne ho parlato estesamente altrove** ma, riassumendo, prevenire è possibile avendo conoscenza del problema, attuando comportamenti adeguati ad una adeguata **lettura del contesto** in cui vi trovate. Non mi ripeterò oltre, ma se siete interessati, su questo sito troverete tutto quello che c'è da sapere, sempre che abbiate voglia e

tempo di leggere. In particolare raccomando la lettura degli articoli relativi alla prevenzione delle **violenze domestiche** e delle **violenze sessuali**.

- **Piano B - Strumenti per l'autodifesa.**

Nel caso in cui la prevenzione fallisca o sia impraticabile, una donna dovrà quasi sempre vedersela con qualcuno fisicamente più forte e determinato, che molto spesso non è solo e che troppo spesso è armato come minimo di un coltello. In casi come questo, l'unica possibilità concreta di sopravvivenza è quella di **essere armate** e potersi difendere ad armi pari. L'argomento è delicato per una serie di motivi, non ultimo il fatto che in Italia girare armati è quasi sempre illegale e il mettersi in regola è quasi sempre utopia. Un secondo motivo che impone cautela è il fatto che l'uso di una qualsiasi arma comporta comunque dei rischi aggiuntivi che potrebbero aggravare una situazione già tragica. Il rischio più ovvio è quello di essere disarmati e di vedere poi l'arma usata contro di noi, ma oltre a ciò, il semplice possesso di un'arma alza automaticamente il livello dello scontro esponendoci a reazioni dalle conseguenze mortali da parte dell'aggressore. Per esempio, se l'aggressore fosse partito dall'idea di rapinare, veder spuntare un'arma lo spingerebbe ad uccidere senza esitazioni. Per usare efficacemente una qualsiasi arma occorre allenamento e **preparazione psicologica**. Ancora una volta il presupposto base è l'atteggiamento mentale. Avere con sé un'arma non serve a nulla se al sopraggiungere del pericolo l'arma non è già nelle nostre mani. E' inutile avere con sé il più perfetto degli strumenti e ritrovarsi, al momento del bisogno, a cercarlo con le mani tremanti nel casino della borsetta. Occorre saper giocare d'anticipo, altrimenti non avremo il tempo materiale di reagire. Ancora una volta, **la capacità di leggere il contesto**, l'essere in "**codice giallo**", è lo strumento essenziale senza il quale nessuna reazione efficace è possibile. Vediamo quali possibilità concrete abbiamo per armarci senza diventare dei fuorilegge. Per prima cosa sconsiglio nel modo più categorico l'uso di **coltelli**, taglierini e simili. Si tratta di oggetti che, per la legge, sono proibiti a tutti gli effetti, a prescindere dalla lunghezza della lama. In alcuni casi la legge ne consente il porto, a condizione che vi sia "giustificato motivo", ovvero mai. Un altro motivo per cui l'uso del coltello è sconsigliabile è il grado di abilità e determinazione che occorre per usarlo: arrivare a contatto, vibrare fendenti, colpire ripetutamente, sporcarsi di sangue fino agli occhi. Roba da macellai. Se non siete voi stessi dei delinquenti in grado di farlo, meglio lasciar perdere. Usare un coltello contro uno che lo usa abitualmente è un suicidio, reso ancora più certo se l'avversario non è solo. Con le **armi da fuoco** è ancora peggio, oltre che per la quasi impossibilità di portarne una legalmente, anche per le difficoltà di maneggio e di trasporto visto che occorre trovare posto nella borsetta ad un pezzo di ferro di circa un chilo. Una pistola, per avere una affidabilità decente, richiede manutenzione periodica e dopo ogni uso, con smontaggio, pulizia, oliatura di tutti i recessi e pezzettini. Una seccatura non da poco, conoscendo anche la scarsa propensione per la meccanica di tante signore. Tutto questo lavoro in cambio di avere la borsa imbrattata dall'olio colato dal meccanismo infernale e un oggetto che, al momento del bisogno, non vi lasci con un palmo di naso facendo cilecca o bloccandosi. Come se ciò non bastasse, fare centro con una pistola in condizioni di stress e su un bersaglio in movimento, anche da pochi metri, non è per niente facile e richiede mesi, se non anni, di allenamento. Se a queste considerazioni si aggiungono i rischi di essere disarmati, di ferirsi accidentalmente, di accoppiare qualche ignaro passante con una palla vagante, mi sembra chiaro che è meglio valutare se c'è qualche altra alternativa. Sorvolando sui vari marchingegni più o meno inutili che si trovano in armeria, come i dissuasori elettrici, rimangono due tipi di oggetti utilizzabili per l'autodifesa: i **bastoni estensibili** e le **bombolette spray antiaggressione**. Sui primi non mi dilungo troppo. Si tratta di bastoni realizzati in acciaio e costituiti da segmenti

telescopici concentrici, come l'antenna dell'autoradio. Molto efficaci e di poco ingombro (circa 25 cm chiusi, oltre 50 cm estesi), possono essere estratti dalla borsetta ed estesi alla massima lunghezza con un unico gesto, diventando da quel momento una micidiale verga che può essere menata alla cieca rompendo teste e braccia. L'unico problema è che per portarsi appresso tale strumento è necessario avere un apposito porto d'armi rilasciato dalla questura e, conoscendo la riluttanza con cui si rilasciano questi permessi, è alquanto improbabile che riusciate a portarvene uno appresso legalmente, qualunque siano le vostre ragioni. L'unica alternativa pratica e legalmente utilizzabile, ad oggi, è rappresentata dalle cosiddette bombolette spray. Dopo anni di equivoci e tentennamenti, finalmente si è detta una parola chiara sulla legalità del possesso e il porto di questi marchingegni. Persino il sito della Polizia di Stato, di solito vago sull'argomento, ha pubblicato un riscatissimo **elenco di marche e modelli autorizzati** dal Ministero Dell'Interno che si possono acquistare in armeria e portare appresso senza il rischio di beccarsi una denuncia per il solo fatto di averle con sé. Anche qui non mi dilungo troppo, visto che **ho dedicato uno spazio apposito per parlarne**, ma attualmente queste "bombolette" sono lo strumento più efficace per la maggior parte delle situazioni di difesa personale e sono veramente in grado di salvare la vita. Il loro utilizzo prevede che spruzziate in faccia all'avversario il contenuto della bomboletta, in modo da accecarlo temporaneamente e darvi il tempo di fuggire. Ricordo in sintesi i pregi di tali strumenti: facilità d'uso e di trasporto, capacità accecante per un periodo che va dai 10 ai 30 minuti, nessuna conseguenza permanente su chi viene colpito (nemmeno sui vestiti), possibilità di colpire fino a 4 metri di distanza, possibilità di neutralizzare anche più aggressori con più spruzzi, efficace anche contro animali feroci (cani aggressivi compresi), costo accessibile a tutti. Accanto a questo interessante elenco di pregi, non mancano le controindicazioni che sono essenzialmente il rischio dell'utilizzo controvento (l'aerosol di prodotto urticante vi arriverebbe in faccia neutralizzandovi a vostra volta), e il rischio dell'utilizzo in ambienti chiusi. In quest'ultimo caso, l'ambiente anche se grande, si saturerebbe rapidamente con i vapori irrespirabili mettendo fuori combattimento anche voi, con tosse e lacrimazione irrefrenabile. In sintesi, considero lo spray antiaggressione uno strumento che dovrebbe sempre essere presente nell'armamentario di una borsetta da donna, considerando che le preoccupazioni di tipo legale possono essere superate acquistando un modello autorizzato e che la facilità d'uso e l'assoluta non letalità dello strumento lo rende alla portata di tutte. A questo, però, va aggiunto che, come per ogni arma, non si può improvvisarne l'utilizzo. Occorre prendere dimestichezza con il gesto di estrarre velocemente lo strumento, puntarlo ed erogare lo spruzzo. Molti di questi marchingegni hanno una sicura per prevenire gli spruzzi accidentali e non è improbabile sotto lo stress dell'aggressione perdere istanti preziosi nel convulso tentativo di armare il dispositivo. Anche questa tecnica di autodifesa, quindi, richiede riflessi e allenamento, ripetendo fino allo sfinimento il gesto di estrarre, puntare e premere. Potete fare da sole, come frequentare delle lezioni. L'importante è non improvvisare, così come è importante sviluppare una **mentalità che sia sempre attenta all'ambiente** circostante e ai suoi possibili pericoli.

- **Piano C - Difesa a mani nude**

Dedico questo ultimo spazio alle tecniche di combattimento che possono essere apprese nei vari corsi di autodifesa o **arti marziali**. Questo è il piano C, ovvero l'ultima chance per cavarsela dopo che il piano A e il piano B sono andati a pallino. Sempre che abbiate un piano C, perché l'autodifesa a mani nude, oltre che essere applicabile in poche situazioni ideali (avversario solo soletto, non armato e non troppo cattivo), risulta comunque di difficile attuazione per troppe donne. A meno che

l'interessata non sia una giovane donna single e con una consistente quota di tempo libero, frequentare un corso di autodifesa o arti marziali potrebbe essere impraticabile. Conosco pochissime donne sposate che si dedicano con assiduità a questo impegno, il che si spiega facilmente, visto che a casa ci sono i figli da accudire e da assistere con i compiti di scuola, un marito ombroso che aspetta la cena e montagne di faccende domestiche da sbrigare. Imparare il combattimento a mani nude richiede tempo, allenamento costante e a vita. Appena si smette, nel giro di qualche mese si dimentica tutto. Ma al di là delle singole tecniche che possono essere dimenticate, ci sono alcuni principi base che devono essere ben presenti, sempre e comunque. Molti di questi potete leggerli nello spazio che ho dedicato alle **tecniche di autodifesa**, come quelli di colpire per primi, ripetutamente e con tutta la forza. Ma nel caso dell'autodifesa femminile occorre tener conto delle particolarità dello scontro impari che si sta svolgendo. Lo svantaggio di forza ed aggressività è troppo a sfavore della donna e può essere colmato solo con una quota ancora maggiore di **rabbia e determinazione**. In mancanza di questa determinazione è meglio non attaccare. Triste ma vero. Un aspetto poco noto del problema della violenza sulle donne è che in molte aggressioni seguite da percosse, il primo colpo (pugno, schiaffo, spintone) è partito proprio dalla donna e non dall'uomo. Purtroppo, quel primo attacco inefficace e non seguito da altri colpi risolutivi, ha ottenuto il solo effetto di fare inferocire ulteriormente l'aggressore, con tutte le conseguenze del caso. Se si attacca è per difendere la propria vita o quella dei propri cari. Se non è questo il caso, tenete le mani a posto. E' meglio. Se possibile cercate di tamponare la situazione con qualche tecnica di **dissuasione o de-escalation**. Ma se si deve attaccare, l'obiettivo è mettere KO l'avversario, non fargli male, non impressionarlo in altro modo. Allora occorre colpire in modo inaspettato, con tutta la forza e mirando ad un bersaglio vitale, dopodiché colpire ancora e ancora, con tutta la forza e senza dare un istante di tregua, con tutto quello che avete: pugni, calci, morsi, testate, gomiti, ginocchia, ditate negli occhi. Nel frattempo urlate con tutto il fiato, vi darà più forza e servirà ad attrarre l'attenzione dei passanti, creando ulteriore ansia e disorientamento al vostro aggressore. Ribadisco: è quasi impossibile stendere uno più grande e più forte di voi al primo colpo. Quindi dopo aver colpito non vi fermate o vi ritroverete davanti un animale ancora più incazzato e pericoloso. Continuare a colpire selvaggiamente cercando i punti vitali e, se l'aggressore dovesse indietreggiare, seguitelo continuando a colpire, altrimenti lui contrattaccherà e vi farà a pezzi. Interrompete il vostro attacco solo se l'avversario cade o si volta per fuggire. A quel punto datevela a gambe nella direzione opposta.

## Conclusioni

Troppo spesso l'autodifesa femminile viene identificata con i vari corsi che vengono proposti per insegnare la risposta di tipo "fisico" alla violenza. Purtroppo tale approccio può coprire non più del 10% del problema rappresentando, tra l'altro, un impegno notevole e non alla portata di tutte le donne, soprattutto riguardo ai tempi necessari per apprendere una qualsiasi tecnica di lotta efficace e per la necessità di continuare ad allenarsi a vita per mantenere le abilità conseguite. Inoltre l'insegnamento impartito nelle palestre troppo spesso non tiene conto della psicologia e del contesto sociale in cui questi insegnamenti andrebbero applicati. **Si pensi che più del 70% degli episodi di violenza contro le donne avviene in famiglia o comunque nella cerchia delle persone "vicine"**. Una risposta credibile al problema della violenza sulle donne dovrebbe privilegiare altri elementi, prima di tutto l'aspetto preventivo, che da solo aiuterebbe a risolvere il 90% delle situazioni a rischio. Legato al discorso sulla prevenzione c'è l'aspetto

educativo e psicologico che attualmente, sembra più adatto a creare delle vittime predestinate, che persone consapevoli e responsabili in materia della propria sicurezza. Comunque non tutto è perduto, anzi. **La conoscenza è forza e ciò che non si sa può essere appreso. Basta che ci sia la volontà.**

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo **“NON ESSERE VITTIMA”**  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a **“NON ESSERE VITTIMA”**.

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



## LE TIPOLOGIE DI AGGRESSORE

*Conosci il tuo nemico.  
Esistono tanti tipi di aggressione e tanti tipi di aggressore.  
Conoscerli è un aiuto indispensabile per evitarli e per difendersi da loro*



Elencare i vari tipi di aggressore è arduo come elencare i **tipi di vittima**. Ma chi è questo "aggressore"? Chi è questo figura che si aggira da solo o in branco, come un predatore, alimentando le nostre paure ancestrali? La prima difficoltà nel creare una classificazione realistica deriva proprio dai nostri stereotipi. Il primo stereotipo è che l'aggressore sia uno sconosciuto che sbuca dall'ombra di un'imboscata. Non è così. Se si leggono le statistiche, i guai provengono solo in piccola parte dai brutti incontri. La realtà è che la maggior parte dei problemi provengono da persone in qualche modo "vicine" alla vittima, a volte vicinissime. Infatti non sempre chi delinque lo fa in modo abituale o in un contesto di rapina. Come già detto, una parte consistente dei delitti avviene in famiglia o nella cerchia delle persone conosciute. Spesse volte, quando la situazione non è già incancrenita da mesi o anni di intimidazioni e violenze, l'evento drammatico scaturisce in modo non preventivato da conflitti occasionali.

Solo questo dato rende la complessità del problema, visto che il cosiddetto "aggressore", in realtà, può essere chiunque: sconosciuto o conosciuto. Anzi, per certi versi l'aggressione da parte di uno sconosciuto è più facile da **prevenire ed evitare**, visto che quasi ogni persona adotta comportamenti più accorti quando ne incontra uno. L'aggressione da parte di una persona conosciuta, invece, coglie troppo spesso impreparati e, anche quando non è così, crea irrisolvibili dilemmi su come e se è possibile reagire, difendersi.

E quindi, come fare?

Forse il primo suggerimento dovrebbe essere quello di non sottovalutare mai nessuno, nemmeno chi si crede di conoscere bene, il che non significa vivere nella paranoia, ma avere attenzione e rispetto per tutti, senza dare nulla per scontato quando si ha a che fare con qualcuno e le occasioni di conflitto crescono. Conosci il tuo "nemico", dice il saggio. Forse sarebbe più appropriato il vecchio adagio che recita: "dagli amici mi guardi Dio, che ai nemici ci penso io..."

Cercando di semplificare, due sono le circostanze tipiche in cui si sviluppa un'aggressione:

- **fortuite**, come una scenata in famiglia o una lite per motivi di traffico, magari tra persone che in condizioni abituali non hanno particolari tendenze violente
- **determinate da un preciso intento criminoso**, come per esempio la rapina, il rapimento, la molestia, lo stupro, l'aggressione del branco

Sulla base di questo, cerchiamo di indicare alcune "tipologie di aggressore", suddividendole in macrocategorie:

1. **Persone conosciute o sconosciute solitamente pacifiche**, la cui aggressività si manifesta in modo fortuito, a causa di provocazioni o di stati emotivi transitori. E' il caso del familiare o del conoscente che aggredisce in modo non preventivato, per esempio a seguito di una lite tra le mura domestiche. Oppure può essere il caso del tranquillo impiegato che, dopo aver avuto una "pessima giornata", esplose in modo imprevedibile a seguito di una lite per traffico
2. **Persone conosciute con le quali la vittima aveva precedenti motivi di rancore** o una storia pregressa di intimidazioni e minacce. E' purtroppo il caso più frequente quando si parla di **violenza sulle donne** o sui minori, dove il violento, quasi sempre il marito, ex marito o parente, esercita per lunghi periodi la sua prepotenza, con episodi più o meno frequenti di violenza fisica e psicologica. E' anche il caso delle innumerevoli tragedie in ambito condominiale, dove la forzata convivenza o vicinanza con individui brutali, porta prima o poi allo scontro e ai suoi imprevedibili sviluppi, fornendo abbondante materiale per giornali e tribunali.
3. **Persone sconosciute animate da tendenze sociopatiche o psicopatiche**. Si tratta di personaggi che agiscono da soli o in gruppo, spesso già noti alla legge ma, malgrado ciò, immancabilmente liberi di imperversare e minacciare l'esistenza altrui. Rientrano in questo gruppo buona parte delle tifoserie violente ed un certo numero di aggressori occasionali, spesso per "futili motivi"
4. **Persone sconosciute che agiscono per fini politici, per esempio con atti di terrorismo.**

5. **Persone sconosciute che agiscono semplicemente per delinquere**. In questa categoria, chiaramente, albergano ladri, scippatori, rapinatori, stupratori, insomma tutti coloro che agiscono abitualmente a fini criminosi.

Già questa prima suddivisione rende l'idea di quanto sia difficile dare indicazioni chiare. Se ci riferiamo al primo ed al secondo gruppo, e ci chiedessimo di definire "l'aggressore tipico", la risposta sarebbe necessariamente vaga e generica. Il motivo, ovviamente, è che in questi due gruppi di persone può trovarsi chiunque: il marito, il fratello, il collega, il vicino, ignorante o istruito, povero o ricco.

Insomma, chiunque.

Cosa fare, quindi, per non farsi sorprendere?

Valgono a questo proposito i sani principi di cui ho parlato ampiamente nello spazio dedicato alla **prevenzione** e agli **stili di comportamento** più appropriati:

questi accorgimenti, uniti ad un adeguato grado di **attenzione al contesto** e alla persona che ci si trova davanti, rappresenterebbero da soli la soluzione a una moltitudine di problemi. Per quanto riguarda, invece, le ultime tre categorie, le normali procedure di **prevenzione**, prudenza e buon senso, **potrebbero** non bastare. Il motivo è facilmente intuibile, in quanto nelle prime categorie di aggressori, il pretesto più o meno occasionale gioca un ruolo essenziale e, lavorando sui pretesti con **prevenzione** e **atteggiamenti corretti**, molto spesso è possibile **bloccare la violenza sul nascere**. La situazione è ben diversa se ci si trova a che fare con persone **determinate** a far del male, come lo può essere il sociopatico, il terrorista, il delinquente abituale. Se incontrate un gruppo di disadattati e quelli vi puntano, probabilmente non c'è **prevenzione** che tenga: non siete stati voi a cercarli, sono loro che vi hanno trovato. Analogo discorso vale per i terroristi o per l'altra grande famiglia di portatori di guai, ovvero i delinquenti abituali: non che la **prevenzione** non serva, ma non c'è **prevenzione** che tenga contro il dolo.

Ma vediamo le domande che certamente interessano i più:

- Chi è questo aggressore?
- Come agisce?
- Come riconoscerlo?

In pratica: conosci il tuo nemico. Se tu sai il perché, il dove e il come è più probabile che tu venga attaccato, è logico che questa conoscenza ti aiuti a evitare queste situazioni, oppure a prepararti ad affrontarle. Naturalmente ci sono parecchi tipi di aggressore, e di aggressioni. C'è chi aggredisce per rapinare, altri per rapimento o stupro, altri ancora lo fanno in modo gratuito, al semplice scopo di far del male e di sfogare così la loro carica di violenza. Alcuni aggressori colpiscono a sangue freddo, nel senso che pianificano meticolosamente i loro attacchi prima di compierli. Altri ancora agiscono in modo opportunistico, ovvero colpiranno solo se si presenta una situazione per loro favorevole e ragionevolmente esente da rischi. Uomini, donne e bambini vengono attaccati

indistintamente, perfino in zone altamente frequentate, dove i presenti, apparentemente intimoriti o indifferenti, si nascondono dietro il paravento del "non sono affari miei...", "non voglio immischiarmi...", ecc. Chiaramente quando si ha un **sistema giudiziario** che sembra più a favore del criminale che della vittima, tali reticenze sembrano perfino comprensibili. Di solito, l'aggressore dei nostri giorni è una persona che non ama rischiare, spesso ha bisogno di alcol e/o droghe per avere la forza ed il coraggio di attaccare, possibilmente con l'aiuto di un'arma, oppure un complice, o entrambe le cose. Con l'eccezione di certi stupratori, i quali spesso operano nella presunzione di essere fisicamente in vantaggio sulle loro vittime, la maggior parte degli "abituali" agiscono con uno o più complici. Come detto, più volte, l'aggressore di questo tipo cerca una **VITTIMA** e non certo qualcuno con cui combattere. Per questo, si guarda attorno cercando di individuare qualcuno in "**codice bianco**", o qualche pecorella lontana dal gregge, tanto per fare una metafora. Una contromisura sicuramente efficace, quindi, è quella che Geoff Thompson chiama "**target hardening**": rendere il bersaglio più "duro" da colpire, meno appetibile quindi. Se vengono applicati i suggerimenti di cui ho parlato a proposito di **prevenzione**, attuando le dovute contromisure di **attenzione al contesto**, è probabile che questa gente non vi attraversi neanche la strada. Se vi attaccassero, e voi **contrattaccaste ferocemente** con colpi ben mirati ed efficaci, probabilmente il vostro aggressore batterebbe in ritirata. Ribadisco qui che la risposta violenta è una tattica minoritaria, che dovrebbe essere riservata solo per quelle situazioni veramente disperate. Se decidete per la risposta "fisica", dovete sapere come mettere fuori combattimento il vostro avversario, a colpo sicuro, in modo da infliggergli un danno sufficiente a bloccarlo o a darvi il tempo di fuggire. Molti attacchi sono preceduti da pedinamenti (il cosiddetto "**stalking**") e/o da una sorta di "intervista", sotto forma di un dialogo ingannevole o intimidatorio. Molti aggressori, infatti, usano proprio il dialogo come prima arma. Ho visto che molti istruttori di **autodifesa**, sono così occupati ad insegnare i loro trucchi alla *Karate Kid*, da dimenticare quanto siano importanti quei pochi secondi vitali che precedono un attacco. Eppure chi sa gestire efficacemente quei primi momenti è anche quello che ha le maggiori probabilità di avere la meglio nel momento in cui l'attacco vero e proprio inizia. In realtà, se voi siete attivi e pronti a cogliere i primi segnali del **rituale di attacco**, è molto probabile che non veniate mai "selezionati" come vittime. Questo è assolutamente il fattore più importante nella vita reale ed è troppo spesso un aspetto sorvolato dai guru dell'**autodifesa**.

