

# Quaderni Taketomikai

Arti marziali Mendrisio

Gaetano C. Frongillo

Introduzione alla difesa personale



## **Informazioni**

Per ogni informazione riguardante le arti marziali, i corsi di arti marziali o di difesa personale è possibile:

visitare il sito

[www.arti-marziali.net](http://www.arti-marziali.net)

seguire il profilo Facebook:

[www.facebook.com/ArtiMarzialiMendrisio](http://www.facebook.com/ArtiMarzialiMendrisio)

seguire il profilo Instagram:

[www.instagram.com/taketomikai](http://www.instagram.com/taketomikai)

seguire il profilo YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCXPMiae533aMHBFYypmbMEQ>

scrivere a:

*Arti Marziali Mendrisio*

*C.P. 1032*

*CH-6850 Mendrisio*

inviare una e-mail a:

[info@arti-marziali.net](mailto:info@arti-marziali.net)

Questo testo è coperto da copyright, è consentita la sola fruizione personale e privata a scopo istruttivo. Altri usi necessitano l'esplicito consenso dell'autore.

Per richiedere il consenso è possibile scrivere a: [info@arti-marziali.net](mailto:info@arti-marziali.net).

Per segnalare refusi o suggerimenti scrivere a: [info@arti-marziali.net](mailto:info@arti-marziali.net).

© Gaetano C. Frongillo – 8 maggio 2019

# INTRODUZIONE ALLA DIFESA PERSONALE

## Le arti marziali, un *modus vivendi*

*"La migliore garanzia di successo in uno scontro è evitarlo. Previene i contrasti, conduci una vita sana fondata sulla cortesia e sullo studio".  
(Gaetano C. Frongillo)*

### **Premessa**

La difesa personale è un argomento controverso e articolato. Dal mio punto di vista essa andrebbe intesa come uno stile di vita utile al proprio e altrui benessere e non solo come la mera capacità di difendersi da un'aggressione. Il fatto stesso di dover mettere in atto una tattica difensiva è un problema, probabilmente indica un ritardo nel riconoscimento del pericolo, oppure che vi è stata una serie di errori strategici che hanno portato a una situazione grave. Tralasciando le fatalità imprevedibili, va detto che il combattimento rappresenta generalmente l'ultima fase di una escalation che andrebbe prevenuta e dalla quale solitamente non si esce indenni. Per questo motivo è molto più utile prevedere una strategia che eviti il combattimento.

Esistono molti corsi che promettono grandi risultati in breve tempo, e ci sono insegnanti di arti marziali che affermano la supremazia di alcune arti marziali su altre. A prescindere dal successo di pubblico di questi corsi, oppure di queste arti marziali, credo che questo modo di concepire la difesa personale sia molto riduttivo, se non pericoloso.

Per acquisire competenze complesse come quelle legate alla difesa personale sono necessari tempo e fatica e una cognizione della vita piuttosto evoluta. Neppure credo che esista un'arte marziale migliore di altre. Esistono piuttosto persone più o meno preparate e attente.

Essere in grado di difendersi è un *modus vivendi*, un'attitudine nei confronti della vita e delle persone che abbiamo intorno. Questo modo di essere si fonda sulla prevenzione, sulla capacità di discernimento, sull'attenzione, sullo studio, e sulla cura di sé fisica e mentale. Non si tratta dunque di qualcosa di semplice. Infine, paradossalmente, non è neppure qualcosa che può garantire sempre e in ogni caso la propria sicurezza o il proprio benessere. È piuttosto qualcosa che va coltivato giorno dopo giorno con pazienza e applicazione.

### **La dimensione "tragica" della vita**

La nostra esistenza si fonda su una dimensione, per così dire, "tragica". Basti solo pensare al fatto che tutti nasciamo, ma siamo destinati a morire. In questo contesto, la lotta (per il cibo, per il territorio, per accoppiarsi, per vivere) pare essere una condizione esistenziale permanente degli esseri viventi. Più in generale, per ottenere qualsiasi risultato è necessario faticare e confrontarsi quotidianamente sia con se stessi, sia con tutto ciò che è "altro da sé". È quindi ragionevole pensare che sia improbabile riuscire a evitare ogni forma di confronto, che sia fisico, sociale o psicologico. Da ciò deriva l'importanza di essere in grado di sostenere il corso degli eventi ed essere proattivi.

Ci vengono incontro a questo scopo l'esperienza, anche altrui, la razionalità e con esse lo studio e la tecnica. Questi sono strumenti preziosi per il nostro benessere, quando usati propriamente, con coscienza, ragionevolezza ed empatia.

## ***Predatori e prede***

Una dinamica importante nel contesto esistenziale è quello che si genera fra predatori e prede. È dunque necessario saper riconoscere e accettare la loro esistenza.

Qualsiasi predatore si indirizza verso le prede più facili da dominare, ovvero gli individui molto giovani, anziani, deboli, impreparati o disattenti (le medesime condizioni valgono per le dinamiche sociali in generale, anche quelle macroscopiche). Inoltre, per migliorare le probabilità di successo i predatori agiranno per lo più di sorpresa, oppure con stratagemmi atti a confondere le vittime. Questo rischia di vanificare buona parte della propria preparazione tecnica e fisica. Ecco perché intendere la difesa personale solo come un insieme di tecniche utili a proteggersi da un'aggressione può essere controproducente.

Ci sono aspetti della propria esistenza sui quali non si può intervenire, come l'età, per esempio, ma è comunque possibile fare qualcosa per migliorare la propria condizione fisica e mentale, e soprattutto per migliorare la propria capacità di prestare attenzione a quanto ci circonda e ad agire proattivamente. Limitarsi al solo apprendimento delle tecniche marziali non è sufficiente perché ognuna di esse sarà necessariamente insegnata in uno scenario solo ipotetico, per quanto questo possa essere impegnativo. È piuttosto necessaria una strategia di base che ci permetta di non dover mettere in atto queste tecniche. Vale quindi la pena adottare un'esistenza che contempli sia misure di prevenzione, sia la cura personale, così come la ricerca della propria solidità e flessibilità fisica e psichica. Questo, unito ad un'ottima conoscenza delle tecniche marziali, permetterà di esporsi il meno possibile quali prede ideali.

## ***Le dinamiche esistenziali***

L'essere umano pare essere conteso fra due grandi forze, la natura e la società. La prima porta in sé la volontà di vivere e riprodursi, la seconda ci chiede di sacrificarci in suo favore. Sembra una condizione nevrotica difficile da sostenere. È possibile che da ciò derivino le tensioni che ci presenta l'esistenza. Data l'impossibilità di escludere del tutto questa dinamica, ciò che si può fare è ricercare un equilibrio, una strategia che ci permetta di sostenere meglio queste tensioni. Perché la nostra esistenza sia più serena è dunque utile prendere coscienza di questa condizione, di quali sono le dinamiche della convivenza e dell'interazione dialettica. Per questo è importante mantenere un atteggiamento flessibile ed "etico" nei confronti di ogni situazione si sia chiamati ad affrontare. Per "etico" non intendo l'assunzione di valori religiosi, ma la messa in atto un vero e proprio vaglio emotivo, empatico e razionale delle situazioni in cui ci si trova. Nulla può difenderci dalla "casualità" e dalle prove inattese che la vita ci impone. Possiamo però prepararci meglio alle avversità.

## ***L'incoscienza, la causa dei nostri problemi***

Spesso è l'incoscienza (nel senso di "non rendersi conto") la causa principale delle difficoltà, come pure delle molestie o delle aggressioni. Lo è anche a livello molto più generale: molti dei nostri problemi personali, come quelli sociali e ambientali, sembrano essere strettamente legati all'incoscienza, alla mancanza di cura, alla "logica" della lotta intesa come necessità di dominare l'altro da sé.

Senza voler cadere nell'ipocondria o nel cinismo, è possibile intraprendere un percorso evolutivo che ci faccia prendere coscienza di noi stessi e del nostro

rapporto con quanto ci circonda. Le arti marziali (e lo studio in generale) possono essere un valido strumento in questo cammino.

Di seguito sono presentati in forma teorica alcune considerazioni riguardanti la difesa personale che fanno da corollario alle lezioni di arti marziali da me tenute. Per quanto tutto ciò si basi sulle mie esperienze concrete e sulle mie letture, è necessario mantenere un atteggiamento critico riguardo a questo testo (come verso qualsiasi cosa) e considerarlo come l'inizio di una riflessione e ricerca che non avrà fine e dovrà necessariamente essere declinata e contestualizzata.

### ***Le arti marziali, un percorso di ricerca, non una scienza esatta***

La difesa personale e le arti marziali, sebbene siano discipline molto rigorose, non sono scienze esatte: è improbabile perciò che esista una “stoccata vincente”<sup>1</sup> o un “colpo assoluto” efficace e definitivo in qualsiasi ambito o situazione. Lo stesso vale per qualsiasi tattica o arte marziale. L'unico modo per uscire indenni da uno scontro, l'ho già detto, è evitarlo.

Fondandosi su valori etici ed esistenziali universali, le arti marziali non possono essere considerate come fossero “soltanto” uno sport. Il loro *modus operandi* le rende inoltre discipline “situazionali”. Ciò vuol dire che, a seconda dell'arte marziale praticata, delle esperienze dell'insegnante, dell'ambito e della situazione in cui un soggetto viene a trovarsi, si potranno ipotizzare diverse soluzioni. Ma questa è solo la tattica, la strategia comune a tutte le arti marziali è fondata sull'evitare il combattimento o per lo meno sulla sua celere cessazione.

La volontà di aggredire non è così forte quanto sembra. Infatti qualsiasi animale tende a fuggire dalle minacce (anche un predatore) e attacca soltanto se non può fuggire, se non vede alternative. Anche le lotte per gli accoppiamenti animali hanno una componente “ritualizzata” e generalmente si chiudono prima di lasciare una vittima a terra. Naturalmente ci sono poi i predatori che attaccano quando devono nutrirsi. Presumibilmente questa constatazione vale anche per gli esseri umani. Chiunque non soffra di gravi patologie mentali, o non viva in contesti sociali molto particolari, è portato ad aggredire gli altri solo quando si sente minacciato o privo di vie di fuga, quando non vede alternative alla violenza. Quando si presenta questa situazione significa che siamo in ritardo rispetto al precipitare degli eventi. Le arti marziali e la forza fisica possono essere un valido supporto in queste situazioni, ma non garantiscono la capacità di sostenere gli inevitabili urti.

### ***Una domanda ricorrente***

Tipicamente dai neofiti, mi sento spesso domandare “qual è la migliore arte marziale?”. Al di là delle preferenze personali, trovo sia poco evidente dare una risposta anche perché questa genera una nuova domanda.

Esiste una grande varietà di arti marziali originata per esempio dalla loro provenienza, dai loro fondatori e dal momento storico in cui sono state ideate e quindi dalle esigenze alle quali esse hanno cercato di dare risposta.

