



COMPENDIO SULLA “DIFESA PERSONALE”

Compendio sulla “difesa personale”

A cura di *Franco Biavati*

Con interventi di:

M° Michele Chendi

Dott. Christian Serra

Proff.ssa isabella Corradini

M° Ferdinando Balzarro

M° Franzoni Ettore

M° Bisi Mauro

Edizione a cura di UISP Discipline Orientali

Via Riva di Reno, 75/3° - Bologna

E-mail: disc.orientali@uisp.it

www.uisp.it/discorientali

Bologna 2024

Il contesto

Il tema della sicurezza è sentito dai cittadini in maniera talmente forte da non poter essere ignorato. Troppi se ne occupano in maniera improvvisata, con superficialità, sottovalutando la scivolosità e la complessità del tema. Si sono moltiplicate piccole e grandi paure: gli stupri, le rapine, la microcriminalità di strada, i balordi, il bullismo, gli omicidi, i femminicidi, la violenza gratuita... La cronaca è diventata un “bollettino di guerra”, un’inquietante stillicidio. Il tutto è amplificato dalla situazione socio-economica che aumenta la percezione diffusa di un futuro cupo ed incerto. Questo alimenta il degrado valoriale e l’avversione al diverso. Indubbiamente molti equilibri sono cambiati ed il nostro tempo rischia di creare nuove angosce, disagi e conflitti. Affrontare questo tema significa nel contempo chiedersi quale sviluppo civile e come affrontare la convivenza multietnica ed il rapporto con le problematiche sociali. Le istituzioni danno risposte non sufficienti al tema della sicurezza personale, nonostante le ripercussioni sulla condizione di serenità degli individui, sulla civiltà delle relazioni e sui costi sociali.





La dimensione e la complessità della materia meriterebbero un progetto di intervento su più fronti e di lunga ed ampia prospettiva. Negli ultimi anni si è mostrato sempre più attento il mercato che ne ravvisa però, perlopiù, fonti di guadagno. Le forme con le quali si inserisce in questa domanda sono molteplici e di varia qualità ed affidabilità. Noi cerchiamo di avere un approccio onesto e competente, costruendo proposte formative aderenti al contesto richiesto. Vanno distinti due blocchi, dalle finalità e dalla strutturazione decisamente diversa:

- ❖ da una parte ci sono i corsi rivolti a particolari categorie professionali: chiunque operi nel campo della sicurezza. Va confezionata una proposta tecnica parametrata alle necessità: dalle esigenze difensive a quelle contenitive, postulando professionalità e senso di responsabilità, eliminando ogni violenza gratuita ed isterica;
- ❖ altra cosa è la difesa personale rivolta ai soggetti potenzialmente “deboli”, “a rischio”, primo fra tutti le donne, ma anche anziani, bambini e LGBT. Credo sia ormai fin troppo evidente che proporre una efficace strategia difensiva in poche lezioni sia roba da imbonitori. L’onestà intellettuale ci impone di spiegare insieme all’utilità, i limiti della proposta. Occorre evidenziare che solo una pratica continuativa e costante può dare risultati apprezzabili. Inoltre occorre tenere presente che spesso i fenomeni di violenza sono racchiusi tra le pareti di casa. Deve essere l’occasione per affrontare socialmente il tema della violenza e della prevaricazione, che sia la molestia, lo stalking, il maltrattamento nell’ambito familiare, l’aggressione a fini sessuali od estortivi o l’omicidio. È evidente che c’è un lavoro culturale e sociale enorme da fare, ma nel frattempo bisogna sui singoli soggetti, potenziali vittime, per fornirli di strumenti di difesa, che sia prevenzione o strategia di fuga o reazione. Nel confezionare i corsi dobbiamo trovare tutte le alleanze ed i partner possibili (Forze dell’ordine; USL; Associazioni femminili e antiviolenza; EE LL; ecc ...)

Decalogo sui corsi di “*Sicurezza e difesa personale*”



1. Differenziare 3 macro aree, che afferiscono a target differenti e necessitano approcci molto diversi:
 - a) operatori della sicurezza (carabinieri, polizia, guardie carcerarie, vigili urbani, istituti di vigilanza);
 - b) cittadini adulti, con particolare riferimento alle donne e alle categorie a rischio;
 - c) giovani, adolescenti (bullismo).
2. Ogni corso va presentato con “onestà intellettuale”, spiegando le opportunità, ma anche i limiti di una formazione che per quanto ben strutturata è limitata nel tempo.
3. Ogni corso dovrà prevedere partner, a seconda delle aree di riferimento:
 - a) Corpi dello Stato, esperti legali, medici e psicologi, esperti della sicurezza;
 - b) esperte legali, medici e/o psicologhe, operatori del “corpo”; istituzioni pubbliche, associazioni femminili, assistenti sociali e sanitari, esperti di ordine pubblico (questure);
 - c) scuola, genitori, medici e psicologi, servizi del territorio.
4. Ogni corso dovrà prevedere:
 - 4.1 un’informazione relativa ai rischi sulla sicurezza (casistica) nel contesto ambientale di riferimento;
 - 4.2 informazioni legali rispetto il diritto alla propria tutela fisica/psichica e al rispetto della dignità personale ed alle eventuali conseguenze per l’eccesso della legittima difesa;
 - 4.3 informazioni in merito alle problematiche del contesto sociale nel quale si opera o si vive e alle modalità di tutela e sostegno;
 - 4.4 informazioni medico-sanitarie connesse alle aggressioni;

- 4.5 svolgere un adeguato lavoro sulle dinamiche psicologiche e relazionali, con particolare riferimento al tema della comunicazione interpersonale, alla “gestione” dell’ansia, della paura ed alle reazioni personali e collettive;
- 4.6 svolgere un percorso di formazione “tecnica” mirata alla consapevolezza di sé, di conoscenza del linguaggio del corpo (potenzialità e fragilità), alla conoscenza e all’uso di strategie e tecniche difensive compatibili con le proprie condizioni psico-fisiche.

- 5 La formazione “tecnica” (di cui al punto 4.6) è di competenza di Tecnici *abilitati* UISP Discipline Orientali.
- 6 Il monte ore del corso, suddiviso nelle varie materie, dovrà essere congruo rispetto le aspettative dichiarate (predisporre uno schema).
- 7 Indipendentemente dalla formazione del corso, va consigliata una adeguata preparazione fisico-motoria e/o tecnica integrativa e, se richiesto, vanno indicati possibili percorsi successivi.
- 8 Eventuali metodiche di “stress” fisico e/o psicologico vanno applicate con molta cautela e, nel caso, alla presenza di operatori sanitari.
- 9 Va attuata una interazione continua con i corsisti, in relazione alle aspettative, alle problematiche personali e/o di gruppo, ed ai risultati.
- 10 Il costo del corso dovrà essere accessibile, utilizzando il sostegno eventuale di Enti Pubblici, ed inquadrato come attività promozionale, non lucrativa.

Progetto **SICUREZZA/RESPONSABILITA'**

Si riferisce all'ambito degli operatori nel campo della sicurezza (pubblica e privata) chiamati a svolgere un ruolo sempre più difficile, complicato, con una preparazione spesso inadeguata o insufficiente. Hanno bisogno di strumenti utili per gestire queste situazioni complesse, rispetto alla prevenzione, alla negoziazione, alla protezione, alla difesa, mettendo il meno possibile a rischio se stessi, le persone che si vogliono tutelare e gli aggressori stessi, attivando azioni di dissuasione e/o contenimento delle azioni offensive, modulando l'intensità della difesa attiva in relazione alla pericolosità dell'aggressione.

Proposta (indicativa) di corso (modulabile in relazione all'obiettivo ed alla platea)

- Consapevolezza/percezione di sé
- Vulnerabilità/opportunità del proprio corpo
- decodifica e gestione delle proprie paure, ansie, stress ...
- autostima
- la comunicazione
- il linguaggio del corpo
- utilizzo spray OC
- strategia del corpo: assetto, guardia, posizioni ...
- l'uso del corpo nello spazio
- le cadute
- strategie difensive
- la valutazione del rischio
- la prevenzione del rischio
- la negoziazione
- i sistemi di sbilanciamento
- proiezioni
- difese
- evasioni
- controlli, leve, strangolamenti
- la legislazione
- le assistenze
- il supporto psicologico

SICUREZZA DONNA



Proponiamo di lavorare su 4 ambiti:

a) **Corpo:**

- la conoscenza di sé (biomeccanica, propriocezione, psico-soma, ...),
- la consapevolezza della vulnerabilità del corpo, ma anche delle sue potenzialità,

☐☐ *Dottore in Scienze Motorie – 2/6h lezioni pratiche*

- decodificare i propri sentimenti di ansia e paura, elaborarli; gestire la propria aggressività,
- agire sull'autostima.

☐☐ *Esperto della materia – 2/4h lezione teorico-pratiche*

b) **Informazione:**

- conoscenza della legislazione e dei propri diritti,

☐☐ *Avvocata – 2/4h lezione teorica in presenza o online*

- come e a chi chiedere aiuto,

☐☐ *Centro antiviolenza sulla donne o similari - 2h lezione teorica in presenza o online*

- la casistica delle aggressioni (come prevenirle).
- riconoscere situazioni a rischio e valutarle nella giusta misura

☐☐ *Arma dei Carabinieri o Polizia, o Questura – 2/4h lezione teorica in presenza o online*

c) **Prevenzione:**

- prevenire e gestire situazioni di conflitto,
- interpretare il linguaggio non verbale e linguaggio verbale,
- negoziazione, gestire l'altrui aggressività,.

☐☐ *Esperto della materia – 4/8h lezione teorico-pratica*

d) **Reazione:**

- ottimizzare le reazioni spontanee;
- acquisire un bagaglio minimo di conoscenze tecniche evasive e reattive, "semplici", efficaci, compatibili con le possibilità della persona;
- Impiego tattico del *pepper spray* in ambito civile,
- utilizzo di oggetti di uso quotidiano, come strumenti ausiliari di difesa

☐☐ *Maestro di Arti Marziali abilitato al tema specifico - 10/16h pratiche*

Omo/Trans-Fobia LGBT-QIA

Lesbiche – Gay – Bisex – Transgender – Queer – Intrasessuali - Asessuati



Importanza del linguaggio: le dimensioni linguistiche, i concetti espressi tramite specifici linguaggi ed i discorsi hanno un potente impatto sulla costruzione della realtà e, quindi, anche dello stigma e della discriminazione.

Uscire dagli stereotipi, pregiudizi e stigmi, favorendo nei cittadini tutti un'informazione corretta.

Pensiamo al linguaggio da spogliatoio.

ETEROSESSISMO: sistema ideologico che nega, denigra e stigmatizza ogni forma di comportamento, identità, relazione o comunità non eterosessuale, che dunque spingerebbe alla negazione dell'omosessualità e definirla come deviante, pericolosa, da reprimere, alla meglio da curare.

IDENTITÀ DI GENERE: senso intimo, profondo e soggettivo di appartenenza alle categorie sociali e culturali “maschio/femmina”, ovvero il riconoscimento soggettivo e profondo, conscio e inconscio, di appartenere ad un sesso e di non appartenere all'altro. In alcuni casi, si può percepire di non appartenere strettamente a nessuno dei sessi e trovarsi dunque in una condizione non definita accettandola serenamente come la propria. Si tratta di un processo di costruzione che prende l'avvio dalla nascita e perdura fino ai 3 anni di vita circa arrivando ad affermazioni quali: “lo sono maschio”, “lo sono femmina”. Tale processo multifattoriale è il risultato di strette interazioni tra aspetti biologici, attitudini genitoriali, educazione ricevuta e contesto socioculturale.

ORIENTAMENTO SESSUALE: direzione del desiderio sessuale ed affettivo, cioè l'attrazione sessuale ed affettiva verso una persona dello stesso sesso (omosessualità), del sesso opposto (eterosessualità) o di entrambi i sessi (bisessualità).

ORIGINI DELL'ORIENTAMENTO SESSUALE: molte teorie con presupposti anche radicalmente diversi hanno tentato di spiegare il ‘perché’ dell'orientamento sessuale. Allo stato attuale non esistono ancora spiegazioni soddisfacenti e, soprattutto, modelli teorici validi che considerino quale “causa” un solo ed unico fattore. L'eterosessualità è stata da sempre lasciata fuori dalle spiegazioni scientifiche, probabilmente a causa dell'eteronormatività. La scienza si è, invece, solitamente soffermata sulle origini dell'omosessualità. Quanto segue può

essere considerato valido per tutti gli orientamenti sessuali, sebbene riferito esclusivamente all'orientamento omosessuale. Le teorie che hanno tentato di spiegare le origini dell'omosessualità possono essere suddivise in 3 aree:

- 1) TEORIE PSICOANALITICHE
- 2) TEORIE BIOLOGICHE
- 3) TEORIE GENETICHE

RUOLO DI GENERE: insieme di comportamenti, agiti all'interno delle relazioni con gli altri, e delle attitudini che nell'ambito di un dato contesto socio-culturale sono riconosciuti come propri del maschi e delle femmine. Costruito concettualmente a partire dai 2 anni di vita e suscettibile di trasformazione nel tempo, il ruolo di genere esprime adattamento sociale alle norme condivise su attributi e condizioni fisiche (apparenza), gesti (manierismi), adornamenti, tratti di personalità, igiene personale, discorso e vocabolario, interazioni sociali, interessi, abitudini, definiti "tipicizzati" o inappropriati per genere.

Condizionamento sociale:

1. **Modelli**
2. **Media**
3. **Educazione (*Educa-stra-zione* "Mario Mieli")**

OmoSessualità > OmoAfettività

TRANSESSUALE: persona che vive una discordanza tra il sesso biologico e l'identità di genere. Queste persone, a differenza dei soggetti transgender, pongono alla scienza medica una domanda di modificazione dei caratteri sessuali primari e secondari e di potersi sottoporre alla "Riattribuzione Chirurgica del Sesso" come previsto dalla legge n. 164/82 (Norme in materia di rettificazione di attribuzione di sesso). Credenze e sentimenti tipicamente riscontrati sono "ho un'anima femminile intrappolata in un corpo maschile" nel caso delle persone transessuali MtoF (da Maschio a Femmina – male to female) o "ho un'anima maschile intrappolata in un corpo femminile" nel caso delle persone transessuali FtoM (da Femmina a Maschio – female to male).