Questa "intervista" da parte del futuro aggressore prevede l'uso del **linguaggio del corpo** così come della parola: se riuscite a decifrarlo e ad agire per tempo, potete fermare il crimine. Una parte della comprensione del nemico deriva dal decifrare il linguaggio della strada. Buona parte del discorso dell'aggressore viene usato, quasi in maniera istintiva, come "innesco" per la violenza e/o per distrarre la mente della potenziale vittima prima dell'attacco. Una chiara interpretazione di questo "linguaggio" vi svelerà i segni premonitori di un attacco. Il **rituale** avrà delle differenze a seconda del tipo di attacco, così come "l'intervista". Del resto, se la futura vittima si avventura di notte nel parco della città, oppure si lascia sorprendere in qualche viottolo buio e deserto, è possibile che l'aggressore non abbia bisogno di attuare particolari manovre diversive. Qualora la situazione sia questa, come spesso avviene, molti attacchi diventeranno fisici e violenti quasi

immediatamente. Il **rituale**, viene usato generalmente come trucco diversivo verso la vittima, allo scopo di aumentarne la vulnerabilità. Se la vittima designata si è già posta per conto suo nello stato di vittima designata, verrà attaccata senza ulteriore preavviso. Per accorgervi dei rituali e dei trucchi del vostro futuro aggressore, dovete essere nel **giusto stato di attenzione** e con gli occhi bene aperti, altrimenti ne subirete le conseguenze, voi o chi per voi. Se l'intento è la rapina o lo stupro, l'intervista avrà un carattere "disarmante" o incidentale: "hai da accendere?..."; "può indicarmi la strada per la stazione?...". L'aggressore in questo modo tenta di sviare l'attenzione della vittima prima dell'attacco. Nel caso di un attacco gratuito, dove l'intenzione è quello di colpire solo per il gusto di farlo, il dialogo è probabile che sia più aggressivo, per esempio "ma che c...o hai da guardarmi? Sei per caso finocchio?...". In entrambi i casi, il dialogo viene utilizzato per sviare l'attenzione ed impegnare la mente dell'altro prima di attaccare. In generale, si può dire che maggiore è il crimine da commettere, maggiore sarà il carattere insidioso ed ingannevole dell'intervista. Al fondo della scala, l'aggressore gratuito ingaggerà la vittima designata brutalmente, apostrofandola con frasi del tipo "S...zo, hai guardato la mia donna...", oppure "Testa di c...zo! Vuoi litigare?...". Al top della Hit Parade, invece, abbiamo certi assassini o violentatori, i quali traevano in inganno le loro vittime inviando loro mazzi di fiori o inviti galanti.

### **Attacchi gratuiti o senza motivazione apparente**

La violenza gratuita ed insensata, spesso nasce da così poco, come può esserlo **uno sguardo**. Molto spesso, specialmente in certi ambienti affollati, dove la musica a tutto volume e i fumi dell'alcol appestano l'aria, basta un **contatto oculare** con la persona sbagliata per trovarsi nei guai. Non dovete fare nulla di sbagliato: con questo tipo di aggressori, l'unica colpa è quella di trovarsi lì ed in quel momento. Non c'è logica, e cercare di trovarne una in quel momento significa solo aggiungere confusione ed indecisione. In quegli istanti di indecisione si può essere pestati e/o derubati. Non c'è logica in questo. Ancora una volta, essere in "**codice giallo**" rappresenta la prima difesa in queste situazioni, in modo da cogliere il pericolo fin dalle prime manifestazioni. Nei bar, nelle discoteche o per strada, molto spesso è possibile individuare l'aggressore per motivi gratuiti: il suo atteggiamento esprime aggressività e voglia di attaccar briga. I suoi gomiti sporgono in fuori, le nocche delle mani girate in avanti, come se portasse due secchi d'acqua. Ha il consueto labbro superiore arricciato in una smorfia truce e, molto probabilmente, si comporta in modo brusco e maleducato con chiunque gli si avvicini. Se cammina per strada ha un'andatura che esprime sicurezza e tracotanza, con una sorta di sobbalzo delle spalle a ogni passo. Se è in compagnia, appare rumoroso, volgare ed esuberante nei gesti. Si guarda in giro cercando il **contatto oculare** e, se qualcuno ha la sfortuna di rimanerne "agganciato", cominciano i guai: "che c'è? Che c...o guardi?...". Se siete in "**codice giallo**", potrete accorgervi di un tipo così lontano un miglio e girargli al largo.

### **Attacchi da parte di malviventi "abituali"**

Parliamo dell'aggressore "abituale", quello cioè che lo fa per mestiere. Come già detto in precedenza, un tipo così non cerca un combattimento, ma una **vittima**. Per facilitarsi le cose, fa ricorso all'inganno e alla tattica prima di ricorrere alla

forza. Come tutti i predatori, ricerca attivamente le persone che si pongano loro stesse nella condizione di vittima, il cosiddetto "**codice bianco**". Questo tipo di aggressore, è solitamente differente da quello di celluloidi che noi ci aspettiamo. Raramente appare come un potenziale aggressore. Il rapinatore "archetipico" con la mascherina, a mo' di Passator Cortese, è scomparso da tempo dal mondo reale, sostituito da figure che cercano in tutti i modi di mimetizzarsi tra la gente comune. Anche il cosiddetto "abituale" utilizza dei **rituali** prima di attaccare. Conoscerli è chiaramente il primo prerequisito per evitarli.

Gli aggressori abituali che tipicamente si possono incontrare sono di quattro tipi:

1. Lo scippatore "mordi e fuggi", il quale vi strappa letteralmente la borsa di dosso e se la batte, a piedi o in motorino
2. Il rapinatore degli androni o dei pianerottoli, il quale sbuca dall'ombra senza apparente preavviso
3. Il temerario che vi attacca senza alcun preambolo né precauzione, privo di qualsiasi timore della legge, semplicemente perché vi siete imbattuti in lui
4. Il malvivente professionale, il quale pianifica meticolosamente i suoi attacchi e utilizza solitamente l'inganno per colpire la vittima di sorpresa

L'**attenzione all'ambiente** è il modo migliore per ridurre i rischi di imbattersi nei primi tre tipi. Per quanto riguarda il quarto tipo, invece, occorre qualche conoscenza in più per comprendere il suo rituale di attacco. Come già detto, l'aggressore cerca una **vittima** e la vittima ideale è quella in "**codice bianco**", mentalmente o perché si è cacciata in un ambiente sfavorevole: per esempio quelli che circolano con la testa tra le nuvole o, più metaforicamente, le pecorelle lontane dal gregge. La "selezione" spesso si verifica in zone buie e/o scarsamente frequentate, dato che il malvivente non vuole interferenze mentre passa all'azione. Di solito vengono preferiti luoghi isolati e tranquilli come parchi, parcheggi, strade deserte, androni dei palazzi, ecc. Questo non significa che le persone siano al sicuro in luoghi affollati: spesso il malvivente "punta" le sue vittime pedinandole fino ad un qualche luogo propizio all'aggressione, come un parcheggio, per esempio. Prima di un attacco, quindi, si verifica spesso che l'aggressore segua la vittima designata fino a che la preda non aumenti la propria vulnerabilità mentale o ambientale entrando in un parcheggio poco frequentato, in una via deserta, o nell'androne di casa. Se l'aggressore sta seguendo una donna che esce dal supermercato, allora è probabile che entri in azione quando lei cercherà di caricare la spesa nel bagagliaio dell'auto. Oppure colpirà nel momento in cui lei cercherà di entrare nella macchina. E' in momenti come questi che anche persone normalmente vigili abbassano la guardia, magari solo per qualche secondo. Questo è quello di cui il malvivente ha bisogno.



Quando avete le mani occupate da buste della spesa, o quando state cercando di fare entrare i bambini in macchina, potreste non accorgervi che siete stati seguiti. Spesso chi attacca attraversa l'intero parcheggio senza essere notato e aggredisce in modo così rapido che nemmeno altre persone eventualmente presenti si accorgono di quanto è successo. In questi particolari momenti, quindi, occorre essere particolarmente attenti. Evitare di cercare le chiavi nella borsa, ma presentarsi davanti all'auto o alla porta di casa avendole già in mano. Una volta entrati, bloccare subito la serratura. Spesso, soprattutto se l'aggressore non ha ancora deciso se attaccare o meno, può verificarsi un approccio "esplorativo" generalmente abbinato ad un dialogo fuorviante ed ingannevole. Questo, oltre alla necessità di sviare l'attenzione della vittima, serve all'aggressore per capire se la persona è realmente ignara di quanto sta per succederle in modo da poter attaccare con il massimo della sorpresa. In questi casi è molto importante seguire il proprio istinto e sviluppare le proprie capacità di lettura del **linguaggio del corpo**. Anche per i malviventi più incalliti, è molto difficile nascondere i segni dell'**adrenalina** che monta prima dell'attacco. Un movimento rapido degli occhi, un cambiamento di espressione, o nel tono della voce, possono far presagire l'aggressione. Se l'aggressore capisce che l'effetto sorpresa è fallito, spesso rinuncerà all'azione, cercando una vittima più vulnerabile. In caso contrario attaccherà o più semplicemente minaccerà di attaccare proprio nel momento in cui la sua vittima è impegnata a rispondere alla domanda fuorviante che gli aveva appena fatto ("che ore sono?...?", "Sai indicarmi qual è la strada per la stazione?...?", ecc.). A volte, queste domande ingannevoli riescono a distrarre persone vigili fino a quel momento. Un aggressore "esperto" userà l'inganno per fare abbassare le difese psicologiche delle sue vittime. L'aggressore "professionale" spesso colpisce senza attaccare veramente la sua vittima, limitandosi all'intimidazione e alla minaccia. In questi casi molto spesso la minaccia è sottolineata con un coltello o un complice o con entrambe le cose. La minaccia si manifesta in modo aggressivo e convincente, creando la **paralisi da adrenalina** nella vittima designata. La minaccia viene spesso reiterata con maggior forza e violenza, provocando ulteriore panico e incapacità di reagire: "fuori i soldi...Subito!!" "dammi il portafoglio o t'ammazzo!!..."

**Alcuni aggressori a questo punto passano a vie di fatto, colpendo la loro vittima. In alcuni casi l'attacco sarà minimo, con il solo scopo di intimidire ulteriormente,** in altri casi le conseguenze saranno più gravi.

**Alcuni aggressori abituali, poi, saltano completamente il rituale delle minacce, passando all'azione subito dopo avere distratto l'attenzione della vittima designata. In questo caso colpiranno subito in modo inatteso ed energico** lasciando il malcapitato steso al tappeto, alleggerito di portafoglio ed orologio e con una mascella rotta. In casi come questo, una qualsiasi possibilità di difesa diversa da un **contrattacco ugualmente energico e feroce** sarà inefficace. Quello che viene insegnato nelle palestre di **arti marziali**, il più delle volte non serve, specialmente se l'insegnamento non verte anche sulle capacità di individuazione preventiva dell'attaccante. Se sapete **come si comporta un malvivente**, sapete come evitarlo. Quasi sempre questi individui agiscono con l'inganno. Evitateli ad ogni costo, cercate di allontanarvi non appena riconoscete i primi segnali del loro

**rituale di attacco**. Se non doveste riuscirci, non vi resta che attuare subito qualche tecnica di **dissuasione e de-escalation**. Dopodiché non vi resterà che **difendervi**.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo **“NON ESSERE VITTIMA”**

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a **“NON ESSERE VITTIMA”**.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



## IL KILLER INSTINCT

Nessuna forma di autodifesa è possibile se la nostra aggressività non è pronta a scatenarsi contro chi ci minaccia. **La maggior parte delle persone hanno una naturale repulsione all'idea di ferire o uccidere un loro simile.** Tuttavia lo scopo dell'autodifesa è la sopravvivenza e solo rabbia e voglia di vivere possono darci una possibilità quando la vita è a rischio.



Quando si parla di **autodifesa**, si insiste giustamente sull'aspetto tecnico, fisico e operativo di ciò che si deve fare o non fare, con le mani nude o con le armi, nella malaugurata ipotesi di dover combattere per sopravvivere. E così in palestra, come nei corsi di tiro dinamico, ripetiamo infinite volte gesti e sequenze di movimenti tutt'altro che naturali, con lo scopo di rendere automatiche le reazioni che **dovrebbero** salvarci la vita nel momento del bisogno. Il "**dovrebbero**" è d'obbligo in quanto il test sul campo (il cosiddetto "**battleproofing**") riserva molto spesso delle brutte sorprese. E così avviene che persone sulla carta addestrate ad affrontare situazioni di combattimento reale, sperimentino proprio nel momento critico esitazioni, paralisi

emotive o, comunque, performance decisamente al di sotto del loro ipotetico livello tecnico. Sui banchi di scuola, tutti noi abbiamo conosciuto, direttamente o meno, gli effetti dello "stress da interrogazione" e la sua capacità di rendere inutili lunghe ore di studio. Nell'ambito **dell'autodifesa**, si osservano analoghe difficoltà, rese ancora più drammatiche dall'effettivo pericolo imminente, ma non solo... E' chiaro a tutti che un allenamento in palestra, una sessione di tiro al poligono, non sono la stessa cosa di un'aggressione per strada o una sparatoria. Per questo motivo è altrettanto chiaro ed indispensabile il dover addestrare le persone non solo sugli **aspetti tecnici dell'autodifesa**, ma soprattutto su quelli di **controllo della paura e dello stress**. Ma c'è un altro aspetto importantissimo di cui tenere conto. Non basta avere un sangue freddo eccezionale e padronanza delle proprie emozioni: nulla di questo servirà se, contemporaneamente, non sapremo superare la nostra umana riluttanza ad usare una violenza potenzialmente mortale contro un altro essere umano. Le **tecniche di difesa personale** sono, per loro natura, "sporche" e distruttive. Il loro scopo non è quello di vincere un incontro sportivo ma di sopravvivere ad un nemico più forte che ha deciso di annientarci. Specialmente se il divario fisico con l'aggressore è evidente, per esempio nei casi di **autodifesa femminile**, può essere necessario impiegare misure a dir poco da voltastomaco, per respingere un individuo che di umano ha ben poco. Eppure, in casi del genere, il solo modo per salvarci potrebbe essere il dover afferrare la faccia all'aggressore, piantargli entrambi i pollici negli occhi per farli uscire dalle orbite. Subito, in un attimo e senza esitazioni. La cosa vi fa ribrezzo? Vi sentite male al solo pensiero? Ritenete di non essere in grado di fare tanto male? Esitereste? Allora avete più che mai bisogno di fare i conti con la vostra aggressività, il vostro killer instinct. Il **killer instinct, ovvero l'istinto omicida**. Non si tratta di trasformarci in mostri ma di attivare una sorta di "grilletto mentale". Come il grilletto di una pistola, una volta premuto, fa esplodere una carica che proietta un'energia devastante sul bersaglio, così la vostra mente ed il vostro corpo devono distruggere la minaccia e ritornare ad essere quelli di prima quando la minaccia è cessata. Si tratta di uno dei

concetti più difficili da far capire agli allievi ed al contempo il più necessario. **Il grilletto deve scattare non appena capite che la vostra sopravvivenza è a rischio, a quel punto la vostra reazione deve essere immediata, feroce, totale.** Ed è qui che nascono i problemi. Molti candidati all'ospedale o all'obitorio, esitano proprio quando non dovrebbero... Non è sempre e solo per motivazioni legate alla **paura e all'effetto paralisi**: possono esserci motivazioni di ordine culturale, emotivo, religioso, educativo.

### **Alcuni esempi, con frasi celebri:**

- "Ma... Lui non mi aveva ancora colpito" (frase celebre pronunciata da un letto d'ospedale, reparto politraumatizzati)
- "Forse non attacca" (vi ha già preso per il collo, sollevandovi da terra, e vi sta scuotendo vigorosamente)
- "Forse i testimoni intervengono e lo fermano" (Scordatevelo. Non vi aiuterà nessuno. Si volteranno dall'altra parte)
- "Ho paura di essere considerato un aggressore davanti al tribunale e preferisco aspettare" (un problema alla volta: pensate a uscirne vivi e tutti d'un pezzo. Ai giudici penserete dopo)
- "Non colpisco molto forte altrimenti potrei ferirlo" (Pessima idea: se si colpisce si deve farlo in modo risolutivo, del resto quell'altro non si preoccupa molto che vi facciate male o meno)
- "Preferisco non fare niente e mi limito alla difesa, altrimenti quello si arrabbia ancora di più" (quello è già addosso a voi, solo una forza ancora maggiore può fermarlo)

Insomma, se, come è probabile, vi riconoscete in una o più di queste frasi celebri, il vostro killer instinct è pericolosamente carente e se volete **imparare a difendervi** dovete partire proprio da qui.. Occorre incattivirsi, non contro il genere umano, in questo c'è già il nostro aggressore perfettamente attrezzato, ma contro chi vuole negarci il diritto di esistere.

Ma come si diventa più "cattivi"?

Diventare cattivi è facile e le regole sono le stesse per noi come per gli animali. Tutti sappiamo che se un cane, magari docile e tranquillo, viene tenuto sempre legato alla catena, prima o poi si trasformerà in un animale rabbioso. Nel campo



dell'addestramento agli uomini, i militari sono degli autentici maestri nell'arte di trasformare le persone in bestie feroci. Chi non ha visto il film di Stanley Kubrick "Full Metal Jacket" lo vada a vedere e se ne farà un'idea, romanzata finché si vuole, ma realistica nel concetto. Nel film uno dei protagonisti, il terribile sergente istruttore Hartman (R. Lee Ermey), sottopone le reclute ad un addestramento selvaggio, avendo come solo obiettivo quello di trasformarle in strumenti di morte. Peccato che ad un certo punto il processo di apprendimento "sfugga di mano" ed il sergente Hartman viene

ucciso da uno dei suoi stessi allievi il cui equilibrio mentale è andato in malora.



Film a parte, la trama riassume tanto le dinamiche quanto i rischi che si corrono quando si risvegliano gli istinti peggiori dell'uomo. **In particolare si evince che il motore della nostra aggressività è la rabbia, l'indignazione, la frustrazione, la disperazione, il non aver più nulla da perdere. La rabbia e la paura sono molto simili tra loro, perfino a livello neurologico ed ormonale, i circuiti cerebrali ed i neuromediatrici coinvolti in**

**queste emozioni sono contigui.** Ma l'effetto di queste due emozioni sulla nostra capacità di decidere è opposto: una tenderà a bloccarvi e a rendervi indecisi, l'altra al contrario vi farà scagliare contro l'avversario. La rabbia che dobbiamo coltivare è legata alla voglia di vivere. Nessuno può negare a noi ed ai nostri cari il diritto di esistere. Solo questa consapevolezza è in grado di trasformare la paura in forza.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

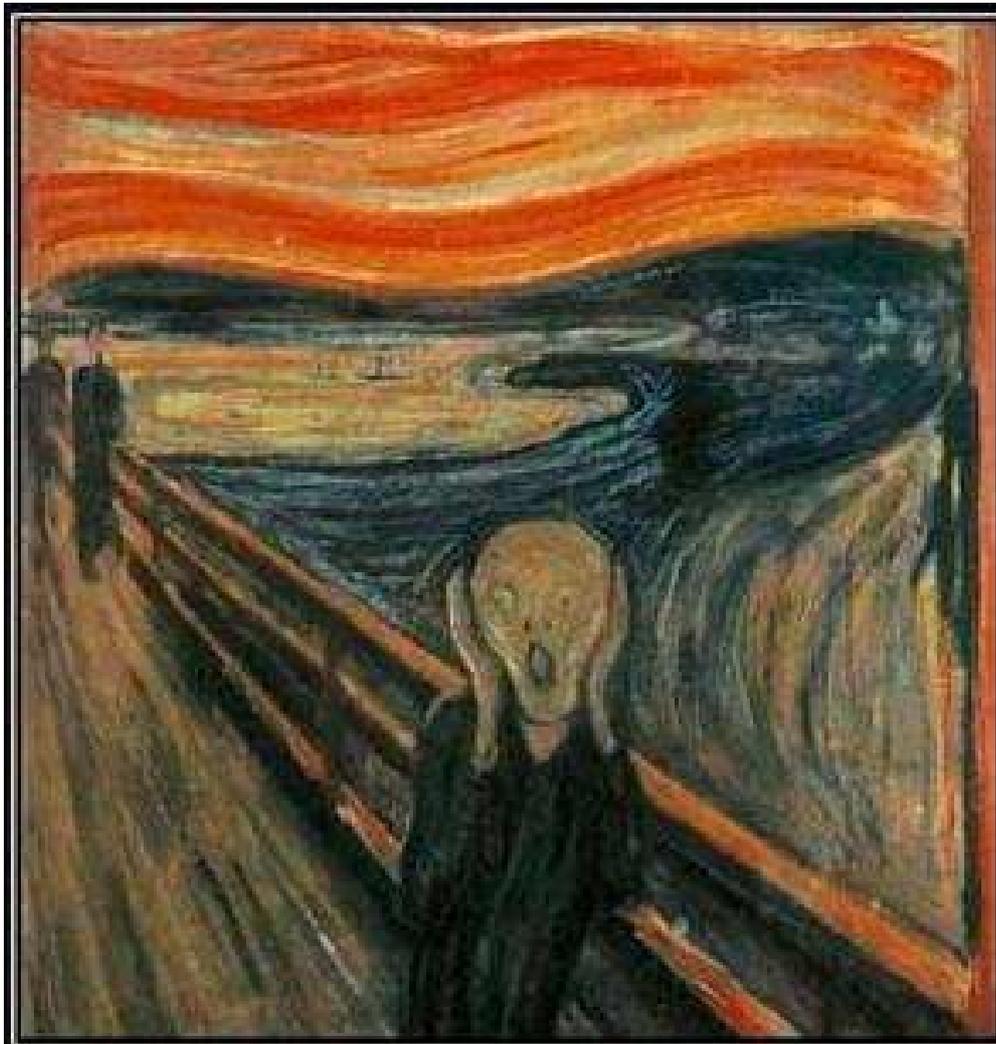
# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



## LA PAURA

*"Se riuscite a mantenere la calma quando tutti intorno a voi perdono la testa...forse non avete capito bene la situazione..."*



### **Introduzione**

La paura è un tema delicato e cruciale, forse il tema centrale di come sopravvivere alla violenza e di come prepararsi ad affrontarla. Chi ci è passato, infatti, sa benissimo che tale preparazione non può essere esclusivamente tecnica. Tutti noi prevedendo di trovarci in una situazione drammatica, cerchiamo di elaborare un "piano di battaglia" fatto di ipotesi, e di "cose da fare nel caso in cui..." Per questo motivo tanta gente affolla palestre, corsi di autodifesa e poligoni di tiro, allenando movimenti e riflessi, cose da fare e non fare, dire o non dire, nel momento in cui incontreranno l'orco cattivo. Ma allenarsi per sconfiggere i demoni potrebbe non essere tutto, specialmente quando ci si accorge che i demoni sono anche dentro di noi. Chi ha visto le brutte, quelle vere, ha sicuramente sperimentato il terrore e il suo potere disgregante: la paralisi, l'incapacità di reagire e decidere.