Le cosiddette arti marziali “tradizionali” preservano e tramandano tecniche risalenti a secoli passati, e non sempre queste tecniche sono state trasmesse o interpretate nel modo migliore, mentre le discipline più recenti, originate pochi decenni o anni or sono (fra queste anche il karate sportivo) propongono approcci

---

<sup>1</sup> ARTURO PEREZ-REVERTE, *Il maestro di scherma*, romanzo in cui un famoso maestro di scherma trova la “stoccata vincente”, colpo definitivo con cui è possibile sconfiggere con assoluta certezza qualsiasi avversario.

più attuali in modo più o meno “scolastico”. Ovviamente tutte veicolano una grande varietà di approcci che però incorporano principi comuni che reputo siano ciò che davvero conta.

### ***I principi***

Un aspetto in particolare che mi colpisce in ogni arte marziale è l'invito, apparentemente paradossale, e a volte anche solo implicito, a bloccare, limitare la violenza.

Le arti marziali orientali, diversamente dal termine latino che indica la guerra, o meglio il dio della guerra Marte, contengono nel loro nome il principio della limitazione della violenza.

Per fare un esempio lampante, prendiamo in considerazione il [kanji \(carattere cinese\) 武](#) che in giapponese si pronuncia “bu” oppure “take” e che comunemente significa “arte marziale”, ma letteralmente significa “fermare la lancia”.

Questo kanji si applica a diverse arti marziali cino-giapponesi come, per citarne una fra tante, il wushu cinese (武術) pronunciato “bujutsu” in giapponese. Il significato letterale di questa parola è “l'arte di fermare la lancia” oppure “l'arte di fermare la violenza”.

### ***Come si ferma la violenza?***

Diverse scuole di arti marziali prevedono una risposta a questo problema, ma non andrebbero considerate solo per la varietà delle tecniche che propongono, bensì per i principi che ad esse sono sottesi.

Le arti marziali adottano almeno due principi, quello della durezza e quello della cedevolezza. Sono principi applicabili sia in un contesto conflittuale fisico, sia in un contesto, per così dire, psicologico o dialettico.

Diverse arti marziali si servono del condizionamento corporeo rinforzando la muscolatura del praticante, oppure la sua ossatura, percuotendo, per esempio, superfici dure. Quest'ultima pratica permette di aumentare la densità ossea grazie alla cosiddetta “[Legge di Wolff](#)”. In poche parole la rigenerazione delle microfratture generate dalle percussioni rende più densa la porosità delle ossa che divengono simili alla pietra. Il rinforzo fisico può avere un influsso sulla resilienza spirituale o psichica.

La flessibilità muscolare è un'altra componente fondamentale della preparazione del marzialista che perciò si sottopone ad esercizi di stretching che migliorano la sua mobilità e lo preservano dagli strappi. Anche in questo caso ci può essere una ricaduta positiva sulla psiche.

Questi principi si estendono alla tecnica. Esistono infatti tattiche che tendono a distruggere gli attacchi ed altre che li eludono, facendoli cadere nel vuoto o sfruttando la loro energia.

La predilezione per una o per l'altra tattica dipende dalla costituzione fisica del praticante e dalla sua indole, come pure dalla sua cognizione strategica generale. Lo stesso vale per le diverse scuole marziali poiché concepite da persone e personalità diverse, vissute in contesti e momenti storici diversi. La scuola di karate Gōjūryū (剛柔流 Scuola dura e cedevole), per esempio, si fonda su ambedue i principi.

La strategia che però si rivela sempre vincente è quella di evitare o prevenire ogni scontro, vale anche per i conflitti interpersonali non fisici e questo è davvero il fondamento di ogni arte marziale giacché da ogni tipo di combattimento difficilmente si esce illesi e le conseguenze non sono necessariamente prevedibili

(fra queste vi sono i traumi psico-fisici, ma anche la vendetta o le conseguenze giuridiche).

### ***Evitare le conseguenze di uno scontro***

Lo scopo principale di ogni arte marziale è dunque quello di preservare la salute e l'integrità delle persone e a questo solido principio si affianca la filosofia buddista insita in molte arti marziali orientali. Per questo motivo ogni disciplina marziale che voglia definirsi tale si cura sia delle questioni fisiche e tecniche, sia della psiche e dello spirito del praticante.

Ha quindi senso rivolgersi alle arti marziali per la loro componente legata alla difesa personale? Sì, ma questa per dare veramente i suoi frutti deve essere intesa in senso molto ampio e richiede molto impegno.

Un buon praticante dovrà curare sia la propria preparazione fisica, sia la propria maturazione intellettuale e psichica attraverso l'esercizio fisico regolare, la pratica ripetuta delle diverse tecniche e la formazione intellettuale e spirituale intesa in senso lato. Studio delle tecniche, preparazione fisica e cura del corpo, dunque, ma anche cura della propria mente attraverso lo studio inteso anche nel senso più comune e una vita sociale "sana" e consapevole.

Si può per questo concludere che l'obiettivo strategico delle arti marziali è quello di prendersi cura di se stessi e degli altri per prevenire i conflitti. Se un conflitto è davvero inevitabile, le arti marziali cercano di preparare quanto meglio possibile il praticante ad affrontare uno scontro.

### ***Si può valutare l'efficienza di un'arte marziale?***

Detto ciò, si rivela impreciso reputare "efficienti" o "inefficienti" le une o le altre arti marziali nel caso in cui avvenga uno scontro fisico. Semmai lo sono i praticanti che, anche se ben preparati, sono tuttavia sempre soggetti all'imprevedibilità della vita. Inoltre va considerata la natura e l'origine dell'arte marziale che si è scelto di praticare, così come il docente che la propone.

Per fare un esempio concreto, le tecniche di jūjitsu classico contemplano molte prese ai polsi e conseguenti liberazioni. Naturalmente questo genere di tecniche forse non risulta molto utile nel corso di una scazzottata odierna.

Dovremmo comunque chiederci come mai siamo finiti in una scazzottata o perché temiamo di finirci.

L'efficacia delle arti marziali va relativizzata. Al tempo dei samurai era probabilmente molto più utile sapersi liberare dalle prese come pure bloccare i polsi dell'avversario piuttosto che parare un pugno grossolano al volto. Questo perché i samurai indossavano delle armature e usavano le loro letali spade katana. Era quindi fondamentale impedire che venissero sguainate, da qui la necessità di bloccare i polsi degli avversari. Viceversa, per avere la meglio su un avversario era indispensabile avere mani e polsi liberi per usare la spada. I polsi, anche perché meno protetti dalle armature, erano dunque uno degli obiettivi primari. Tornando ad oggi, può comunque capitare, in contesti particolari, di essere presi per i polsi ed essere stratonati. È dunque utile sapersi anche divincolare. Non escluderei per questo la conoscenza di alcuna tecnica, nemmeno di quelle che paiono essere un mero esercizio filologico.

### ***Le aggressioni odierne in generale***

Prendendo in considerazione le possibili aggressioni odierne, va detto che esse sono per lo più subdole, perpetrate di sorpresa, possibilmente in gruppo, in mo-

do imprevedibile e in situazioni svantaggiose per l'agredito che si dimostri essere una vittima ideale.

Per quanto un marzialista possa essere preparato, in condizioni molto avverse è davvero difficile lottare o parare e sostenere i colpi, conseguentemente lo è ancora di più per chiunque non pratichi regolarmente un'arte marziale e non sia fisicamente e mentalmente preparato.

Per questo motivo le arti marziali si occupano della condizione fisica, intellettuale, psichica e spirituale dei praticanti ed è proprio questo il denominatore che le accomuna tutte.

Per questo quando mi chiedono qual è la miglior arte marziale pongo un'altra domanda: "perché vuoi praticare le arti marziali?".

### ***Perché praticare arti marziali?***

È interessante notare come queste discipline possano essere utili in ambiti ben diversi dal puro scontro fisico<sup>2</sup>. Ritengo generalmente utile servirsi dei principi sottesi alle tecniche di combattimento per migliorare la propria capacità di relazionarsi con l'altro da sé senza lasciarsi condizionare passivamente dalle situazioni di crisi. L'applicazione di alcune regole comportamentali apprese in una palestra di arti marziali possono rivelarsi utili nella quotidianità. La dialettica stessa può essere soggetta a queste regole<sup>3</sup>.

Ho potuto inoltre osservare direttamente quanto sia necessario agire ed esprimersi oculatamente più spesso di quanto non ci si renda conto nell'arco di una qualunque giornata. Questo perché non è possibile prescindere dall'ambiente sociale in cui si è inseriti o ignorarlo.

L'effettiva coscienza di sé e degli influssi che possono avere le proprie azioni, o parole, sugli altri è già, di per sé, un atto utile alla propria difesa personale oltre che un comportamento "etico".

Le arti marziali sono in grado di offrire una lettura migliore degli apparentemente flebili nessi che intercorrono fra ogni cosa. Sono una buona palestra per sperimentare pragmaticamente le dinamiche relazionali di causa-effetto attraverso le tecniche marziali.

Infatti per quanto possano rivelarsi perfino mortali, esse rappresentano soprattutto un mezzo per elevare il proprio stato di coscienza, per sviluppare la propria empatia e la propria capacità di armonizzarsi con quanto ci circonda.

Ecco perché ritengo che le arti marziali siano soprattutto una filosofia applicabile praticamente a ogni ambito della propria esistenza.

### ***Principi generali per la propria sicurezza***

Considerato il fatto che qualsiasi predatore sceglie la preda più debole, è utile non esporsi quale vittima potenziale. Nella vita di tutti i giorni è quindi necessario mantenere un'attitudine decisa, ma rilassata, disporre di un carattere e un corpo solido e flessibile che dissuadano i potenziali aggressori dal tentare di sopraffarci.

In generale, in caso di pericolo, è comunque sempre indicato rivolgersi alle forze

---

<sup>2</sup> MYAMOTO MUSASHI, *Il libro dei cinque anelli*, è un testo utilizzato anche per la formazione manageriale, quindi in un contesto non legato al combattimento fisico. Vedere il manager come una sorta di "guerriero" può sembrare inopportuno, dato che egli "si batte" per generalmente per il profitto di un'azienda, dunque per qualcosa che non è necessariamente condivisibile moralmente. Detto ciò è necessario aggiungere che anche delle arti marziali, come di qualsiasi cosa, è possibile fare un uso "etico" oppure no.

<sup>3</sup> ARTHUR SCHOPENAUER, *L'arte di ottenere ragione*, Adelphi, Milano, 1991.



dell'ordine.

Qualora non sia possibile sottrarsi al pericolo e non vi sia tempo per chiamare la polizia, la fuga è la tattica preferibile.

La capacità di dominarsi e non lasciarsi sopraffare dal panico deve essere posta alla base di ogni azione che si deve intraprendere insieme ad una sviluppata capacità di giudizio<sup>4</sup>.

La velocità d'azione e reazione, anche una fuga intelligente, sono fondamentali in ogni contesto.

Per ottenere un'elevata capacità reattiva è necessario fare leva velocemente sulla propria razionalità, sulla propria capacità di giudizio, sulla propria empatia e sulla propria capacità fisica.

Detto questo, va da sé che per acquisire le tecniche marziali non bastano poche lezioni, ma è necessario esercitarsi molto. Con la costanza è possibile sviluppare degli "automatismi" e una naturalezza necessari ad affrontare il pericolo.

### ***Tattiche generali in caso di aggressione***

Queste tattiche possono valere sia in uno scontro fisico sia in un confronto verbale e valgono nel caso in cui la strategia preventiva non abbia avuto effetto o non sia stata applicata.