TRANSGENDER: persona che non si riconosce nel modello dicotomico maschio/ femmina che la società impone, travalicando così ruoli ed atteggiamenti legati al proprio genere e non producendo alcuna domanda di modificazione dei caratteri sessuali primari o secondari. In sostanza, questo termine viene utilizzato per descrivere tutte quelle persone che non sentono di rientrare nei modelli socioculturali rigidamente imposti di maschile/femminile. Per estensione, oggi viene anche utilizzato per riferirsi a tutte quelle condizioni di non-congruenza tra il genere ed il sesso (transessuali, cross-dresser o travestiti, drag-queen, dragking, ecc.).

- **"Radicalizzazione" della componente sessuale**
- **Dalle Pluri-versioni alle Per-versioni**
- **Identità sessuale** (Tesseramento Alias Uisp)

Atti di convegni e seminari sul tema. Sul sito sono pubblicati interventi:

<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/dw8dhqx>

<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/dispense>

<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/seminario-su-sicurezza-e-difesa-personale>

PREVENZIONE

a cura di Michele Chendi e Franco Biavati

L'aggressione è un atto di violenza, che può essere fine a se stesso oppure strumentale al raggiungimento di uno scopo preciso, come nel caso dello scippo o della rapina o lo stupro. Gli studi di analisi del fenomeno ne hanno messo in luce la parziale prevedibilità ed alcune circostanze facilitanti che, se note, possono essere evitate. Quindi... "è meglio giocare d'anticipo!" Alcuni suggerimenti generali:

- evitate di camminare su strade isolate o, di sera, poco illuminate, e privilegiate i marciapiedi più affollati;
- cercate di evitare, nelle ore notturne, soprattutto se siete soli, di attraversare parchi e giardini;
- evitate di sostare, soprattutto di notte, in luoghi appartati, sia soli sia in compagnia; se rincasate tardi,
- cercate, nei limiti del possibile, di farvi accompagnare da qualcuno che conoscete bene. Non fatevi mai accompagnare da sconosciuti, anche se si dimostrano particolarmente gentili e disponibili;
- non salite in ascensore da soli con estranei che vi insospettiscono;
- siate cauti nell'offrire o nel richiedere passaggi in auto a sconosciuti, soprattutto se siete soli o di notte o in luoghi isolati;
- in caso di aggressione gridate (meglio attrezzarsi di allarmi sonori) il più possibile e difendetevi cercando di colpire, con tutta la vostra forza, le parti più vulnerabili;
- ricordate che, prima di passare all'azione, l'aggressore osserva e seleziona le vittime, quindi siate sempre attenti a controllare se siete osservati;
- non indossare, in luoghi a rischio, gioielli e l'abbigliamento eccessivamente elegante o vistoso;
- rammentate che spesso le aggressioni avvengono nei sottopassaggi, soprattutto in orari di scarsa circolazione pedonale, e nei luoghi limitrofi alle stazioni ferroviarie delle grandi città.



Buone prassi per prevenire aggressioni, stupro.

Non distrarti. L'aggressore confida sull'ignoranza, la distrazioni, la sottovalutazione delle situazioni, dalla troppa sicurezza. La mancanza di consapevolezza della realtà fanno perdere completamente i segnali di allarme che l'istintivo sopito non rileva. Se sei in un locale che non conosci cerca di individuare l'uscita, guarda chi hai attorno e stai in una posizione che vedi chi si avvicina.

Mai dare fiducia a persone che non conosci. Iniziare a bere con gli estranei ad una festa e seguire l'incontro per strada e subito raccontare la tua intimità, ma anche le persone che conosciamo tempo che però non hanno mai lasciato intendere e scoprire chi sono veramente, cosa fanno, dove abitano, ecc. non devi mai dare fiducia a queste persone che conosci o peggio ancora che non conosci bene anche se ti sembrano molto disponibili e socievoli.

Devi stare attenta e guardare tutto. Senza che diventi una ossessione, ma con un po' di allenamento si può facilmente identificare quando qualcuno si muove fuori dagli schemi, o si nota un certo modo di guardarti a te o i tuoi amici. Se vedi qualcosa di strano o che non ti convince non ci pensare troppo, cambia strada, entra in camera un negozio, fai un giro per vedere che non sei seguito, ma non isolarti mai.

Evitare luoghi e persone che rappresentano un pericolo potenziale. Una delle regole sane è quello di allontanarti da amici o conoscenti problematici, equivoci. Spesso il tuo orgoglio/ego ti spinge a voler stare in questi luoghi come dimostrazione di coraggio, il coraggio di confondere la stupidità di continuo e che porta potenzialmente ad essere una vittima di una aggressione perché chi è del posto lo percepisce che tu non fai parte di quel mondo e di conseguenza diventi una potenziale vittima.

Non mostrare mai timore e paura. Il tuo atteggiamento è la tua arma migliore, se mostri che hai paura fin dal principio stai dando un messaggio chiaro che tu sei un pecora tra i lupi, gli esseri umani come gli animali hanno l'istintivo del e tu diventi una vittima/preda predestinata.

Il linguaggio del corpo. Tieni sempre il tuo linguaggio del corpo con il contatto visivo, non dare mai le spalle o abbassare lo sguardo. In particolare il tuo modo di guardare in basso, gesti remissivi, oppure sorridere senza motivo quando qualcuno ti fissa stai mostrando paura immediatamente.

Colpire per primi e con precisione.

Non permettere mai di farti circondare e prendere la tua schiena. Prima opzione: se puoi o appena puoi, scappa

Nessuno ti può attribuire la colpa di uno stupro.

Devi sapere che la maggior parte degli stupri viene commessa da una persona conosciuta dalla vittima. La maggior parte delle donne viene stuprata da uomini che conosce, che sia un amico, una persona che sta frequentando, un collega di lavoro, un conoscente o addirittura un membro della famiglia. Di conseguenza, è decisamente più probabile che una persona venga stuprata da un conoscente che da uno sconosciuto in un vicolo buio. Quindi, se da un lato è importante prendere le giuste precauzioni quando si è da sole, non bisogna abbassare completamente la guardia in compagnia di persone apparentemente affidabili. Quando sei con un conoscente, stai particolarmente attenta e non abbassare del tutto la guardia, a meno che tu non possa mettere la mano sul fuoco sulla sua affidabilità. E, anche in quel caso, è possibile che si verifichi una violenza sessuale. Se l'istinto ti dice che c'è qualcosa che non va, ricorda che dovresti andartene il prima possibile e in tutta sicurezza.

Non lasciare le bevande incustodite. Attenta a tutto quello che ti viene offerto: potrebbe essere rischioso. Tieni sempre d'occhio i tuoi drink. Mantieni la mano sul bicchiere, perché è facile versarci sostanze pericolose. Non accettare bevande, a meno che il barista non le prepari davanti a te o il cameriere non te le serva direttamente. **Droga da stupro:** ci si riferisce ad un tipo di sostanze psicoattive che possono essere utilizzate con lo scopo di perpetrare violenza sessuale. Le sostanze utilizzate per facilitare lo stupro possono avere effetti sedativi, ipnotici, dissociativi e/o causare l'amnesia e possiedono la caratteristica di poter essere somministrate alla vittima, assieme a cibo o bevande, senza che questa se ne renda conto. Le più comuni droghe da stupro sono il Gamma-idrossibutirrato (GHB); MDA e taluni tipi di benzodiazepine tra cui in particolare il flunitrazepam, comunemente noto come *Rohypnol*

Bevi responsabilmente. Bere ti rende più vulnerabile e predisposta ad attenzioni indesiderate. Assicurati di non bere più di una bevanda all'ora (un bicchiere di vino, di birra o uno shot di alcool), controlla il più possibile la mente e il corpo. Tieniti alla larga dai mix di bevande improvvisati che circolano durante le feste private. Solo un barista può prepararti e servirti un cocktail: in caso contrario, il risultato è imprevedibile.

Stai con i tuoi amici. Ovunque tu vada, presentati con un gruppo di amici e vai via con loro. Anche se durante la festa vi separaste, dovresti sempre conoscere la loro ubicazione e assicurarti che loro sappiano la tua. Mantieniti in contatto con i tuoi amici, guardali e sii certa che siate sulla stessa lunghezza d'onda. Se ti vedono in compagnia di una persona sgradita, dovrebbero andare in tuo soccorso, e tu dovresti fare lo stesso. Non lasciare un'amica con una persona che non conosce bene, specialmente se ha bevuto.

Mantieniti al sicuro nei locali. Questi posti possono essere talmente rumorosi che sarebbe impossibile sentire grida di aiuto. Se vai in un club, assicurati di stare con i tuoi amici, recarti in bagno in compagnia e informarli sempre della tua ubicazione.

Sii assertiva. Se qualcuno ti rivolge attenzioni indesiderate, digli di lasciarti in pace. Non è necessario essere educata con una persona che ti fa avances non ricambiate. Ringrazia con fermezza, ma spiega che non sei interessata. Potrebbe essere difficile rifiutare qualcuno che conosci e a cui vuoi bene, ma è comunque possibile.

Mantieni private le tue informazioni personali. Non dirle a voce o pubblicarle su internet. Inoltre, stai particolarmente attenta agli incontri con gente conosciuta online. Non è mai saggio vedere di persona qualcuno con cui hai parlato solo sul web o che cerca di convincerti a fissare un appuntamento nonostante la tua titubanza. Se pensi di doverlo fare, lasciati accompagnare da qualcuno, preferibilmente un amico più grande, e vedetevi in un posto pubblico.

Tieni sempre il telefono carico. Non uscire di casa se è sul punto di spegnersi. Può salvarti la vita, che tu debba chiamare la polizia o telefonare ai tuoi amici per chiedere aiuto. Se devi uscire di sera, assicurati di averlo a disposizione, che tu sia da sola o in compagnia di amici. Spesso dimentichi di caricarlo? Puoi prendere l'abitudine di portare con te il caricabatterie.

Quando sei da sola, presta attenzione all'utilizzo che fai della tecnologia. Attenzione all'uso delle cuffie dell'iPod nelle orecchie, o l'uso del telefonino, soprattutto le chat. Queste azioni riducono drasticamente la tua attenzione verso ciò che ti accade intorno e che potrebbe accadere. Gli aggressori cercano persone deboli o distratte.

Porta con te degli oggetti di autodifesa solo se sai usarli. Ricorda, un'arma che potrebbe ferire un potenziale aggressore può essere utilizzata contro di te qualora non fossi preparata e non sapessi maneggiarla. Il più indicato è il **Pepper Spray**

Iscriviti a un corso iniziale di autodifesa. Esistono corsi specifici antiaggressione. Valuta bene la serietà degli organizzatori e degli insegnanti.

Entra in casa in maniera sicura. Non temporeggiare in macchina o rimanere per strada, rovistando la borsa. Scendi dall'automobile con tutto quello che ti serve. Quando entri in casa o in macchina, stai attenta, perché qualcuno potrebbe spingerti con facilità e chiudere la porta dietro di te. Sii consapevole dell'ambiente che ti circonda: guardati bene intorno ed estrai le chiavi solo all'ultimo momento.

Cammina come se sapessi dove stai andando. Mentre procedi, guarda davanti a te e stai dritta. Naturalmente esagerare può essere controproducente, ma dimostrare sicurezza è utile. Gli aggressori sono più propensi ad attaccare le persone che reputano incapaci di difendersi. Se sembri debole o incerta, come se non sapessi dove andare, le probabilità di attirare l'attenzione di un predatore sono decisamente superiori. Pur essendoti veramente persa, non camminare dando questa impressione

Se vieni seguita da una persona che potrebbe costituire una minaccia, guardala negli occhi. Un aggressore può essere meno propenso ad attaccare qualora pensasse che la vittima sia in grado di identificarlo chiaramente. Certo, hai paura e probabilmente è l'ultima cosa che vuoi fare, ma potrebbe garantirti sicurezza.

Non aver paura di intervenire. Aiutare qualcuno può essere piuttosto utile per prevenire un possibile stupro. Non sempre è facile agire nelle situazioni scomode, ma quando hai il potere di evitare che succeda, il gioco vale la candela.

Se hai bisogno di aiuto per affrontare la situazione, cerca dei rinforzi. Basta la presenza di alcune persone per scoraggiare un aggressore a fare una mossa azzardata. Comunica al barista o al proprietario quello che sta succedendo. Coinvolgi degli amici. Chiama gli addetti della sicurezza, o la polizia.

Crea un po' di confusione. Se non sai che cos'altro fare, allerta le persone presenti. Spegni le luci, o stacca la musica. Questo può fare in modo che il potenziale predatore si distraiga o si imbarazzi, e inoltre richiama l'attenzione degli altri sul fatto che c'è qualcosa che non va.

Non lasciare le tue amiche da sole alle feste. Se vai a una festa con un'amica, non abbandonarla quando vuoi andartene. Lasciarla da sola, specialmente con un gruppo di semplici conoscenti o estranei, la mette in una posizione vulnerabile. Questo è particolarmente vero quando sono presenti alcool e droghe. Prima di andartene, cerca la tua amica per sapere come sta. Non sparire finché non sarai sicura che la situazione sia tranquilla e che lei sarà in grado di tornare a casa senza problemi. Se la tua amica sembra ubriaca, o quasi, cerca di convincerla a tornare a casa. Si rifiuta? Rimani alla festa finché non sarà pronta ad andarsene.

Implementa un sistema per assicurarti che ognuno torni a casa sano e salvo. Prendere semplici precauzioni come scambiarsi messaggi di testo una volta rincasati è un buon metodo per proteggersi a vicenda. Per esempio, se una sera vai a bere qualcosa con un gruppo di amiche e una di loro torna a casa in bicicletta, mandatevi degli SMS o telefonatevi dalle vostre rispettive case. Qualora non dovessi avere sue notizie, cerca di capire che cosa sta succedendo

Se conosci l'identità di uno stupratore, non rimanere in silenzio. Una tua amica ha un appuntamento con un ragazzo e sai che lui è un aggressore? Informarla è la cosa giusta da fare. Che si tratti di semplici pettegolezzi su questa persona o che tu abbia informazioni di prima mano al riguardo,

Fai la tua parte per eliminare i pregiudizi sullo stupro. È importante per le donne, ma potrebbe esserlo ancora di più per gli uomini. Per prevenire i potenziali stupri, è necessario educare le persone al riguardo e indurle a prendere una posizione contraria alle aggressioni. Gli uomini non dovrebbero fare affermazioni degradanti sulle donne o scherzare sullo stupro, nemmeno tra di loro. Se un individuo di sesso maschile vede che altre persone del suo sesso dimostrano empatia verso le donne, potrebbe essere più propenso a imitare questo comportamento

Reazioni possibili

Ricorda di improvvisare. **Tutti gli oggetti che hai con te possono essere usati** come arma in un modo o nell'altro. Per esempio, se indossi i tacchi, togliiteli e conficcane uno nell'occhio o in un altro punto dell'aggressore. Se sono abbastanza appuntite, puoi usare anche le chiavi come arma. Utilizzale per ferire un polso, la gola o un occhio dell'aggressore. Una volta messo al tappeto, corri immediatamente via, chiama la polizia, dirigi ti verso il posto affollato più vicino a te e spiega quello che è successo al maggior numero possibile di persone. Non aspettare che l'aggressore si rialzi. Se dovesse accadere, sarà ancora più arrabbiato e violento.