Ho scritto più volte che è molto importante conoscere **la psicologia dell'aggressore**, ma è anche più importante conoscere **la psicologia dell'agredito**. La nostra psicologia. La necessità di comprendere e di prevedere le nostre reazioni di fronte al pericolo assume quindi un'importanza ancora maggiore di qualsiasi conoscenza tecnica o psicologica degli altri. Conoscere se stessi, quindi. Il problema è serio ed anche difficile da risolvere. Vediamo di capirlo meglio. Io, come altri, ho conoscenza diretta di praticanti avanzati di Karate (intendo dire cintura nera Il Dan in su) o altre discipline marziali, pestati a sangue da ragazzotti da strada privi di qualunque background tecnico. Questi ragazzotti, a prescindere dai motivi della rissa, erano semplicemente induriti, incattiviti ed abituati a colpire per primi. A questo riguardo, un esperimento interessante è stato compiuto dagli americani del **Rocky Mountain Combat Application Training (RMCAT)**. Costoro hanno dimostrato che la "semplice" conoscenza di un'arte marziale, per quanto completa ed avanzata, non comporta significative chance di sopravvivenza, quando l'avversario è un vero combattente da strada. Gli autori dell'esperimento hanno proceduto dapprima convocando un gruppo di elite in qualche modo rappresentativo di varie arti marziali: karate, tae-kwon-do, boxe, thai boxe, Kung Fu, Jujutsu, Kickboxing, ecc. Ognuno di questi esperti, venne messo da solo al cospetto di un vero avanzo di galera, un autentico picchiatore da strada, equipaggiato con una speciale tuta imbottita in grado di proteggere tutto il corpo, testa compresa. Le istruzioni date a ciascun partecipante, erano quelle di non attaccare, fintanto che l'energumeno, il quale si produceva in comportamenti ostili e pesanti insulti, non avesse a sua volta attaccato. In caso di attacco, però, sarebbe stato possibile reagire con tutte le forze e con qualsiasi tecnica. I risultati sono stati sconcertanti. Ad ogni occasione, il bandito da strada, dopo aver insultato pesantemente il soggetto, aveva attaccato improvvisamente avendo la meglio sul malcapitato. In pochissimi casi il soggetto, ovvero un esperto di arti marziali, era riuscito a reagire tempestivamente ed in modo efficace. Le reazioni, quando ci sono state, sono state scomposte, impacciate e comunque non in grado di fermare la furia dell'attacco. Cosa è successo, quindi? Tutti quelli che hanno preso le botte, a prescindere dal loro livello tecnico, hanno sperimentato il cosiddetto **shock adrenalinico** da stress emotivo. Di fronte al comportamento minaccioso, sicuro di sé, di un vero delinquente, e malgrado il contesto "controllato" dell'esperimento, gli interessati hanno avuto paura quanto basta per trovarsi in difficoltà a reagire:

- Alcuni, pur percependo l'imminenza dell'attacco, hanno esitato quell'attimo che ha permesso all'assalitore di colpire per primo ed avere la meglio
- Altri, accorgendosi di essere sul punto di essere colpiti, sono rimasti indecisi e confusi su quale tecnica usare, tra le molte conosciute, dando il tempo all'avversario di attaccare
- Altri hanno trovato il tempo di reagire, ma in modo goffo, rigido ed inefficace, senza riuscire a fermare la furia dell'energumeno
- Altri ancora sono rimasti semplicemente paralizzati ed incapaci di reagire, mentre quello gli metteva una mano in faccia e li sbatteva in terra

Perché tutto questo?

Perché atleti eccellenti nelle arti da combattimento, capaci di performance straordinarie nelle rispettive palestre, hanno dato una prova così deludente? Molto semplicemente perché, pur allenati sul piano tecnico, non conoscevano le loro reazioni di fronte alla paura e non erano addestrati ad affrontarle.

## Conoscere la paura

Chi vuole imparare a difendersi, di solito, ricorre ad una di queste soluzioni

- Frequenta un corso di arti marziali o di autodifesa
- Si arma (coltelli, bombolette spray, pugni di ferro, gingilli vari...)
- Tutte queste cose assieme, ed altre, per i più convinti

Moltissimi, specialmente dopo il primo apprendistato, acquisiscono un senso di sicurezza del tutto effimero sulla loro capacità di difendersi in un contesto reale. Credono di poter far fronte a rapinatori e stupratori, di poter sopravvivere ad un picchiatore cattivo ed indurito dal dolore, di poter togliere di mano un coltello o una pistola ad un cretino che sta lì fermo a farsi disarmare, ecc. In alcuni casi, forti di questa sicumera, abbandonano **precauzioni** che viceversa sarebbero ancora molto utili, cacciandosi in guai peggiori. Ne ho conosciuti tanti e tante, reduci da esperienze del genere. Pesti, doloranti e demoralizzati, ma per fortuna ancora in vita. E stiamo parlando dei più fortunati... Chi può raccontare la propria esperienza, riferisce dell'angoscia "da risveglio", con toni che vanno dall'incredulità all'amarezza, con affermazioni del tipo "quello che ho imparato non serve a niente..." oppure "non sarò mai in grado di difendermi..." A questo riguardo, molte responsabilità sono degli istruttori dei vari corsi da combattimento, i quali o non si rendono conto di quello che insegnano, oppure lo fanno e continuano colpevolmente a farlo. Costoro non me ne vogliono, ma non mi si può convincere che esiste una possibilità concreta di disarmare un uomo armato di coltello senza essere affettati. Ma, a prescindere dall'aspetto tecnico di quello che si insegna, che in alcuni casi è anche valido, quello che manca nella quasi generalità dei casi è una adeguata **preparazione psicologica**, in particolar modo riguardo al quadro emotivo dell'allievo. Un conto è allenarsi nel contesto sicuro ed amichevole della palestra, un conto è vedersela con un picchiatore che vuole spaccarvi la testa o con uno stupratore, magari armato e/o spalleggiato da un gruppo di balordi come lui. Quelli che si sono allenati a combattere e le hanno prese di santa ragione, magari da gente che non aveva mai messo piede in palestra, concludono che ciò che hanno appreso "non funziona" (il che talvolta è vero) oppure che loro stessi non hanno funzionato (il che è quasi sempre vero). E' successo a loro quello che è successo ai colleghi più esperti nell'esperimento descritto nell'**introduzione**: il non conoscere le proprie reazioni in un contesto di forte stress emotivo li ha spiazzati e resi inefficaci. **A cosa serve avere il miglior piano di battaglia, la migliore tecnica di combattimento, la migliore conoscenza del nemico, se poi al momento della verità ci ritroviamo paralizzati e balbettanti?** E cosa ci rende così rigidi, goffi, esitanti, proprio nel momento in cui invece occorrerebbe essere lucidi, pronti e reattivi? Che cosa è poi, quella cosa che dopo mesi se non anni di allenamento in palestra, ci fa dimenticare proprio nel

momento del bisogno che cosa dobbiamo fare di fronte ad un avversario? Chi ci è passato lo sa fin troppo bene: è l'emozione primaria **della paura** con tutti i suoi effetti sul corpo e sulla mente. Nella vita, tutti hanno paura prima o poi. Chi non ricorda le interrogazioni a scuola o gli esami universitari? C'erano alcuni capaci di balbettare e avere vuoti di memoria drammatici, pur avendo passato giorni e notti a studiare. D'altra parte, anche se tutti hanno avuto paura, non tutti hanno avuto paura allo stesso modo. Affinché la paura si manifesti, infatti, è necessario che io percepisca una minaccia, e una minaccia, perché sia percepita come tale, richiede una interpretazione soggettiva, mediata dall'esperienza e dalle mie caratteristiche personali. Così ci sono persone letteralmente terrorizzate dal dentista, mentre altre si siedono con relativa tranquillità sulla sedia delle torture, con apparecchiati davanti tutti quei ferri appuntiti. Persone altrimenti coraggiose vengono prese dal panico al cospetto di insetti o animali (a me personalmente simpatici) come i topolini. Non tutti, poi, vivono le stesse paure con la stessa intensità: di fronte ad un pericolo reale, per esempio l'essere circondati da un incendio, alcuni verranno presi dal panico, altri riusciranno a mantenere un briciolo di freddezza (strano, date le circostanze!). Alcune persone, pur senza vivere in contesti particolarmente pericolosi, sembrano "abitati" dalla paura: l'interrogazione del giorno dopo, perdere il lavoro, il colloquio d'assunzione, l'esame di guida, le malattie, persino l'uscir di casa. Per queste persone ogni motivo è buono per provare insicurezza e stress. Parliamo in questo caso di **ansia**, ovvero un particolare tipo di paura dove alla componente della minaccia, si sostituisce quella della **anticipazione** del pericolo attuata dalla persona stessa. Si tratta di quei soggetti che "vivono nel futuro", creando nella loro vita immaginaria (fatta di cose che devono ancora accadere, giornate che devono ancora venire, persone che devono ancora incontrare), situazioni pericolose, frustranti ed ingestibili, dove l'immane insuccesso colora il tutto di angoscia e preoccupazione. Persone di questo tipo, inutile dirlo, si adoperano attivamente a peggiorare la qualità della loro vita creandosi le condizioni di un sistematico e sempre più esteso **evitamento** della vita reale, fino al non poter più uscir di casa. Che si tratti di paure motivate o meno, che si sia in grado di dominarle o meno, una valutazione accomuna tutti noi quando si tratta di parlarne: la paura è una sensazione sgradevole e persistente, che non ci lascia nemmeno quando il pericolo è cessato, anzi può persistere per minuti ed ore, privandoci del sonno e della serenità. Del resto è il "programma" genetico che Madre Natura ci ha dato per sopravvivere: di fronte al pericolo solo una sensazione intensa, persistente e sgradevole può spingerci ad allontanarcene alla svelta e senza pensarci su...La paura, quindi, ha anche un ruolo positivo, in quanto rappresenta lo stimolo giusto per evitare di cacciarsi nei guai e per continuare a campare. In natura, ma anche nella nostra ordinata "società civile", nessun uomo o animale potrebbe sopravvivere senza la paura. Immaginate cosa succederebbe a un topo se non provasse paura vedendo un gatto. Un uomo che non avesse paura dell'altezza, potrebbe essere invogliato a farsi una passeggiata sul cornicione al 30° piano di un grattacielo. Del resto, si definisce **"incosciente"** non una persona coraggiosa, ma una persona che non prova paura per sottovalutazione del rischio. E gli esempi non mancano...Un mio amico paracadutista mi diceva: "la paura è la mia assicurazione sulla vita". Intendeva dire che con l'aiuto di questo importante stimolo alla sopravvivenza, le persone assennate ascoltano il loro istinto, evitando

di cacciarsi in situazioni che potrebbero costare care, oppure dedicando le giuste attenzioni ad un contesto che lo richiede (cascare a piombo da 4000 metri mi sembra, appunto, un "contesto che richiede attenzione"). Uno degli effetti fisici della paura, tra l'altro, è l'aumento della reattività e della forza muscolare sotto il potente influsso dell'**adrenalina**. E' quella che si chiama la "forza esplosiva". Questo consente anche a persone non particolarmente prestanti, di fuggire più veloce di **Carl Lewis** o picchiare duro come **Tyson**, se le circostanze lo impongono. Ma quand'è che la paura diventa un nemico che lavora dall'interno per distruggerci?

### In due casi:

1. quando ci logora per una esposizione troppo lunga e ripetuta alla minaccia
2. quando si trasforma in **panico**

Uno degli esempi noti del primo caso è quello dei soldati americani che sono rimasti a lungo sulla linea del fronte in Iraq. Molti tra quelli che non hanno riportato ferite nei combattimenti, hanno comunque sviluppato una **sindrome post traumatica da stress (PTSD)** che li ha accompagnati al rientro in patria. L'essere esposti alla minaccia quotidiana degli attentati e dei cecchini, ha determinato in questi soldati alterazioni durature nella personalità e nella sfera emotiva, in grado di compromettere a volte in modo tragico il loro reinserimento nella vita civile. Tra questi reduci, non mancano casi di suicidio, episodi di violenza incontrollata, o il ricorso a droghe. Tali comportamenti sono sicuramente riconducibili alle alterazioni durature nella sfera emozionale determinate in modo cumulativo dal trauma quotidiano. Senza voler andare troppo lontano, disturbi analoghi possono essere osservati a casa nostra in certe categorie professionali particolarmente esposte al pericolo, come poliziotti, gioiellieri, tabaccai, questi ultimi magari reduci da numerose rapine a mano armata. Oppure sempre nella quotidianità più vicina a noi, possiamo imbatterci in casi di violenza protratta ai danni di mogli e figli in situazioni di degrado familiare o sociale. Una paura protratta come questa, oltre a danneggiare la sfera psicologica, ha un impatto distruttivo anche sul corpo, determinando, sulla distanza, una miriade di disturbi fisici e malattie vere e proprie. Tra i più importanti ricordiamo i danni all'apparato gastro-intestinale e circolatorio (il cuore in primo luogo), ma anche certi tipi di tumore potrebbero essere correlati a forti stress emotivi sufficientemente protratti. Il panico ed il terrore, d'altro canto, sono la manifestazione estrema della paura. Sono emozioni che si verificano quando l'intensità della minaccia viene percepita oltre l'umana possibilità di farvi fronte. Non può esserci panico se c'è una pur minima capacità di decisione ed il panico, infatti, è la negazione del libero arbitrio e la ragione. E' semplicemente la vittima che di fronte al pericolo non sa più che fare e vede saltare ogni schema. Privo di ogni autocontrollo, chi prova il panico, reagisce con la paralisi, con la fuga disordinata o in modo del tutto cieco e casuale. E' il caso, purtroppo tragico, di certe stragi nei cinema o nelle discoteche, dove a seguito di un incendio, il fuggi fuggi disordinato dei presenti ha provocato più vittime travolte e calpestate che l'incendio stesso. In questi casi, alcuni hanno cercato un'ipotetica salvezza gettandosi dalle finestre, ma da altezze suicide, altri nella fuga alla cieca, si sono cacciati in trappola, rimanendo bloccati in locali senza via di uscita o negli ascensori. Il panico ed il terrore sono sensazioni talmente devastanti da costituire

essi stessi motivo di paura e di terrore: è la **paura della paura**, un fenomeno paradossale che costituisce una chiave di lettura del fenomeno così diffuso degli **attacchi di panico**. Chi soffre di questo disturbo, sembra sperimentare terrore e panico senza una causa precisa: non c'è nulla che brucia, nulla che crolli (almeno in senso materiale), nessuna minaccia esterna, eppure la persona che ne è vittima sperimenta un terrore autentico, per lo più di morire improvvisamente, e dopo aver sperimentato il primo attacco, vive nel terrore che gliene venga un altro (il che, chiaramente, è condizione sufficiente e necessaria perché ciò avvenga per davvero!).

Riassumendo, perché la paura diventi panico, occorrono tre condizioni:

1. **La minaccia, reale o percepita, deve essere superiore alla capacità di sopportazione individuale. Non tutti hanno la stessa** soglia di adattamento di fronte ai pericoli. Alcuni poi percepiscono come pericolose situazioni che lo sono solo in minima parte, come il venire a contatto con insetti o con serpenti non necessariamente velenosi. La componente di **percezione soggettiva del pericolo** è fondamentale, tant'è che ci sono persone relativamente indifferenti di fronte a pericoli reali che rimangono letteralmente terrorizzate, per esempio, in presenza di tuoni e temporale.
2. **Di fronte alla minaccia, la persona deve percepirsi sola, impotente e priva di schemi di azione: il "non saper che pesci prendere"**. La perdita di controllo nella situazione di pericolo rappresenta il vissuto più angoscioso e devastante, insieme alla sensazione fisiologica della paura stessa. In queste condizioni, si crea una situazione di "vuoto mentale" (oddio! che faccio?!!) che il più delle volte porta alla paralisi o a reazioni inconsulte ed inefficaci.
3. **Il quadro psicologico, cognitivo, emotivo e fisiologico individuale deve essere in qualche modo predisposto.** E' noto, infatti che non tutti reagiscono allo stesso modo: alcuni sono terrorizzati all'idea di pungersi con uno spillo, altri affrontano imperterriti cure mediche lunghe e dolorose. La componente culturale, unita alle esperienze pregresse, può effettivamente plasmare la persona rendendola più o meno vulnerabile. Anche persone notoriamente "paurose" possono, attraverso esperienze di vita particolari, temprarsi e divenire individui aperti e decisi. Purtroppo, o per fortuna, il vivere in una "società civile" ci ha resi più vulnerabili perché impreparati. E' raro che qualcuno debba effettivamente lottare per la sua sopravvivenza fisica, e quando suo malgrado si trova a farlo, deve scontare tutta l'incapacità ad arrangiarsi che gli è stata insegnata. A questo si aggiunge il fatto che non tutti hanno una reazione fisiologicamente identica: alcuni sobbalzano esageratamente al primo rumore improvviso, altri, a seguito di uno spavento, impiegano ore per riprendersi. Questo è determinato anche dal funzionamento del sistema endocrino individuale, il quale può favorire da persona a persona riposte di intensità diversa. Non dimentichiamo poi le condizioni psicofisiche del momento. Stati di debolezza, affaticamento, depressione, malattia, possono alterare significativamente la resistenza individuale alla paura, accrescendo nettamente le probabilità di cadere vittime del panico.

## Reazioni psicofisiche alla paura

Torniamo alla paura di chi deve difendersi dalla violenza. Abbiamo visto che ci sono diversi tipi di paura, che vanno dalla semplice ansia, al terrore vero e proprio e che ognuno di noi reagisce in modo diverso davanti ai pericoli. Del resto, è ovvio che la paura di un'interrogazione non è la paura di essere feriti o uccisi. Ovviamente, in questo sede, parleremo solo delle paure "maggiori", quelle che possono gettare nel panico l'individuo medio. La madre di tutte le paure è sicuramente quella di morire. Quando qualcuno di noi incappa nell'orco cattivo è naturale che alla percezione del pericolo, si aggiunga il pensiero di essere feriti o uccisi. Tale pensiero è talmente insopportabile per l'uomo e la donna occidentali da costituire un vero detonatore per le angosce più profonde. Abbiamo detto che il primo ingrediente del panico è la percezione di una minaccia sufficientemente intensa, e la paura, potenziata da questo terribile pensiero, certamente lo è...Se a questo si aggiungono le giuste componenti di impreparazione psicofisica dell'individuo medio, la reazione da panico è bell'è pronta. Da cosa deriva tutto ciò? Si tratta di un processo che affonda le sue radici nella psicologia e nella fisiologia arcaica dell'uomo, ma non solo. Anche negli animali e negli insetti, nel momento in cui scatta l'istinto di sopravvivenza le reazioni sono molto simili.

## Cerchiamo di spiegarlo con parole semplici.

Volendo fare un paragone di stampo informatico, il nostro **cervello dispone di un "programma"** per far fronte a qualsiasi evenienza. Che si tratti di guidare un'auto, di salire le scale, di cucire un bottone, il nostro cervello adotta una serie di procedure "**precaricate**" (apprese o innate che siano) in grado di attivare le giuste sequenze motorie e/o cognitive in grado di far fronte all'impegno. Alcune di queste sequenze vengono attuate in modo volontario, altre in modo del tutto automatico, come quando camminiamo o respiriamo. Il nostro cervello è talmente plastico e versatile che può apprendere e modificare all'infinito tali "programmi". Che cosa avviene, però, quando il nostro cervello si trova a percepire una situazione di pericolo estremo? Non stiamo parlando di una situazione abituale per noi. Non viviamo in una giungla ostile e una condizione di pericolo è alquanto inusuale per la persona media. Il nostro cervello pertanto deve trovare qualche "programma" per agire. E subito. Se non lo trova sono dolori, perché la paralisi diventa l'opzione più probabile.

Sempre rimanendo nelle metafore informatiche, ogni volta che il cervello deve scegliere una procedura per far fronte ad un evento, utilizza per così dire un algoritmo **MFU (Most Frequently Used: "quello usato più frequentemente")**. In altre parole, di fronte alla varietà di "programmi a disposizione" correlati all'attività da svolgere, il cervello sceglierà la procedura usata più spesso in quella situazione, o in situazioni analoghe. Questo è uno dei motivi per cui corriamo il rischio di rimanere paralizzati di fronte ad un pericolo inatteso. Questo è il motivo per cui un allenamento appropriato costituisce l'unico ed insostituibile mezzo per imparare a difendersi in modo efficace. La ripetizione assidua e protratta nel tempo di azioni, gesti, reazioni, determina un rafforzamento dei legami stimolo-risposta che rendono più probabile una reazione coordinata nel momento in cui le circostanze lo richiedano. Se io mi abituo in palestra a colpire in modo tempestivo, forte e deciso nel momento in cui la minaccia arriva a tiro, è probabile che riesca a farlo

in modo automatico in caso di bisogno. E' quella che certi scienziati chiamano "arco riflesso". E' anche quella che abbiamo spesso chiamato "**memoria muscolare**".

Ma se questo fosse vero, per quale motivo ci sono persone che si allenano per anni in palestra, imparando tecniche di combattimento sofisticate e devastanti, per poi farsi pestare senza reagire dal primo balordo di periferia il quale, magari, non ha mai messo piede in un dojo?