Non è generalmente utile contrastare direttamente il proprio avversario, meglio schivarlo e far cadere nel vuoto il suo attacco. Questo può valere anche come strategia generale nel caso di un ingaggio. Può risolversi dialetticamente nel cambiare discorso, non accettare una provocazione, lasciare la conversazione, ignorare una provocazione, fare delle concessioni, andarsene.

La risposta che pare meglio adeguata ad un atto di forza è la cedevolezza. Per esempio, la migliore reazione ad una spinta è tirare e viceversa. Tanto più forte un avversario spinge o tira, tanto più efficace sarà tirarlo o spingerlo per squilibrarlo.

La sorpresa è anche un elemento molto utile. Agire in modo improvviso, inconsueto, paradossale può spiazzare un avversario.

È utile spingere a commettere degli errori di valutazione, eventualmente nascondendo le proprie capacità, sfruttando eventuali luoghi comuni, come per esempio l'idea che le donne sono un genere "debole" ("gentil sesso"). È problematico sia sopravvalutare o sottovalutare un avversario<sup>5</sup>.

Se la propria incolumità è messa seriamente in pericolo e le forze dell'ordine non sono reperibili, è necessario reagire con estrema risolutezza per rendere innocuo l'avversario nel minor tempo possibile. È più facile spegnere un fuocherello che

---

<sup>4</sup> Va da sé che non è possibile insegnare ex cattedra un'arte del giudizio poiché questa capacità si ottiene, nel corso della vita, raccogliendo molte esperienze e facendone tesoro. Spiegare tali esperienze ad un allievo risulterebbe complesso per via dell'ambivalenza costantemente presente in ogni prova esistenziale. I maestri zen usano, infatti, i paradossi per preparare i propri allievi alla vita. A CURA DI NYOGEN SENZAKI E PAUL REPS, *101 storie zen*, Adelphi, Milano 1973. Non a caso nel Nanbudo la quarta delle sette forze perseguite in questa disciplina è, appunto, la forza, o meglio, la capacità, di discernimento (判断力 handan ryoku, "forza del discernimento").

<sup>5</sup> In questa ottica va visto il tradizionale saluto all'avversario in principio di ogni combattimento agonistico o in allenamento. Il "rispetto" dell'avversario (o di ogni persona si abbia di fronte) va inteso sia come "presa di coscienza" del fatto che egli può rappresentare un vero pericolo che come "mezzo attraverso cui è possibile mettere alla prova se stessi". In sostanza, l'opponente rappresenta l'irrinunciabile occasione di confronto con un'entità al di fuori di sé che metterà in evidenza i rispettivi pregi e difetti. Nel dōjō l'inchino si usa anche per ringraziare il partner che mette in condizione l'altro di imparare qualcosa. Nella pratica del karate spesso si chiede "per favore" al proprio sparring partner prima di iniziare un esercizio e lo si ringrazia alla fine. Questo perché è grazie a lui che si ha la possibilità di capire qualcosa di sé.

un incendio. Le vie di mezzo sono controproducenti perché i conflitti vanno bloccati il più velocemente possibile e questo richiede prontezza e decisione. Dunque nel caso in cui non sia possibile evitare uno scontro fisico è necessario colpire le parti molli, deboli e maggiormente sensibili dell'avversario con forza. Fra questi punti vi sono occhi, naso, orecchie (rottura dei timpani), gola, inguine, articolazioni. Questi non sono punti vitali, ma sono estremamente sensibili.

È anche da considerare l'uso di oggetti di fortuna per rendere più efficiente il proprio attacco. Per difendersi da un attacco veramente grave è necessario dunque ricorrere a qualsiasi mezzo, anche a ciò che si considera scorretto, con totale disinibizione. Non appena l'avversario sarà stato reso innocuo, sarà necessario fermarsi subito. Si tenga inoltre conto del fatto che, per questioni legali, potrebbe essere necessario prestare soccorso all'aggressore qualora lo si mettesse seriamente fuori combattimento.

### ***Lo scontro come mezzo per conoscere se stessi***

Il confronto con gli altri può essere un'occasione per conoscere meglio se stessi e prevedere il pericolo. Non mi riferisco esclusivamente alle situazioni disperate, ma anche alla pratica agonistica, allo sparring in palestra, oppure anche agli scambi di opinioni. Per questo la palestra, il dōjō, è un'occasione davvero preziosa per esercitarsi.

Da ogni confronto si può apprendere qualcosa, sia che si vinca, sia che si perda. È per questo indispensabile saper riconoscere i propri errori, rendersi conto di come ci si pone con i propri interlocutori, imparare ad osservare gli altri e le dinamiche di sviluppo di una relazione o conversazione.

In questo modo sarà più probabile riuscire a comprendere se una semplice divergenza di opinioni sta subendo una escalation. È anche utile notare le azioni-reazioni degli avversari e trarne insegnamento per evitare future collisioni.

È quindi molto proficuo mantenere alto il proprio livello d'attenzione, di vigilanza e di consapevolezza, in particolare quando ci si relaziona con altre persone.

Un comportamento proattivo e un'attitudine critica sono già ottimi mezzi preventivi nella quotidianità.

Purtroppo nulla è garantito però, e ovviamente è sempre possibile che si presenti una fatalità che sfugga al nostro controllo.

Non sempre è possibile evitare una situazione sgradevole o anche solo impegnativa. Spesso è utile avere il coraggio di affrontare in modo razionale qualsiasi situazione sgradevole al suo nascere per non soccombere di fronte ad un futuro sopruso peggiore.

### ***La legge***

Nella difesa personale vige il principio della proporzionalità. Ciò non significa che ad un insulto si può rispondere solo con insulto (meglio lasciar perdere) oppure che a pugno si può soltanto rispondere con un altro pugno.

Ciò che viene preso in considerazione dalla legge è il bene minacciato.

Questo significa che se ciò che viene minacciato è un bene materiale (per esempio oggetti preziosi o denaro) non si può reagire minacciando l'incolumità fisica di chi minaccia. È invece possibile difendersi fisicamente qualora sia minacciata la propria incolumità fisica. Ciò che deve essere neutralizzata è la capacità lesiva dell'aggressore. Accanirsi anche dopo che egli sia stato reso innocuo è però eccessivo. È tuttavia prevedibile un'attenuante anche in questo caso. Di seguito alcuni passi del Codice Penale Svizzero per maggiore chiarezza.

*Art. 33 Legittima difesa*

1) Ognuno ha il diritto di respingere in modo adeguato alle circostanze un'aggressione ingiusta o la minaccia ingiusta di un'aggressione imminente fatta a sé o ad altri

2) Se chi respinge l'aggressione ha ecceduto i limiti della legittima difesa, il giudice attenua la pena secondo il suo libero apprezzamento (Art. 66); se l'eccesso della legittima difesa può essere attribuito a scusabile eccitazione o a sbigottimento, l'imputato va esente da pena.

*Art. 34 Stato di necessità*

1) Il fatto commesso per preservare da un pericolo imminente e non altrimenti evitabile, un bene proprio, in modo particolare la vita, l'integrità personale, la libertà, l'onore, il patrimonio, non è punibile se il pericolo non è imputabile all'agente stesso e se, nelle circostanze del caso, non si può ragionevolmente pretendere che egli rinunci al bene minacciato. Se il pericolo è imputabile all'agente stesso o se, nelle circostanze del caso, si può ragionevolmente pretendere da lui la rinuncia al bene minacciato, il giudice attenua la pena secondo il suo libero apprezzamento.

2) Il fatto commesso per preservare da un pericolo imminente e non altrimenti evitabile, un bene altrui, in modo particolare la vita, l'integrità personale, la libertà, l'onore, il patrimonio, non è punibile. Se l'agente avesse potuto ritenere ragionevole la rinuncia al bene minacciato da parte della persona esposta al pericolo, il giudice attenua la pena secondo il suo libero apprezzamento (Art. 66).

*Art. 52 Responsabilità per legittima difesa, stato di necessità e ragione fattasi*

1) Chi per legittima difesa respinge un attacco non è tenuto a risarcire il danno che cagiona all'aggressore o al suo patrimonio.

2) Chi mette mano alla cosa altrui per sottrarre sé od altri ad un danno o pericolo imminente, è obbligato a risarcire il danno secondo il prudente criterio del giudice.

3) Chi al fine di salvaguardare un suo legittimo diritto si fa ragione da sé, non è tenuto al risarcimento se per le circostanze non era possibile di ottenere in tempo debito l'intervento dell'autorità e se solo agendo direttamente poteva essere impedito che fosse tolto o reso essenzialmente difficile l'esercizio del diritto.

***La propria salute quale punto di partenza***

È molto utile ritagliarsi dei momenti preziosi per tenersi in forma e avere buona cura di sé, ovviamente senza indulgere nella mania. La passività è una cattiva abitudine.

In particolare lo sport consente di sviluppare maggiore agilità, velocità, resistenza fisica, elasticità, forza ed equilibrio. Questo non solo è vantaggioso in un

eventuale scontro, ma è uno strumento utile per il proprio benessere generale. Anche l'alimentazione gioca un ruolo molto importante per la conservazione della propria salute.

Ciò che va dunque preservato è la propria salute, e questo è un compito che inizia ben prima di uno scontro.

Si consideri inoltre che è anche più probabile farsi male da soli, magari in casa, piuttosto che subendo un'aggressione. Inciampare, scivolare e cadere, subire slogature, stirarsi un muscolo, fare un incidente automobilistico o simili sono situazioni molto più frequenti rispetto alle aggressioni. Va da sé dunque che la difesa personale inizia ponendo attenzione a se stessi e alle proprie attività quotidiane.

È fondamentale rispettare i propri tempi e avere coscienza delle proprie competenze e dei propri limiti. È controproducente pretendere ciò che non è ancora maturo o non confacente<sup>6</sup>. La coscienza dei limiti consente di mantenere il controllo delle proprie azioni<sup>7</sup>. Mantenere una buona coscienza di ciò che si dice e dei propri atteggiamenti è in generale utile a non ferire gli interlocutori o a non esporsi eccessivamente nel caso in cui si parli con sconosciuti. La medesima cosa vale anche per i conoscenti con i quali è presumibile, e auspicabile, una maggiore franchezza che non deve essere fraintesa con una libertà prevaricante. Chi coltiva le proprie risorse psico-fisiche sarà presumibilmente in buona salute, ben curato, ben cosciente di sé. Sarà probabilmente meno incline alla frustrazione, meno stressato dagli eventi e più lucido. È dunque ipotizzabile che sia una persona in grado di dare un contributo utile all'ambiente e alle persone che lo circondano.

La difesa personale, essendo principalmente intesa come una protezione da agenti nemici esterni, non può prescindere dalla prevenzione delle malattie fisiche, mentali o psicosomatiche. Ovviamente una persona malata non è in grado di difendersi da aggressioni fisiche o da situazioni stressanti. Inoltre una persona "squilibrata" rischia anche di essere maggiormente incline alla violenza.

Nella mia esperienza, la capacità di ascoltare e comprendere, la capacità di fare distinzioni, si è rivelato essere una competenza più utile delle mie competenze linguistiche e marziali. In un certo senso direi che la comprensione rientra nell'ambito strategico, mentre la comunicazione è uno strumento tattico.