Non sottovalutare le tue capacità. Il corpo umano ha una forza e un'arguzia sorprendenti in queste situazioni. Quando l'adrenalina sale, puoi meravigliarti di quello che sei capace di fare, a patto che tu non sia troppo paralizzata dalla paura.

Urla. Grida a pieni polmoni, come se non ci fosse un domani. Se possibile, dirigi il suono verso il suo orecchio, così lo insordirai momentaneamente. A meno che non ti punti un'arma, ignoralo qualora ti dicesse di tacere. Grida: "Aiuto!", un'altra parola efficace o una frase come "Chiamate la polizia, mi stanno attaccando!".

Non pensare che sia meglio comportarti gentilmente. Sii scortese e antipatica, perché i predatori farebbero di tutto pur di ottenere una risposta empatica da parte tua.

Gli stupratori non necessariamente sembrano criminali. Spesso sono persone apparentemente normali, curate, atletiche, piacevoli, giovani e così via. Non è detto che abbiano uno sguardo diabolico o un'aria da ragazzaccio. Potrebbe essere il tuo capo, un professore, un vicino, un fidanzato o un parente.

Circondati di barriere personali. Proteggi psicologicamente e fisicamente te stessa. Ricorda che i predatori possono individuare le possibili vittime con una veloce analisi psicologica o uno sguardo.

Se ti trovi in un veicolo in movimento, non aver paura di saltare fuori. Meglio avere un braccio rotto che perdere la vita. Qualora fossi sul retro di un furgone o un camion, guardati intorno. I veicoli più nuovi possono essere aperti dall'interno, quindi puoi avere fortuna. Se il furgone non ha uno sportello o non può essere aperto, rompi un finestrino con un oggetto che hai a portata di mano o, se pensi di poterci riuscire, con un pugno.

Se l'aggressore è a terra e hai tempo, è utile **lasciare un piccolo segno**, come un gioiello, una bandana o un altro articolo tuo, in modo che possa essere identificato successivamente. Meglio ancora, graffialo con forza, mordilo, lascia dei lividi o (anche se è disgustoso) sputagli addosso.

In caso di aggressione alza subito le mani aperte a favore delle telecamere (che oramai sono ovunque) in maniera che sia chiaro chi è la vittima e chi è l'aggressore (tieni conto che le telecamere non hanno sonoro).

Tieni spray legali e consigliati in borsa, come quello al peperoncino.

AGGRESSIONI A SCOPO SESSUALE CON USO DI SOSTANZE FACILITANTI

NOZIONI UTILI PER DIFENDERSI

- Rapporto sessuale **non consenziente** che si verifica quando la vittima è resa **incapace**, dall'assunzione di **alcol o sostanze psicoattive**, a prestare un consenso al rapporto stesso.
- Le sostanze utilizzate **facilitano l'azione dell'aggressore** in quanto **inibiscono la capacità** della vittima di **difendersi** e di **ricordare** l'accaduto.
- Chiunque può essere autore e vittima, in vari contesti.

AUTORE	VITTIMA	CONTESTO
Frequentatore casuale	Sconosciuta	Pubblico
Frequentatore abituale (amico, collega)	Fidanzata, amica, collega	Familiare
	Parente	Professionale

- **L'alcol** è la sostanza **più frequentemente** utilizzata, oltre ad altre sostanze con azione psichica. In alcuni casi potrebbe essere utilizzato un mix di sostanze.
- Le **sostanze** utilizzate a scopo di ottenere un rapporto sessuale non consenziente possono essere: **INODORI, INCOLORI, INSAPORI, DISCIOLTE IN ACQUA O BEVANDE**; presenti in spray, somministrate attraverso fazzoletti imbevuti.
- **L'effetto** delle sostanze è **rapido**, anche se dipende da sostanza, quantità, caratteristiche della persona che le ha ingerite, eventuale mix con alcol o altre sostanze/farmaci.
- **Fare attenzione a:** sensazione di stordimento/disorientamento, visione alterata, malessere improvviso, perdita di memoria totale o parziale.

VIGILARE. RIDURRE IL RISCHIO. PROTEGGERSI.

- Non accettare, condividere o scambiare bevande con persone sconosciute.
- Bere da bottiglie o lattine senza segni di alterazione.
- Osservare la preparazione della bevanda.
- Non lasciare il drink incustodito e, se ci si rende conto di averlo fatto, non riprenderlo.
- Non assumere bevande con sapore o aspetto strano/inusuale (troppo amaro, salato, con molta schiuma, con residui "strani").
- Non assumere mix di farmaci/sostanze e alcol.
- Cercare i propri amici/gente conosciuta.
- Non allontanarsi dal luogo da sole o senza le persone con cui si era.
- Tutelare amiche/amici che hanno un aspetto alterato per l'assunzione di bevande alcoliche.
- In caso di dubbio che qualcuno abbia somministrato tali sostanze a voi o una vostra amica cercare aiuto immediatamente.
- Rivolgersi al Pronto Soccorso il prima possibile spiegando l'accaduto al personale sanitario.

PEPPER SPRAY

Nota sull'impiego del pepper spray nella sicurezza personale dei civili

Dott. Christian Serra

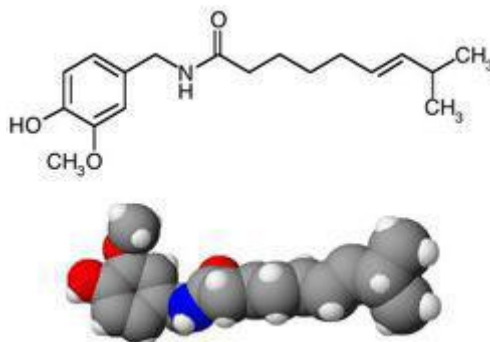
Inquadramento normativo

Decreto 12 maggio 2011 n.10 - Regolamento concernente la definizione delle caratteristiche tecniche degli strumenti di autodifesa che nebulizzano un principio attivo naturale a base di Oleoresin Capsicum e che non abbiano attitudine a recare offesa alla persona, in attuazione dell'articolo 3, comma 32, della legge n. 94/2009. (G.U. 8 luglio 2011 n. 157).

a) contenere una miscela non superiore a 20 ml; b) contenere una percentuale di oleoresin capsicum disciolto non superiore al 10 %, con una concentrazione massima di capsaicina e capsaicinoidi totali pari al 2,5 %; c) la miscela erogata dal prodotto non deve contenere sostanze infiammabili, corrosive, tossiche, cancerogene/teratogene o aggressivi chimici; d) essere sigillati all'atto della vendita e muniti di un sistema di sicurezza contro l'attivazione accidentale; e) data di scadenza; f) avere una gittata utile non superiore a tre metri. Sui prodotti di cui all'articolo 1 importati o immessi sul territorio nazionale devono essere riportate, in lingua italiana visibile e leggibile, le seguenti indicazioni: la confezione dei prodotti di cui al comma 1 deve riportare: a) denominazione legale o merceologica del prodotto; b) il divieto di vendita ai minori di anni 16. c) nome o ragione sociale o marchio e la sede legale del produttore, ovvero, se prodotti all'estero, dell'importatore, data di scadenza; d) i materiali impiegati ed i metodi di lavorazione, la quantità di miscela e tutte le sue componenti; e) le istruzioni, le precauzioni d'uso e l'indicazione che l'uso dei prodotti è consentito solo per sottrarsi ad una minaccia o ad una aggressione che ponga in pericolo la propria incolumità; f) in etichetta, almeno il simbolo di pericolo e l'avvertenza «irritante». (31 maggio 2017)

Struttura e composizione chimica

Oleoresin Capsicum (Cayenne, Geniun Capsicum Fam. Solanacee) P. A. Bucholtz 1816 la isolò nel 1846, grazie a L. T. Thresh la sintetizzò. Estrazione per solvente e ottenimento di una resina. Principio attivo: Capsaicinoidi (Capsaicina e Diidrocapsaicina) Alcaloidi + Caroteni (8-metil-N-vanillin-6-nonenamide) C₁₈ H₂₇ NO₃ Scala Scoville 15.000.000 – 16.000.000
Agente infiammatorio biodegradabile



Stato dell'arte

Utilizzato già nel Giappone medioevale. Entrato nell'uso "moderno" con l'FBI dagli anni '70. Uso civile dalla fine degli anni '70 inizio '80 come repellente per cani (vedi postini USA). Utilizzato anche come repellente per orsi, balene, squali e predatori in genere.

Composizione spray al peperoncino per uso civile

Contenuto: 20 ml (miscela di resina fino 2,5%, soluzione acquosa, OC in conc. 10%, gas propellente inerte, sostanze adesive, marcatori visibili, marcatori UV). Scala Scoville: 2.500.000 – 5.300.000 Wilbur Scoville 1912 una scala chiamata SOT

Schema "esploso" di uno spray

Corpo in alluminio (circa 12 bar di pressione); Struttura d'impugnatura ergonomica; Testa con pulsante di "sparo" (resistenza alla pressione del grilletto di circa 2,5- 5 kg); Valvola di tenuta; Ugello di erogazione; Luce led. Sicura di attivazione;

Tipologie di erogazione

Getto Balistico - Getto Conico Nebulizzato - Getto a Schiuma

Gittata utile: 1 – 3 metri

Velocità media di erogazione 50 m/s circa - 180 km/h

Velocità media di una palla da baseball 35 m/s - 126 Km/h

Velocità media di una freccia 60 – 70 m/s - 234 Km/h

Velocità media di un proiettile 350 m/s - 1260 km/h

Tipologie di spray: Bomboletta, penna, pistola, ecc...

Norme di sicurezza

Non esporre a temperature superiori ai 50°C; Non esporre a fonti di calore ed al fuoco; Non fumare; Stivare in ambiente fresco, ventilato secco, non assieme ai materiali infiammabili; Tenere fuori dalla portata dei bambini;

Efficienza: Capacità costante di rendimento e di rispondenza alle proprie funzioni o fini;

Efficacia: Capacità di produrre l'effetto e i risultati voluti o sperati;

Caratteristiche d'impiego

Spruzzi singoli di 1 secondo ripetuti con cambio di direzione; Efficienza di una bomboletta di 20 ml circa 7 spruzzi da 1 secondo (comunque ogni casa dichiara la reale resa da 7 a 12 è il range medio); Efficacia circa 85% - 90% Am J Forensic Med Pathol. 1998 Dec;19(4):309-16. Toxicologic evaluation of pepper spray as a possible weapon for the Dutch police force: risk

assessment and efficacy. Busker RW1, van Helden HP. Incapacitazione: Individui con disturbi psichici, autistici, bambini, psicotici, stati allucinatori. Casi d'inefficienza/inefficacia dovuti a: bomboletta scaduta, determinazione del Pepper Spray. Tempo di reazione allo spray circa 1/3 di secondo (Terminazioni nervose); Tempo medio di incapacitazione da alcuni secondi a meno di 1 minuto; Incapacitazione: scarsa nelle persone affette disturbi mentali o sotto l'effetto di droghe allucinogene, buona su persone sotto gli influssi dell'alcool e altre droghe, ottima/eccellente su persone aggressive/violente e passive nonché su animali aggressivi; Neutralizzazione: necessario l'intervento addizionale di forza.

Contesti d'impiego

TemperatureCorpo a corpo e al suolo: Lavoro in apnea a secco;

È stato stimato che la forza tensile dell'osso è compresa tra i 700 e i 1.400 kg per cm², mentre quella in compressione è tra i 1.400 e 2.100 kg per cm². Alluminio dai 140 ai 550 Mpa Ossa del cranio 97 Mpa circa 989 kg su cm²

Un pugno può esercitare fino 130 Mpa i danni al corpo partono da 0,2 fino 6

Effetti Biologici

Cute: vasodilatazione periferica, arrossamento, eritema, dolore, edema, calore. Occhi: epifora, congiuntivite, vasodilatazione capillare, edema congiuntivale, dolore oculare, arrossamento della sclera, perdita momentanea del visus. Investigative Ophthalmology & Visual Science 2000 Jul;41(8):2138-47. Vie respiratorie: da 20 a 60 sec. edema delle mucose, arrossamento, dolore (bruciore), difficoltà respiratorie e cardiache, reazioni allergiche gravi, scolo nasale, sciallorea, tosse, infiammazioni polmonari, nausea, morte. J Royal Army Med Corps. 2013 Dec 30. doi: 10.1136/jramc-2013-000165. Riot control agents: the tear gases CN, CS and OC--a medical review. Schep LJ, Slaughter RJ, McBride DI. Effetti correlati/collaterali: Incoordinazione, disorientamento, paralisi laringea, broncocostrizione, lesioni oculari dirette da utilizzo ravvicinato, dispnea, delirio, shock, collasso, morte. Am J Forensic Med Pathol. 1995 Sep;16(3):18592.Oleoresin capsicum (pepper) spray and "in-custody deaths".Steffee CH1, Lantz PE, Flannagan LM, Thompson RL, Jason DR. Eur Review Med Pharmacol Sciences. 2012 Mar;16 Suppl 1:73-4. Is the pepper spray a triggering factor in myocardial infarction? A case report. Cil H1, Atilgan ZA, Islamoğlu Y, Tekbaş EO, Dostbil Z. Non tossico, non mutageno, non teratogeno, non cancerogeno, non infiammabile, non abortivo. DL 50 orale mg/Kg 148, Clt50 inalativo 835 g.min/m³ - Ufficio Federale Sanità Pubblica Svizzera 2013. Oleoresin Capsicum Toxicology Evaluation and Hazard Review, Melecita M. Archuleta Sandia National Laboratories, Albuquerque New Mexico 87185 et al. DL 50 cutanea > 512 mg/kg (Topo) DL da 0,5 a 5 g/Kg per ingestione.