Il motivo risiede nell'errata associazione stimolo-risposta che viene fatta in allenamento. Più semplicemente, se io mi alleno in una situazione di confronto sportivo o comunque amichevole, è improbabile che abbia le stesse reazioni "automatiche" fuori dalla palestra, dove il contesto è privo di regole e decisamente ostile. In palestra, di solito, non esiste un contesto di intimidazione e di emotività paragonabile a ciò che avviene nel mondo reale: in pratica non si allena il cervello a vivere una situazione e ad associarvi una reazione appropriata. Per questo **Geoff Thompson**, uno dei più autorevoli esperti di autodifesa, nei suoi stage di allenamento (lui li chiama non a caso "animal day"), ricorre spesso a urla, insulti e non di rado qualcuno tra gli istruttori e gli allievi si fa male per davvero.

In realtà, nessuno ha ancora trovato un modo legale e non troppo pericoloso per ricreare in palestra le condizioni realistiche di un'aggressione da strada. I più volenterosi ci provano, con tutti gli inevitabili limiti, nella speranza di "caricare" nella mente degli allievi un "programma" che abbia qualche probabilità di essere adottato nel momento del bisogno.

Ma, tornando alla domanda di partenza, cosa succede al nostro cervello se, percependo una situazione di pericolo estremo, non trova (come spesso avviene) un "programma" idoneo a farvi fronte? In realtà, Madre Natura ci ha dotato di un "programmino" innato, idoneo alla sopravvivenza: questo programma è quello che **Keith Kernspecht** chiama il "cervello arcaico", in quanto è stato da noi ereditato tale e quale dall'uomo primordiale. Il cervello, in mancanza di alternative e sotto l'effetto massivo dell'adrenalina, adotterà proprio questo programma.

Il "cervello arcaico" è piuttosto semplice e dispone di tre "funzioni" principali che, in ordine di probabilità, sono:

1. La paralisi
2. La fuga precipitosa
3. Il contrattacco disperato

In teoria, la reazione più probabile dovrebbe essere la fuga, ma nella realtà fuggire è quasi sempre un'opzione da scartare. Un aggressore, così come un predatore, non attacca se oltre alla certezza di sopraffare la vittima, non ha la certezza di raggiungerla e bloccarla. Un coccodrillo non vi attaccherà fuori dall'acqua, a meno che non siate voi ad avvicinarvi troppo. Un picchiatore da strada che vi abbia puntato, è fatalmente più grosso, più aggressivo ed in forma fisica migliore, altrimenti se ne sarebbe stato per i fatti suoi. In casi del genere, il cervello capisce che fuggire è inutile, come quando l'uomo primitivo incontrava la tigre con i denti a sciabola. Ecco perché, nella realtà, è più probabile rimanere rigidi e bloccati che fuggire o reagire. Anche questo fa parte del nostro retaggio

primordiale, quando, incontrando certi predatori, l'unica speranza dell'uomo primitivo (ma è così anche per gli altri animali) era quella di rimanere immobili e fingersi morti. Un aspetto importantissimo del "cervello arcaico" è il fatto che, sotto la sua azione, vengono eliminati o sospesi tutti gli altri programmi che "girano" in quel momento: memoria, udito, senso del dolore, coordinazione fine, controllo degli sfinteri... Tutto ciò che non è strettamente necessario alla sopravvivenza viene sospeso fino a che il pericolo non è cessato. In pratica restano attivi solo alcuni riflessi motori. Questo è il motivo per cui, spesse volte, le arti marziali non funzionano nel contesto di un combattimento reale: l'aver imparato decine di "mosse" complicate è inutile e controproducente quando il panico azzerà la memoria e le altre risorse cognitive. Non è raro che certi praticanti di arti marziali vengano picchiati mentre stanno ancora decidendo come mettersi in guardia: col piede destro, col piede sinistro, nella "posizione della gru", nella "posizione del gatto", o in qualche altra coreografia. E questo è il motivo per cui le tecniche per l'autodifesa devono essere il più possibile semplici ed istintive, in modo da costituire un unico arco riflesso tra percezione della minaccia e reazione di difesa. Solo a queste condizioni, la terza opzione del nostro cervello arcaico, quella di combattere, diventa praticabile.

Va detto che lo schema di reazione determinato dal cervello arcaico, non è eliminabile intenzionalmente, in quanto è largamente dovuto alla produzione di particolari ormoni (**adrenalina** in primo luogo). Sotto questo effetto, la persona in preda alla paura sperimenta un quadro di sintomi percettivi, motori, e cognitivi, ben preciso:

### **1. Effetto tunnel**

Sotto l'effetto dell'adrenalina, le pupille si dilatano per far entrare più luce, la muscolatura intorno agli occhi si contrae per migliorare la messa a fuoco sulla minaccia. Come risultato, si ha la perdita della visione periferica, con tutti i rischi che ciò comporta durante un'aggressione. Immaginate (come spesso avviene) che il malintenzionato non sia solo ed i suoi complici tentino di accerchiarvi. Senza la visione periferica vi sarà più difficile evitarlo. I reduci delle aggressioni, ricordano l'effetto tunnel come la sensazione di vedere la scena come attraverso un binocolo o comunque con l'occhio di una telecamera con inquadratura stretta. Ciascun fotogramma della sequenza sembrava fatto di primi piani. Così la vittima di una rapina ricorda il buco della canna della pistola spianata come se fosse enorme, quasi **il vivo di volata** di un cannone. Una donna aggredita da uno stupratore, ricorda le mani che cercavano di afferrarla come "le mani più grandi mai viste", quando in realtà l'uomo, poi catturato, era di corporatura media e con delle mani normalissime. Questo "effetto primo piano" caratteristico dell'effetto tunnel, ha come conseguenza il fatto che le persone aggredite tendano a percepire il loro aggressore ben più grosso e minaccioso di quanto sia in realtà. E' evidente come questo peggiori ulteriormente la percezione di pericolo e renda la persona ancora più a rischio di cadere nel panico.

## **2. Diminuzione della percezione uditiva**

Come si è detto, uno dei "sottoprogrammi" del cervello arcaico consiste nell'eliminazione di ogni funzione non necessaria in quel momento. Tra queste funzioni "non necessarie" c'è la percezione uditiva, che Madre Natura non ha ritenuto utile ai fini della sopravvivenza immediata. Madre Natura ci ha reso un pessimo servizio, forse non sapeva quello che può succedere durante un'aggressione: quello che vi sta di fronte magari vi minaccia, ma l'attacco vero e proprio potrebbe prevenire da un complice che vi prende alle spalle. Difficile accorgersene in tempo, se l'effetto tunnel vi inibisce la visione periferica e nel contempo non ci sentite... Chi ci è passato, ricorda quei momenti in un'atmosfera di suoni ovattati, di voci che provengono da lontano. Oppure come se tutta la scena si svolgesse sott'acqua, con i suoni attutiti e gorgoglianti.

## **3. Diminuzione della sensibilità dolorifica**

Bontà sua, Madre Natura ci ha privato della sensazione del dolore in quei momenti terribili. Almeno quello! E' esperienza comune il fatto di procurarsi piccole e grandi ferite senza accorgersene, il che aprirebbe un capitolo infinito sulla soggettività della percezione del dolore. Non mancano ovviamente esempi nel campo di risse ed aggressioni. E' capitato che persone coinvolte in zuffe e pestaggi si siano accorte di avere un coltello conficcato nel fianco solo al loro ritorno a casa. Un'implicazione importante di questo fenomeno è relativa alla scelta delle tecniche di autodifesa. **Alcuni pensano che una tecnica dolorosa per l'avversario, come un calcio alla tibia, possa bloccare un aggressore. In realtà non è così, soprattutto se il nostro attaccante è imbevuto di adrenalina e/o droghe. Potrete dargli tutti i pugni e i calci che volete, ma quello non andrà giù, e continuerà ad attaccarvi, a meno che non colpiate un punto vitale o "incapacitante".** Quest'ultimo argomento è trattato ampiamente nello spazio dedicato alle tecniche di autodifesa.

## **4. Blocco mentale**

Ovvero: "oddio! Che faccio??!!". Come nel caso della percezione uditiva, Madre Natura ha pensato bene che anche le funzioni cognitive fossero una cosa "inutile" alla sopravvivenza immediata. Tra le funzioni cognitive ad essere affette, ci sono in primo luogo la memoria e la capacità di ragionamento. Come nel caso delle interrogazioni a scuola, in questi casi non è infrequente trovarsi completamente a secco di argomenti e soluzioni: persone solitamente con la battuta pronta, si trovano in difficoltà a spicciare verbo di fronte a quell'"intervista" che l'aggressore fa spesso, prima di passare ai fatti. Si resta quindi inebetiti subendo l'iniziativa altrui. Le implicazioni di questo effetto collaterale della paura sono devastanti, specialmente per quelli che si sono allenati nelle tecniche di combattimento delle arti marziali e si trovano a dover affrontare un'aggressione vera. Troppo spesso, infatti, l'allenamento impartito con queste discipline, consiste in sequenze motorie complicate e stereotipate, del tutto inadatte a far fronte alla realtà dinamica ed imprevedibile della strada: metti il piede sinistro avanti - piega bene il ginocchio - sposta il peso del corpo sulla gamba anteriore - pugno destro vicino al fianco - gomito bene indietro - ecc., ecc...Chi si è allenato in questo modo rischia, al momento della

verità, di trovarsi in preda al panico a chiedersi come deve mettere il piede sinistro, il piede destro, il braccio avanti, il braccio dietro, ecc. Mentre si pone queste domande, e fatalmente tenta inutilmente di decidere, l'altro gli mette una mano in faccia e lo sbatte per terra.

### **5. Errata percezione del tempo**

Il tempo e le distanze sembrano dilatarsi a dismisura, così ci sono persone inseguite dai loro aggressori che ricordano di aver corso per chilometri, quando tutto l'inseguimento è durato poche decine di metri. Spesso i superstiti di risse ed aggressioni ricordano le fasi cruciali del dramma che li ha coinvolti come una sequenza al rallentatore. Descrivono l'intera sequenza di fatti come fosse durata minuti o ore, quando il tutto è durato pochi secondi. Alcuni lamentano l'interminabile ritardo dei soccorsi, anche quando l'intervento di polizia ed ambulanza è stato obiettivamente tempestivo.

### **6. Perdita della mobilità "fine"**

Un altro duro colpo per coloro che si allenano nelle tecniche di combattimento viene da questo effetto indesiderato, che provoca rigidità muscolare ed incapacità di svolgere movimenti "fini". Purtroppo, in molte arti marziali l'allenamento verte su tecniche complesse, che richiedono una buona dose di equilibrio e coordinazione motoria. In particolare quelle tecniche basate sull'uso dei calci, ma non solo quelle. Prese, proiezioni, leve articolari, richiedono una dose elevata di tempismo, coordinazione motoria e, aggiungerei, un avversario poco intenzionato a reagire. L'esperienza insegna che nulla di tutto questo funziona: chi si trova a reagire in modo "tecnico", secondo gli insegnamenti ricevuti, rischia di prodursi in movimenti goffi, rigidi ed innaturali. Le uniche tecniche veramente utilizzabili in un contesto di difesa personale sono di tipo diretto e "grossolano". Per esperienza diretta, ho visto che al momento della verità, anche grandi esperti di arti marziali abbandonano i loro schemi tecnici e "fanno a botte" come tutti gli altri. Se vogliono cavarsela, ovviamente.

### **7. Percezione al di là del corpo**

L'effetto tunnel, la diminuzione della percezione uditiva, l'errata percezione del tempo, non sono gli unici disturbi percettivi collegati alla paura. La percezione al di là del corpo, fa sì che alcuni ricordino l'esperienza di un'aggressione come un qualcosa di irreali, quasi come se l'evento stesse accadendo ad un altro. A volte percepiscono fatti e persone come se si trovassero a distanze diverse da quelle reali, come se galleggiassero separati dal loro corpo, osservando il succedersi degli eventi.

### **8. Turbe della capacità mnemonica**

Oltre all'alterata percezione del tempo e al blocco mentale, nei casi di shock più grave non è raro assistere a casi di amnesia relativa a singole sequenze o all'intero episodio che ha visto coinvolta la vittima. Anche quando non si arriva a tali amnesie, è molto frequente che la persona non ricordi l'esatta sequenza dei fatti, creando e creandosi **problemi successivi con la legge**. Il poliziotto, o il magistrato, potrebbe infatti non credere alla vostra versione dei fatti

attribuendovi l'intento di distorcere la verità. Voi stessi potreste considerare in malafede gli eventuali testimoni.

Anche dal punto di vista strettamente fisiologico è possibile osservare una serie di manifestazioni difficilmente occultabili. La conoscenza di tali segni è di fondamentale importanza, in quanto nemmeno il nostro aggressore ne è immune. Saperli riconoscere, significa potersi accorgere in tempo dell'imminenza di un attacco e poter predisporre una reazione efficace:

### **1. Bocca secca**

A volte questo sintomo può essere rivelato dal bisogno di deglutire, oppure dal bagnarsi le labbra con la lingua

### **2. Voce strozzata e tesa**

Le alterazioni del tono della voce, in termini di timbro e di ritmo, sono un altro elemento rivelatore della carica emotiva nostra e del nostro avversario. Attenzione agli improvvisi rallentamenti del discorso: se un potenziale aggressore sta "**intervistandoci**", un repentino abbassamento della voce, uno stop, un ricorso a monosillabi, deve mettervi in immediato allarme e farvi presagire un attacco improvviso.

### **3. Occhi sbarrati**

Come già detto a proposito dell'effetto tunnel, l'adrenalina determina la dilatazione delle pupille, allo scopo di far entrare più luce e di vedere meglio. Nel caso di shock particolarmente violenti, la reazione appare perfino esagerata, con sopracciglia inarcate e tutta la mimica facciale alterata nell'espressione dello spavento. In ogni caso, la presenza delle pupille dilatate è un segno non dissimulabile, in grado di rivelare la tensione e la paura.

### **4. Movimenti rapidi degli occhi**

Questo segnale, è anch'esso correlato all'effetto tunnel e alla perdita della visione periferica. In mancanza di quest'ultima, un potenziale aggressore può rivelare le sue intenzioni ostili con un rapido movimento a destra e a sinistra dello sguardo. Lo scopo è ovviamente quello di controllare l'ambiente circostante, alla ricerca di eventuali testimoni, poliziotti o impedimenti di sorta.

### **5. Pelle d'oca - pallore - sudorazione fredda**

Anche i sintomi di tipo "cutaneo" non possono essere tenuti nascosti: il viso di una persona sotto l'effetto della paura, può apparire pallido, imperlato di sudore, le orecchie, al contrario, possono essere arrossate, per via del maggiore flusso sanguigno. Si osserva spesso una diminuzione della temperatura corporea, da cui la sensazione di freddo e i brividi.

### **6. Tremori- rigidità muscolare**

L'adrenalina mette tutta la muscolatura scheletrica sotto tensione, allo scopo di favorire le reazioni di attacco/fuga. Questo può trapelare all'esterno con una postura rigida, o con tremori specialmente alle mani. Anche la mimica facciale può essere alterata dalla tensione, con la classica espressione "tirata" dei

lineamenti. Non è raro che la persona sotto stress sviluppi dei tick nervosi incontrollabili, sotto forma di smorfie o tremori facciali.

### **7. Respirazione breve, frequente o alterata**

Il respiro accelera, per assecondare l'aumentato fabbisogno di ossigeno e la maggiore gettata cardiaca. Dall'esterno, è possibile accorgersi della paura di una persona perché il suo respiro tende ad essere breve e "alto", ovvero con la parte superiore del torace, che si solleva e si abbassa visibilmente. In alcuni casi, al contrario, il respiro sembra "strozzarsi", quasi nel tentativo di "non respirare": si tratta di una reazione associata alla paralisi, al "fingersi morti".

### **8. Tachicardia e aritmie**

Sotto l'effetto dell'adrenalina, il battito cardiaco accelera provocando l'aumento della pressione arteriosa che può essere notata all'esterno con rossore delle zone maggiormente vascolarizzate, in particolare i lobi delle orecchie. Non è raro accorgersi dell'accelerazione del cuore se lo sguardo si posa sul collo, dove è possibile notare la pulsazione delle arterie più superficiali. Sotto l'azione del sistema nervoso simpatico, non è infrequente che si manifestino aritmie cardiache, sotto forma di extrasistoli, i cosiddetti "tuffi al cuore".

### **Risposte soggettive alla paura**

E' noto che non tutti rispondono allo stesso modo alla paura. Alcuni ne vengono devastati, impiegando mesi o anni per superare uno shock sufficientemente intenso o protratto. Altri sono più fortunati e riescono a curare le loro cicatrici fisiche e mentali, magari riuscendo a trarne qualche insegnamento. Ferme restando **le manifestazioni psicofisiche che accomunano tutti noi umani di fronte alla paura**, ognuno risponde in modo diverso in termini di intensità e durata. In questo, giocano un ruolo molto importante le caratteristiche fisiologiche di ciascun individuo. In alcune persone, infatti, il rilascio di adrenalina e degli altri ormoni dello stress, avviene in modo più intenso e duraturo. Queste persone, a seguito di uno spavento sufficientemente intenso, possono sperimentare i sintomi dell'adrenalina per ore o giorni, perdendo il sonno, sviluppando disturbi dell'umore e rimettendoci in salute. Alcuni a seguito di un incidente sul lavoro, non riescono più a riprendere la loro attività, con tutte le conseguenze in termini di ulteriore stress e ansia. Altri ancora, avendo subito aggressioni o rapine, sembrano rivivere all'infinito il loro dramma, protraendo oltre il necessario il loro disagio. D'altra parte è noto che ci sono persone che, pur avendo vissuto esperienze simili, riescono ad riassorbire il danno psicofisico in tempi ragionevoli o comunque più proporzionati allo stress subito. Altri ancora reagiscono con relativa freddezza ai momenti più drammatici, per poi crollare a cose fatte. Ricordo una persona che subì una rapina a mano armata, riuscendo a mantenere in quei momenti una calma ammirevole. Tale calma contribuì non poco al buon esito della vicenda,



che vedeva protagonisti soggetti probabilmente alterati da droghe e quindi estremamente pericolosi. Al termine della rapina, quando ormai i rapinatori si erano dileguati, la persona in oggetto collassò semplicemente, come se le gambe fossero di gelatina, nell'impossibilità di tenere ferme le ginocchia per il tremore. Oltre all'aspetto psicofisico della paura, c'è il capitolo altrettanto importante delle possibili reazioni di attacco o fuga messe in opera dal nostro "cervello arcaico". Di fronte al pericolo, alcuni fuggono (se possono), alcuni restano paralizzati, altri reagiscono in modo più o meno inconsulto. Quelli che sperimentano la paralisi, sono quelli che subiscono il danno psicologicamente maggiore. L'incapacità di reagire viene spesso vissuta in modo frustrante, specialmente dai maschi, i quali rivivendo quei momenti si attribuiscono demeriti che non hanno. Spesso si autodefiniscono vigliacchi, codardi, conigli, chi più ne ha più ne metta. Il timore di ritrovarsi in situazioni simili, e di sperimentare nuovamente l'umiliazione della paralisi, l'imbarazzo di "farsela sotto", può determinare atteggiamenti di evitamento, capaci di limitare la qualità della vita sociale. Nessuno ha spiegato loro che la reazione di paralisi è una risposta naturale e non eliminabile in certe condizioni di panico. Del resto, anche chi trova la forza e la presenza di spirito di reagire, non è detto che se la passi meglio. Reagire in modo sbagliato, in modo rigido, inconsulto, inefficace, può costare molto caro e portare a danni anche maggiori, di fronte ad un aggressore che possiede l'iniziativa e il controllo della situazione. E' innegabile che di fronte ad una situazione di rischio fisico, le persone si dividono in due grosse categorie: quelle che tendono ad una risposta di tipo "passivo", a rischio paralisi, e quelle tendenzialmente aggressive, che reagiscono senza pensare. Ritornando all'allenamento per l'autodifesa, è chiaro che occorrerebbe diversificare in modo netto il programma di addestramento, a seconda che l'allievo appartenga ad una di queste categorie. Le persone che tendono a reagire aggressivamente, almeno in teoria, partirebbero avvantaggiate, in quanto il lavoro dovrebbe consistere nel migliorare la loro modalità di reazione in senso tecnico e di controllo emotivo. Le persone tendenzialmente meno reattive, invece, richiedono un lavoro più lungo in quanto la loro "passività" solitamente ha origini profonde, spesso di stampo culturale (si pensi all'archetipo della donna-mamma-madonna e all'alone negativo che la società attribuisce alla donna che "sa picchiare"), ed eliminabili con un lungo esercizio di ricondizionamento mentale. Per far questo, ammesso che l'istruttore medio ne sia capace, sarebbe necessario in primo luogo fare una diagnosi (o un'autodiagnosi) delle capacità di reazione di ciascuno. Ovviamente, un aiuto a capire come si reagisce al pericolo, viene dall'esperienza pregressa. Chi ha subito un'aggressione o un incidente, ricorda benissimo come ha reagito e ragionevolmente ci si può aspettare che la volta prossima le cose vadano in modo analogo. Ma cosa dire di quelli che vogliono prepararsi e nulla fanno delle loro effettive chance? Di fronte alla violenza altrui, quindi, ogni persona deve fare i conti prima di tutto con se stessa e conoscere le proprie reazioni di fronte al pericolo. La preparazione per superare i propri limiti emotivi e psicologici non è una cosa semplice, ma non è impossibile, a condizione di trovare qualcuno disposto e capace di farlo. E qui rientriamo nel capitolo che più sta a cuore: come prepararsi.