---

<sup>6</sup> In quest'ottica rientra la capacità di autovalutarsi. Si tratta di una competenza tanto importante quanto difficile da sviluppare. Se ci si sottovaluta, o sopravvaluta, si creeranno degli scompensi che alla lunga possono portare a contrasti sociali o alla malattia. La propria sottovalutazione può per esempio lasciare il campo a persone meno valide che potrebbero generare problemi. Si dice che "volere è potere", ma può capitare che ciò che si vuole non faccia per sé o sia al di sopra della propria reale portata. Gli studiosi David Dunning e Justin Kruger hanno evidenziato quanto individui poco [esperti](#) in un campo tendono a sopravvalutare le proprie abilità [autovalutandosi](#), a torto, esperti in quel campo. Come corollario di questa teoria, può capitare che gli incompetenti si dimostrino supponenti e abbiano successo sociale. Si veda a tal proposito il cosiddetto [Effetto Dunning-Kruger](#). Qui un altro articolo che ne parla: <http://www.discorsivo.it/rubrica/2018/09/07/psicologia/effetto-dunning-kruger-smascherare-lincompetente/>.

<sup>7</sup> Un'osservazione che può apparire banale è quella di conservare la propria sobrietà, non solo evitando di assumere sostanze inebrianti, ma anche nel modo di presentarsi. Rilassarsi è indispensabile, ma è maggiormente utile e piacevole farlo quando si è davvero al sicuro e si è certi di non danneggiare nessuno o generare frustrazione.

## ***La sicurezza fisica in alcuni esempi pratici***

### Premessa

Un aggressore è generalmente spinto all'azione da una condizione di scompenso psichico, fisico o materiale. Si consideri tuttavia che in taluni casi essa è piuttosto attivata da un contesto culturale che innesca la violenza. Non necessariamente lo scompenso è causato direttamente dall'oggetto dell'aggressione. Esso può essere generato da una semplice rappresentazione psichica simbolica o da un incontro fortuito cui l'aggressore attinge per esprimere la sua frustrazione.

La violenza è qualcosa di insito in noi e può sorgere con diversi pretesti. Quando la violenza si manifesta, non basta allontanare o eliminare la sua presunta causa per fermarla istantaneamente. Essa ha un'escalation e ci vuole del tempo perché si plachi.

Considerando ciò, è forse più utile tentare di comprendere l'assalitore e le sue motivazioni. Buona parte dei conflitti si possono risolvere senza danni fisici col dialogo se adeguatamente e tempestivamente gestiti.

La comprensione (anche empatica) e l'accettazione di un nemico<sup>8</sup> consente di reagire più adeguatamente alla violenza. La capacità di mettersi in relazione (reagire) con l'attentatore si è rivelata una mossa vincente in diverse situazioni. Le statistiche<sup>9</sup> dicono che solo nel venti per cento circa dei casi una molestia, o un'aggressione verbale, sfocia in uno scontro fisico. Vi è, quindi, ben l'ottanta per cento delle probabilità di risolvere queste sgradevoli situazioni senza danni fisici.

Usando alcuni accorgimenti (in generale dettati dal buon senso e dalla coscienza) è possibile ridurre al minimo la possibilità di trovarsi in gravi difficoltà o sotto minaccia.

### Generi d'aggressione

I motivi d'aggressione più comuni sono: vandalismo, litigi e risse, rapina, stupro (e, naturalmente, psicopatologie).

### Prevenzione

Come già sottolineato, la prevenzione, l'autocoscienza, l'autovalutazione, lo spirito critico e di osservazione sono alla base della propria sicurezza.

In particolare è saggio evitare di aumentare le probabilità che si verifichino incidenti.

Di seguito indicherò alcune ipotesi pratiche. Questi esempi non hanno, ovviamente, un valore assoluto (vedi la premessa) e non devono in alcun modo diventare fonte di ossessione, tuttavia possono essere considerati uno spunto cui ispirarsi per migliorare la propria capacità di vigilare e prevenire gli incidenti.

---

<sup>8</sup> Potrebbe essere utile, a tal fine, prepararsi con letture di argomento psicoanalitico. Le basi: SIGMUND FREUD, *Introduzione alla psicoanalisi*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1968; SIGMUND FREUD, *Psicopatologia della vita quotidiana*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1969; CARL GUSTAV JUNG, *Psicologia dell'inconscio*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1968; CARL GUSTAV JUNG, *La saggezza orientale*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1968.

<sup>9</sup> Si tratta di valutazioni sostenute nei corsi "Gioventù e Sport" di difesa personale.

### *Riconoscere un potenziale aggressore*

Gli aggressori possono avere atteggiamenti e fisionomie diverse, tuttavia bisognerebbe essere in grado di riconoscere velocemente un potenziale aggressore anche da dettagli come sguardi, movimenti ecc<sup>10</sup>.

Come detto, non sempre un malintenzionato corrisponde ad un uomo di mezza età dall'aspetto trasandato che si apposta in angoli bui. A volte può essere un giovane di bell'aspetto, ben educato oppure anonimo.

Questo non deve indurre ad essere sempre diffidenti di chiunque, ma solo a non sottovalutare, o sopravvalutare, le persone ed essere attenti anche ai particolari.

Il ladro professionista: è, in genere, armato. Siccome il suo obiettivo è esclusivamente rubare oggetti di valore, quando li avrà attenuti nella maggior parte dei casi se ne andrà. Per questo motivo è meglio consegnare tutto quanto viene richiesto velocemente evitando di resistere. Questi criminali in generale sanno usare le armi e sanno a cosa vanno incontro qualora venissero catturati o fossero riconosciuti. Per questo motivo esistono opinioni divergenti sul fatto che sia una buona cosa stabilire un contatto visivo. Guardare negli occhi a lungo una persona significa che non si è disposti a farsi intimidire. Questo potrebbe addirittura essere interpretato come una sfida. In questo caso il ladro potrà temere di essere più facilmente identificato se guardato a lungo e con attenzione. Ciò potrebbe indurlo a decidere di eliminare un testimone. Un'alternativa potrebbe essere quella di osservare bene l'aggressore senza fissarlo apertamente. Qualcuno sostiene che sia meglio affrontare i ladri e dimostrarsi forti, ma questa è un'opzione che eviterei o seguirei con molta cautela e dopo valutazioni molto oggettive e accurate (per quanto forse improbabili in caso di stress).

Il ladro inesperto: potrebbe essere più pericoloso perché è presumibile che sia sotto pressione e nervoso. Ciò può indurlo ad usare le armi, qualora le avesse, o la violenza. In molti casi questi aggressori sono sotto l'effetto di alcool o droga. Essendo poco lucido sarà difficile parlargli o fargli capire qualcosa. Inoltre rischierà di spaventarsi se vede movimenti bruschi o qualcuno che gli si avvicina troppo. Questi sono perciò atteggiamenti da evitare. Meglio restare calmi, assecondarlo velocemente e tenere le distanze.

Il vagabondo: in genere è il più innocuo. Si limita a prendere ciò che gli capita sotto mano e difficilmente sarà armato. Meglio ignorarlo se si viene apostrofati e proseguire celermente, cambiando strada se possibile.

Lo stupratore: alcuni testi suggeriscono che nella maggior parte dei casi egli colpisca di sabato, nei mesi più caldi, fra le otto di sera e le due del mattino, nei pressi dell'abitazione della vittima o in luoghi isolati. Il suo scopo è non tanto la gratificazione sessuale, ma, piuttosto, il degrado della donna. Gli psicologi affermano che molti violentatori covano sentimenti di odio nei confronti delle donne: il loro scopo è "dare loro una lezione".

In almeno il cinquanta per cento dei casi la vittima conosce l'aggressore (un collega, un vicino, l'amico di un amico, qualcuno appena conosciuto in discoteca o

---

<sup>10</sup> Non si pensi che le aggressioni si verificano solo in luoghi o circostanze eccezionali. Le peggiori sorprese possono manifestarsi quando meno ce lo si aspetta. Nella vita di tutti i giorni è bene riuscire ad attribuire a chi abbiamo di fronte il giusto valore materiale e affettivo. La capacità critica e di giudizio sono ciò che deve essere sviluppato. Rapportandosi con gli altri è giusto porsi delle domande alle quali darsi delle risposte oggettive. Per esempio: "questa è una persona che conosco da molti anni? Mi è sempre stata concretamente amica? Ha sempre dimostrato una concreta disponibilità? È stata sempre degna di fiducia?". Talvolta ci si relaziona con persone simpatiche che tuttavia sono conoscenze superficiali, oppure incontrate da poco. In questo caso è meglio non esporsi troppo. Lo stesso vale con le persone interessate a quanto si ha da offrire e con la quali si intende fare solo degli affari.

al bar...) e nella maggior parte dei casi gli stupri vengono preparati. Per questo è così importante la vigilanza, l'attenzione rivolta verso le proprie e altrui azioni o frasi.

In alcuni tristi casi il violentatore è proprio il fidanzato o il marito.

In questo caso va sottolineato che alle prime avvisaglie di comportamenti lesivi da parte del proprio partner è necessario intervenire prontamente e rivolgersi a uno specialista (psicologo o psichiatra) per evitare qualsiasi escalation. In ogni caso è necessario allontanarsi tempestivamente dal partner e non tollerare alcuna forma di sopruso.

Bisogna sapere che il violentatore tipo ha fundamentalmente una scarsa considerazione di sé (essendo soprattutto insicuro della propria virilità, anche a livello intellettuale o morale) ed è generalmente piuttosto giovane. Più comunemente si tratta di uno scapolo, inesperto, di basso reddito e di intelligenza limitata. Non sempre, però, il profilo socio-economico corrisponde a quanto detto. Talvolta è il capo-ufficio, il direttore, il presidente di una società, una persona di spicco che azzarda comportamenti deliberatamente svilenti la dignità altrui usandoli come ulteriore mezzo attraverso il quale affermare la propria forza. Quindi a volte è possibile incappare in persone estremamente (o addirittura eccessivamente) affermate che amano esercitare il proprio potere anche attraverso il dominio fisico altrui, in genere delle donne. Sono persone psichicamente squilibrate (a volte solo momentaneamente) che hanno perso la coscienza (oggettiva e relativa) della dimensione di sé e degli altri. Per questo motivo si comportano in modo lesivo.

Questi sono dati statistici, non una regola assoluta, ma, per continuare con le statistiche, credo sia utile sapere che, solo in Svizzera, i casi di stupro denunciati sono centinaia di migliaia ogni anno, senza contare chi non ha il coraggio di sporgere denuncia. In caso di violenza sessuale è necessario recarsi immediatamente all'ospedale senza lavarsi o cambiarsi e affidarsi alle cure degli esperti, ad un supporto psicologico e chiamare la polizia.

In ogni caso l'intervento deve essere immediato.

### ***Accorgimenti generici e mezzi di difesa***

Quelli che seguono sono spunti di riflessione, possibili tattiche e suggerimenti. Non voglio con questo proporre uno stile di vita paranoico, ma solo rendere attenti su alcune possibili eventualità. Sta ad ognuno modulare in modo sano, sostenibile e responsabile tutto ciò che sto per elencare.