Decontaminazione

Posizionarsi in un luogo ventilato, ombreggiato e sopraelevato, aerare auto e locali; Cute: Spogliarsi dei vestiti contaminati, lavare abbondantemente con acqua fresca la parti colpite senza strofinare se lo spray si è seccato non lavare con acqua lo "riattiva";

Occhi: Togliere lenti a contatto, risciacquare con acqua fresca (no fredda) gli occhi, evitando di passare la contaminazione tra un occhio e l'altro, la bocca e il naso; Bocca: Risciacquare con acqua anche fredda, senza deglutire; Naso: Fare irrigazioni nasali con acqua fresca tenendo la testa reclinata in avanti per evitare di ingoiare inavvertitamente l'acqua di lavaggio; Evitare di autocontaminarsi, usare guanti in lattice, mascherine e occhiali protettivi.

Terapie di supporto.

Antiacidi a base di carbonato di calcio, lidocaina, shampoo per bambini, latte e acqua si sono dimostrati efficaci anche se con risposte diverse fra soggetto e soggetto. La sintomatologia acuta è transitoria dai 20 ai 45 minuti, sintomi di lieve entità ed eventuali colorazioni possono persistere fino a 7 gg. Si sono verificati casi di persistenza di disturbi agli occhi e respiratori anche per più settimane. Nei bambini contaminati si sono riscontrati disturbi gravi anche per anni di tipo respiratorio e cardiaco. Sono state registrate forme allergiche post contaminazione. Esistono prodotti in commercio decontaminanti (salviette, spray, liquidi).



Negoziazione

Dott. Christian Serra

"Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'avere nuovi occhi"
Marcel Proust, scrittore francese.



Lo stato dell'arte è influenzato dai tanti casi di terrorismo e relativi sequestri, Nei casi ch hanno avuto un esito più favorevole con buon senso si è utilizzata una buona negoziazione, che in generale preve:

1. contenere e controllare il teatro (isolare lo scenario)
2. aprire subito un dialogo diretto con i perpetratori e tra questi individuare quello che appare il leader
3. non mentire mai
4. chiarire subito ciò che è negoziabile (la vita dei perpetratori e le condizioni della loro futura detenzione) e quello che non è negoziabile (l'impunità o il bottino)
5. non effettuare concessioni se non in cambio di ostaggi o altre utilità
6. mantenere il controllo degli ostaggi e verificarne lo stato di salute
7. guadagnare tempo per fare calare l'aggressività e gli effetti di eventuali sostanze psicotrope assunte dai perpetratori
8. preparare la resa e garantirne le condizioni

Mediazione, conciliazione, diplomazia e arbitrato Interposizione in un conflitto o disputa di una terza persona che agisce per interessi di parte o personali ma che comunque porta alla suddivisione della "torta" in maniera soddisfacente tra le parti, ottenendo sia il consenso alla divisione sia il loro maggior soddisfacimento reciproco, le parti si chiudono appunto nella propria posizione, quasi come in una gabbia o in una "roccaforte impenetrabile", e la difendono strenuamente, pena la "sconfitta" (negoziato di posizioni).

La definizione di diplomazia data nel secolo scorso da André Maurois, (pseudonimo di Emile Herzog): *la diplomazia è l'arte di esporre l'ostilità con cortesia, l'indifferenza con interesse e l'amicizia con prudenza.*

Mediazione: Il mediatore è colui che si interpone in una questione come figura terza, autonoma e neutrale. L'obiettivo è di condurre le parti a trovare un punto di incontro o una soluzione di comune accettazione attraverso il mediatore, che opera tra le parti in conflitto per aiutarle a migliorare la comunicazione tra di loro attraverso l'analisi del conflitto che le divide,

con l'obiettivo di consentire ai soggetti di individuare e scegliere essi stessi un'opzione che, componendo la situazione conflittuale, realizzi gli interessi ed i bisogni di ciascuno.

Conciliazione: La conciliazione, in campo giuridico, è il procedimento attraverso cui un terzo aiuta le parti a comporre una lite. La mediazione è l'attività di chi si pone tra due contendenti per facilitarne l'accordo. La conciliazione è l'auspicabile accordo frutto della mediazione. La conciliazione invece si basa sull'accertamento della (eventuale) violazione di un diritto e/o di una norma di legge, e di conseguenza di stabilire chi ha torto e chi ha ragione.

Arbitrato: risoluzione di una controversia civile ricorrendo a uno o più arbitri nominati dalle parti, anziché in sede giudiziale.

Cultura della negoziazione: alternativa alla cultura del conflitto, del contenzioso. La negoziazione deve proporre soluzioni alternative soddisfacenti si suggerisce che si miri, fin dove è possibile, al vantaggio reciproco.

Il “negoziato di principi”, cioè quella strategia che pone alla base della contrattazione principi inscindibili e, perlopiù, indisponibili dei soggetti: la vita, la libertà, la dignità. Ad ogni buon conto ogni metodo di trattativa, può essere correttamente giudicato secondo tre requisiti:

1. deve portare a un accordo ragionevole, se l'accordo è possibile;
2. deve essere efficiente;
3. dovrebbe migliorare, o almeno non danneggiare, i rapporti tra le parti.
4. interesse collettivo.

Elementi base della comunicazione Comunicazione = Condivisione Emittente -----Canale del messaggio----- Ricevente Codifica -----Codice----- Decodifica Feedback (il ritorno). Noi siamo sia emittenti che riceventi (doppio ruolo fluido) Contesto della comunicazione (favorente o sfavorente). Cosa succede “banalmente” nella comunicazione: Emittente vuole comunicare 100 Emittente comunica in realtà 80 Ricevente riceve 50 Ricevente capisce 30 Ricevente ricorda 20 Quindi è una comunicazione efficace?

Decodifica: prestare attenzione a tutto il messaggio. Non dare nulla per scontato. Non pensare già alle risposte. Distinguere i fatti dalle interpretazioni. Sintonia/Empatia.

Strumenti: ripetere con parole proprie, rassicurare di aver compreso, mostrare interesse, valorizzare, domande aperte per ampliare l'area di comprensione, andare sempre al cuore del problema.

La comunicazione non verbale: Tra il 75 e l'80% delle informazioni che raggiungono la corteccia passano attraverso gli occhi; Solo il 15% passa attraverso l'orecchio Efficacia comunicativa: L.N.V. 55% Tono di voce 38% Parole 7% PNL

Programmazione: lavoro mentale che avviene nell'individuo nel momento in cui riceve un'informazione.

Neuro: l'esperienza è filtrata ed elaborata dal nostro sistema nervoso attraverso i cinque sensi.

Linguistica: risposta agli stimoli ricevuti o emersi internamente, che danno vita alla relazione con l'esterno avente come effetto il linguaggio verbale e del corpo.

La PNL nasce in America negli anni '70 (John Grinder e Richard Bandler) Si tratta di una Neuroscienza che pone le proprie basi sull'evoluzione dei concetti della psicologia moderna degli anni '70 (Psicologia Cognitiva di Chomsky) che già sottolineavano la forte capacità della mente degli esseri umani di elaborare ciò che viene percepito attraverso i 5 sensi e quindi decidere una reazione.

I Canali Sensoriali: VISTA - UDITO - TATTO – GUSTO – OLFATTO

I Sistemi Rappresentazionali

- ❖ VISIVO (V) ciò che vediamo
- ❖ UDITIVO (A) ciò che ascoltiamo
- ❖ CENESTESICO (K) ciò che percepiamo attraverso la comunione del gusto, dell'olfatto e del tatto
- ❖ VAKOGVISIVO (V) sono riconoscibili per la postura eretta, per l'orientamento degli occhi prevalentemente verso l'alto, per la respirazione alta, voce acuta, frasi brevi e veloci con periodi meno letterari, una gestualità evidente; tenderà inoltre a dare molta importanza all'aspetto estetico. Mentre parla utilizzerà: vedo..., mi è chiaro..., guarda se puoi, bello, lampante.
- UDITIVO (A) durante una conversazione muove gli occhi lateralmente, ha una respirazione più toracica, impara ascoltando e rispetto al visivo ha maggiori capacità riflessive. La voce è melodica o monotono, racconta più lentamente e lungamente. Le parole che utilizzerà sono: mi suona bene, ascolta...,
- CENESTESICO (K) ha una respirazione addominale, ama il contatto fisico e tutto ciò che ha a che vedere con tatto, gusto e olfatto; ha una gestualità lenta, meno considerazione dell'aspetto esterno delle cose rispetto ai contenuti; memorizza facendo pratica. La voce è profonda e spesso parla poco e lentamente. Si focalizza sull'altro!

TECNICHE DI COMUNICAZIONE

Il Rispecchiamento

Postura: E' rigido o rilassato? Il corpo è protratto in avanti o indietro? Come sono disposte le mani, le braccia e le gambe?

Respirazione: La sua respirazione è toracica o addominale? Il ritmo è lento veloce o tranquillo? Con che intensità respira? (profondi o leggeri?)

Movimenti: Qual è la sua gestualità? Come tiene le mani? Come muove la testa? (ad esempio: annuisce mentre parla?) Il modo di parlare: il tono è basso o squillante? Che ritmo di voce ha? Con che velocità parla?

Ricalco Posturale

Principio: modificare la nostra postura

Scopo: imitare in maniera speculare con naturalezza ed eleganza, non plateale (il tutto a specchio) Spesso avviene inconsciamente anche nella vita quotidiana.

Ricalco Verbale

Principio: tattica comunicativa verbale che si accomuna al nostro interlocutore

Scopo: fare domande aperte , individuare i punti di “aggancio”

Ricalco delle affermazioni

Principio: su una affermazione rivoltaci mettere una “pausa” poi riproporre la stessa affermazione all'interlocutore.

Scopo: creare un loop

Ricalco Ritmico

Principio: modificare il nostro respiro quindi il nostro ritmo in relazione a quello del nostro interlocutore.

Scopo: percepire il ritmo respiratorio dell'interlocutore, armonizzarci al suo (versione sincrona) oppure rispondere quando il nostro interlocutore espira (versione fuori sincro). Essere più decisi nell'espiazione e più calmi nell'espiazione.

Ricalco Tensionale/Emotivo

Principio: modificazione del nostro stato emozionale

Scopo: assumere uno stato emozionale simile (empatia) attraverso il rispecchiamento rimandiamo all'interlocutore, con il nostro atteggiamento, lo stesso comportamento che appartiene al suo modello del mondo. (Emulazione, affinità, somiglianza). Il simile si avvicina al simile, meccanismo basilare della sopravvivenza.

Contesti d'applicazione della negoziazione Mercati economici Aziendali/Lavorativi Marketing Situazioni di crisi Politici Teatri di guerra Vita quotidiana. Negoziazione in situazioni di crisi La negoziazione non è una necessità condivisa ma una opportunità da far da condividere.

Il **negoziatore** è uno specialista che è stato specificatamente preparato nel campo della negoziazione (Artista). Rappresenta l'alternativa al conflitto (Ruolo Critico). Un buon negoziatore dovrà avere competenze sociali e competenze comunicative, che gli permettano di relazionarsi con gli altri in modo efficace.

- La competenza sociale è l'insieme di quelle capacità che servono per mettersi in relazione con gli altri in modo utile ed efficace, di capire l'altrui comportamento e di controllare il proprio ascoltare è comunicare.
- La competenza di ascolto riguarda la comprensione letterale delle idee e delle informazioni trasmesse con il linguaggio e la competenza che occorre per capire in modo critico le idee e le informazioni trasmesse.

- Il negoziatore deve essere in grado di esercitare un controllo sulle emozioni, nel contempo, deve essere in grado di riconoscerle per esempio, cogliere l'ansia o la minaccia; anche la voce può essere un potente rivelatore di stati d'animo da riconoscere, valutandone la fermezza o l'incertezza, il tono, l'intensità, il timbro, o le vocalizzazioni come i sospiri. L'uso della voce influenza anche la possibilità di persuasione e la credibilità di un locutore, il negoziatore deve essere abile nel negoziato. In una situazione di crisi, in senso lato, la questione fondamentale è capire se esista uno spazio di contrattazione.

L'intervento negoziale comprende quattro fasi principali (Hammer e Rogan, 1997; Rogan, 1997; Womack e Walsh, 1997):

- 1) **trattare con le emozioni;**
- 2) **stabilire una comunicazione;**
- 3) **identificare l'evento scatenante;**
- 4) **problem solving.**

(D'Zurilla e Goldfried, 1971; Goldfried e Davison, 1994): definizione del problema – brainstorming delle possibili soluzioni – eliminazione di soluzioni inaccettabili – scelta di una soluzione accettabile sia per il negoziatore che per il soggetto – programmare l'attuazione – realizzazione del piano.

Esiste un'area negoziale entro la quale devono essere entrambe le parti. Area di potere – Area negoziale – Area indifferente. Negoziare significa gestire diversità: Opinione Interessi Obiettivi Bisogni. Negoziare non vuol dire diventare uguali, collaborare, creare identità ed eliminare la conflittualità. Abilita' nella negoziazione

Negoziazione del Conflitto:

1. Non Contrattare sulle Posizioni
2. Separare la Persona dal Problema Fare attenzione alla relazione Mettersi nei panni degli altri Discutere le percezioni Coinvolgere la persona nel processo Aiutare a salvare la faccia Riconoscere le emozioni (più importante delle parole) Consentire alla persona di sfogarsi Usare gesti simbolici Ascoltare attivamente Parlare di voi Costruire una relazione che funziona Affrontare il problema, non la persona
3. Focalizzarsi sugli Interessi, non sulle Posizioni Chiedere perché? Perché no? (domande aperte) Riconoscere i diversi interessi/bisogni umani Rendere vivi i propri interessi Riconoscere gli interessi altrui Mettere il problema davanti alla risposta Guardare avanti, non indietro Essere concreti Essere duri sul problema, morbidi con le persone
4. Inventare Alternative per un Mutuo Guadagno Separare l'invenzione dalla decisione Allargare le vostre opinioni/brainstorming Guardare con gli occhi di diversi esperti Inventare accordi di differente forza Cambiare lo scopo Identificare interessi comuni Chiedere le preferenze personali Rendere facili le decisioni personali. Chi? Cosa?
5. Usare Criteri Oggettivi Giusti standard Giuste procedure Ricerca comune di criteri oggettivi

Dieci elementi base della negoziazione:

- 1) Empatia, i sentimenti e sensazioni sono universali le esperienze no
- 2) Essere disponibili e flessibili di fronte alle richieste
- 3) Essere pronti a proporre possibili alternative
- 4) Lasciare che siano le persone che abbiamo di fronte a fare la prima mossa
- 5) Non dare consigli, non giudicare, "riposizionare", non mentire mai, riconoscere "l'autorità" e la persona
- 6) Non giudicare mai banali le richieste
- 7) Non fare riferimento agli ultimatum fissati
- 8) Non tornare su vecchie richieste
- 9) Cercare di ottenere sempre qualcosa in cambio per ogni richiesta accolta
- 10) Non creare aspettative che non si possono mantenere.