## Come prepararsi

La preparazione a difendersi dalla paura non è fatta di ricette magiche. In genere due sono le strade possibili: le droghe e l'esperienza sul campo. Le droghe sono un potente aiuto per superare inibizioni e paure. Tant'è vero che i primi a farvi ricorso sono proprio i delinquenti, quando si devono preparare per le loro imprese. Inutile dire che questo li rende ancora più pericolosi, aggressivi, insensibili al dolore e pronti a colpire. Questo non è bello, tanto più che questa forma di doping non può essere utilizzata dalle potenziali vittime che vogliono difendersi. Le persone "normali", infatti, non possono impasticcarsi a vita, per essere pronte ad un'evenienza che non si sa se e quando avverrà... Le droghe (legalizzate o meno), d'altra parte, sono veleni che distruggono il corpo e la mente e per questo motivo sono assolutamente da evitare. L'uso delle droghe da parte dei delinquenti, tra l'altro, riguarda molto spesso quei criminali non "professionali" che, proprio per questo motivo, non sono incalliti abbastanza per far fronte alla loro stessa paura. E qui veniamo al peso che ha l'esperienza personale nella capacità di dominare le proprie emozioni. L'esperienza e la conoscenza, dunque. La conoscenza della paura, intesa come fenomeno fisiologico naturale ed universale, rappresenta da solo un elemento in grado di migliorare la risposta dell'individuo quando deve fare i conti con lei. Molto spesso, infatti, è proprio il non **saper riconoscere i sintomi della paura** a creare le premesse dell'insuccesso. Le persone in pericolo spesso perdono la padronanza di se stessi, restano in balia dell'effetto tunnel, della loro rigidità muscolare, dell'incapacità di udire, quando il semplice riconoscimento di questi effetti fisiologici è uno strumento utile per attenuarli in modo significativo nel momento del bisogno. Io stesso, ho vissuto situazioni di vero pericolo quasi aspettandomi "l'entrata in scena" di ciascuno di questi sintomi, come un copione visto e rivisto. Così mi sono sorpreso a pensare "ecco l'effetto tunnel..." e poi "ecco che ci sento di meno..." e poi "ecco le ginocchia che tremano..." Questo lucido riconoscimento di sintomi noti e già provati, ha determinato una istantanea diminuzione della loro intensità: ho subito percepito la scena in modo più ampio e



ricco di dettagli, ho cominciato a capire quello che succedeva tutto intorno a me e non solo quello che avevo davanti, mi sono sentito più padrone del mio corpo e delle mie reazioni, insomma, mi sono messo nelle condizioni migliori per cavarmela, ovvero poter utilizzare tutta la forza della carica adrenalina per togliermi dai guai. Il semplice conoscere ed accettare la paura, quindi, rappresenta un elemento di grande aiuto per farvi fronte efficacemente. In questo, chiaramente, assume un ruolo fondamentale l'esperienza pregressa. In pratica, l'aver avuto paura più volte nella propria vita, consente, se si è stati capaci di elaborare positivamente l'esperienza, di raggiungere un certo grado di assuefazione, una sorta di "vaccinazione" dalla paura stessa. Questo è il motivo per cui poliziotti e delinquenti (tanto per

elencare due "mestieri a rischio") sembrano reagire alla paura in modo diverso dalle persone comuni: sono passati attraverso un processo di rafforzamento che li ha resi meno sensibili agli **effetti** della paura stessa, ma non l'ha certo eliminata!

L'assuefazione alla paura, intesa come riduzione della sensibilità individuale a questo fenomeno, è possibile solo a seguito dell'esposizione alla paura stessa. Per esempio, se siete terrorizzati dalle

grandi altezze e venite piazzati sul cornicione di un grattacielo, probabilmente il panico si impadronirà di voi al punto di farvi cadere di sotto. Ma se voi vi abituate, poco alla volta, magari stando affacciati per un tempo ragionevole al primo piano del palazzo, poi facendo la stessa cosa salendo ai piani successivi, col tempo (giorni o settimane) potreste affacciarvi dal centesimo piano senza provare emozioni negative, anzi, godendovi il panorama. E' quello che gli psicoterapeuti chiamano "esposizione graduale" o controllata. Se avete paura di qualcosa, anziché evitarla, affrontatela a piccole dosi, in quantità e contesti per voi sopportabili. Quando quel contesto non vi farà più paura, salite di livello in modo da affrontare situazioni più impegnative e pericolose. Continuate così, fino a che non vi sentirete sicuri e padroni delle vostre reazioni. Di fatto è il percorso che tutti noi seguiamo quando dobbiamo, volenti o nolenti, vincere un timore che altrimenti ci impedirebbe di fare qualcosa. Quando impariamo a guidare, vinciamo l'ansia e le difficoltà legate alla guida e al traffico, dapprima con l'aiuto di un istruttore, poi guidando brevemente su percorsi noti, poi avventurandoci in autostrada. Alla fine tutti noi guidiamo (e tutti sappiamo come ciò sia **effettivamente** pericoloso) quasi senza farci caso. Il delinquente da strada, spesso inizia la sua carriera da ragazzino, magari vivendo una miriade di situazioni difficili nel suo quartiere malfamato, e dandosi a piccole "marachelle". Con il tempo, facilmente passa ad azioni maggiori, fino ad arrivare a crimini veri e propri. Esposizione graduale alla paura. Sì, ma quale paura? Se ci riflettiamo, il problema non deriva tanto dall'esposizione a una paura generica, ma all'esposizione ad un particolare tipo di paura, legata ad una particolare situazione. Così, il delinquente che affronta una rapina a mano armata senza batter ciglio, potrebbe cadere nel panico se si trovasse nell'anticamera del dentista. Tutti coloro che praticano sport estremi, come il base jumping o il paracadutismo, devono in qualche modo fare i conti con l'effetto bloccante della paura e venirne a capo (a meno di cambiare sport...) Tuttavia non è affatto detto che chi affronta con relativa tranquillità un lancio da 4000 metri, riesca a mantenere la stessa padronanza dei nervi di fronte ad una pistola spianata. Quando abbiamo introdotto **la questione del panico**, infatti, abbiamo detto che una delle condizioni perché si verifichi il blocco mentale, è il percepirsi privi di schemi di reazione adeguati di fronte una specifica situazione. In altre parole, posso sapermela cavare benissimo in situazioni di vero pericolo, ma poi trovarmi spiazzato ed incapace di agire per il tubo del lavandino che si rompe e mi allaga casa. Nel caso delle paure maggiori, quindi, le possibilità di gestirle al meglio sembrerebbe correlata al fatto di aver già affrontato situazioni simili con successo una o più volte. Che dire, quindi, di coloro che hanno sperimentato la paralisi e la sconfitta, oppure di quelli che, pur non avendo avuto tali esperienze, vorrebbero prepararsi a farlo? **L'unico percorso possibile è quello di allenarsi in un contesto il più possibile vicino al reale e di sviluppare gli automatismi di reazione giusti per far fronte alla situazione temuta.** L'idea di iscriversi ad un corso di arti marziali o (meglio) di autodifesa, non sarebbe sbagliata. Per prima cosa occorrerebbe andare a cercare in giro i corsi più adatti allo scopo, anche in termini di metodo di insegnamento. L'ideale sarebbe trovare

un posto dove si danno le botte "vere" **(in realtà, per quanto realistico un allenamento del genere, non sarebbe un granché rispetto ad un pestaggio vero)**. Mi chiedereste: vale la pena di correre il rischio di farsi male in palestra per imparare a non farsi male fuori? **La risposta in realtà dovreste darvela da soli, ovvero: voglio o non voglio essere preparato, se dovesse capitare di difendermi? Purtroppo non credo assolutamente che si possa imparare a difendersi dalla violenza senza procurarsi nemmeno un piccolo livido.** Certi istruttori che pretendono di insegnare questa materia in modo troppo "garantista" dell'incolumità degli allievi, impartiscono un addestramento troppo blando e quindi inefficace di fronte alla violenza cieca ed incontenibile di un aggressore forte ed incattivito. **D'altra parte, va detto, un addestramento finalizzato ai muscoli e alla reattività, sarebbe poco efficace senza un parallelo sviluppo delle caratteristiche psicologiche dell'allievo.** Non è un lavoro facile. Intanto si tratta di un lavoro "ad personam" reso ancora più difficile dal fatto che le lezioni vengono solitamente svolte in gruppo e non è facile dedicare ai singoli tutte le attenzioni che servono. L'istruttore, quindi, dovrebbe saper cogliere i punti di forza e di debolezza di ognuno, e personalizzare il training in funzione degli specifici bisogni dei singoli allievi. **Insegnare ad una ragazza a vincere la propria paura e a colpire senza esitazioni ed inibizioni,** non è la stessa cosa che con un ragazzotto di periferia imbevuto di testosterone. Con quest'ultimo, come istruttore, dovrei lavorare molto sul piano tecnico e sulla sua capacità di dominare se stesso e la sua impulsività. **Con la ragazza, invece, dovrei lavorare per prima cosa sulla sua reattività psicologica, sciogliendo tutti i legacci emotivi, educativi e culturali che ne inibiscono l'aggressività.** Non esito a definire questo lavoro come psicoterapeutico, in quanto il suo obiettivo è quello di far maturare la personalità dell'allievo, consolidando la sua struttura psicofisica e sciogliendo le sue insicurezze. **Non è un lavoro facile e non è un lavoro breve. Soprattutto non è possibile standardizzare la durata di un corso di autodifesa, che per sua natura e finalità dovrebbe essere il più breve possibile.** Non tutti hanno le stesse caratteristiche personali, fisiologiche e culturali. Per alcune persone, la presa di coscienza dei propri limiti e il lavoro per migliorarsi, potrebbe richiedere più tempo che con altri, e questo complica le cose. Per avere maggior controllo sulla paura, d'altra parte, ci sono anche dei consigli pratici che possono essere dati a tutti e che costituiscono uno strumento utile in ogni situazione di pericolo. Nel **capitolo dedicato alle reazioni psicofisiche alla paura,** abbiamo parlato dei tanti effetti dell'adrenalina sul corpo. Tra questi effetti, facciamo attenzione al tipo di respiro che si osserva in chi ha paura: non si tratta di un respiro naturale, in quanto è alterato da modificazioni endocrine e neurologiche. In genere, si osservano due tipi opposti di respirazione:

### **1. Accelerata o affannosa**

Sotto l'effetto di uno stress intenso, l'organismo mobilita tutte le riserve di ossigeno per far fronte alla necessità di combattere o fuggire. Il cuore accelera e rinvigorisce le pulsazioni, la pressione sanguigna aumenta, i polmoni accelerano a loro volta per compensare l'aumentato fabbisogno di ossigeno. Dall'esterno si nota per l'appunto il respiro affannoso, evidenziato dai movimenti della parte superiore del torace. Dal punto di vista fisiologico, una respirazione di questo tipo, sufficientemente protratta, può portare a fenomeni di

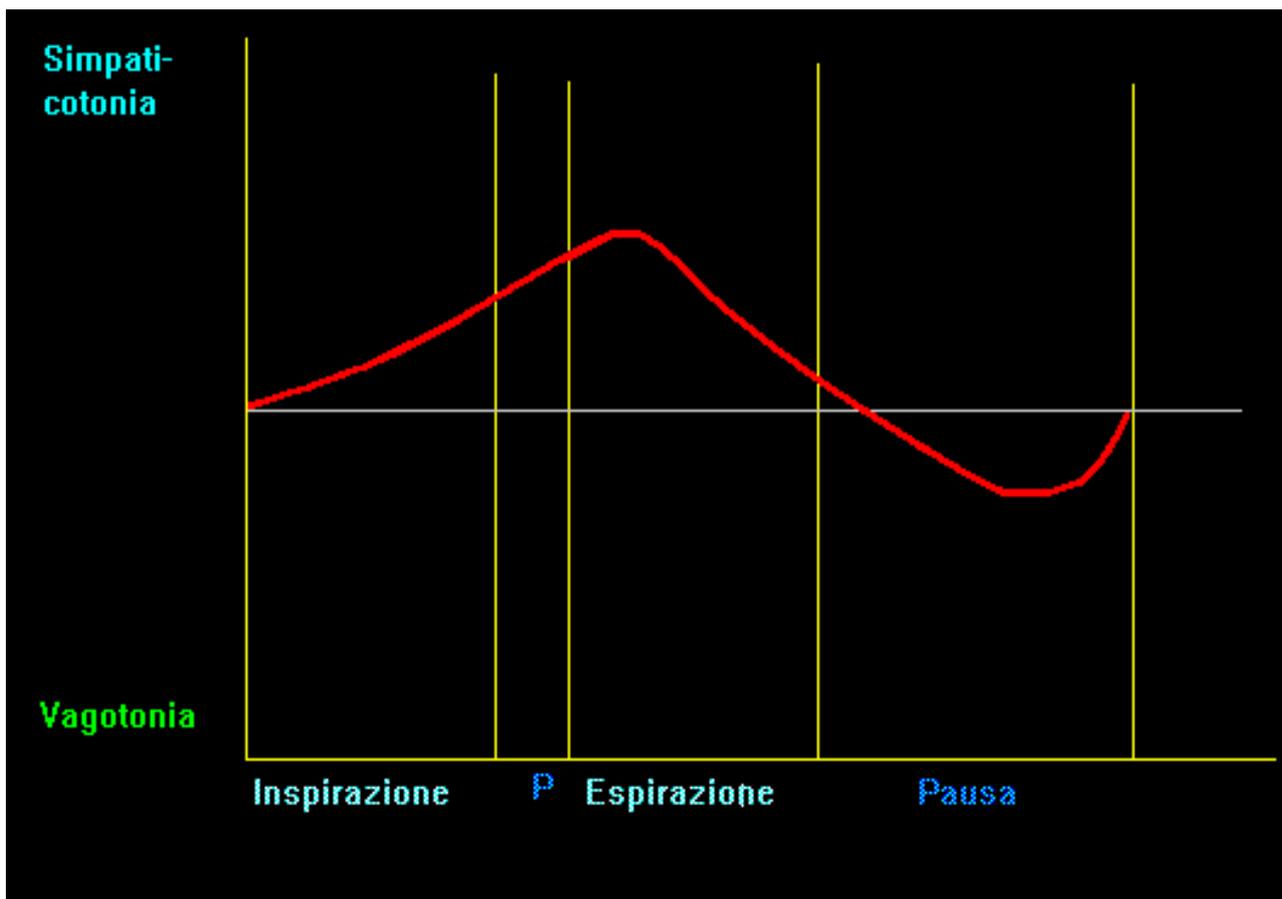
iperventilazione, che si accompagnano a vertigini, senso di soffocamento, ed in casi estremi allo svenimento, a causa dell'alterato equilibrio acido-base dell'organismo (si parla infatti di alcalosi respiratoria).

## **2. Interrotta o irregolare**

Al contrario, alcune persone di fronte al pericolo tendono a trattenere il respiro. Il motivo risiede sempre nelle reazioni primordiali (il cosiddetto "cervello arcaico") che Madre Natura ci ha regalato per far fronte ai pericoli. Mentre la respirazione affannosa è funzionale alla reazione di combattere o fuggire, il trattenere il respiro è relativo all'altra reazione innata in uomini ed animali: quella di fingersi morti o di restare nascosti ed immobili. Anche in questo caso, le reazioni fisiologiche di fronte ad una apnea di questo tipo, aggravata dall'aumentato fabbisogno di ossigeno legato allo stress, possono portare a svenimenti o a un'eccessiva rigidità muscolare.

Queste due modalità di respirazione, forse funzionali per l'uomo paleolitico, risultano inadeguate ai giorni nostri, in quanto impattano negativamente sulla capacità di autocontrollo e coordinazione, peggiorando, tra l'altro, il rendimento complessivo del nostro corpo. Tali modalità di respirazione sono almeno in parte involontarie, in quanto sono determinate dall'adrenalina, che a sua volta, stimola fortemente l'attività del **Sistema Nervoso Simpatico**. Eppure, la respirazione, oltre ad essere il modo obbligato per ripristinare le nostre riserve di ossigeno, è anche un mezzo importantissimo per regolare il nostro sistema nervoso. In altre parole, se è vero che il sistema nervoso può alterare la nostra respirazione, rendendola affannosa o irregolare, è altrettanto vero che se ci sforziamo coscientemente a respirare in un certo modo, possiamo influenzare il nostro sistema nervoso obbligandolo a "darsi una calmata", riguadagnando controllo e rendimento psicofisico. Quello che vado a descrivere è un metodo che ho appreso durante il servizio militare ed ho collaudato personalmente in parecchie situazioni di pericolo o forte stress. Durante le esercitazioni, mi capitava di dover correre a perdifiato (con uno zaino da 20 kg sulle spalle), tuffarmi a terra e prendere di mira un bersaglio a 50/60 metri. Impossibile: impugnato il fucile, il respiro affannoso per la corsa, il battito cardiaco frenetico, il tremito delle braccia per lo sforzo e l'adrenalina in corpo, facevano vibrare vistosamente la canna e la mira diventava troppo imprecisa. Eppure, in condizioni normali, per esempio nel più tranquillo tiro da postazione, ero uno dei tiratori migliori della compagnia. Fu così che uno dei sergenti istruttori ci spiegò un trucco capace, con un po' di esercizio, di calmare quasi all'istante cuore, muscoli e mente. "Respirate con la pancia!" diceva. Evitare quindi quei grandi respiri di petto, tipici di chi ha paura o di chi ha fatto grossi sforzi. Concentrate il respiro nell'addome, sforzandovi di inalare profondamente, come a voler spingere lo stomaco verso il basso. In questa fase, il petto non deve praticamente muoversi. Dopo aver inspirato, fare una pausa di due-tre secondi ed espirate lentamente, ma in modo continuo, avendo cura che l'espirazione duri almeno il doppio dell'inspirazione. Mentre l'aria esce, se le circostanze lo permettono, chiudete un attimo gli occhi, ma senza stringerli. Cercate di visualizzare le vostre palpebre come lo schermo di un cinema e immaginate di proiettarvi sopra un'immagine che vi dia serenità e sicurezza: il viso della fidanzata, dei vostri figli che giocano, oppure un paesaggio, chissà... Se non potete chiudere

gli occhi nemmeno per un istante, e in una situazione di combattimento imminente probabilmente è così, "accompagnate" l'aria che esce con un pensiero positivo "va tutto bene", oppure "sono calmo". Fate in modo che, pronunciando mentalmente questa breve frase, le parole durino quanto tutta l'espiazione. Completate l'espiazione con una breve pausa e siete pronti per ispirare di nuovo. Se fatto nel modo giusto, e con il giusto esercizio, con una o due ispirazioni, si riesce a raggiungere un ragionevole grado di rilassamento psicofisico. Si tratta di un metodo antistress ed antipánico rapido ed efficace, adatto quindi ad essere usato in quei brevi e concitati momenti che precedono un combattimento. Quello della respirazione diaframmatica profonda è un fattore di regolazione generale molto studiato per la sua importanza. Si tratta di un tipo di respirazione che le persone hanno, sin dall'inizio, in condizioni di non allarme, di serenità, di benessere, e che spesso perdono per effetto di alterazioni fisiologiche ed emotive. Quando viene ripristinata questa respirazione, la frequenza del battito cardiaco scende, a volte notevolmente. A tal proposito si può notare come gli effetti di un drastico abbassamento della frequenza cardiaca si producono non solo nel caso di persone con una lunga esperienza alle spalle, ma anche dopo non molte prove pratiche. Oltre all'abbassamento della frequenza cardiaca, si osserva spesso una diminuzione della sudorazione, e



un innalzamento della temperatura periferica. Ciò sembra dimostrare che attraverso la respirazione diaframmatica si riesce a realizzare modificazioni da uno stato simpaticotonico (prevalenza dell'azione del sistema nervoso simpatico, quindi di tensione reattiva) vanno verso uno stato con prevalenza vagotonica

(prevalenza dell'azione del **sistema nervoso parasimpatico**, quindi di rilassamento). Questo effetto di allentamento è osservabile sia direttamente (tramite la ECG per esempio), sia attraverso le sensazioni di ammorbidimento, di tranquillità, di benessere, che vede nel soggetto letteralmente modificarsi e spianarsi i tratti del volto, fermarsi i movimenti di agitazione, sciogliere tensioni e rigidità.

La figura qui sopra, mostra l'andamento di un intero ciclo respiratorio, nel caso di respirazione diaframmatica profonda. Importanti sono le durate della pausa dopo l'inspirazione, molto breve, e di quella dopo l'espiazione, molto più lunga. Infatti, nella prima si ha una crescita verso la simpaticotonia e nella seconda si produce un abbassamento verso la vagotonia. E' chiaro dunque che se i tempi delle pause fossero invertiti (come accade in una respirazione toracica e trattenuta), si avrebbe una continua crescita della **stimolazione simpatica**. Ed infatti questo tipo di respirazione viene adottato naturalmente dalle persone, quando devono rispondere ad una situazione di stress acuto: sopportare il dolore, affrontare un pericolo, realizzare concentrazione e vigilanza, e così via. La tecnica di respirazione che ho descritto è accompagnata da un ulteriore elemento capace di regolare l'attività del nostro corpo. Questo elemento è semplicemente il pensiero. Quando accompagno l'espiazione con un pensiero positivo ("sono calmo", "va tutto bene", "ho il controllo"), di fatto potenziò e sostengo la capacità del mio respiro a rilassare il corpo. Facciamo un esempio. Se venite collegati a qualche strumento di misura della pressione e della frequenza cardiaca potete fare il seguente esperimento: immaginate prima di essere sulla spiaggia a prendere il sole, poi immaginate di correre. Adesso verificate il tracciato delle macchine. Vedrete che dal momento in cui siete passati da un pensiero all'altro, i tracciati di pressione e frequenza cardiaca si sono spostati in alto, come se avesse corso per davvero. Lo stesso esperimento potete farlo da voi se immaginate di litigare con qualcuno, se solo ci farete caso, vi sorprenderete con i pugni stretti ed il respiro breve, come chi sta per scattare. E' quello che la gente comune chiama autosuggestione. Si tratta di un fenomeno molto noto alla psicologia cognitivo-comportamentale, che basa su questo larga parte delle sue terapie dei disturbi emotivi. Uno di questi disturbi, ed uno dei più diffusi, è quello degli **attacchi di panico**. Le persone che soffrono di questo disturbo, provano una paura intensa e devastante a volte senza una apparente causa esterna. All'improvviso hanno paura, come se dovessero morire da un momento all'altro, sperimentando tutta la scarica adrenalinica e di angoscia che ciò comporta. Da quel momento l'ansia e la sofferenza crescono in modo incontrollabile, devastando letteralmente il malcapitato. Ma cosa scatena tutto ciò? Ovviamente la spiegazione è complessa, ma il più delle volte, la scintilla che da fuoco alle polveri è un semplice pensiero: "sto male, sto per morire!". Questo pensiero iniziale ("sto male..."), magari dovuto ai peperoni mangiati a cena, stimola a catena un altro pensiero negativo ("Ho qualcosa di grave, sto per morire"), il quale provoca la reazione fisiologica riflessa (adrenalina, frequenza cardiaca, respiro breve ed interrotto, dolori al petto, vertigini). Questi sintomi "fisici" danno la definitiva conferma che il timore era fondato, scatenando ulteriori pensieri negativi ("Cazzo! Sto male veramente, ho bisogno di aiuto..."), il fatto poi che non ci sono medici nelle vicinanze, che l'ospedale più vicino è lontano anni luce, porta alla vera disperazione ("Oddio! Che faccio?... Morirò per strada..."). Ovviamente mentre questi pensieri a ruota

libera invadono la mente, il corpo viene squassato e sconvolto da un torrente di adrenalina **con tutti i sintomi di cui abbiamo già parlato**. L'attacco di panico cesserà, prima o poi, ma solo per esaurimento fisico della vittima, o perché qualche medico pietoso intervenuto sulla scena, avrà somministrato una robusta dose di ansiolitici. Tutto questo perché (tra gli altri motivi) la vittima non ha saputo riconoscere i "normali" sintomi fisici della paura (attribuendoli invece all'imminente infarto, ictus o quant'altro) e semplicemente sospirare al momento giusto: "Sto bene... Sono calmo...". In realtà, gli attacchi di panico richiedono un trattamento più complesso, ma la regola di controllare il proprio stato psicofisico con una corretta "igiene del pensiero" resta più che mai valida per tutti.