Un primo accorgimento generale è quello di vestirsi in modo conveniente, possibilmente con scarpe comode in modo da potersi muovere agevolmente o correre. Un esempio: alcune donne usano cambiarsi per il tragitto fra casa e luogo di lavoro. Si tratta di una buona abitudine.

È indispensabile badare a come si potrebbe apparire ad un osservatore<sup>11</sup>. È utile avere un portamento disinvolto e tranquillo e tenere sempre sotto controllo

---

<sup>11</sup> Per quanto possa risultare fastidioso, è frequente che gli uomini giudichino una donna da come si veste o da eventuali propri modi di fare, è essenziale avere coscienza del fatto che è possibile che qualcuno fraintenda, o voglia pensare in modo malizioso. Questo significa avere coscienza di sé, dell'effetto che si può avere sugli altri, e coscienza della psiche di certi individui. Ovviamente molte donne stigmatizzano alcuni giudizi maschili affermando che questi siano solo un problema di certi uomini, che il proprio modo di fare e di vestire non è un invito per nessuno e che ogni uomo deve sapersi moderare da sé. Questo, per quanto sia giusto, non risolve il problema di un approccio sgradevole o di un'aggressione. Diventa quindi imperativo trovare un buon equilibrio fra il proprio look, la propria voglia di divertirsi e quanto potrebbe essere perce-

l'ambiente circostante. Per questo è indispensabile conservare il più possibile la propria lucidità.

È fondamentale evitare di distrarsi o addirittura addormentarsi nei luoghi pubblici, per esempio ad una fermata del bus.

In caso d'aggressione può rivelarsi utile servirsi di oggetti d'uso comune come fossero armi e tentare di sfruttare l'ambiente circostante a proprio favore. Per esempio: le chiavi possono essere utilizzate per colpire occhi, gola e altre parti molli a mo' di coltello. Matite e penne possono svolgere la medesima funzione colpendo di taglio o punta. Una lima per le unghie si presta ugualmente a questo uso. Una borsa o borsetta può essere lanciata addosso ad un nemico come una fionda. Un pettine può colpire di taglio al volto, così come una spazzola può essere usata per colpire inguine e gola con le estremità appuntite. Un ombrello può esser usato a mo' di bastone usando anche la sua punta, oppure aprendolo per nascondere il bersaglio. Uno spray per capelli può essere spruzzato negli occhi. Possono rivelarsi utili gli oggetti reperiti sul luogo come bastoni, bottiglie, per colpire l'avversario, sassi e altri oggetti da scagliare come sedie, tavoli che possono essere lanciati addosso ad un inseguitore per rendere più difficile l'esercizio della sua pressione o per frapporre uno scudo fra sé e l'altro. Il proprio corpo può trasformarsi in arma: gomiti e ginocchia sono molto duri e resistenti e si possono usare per colpire senza farsi troppo male. Altre parti del corpo (che necessitano di maggiore allenamento) possono ancora essere usate per colpire: le nocche (per colpire di pugno), il taglio della mano, i piedi (soprattutto talloni e parte sottostante le dita), la testa sono parti che solo un praticante più esperto di arti marziali è in grado di usare. Non bisogna dimenticare che è anche possibile mordere. In questo caso va però considerato il pericolo che il sangue altrui potrebbe rappresentare per via della possibile trasmissione di malattie.

Se la propria vita è chiaramente in pericolo è assolutamente indispensabile colpire usando il massimo della decisione e della forza. Colpire in modo considerato sleale, in una situazione di gravità massima, è addirittura auspicabile. Soprattutto è necessario colpire le zone più vulnerabili e sensibili che sono (senza andare troppo nei dettagli):

la testa e il collo: in particolare gli occhi, da colpire preferibilmente con le dita, il naso, da colpire con pugni a martello, gomiti o testa, oppure con un pugno o mano aperta lanciati dal basso verso l'alto con un'inclinazione di quarantacinque gradi circa, la base del mento, da colpire allo stesso modo col pugno oppure con il gomito, la trachea, con un pugno diretto, con il taglio della mano o con la parte della mano tra indice e pollice, le orecchie, da colpire con le mani aperte, come per dare uno schiaffo, in modo che la pressione dell'aria che vi entra leda i timpani, la nuca, da colpire con pugni, taglio delle mani, gomiti;

i fianchi: in particolare dove si trovano le costole fluttuanti;

le articolazioni: in particolare le ginocchia, i gomiti, i polsi e le caviglie, da colpire eseguendo tecniche di rottura come calci con il tallone, colpi con il taglio della mano o a pugno chiuso;

le dita della mano: in particolare il pollice, da rompere storcendolo con forza;

la zona inguinale: in particolare i testicoli, da colpire con ginocchia, calci, colpi a mano aperta;

le gambe: in particolare il cavo popliteo del ginocchio, da colpire con un calcio, la parte laterale della coscia, da colpire con le ginocchia ("il colpo della vecchia")

---

pito dall'esterno. Un atteggiamento sicuro, ma non spavaldo, un contegno allegro, ma composto e sobrio sono un'ottima prevenzione insieme alla scelta delle proprie compagnie.



o “paralitico”) la base del polpaccio, dove il muscolo si divide, da calciare o schiacciare, premendo con forza, il lato interno della tibia.

le dita del piede: in particolare alluce e quinto dito, da schiacciare con forza usando i talloni;

Può rivelarsi importante avere già pronto in mente uno schema da utilizzare automaticamente in caso di necessità.

Frequentare una scuola di arti marziali seria permette di attingere più velocemente a tali schemi di reazione, è quindi consigliabile prendervi parte anche perché, oltre ad insegnare tecniche di difesa, le arti marziali consentono di tenersi in forma, migliorare la propria scioltezza, forza, acuire i propri riflessi e migliorare la propria capacità di reazione<sup>12</sup>. Le arti marziali danno, in sostanza, maggiore coscienza di sé<sup>13</sup> e delle relazioni interpersonali, ciò consente la riduzione della possibilità di essere aggrediti o trovarsi in situazioni molto sgradevoli, fermo restando che le fatalità esistono.

### ***Accorgimenti per la sicurezza in strada***

È meglio evitare di rimanere da soli in strada soprattutto in condizioni disagiate quali: l'ora tarda, la stanchezza, la necessità di fare lunghi tragitti in luoghi non ben conosciuti, l'aver bevuto eccetera. In genere è meglio organizzarsi per tempo riguardo a come tornare a casa. È preferibile chiedere ad una persona fidata di farsi ricompagnare o farsi venire a prendere. Ai mezzi di trasporto pubblico è ancora preferibile un taxi, sebbene sia costoso. Non è il caso di lesinare sulla spesa se ciò comporta una maggiore sicurezza. Da evitare scrupolosamente l'autostop o accettare passaggi da sconosciuti. All'inverso, è più prudente non dare passaggi a sconosciuti. Ciò non vuol dire, naturalmente, che tutti gli autostoppisti siano incoscienti o criminali e tutti coloro che li accolgono siano pericolosi o incoscienti a loro volta, tuttavia è chiaro che una simile presupposto aumenta le probabilità di trovare malintenzionati.

È prudente non avvicinarsi troppo a chi si ferma in auto per chiedere informazioni.

È meglio non essere carichi di pacchi o borse quando si è in strada. Qualora, in questa condizione, si venisse aggrediti, non si deve esitare a lasciar cadere tutto o, addirittura, lanciare contro i nemici gli oggetti che si stavano trasportando.

Per evitare di essere scippati è meglio non portare borse, oppure è meglio tenerle piuttosto strette a sé, sotto il braccio sulla parte meno esposta agli altri (per esempio non verso il lato della strada). Se qualcuno, per esempio da un motorino, tentasse di strappare una borsa lasciata penzolare dalla spalla è meglio lasciarla subito per evitare lussazioni o altri danni. Meglio, comunque, non tenervi dentro documenti e denaro e, naturalmente, non lasciarla incustodita o troppo distante. Per esempio: in un bar è prudente non lasciare pendere una borsa appesa al poggiaschiena della propria sedia senza che la si possa vedere. In ogni caso, documenti e denaro è meglio stiano in una tasca a contatto col proprio corpo come, per esempio, quella della giacca che si indossa.

---

<sup>12</sup> Questo vale non solo nei casi rissosi, ma anche in situazioni normali. Per fare un esempio banale: avendo imparato le tecniche di caduta, una persona che scivolasse accidentalmente potrebbe avere maggiori possibilità di non farsi male.

<sup>13</sup> Bruce Lee affermava che le arti marziali rappresentano il più alto stato di autocoscienza per un essere umano.

Mai mostrare pubblicamente denaro, carte di credito o oggetti preziosi, soprattutto se si è in un quartiere povero. Meglio non indossare oggetti preziosi che, se strappati, possono addirittura ferire.

Se si è vittima di una rapina, soprattutto se a mano armata, è meglio seguire velocemente le intimidazioni del ladro per evitare di essere feriti per aver impiegato troppo tempo a consegnare quanto richiesto.

Denunciare il crimine cercando di ricordare ogni dettaglio è quanto viene richiesto dalla legge e può evitare ad altri di subire la stessa sorte.

È indispensabile tenere in una tasca denaro di scorta o un cellulare, per chiedere aiuto.

Qualora non si potesse fare a meno di rimanere soli in strada ecco alcuni suggerimenti: camminare velocemente senza dare seguito a richiami o fischi, rimanere in zone illuminate, evitare di camminare raso muro (meglio stare al centro della strada) così come stare troppo vicini, per esempio, alle automobili parcheggiate sul bordo del marciapiede o ai portoni per evitare imboscate, in sostanza bisogna cercare di avere sempre buona visuale sul campo.

Se si ha l'impressione di essere pedinati è dapprima necessario esserne certi, per esempio, cambiando strada, attraversando la strada, entrando in un negozio, bar, andando verso una casa o luogo illuminato. In seguito, se il sospetto fosse fondato, è meglio rimanere nel luogo che si è trovato, meglio se affollato, chiedendo aiuto. Non è sempre prudente mettersi a correre se non è possibile raggiungere molto presto un posto sicuro perché non è detto che si riesca a distanziare l'inseguitore che potrebbe addirittura eccitarsi di fronte a una fuga. Meglio non dirigersi verso la propria casa per evitare di essere ritrovati in seguito e addirittura rischiare che qualcuno si introduca nella propria abitazione.

Se non è possibile giungere presto al sicuro sarà necessario affrontare il pedinatore urlando per attirare l'attenzione di eventuali soccorritori che siano nelle vicinanze. Meglio non gridare solo "aiuto!" perché al giorno d'oggi molti preferiscono non essere coinvolti nei problemi altrui. Piuttosto è meglio scegliere grida come "al fuoco!". In questi casi la gente, temendo che i loro averi possano essere danneggiati sarà spinta ad accorrere anche solo per accertarsi di cosa stia accadendo, qualcuno si affaccerà alle finestre, telefonerà ai pompieri o alla polizia. È anche possibile rivolgersi direttamente all'inseguitore dicendogli ad alta voce, decisamente, con atteggiamento risoluto, frasi come "perché mi segue? Se ne vada!". A volte un atteggiamento deciso (non di sfida) può scoraggiare i malintenzionati.