- Tattiche della negoziazione
- Stabilire empatia/etichettatura emozionale
- Creare un ambiente favorevole
- Coinvolgere la contro parte
- Parlare in prima persona
- Ascolto attivo
- Rispeschiamento
- Parafrasare/Riassumere
- Stabilire un rapporto
- Usare le pause
- Usare parole potenzianti (ok, giusto, continua, ecc..., non usare ma, si però)
- Domande aperte
- Ripetere le ultime parole
- Fornire opportunità di salvare la faccia.

Parlami, posso ascoltarti, insegnami, posso ricordare, coinvolgimi, lo farò. Proverbio cinese

Il miglior generale è quello che non combatte mai Sun Tzu (500 A.C.)

Se tu parli allora che il tuo discorso sia migliore di quello che sarebbe stato il tuo silenzio

Proverbio arabo

"La parola è stata data all'uomo per nascondere il suo pensiero" Lo scrittore e uomo politico

Francese "Mirabeau" di fine '800

COME RICONOSCERE E TRASFORMARE L'EMOZIONE DELLA PAURA IN AUTODIFESA

Come riconoscere e trasformare l'emozione della paura in autodifesa, dal titolo del nostro intervento, per porre una riflessione su cosa sia la paura e su come, proprio attraverso essa, poter tracciare un percorso di difesa personale; essendo la paura allarme e proprio per questo possibilità di proteggersi.

La paura è un'emozione di cui fa esperienza, in maniera soggettiva, ogni essere umano sin dalla nascita e forse anche prima, durante quel momento unico e misterioso che è la vita prima della nascita, in cui è già esistente la relazione madre-bambino, intesa anche come relazione mondo esterno-mondo interno, e le emozioni sono presenti e preparano e guidano l'ingresso alla vita; la madre e l'ambiente circostante sono intrisi di emozioni, cioè di stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche che, in termini evolutivi (darwiniani), rappresentano quella fondamentale funzione di rendere più efficace la reazione dell'individuo a situazioni in cui è necessaria una risposta immediata ai fini della sopravvivenza, reazione che non utilizzi cioè processi cognitivi ed elaborazione cosciente. La paura infatti non rappresenta solo una risposta meccanica e istintiva ad un pericolo, ma piuttosto una modalità complessa messa in atto dagli individui per relazionarsi all'ambiente ed esplorarlo, contemplandone i rischi. Analogamente a qualsiasi altra esperienza emotiva, essa non è semplicemente un modo di sentire, ma un vero e proprio sistema, costituito da più componenti e fasi, il cui funzionamento accade lungo una linea temporale di azione ben precisa. Il nascituro, pertanto, non avendo filtri proprio perché nuovo alla vita, di quelle emozioni primarie ne fa diretta esperienza e perciò la paura può lasciare tracce indelebili nella mente di un individuo, che possono riemergere nel tempo attraverso i vissuti e/o i sogni, rappresentando certamente un imprinting, un'impronta che si iscrive nell'animo e che condiziona nel bene o nel male l'adattamento alla vita e le successive esperienze e gli incontri.

La paura è anche un'esperienza quotidiana, un meccanismo di allarme, percepito generalmente come negativo, un'esperienza che si vorrebbe evitare perché ci fa sentire impotenti, deboli, spaventati da qualcosa di pericoloso. In verità, come ogni reazione psicofisiologica (l'amore per esempio!), la paura ha le sue "ragioni" e quindi dovrebbe servirci per vivere meglio, non è qualcosa di negativo, come una patologia da curare, bensì, come dimostra lo studio delle emozioni, sia a livello neurofisiologico che psicologico, rappresenta la possibilità di affrontare in modo adeguato proprio il pericolo da cui è generata. La paura va

vista quindi come una difesa adeguata al pericolo e pertanto è positiva. Come abbiamo detto essa è tra le emozioni una delle più antiche e riveste un valore adattivo enorme (emozioni primarie: rabbia e paura, tristezza e gioia, sorpresa e attesa, disgusto e accettazione, secondo Robert Plutchik). Il nostro "sistema organismo" attribuisce un'importanza gerarchica fondamentale a questa emozione perché è legata alla nostra sicurezza e sopravvivenza, alla nostra "autodifesa". L'evoluzione ha predisposto il sistema nervoso umano in modo tale che una forte paura abbia la precedenza su qualsiasi altra cosa nella mente e nel corpo. L'organismo di fronte ad un evento minacciante reagisce con comportamenti che l'essere umano ha in comune con numerosi altri animali: fiutare il pericolo, allertare l'attenzione, esaminare la situazione, bloccare ogni altra attività. La paura interviene sulla soglia d'allarme ossia sulla nostra capacità di mobilitarci alla presenza di un evento (sensibilizzazione), ciò sta ad indicare che particolari eventi sono interpretati come pericolosi dall'organismo; vi è però la possibilità di modificare la nostra soglia d'allarme e conseguentemente diminuire la nostra reazione (assuefazione), nel caso in cui, per quell'imprinting iscritto in noi sin dall'infanzia, la percezione di un pericolo fosse sproporzionata o fosse da rintracciare come dimostra lo studio delle emozioni, sia a livello neurofisiologico che psicologico, rappresenta la possibilità di affrontare in modo adeguato proprio il pericolo da cui è generata. La paura va vista quindi come una difesa adeguata al pericolo e pertanto è positiva.

Dentro di noi, come esperienza intrapsichica derivante da vissuti traumatogeni. In tali casi la paura può divenire paura della paura, generare ansia, panico, terrore e favorire una dispercezione della realtà circostante, potendo causare una tale confusione da impedire poi di riconoscere le situazioni davvero di pericolo. Quello che si può fare in questi casi al fine di alleviare un tale disagio, che limita e condiziona la gestione quotidiana della propria esistenza, nonché appunto metterla a rischio, è intraprendere dei percorsi di cura psico-fisica, da quelli che si pongono in ascolto profondo dei vissuti presenti e passati per tracciare un racconto di vita che dia senso al sintomo e perciò lo aiutino ad alleviare, elaborandolo, a quelli che si concentrano solo sul sintomo per scardinarlo attraverso delle strategie comportamentali, nonché all'utilizzo se necessario della farmacologia. Gli approcci descritti non escludono la valenza significativa poi di metodi alternativi, che in quanto tali dovrebbero essere di supporto, come alcune discipline tra cui l'autodifesa personale, che può avere una ricaduta psicologica positiva (ad esempio l'accrescimento dell'autostima, percependo più forza e più strumenti per difendersi), ma, e qui la nostra presenza oggi è stata voluta ed è significativa, anche profondamente delicata laddove alcuni individui sofferenti si accostano ai corsi cercando inconsciamente e, a qualche livello anche consapevolmente, di trovare delle risposte ad un disagio psichico che affonda le sue radici in qualche dolorosa esperienza di trauma, dove hanno vissuto l'esperienza di non essere e non essersi potuti affatto difendere. Allora il richiamo suggestivo dell'autodifesa (finalmente mi difenderò!) può trarre in inganno ma al

contempo forse per qualcuno rendere visibile e lasciare emergere una richiesta più profonda di cura. Gli istruttori più che mai fanno l'esperienza di maneggiare materiale emotivamente forte, sia attraverso proprio le tecniche e le simulazioni, sia attraverso le reazioni di taluni partecipanti posti di fronte al pericolo e perciò alla paura.

Si è dunque detto della paura come una risposta ad un pericolo. Ma cosa interviene a farci percepire uno stimolo come dannoso e a guidarne perciò la nostra conseguente condotta? Quale caratteristica deve avere uno stimolo per attivare il nostro sistema di valutazione del pericolo? Questi interrogativi sottendono il fatto che ancora una volta non è importante in sé e per sé quale sia l'evento esterno, ma piuttosto quale sia la valutazione che il nostro organismo ne dà, sia a livello fisiologico che psichico, per comprendere quanto adeguata sia la risposta. Sappiamo ad esempio che alcune persone cercano certi tipi di pericolo consapevolmente e dandone una valutazione positiva, il loro organismo reagisce ad esso non con una reazione di paura ma di interesse. Se consideriamo alcuni sport estremi, lo stesso esporsi al pericolo viene perseguito come una meta e diviene per chi pratica quelle discipline uno dei moventi dichiarati all'azione, che origina piacere e non paura. In un'ottica dinamica della mente sappiamo che quella ricerca di misurarsi con il pericolo e perciò con la paura, che pare non si (finalmente mi difenderò!) può trarre in inganno ma al contempo forse per qualcuno rendere visibile e lasciare emergere una richiesta più profonda di cura. Gli istruttori più che mai fanno l'esperienza di maneggiare materiale emotivamente forte, sia attraverso proprio le tecniche e le simulazioni, sia attraverso le reazioni di taluni partecipanti posti di fronte al pericolo e perciò alla paura. Pare non si percepisca a favore di un sentimento libidico provato, ha le sue ragioni nel vissuto personale di ogni individuo che a vari livelli fa certe esperienze, pur non arrivando sempre alla scelta dello sport estremo. Come ci insegna Freud l'essere umano è guidato da 2 pulsioni basilari: la libido, appunto, e la pulsione di morte. Perciò è insito nella natura dell'uomo sfidare i propri limiti e illusoriamente i limiti della vita stessa, per sentirne di averne il controllo, per controllare proprio la paura che ne deriva. Fintanto che tale ricerca riguarda, per quanto possibile, esperienze pur sempre costruttive, per quanto anche pericolose, ma evidentemente contestualizzate e finalizzate al raggiungimento di obiettivi personali e perciò gestite anche con le dovute cautele, le protezioni e la preparazione, è un fatto, ma cosa accade invece quando è chiaro ad uno sguardo dall'esterno l'intento autodistruttivo di un individuo, ma egli non ne percepisce affatto il pericolo e né perciò la paura come campanello d'allarme? Quale autodifesa è pensabile per lui? Quale insegnamento del pericolo e della paura e della difesa di sé si può e si deve intendere? Perché naturalmente se da un lato evidentemente la consapevolezza di sé non funziona, dall'altro l'inconscio, dove risiede la verità di noi stessi, funziona eccome e spedisce tali individui in difficoltà proprio al vostro corso di autodifesa, naturalmente e per fortuna per voi insieme a tanti altri a cui la consapevolezza la dice meglio. Tornando quindi a cosa succeda dentro di noi quando siamo di fronte ad un evento e quale sia

il modo in cui il nostro sistema di valutazione regoli le proprie attività è possibile distinguere 5 momenti, che si scandiscono in noi in modo molto rapido e spesso inconsapevole:

- 1) **novità o prevedibilità:** l'organismo si attiva di fronte a stimoli che sono nuovi, non categorizzati in altre precedenti esperienze, oppure improbabili rispetto al contesto in cui accadono, cioè inattesi;
- 2) **piacevolezza o spiacevolezza:** l'organismo valuta il grado di piacere che trae dall'esperienza che sta vivendo;
- 3) **funzionalità rispetto ai bisogni:** l'organismo valuta l'esperienza in base alla sua utilità o meno rispetto a quanto si sia prefisso di raggiungere, ai bisogni immediati che prova in quel momento;
- 4) **gestibilità della situazione:** valutazione dell'impatto dello stimolo sugli scopi della persona e sulla sua facilità di gestirlo (coping);
- 5) **compatibilità con le norme sociali:** l'organismo valuta quanto e se il nuovo elemento possa essere più o meno coerente, più o meno compatibile con i principi ed i valori dell'individuo.

La paura che si genera di fronte a queste valutazioni fa sì che ci si guardi intorno circospetti, ci si senta inibiti all'azione fino a immobilizzarsi, si trema, si piange, ci si fa piccoli e se si può ci si nasconde; ci si allontana velocemente dallo stimolo temuto e si cerca di raggiungere una fonte di sicurezza; può anche accadere di inciampare, di balbettare o di svenire. Darwin, che condusse nel 1872 uno studio comparato sulle espressioni delle emozioni, descrisse in questo modo gli effetti della paura nell'uomo: "La paura è spesso preceduta da stupore (...). Gli occhi e la bocca si spalancano, le sopracciglia si alzano. L'uomo spaventato sta dapprima immobile e senza respirare come una statua, oppure s'accoccola istintivamente come per sottrarsi alla vista del suo nemico. Il cuore batte a colpi precipitosi e violenti (...) la pelle impallidisce come all'inizio di una sincope (...). Nei casi di intenso spavento si produce una traspirazione sorprendente; questo fenomeno è tanto più rilevante perché in quel momento la superficie cutanea è fredda, da cui il termine popolare di "sudori freddi" (...) inoltre i peli si rizzano e dei brividi percorrono i muscoli superficiali. Nello stesso tempo in cui la circolazione si altera, la respirazione precipita. Le ghiandole salivari funzionano in modo imperfetto: la bocca diventa asciutta e si apre e chiude spesso. Ho anche notato che in situazioni di leggera paura vi è la tendenza a sbadigliare.". Questo studioso racconta di un insieme di accadimenti repentini e coordinati, di una tempesta di modificazioni: l'organismo pare essere completamente dedicato

a questo. Tale condizione si chiama "arousal", è un'attivazione psicofisica globale governata da quella combinazione di segnali elettrici e di trasmettitori chimici su cui si basa il nostro sistema nervoso centrale (arousal corticale) e comprende inoltre modificazioni fisiologiche del sistema nervoso autonomo (arousal simpatico) oltre a variazioni muscolari.

Rispetto, infine, alle reazioni possibili di fronte ad uno stimolo percepito come pauroso esistono ad un livello viscerale come ad uno più raffinato delle tipologie di reazione che si sostanziano in alcune strategie comportamentali. La lotta o la fuga sono i due opposti che esemplificano la scelta tra evitare e affrontare i problemi. Esistono, infatti, strategie di "monitoraggio" o di "negazione" del problema o dell'evento problematico; ci sono, infatti, modi di affrontare il pericolo che comportano un suo diretto controllo, altri che invece si basano sul prendere le distanze da esso, in senso reale oppure psicologico. Sono osservabili reazioni di "fuga, lotta o ritirata strategica" anche tra gli animali. Come spesso accade alcune di queste reazioni sono efficaci solo se consentono un comportamento elastico e flessibile, mentre se portate all'estremo finiscono per essere patologiche.