Che dire di quelli che si trovano loro malgrado coinvolti in un'aggressione? Chi è impreparato a questa evenienza, sperimenta tutti i terribili sintomi dell'attacco di panico, sostenuti, ovviamente, tanto dalla realtà immanente, quanto dai pensieri insopportabili che attraversano la mente della vittima: "mi uccideranno...", "mi faranno a pezzi..."

Il primo passo per riprendere il controllo della situazione è quello di riprendere il controllo di se stessi. Per la verità, il panico è incontrollabile in quanto il panico è la negazione di qualsiasi controllo della situazione. Un po' come la vita e la morte: tutte e due non possono coesistere nella stessa persona. O c'è luna o c'è l'altra. Quando il panico si è impadronito di voi è fatta. Non ci sono appelli o ragionamenti da fare. La vostra mente non funziona più e non funzionerà fintanto che questo demone non avrà deciso di lasciarvi. C'è solo un modo per sconfiggere il panico, ed è quello di fare qualcosa **prima** che la paura si trasformi in panico. Dopo sarà troppo tardi.

Nel **capitolo dedicato alle modalità tipiche di un'aggressione**, abbiamo sottolineato il fatto che gli attacchi di solito non si verificano dal nulla, ma seguono un copione ripetitivo, che caratterizza **ciascuna tipologia di aggressore**. Abbiamo detto anche che l'attacco da parte di un aggressore, diventa meno probabile se la vittima designata adotta il giusto **grado di attenzione al contesto**, che le consenta di adottare le opportune tattiche di **evitamento o dissuasione**. La paura, come la violenza e come tutti i mali del mondo, possono essere affrontati più facilmente ad uno stadio iniziale, quando sono ancora affrontabili. Se si aspetta troppo, e troppo nel nostro caso può voler dire una manciata di secondi, non sarà più possibile fermare né la violenza, né il panico. Se avete sviluppato **la giusta sensibilità al contesto** in cui vivete, non vi sarà difficile cogliere il pericolo quando è ancora ad una distanza relativamente sicura per voi. Quello è il momento di fare qualcosa. Ora o mai più. Se potete allontanarvi, fatelo. Sempre. Se non è possibile scappare, dobbiamo affrontare la situazione: abbiamo parlato altrove di come sia spesso possibile gestire un incontro pericoloso con delle **tecniche di de-escalation e dissuasione**. In altri casi dovremo per forza scegliere se **difenderci** o subire l'iniziativa dell'altro. Ma prima di tutto questo, fate i conti con voi stessi: riconoscete la vostra paura e l'arrivo di tutti i suoi sintomi fisici, sappiate sopportarli ed agire malgrado essi. Ma prima di tutto, respirate. Imparate a riconoscere l'effetto della paura sul respiro ed agite coscientemente in senso opposto: respirare lentamente, con l'addome, ed espirate lentamente, facendo una

piccola pausa prima di respirare di nuovo. Mentre fate questo, abbiate cura di scacciare lucidamente i pensieri di pericolo o di morte che si affacciano nella vostra mente: "sono nei guai...", "qui finisce male..." Sostituiteli con pensieri espliciti del tipo "sono calmo...", "va tutto bene...", "me la caverò..." Che ci crediate o meno, il contenuto del vostro pensiero influenzerà il vostro corpo, la vostra psiche, bloccando l'innalzamento incontrollato della paura ed evitando il panico. Continuate a respirare lentamente e, se ci riuscite, continuate a pensare positivamente anche quando il vostro potenziale aggressore vi parla, si avvicina e vi studiate a vicenda. La vostra mente sarà più lucida, il vostro corpo meno rigido e i riflessi pronti a scattare se sarà necessario. Molto probabilmente, se l'altro ha intenzione di aggredirvi, si accorgerà di avere di fronte una persona padrona di sé. Temendo una reazione, comincerà a preoccuparsi, e presumibilmente rinuncerà all'azione. **Il tipico aggressore dei nostri giorni**, cerca quasi sempre una vittima e non un combattimento. Un **comportamento assertivo** soprattutto a livello di **linguaggio corporeo**, rappresenta sicuramente un deterrente efficace.

## Conclusioni

Questo lungo viaggio all'interno della nostra emozione primaria, dovrebbe aver chiarito un punto chiave: ogni sforzo di affrontare la violenza, deve partire da qui e non è possibile affrontare questo nodo senza una preparazione specifica. Perfino chi sembra affrontare il pericolo con maggiore naturalezza, a meno che non sia un pazzo incosciente, è una persona che è passato attraverso un percorso fatto di esperienze personali, che lo hanno reso più familiare con questo fenomeno universale. La paura, infatti, è un fenomeno universale, perché colpisce tutti, uomini ed animali, determinando reazioni che sono anche quelle universali, in termini di attacco, paralisi o fuga. Il primo passo per affrontare al meglio questo fenomeno, quindi, è quello di accettarlo come proprio, non vergognarsene. Il fatto di aver avuto paura di fronte al pericolo è un fatto naturale che accompagna anche le persone ritenute coraggiose. Spesse volte, specialmente quando l'allievo è un maschio, è più difficile far capire che la fuga di fronte ad un pericolo potenzialmente mortale, non è una scelta disonorevole, ma l'unica scelta sensata. Il proprio **EGO** e l'influenza dei modelli culturali (quasi sempre di celluloidi), hanno connotato in modo negativo un'emozione il cui scopo è quello di garantire la sopravvivenza della specie. D'altra parte, la scarsa dimestichezza con il pericolo, può determinare nella persona impreparata una situazione di paralisi psicofisica che è comunque deleteria.

Da qui la necessità di prepararsi.

Riassumendo i passi necessari per una corretta preparazione dovrebbero essere i seguenti:

1. Non vergognatevi di aver paura
2. Imparare a conoscere la paura, riconoscerne i sintomi fisici e psichici in modo da non trovarvi spiazzati e disorientati quando si presentano.
3. Abituarsi alla paura in modo graduale, per esempio tramite attività sportive, oppure affrontando stress e paure sopportabili (se siete timidi, parlare in pubblico potrebbe essere un inizio, non è come gettarsi col paracadute). Fare un "piano di esposizione", meglio se per iscritto, su cui monitorare attività e progressi

4. Studiate le vostre reazioni, in modo da capire la vostra modalità di risposta tipica di fronte al pericolo: attacco, fuga o blocco emotivo. Allenate quindi i vostri riflessi in modo da compensare tali tendenze.
5. Curate l'aspetto della fiducia in voi stessi, in termini fisici e mentali. Allenatevi scegliendo un contesto impegnativo e cercate di migliorarvi costantemente
6. Imparate una tecnica di rilassamento "istantaneo", per esempio con il metodo di respirazione descritto in queste pagine, in modo da attenuare gli effetti dello stress acuto. Abituatevi ad usare queste tecniche durante gli allenamenti e nella vita quotidiana.
7. Curate molto la cosiddetta "igiene del pensiero", evitate di aggravare il vostro stress psicofisico con pensieri negativi o catastrofici. Pensare "adesso mi ammazzano..." non ha mai aiutato nessuno a sopravvivere
8. Abbinare questi semplici consigli con una buona preparazione tecnica nel caso vi capitasse di difendervi. ( **Si vis pacis, para bellum..." se vuoi la pace prepara la guerra "** )

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo **"NON ESSERE VITTIMA"**

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a **"NON ESSERE VITTIMA"**.

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



## SCENARI POSSIBILI IN CASO DI AGGRESSIONE

Esistono centinaia di corsi di autodifesa il cui intendimento sarebbe quello di prepararci ad affrontare l'inquietante scenario di un'aggressione. Troppo spesso, però, ciò per cui ci prepariamo è pura teoria. E così nella scena ipotetica un aggressore solo soletto, disarmato per giunta, si materializza dal nulla e vi salta addosso. Oppure il solito stupratore, anche lui solo soletto, anche lui disarmato, che sbuca dall'ombra, magari prende la presunta malcapitata allieva alle spalle, e viene da questa privato della vista a ditate, oltre che castrato a calci. E' ovvio che questi scenari sono tanto ipotetici quanto ideali, visto che spesso e volentieri un aggressore che si rispetti, anche se solo, si presenta almeno con un coltello, così come il già citato stupratore. Costui, come ovvio, per fare i suoi comodi ha bisogno di almeno una mano libera: per questo di solito "persuaderà" la sua vittima mostrandole qualcosa di appuntito e/o affilato, piuttosto che sprecarsi ad immobilizzarla con la forza. Purtroppo, di fronte ai casi reali, quello che ci insegnano in palestra sembra che serva a poco. Quindi, che fare in questi casi? Di fronte ad un aggressore armato, la cosa più semplice è quella di essere armati a nostra volta. Sconsiglio a chiunque di portarsi dietro un coltello perché, oltre ad essere sempre illegale (la famosa storia della lama più corta delle quattro dita è una fantasia popolare), è del tutto controproducente. Usare il coltello è una scienza. Sfidare un guappo esperto in accoltellamenti, è un vero suicidio. Non parliamo poi delle tecniche di disarmo che vengono insegnate in palestra: sono un altro modo per togliersi la vita. Fintanto che qualche legge non ne vieti il porto, l'unica alternativa è rappresentata dalle bombolette spray al peperoncino. Alcuni modelli sono efficaci anche a quattro metri e sono veramente in grado di neutralizzare uno più aggressori in modo incruento. Personalmente, sono riuscito a tirarmi fuori da situazioni veramente rischiose avendo con me con una bomboletta del genere e, cosa più importante, senza che nessuno si facesse male. Non è poco. Considerazioni legali a parte (alcuni tipi di bombolette spray, sono illegali in Italia), per il loro uso valgono le stesse considerazioni relative a qualunque armamento: pistole, coltelli, diavolerie elettriche o altro. In parole povere è inutile averle appresso se non si è in grado di utilizzarle in modo tempestivo. Anche avere una pistola carica, non serve a un gran che, se dobbiamo perdere tempo a estrarla dalla fondina (magari celata dietro alla giacca). Un uomo armato di coltello a pochi metri non vi darebbe alcuna chance di estrarre la pistola: al primo cenno di mettere una mano in tasca, il bandito si avventerebbe su di voi. Sono stati fatti esperimenti su quale dovesse essere la distanza di sicurezza che un uomo armato di pistola deve tenere rispetto ad uno armato di coltello: il risultato è sconcertante, servono da sette a dieci metri! A distanze inferiori, l'accoltellatore ha altissime probabilità di arrivare a contatto e di ferire anche mortalmente, prima che l'altro possa sparare. In sostanza, se decidete di girare con un'arma di qualsiasi tipo (legale o meno, ma questa è una vostra responsabilità), dovrete averla già in mano **prima** di trovarvi nei guai. Dopo potrebbe non servirvi più, o addirittura aggiungere altro pericolo alla situazione. Insomma la disponibilità immediata è fondamentale e rappresenta al contempo il limite di impiego di tali strumenti. Alcune signore, si dotano di bombolette o di quegli ordigni elettrici (i cosiddetti dissuasori), per poi lasciare il tutto nella borsetta, in compagnia di mazzi

di chiavi, scatolette per il trucco, borsellini, fazzoletti di carta, oppure mucchi fruscianti di vecchi scontrini. In un caos del genere è abbastanza difficile trovare le cose di tutti i giorni, figuriamoci in un momento di panico rintracciare la fatidica bomboletta! Qui torniamo ai sacri principi di **prevenzione** e **attenzione al contesto** sui quali non insisterò mai abbastanza. Se avete con voi una bomboletta spray e state attraversando una galleria poco illuminata nel sotto stazione, è giunto il momento di tirarla fuori e di tenerla celata nel palmo della mano, meglio se con il dito sulla sicura. I contesti più a rischio, stazioni, corridoi, androni dei palazzi, parcheggi, sono ben noti a tutti e non è certo il caso di elencarli. Così come è inutile farsi prendere dalla paranoia. Il rischio esiste, va valutato e prevenuto in modo sereno, adottando le precauzioni che servono. Punto e basta.

### **Aggressori armati di coltello**

Resta aperta la questione sul che fare se ci si trova disarmati al cospetto di un individuo armato di coltello. La prima valutazione da fare è in relazione al rischio che si corre reagendo: se l'aggressore vuole rapinarci del portafoglio, mi sembra veramente folle tentare di reagire. Stiamo calmi e diamogli quello che vuole. Se il rischio è diretto alla persona, ovvero c'è una chiara intenzione di uccidere, oppure siamo di fronte ad un tentativo di stupro, le cose possono cambiare. La fuga sarebbe l'opzione più preferibile, ma non sempre è possibile. Se non si può fuggire occorre scegliere subito un metodo per difendersi. Scartiamo da subito l'idea di afferrare la mano che tiene il coltello: è troppo pericoloso, vi trovereste senza una mano o comunque con gravi ferite al braccio. Quello che bisogna fare è invece il cercare di muoversi il più velocemente possibile cercando di tenere il corpo lontano dai colpi. Se non potete fuggire cercate di "ballare" intorno all'aggressore, facendo bene attenzione a non farvi intrappolare in qualche angolo senza uscita. Se siete fortunati, e trovate un oggetto contundente, usatelo: uno sgabello, una sedia, una bottiglia, un appendiabiti. Qualsiasi cosa. Se avete in mano una giacca o una borsa, usatela come una frusta, come nel gesto di spegnere un fuoco con una coperta, abbattendola con forza sulla mano armata: la lama si impiglierà nel tessuto e lo strappo violento potrebbe spezzare la lama o disarmare l'aggressore, facendo volare lontano il coltello. A questo punto fuggite o combattete. Nel caso di un tentativo di stupro, la situazione è particolarmente critica in quanto la vittima quasi sempre non può fuggire (verrebbe subito raggiunta) e non può reagire, in quanto quasi mai è in grado di fronteggiare un combattimento a mani nude contro un'arma. Potrebbe in questo caso essere utile una tattica "attendista", ovvero dare all'aggressore la sensazione di volere cedere senza reagire, dichiarare di aver paura, aspettando il momento buono per una reazione risolutiva. Si tratta chiaramente di una scelta dettata dalla disperazione, ma probabilmente è l'unica praticabile in un contesto del genere: se l'aggressore vuole consumare la violenza, prima o poi dovrà posare il coltello, magari per un attimo, o avrà un calo di attenzione. Quello è il momento per attaccare, mordere, colpire ripetutamente, cacciare dita negli occhi, dare ginocchiate all'inguine, gridare, fuggire, chiedere aiuto...Nessuna garanzia che tutto ciò funzioni, ma quando si lotta per la vita non c'è mai nulla di scontato. Una donna americana che faceva jogging di sera in un parco, venne aggredita da un uno stupratore armato di coltello. Costui la picchiò e la minacciò, trascinandola in un luogo appartato, dove cominciò a violentarla. Nel corso dello stupro, l'aggressore tentò

un bacio profondo e fu in quel mentre che la vittima, afferrò il polso che ancora reggeva il coltello, e simultaneamente staccò la lingua all'uomo con un morso. Lo stupratore, in preda al dolore tentò di liberarsi e la donna lo colpì ancora col ginocchio, si divincolò e si alzò, fuggendo.

### **Aggressioni da parte del branco**

Un altro scenario da incubo è l'attacco del branco. Purtroppo non è un caso infrequente, anzi, è uno dei più probabili. L'essere in gruppo trasforma individui di solito pavidetti in pericolosi attaccabrighe. In più l'appartenenza al gruppo determina componenti psicologiche di prestigio e di orgoglio di fronte agli altri membri della gang. L'incontro con una simile marmaglia è una brutta esperienza per chiunque, a prescindere dalla sua preparazione marziale. Malgrado sia più facile avere problemi con gruppi di malintenzionati, piuttosto che con singoli malintenzionati (si sa, che l'unione fa la forza), l'insegnamento che viene dato nelle palestre sembra trattare questo caso come un evento marginale. Ci si allena molto poco a fronteggiare una situazione simile, quasi ci sia una sorta di oblio sull'argomento. Quando lo si fa, come al solito, lo scenario per il quale ci si allena sembra uscito dal libro delle favole. **Così è normale assistere ad allenamenti nei quali, colui che si allena, fronteggia uno per uno i suoi improbabili aggressori i quali, dal canto loro, attaccano uno alla volta, standosene buoni aspettando il loro turno, come all'ufficio postale. E' ovvio che la realtà è un po' diversa: magari quattro o cinque assatanati vi attaccano simultaneamente da tutte le direzioni, vi sbattono a terra, e poi vi massacrano di calci e pugni. Forse il motivo per cui in palestra ci si allena poco ad uno scenario così, è perché in casi del genere c'è ben poco da fare... E' già difficile fronteggiare un aggressore isolato, figuriamoci due o tre energumetti, magari con coltelli e bastoni...** Disponendo di una bomboletta spray, si hanno ottime chance di disperdere il branco irrorando a ventaglio il liquido pestilenziale. Si tratta di una contromisura quasi sempre efficace ed incruenta. Purtroppo, nella maggioranza dei casi, la bomboletta non c'è e cominciano i guai. L'indicazione tatticamente più praticabile in casi del genere è quella di... affrontare un avversario alla volta! Se ci si trova ad affrontare da soli un gruppo di balordi, il primo obiettivo deve essere quello di evitare a tutti i costi l'accerchiamento. **Occorre essere mobili, indietreggiare, spostarsi di lato e saper sfruttare il terreno, auto e moto parcheggiate, ostacoli, tavoli, alberi, insomma qualsiasi cosa si possa frapporre, tra noi e almeno una parte del branco. Contemporaneamente, spostarsi in modo da avere solo un avversario davanti, ovvero che gli altri balordi trovino il loro compagno tra loro e noi. A questo punto colpire con decisione l'uomo più vicino, con forza e ripetutamente, ma pronti a interrompere se gli altri sbucano ai lati per accerchiarvi.** A quel punto spostatevi nuovamente di lato cercando la posizione che metta "in ombra" il maggior numero possibile di assalitori e che si intralcino tra loro. **Se vi trovate in un ambiente chiuso, cercate di infiltrarvi in un corridoio il più possibile angusto, costringerete il branco a mettersi in fila dietro al primo.** Teoria?

No, è l'unica cosa da fare, sempre che ci si riesca....

Una chance in più ci viene dalle dinamiche psicologiche che spesso coinvolgono i membri del branco. L'agire in gruppo, spesso maschera l'insicurezza. **A volte, colpendo con decisione il primo, specie se è il membro dominante, il resto del**

**gruppo ondeggia, esita. In più, se riuscite a stendere uno della banda, gli altri avranno il problema tattico e logistico di un ferito da gestire. In guerra, spesso il cecchino sceglie di ferire piuttosto che uccidere. Un ferito intralcia, demoralizza e tiene occupati gli altri soldati, molto più di un soldato ucciso.** Nel caso di donne assalite dal branco, valgono le stesse considerazioni anche se, ovviamente, siamo nello scenario più difficile che si possa immaginare. L'unica difesa sarebbe l'ormai famoso spray al peperoncino e/o una buona dose di fortuna. In definitiva, la vera difesa, è una sana **prevenzione**, oltre ad una testa lucida, determinata e pronta all'improvvisazione.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo **“NON ESSERE VITTIMA”**  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a **“NON ESSERE VITTIMA”**.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



## IL PERICOLO A COLORI

*La prima e più banale regola per l'autodifesa è quella di "stare con gli occhi aperti", in modo da riconoscere il pericolo prima che diventi inevitabile. L'attenzione al contesto deve avvalersi di un metodo rapido ed intuitivo di valutazione della situazione, in modo da fare la cosa giusta al momento giusto*



In pratica non esiste corso di autodifesa o di arti marziali dove prima o poi non si parli della famigerata tabella dei colori, oppure di livelli di allarme (chi non ha mai sentito pronunciare il fatidico "**allarme rosso!**")

Di che si tratta in pratica?

Volendo usare l'oscura **terminologia dei militari**, si tratterebbe del "**grado di approntamento**" di ciascun presidio operativo, difensivo, tattico o logistico, in funzione della situazione politica, internazionale o militare del momento. Se avete visto i vari film da "giochi di guerra" in poi, nei momenti di crisi, così come in quelli di relativa pace, è previsto uno "stato di difesa" (il famoso **DEFCON** americano) definito con dei numeri (**da 5=Tempo di pace, a 1=allarme rosso, per l'appunto**).

In pratica le nazioni, come i singoli, dovrebbero avere uno "stato di allarme" appropriato a ciascuna situazione contingente (dalla crisi internazionale, al balordo incontrato per strada, al vicino che sclera per i bambini cha fan casino). Lo scopo militare dei livelli di approntamento è primariamente in termini di coordinamento: a seconda dello "**stato di difesa**" deciso dal comando, ognuno sa già dove deve essere e cosa deve fare.

Questa lezione come può tornare utile a noi comuni mortali? In vari modi, ma essenzialmente con un sano e chiaro insegnamento: **sii sempre presente ed attento a ciò che ti circonda e comportati di conseguenza.**

Il principio chiave è che un'aggressione è tanto più probabile quanto più il fattore sorpresa, o di vantaggio ambientale, può essere mantenuto a favore del malintenzionato.

L'esperienza insegna che il famoso "aggressore" non colpisce a caso le sue vittime: ricorre spesso il detto "**l'aggressore cerca una vittima e non un combattimento**". Pur con mille distinguo, questa affermazione può essere considerata vera in buona

parte dei casi. Anche quando siamo noi a cacciarci nei guai, magari provocando apertamente il nostro carnefice, alla base di tutto c'è quasi sempre un'errata valutazione del contesto o della persona che abbiamo di fronte. Così vediamo la povera signora che si avventura da sola in una strada buia, desolata e notoriamente frequentata da disperati, oppure l'impiegato "Fantozzi style" che alterca per questioni di parcheggio con un gorilla tatuato, rasato e col senso dell'umorismo di un orso grizzly.

Insomma, quello che manca spesso alla vittima è un grado di consapevolezza e di conseguente attenzione riguardo ai pericoli che corre facendo una certa cosa e/o trovandosi in un certo luogo. Troppo spesso ricorre l'affermazione del tipo "vivo in un paese civile": è solo una delle tante false sicurezze in qualche modo correlate al famoso detto "a me non può succedere...".