Le urla possono distrarre l'aggressore oppure interrompere momentaneamente la sua azione. Questa esitazione può consentire di usare tecniche di autodifesa, colpire con forza, preferibilmente più volte, e fuggire. Si cerchi comunque di prevenire queste situazioni.

Gridare non è cosa davvero semplice: nei momenti di panico può darsi che ci si senta privi di voce, impietriti. È consigliabile provare ad allenarsi anche per questo, per esempio in macchina, o contro un cuscino.

Il grido, se usato non per chiedere aiuto, può essere un'arma, ma deve essere assordante e improvviso per sconcertare momentaneamente chi attacca.

### ***Accorgimenti per la sicurezza in casa***

Pare ovvio, ma è prudente tenere sempre chiusa la serratura di tutte le porte che danno accesso alla casa. Per lo stesso motivo è meglio tenere chiuse almeno le finestre dei pianterreni. Spesso i rapinatori riescono a penetrare in una casa

senza neppure dover scassinare porte e finestre. Questo senza contare che, di norma, le assicurazioni non pagano se nulla è stato forzato perché dimenticato aperto.

Gli spioncini sono molto utili per vedere chi è alla porta senza dover aprire.

Prevedete una spesa importante per le porte di casa, affinché siano veramente sicure.

Non conviene applicare sbarre alle finestre perché, per esempio, in caso di incendio ci si potrebbe trovare in trappola.

È prudente non esporre il proprio nome completo sulla cassetta delle lettere o sul campanello (meglio la sola iniziale e il cognome) soprattutto se si è di sesso femminile perché ciò potrebbe indurre un malintenzionato ad azzardare un crimine.

Alcune donne sole preferiscono addirittura non apparire nell'elenco telefonico per evitare che la propria casa possa essere ritrovabile. In ogni caso potrebbe essere utile non indicare il proprio indirizzo preciso e completo. Potrebbe essere più sicuro fornire il proprio numero e indirizzo solo alle autorità, ai propri amici stretti, al proprio datore di lavoro e alle persone di cui ci si fida.

È prudente esigere che i propri conoscenti e colleghi non diano i vostri dati agli sconosciuti. In generale è meglio avvertire queste persone che non volete assolutamente che in nessun caso nulla dei vostri dati personali venga trasmesso in vostra assenza.

È meglio tenere un telefono vicino al letto con i numeri d'emergenza. I cellulari emettono radiazioni elettromagnetiche potenzialmente dannose per la salute, vanno perciò posizionati a qualche metro di distanza dal letto.

Avendo una segreteria telefonica è meglio non lasciare messaggi che indicano la propria assenza da casa come "salve, non sono in casa, lasciate un messaggio". Meglio registrare messaggi più generici come "grazie per aver telefonato, lasciate un messaggio, richiamerò appena possibile". Eventuali malintenzionati potrebbero telefonare solo per accertarsi che nessuno sia in casa ed agire indisturbati. Similmente è indispensabile non segnalare sui social network la propria assenza da casa. Meglio postare le proprie foto di vacanza al proprio rientro chiarendo che non siete più in vacanza.

Ricevendo una telefonata oscena è prudente riagganciare senza mostrare spavento. Evitare di parlare con chi chiama (perché potrebbe sentirsi incoraggiato) e in ogni caso mai dare informazioni su di sé o fare capire se si è soli in casa. È necessario raccomandare anche ai propri figli di seguire queste norme.

Mai dire il proprio numero se qualcuno lo richiede perché afferma di averne uno sbagliato. Chiedere piuttosto quale numero egli stava cercando e rispondere solo che in effetti si è sbagliato. Se le telefonate continuano avvertire la polizia.

Quando si è fuori casa abbassare il livello della suoneria del telefono affinché non si possa udire dall'esterno, indicando la propria assenza.

Chiedere a vicini o amici di sorvegliare la propria casa e, eventualmente, in caso di assenza prolungata, ritirare la posta. Qualcuno lascia perfino che persone fidate occupino la propria casa per un po', anche solo per guardare la televisione.

Mai far capire di essere soli in casa: se uno sconosciuto è alla porta sarebbe meglio dire frasi come "vai tu ad aprire?".

Ricapitolando: mai far capire agli sconosciuti quando non si è in casa, se si è soli o dare qualsiasi altra informazione personale.

È capitato che delle persone inattese, presentatesi come dei rappresentanti o addetti alle riparazioni, fossero in realtà rapinatori. Se qualcuno non è atteso è

meglio rimandarlo ad un altro momento, chiedere il nome della persona che si è presentata, della azienda per cui lavora e cercare da sé il numero telefonico per accertarsi che egli sia davvero chi dice di essere. Un altro stratagemma consiste nel verificare che la macchina con cui il presunto dipendente giunge appartenga davvero alla azienda indicata. È anche capitato che qualche impostore si sia presentato affermando di essere stato inviato dai vicini del piano di sotto che lamentavano delle perdite d'acqua dal piano di sopra. In tal caso è utile chiamare i vicini in questo caso. Se sono irraggiungibili è meglio aspettare. È presumibile che in casi simili siano proprio i vicini a chiamarvi.

In generale è meglio avere gli accessi alla propria abitazione ben illuminati.

Molto utili sono anche i dispositivi automatici che accendono le luci ad una certa ora o quelli che hanno sensori che percependo la presenza di persone fanno sì che le luci d'ingresso si accendano. Quest'ultimo potrebbe anche essere un ottimo sistema per accorgersi in anticipo che qualcuno si sta avvicinando.

È più adeguato nascondere i propri oggetti preziosi in luoghi non conformi come cassette o armadi. A volte cesti della biancheria, pentole, frigoriferi si sono rivelati più utili. Qualcuno usa mettere del denaro bene in vista in modo che i ladri prendano quello senza rompere altro. È comunque consigliabile tenere oggetti veramente preziosi in cassette di sicurezza in banca.

Entrando in casa è utile controllare che tutto sia come è stato lasciato. Qualcuno prima di entrare in casa propria suona il campanello per lasciare il tempo ad eventuali ladri di fuggire.

Se si ha la certezza che qualcuno si è introdotto in casa è meglio uscire e chiamare la polizia.

Se invece si trova un ladro in casa è meglio assecondarlo velocemente: probabilmente quando avrà ottenuto ciò che vuole se ne andrà.

Se si stava dormendo, una possibile soluzione è continuare a fingere di dormire così che il ladro non diventi aggressivo. Qualcuno invece consiglia di accendere la luce e mettersi a fare un grosso frastuono, ma questo potrebbe peggiorare la situazione. È possibile accordarsi con i vicini chiedendo loro di venire a controllare ed eventualmente chiamare la polizia qualora sentissero questi rumori.

Se il ladro è armato è meglio evitare tutto ciò per non innervosirlo e fargli scegliere di eliminare un testimone. Se si avesse la certezza che chi è entrato in casa ha questa intenzione è meglio difendersi con astuzia e decisione.

### ***Accorgimenti per la sicurezza in automobile***

Prima di partire per un viaggio è necessario assicurarsi di avere tutto in ordine: pieno di benzina, acqua, olio, ruota di scorta, eccetera. È meglio disporre di mezzi adeguati per non perdersi come, per esempio, cartine stradali o navigatori.

Prima di entrare in macchina è meglio controllare che nessuno si sia nascosto, magari accovacciandosi, nei suoi pressi. È quindi meglio scegliere di fare un giro più lungo, tenendosi a distanza, intorno all'automezzo per evitare di cadere in un'imboscata. È meglio avere già in mano la chiave della macchina girando intorno all'autoveicolo, passando dalla parte del passeggero.

Una volta all'interno è consigliabile tenere porte e finestre chiuse e lasciare borse e oggetti di valore non in vista sui sedili, ma sotto o nel baule. È capitato di essere derubati fermi ai semafori grazie e finestrini abbassati e oggetti in vista sui sedili.

In caso di guasti chiamare polizia o carro attrezzi aspettando in macchina. È capitato che qualcuno manomettesse volontariamente le automobili per costringere le vittime a uscire. Se si è in dubbio chiedere a chi si ferma di chiamare polizia o un servizio d'aiuto.

Avendo la sensazione di essere seguiti è meglio guidare fino ad una stazione di polizia o ad una stazione di servizio dove chiedere aiuto. Avendone la certezza, qualora non si trovassero stazioni, è opportuno andare in un centro abitato e suonare il clacson finché qualcuno non giunge e l'inseguitore desiste. Mai farsi seguire fino a casa.

Se solo nel momento in cui si è giunti a casa si ha la certezza di essere stati seguiti è meglio ripartire e andare alla polizia o in un posto sicuro oppure, ancora, suonare il clacson.

Se possibile prendere il numero di targa dei pedinatori.

Per finire, è meglio parcheggiare in luoghi sicuri, ben illuminati, possibilmente in centri abitati. Meglio non lasciare le chiavi in macchina e neppure ai custodi dei parcheggi, ma se fosse proprio necessario si badi a non lasciare i propri dati sul portachiavi e consegnare solo la chiave dell'accensione.

### ***Accorgimenti per la sicurezza nei bar o ristoranti***

È meglio scegliere locali non troppo fuori mano, che abbiano una buona reputazione possibilmente e non siano frequentati da chi cerca compagnia.

Posteggiare in un luogo ben illuminato nei pressi del locale, oppure farsi accompagnare nelle sue immediate vicinanze. In generale valgono le norme espresse in precedenza riguardanti la sicurezza in automobile.

È meglio prendere posto in un luogo ben illuminato che permetta di controllare tutto il locale con un colpo d'occhio, evitando di dare le spalle alla porta d'ingresso. Meglio se si è vicini alla cassa, al bancone oppure ovunque sia possibile chiedere facilmente aiuto.

Se sconosciuti tentano di offrire bevande o altro è meglio non accettare. È già capitato che degli sprovveduti accettassero bevande in cui vi fossero droghe o sostanze simili offerte da sconosciuti. È facile in queste situazioni diventare vittime inerti di chiunque voglia abusare degli altri.

Se si è importunati è consigliabile chiamare subito il gestore. In ogni caso non bisogna temere di dare spettacolo qualora si tentasse di allontanare una persona importuna intimandogli, per esempio, ad alta voce di smettere di dare fastidio.

Qualora si fosse da soli è bene tenere presente i propri limiti di sopportazione dell'alcool in particolare.

È prudente evitare di parlare con sconosciuti e soprattutto non dare informazioni sul proprio conto.

Soprattutto, è meglio non accettare di essere riaccompagnati a casa da sconosciuti. Allo stesso modo è meglio non offrirsi di riaccompagnare sconosciuti.

Qualora si incontrasse una persona molto interessante che si desiderasse davvero rivedere è sufficiente scambiarsi nome e numero di telefono, meglio ancora l'e-mail da cui è improbabile poter risalire ad un indirizzo di casa.

Se ci si accorge di essere seguiti, uscendo dal locale, è meglio tornare dentro e avvertire il gestore.

### ***Accorgimenti per la sicurezza al cinema o a teatro***

In questo caso valgono gli accorgimenti per la sicurezza nei ristoranti o nei bar.

Scegliere posti a sedere vicino a una famiglia o al corridoio.  
Tenere borse o oggetti di valore in grembo piuttosto che sul sedile vicino.  
Se si viene importunati lasciare immediatamente il posto e avvertire il gestore o la maschera senza rispondere all'importuno.