- Immobilità - A volte la persona si blocca come per essere meno visibile al suo aggressore, questa però portata all'estremo genera l' "impotenza appresa" che per alcuni autori porta alla depressione caratterizzata proprio da un senso di ineluttabile sconfitta.
- Evitamento - Nascondere l'elemento problematico o nascondersi ad esso, tapparsi occhi od orecchie. Questo modo di reagire è efficace solo se temporaneo perché può essere utilizzato dall'individuo per prendersi il tempo necessario per organizzare le proprie forze. Se invece questa modalità è usata in maniera sistematica, ci troviamo di fronte ad una reazione inefficace oltre che psicopatologica.
- Diluizione e negazione - La prima determina un'esposizione graduale allo stimolo, la seconda un evitamento. La negazione è disfunzionale perché non consente all'individuo un efficace esame di realtà e così lo rende vulnerabile.
- Frustrazione e collera - La reazione di rabbia e aggressività comporta una modificazione nell'aspetto e nel comportamento in senso negativo, divenendo spaventosi si può intimidire l'avversario.
- Reazione di attacco con tutte le sue implicazioni fisiologiche. Il segnale di pericolo trasforma il nostro organismo come se si trattasse di una macchina da combattimento. L'azione ormonale che si attiva consente alle persone che si trovano in situazioni di forte paura di compiere a volte atti di eroismo che richiedono straordinarie capacità fisiche.
- Sottomissione e pacificazione - Si tratta del tentativo di scampare al pericolo accettando il ruolo di colui che ha perso e che si arrende concedendo al vincitore tutte le facoltà di gestire ciò che verrà successivamente. È una modalità di reazione che mira a stabilire una relazione asimmetrica (vincitore /vinto) dove il potere viene esercitato anche attraverso i più svariati simboli. Di solito però, dopo la sottomissione vi è una fase di

pacificazione nella quale l'aggressore non ha più bisogno di esercitare comportamenti realmente minacciosi ma solo a volte di evocarli vagamente. In questa fase chi ha il potere utilizza il comportamento di fare delle concessioni ed elargizioni bonarie come ulteriore modalità per sottolineare la propria posizione di dominio. Questa situazione potrebbe dare alla persona che si è sottomessa la possibilità di "rifarsi" approfittando del momento di tregua.

- La riconversione - Consiste nella ridefinizione della situazione che viene rielaborata secondo una nuova ottica più positiva o comunque differente da quella che spaventava. Questa strategia può aiutare non solo ad allentare la tensione, ma anche a favorire un salutare distacco dall'evento che ci sta schiacciando, ponendo una maggiore distanza tra noi e il pericolo, dando modo alla nostra mente di elaborare, valutare e ricostruire l'esperienza che si sta vivendo. In conclusione la paura scatena la reazione immediata di fuga o di attacco, queste per millenni hanno rappresentato la nostra unica ancora di salvezza. In realtà però quando noi possediamo informazioni che ci indicano che la strategia di comportamento più adatta è un'altra, o quando il rischio che corriamo è tollerabile, occorre mediare razionalmente la nostra tendenza all'azione. Le variabili di sorpresa, novità, abitudine, rivestono una grande importanza perché ci consentono di modulare le nostre risposte. La paura per concludere non può essere evitata ma deve essere gestita.

LA VITTIMOLOGIA

Quali sono le caratteristiche intra ed interindividuali che, nell'incontro tra un aggressore ed una vittima, possono favorire o, al contrario, inibire un attacco violento e/o modularne l'intensità?

In questo campo d'indagine ci può fornire alcuni interessanti spunti di riflessione la Vittimologia, disciplina della criminologia in stretti rapporti con la psicologia giuridica, che si occupa di comprendere la natura della relazione tra carnefice e vittima, a partire dallo studio del ruolo assunto da quest'ultima in qualsiasi fenomeno di violenza.

In generale la Vittimologia mette in evidenza il fatto che nell'incontro tra vittima e carnefice si instaura un rapporto che, nel suo svolgersi, determina quelli che saranno gli esiti di quell'incontro.

Nello specifico la Vittimologia studia la sfera bio-psico-sociale della vittima, le sue caratteristiche di personalità, le relazioni con il soggetto che compie il reato ed il ruolo giocato nel favorire o meno l'evento criminoso. Il contesto ambientale e psicologico entro il quale è stata compiuta un'azione criminale viene considerato il substrato fondamentale su cui focalizzare gli studi. Tali elementi concorrono a capire quali sono le categorie di vittime, le relative caratteristiche di vulnerabilità che le rendono oggetto di vittimizzazione e, come conseguenza, con quali modalità si possono tutelare questi soggetti "a rischio". In questo senso la vittimologia è utile sia per la diagnosi che per la prevenzione dell'atto violento.

E' un filone di studi e ricerche piuttosto nuovo che affonda le radici nella metà del 900, con la pubblicazione del libro "The criminals and his victims" di VON HENTIG (1948). Von Hentig stabilisce tre tra i concetti più importanti per lo studio vittimologico:

- CONCETTO DI CRIMINALE-VITTIMA: per il quale non si nasce criminale o vittima, ma sono gli eventi (contingenti e di vita, i cosiddetti "life events") a determinare i ruoli
- CONCETTO DI VITTIMA LATENTE: per cui ci sono alcune categorie di persone che per caratteristiche bio-psico-sociali sono predisposte ad assumere il ruolo di vittima
- CONCETTO DI RAPPORTO VITTIMA-AGGRESSORE: per cui è essenziale l'aspetto sistemico tra i due

Studi teorici e ricerche empiriche svolte successivamente hanno così elementi concorrono a capire quali sono le categorie di vittime, le relative caratteristiche di vulnerabilità che le rendono oggetto di vittimizzazione e, come conseguenza, con quali modalità si possono tutelare questi soggetti "a rischio". In questo senso la vittimologia è utile sia per la diagnosi che per la prevenzione dell'atto violento.

Nell'analisi di un atto criminale, quindi, non si poteva più procedere in base ad un metodo di indagine lineare che segue il paradigma epistemologico di causa ed effetto: ad una specifica causa corrisponde quell'effetto, e solo quello poiché dipende dalla causa che lo ha generato. Ogni fenomeno di violenza non può essere ordinato semplicemente per azioni antecedenti e conseguenti. Esso è il risultato di una miriade di fattori: ambientali, sociali, relazionali e relativi alle specifiche caratteristiche personologiche degli attori coinvolti.

Tale nuovo filone di ricerca e studio dei fenomeni criminali parte dalla distinzione fondamentale tra:

-sistema chiuso il quale non effettua nessuno scambio di materia ed energia con il proprio ambiente, o altri sistemi, quindi è un sistema isolato. Inoltre l'equilibrio è determinato dalle condizioni iniziali, che si mantengono invariate nel tempo.

-sistema aperto il quale effettua continui passaggi di energia e d'informazione con l'ambiente circostante o con altri sistemi, provocando così delle sue modificazioni. Nel sistema aperto lo stato finale può essere raggiunto da condizioni iniziali diverse, o viceversa, si hanno risultati diversi da condizioni iniziali identiche.

I processi comunicativi assumono molta importanza nello studio dello svolgersi della dinamica relazionale tra vittima e aggressore. I contributi più interessanti in quest'ottica arrivano da Bateson e Watzlawich i quali sottolineano che nell'interazione tra gli individui il processo della comunicazione avviene a vari livelli, verbale e non verbale, e scatena continui adattamenti reciproci che modificano ininterrottamente la situazione in atto, con dinamiche e reazioni molto complesse, soggette a continui cambiamenti. Il concepire la comunicazione umana di tipo circolare e non più lineare ha aperto alla vittimologia nuovi orizzonti di ricerca. La vittima è

inquadrata da questo punto di vista non più come oggetto passivo del reato, ma come partecipe più o meno attiva nell'interazione con il reo.

Se Gullotta (1976), infatti, sostiene che per capire come nasce e si sviluppa l'evento criminale è fondamentale porre l'attenzione sul ruolo, attivo o passivo, della vittima, Bateson afferma che "è corretto pensare a due parti dell'interazione come a due occhi che separatamente danno una visione monoculare della realtà, ma insieme e solo insieme permettono una visione binoculare".

I processi comunicativi assumono molta importanza nello studio dello svolgersi della dinamica relazionale tra vittima e aggressore. I contributi più interessanti in quest'ottica arrivano da Bateson e Watzlawich i quali sottolineano che nell'interazione tra gli individui il processo della comunicazione avviene a vari livelli, verbale e non verbale, e scatena continui adattamenti reciproci che modificano ininterrottamente la situazione in atto, con dinamiche e reazioni molto complesse, soggette a continui cambiamenti. Il concepire la comunicazione umana di tipo circolare e non più lineare ha aperto alla vittimologia nuovi orizzonti di ricerca. La vittima è inquadrata da questo punto di vista non più come oggetto passivo del reato, ma come partecipe più o meno attiva nell'interazione con il reo.

Se Gullotta (1976), infatti, sostiene che per capire come nasce e si sviluppa l'evento criminale è fondamentale porre l'attenzione sul ruolo, attivo o passivo, della vittima, Bateson afferma che "è corretto pensare a due parti dell'interazione come a due occhi che separatamente danno una visione monoculare della realtà, ma insieme e solo insieme permettono una visione binoculare".

Quindi può definirsi vittima "un individuo o un gruppo che senza alcuna violazione di regole convenute, viene sottoposto a sevizie, maltrattamenti o violenze di ogni genere", con ciò intendiamo non solo i crimini efferati, le aggressioni fisiche o sessuali, ma anche le violenze psicologiche, quelle, in particolare, che avvengono all'interno delle mura domestiche o dell'ambiente lavorativo (mobbing).

Le conseguenze fisiche e psichiche di tali atti di violenza sono talvolta più gravi delle aggressioni "di strada" o "accidentali" in quanto sono caratterizzate da un elemento di cronicizzazione degli atti, perpretati da figure appartenenti al proprio ambito di vita familiare e sociale. Le statistiche informano che sono le forme più comuni di violenza, e consideriamo che si rifanno solo ai casi denunciati, mentre questi tipi di violenza sono il più delle volte tenuti nascosti.

Gli studiosi parlano di rapporti patologici tra gli individui che creano delle vere e proprie **spirali di violenza**, cioè una dinamica relazionale tra vittima e aggressore dalla quale sembra molto difficile uscire per entrambi gli attori coinvolti. Colpisce in particolare la difficoltà di chi ha assunto il ruolo di vittima, cioè di colui o colei che vive nella sopraffazione continua, ad uscire allo scoperto e denunciare al mondo circostante e agli organi istituiti per la difesa delle persone ciò che sta subendo.

Molto spesso, invero, la relazione violenta tra vittima e carnefice all'interno delle mura domestiche diventa "*un fatto privato*", qualcosa che riguarda solola relazione di coppia e che, pertanto, sta alla base della segretezza del vissuto.

Da un punto di vista psicodinamico si stabilisce "**una coazione a ripetere**" cioè il bisogno inconscio di rivivere una situazione traumatica e dolorosa portandola all'estremo, nell'illusione di poter riparare quel danno, ricreando inconsapevolmente una situazione simile all'evento traumatico originario; a quella perdita, quell'abbandono, quella ferita così grande da essere rimasta incisa nella psiche delle persone. Sovente si tratta di un trauma causato da un abuso, fisico o psichico, precoce.

La difficoltà a rompere una relazione così distruttiva può dipendere dal bisogno inconscio di fondersi con l'amato per sopperire un profondo senso di inadeguatezza. Il sacrificio di sé ed il bisogno dell'altro sembrano essere gli unici modi per sopravvivere. Questo tipo di relazioni sono caratterizzate da emozioni e sentimenti ambivalenti che oscillano tra l'odio e l'amore, l'illusione e la delusione alimentate da un disperato bisogno dell'altro per sentire di esserci. In quest'ottica è comprensibile il legame di dipendenza che tiene uniti i due attori della scena violenta e abusante. Alla base c'è il soddisfacimento di un bisogno arcaico, che può avvenire solo in maniera così dolorosa perché ripete un legame primario traumatico (con la madre e/o il padre) che, pertanto, ha fallito nelle sue funzioni di accudimento. C'è in queste persone il desiderio inconscio di riparare questo rapporto che, nella fantasia corrisponde alla relazione sé-oggetto di accudimento del passato, mentre nella realtà agisce con un modello operativo del tipo "io ti salverò". In altre parole, le vittime di tali rapporti di violenza sono mosse dall'illusione di poter salvare il loro carnefice, amandolo in maniera assoluta, indiscriminata, anche nel dolore della sottomissione e del totale sacrificio di sé. In realtà questa rappresentazione intrapsichica diventa anche un'illusione di potenza e dominio sull'altro, ed è ciò che spesso consente di sopravvivere, seppure in modo insano e perverso.

E' infatti interessante notare che i ruoli di una relazione di dipendenza patologica violenta sono intercambiabili. C'è una fase della spirale in cui è la donna ad avere in mano la sorte del partner, cosa che le fa sperimentare una falsa autonomia e capacità di giudizio.

Queste tematiche ci fanno pensare anche ad altri fenomeni di natura psicologica che entrano in gioco in relazioni che si caratterizzano da dinamiche violente. Parliamo della "**Sindrome di adattamento**" dei bambini che subiscono abusi da parte delle figure primarie o appartenenti al contesto familiare. Anche in questi casi le relazioni che stabiliscono con i loro aguzzini sono contraddistinte da sentimenti ambivalenti, di amore, odio, attaccamento e repulsione. Questi soggetti devono trovare una strategia psicologica per salvarsi, e così ricorrono alle cosiddette "difese psichiche inconsce", di cui per primo aveva parlato Freud nel 1894, poi riprese e sviluppate dalla figlia Anna Freud e diffuse in seguito da altri psicoanalisti, come Ferenczi, Klein ecc.