Ovviamente il messaggio opposto non può essere in termini paranoici, come qualcuno vorrebbe proporre: alcuni per paura di essere aggrediti attuano dei comportamenti che peggiorano la qualità della loro vita, o semplicemente aumentano il pericolo. Così vediamo persone che si chiudono in casa, si armano (col rischio di spararsi su un piede alla prima emergenza o di avere **infinite grane con la legge**), limitano la loro vita sociale, assumono opinioni xenofobe o giustizialiste (come se l'ordine costituito potesse o volesse fare qualcosa). La risposta come sempre è nel mezzo, nell'equilibrio personale e nella conoscenza del problema. A proposito di pericoli, vorrei fare un parallelo che ci riguarda tutti: la sicurezza stradale. E' noto che il traffico automobilistico miete ogni anno migliaia di vittime solo in Italia. Se confrontiamo quante persone muoiono ogni anno nel nostro paese per incidenti stradali, con le persone che nello stesso periodo rimangono vittime di delitti, ci sarebbe da chiederci tutti per quale motivo rimaniamo così colpiti dal singolo omicidio, magari più clamoroso perché commesso dall'immigrato di turno, e rimaniamo indifferenti alla strage infinita che ogni giorno distrugge esistenze e famiglie intere.

Certamente una delle spiegazioni sta nella responsabilità dei mezzi di informazione nel creare clamore mediatico su fatti scelti con l'unico proposito di creare audience e non risposte socialmente utili: così il rumore orchestrato intorno alle bande di slavi dedite ai saccheggi in villa (qualche decina di casi in tutto) sembra coprire emergenze vere, quotidiane, fatte di migliaia di tragedie, dai costi sociali spaventosi, ma ai quali nessuno sembra potere o volere dare una soluzione. Tornando a noi, e ricordando l'esempio degli incidenti stradali, se avessimo un minimo di coerenza, dovremmo andare nel panico ogni volta che entriamo in macchina, e non quando incontriamo qualcuno nell'androne buio sotto casa (il quale magari se ne sta andando tranquillo per i fatti suoi). Invece avviene il contrario. Perché?

Uno dei motivi è certamente il suddetto imprinting mediatico nel nostro immaginario emotivo, ma non basta. Quando guidiamo, siamo solitamente consapevoli dei pericoli che corriamo, ma questo non ci rende particolarmente ansiosi, invece camminare da soli in una via poco illuminata, ci crea spesso un po'

di patema. Un motivo c'è, ed è nei termini della nostra capacità (percepita) o meno di far fronte ad un eventuale imprevisto.

Facciamo un paragone, anzi due.

### **Primo paragone**

1. Come si sente l'allievo medio di scuola guida quando per la prima volta alza il pedale della frizione e sente la macchina che si muove?
2. Come si sente l'individuo medio quando, da solo in una via buia, viene avvicinato dal solito cristone rasato, zeppo di piercing, con una svastica tatuata sulla fronte, e con vistosa cicatrice sulla faccia?

### **Secondo paragone**

1. Come si sente lo stesso allievo, dopo due anni che ha conseguito la patente, guidando tranquillamente sulla stessa strada?
2. Come si sente l'individuo di prima, sopravvissuto al primo episodio, quando incontra un branco di ragazzotti, armati di mazze, chiaramente in cerca di qualcuno a cui fare la festa?

La risposta, nel caso del primo paragone, è che entrambi se la passano piuttosto male: **l'adrenalina**, un modo erudito per dire la semplice **fifa**, si fa sentire in tutti i suoi effetti e, puntualmente, il primo dei due riuscirà a spegnere il motore con un brusco sobbalzo (mandando su tutte le furie l'istruttore), mentre il secondo balbetterà una risposta incoerente al sopravvenuto, che chiede semplicemente indicazioni, perché si è perso. Nel caso del secondo paragone, invece, la risposta è che l'ex allievo se la passa ovviamente meglio di quell'altro signore un po' sfigato. Perché? Forse l'ex allievo di scuola guida non corre pericoli? A volergliela tirare, potrebbe uscire da una traversa un TIR e stritolare auto e conducente... Esagerato? A guardare i numeri degli incidenti in Italia non mi sembra per niente irreali! D'altro canto, i ragazzi muniti di mazze forse stanno semplicemente recandosi a una partita di baseball e sono per questo un po' eccitati... Lasciando da parte altre considerazioni, c'è un aspetto qualitativo a fare la differenza tra i due protagonisti: uno dei due, il guidatore, ha o ritiene di avere il controllo della situazione, il passante per strada, dal canto suo, proprio no. Cosa significa avere il controllo della situazione? Significa sapere dove si è e sapere cosa si deve fare in quel momento. Chi guida l'auto sa di correre dei rischi, ma ha sviluppato conoscenze tecniche (la guida del mezzo), comportamentali (le norme del codice) e istintive (automatismi), che gli consentono di avere le reazioni giuste di fronte a qualsiasi evenienza (o quasi). L'altro, invece, oltre a essere sfigato (il che rappresenta di per sé una colpa) non sa cosa ci fa lì, e non sa bene che cosa deve fare per togliersi dai guai. Per ora mi sembrerebbe abbastanza, anche se vorrei fare una sottolineatura: c'è un altro pericolo mortale per chi guida. Non è la velocità, o l'ubriachezza, come i media e chi per loro si ostinano a ripetere, ma la distrazione, l'imperizia, la sottovalutazione del rischio. Da qui la necessità per chiunque di avere **sempre il giusto** grado di attenzione e di valutazione di ciò che sta facendo: mentre guidi l'auto non puoi leggere il giornale (si vede anche questo per strada!), devi guidare e basta. Quando cammini per strada, oltre a guardare mentre attraversi, guarda dove sei e dove stai andando: chi si trova sul tuo percorso? C'è gente? Ci sono illuminazione e, negozi? Se il posto non ti

convince, cambia strada, e stai con gli occhi aperti. Insomma, bisogna saper valutare velocemente la situazione ed essere pronti a seconda di quello che ci succede intorno. E la cosa può riuscire meglio se abbiamo in testa un semplice schema di riferimento, come la famosa tabella dei colori:

**Codice Bianco:**

*Stato di rilassamento. Niente pericoli. In questo stato si è disattenti ed impreparati. Se in questo stato qualcuno ci aggredisce, non abbiamo alcuna possibilità di reazione.*

**Codice Giallo:**

*Attenzione rilassata. In questa situazione sapete sempre dove siete e chi vi è passato accanto, senza che dobbiate girarvi. Anche se non siete in una situazione di pericolo, sapete che una tale situazione può sorprendervi da un momento all'altro.*

**Codice Arancione:**

*Allarme che richiede attenzione immediata. Qualcuno si avvicina a voi correndo nel parcheggio. Di notte sentite dei vetri che si rompono in casa.*

**Codice Rosso:**

*Pericolo potenzialmente mortale. E' ora di combattere o fuggire*

E qui veniamo al punto centrale della questione. L'esperienza insegna che molte delle persone che hanno subito un'aggressione erano in "codice bianco", fino al momento in cui non si sono bruscamente rese conto del pericolo. D'altra parte le persone paranoiche vivono perennemente nel codice arancione, rimettendoci in salute. Tornando all'esempio (sempre calzante) di chi guida, l'autista dell'auto è (o dovrebbe essere) sempre nello stato di allerta "**giallo**": si tratta di uno stato di attivazione moderato e compatibile con l'esercizio prolungato (a differenza del codice arancione e rosso, che sono solo per le emergenze), permettendo rapidità di reazione di fronte alle evenienze. Allo stesso modo, quando mi trovo per strada, o al lavoro, o in qualunque altro contesto che richieda attenzione, non mi posso permettere di rimanere nello stato di attivazione "bianco", sarei continuamente in balia di imprevisti o incidenti: è una legge di natura. Vale per gli animali nella savana, valeva per i nostri antenati, vale ancora oggi, quando viviamo, o ci illudiamo di vivere in una società civile. Un aspetto fondamentale, è che è molto difficile passare in un attimo dallo stato di allerta minimo (bianco) a quello massimo (rosso). Il nostro organismo, il nostro cervello, non ce lo consentono: la scarica di adrenalina travolge le nostre difese fisiche, psicologiche e mentali determinando panico, paralisi o, al contrario, reazioni impacciate, rigide ed inefficaci. E' molto più facile **difenderci dal panico** se percepiamo il pericolo con qualche istante di anticipo ed abbiamo il tempo di prepararci. Un'altra considerazione importante è data dal fatto che una persona in stato "giallo", è una persona il cui atteggiamento traspare agli occhi di chi lo osserva. Una persona così è difficile da sorprendere e rappresenta così un soggetto "poco appetibile" agli occhi di un aggressore abituale (per esempio uno scippatore) che vada in cerca di una "vittima". L'aggressore di turno, si vedrebbe individuato ancora prima di entrare in azione vedendo così vanificato quello che è il suo più importante alleato: l'effetto sorpresa. Un atteggiamento di questo tipo rappresenta la base di qualsiasi piano preventivo per la sicurezza personale.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo "**NON ESSERE VITTIMA**"  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a "**NON ESSERE VITTIMA**".

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



# PREVENZIONE

## PREMESSA

Sebbene questa guida sia stata realizzata appositamente per la sicurezza personale *femminile*, la maggior parte dei suggerimenti possono essere messi in pratica da chiunque, indipendentemente dal sesso o dall'età, sarebbe quindi opportuno che anche gli uomini gli dessero un'occhiata...

## INTRODUZIONE

*La sicurezza personale è una responsabilità di ognuno di noi. I rischi per la sicurezza possono essere ridotti comportandosi con "buon senso" e utilizzando alcune azioni preventive.*

***Tu giochi il ruolo più importante nel mantenimento della tua sicurezza personale.***

*Questa guida è stata fatta per assisterti nello sviluppo di comportamenti "sicuri". Non è del tipo "tutto compreso", devi adattarla al tuo stile di vita, alle tue abitudini ed alle tue capacità, e utilizzarla per pianificare la tua sicurezza. Alcuni suggerimenti ti sembreranno ovvi, esagerati o troppo difficili da mettere in pratica, ma a volte sono proprio questi ultimi che ti permetteranno di evitare i pericoli maggiori.*

## GENERALE

*Il miglior modo per non correre rischi è quello di evitare i problemi, piuttosto che provare a tirarsene fuori in un secondo tempo. Ciò significa che devi sviluppare un forte senso di consapevolezza riguardo alla sicurezza e modificare il tuo comportamento tenendo conto dell'ambiente in cui ti trovi e dei possibili pericoli ad esso legati. La considerazione dei seguenti punti incrementerà la tua consapevolezza della sicurezza:*

- 1) **Segui il tuo istinto.** Se ti senti a disagio in un luogo o con una persona, allontanati immediatamente.
- 2) Impara a notare i dettagli delle persone. In caso di aggressione, ciò potrà aiutarti a fornire una buona descrizione per l'identikit del malvivente (p.e., colore della pelle, altezza, colore dei capelli, pettinatura, cicatrici, tatuaggi, accento, abbigliamento, etc.).
- 3) Tieni un comportamento non appariscente. Vestiti e comportati in maniera dimessa. Non mostrare gioielli, denaro, chiavi o altri oggetti di valore, perché ciò potrebbe attrarre un potenziale ladro.
- 4) Conosci sempre esattamente il luogo dove stai andando o, comunque, comportati sempre come se tu lo sapessi. Dimostra sicurezza anche se non l'hai.
- 5) Devi essere bene informata sul tuo vicinato. Dove si trova il più vicino posto di polizia e il più vicino ospedale? Quali negozi, ristoranti, uffici sono aperti fino a tardi? C'è un telefono vicino?

- 6) Stabilisci alcune strade per andare al lavoro e varia percorso e orario di partenza per raggiungere il lavoro e per tornare a casa. La maggior parte delle aggressioni avvengono quando la persona esce o torna a casa.
- 7) Evita di instaurare routines, poiché rendono i tuoi spostamenti facili da prevedere per un osservatore. Identifica le routines, come ad esempio la "solita" partita a tennis, lo jogging, gli eventi sociali, etc. e cambia gli orari nei quali essi avvengono. Inoltre, fai attenzione alle routines che non possono essere evitate, come accompagnare e riprendere i bambini a scuola.
- 8) Stai lontana dalle situazioni che potrebbero attrarre pericoli (p.e., raduni politici).
- 9) Stai attenta ad ogni possibile indizio di sorveglianza della tua casa, dell'ufficio o del percorso tra i due. Attacchi seri sono generalmente preceduti da un periodo di sorveglianza.
- 10) Conosci la tua abilità. Devi essere onesta con te stessa ed essere consapevole delle tue capacità. Dovresti sempre cercare di mantenerti in una buona forma fisica.
- 11) Non esitare a richiamare l'attenzione su di te se ti trovi in pericolo: urla, grida, suona il clacson dell'auto, etc.
- 12) Assicurati di sapere quali dispositivi di sicurezza sono presenti sul luogo di lavoro e come essi funzionano.
- 13) Se ti devi recare all'estero, impara alcune frasi nella lingua del paese in cui ti trovi, affinché tu possa chiedere aiuto in caso di bisogno.
- 14) Prova ad immaginare cosa faresti se fossi aggredita. Non c'è un modo "corretto" ed uno "errato" per rispondere ad un attacco. Ogni situazione è differente dalle altre. Opporsi o no ad un aggressore, è una decisione che può essere presa solo da te. Generalmente queste sono le varie scelte che possono essere fatte: cedere alle richieste, cercare di persuadere "verbalmente" l'aggressore, gridare aiuto o urlare "al fuoco", fuggire, combattere. Ricorda: **NON VALE LA PENA RISCHIARE LA VITA PER DEI BENI MATERIALI.**
- 15) Durante un'aggressione, non farti distrarre dall'ambiente circostante. Un rumore o delle voci, potrebbero darti un falso senso di "scampato pericolo".
- 16) **FAI AFFIDAMENTO SOLO SU TE STESSA** (sulle tue forze e sulle tue capacità). **NON CONTARE SULL'AIUTO DI ALTRE PERSONE**, poiché difficilmente intervengono in tuo soccorso.

## IN CASA

*Non dare per scontata la tua sicurezza, solo perché sei in casa! La tua casa potrebbe essere il bersaglio di ladri che potrebbero nuocerti durante la loro azione criminosa. Dovresti stimare accuratamente la sicurezza "fisica" della tua casa e, all'occorrenza, fare le migliori necessarie. Considerare i seguenti punti incrementerà la sicurezza della tua abitazione:*

- 1) Assicurati che la porta d'ingresso e le serrature siano molto resistenti. Chiudi sempre a chiave la porta, sia quando sei in casa, sia quando esci, anche se per pochi minuti.
- 2) Assicurati che l'area di ingresso sia sempre ben illuminata.
- 3) Rendi un'area della tua casa un rifugio sicuro, un luogo dove puoi ripararti da un attacco e dal quale puoi chiedere aiuto. Questo luogo potrebbe essere una camera da letto con una porta molto resistente ed una buona serratura, o possibilmente un bagno. Assicurati di avere una possibile uscita anti incendio.
- 4) Fai in modo di avere persiane, tendine o schermi, ad ogni finestra.
- 5) Scrivi solo il cognome sulla cassetta della posta.
- 6) Non lasciare fuori della porta materiale di valore, o potenziali arnesi o utensili, che i criminali potrebbero utilizzare contro di te, qualora li trovassero (p.e., scale, sgabelli, etc.).
- 7) Non aprire automaticamente la porta agli estranei.
- 8) Se un estraneo ti chiede di poter utilizzare il telefono, non farlo entrare. Offriti di effettuare la chiamata per lui.
- 9) Se ti è possibile, evita di dormire con le finestre aperte.
- 10) Non salire sull'ascensore se c'è qualcuno che ti fa sentire a disagio o inquieta.
- 11) Se sei in ascensore e sale qualcuno che ti provoca un senso di disagio, scendi al piano successivo.
- 12) In ascensore, mettiti vicino al pannello di controllo. Se sei minacciata, premi il pulsante di allarme e qualsiasi altro pulsante raggiungibile (tranne quello di STOP), prenotando così, ove possibile, l'apertura delle porte ai diversi piani.
- 13) Prima di assumere domestici, fai il possibile per conoscere il background della persona (base culturale, esperienza, etc.). Chiedi le sue referenze e controllale.
- 14) Se scopri che un domestico è disonesto o ladro, licenzialo immediatamente ed accompagnalo fuori dalla casa. Avvisa subito tutti i posti dove il domestico può fare acquisti accreditandoli sul tuo conto (p.e., negozi, supermercati, etc.), che costui è stato espulso.
- 15) Non affidare ai domestici le chiavi della tua casa; se ciò fosse inevitabile, fai in modo di avere una chiave speciale (non in possesso dei domestici), ed usala per serrare la porta quando sei in casa.
- 16) Assicurati che la servitù conosca esattamente quali misure di sicurezza deve adempiere, come: identificare le persone prima di aprire la porta, non consentire mai l'accesso a visitatori non autorizzati senza la tua specifica approvazione, non fornire a nessuno informazioni su di te per telefono, non discutere con nessuno dei

tuo affari, avvisarti se qualche persona sospetta si sta aggirando nei pressi della tua abitazione.

- 17) La tua vigilanza privata deve sapere esattamente quali sono le sue mansioni: cosa deve controllare e con quanta frequenza, come deve dare l'allarme in caso di problemi, cosa fare se è costretta da intrusi a lasciare la proprietà, dove andare e cosa fare se ciò dovesse accadere.
- 18) Cerca di conoscere i tuoi vicini.

## **IN VIAGGIO**

*Chi viaggia è facilmente esposto a rischi, poiché in genere porta con sé denaro, passaporto o oggetti di valore. Inoltre è spesso disorientato e non conosce i luoghi sicuri del paese in cui si trova. Prendere in considerazione i seguenti punti incrementerà la tua sicurezza quando sei in viaggio:*

- 1) Fai sempre in modo di conoscere i luoghi sicuri (o preposti alla protezione) dell'ambiente in cui ti trovi e assicurati che questi luoghi siano facilmente raggiungibili, se necessario.
- 2) Prima di partire, informa qualcuno dei tuoi programmi e lascialgli i numeri ai quali puoi essere rintracciata. Se per qualche motivo sei costretta a modificare i tuoi piani, fai in modo che questa persona ne sia messa al corrente.
- 3) Stai all'erta. Controlla sempre il tuo bagaglio e la borsa. Tieni il passaporto, il lasciapassare, il biglietto aereo, il denaro e i traveller's chèques in un luogo sicuro, preferibilmente nel vestiaro indossato (evitando però giacche, impermeabili, soprabiti e tutti i capi che potrebbero essere facilmente dimenticati in qualche luogo).
- 4) Fai due fotocopie del biglietto aereo, del passaporto, della patente e delle carte di credito che decidi di portare con te. Lascia una serie di fotocopie a casa e porta con te l'altra serie, tenendola in un luogo diverso da quello in cui tieni gli originali. Lascia una copia dei numeri di serie dei traveller's chèques a casa e porta un'altra copia con te.
- 5) Per quanto possibile, cerca di utilizzare voli diretti. Cerca di ridurre al minimo il tempo in cui devi stare in un'area pubblica insicura dell'aeroporto. Muoviti rapidamente dallo sportello del check-in ad un'area sicura (p.e., sala d'imbarco).
- 6) In molti casi la piccola criminalità colpisce negli aeroporti. La miglior difesa è rimanere calmi, non permettere alle persone di darti l'assalto (p.e., per portarti il bagaglio, o per il taxi) e tenere sotto controllo i tuoi possedimenti.
- 7) In alcuni paesi, i criminali sono commessi dai tassisti o da loro complici. Fai in modo di conoscere esattamente come raggiungere dall'aeroporto (o dalla stazione ferroviaria), il tuo albergo o il luogo dove hai l'appuntamento di lavoro. Se hai appuntamento in aeroporto, stabilisci un appropriato mezzo di riconoscimento con la persona che devi incontrare. Nei paesi con un alto tasso di criminalità ed uno scarso servizio di polizia, insisti per incontrarti direttamente nella sala arrivi dell'aeroporto.

- 8) Scegli possibilmente grandi alberghi, in quanto offrono un migliore servizio di sicurezza. Non stare in camere al pianoterra o che danno su un corridoio esterno. Se possibile, prenota una stanza tra il secondo e il settimo piano (al di sopra del livello stradale per evitare un facile accesso dall'esterno e abbastanza in basso da poter raggiungere facilmente l'uscita o i dispositivi antincendio, in caso di emergenza). Chiudi sempre a chiave la porta della stanza (anche quando sei dentro).
- 9) Scegli una camera in prossimità dell'ascensore, per evitare di dover camminare a lungo nel corridoio deserto per raggiungerla. Se ti senti a disagio, chiedi a qualcuno del personale dell'albergo di accompagnarti fino alla stanza.
- 10) Il balcone può rappresentare un pericolo. Blocca sempre le porte/finestre che danno sul balcone e chiudi le tendine.
- 11) Usa un fermaporta di gomma per una maggiore sicurezza (ti consiglio di portarne uno nel tuo bagaglio). Se non è disponibile, usa una sedia per bloccare la porta. Usa le spille di sicurezza (spille da balia) per accostare bene le tendine difettose.
- 12) Appena arrivata nella tua stanza, cerca la più vicina uscita di sicurezza. Cammina dalla tua stanza fino all'uscita di emergenza, contando il numero di porte che incontri. Immagina come fare per raggiungerla strisciando o correndo, nell'ambiente buio e pieno di fumo. Leggi le istruzioni antincendio dell'albergo.
- 13) Assicurati che il parcheggio self-service sia recintato e ben illuminato. Se non ti senti sicura, chiedi di essere accompagnata dall'albergo fino alla tua auto, o chiedi di usufruire del servizio "parking" dell'hotel. Parcheggia sempre in aree ben illuminate.
- 14) Se stai partecipando ad una conferenza, togliti la targhetta con il tuo nome appena possibile, per evitare di essere identificata.
- 15) Non lasciare il cartellino "**Please clean room**" fuori la porta, poiché ciò informerebbe un possibile ladro che la stanza è vuota. Chiedi direttamente alla reception di mandare qualcuno a riordinare la tua camera.
- 16) Non mostrare agli estranei la chiave della tua stanza. Se la reception fornisce facilmente il numero della tua camera, o è ben visibile sul bancone, reclama con il direttore e, se sei seriamente preoccupata, insisti perché ti venga assegnata un'altra stanza.
- 17) La prima volta che entri nella camera, controlla subito che nel ripostiglio, nel bagno e sul balcone non ci sia nessuno.
- 18) Se qualcuno bussa alla porta, non dare per scontato che sia effettivamente chi afferma di essere. Chiama la reception per un ulteriore controllo. Usa sempre il chiavistello.
- 19) Chiedi sempre se l'albergo ha una cassaforte per la custodia valori. Non tentare di nasconderti nella stanza, verranno facilmente trovati!
- 20) Se trovi la porta della tua camera aperta o non chiusa a chiave, non entrare. Ritorna alla reception e chiedi a qualcuno di accompagnarti in stanza.
- 21) Non fidarti di chi si offre di cambiare il tuo denaro al "cambio nero".
- 22) Stai attenta a chi dice di essere un agente di polizia o un addetto alla sicurezza e ti chiede di accompagnarlo in qualche luogo. Richiedigli un'appropriata identificazione e chiama la stazione di polizia locale per verificare. Chiedi alla reception dell'albergo di aiutarti nella verifica dell'identità.