### ***Accorgimenti per la sicurezza negli alberghi***

Scegliere alberghi conosciuti e con buona reputazione. È preferibile non lesinare sul prezzo per avere maggiore sicurezza.

Come per i ristoranti, evitare di scegliere luoghi fuori mano specialmente se isolati.

Non lasciare i propri bagagli incustoditi, meglio affidarli a fattorini o ricezionisti. In generale è preferibile lasciare i propri oggetti di valore o il denaro nella cassaforte dell'albergo.

Nel caso in cui si venisse derubati è bene sapere che, di norma, è responsabilità dell'albergo il risarcimento dei danni. Esporre cartelli indicanti che l'albergo non risponde di danni o rapine è, normalmente, illegale (specialmente in Italia). È meglio informarsi a proposito di queste norme legali nei vari paesi.

Scegliere alberghi con servizio di portineria notturna.

Qualcuno suggerisce di evitare stanze al pianterreno per la facilità di raggiungere le finestre dall'esterno ed eventualmente entrare in stanza. In caso di incendio o simili essere ai piani alti può però essere svantaggioso. È dunque bene conoscere le vie di fuga antincendio.

Una volta entrati in stanza, se possibile, controllare insieme al fattorino che non ci siano intrusi, magari chiedendogli di aprire le finestre.

Assicurarsi che porte e finestre abbiano buone serrature. In particolare è meglio se la porta d'ingresso ha uno spioncino o una catena.

Quando ci si sposta, anche solo per qualche minuto, dalla stanza accertarsi di chiudere sempre porte e finestre e tenere sempre la propria chiave in mano.

Accertarsi che non si sia seguiti durante il rientro in stanza.

Aprire con precauzione quando persone inattese bussano alla porta chiedendo chi siano, diffidando di chi afferma di dover eseguire riparazioni inattese. In questo caso usare il telefono della stanza per chiedere conferma alla reception.

Quando si desidera consumare i pasti in stanza è meglio tenere la porta aperta quando il cameriere apparecchia.

### ***Accorgimenti per la sicurezza in ascensore***

Bruce Lee sosteneva che fosse sempre meglio usare le scale, sia per mantenersi in forma, sia per la propria sicurezza. Naturalmente non è sempre possibile. I punti che seguono vanno considerati con una certa elasticità, evitando di cedere a timori eccessivi.

È preferibile entrare in un ascensore che vada già nella direzione desiderata per non restare troppo a lungo in un luogo chiuso e isolabile facilmente.

In ascensore è meglio rimanere vicini al pannello di controllo in modo da poter premere velocemente il pulsante d'emergenza in caso di necessità ed evitare che un aggressore possa bloccare l'ascensore.

Qualora entrasse una persona che desta sospetti, potrebbe essere prudente lasciare che sia l'altra persona a scegliere il piano, o fingere di aver premuto il pulsante del piano sbagliato e premere quello del piano più prossimo, precedente a quello scelto dall'altra persona per allontanarsi.

Meglio non uscire dalla cabina e spostarsi su un altro piano qualora si trovasse sospetti che indugiano davanti all'ingresso.

È infine meglio evitare di entrare in un ascensore in cui vi sia già qualcuno che ha comportamenti sospetti.

### ***Accorgimenti per la sicurezza in autobus, in metropolitana o in taxi***

In genere è meglio evitare di viaggiare da soli, soprattutto in ore tarde, come espresso nei punti precedenti.

È consigliabile evitare lunghe attese allo scoperto, in luoghi poco frequentati o poco illuminati. Affinché ciò non accada è bene conoscere con precisione gli orari dei mezzi pubblici.

Scegliere di attendere in luoghi di ristoro, nei pressi degli uffici (informazioni, sportelli eccetera). È bene avere la moneta contata ed evitare di mostrare in pubblico i propri averi o gioielli.

È meglio sedersi nei pressi dell'autista o scegliere un posto vicino al corridoio in modo da poter chiedere velocemente aiuto o abbandonare il proprio posto in caso di pericolo. In taxi è prudente evitare di far capire all'autista di non conoscere il luogo in cui si sta andando evitando di farsi imbrogliare sul tragitto e pagare più del necessario.

È anche preferibile scegliere taxi richiesti telefonicamente (per esempio da un albergo o a una stazione di taxi). In questo modo si evita di scendere in strada sperando di trovarne uno.

È utile chiedere al tassista di attendere fino a che non si sia entrati nel locale che si doveva raggiungere.

Nel caso in cui si avesse la sensazione di essere seguiti è meglio rientrare nel taxi e chiedere aiuto.

È prudente fare in modo che qualcuno di fidato vi attenda all'arrivo.

### ***Accorgimenti per la sicurezza in aeroporto o stazione ferroviaria***

Anche in questo caso valgono le norme generiche espresse per la sicurezza in strada o nei locali pubblici.

È preferibile essere accompagnati in stazione e avere qualcuno che vi prenda all'arrivo.

Se ci si reca in stazione con la propria autovettura è meglio assicurarsi che essa abbia sufficiente carburante anche per il ritorno qualora esso avvenisse in orari in cui i distributori di benzina potessero essere già chiusi.

Scegliere posteggi vicini e sicuri anche se più costosi.

In generale i luoghi affollati sono più sicuri, pertanto è meglio scegliere di partire in orari convenienti.

È meglio usare i carrelli e disporre i propri bagagli in modo adeguato per fare in modo di non essere intralciati da essi. Anche la scelta dei bagagli è importante: è meglio usare borse, zaini o valigie comode ed ergonomiche e, possibilmente, evitare di portarne troppe.

Assicurarsi di conoscere bene tragitti, orari e costi per evitare di trovarsi impreparati o spendere più del dovuto (restare senza denaro, così come averne troppo e mostrarlo, può essere molto pericoloso).

A tale scopo sono utili i servizi informazione.

### ***Casi specifici (stupro, rapina, rissa, litigi)***

Stupro: in genere è più frequente che siano le donne a subire questo genere di violenza.

Non si deve credere che lo stupratore tipo abbia l'aspetto di un orco e sia facilmente riconoscibile, può essere chiunque e chiunque può essere una vittima.

Gli stupratori sono psicologicamente instabili e possono essere attratti da qualsiasi tipo di persona che attivi in loro uno scompenso (persone appariscenti, anonime, caste...).

Senza voler cadere nella paranoia, è importante basarsi sulla considerazione che in generale esporsi è pericoloso.

È bene conservare un atteggiamento neutro e vigile in pubblico in modo da evitare anche le tipiche frasi e allusioni maliziose (che di norma si sviluppano negli uffici o nei posti di lavoro non troppo stimolanti o in gruppi particolarmente ameni) di colleghi e conoscenti. A volte una mancata reazione ad un commento sciocco o sessualmente allusivo può indurre un uomo a credere che una donna sia disponibile o a fare circolare tale voce con conseguenze sgradevoli. Allo stesso modo una reazione eccessivamente violenta ad una sciocca allusione può stimolare un uomo ad insistere per contraddire la donna in questione. Talvolta l'aver rifiutato una profferta sessuale può indurre un osservatore capzioso a credere che tale reazione sia solo una finta che nasconde in realtà, attraverso la negazione o il "capriccio femminile" l'accondiscendenza della donna. Tuttavia reputo sia comunque necessaria una pronta e adeguata reazione. In ogni caso non è certo detto che tali situazioni alla violenza sessuale, ma certamente a situazioni "imbarazzanti" che creano tensioni emotive e ostacolano lo svolgimento del proprio lavoro o la propria tranquillità. Se queste situazioni si ripetono e diventano pesanti è necessario denunciarle alla direzione del proprio posto di lavoro.

Nel caso di uno stupro effettivo reagire è difficile, ma reputo sia necessario mantenere un atteggiamento attivo, per lo meno psichicamente. Qualcuno suggerisce di lasciar fare per evitare di subire maggiore e più grave violenza. Non credo che questa sia la tattica migliore. È però necessario trovare il momento e modo migliore per reagire ed è necessario fare ricorso a tutte le proprie risorse per mantenere la propria lucidità e trovare una tattica per sfuggire all'aggressore o renderlo innocuo. È naturale temere per la propria vita: alcuni violentatori decidono di uccidere le proprie vittime per liberarsi di testimoni. Anche se la propria vita non sarà davvero minacciata, chi si conosce bene può ben immaginare se una simile violenza può rappresentare un trauma psichico tale da non poter rinunciare a opporsi con forza. Se si sceglie di reagire è meglio farlo quando l'aggressore è più vulnerabile o distratto. In questi casi è genericamente un bene essere buone attrici. Chi riesce a parlare col proprio aggressore ha più probabilità di evitare uno stupro.

Ci sono anche donne che sono riuscite a evitare questo genere di violenza convincendo l'aggressore di essere molto malate (herpes, epatite, aids, malattie contagiose infettive, malattie terminali, cancro per cui restano pochi giorni di vita).

Può essere quindi utile suscitare il ribrezzo, o il timore di ammalarsi, nell'aggressore.

Alcune donne si sono salvate provocandosi un conato di vomito diretto sull'aggressore o dichiarandosi mestruate. Altre si sono tagliate volontariamente



per usare il proprio sangue come ipotetica arma (chi aggredisce non può essere certo dello stato di salute della propria vittima).

Parlare può far guadagnare tempo, distrarre l'aggressore e consentire di prepararsi adeguatamente ad un contrattacco efficace. Non si esiti a fare rumore o urlare qualora si fosse in un luogo in cui si possa essere sentiti. Non gridare assolutamente qualora l'aggressore fosse armato. Lo spavento, il timore di essere scoperto, lo stress, potrebbe spingerlo ad usare l'arma per mettere a tacere chi potrebbe attirare aiuti.

Qualora non ci fossero alternative allo scontro fisico prepararsi a non usare pietà o mezzi termini. Ricordarsi che per il violentatore è complicato spogliarsi, spogliare la vittima e tenerla a bada. Si tratta di un ottimo momento per approfittare di colpire (solo in punti molto vulnerabili, occhi, testicoli eccetera) con la massima decisione, anche più volte, per assicurarsi che si abbia davvero il tempo di fuggire. Per questo motivo è essenziale non togliersi i vestiti da soli.

Qualora si sia state violentate è essenziale recarsi al pronto soccorso senza lavarsi o togliersi i vestiti, chiedendo l'assistenza della polizia cui denunciare l'aggressore. Farsi assistere psicologicamente.

Rapine: in ogni caso è preferibile lasciare velocemente quanto richiesto e sporgere denuncia.

Risse: è consigliabile non frequentare luoghi in cui già sono accadute risse. In generale abbandonare al più presto un luogo in cui sta per scoppiare una rissa. Difendersi solo per uscire indenni dal luogo dell'azzuffata senza indugiare.

Litigi: tentare sempre di conciliare le parti. Se il motivo del litigio non è capitale (come spesso accade) è meglio lasciare perdere la conversazione. Evitare di usare il turpiloquio o di offendere l'oppositore. Mantenere un tono rilassato e gradevole. Mantenere la calma e valutare le conseguenze di un'insistenza prolungata sulle proprie posizioni. A volte fare delle concessioni, accettare momentanei compromessi, può rivelarsi addirittura un atteggiamento propizio. Abbandonare l'argomento al più presto in favore di un argomento più rilassante.