Freud descrisse l'esistenza di meccanismi inconsci che servono all'individuo per proteggersi da idee ed emozioni conflittuali. In età infantile, tra le più comuni, c'è l'idealizzazione difensiva dei genitori che, in presenza di esperienze di maltrattamenti, si realizza per mezzo **“dell'Identificazione con l'aggressore”**. In altre parole l'operazione mentale inconscia realizzata da questi bambini è: “io sono cattivo, ho fatto arrabbiare i miei genitori”, oppure “ho desiderato mio padre o mia madre sessualmente, la colpa di quello che sto vivendo è mia”. Il tema della colpa, prende, perciò, molto spazio all'interno della terapia, e diviene un aspetto centrale dell'elaborazione dei vissuti. Questa strategia salva le figure di accudimento (di cui i bambini hanno tanto bisogno) e svaluta profondamente il sé, e ciò serve paradossalmente a questi piccoli esseri umani per sopravvivere psicologicamente. I bambini vittime di abuso, oltre a portarsi dentro la loro esperienza di vittime di violenza come imprinting negativo che ostacola lo sviluppo di una valutazione di sé valorizzata, quindi una buona autostima, interiorizzano una figura genitoriale di riferimento distruttiva e piena di rabbia con cui si identificano, che rimane nel loro immaginario come modello di riferimento per le future relazioni. Questo spiega perché, nelle storie di vita di adulti violenti e/o vittime di maltrattamenti, è sovente rintracciabile un'esperienza di abuso infantile subita.

L'identificazione con l'aggressore è un meccanismo di difesa che può essere messo in atto anche in età adulta. Il suo funzionamento è evidente, ad esempio, nella **“Sindrome di Stoccolma”**, termine usato per la prima volta da Conrad Hassel, un agente dell'FBI che seguì il caso avvenuto in Danimarca di due rapinatori che irrupero in una banca e presero in ostaggio quattro impiegati per diversi giorni. Nel corso dell'evento la polizia ed i media, che cercavano di trovare un accordo con i due aguzzini, cominciarono a rilevare un fenomeno strano: gli ostaggi iniziarono a temere più la polizia dei loro carnefici e sembrarono sempre più affezionarsi a quest'ultimi, tanto da prenderne le difese. Uno degli ostaggi stabilì un profondo legame con uno dei rapitori, che proseguì anche dopo la fine del sequestro. Così la donna si giustificò al processo: “Pensavo che se fossi riuscita ad avere un rapporto con lui sarei riuscita a convincerlo di rinunciare a tutto, cioè avrei potuto aiutarlo a liberarsi dall'angoscia che aveva dentro e avere un ripensamento”.

Questa sindrome si scatena in situazioni di grande pressione psicologica, in cui le vittime temono fortemente per la loro incolumità. Sembra essere una risposta emotiva inconscia automatica che promuove sentimenti inverosimili di affetto tra vittima e carnefice. I meccanismi di difesa che entrano in gioco sono “la regressione” e “l'identificazione con l'aggressore”. La prima è una reazione infantile inconscia che porta la vittima a cercare nel suo carnefice cura e protezione. Mentre la seconda porta la vittima a distorcere la percezione dell'aggressore, rendendolo più vicina a sé, affinché le differenze tra i due si appiattiscano e la paura dell'altro possa cessare. La condivisione del punto di vista dell'aggressore permette alla vittima di superare il conflitto dato dalla dipendenza assoluta e dall'impossibilità di trovare delle alternative per salvarsi. Il legame può iniziare da un comune senso di risentimento verso le

forze dell'ordine, che non sono riuscite a salvare le vittime, e passare poi ad un sentimento positivo e di attrazione per i sequestratori perché percepiti come maggiormente protettivi della polizia. A questa fase ne segue una terza in cui si sviluppa reciprocità di sentimenti ed emozioni tra vittima e carnefice.

Naturalmente non tutti gli individui sono portati a sviluppare una Sindrome di Stoccolma, ci sono molti casi nella storia dei sequestri in cui le vittime non si sono "alleate" con i loro carnefici, ma hanno mantenuto durante tutto il periodo di ostaggio l'ostilità e la paura tipiche di chi subisce un'esperienza simile.

Chi è, dunque, più soggetto a meccanismi di sopraffazione, seppure in taluni casi celati da distorsioni intrapsichiche che permettono alla persona di sopravvivere emotivamente?

La Vittimologia ha individuato alcune caratteristiche che predispongono a diventare vittime, le quali vengono divise in due macro categorie: 1) innate, distorcere la percezione dell'aggressore, rendendolo più vicina a sé, affinché le differenze tra i due si appiattiscano e la paura dell'altro possa cessare. La condivisione del punto di vista dell'aggressore permette alla vittima di superare il conflitto dato dalla dipendenza assoluta e dall'impossibilità di trovare delle alternative per salvarsi. Il legame può iniziare da un comune senso di risentimento verso le forze dell'ordine, che non sono riuscite a salvare le vittime, e passare poi ad un sentimento positivo e di attrazione per i sequestratori perché percepiti come maggiormente protettivi della polizia. A questa fase ne segue una terza in cui si sviluppa reciprocità di sentimenti ed emozioni tra vittima e carnefice.

Naturalmente non tutti gli individui sono portati a sviluppare una Sindrome di Stoccolma, ci sono molti casi nella storia dei sequestri in cui le vittime non si sono "alleate" con i loro carnefici, ma hanno mantenuto durante tutto il periodo di ostaggio l'ostilità e la paura tipiche di chi subisce un'esperienza simile.

Chi è, dunque, più soggetto a meccanismi di sopraffazione, seppure in taluni casi celati da distorsioni intrapsichiche che permettono alla persona di sopravvivere emotivamente?

La Vittimologia ha individuato alcune caratteristiche che predispongono a diventare vittime, le quali vengono divise in due macro categorie: 1) innate, 2) acquisite

Fattah (1971) distingue in:

- Predisposizioni biofisiologiche
- ETA' . Es. infanticidio
- SESSO: Es. uxoricidio
- RAZZA. Es. prostituzione
- STATO PSICOFISICO. Es. Vittima in seguito all'abuso di alcol o sostanze psicotrope. Es. handicap
- Predisposizioni sociali
- PROFESSIONE. Es. i medici di un SPDC (Diagnosi e Cura psichiatrica)
- STATUS SOCIALE. Es. minoranza etnica

- CONDIZIONI ECONOMICHE. Es. indigenza
- CONDIZIONI DI VITA. Es. anziani perché soli
- Predisposizioni psicologiche
- PSICOPATOLOGIA. Es. disturbi di personalità Borderline
- INSUFFICIENZA MENTALE. Es. demenza
- TRATTI DEL CARATTERE. Es. credulità, condiscendenza (sottostante ad un bisogno profondo di essere amato, dipendenza (quindi disponibilità) ecc.

Sparks (1982) compie una ulteriore tipizzazione della vittima in base ai seguenti elementi:

1. Elemento di PRECIPITAZIONE: la vittima con la propria condotta incoraggia, provoca l'aggressore
2. Elemento di FACILITAZIONE: la vittima casualmente o meno si trova in contesti a rischio
3. Elemento di VULNERABILITA' : la vittima diventa tale per caratteristiche psicofisiche, condotte particolari o per posizione sociale
4. Elemento di OPPORTUNITA': in un determinato momento la vittima è la "preda più facile"
5. Elemento di ATTRATTIVITA' : la vittima possiede qualcosa che richiama l'attenzione del criminale

C'è un'ulteriore suddivisione in

- VITTIME ACCIDENTALI/INDISCRIMINATE che non hanno alcun rapporto con l'aggressore e a prescindere dalla loro condotta si trovano coinvolte in un episodio di violenza
- VITTIME SELEZIONATE sono invece quelle scelte dal reo in base a qualche caratteristica da esse posseduta: il ruolo sociale, la posizione economica, l'età il sesso ecc. o in generale per altre circostanze favorevoli quel particolare delitto. Di questa macro categoria fanno parte anche le vittime simboliche (colpite come rappresentanti di un gruppo più ampio di persone) e le vittime trasversali (coinvolte in stretti vincoli con la persona che si vuole colpire).

Il rapporto che si instaura tra vittime e carnefice è apparso, invero, contenitore di spunti interessanti d'analisi per la comprensione del crimine commesso, in riferimento soprattutto al movente. Quest'ultimo è il risultato di forze che cambiano e si trasformano, di impulsi e spinte emotive che mutano a seconda della dinamica interpersonale degli attori coinvolti.

Fattah (1976) osserva che " poiché il comportamento criminale è dinamico, esso può trovare una spiegazione soltanto in un approccio che scorga nell'azione del reo e nell'atteggiamento della vittima gli elementi inseparabili di una situazione dialettica in grado di condizionare lo svolgersi della condotta antisociale".

L'aspetto più importante di questa "*autopsia vittimologica*" (canter e Alison, 1999) in relazione al profiling criminologico è il fatto che sono sorte delle tecniche che, a partire dal puntiglioso studio della vittima, permettono di circoscrivere la tipologia degli ipotetici "offenders". Si parte dal presupposto TRATTI DEL CARATTERE. Es. credulità, condiscendenza (sottostante ad un bisogno profondo di essere amato, dipendenza (quindi disponibilità) ecc.

La coesione e l'integrità del senso di Sè hanno radici antiche che affondano nel clima familiare all'interno del quale avviene lo sviluppo dell'individuo e lo strutturarsi della sua personalità. Il vedere riconosciuti e soddisfatti puntualmente i propri bisogni, ma anche l'esperienza di vedere valorizzata la propria individualità, le proprie caratteristiche peculiari da parte delle figure di accudimento crea quella solida fiducia di base in se stessi e nell'altro che sostiene e incrementa le proprie iniziative nei confronti del mondo esterno

Diventa dunque possibile modulare i propri scambi comunicativi esprimendo i propri bisogni e desideri, difendendo i propri diritti senza soccombere o prevaricare gli altri, fornendo e accettando limiti chiari ed espliciti. Si tratta di saper equilibrare passività e aggressività, agendo per e non contro, affermando se stessi per essere se stessi.

Quando questo senso di coesione interna non si è potuto formare la percezione di sè è instabile e frammentata e più facilmente si va nel mondo con un atteggiamento di insicurezza e poca consapevolezza, che facilita il coinvolgimento in situazioni potenzialmente pericolose o in circuiti relazionali perversi.

La poca consapevolezza di sè, può portare a ignorare o sottostimare i segnali di rischio che vengono dal contesto relazionale esterno (ad esempio il comportamento non verbale che precede l'aggressione fisica o verbale), oppure a mettere in atto atteggiamenti letti come provocatori da un possibile aggressore. Tutto ciò rende difficile, se non impossibile, mettersi in condizione di sicurezza, e/o assumere quello stile comunicativo assertivo che in alcuni casi può disinnescare l'attacco e permettere di uscire indenni dal conflitto.

Naturalmente quando una persona a causa della sua storia evolutiva presenta estese fragilità del sè e scarso senso di autostima ed autoefficacia ha bisogno di una relazione contenitiva, riparativa e trasformativa come quella psicoterapeutica per poter riattivare uno sviluppo interrotto.

Tali individui però possono anche inconsapevolmente cercare all'interno dei corsi di autodifesa, tramite l'allenamento e il potenziamento fisico, quel senso di sicurezza interiore che sentono drammaticamente venirgli meno nel contatto con un mondo esterno percepito come ostile e pericoloso.

Di fronte a insicurezze e senso di fragilità che hanno radici meno profonde il contesto del gruppo di autodifesa può essere utile per acquisire un senso di padronanza sul proprio corpo e sulle proprie reazioni emotive, estendibile poi anche ad altri contesti di vita

E' quindi auspicabile che gli istruttori di corsi di autodifesa si pongano come obiettivo implicito o esplicito quello di accrescere il senso di efficacia personale, consapevoli del fatto che i feedback che riceviamo dall'esterno influiscono sulla percezione di noi stessi. Le persone infatti sviluppano un'idea di sé sulla base di come sono trattate o viste dagli altri: gli altri ci fanno da specchio, e noi tendiamo a vederci come loro ci vedono. Ciò che gli altri pensano di noi, cioè l'immagine di noi che ci rimandano, diventa pian piano ciò che noi pensiamo di noi stessi. Ma è vero però anche l'inverso, cioè che gli altri sono altrettanto influenzati dal nostro giudizio su noi stessi e tendono a vederci come noi ci vediamo.

Per rendere più comprensibile e utilizzabile la definizione di "concetto di sé" si può fare riferimento ai costrutti di "autostima" e "autoefficacia". Se il *concetto di sé* può essere descritto come la costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per *descrivere* sé stessa, e riguarda tutte le conoscenze sul sé, come il nome, le caratteristiche fisiche, i gusti, le credenze, le esperienze di vita e di relazione ecc. per *autostima* si intende invece una *auto valutazione* connotata emotivamente e in senso valoriale delle informazioni contenute nel concetto di sé (la parola auto-stima deriva appunto dal verbo "stimare" che ha il duplice significato di misurare/valutare e apprezzare). mentre il termine *autoefficacia* si riferisce al riconoscimento del possesso di abilità adeguate al raggiungimento di un determinato obiettivo o allo svolgimento di uno specifico compito

L'autostima ha la caratteristica fondamentale di essere una percezione prettamente soggettiva e, in quanto tale, non stabile nel tempo ma dinamica e mutevole. Il [senso di autostima](#) deriva principalmente dalle relazioni che ogni persona interiorizza e rielabora e viene determinato da informazioni oggettive e soggettive, riferite a **tre tipi di sé**:

- sé reale: è la valutazione oggettiva delle nostre competenze
- sé percepito: è la nostra valutazione del sé reale
- sé ideale: è come desideriamo essere.

William James, uno dei primi studiosi a confrontarsi con tale concetto, definisce l'autostima come il rapporto tra sé percepito e sé ideale. Secondo lo studioso la persona percepisce bassa autostima nel momento in cui il suo sé percepito non riesce a raggiungere il livello del suo sé ideale e quanto più grande è la discrepanza tra i due, tanto più nasce nel soggetto un senso di insoddisfazione.

Il concetto di autostima non è unitario ma si riferisce a differenti ambiti:

- **sociale** riguarda la percezione del nostro modo relazionale
- **scolastico/lavorativo**: si riferisce alla percezione delle nostre competenze in tali settori e dei risultati ottenuti
- **corporeo**: è legato all'aspetto fisico e alle prestazioni fisiche.

L'autostima non è un riflesso delle capacità delle persone, nel senso che le persone con alta autostima non sono necessariamente più dotate (intelligenti, competenti, attraenti) di quelle con bassa autostima. Quello che le distingue sono invece le loro convinzioni sulle proprie

capacità, il loro atteggiamento rispetto alle prove della vita, le loro reazioni ai successi e ai fallimenti, il loro comportamento sociale.