## CAMMINANDO

*Considerare i seguenti punti, aumenterà la tua sicurezza personale.*

- 1) Prima di uscire, controlla che tutte le cerniere della tua borsa siano chiuse. Metti il portafoglio in una tasca anteriore o sotto i vestiti. Porta con te solo il denaro di cui hai bisogno e, possibilmente, dividilo in più parti e conservalo separatamente.
- 2) Indossa scarpe comode.
- 3) Devi sempre essere consapevole e attenta a ciò che accade nell'ambiente circostante.
- 4) Se ti è possibile, evita di passeggiare da sola di notte.
- 5) Cammina al centro del marciapiede (né troppo vicina alla strada, per evitare aggressioni da parte di automobilisti o motociclisti, né troppo vicina al muro per evitare imboscate da persone nascoste in portoni, angoli, rientranze della via, etc.).
- 6) Non prendere scorciatoie che passano per aree isolate.
- 7) Se usi un telefono pubblico in una cabina telefonica, non dare le spalle all'ingresso della cabina. Mettiti invece in una posizione che ti consenta di tenere d'occhio cosa accade sulla strada, per evitare che qualcuno possa entrare nella cabina senza che tu te ne accorga. Se qualcuno ti aggredisce, cerca di non farti bloccare dentro la cabina; all'occorrenza, puoi utilizzare la cornetta del telefono come un oggetto contundente per colpire l'aggressore.
- 8) Se usi un walkman, tieni il volume sufficientemente basso da poter udire cosa avviene nei paraggi.
- 9) Evita di parlare con gli estranei.
- 10) Se qualcuno sospetto è dietro o davanti a te, attraversa la strada. Se necessario attraversala di nuovo da un lato all'altro. Se ti senti in qualche modo minacciata, usa qualsiasi mezzo per attirare l'attenzione su di te (ricorda: è molto meglio sentirti in imbarazzo per esserti sbagliata piuttosto che evitare di agire se ti senti in pericolo).
- 11) Se un automobilista si ferma a fianco a te per chiedere informazioni, non avvicinarti al veicolo e fai attenzione se ti chiede di guardare una cartina o simili.
- 12) Se un'auto si avvicina a te e l'autista ti fa sentire in pericolo, non temere di gridare e correre nella direzione opposta all'automobile.
- 13) Non fare mai l'autostop e non accettare passaggi dagli sconosciuti.
- 14) Tieni le chiavi pronte ma senza mostrarle o agitarle tra le mani. Questo potrebbe informare un possibile aggressore che sei nei pressi della tua abitazione.
- 15) Tieni nel mazzo solo le chiavi che usi e non mettere il tuo nome o indirizzo sul mazzo. Metti un segno di riconoscimento sulle chiavi, affinché possano essere facilmente trovate al buio. Ciò ti permetterà, inoltre, di scegliere la chiave giusta velocemente.
- 16) Se ti accorgi che la porta di casa, o una finestra, sono state aperte o forzate, mentre eri fuori, **NON ENTRARE**. Il ladro potrebbe ancora essere dentro. Allontanati silenziosamente dal luogo. Usa una cabina telefonica o il telefono di un tuo vicino per chiamare aiuto.
- 17) Tieni la borsa in maniera tale da prevenire scippi.
- 18) Porta con te un documento su cui compare il tuo gruppo sanguigno.

## GUIDANDO

*Essere su un veicolo può dare un falso senso di sicurezza e far divenire un facile bersaglio di rapinatori. Tenere a mente i seguenti punti aumenterà la tua sicurezza:*

- 1) Quando possibile, viaggia su strade ben illuminate, popolate e vie principali. Tieni i finestrini alzati (lascia solo un piccolo spazio per la ventilazione) e metti la sicura alle portiere (tieni presente, però, che la sicura potrebbe ostacolare le operazioni di soccorso in caso di incidente).
- 2) Se possibile, non viaggiare da sola, specialmente di notte.
- 3) Stai particolarmente attenta quando ti fermi al semaforo o allo stop agli incroci. Sviluppa l'abitudine di regolare la velocità per evitare di doverti fermare ai semafori. Stai pronta a fuggire o a suonare il clacson, se ti senti in pericolo.
- 4) Non dare mai passaggi agli autostoppisti. Pensaci due volte prima di dare assistenza ad un automobilista che sembra in difficoltà.
- 5) Se sospetti che qualcuno ti stia seguendo, fai alcuni giri su una strada trafficata. **NON IMBOCCARE LA STRADA DI CASA E NON PARCHEGGIARE IN UN'AREA DESERTA.** Se ti accorgi di essere ancora seguita, recati alla più vicina stazione di polizia.
- 6) Se qualcuno cerca di spingerti fuori strada, mantieni la calma. Suona il clacson ininterrottamente, così da attirare l'attenzione. Se sei stata costretta ad uscire di strada, appena ti fermi, inverti il senso di marcia e torna indietro. Suona sempre il clacson e tieni l'automobile in movimento.
- 7) Quando parcheggi di notte, scegli un luogo che sarà ben illuminato quando ritorni. Prima di lasciare l'auto, assicurati che non ci siano nei dintorni persone che possano costituire un pericolo. Non parcheggiare in strada se hai la possibilità di utilizzare un garage o un'area di parcheggio sicura.
- 8) Prima di entrare in macchina, assicurati che non ci sia nessuno nascosto sul sedile posteriore. Controlla da lontano che non ci sia nessuno appostato sotto l'automobile. Prima di lasciare l'auto, assicurati di averla chiusa a chiave.
- 9) Se qualcuno ti accompagna a casa in macchina, chiedigli di aspettare finché non sei entrata nel portone.
- 10) Allaccia sempre la cintura di sicurezza e pretendi che il passeggero anteriore faccia altrettanto. Se mentre sei ferma al semaforo o allo stop ti senti minacciata da qualcuno, slaccia immediatamente la cintura.
- 11) Mantieni la tua auto in buono stato. Controlla il livello del carburante prima di ogni viaggio. Assicurati di avere una lampada di emergenza, la ruota di scorta in buono stato ed il martinetto. Devi sapere dove stai andando e come arrivarci. Porta con te uno stradario dettagliato.

## TRASPORTI PUBBLICI

*Considerare i seguenti punti aumenterà la tua sicurezza mentre usufruisci dei mezzi pubblici:*

- 1) Se sei in anticipo, attendi il treno nell'apposita sala d'aspetto.
- 2) Non viaggiare in compartimenti del treno che sono deserti.
- 3) In treno, se possibile, siediti nella carrozza occupata dal capotreno.
- 4) Non scegliere i posti a sedere vicino al finestrino, perché potresti essere facilmente bloccata da un assalitore. Siediti preferibilmente in prossimità del corridoio, così da poter uscire rapidamente in caso di problemi.
- 5) Informati prima sugli orari dei treni che devi prendere; in tal modo non sarai costretta ad attendere in banchine deserte. Evita di prendere l'ultimo treno per la tua destinazione.
- 6) Dopo essere scesa dall'autobus o essere uscita da una stazione della metro, guardati intorno per vedere se qualcuno ti sta seguendo.
- 7) Fai in modo che qualcuno venga a prenderti alla stazione ferroviaria, alla fermata dell'autobus o all'ingresso dell'edificio in cui ti trovi, se devi tornare a casa la sera tardi.

## SITUAZIONI SOCIALI

*Devi pensare alla tua sicurezza personale anche nelle situazioni sociali. Potresti essere particolarmente vulnerabile, specialmente se non farai in modo di prevenire il problema. Tieni a mente i seguenti punti:*

- 1) Usa particolare prudenza quando ti incontri con qualcuno che non conosci bene. Chiedigli di uscire insieme ad altre persone che conosci. Scegli dei luoghi pubblici o comunque posti frequentati da altre persone.
- 2) Quando ti rechi in discoteca, cerca di andare sempre con un gruppo di amici e amiche fidate. Non lasciare in giro il tuo bicchiere con la bevanda, per andare a bere di tanto in tanto; tienilo con te finché non hai finito la bevanda o decidi di non berne più. Fai sempre in modo di avere qualche amica/o che ti riaccompagni a casa e non accettare passaggi da qualcuno che hai conosciuto quella sera (anche se ti dà l'impressione di essere una "brava persona"). Tieni presente che l'assunzione di alcool e/o droghe può alterare la tua percezione della realtà, renderti più "disponibile" (facendo cadere alcune tue inibizioni) e quindi più vulnerabile nei confronti di qualcuno che voglia approfittare della situazione.
- 3) **PARLA CHIARO!** Comunica chiaramente cosa vuoi. Fai in modo che nessuno possa pensare che tu voglia avere relazioni intime con lui.
- 4) **FATTI VALERE. PRETENDI DI ESSERE TRATTATA CON RISPETTO.**

## RECUPERO

### DOPO AVER SUBITO UNO STUPRO

Dopo aver subito una violenza sessuale bisogna prendere la decisione se denunciare o meno l'accaduto. Se si decidesse di sporgere denuncia, in molti casi le forze dell'ordine faranno domande molto accurate sulle circostanze dell'evento, cercando di far emergere più dettagli possibili. A volte gli agenti sono molto professionali, trattano la vittima con dignità, rispetto e molto "tatto", spiegando esattamente il motivo per cui devono porgere certe domande. In altri casi, invece, potrebbero essere meno sensibili e delicati con la vittima, provocandole un grande senso di disagio ed un ulteriore shock.

Se si è stati vittime di uno stupro ci si deve recare al più presto in un pronto soccorso, per una visita che provi l'accaduto (l'eventuale denuncia potrà essere effettuata direttamente al presidio di polizia presente in ogni pronto soccorso). E' fondamentale cercare di preservare ogni evidenza dell'aggressione subita, inclusi gli abiti. Evitare di lavarsi finché non si è stati esaminati. Eventuali residui di sperma, capelli, saliva, pelle etc., possono essere utilizzati per identificare l'aggressore tramite l'esame del DNA.

Dopo la visita, si procederà alla cura delle eventuali lesioni e ferite, oltre che delle possibili infezioni virali. Potrebbero essere fornite alla vittima alcune informazioni per evitare gravidanze indesiderate e, in alcuni ospedali, anche notizie riguardo l'AIDS.

Se il violentatore viene identificato e catturato, si può decidere se perseguirlo o no legalmente. Se si scegliesse di proseguire l'azione legale, bisognerà essere pronti ad affrontare una lunga e dura prova nelle aule dei tribunali. Lo stupro è un crimine difficile da provare. Nel corso del processo la difesa farà ogni sforzo possibile per discolpare il suo cliente, utilizzando qualsiasi mezzo per raggiungere lo scopo; spesso ciò include anche fare ricerche e scavare nel passato sessuale della donna, rivelando e mettendo in risalto qualsiasi cosa possa gettare dubbi o incertezze nella sua versione dei fatti. Molte vittime sentono che il trauma di un processo è maggiore di quello che sono disposte ad affrontare.

Se una donna decide di non riportare l'accaduto alle forze dell'ordine, si può solo supporre cosa le sia successo. E' ben noto che molte vittime non sporgono denuncia perché sono venute a conoscenza delle conseguenti difficoltà che la denuncia comporterebbe, o perché si sentono troppo in colpa, sconvolte, deboli o spaventate per parlare dell'accaduto. Talvolta queste donne cercano aiuto in loro stesse e, generalmente, non parlano con nessuno della loro esperienza.

## GRADI DI RECUPERO

I primi studi riguardo all'impatto emotivo sulle vittime di uno stupro risalgono agli anni '70. E' stato riscontrato che la maggior parte delle vittime ha avuto un'acuta reazione emotiva alla situazione di pericolo per la propria incolumità. Sebbene i sintomi emotivi, fisici e psicologici specifici, variano da persona a persona, è possibile racchiuderli in un insieme comune alla maggior parte delle vittime e classificarli in un modello conosciuto come "Rape Trauma Syndrome". E' virtualmente identico ad un altro disturbo chiamato "Post-Traumatic Stress Disorder" (PTSD).

La vittima deve attraversare 4 fasi prima di riprendersi da un'esperienza del genere:

### **FASE ACUTA: DISORGANIZZAZIONE**

Durante questa fase la vittima può provare un'ampia gamma di emozioni. L'impatto di uno stupro può essere così intenso da causare **sensazioni di shock e/o incredulità**. Sentimenti di paura, rabbia e ansia possono manifestarsi attraverso comportamenti come pianto, sorriso, insonnia, inquietudine e tensione. In alternativa, la vittima può apparire controllata, con i suoi sentimenti mascherati e celati, ostentando un comportamento calmo e sereno oppure represso e somnesso.

In molti casi la vittima è in stato di shock, incapace di credere che l'aggressione sia avvenuta realmente. Alcune donne, durante o subito dopo l'assalto, hanno riscontrato uno stato di super-vigilanza distaccata. Anche mentre il fatto sta accadendo, le vittime potrebbero fissare nella memoria le caratteristiche fisiche o i dettagli dell'abbigliamento dell'aggressore. Ciò può essere interpretato come un modo per la vittima di prendere le distanze dall'accaduto, ed ha, in effetti, reali benefici per la sua sopravvivenza.

Durante le prime settimane successive alla violenza, potrebbero manifestarsi i seguenti sintomi fisiologici:

- Trauma fisico derivato dall'attacco
- Tensione muscolo-scheletrica
- Emicrania e stanchezza
- Disturbi del sonno
- Irritabilità
- Problemi gastro-intestinali

Possono essere evidenti anche reazioni emotive. Le donne manifestano una vasta gamma di sensazioni una volta che iniziano ad affrontare gli effetti postumi di uno stupro. **Questi sentimenti variano dalla paura, umiliazione e imbarazzo, alla rabbia, vendetta e senso di colpa**. Può verificarsi anche un'eccessiva paura dei danni fisici e della morte. La vittima deve essere incoraggiata a parlare il più possibile dell'accaduto ai suoi amici e familiari o, se ciò la imbarazza troppo, con qualcuno di cui si fida. Dal momento che la vittima passa

dall'immaginario al dover trattare e risolvere i problemi realistici, potrebbe cadere in uno stato di ansia e angoscia generalizzata.

### **AGGIUSTAMENTO ESTERIORE**

La vittima sembra aver affrontato con successo l'esperienza, ma questo periodo è caratterizzato da una forte dose di abnegazione e repressione. Essa inizia a riprendere le sue normali attività e questa reazione benefica deve essere stimolata ed incoraggiata. Forse questa fase è la più problematica e probabilmente la più difficile da superare, perché è fortemente dipendente dalla condizione mentale precedente l'aggressione e perché la vittima è estremamente vulnerabile, esposta alle opinioni e considerazioni delle persone intorno a lei. **La donna può provare sensi di colpa, accusando incessantemente se stessa per essere andata a passeggio in una determinata strada, o aver accettato un complimento. In altre parole, essa dirige la rabbia che prova nei confronti dell'aggressore, verso se stessa.**

### **PROCESSO A LUNGO TERMINE: RIORGANIZZAZIONE**

Dopo aver subito una violenza sessuale, tutte le donne incontrano una sorta di disorganizzazione nel loro stile di vita. Diversi fattori influiscono sul loro comportamento nel far fronte al trauma, per esempio la forza d'animo, il sostegno dell'assistenza sociale e il comportamento delle altre persone nei loro confronti. Questo modo di fronteggiare il problema e il processo di riorganizzazione iniziano in tempi e con ritmi diversi da persona a persona. Gli stessi sintomi non compaiono nel medesimo ordine.

#### **Questa fase è caratterizzata da:**

- Necessità di cambiare il proprio domicilio
- Esigenza di cambiare il numero telefonico
- Incubi
- Paura di essere in casa (o comunque in luoghi chiusi)
- Paura di essere all'aperto (tendenza alla chiusura)
- Timore della folla
- Ansia di avere persone dietro di sé
- Problemi nella sfera sessuale
- Estrema depressione
- Senso di angoscia
- Insonnia
- Apatia
- Una quasi totale incapacità di funzionare normalmente

### **RISOLUZIONE**

Durante questa fase la vittima è in grado di tenere testa al trauma, integrando l'esperienza nel proprio "**vissuto**"; la violenza subita, diventa soltanto un altro brutto evento nella sua vita. La vittima smette di chiedersi "**Perché questa cosa è successa proprio a me?**" e piuttosto dice: "Cose del genere accadono. E' successa, ora è finita e io sto andando

avanti". Essa impara, inoltre, a dirigere la sua rabbia contro l'assalitore e non verso se stessa.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo "**NON ESSERE VITTIMA**"

Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a "**NON ESSERE VITTIMA**".

Reality Self Defense – Pavia  
<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a “**NON ESSERE VITTIMA**”.

# **AUTODIFESA FEMMINILE**

## **non essere vittima....**



## **MOTIVAZIONI PSICOLOGICHE COMUNI DEI VIOLENTATORI**

Non c'è un solo motivo al perché avvengono gli stupri. Opportunità, disturbi emotivi, lussuria, accade per tutte queste ragioni o, a volte, per nessuna di esse. La rabbia è il "filo comune" tra tutti i tipi di aggressione a sfondo sessuale. A grandi linee, gli aggressori possono essere classificati in quattro categorie:

### **PER RABBIA (IRA)**

È il più crudele. La violenza diventa un modo per manifestare e scaricare intense sensazioni di ira, rabbia, disprezzo, odio e frustrazione. L'assalto è caratterizzato da una eccessiva brutalità. Viene utilizzata molta più forza fisica per commettere l'attacco di quanta ne sarebbe necessaria per sopraffare e sottomettere semplicemente la vittima. L'aggressione sessuale per questa categoria di violentatori appare più come una cosa impulsiva che premeditata. Abbastanza spesso la spinta a commettere atti di questo genere può essere determinata dal rapporto problematico con una donna di rilievo nella vita dell'aggressore (sua madre, sua moglie, la sua ragazza). La conseguente ira viene liberata e scaricata attraverso un'aggressione sessuale contro una vittima che potrebbe non essere l'effettiva persona contro la quale nutre tali sentimenti. Il sesso diventa un'arma e lo stupro è il mezzo con cui egli può danneggiare, avvilire e degradare la sua vittima e, attraverso essa, l'effettiva persona da colpire. L'appagamento ed il sollievo derivano dalla scarica della rabbia piuttosto che dal piacere sessuale vero e proprio.

### **PER DOMINAZIONE**

Impiega la forza necessaria per sopraffare la sua vittima e controllarla. L'aggressore pone la vittima (attraverso minacce verbali, intimidazioni con un'arma o con la forza fisica), in una situazione in cui essa non può rifiutarsi o resistergli e ciò gli procura una sensazione rassicurante di potenza, sicurezza, forza, autorità e controllo. In questo modo egli compensa sentimenti di fondo di incapacità, vulnerabilità, debolezza ed impotenza. Le violenze sessuali commesse durante le guerre ricadono in genere in questa categoria. L'attacco è di solito premeditato e preceduto da una fantasia ossessiva nella quale, sebbene la vittima potrebbe inizialmente opporre resistenza, una volta sopraffatta, si sottometterà con gratitudine. L'aggressore autoritario potrebbe di fatto scegliere una vittima remissiva.

### **PER SADISMO**

Erotizza l'aggressione attraverso la violenza sessuale. L'aggressore riceve soddisfazione e piacere dall'abuso della sua vittima. Il suo attacco è deliberato, premeditato e calcolato. Per questo tipo di aggressore, rabbia e dominazione vengono sessualizzati in rapporto all'intensa gratificazione che ottiene dal dominare, offendere, danneggiare ed avvilire la sua vittima.

## PER OPPORTUNISMO

Probabilmente la ragione più comune di un'aggressione sessuale è la possibilità. Frequentemente tali aggressioni vengono compiute durante la perpetrazione di un altro crimine (p.e., un furto, una rapina, etc.).

## TATTICHE USATE DAI VIOLENTATORI

Il ciclo di un'aggressione sessuale, in linea di massima, può essere diviso in 5 fasi:

1. **SELEZIONE DELLA VITTIMA:** La vittima viene selezionata in base alle motivazioni dell'aggressore. Può essere preselezionata o semplicemente occasionale. In entrambi i casi, l'aggressore attenderà che la potenziale vittima sia VULNERABILE e/o ISOLATA.
2. **APPROCCIO:** L'approccio consiste nell'avvicinare la vittima e si compone di tre fasi:
  - Inducendo la vittima ad accompagnare l'aggressore.
  - Sorprendendo la vittima.
  - Sopraffacendo ed assaltando la vittima.
3. **INIZIO DELL'ASSALTO:** L'aggressore mantiene il controllo della vittima attraverso la mera presenza, le minacce o la forza fisica.
4. **L'ASSALTO**
5. **IL RILASCIO:** E' durante questa fase che l'aggressore decide se punire ulteriormente la vittima fisicamente o ucciderla.

## OPZIONI PER LA VITTIMA DURANTE UN'AGGRESSIONE

Durante un'aggressione, la vittima può scegliere tra una serie di comportamenti da adottare. In relazione a quale azione intraprendere, la vittima deve tenere in considerazione il tipo di violentatore, le circostanze, le condizioni ambientali, la situazione in generale e le proprie capacità personali e scegliere una (o più di una) tra le seguenti alternative:

**SOTTOMISSIONE:** La vittima teme per la propria vita. L'obiettivo primario, in questo caso, è di sopravvivere.

**RESISTENZA PASSIVA:** Fare o dire qualsiasi cosa atta a distruggere il desiderio dell'attaccante di avere rapporti sessuali.

**RESISTENZA ATTIVA:** Qualunque tipo di forza fisica utilizzata per respingere l'aggressore, come ad esempio, gridare per cercare aiuto, fuggire o combattere.

Reality Self Defense – Pavia

<http://www.realityselfdefense.it>

Ci puoi trovare anche su **FACEBOOK** nel gruppo “**NON ESSERE VITTIMA**”  
Troverai tante informazioni e tanti consigli, con la tua esperienza potrai anche aiutare altre donne a  
“**NON ESSERE VITTIMA**”.