Bullismo: i bulli traggono linfa dalle reazioni delle vittime. Evitare di rispondere alle molestie rende poco interessante la vittima. Questo potrebbe fare sì che i bulli non provino più interesse nel molestare qualcuno che li ignora. Si ricorra alla violenza solo per proteggersi da un'aggressione fisica concreta, con tutti gli accorgimenti già citati.

### ***Bambini e figli***

È fondamentale istruire i propri bambini in materia di difesa personale spiegando loro che, purtroppo, esistono anche persone malintenzionate dalle quali è indispensabile imparare a proteggersi. È bene che essi conoscano gli stratagemmi elencati in questo scritto.

È fondamentale che fra genitori e figli si instauri un rapporto di piena fiducia affinché non ci sia alcun problema a parlare anche di cose che potrebbero parere imbarazzanti.

In questo modo non ci saranno problemi a sapere con chi escono i propri figli e cosa fanno (nel caso di figli adolescenti). Nel caso di figli più giovani è auspicabile che il bambino inviti a casa i propri amici e faccia conoscere i loro genitori.

La possibilità di parlare apertamente consente, oltre ad instaurare un rapporto di fiducia e intimità fra genitori e figli, di venire a conoscenza di possibili minacce per i figli.

È necessario insegnare ai figli di avvertire i genitori qualora qualcuno compisse atti di esibizionismo davanti a loro o, addirittura, li accarezzi o li tocchi intimamente.

In questa ottica entra anche l'educazione al rispetto e alla cura del proprio corpo. Dopo aver imparato a curarsi di sé il bambino saprà anche far sì che altri rispettino il suo corpo e non lo mortifichino.

In ogni caso è necessario che il bambino capisca che, qualora accadesse che qualcuno tentasse di molestarlo, egli non ne ha colpa. Questo gli darà fiducia, consentirà il dialogo e il rafforzamento della coscienza (e stima) di sé e dei genitori.

In generale i bambini non andrebbero mai lasciati soli, né in casa né altrove. Sarebbe bene fare in modo di lasciarli da parenti, amici fidati o con una baby-sitter professionista.

È bene conoscere personalmente e scrupolosamente il o la baby-sitter prima di affidarle i propri figli.

Qualora un bambino si trovasse solo in casa è necessario insegnargli a non fare entrare sconosciuti o conoscenti occasionali.

Allo stesso modo è necessario che il bambino impari a non dare informazioni a sconosciuti che telefonano. È meglio che risponda, per esempio, che i genitori in quel momento non possono rispondere e farsi lasciare il numero di telefono di chi ha chiamato.

Un bambino non deve mai accettare regali, cibo, denaro e passaggi da sconosciuti o conoscenti occasionali (anche se essi dicessero di essere stati inviati dai genitori). È necessario fare in modo che egli ne parli qualora questo accadesse. Assicurarsi che i bambini conoscano il proprio indirizzo di casa e numero di telefono qualora si perdessero o venissero ritrovati feriti.

È necessario insegnare ai figli cosa fare nel caso si perdessero: per esempio, cercare un vigile, entrare in un negozio per chiedere aiuto e telefonare.

Insegnare ai bambini le principali norme di sicurezza in casa (fuoco, acqua, elettricità eccetera).

Infine è necessario che i bambini conoscano i numeri d'emergenza, questi possono anche essere esposti dove si trova il telefono di casa, oppure vanno memorizzati nel telefono stesso.

### ***La sicurezza e i social media***

#### Dati personali

In nessun caso i minorenni dovrebbero fornire i propri dati personali a sconosciuti. È necessario assicurarsi che i propri dati non siano pubblici. L'iscrizione ai social network è solo apparentemente gratuita, di fatto va considerato che essi richiedono i dati personali degli utenti e registrano le loro preferenze per scopi legati al marketing. Possono quindi proporre pubblicità mirate e ricavare profitti da queste operazioni. Questo può non essere direttamente lesivo, ma esistono siti fasulli che ingannano gli utenti convincendoli a fornire informazioni personali sensibili per qualsiasi tipo di attività illecita. Questo tipo di truffa è chiamato *phishing* e può avvenire per mezzo di messaggi e-mail che contengono avvisi relativi a particolari problemi. Le e-mail contengono link che conducono a siti fittizi sui quali è richiesto di effettuare un'autenticazione con i propri dati. Di norma si tenga conto del fatto che le istituzioni (banche, poste eccetera) non propongono mai collegamenti diretti ai loro siti tramite e-mail.

Esporre troppo di sé sui social media è molto rischioso, è quindi necessario ponderare bene i propri interventi pubblici sia in termini contenutistici, sia in termini formali.

Pubblicare le proprie foto di vacanza mentre si è fuori casa può dare il via libera ai ladri, come già detto.

È indispensabile ponderare bene i propri interventi così come la divulgazione di notizie non verificate con sicurezza. La diffusione delle cosiddette fake news è senza dubbio fonte di turbamento grave.

Interventi errati, infine, possono portare al furto dei propri dati, a incontri indesiderati a cyberbullismo.

## Cyberbullismo

Il bullismo giovanile non è più soltanto quello che si manifesta in modo diretto durante le pause scolastiche o nel tragitto casa-scuola. Esistono anche dei soprusi commessi tramite i social media, tramite internet o cellulare definiti cyberbullismo o anche cybermobbing. Questo consiste nella diffusione di immagini, filmati o messaggi diffamatori o ricattatori causando gravi danni nelle vittime. Di norma questi comportamenti sono messi in atto da persone conosciute a scuola. Secondo uno studio del 2012, compiuto da EU Kids online (iniziativa della Commissione europea) il 15% dei giovani svizzeri ha subito atti di mobbing e il 5% di cybermobbing. Considerando che il confine tra scherzoso e offensivo non è sempre così netto è necessario considerare che la molestia inizia laddove uno si sente davvero importunato, diffamato o colpito nell'intimo tramite la messa in rete di contenuti lesivi o ricatti. In questi casi è buona norma conservare i messaggi o le pagine diffamatorie, salvando sul computer conversazioni o screenshot, inviare una segnalazione agli amministratori del servizio internet, far rimuovere il contenuto, bloccare l'utente autore delle vessazioni, e qualora fossero coinvolti compagni di scuola i genitori della vittima di dovrebbero rivolgere all'assistente sociale scolastico. Si tenga inoltre presente che anche quanto viene pubblicato su queste piattaforme è soggetto a norme di legge ed è possibile denunciare i molestatori.

Troll: agiscono come i bulli. Ignorarli è una buona strategia iniziale. Talvolta una risposta surreale, spiazzante, sopra le righe può indurre il troll ad abbandonare il campo. Qualora non fosse possibile è indicato segnalarlo e bloccarlo.

Manfred Spitzer, neuroscienziato tedesco, nel suo libro *Demenza digitale*, afferma che l'uso dei media digitali nelle scuole e nella società espone a disturbi dell'apprendimento, a stress, a disturbi depressivi e dispone alla violenza. È quindi necessaria un'assunzione critica dei nuovi media, soprattutto da parte delle nuove generazioni, ricordando anche le passate "illusioni tecnologiche" legate a interessi commerciali quali la televisione, i raggi x, i videogiochi, ricordando i consequenziali danni cerebrali, cognitivi e sociali.

## **Bibliografia**

- SUSAN L. PETERSON, *Autodifesa per donne*, Sperling & Kupfer Editore, Milano, 1986
- ARTHUR SCHOPENAUER, *L'arte di ottenere ragione*, Adelphi, Milano, 1991
- ARTURO PEREZ-REVERTE, *Il maestro di scherma*, Tropea Editore, Milano, 1999
- MYAMOTO MUSASHI, *Il libro dei cinque anelli*, Mondadori, Milano, 1999
- (a cura di) NYOGEN SENZAKI E PAUL REPS, *101 storie zen*, Adelphi, Milano, 1973
- SIGMUND FREUD, *Introduzione alla psicoanalisi*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1968
- SIGMUND FREUD, *Psicopatologia della vita quotidiana*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1969
- CARL GUSTAV JUNG, *Psicologia dell'inconscio*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1968
- CARL GUSTAV JUNG, *La saggezza orientale*, Serie scientifica, Universale Bollati Boringhieri, Torino, 1968.
- MANFRED SPITZER, *Demenza digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi*, Corbaccio, Milano 2013
- ENRICO LUCIOLLI, *La difesa personale non funziona*, Amazon, 2017
- RENE GIRARD, *La violenza e il sacro*, Adelphi, 1980

## Sommario

<b>Informazioni</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUZIONE ALLA DIFESA PERSONALE</b>	<b>3</b>
<b>LE ARTI MARZIALI, UN MODUS VIVENDI</b>	<b>3</b>
<b>Premessa</b>	<b>3</b>
<b>La dimensione “tragica” della vita</b>	<b>3</b>
<b>Predatori e prede</b>	<b>4</b>
<b>Le dinamiche esistenziali</b>	<b>4</b>
<b>L’incoscienza, la causa dei nostri problemi</b>	<b>4</b>
<b>Le arti marziali, un percorso di ricerca, non una scienza esatta</b>	<b>5</b>
<b>Una domanda ricorrente</b>	<b>5</b>
<b>I principi</b>	<b>6</b>
<b>Come si ferma la violenza?</b>	<b>6</b>
<b>Evitare le conseguenze di uno scontro</b>	<b>7</b>
<b>Si può valutare l’efficienza di un’arte marziale?</b>	<b>7</b>
<b>Le aggressioni odierne in generale</b>	<b>7</b>
<b>Perché praticare arti marziali?</b>	<b>8</b>
<b>Principi generali per la propria sicurezza</b>	<b>8</b>
<b>Tattiche generali in caso di aggressione</b>	<b>9</b>
<b>Lo scontro come mezzo per conoscere se stessi</b>	<b>10</b>
<b>La legge</b>	<b>10</b>
Difesa Personale, Codice Penale Svizzero	11
<b>La propria salute quale punto di partenza</b>	<b>11</b>
<b>La sicurezza fisica in alcuni esempi pratici</b>	<b>13</b>
Premessa	13
Generi d’aggressione	13
Prevenzione	13
<i>Riconoscere un potenziale aggressore</i>	14
<b>Accorgimenti generici e mezzi di difesa</b>	<b>15</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza in strada</b>	<b>17</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza in casa</b>	<b>18</b>

<b>Accorgimenti per la sicurezza in automobile</b>	<b>20</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza nei bar o ristoranti</b>	<b>21</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza al cinema o a teatro</b>	<b>21</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza negli alberghi</b>	<b>22</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza in ascensore</b>	<b>22</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza in autobus, in metropolitana o in taxi</b>	<b>23</b>
<b>Accorgimenti per la sicurezza in aeroporto o stazione ferroviaria</b>	<b>23</b>
<b>Casi specifici (stupro, rapina, rissa, litigi)</b>	<b>24</b>
<b>Bambini e figli</b>	<b>25</b>
<b>La sicurezza e i social media</b>	<b>26</b>
Dati personali	26
Cyberbullismo	27
<b>Bibliografia</b>	<b>28</b>

---