Le persone con un'autostima globalmente alta, infatti, tendono ad essere ottimiste e riescono a gestire gli eventi negativi con serenità; al contrario le persone con una bassa autostima tendono ad essere pessimiste e sono meno in grado di sfruttare le loro potenzialità per far fronte agli eventi negativi.

I conseguimenti delle persone con alta autostima saranno ben più numerosi ed elevati di quelli delle persone con bassa autostima a causa del maggior grado di impegno e persistenza che i primi mettono negli obiettivi che si prefiggono.

La bassa autostima porta alla creazione di un circolo vizioso: crea aspettative negative rispetto alla riuscita in un compito, tali aspettative generano ansia e scarso impegno che rendono più probabili il fallimento della prestazione a ciò segue un'autovalutazione negativa che produce un'ulteriore compromissione dell'autostima.

Il termine **autoefficacia** secondo la definizione del suo autore Bandura (1986) si riferisce alla convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessario a gestire adeguatamente le situazioni che incontreremo in modo da raggiungere i risultati prefissati. Non si tratta quindi di una valutazione quantitativa del numero di competenze in proprio possesso, ma di ciò che si è convinti di essere in grado di fare con esse.

Bandura ha elaborato quattro strategie essenziali nello sviluppo delle convinzioni individuali di autoefficacia.

1. **Le esperienze personali**, ovvero il mettersi alla prova. Esperienze in cui abbiamo sperimentato una buona padronanza personale consolidano le aspettative future, mentre esperienze negative producono l'effetto opposto. Le esperienze personali, dunque, rappresentano la maggior fonte di acquisizione di un buon senso di autoefficacia, in particolare se hanno richiesto perseveranza e impegno nel superamento degli ostacoli che si sono presentati. *Appare evidente come la possibilità di sperimentare e padroneggiare repertori di tecniche di difesa personale all'interno dei corsi, così come il testare la propria capacità di reazione fisica e mentale di fronte all'aggressione tramite le simulate, faccia riferimento a questa strategia.*
2. **Le esperienze vicarie**, determinate dall'osservazione e dal confronto con gli altri. Vedere persone simili a noi che raggiungono i loro obiettivi attraverso l'impegno e l'azione personale incrementa in noi la convinzione di possedere quelle stesse capacità.
3. **La persuasione verbale e, in generale, l'influenza sociale**. L'incoraggiamento ricevuto da fonti esterne, ritenute autorevoli, in merito alla convinzione di possedere capacità utili alla realizzazione di un compito promuove un graduale cambiamento verso azioni via via più complesse, sostenendo l'impegno che è alla base dello sviluppo dell'autoefficacia. *(esempio In un esperimento dopo una prova iniziale sulla tolleranza*

al dolore, i soggetti venivano classificati in modo arbitrario o come “molto resistenti” o “poco resistenti”, indipendentemente dalla loro reale prestazione. La falsa informazione ha prodotto cambiamenti nel senso della propria autoefficacia nell'affrontare il dolore: effettuando nuovamente la prova, coloro che avevano ricevuto una falsa “bassa efficacia”, si dimostrarono molto meno abili nel sopportare il dolore rispetto alla prima prova. Al contrario, coloro che fittiziamente erano stati classificati “altamente efficaci”, migliorarono enormemente la seconda volta)

Per quanto riguarda queste due strategie di incremento del senso di autoefficacia, si sottolinea come è importante che la pratica dell'autodifesa avvenga all'interno di un gruppo. Oltre all'effetto sul piano motivazionale infatti, il confronto e il rispecchiamento tra allievi e tra allievi e istruttore, rendono disponibili repertori comportamentali e modalità di reazione più adattive alle situazioni di pericolo che prima non si erano mai prese in considerazione

4. **Il riconoscimento degli stati fisiologici ed emotivi**, in base ai quali noi valutiamo la nostra forza o fragilità e la nostra capacità di reagire ai problemi, al fine di aumentare l'energia mobilitata nell'azione e tenere a bada le reazioni di stress. È da sottolineare che è il modo in cui le reazioni emotive e fisiche vengono percepite e, soprattutto, interpretate che può influire sul nostro senso di efficacia e non l'intensità in sé. Per esempio, le persone che hanno un buon senso di efficacia considerano il proprio stato di attivazione fisico ed emotivo come qualcosa che facilita l'azione, dando energia; tale attivazione sarà, in questo caso, considerata una risorsa sulla quale poter fare affidamento per l'ottenimento del risultato desiderato. Persone che, invece, sono sfiduciate possono vivere lo stato di attivazione fisico-emotivo come pericoloso e debilitante, ovvero come presagio di un basso rendimento e di un cattivo risultato. Tale attivazione sarà, in questo caso, interpretata come un impedimento, contribuendo alla visione pessimistica della persona sulla buona riuscita dell'azione che vorrebbe realizzare. *Ne consegue l'importanza all'interno di un corso di autodifesa di dare nuovi e più adattivi significati ai segnali corporei, riconoscendo in sé i correlati fisiologici delle emozioni sperimentate, in particolare quelli relativi alla paura, vivendoli non come paralizzanti, ma convertendo tale attivazione in energia propulsiva utile all'azione.*

Le convinzioni di efficacia influiscono sui **processi cognitivi** ovvero quei processi che permettono di porci degli obiettivi e di ideare le linee d'azione e gli strumenti più efficaci per raggiungerli. Coloro che possiedono un alto senso di autoefficacia visualizzano mentalmente con più facilità immagini in cui si vedono vincenti e queste rappresentazioni forniscono una guida e un sostegno per le azioni che le persone andranno a mettere in opera. Viceversa, coloro che hanno un basso livello di autoefficacia si trovano ad essere in preda a dubbi su se stessi, non riuscendo, di conseguenza, a delineare nella loro mente una rappresentazione delle azioni da svolgere altrettanto chiara e dettagliata, nonché del possibile esito.

La risposta corporea a sua volta è influenzata dalla valutazione cognitiva. La mente orienta, attraverso la valutazione cognitiva e la connessa risposta emozionale, il funzionamento corporeo. L'alpinista che riesce a superare – in palestra, a pochi metri da terra, ben assicurato

– passaggi difficilissimi e gradi proibitivi , una volta in montagna, può non riuscire a superare passaggi molto più facili. Questo rinforza la convinzione che al padroneggiamento puntuale delle abilità tecniche deve essere accompagnato un lavoro sulla fiducia in se stessi e negli altri.

Un corso di difesa personale deve avere come obiettivi quello di modificare l'autoefficacia degli allievi per quanto riguarda la possibilità di far fronte con successo a situazioni di aggressione. Perché ciò avvenga L'insegnamento di tecniche di difesa deve anche essere accompagnato da una corretta rilevazione delle proprie possibilità reali utilizzando il repertorio di competenze possedute. La coscienza di ciò che è veramente nella sfera delle nostre possibilità e di quello che non lo è in un certo momento, ci permette di fare letture corrette della situazione di pericolo, senza sopravvalutare le nostre abilità, ma anche senza assumere automaticamente un atteggiamento passivo e rinunciatario.

La sopravvalutazione dei propri mezzi psicofisici accompagnata da un'autostima ipertrofica nasconde spesso il tentativo inconscio di non prendere contatto con parti di sé che si sentono fragili e inconsistenti e con un senso schiacciante di impotenza. Ciò produce una sottovalutazione, quando non proprio una negazione, della realtà esterna nei suoi aspetti minacciosi che può essere potenzialmente molto pericolosa. Persone che inconsapevolmente mettono in atto difese di questo tipo possono avvicinarsi ai corsi di autodifesa per vedere in qualche modo sostenuto il proprio senso di onnipotenza e dovrebbero invece trovare un ambiente attento alla presa di coscienza di limiti e potenzialità, all'interno di un adeguato *froneggiare il dolore: effettuando nuovamente la prova, coloro che avevano ricevuto una falsa "bassa efficacia", si dimostrarono molto meno abili nel sopportare il dolore rispetto alla prima prova. Al contrario, coloro che fittiziamente erano stati classificati "altamente efficaci", migliorarono enormemente la seconda volta)*

Per quanto l'autoefficacia e l'autostima possano sembrare a primo impatto concetti simili o almeno in parte sovrapponibili, in realtà queste due caratteristiche della personalità si riferiscono ad elementi diversi, infatti, mentre l'autostima origina da una valutazione complessiva di valore personale, l'autoefficacia deriva dai giudizi in merito alle proprie capacità. Ciò nonostante, è facilmente intuibile come questi costrutti possano spesso essere tra loro collegati nella misura in cui persone dotate di una buona autostima saranno portate a credere maggiormente nelle proprie capacità di agire, così come chi è convinto delle proprie capacità sarà più portato a valutarsi in maniera positiva.

Un concetto di più recente acquisizione che integra tali dimensioni di personalità e le mette in relazione con l'influenza dell'ambiente fisico e sociale è quello di *empowerment psicologico*.

Empowerment psicologico

La definizione più sintetica e comune di empowerment psicologico (di una persona rispetto ad un certo oggetto, aspetto o area specifica) è "**senso di padronanza e controllo su ciò che riguarda la propria vita**" Si tratta quindi di "qualcosa" di *intrinseco* al soggetto, che riguarda la sua relazione con parte del mondo e l'uso che il soggetto sente di poter fare delle proprie

risorse personali e delle risorse che può acquisire. Naturalmente l'empowerment in senso completo sarà dato dalla **sinergia dell'empowerment "psicologico" con l'empowerment "oggettivo-ambientale"** (le risorse e le possibilità fornite/consentite dall'ambiente).

Un modo molto efficace di definire e rendere comprensibile il concetto di empowerment psicologico, è quello di elencare una serie di sue dimensioni o componenti, sulle quali è possibile lavorare per accrescere tale senso di padronanza. Alcune tra le più importanti sono:

- **Attribuzione al sé di risultati ed effetti del proprio agire** ("internal locus of control"): tendenza ad interpretare i risultati e gli effetti delle proprie azioni come determinati più dai propri comportamenti messi in atto che non da forze esterne indipendenti dal soggetto (per esempio azioni di altri non influenzabili, il sistema, la fortuna o il fato...; in questo caso, all'inverso, la tendenza sarebbe quella allo "external" locus of control ovvero della attribuzione a cause esterne dei risultati e degli effetti de proprio agire)
- **Percezione di autoefficacia** ("perceived self-efficacy"): tendenza a percepire sé come persona capace di scegliere e mettere in atto, a fronte di una certa situazione, i comportamenti più adeguati, tra quelli di cui si è capaci (per risolvere problemi, per conseguire obiettivi, per realizzare bisogni e desideri, per affrontare situazioni particolari).
- **Percezione di competenza**: tendenza a **valutare positivamente** le proprie capacità e skills (rilevanti rispetto ad un'area specifica di attività e di compito).
- **Tendenza motivazionale all'azione** ed alla gestione: tendenza a sentire volontà e desiderio di partecipare all'azione e a desiderare di avere padronanza e controllo sui fattori in gioco.
- **Tendenza alla speranza** (hopefulness): tendenza a ritenere che variabili, fenomeni, eventi sono gestibili e controllabili e quindi indirizzabili verso esiti sperati come migliori (contrario della non-speranza, hopelessness, tendenza a ritenere che fattori e fenomeni non siano controllabili-gestibili né quindi indirizzabili verso ciò che è sperabile).
- **Ideologia dell'influenza**, del potere, della responsabilità, **del cambiamento possibile**: tendenze a pensare-sentire che le persone in generale (e non solo il soggetto in particolare) possono influenzare gli avvenimenti sociali e che hanno potere intrinseco e capacità in sé stesse; che i sistemi sociali tendono a rispondere agli sforzi di cambiamento; che ciascuno dovrebbe partecipare anche come senso di responsabilità verso sé stesso e gli altri.

I corsi di autodifesa devono agire proprio sull'incremento di un più globale empowerment psicofisico dell'individuo, allenando in sinergia corpo e mente, e promuovendo anche un uso consapevole e finalizzato della forza fisica all'interno di una cultura rispettosa dell'integrità e della dignità di ogni individuo e di una concezione delle relazioni tra esseri umani in cui è possibile gestire il conflitto in maniera costruttiva, senza innescare spirali di violenza potenzialmente letali.

IL FEMMINILE NELL'AUTODIFESA

L'interrogativo che poniamo è quale sia la diversa implicazione nell'essere un istruttore di autodifesa femminile, donna oppure uomo.

Crediamo che l'istruttrice possa allearsi con l'allieva potendone cogliere profondamente la motivazione, il perché, creando quell'occasione fondamentale di poter condividere le paure e soprattutto la rabbia che ne deve derivare per poi possibilmente trasformarle in difesa di sé, laddove certamente l'istruttrice abbia già affrontato il motivo del suo essere lì ad insegnare quelle tecniche, avendo già riflettuto sul proprio sentirsi fragile e impaurita e avendo già messo al servizio del percorso di autodifesa la propria quota di rabbia utile a poter reagire e difendersi, imparando a non farsi fare del male, abbia cioè già messo in atto per se stessa un lavoro trasformativo. È fondamentale quindi che l'istruttrice in quanto donna non neghi per prima la propria paura, il proprio sentirsi vulnerabile e soprattutto la rabbia che ne monta, che deve montare quando ci sentiamo così fragili. Senza rabbia percepita, se per qualcuna è troppo rischioso provarla o non ci si è mai concessi di farlo, a causa della propria storia personale, dei propri vissuti, chissà anche di quell'archetipo spiegato prima dalle colleghe, per cui la donna si rispecchia e si identifica in quella donna solamente fragile, allontanata e svalutata dall'uomo perché sentita come emotivamente pericolosa..., si rischia di farsi fare più male. Ma non è l'idea di essere wonder woman ciò a cui deve aspirare l'autodifesa femminile, né per chi insegna né per chi vuole apprendere, è poter insegnare e imparare un'arte marziale con il chiaro obiettivo di accrescere la propria sicurezza in se stesse, attraverso un percorso che è fisico quanto di esperienza interiore, di riconoscimento delle proprie vulnerabilità, paura e rabbia e di ridefinizione quindi del rapporto con l'uomo, che non è e non può essere solo aggressore. Bisogna rompere lo schema, il modello ancestrale, e questo dipende dalla donna quanto dall'uomo. Tutto ciò quindi vale naturalmente anche per l'istruttore maschio, anch'egli è chiamato a risuonare insieme alle allieve sulle paure e sull'aggressività, anche lui ne ha, non deve sentirsi di dovere essere super man, solamente colui che salva e protegge, negando la propria aggressività e forza, dovendo faticosamente istruire donne a difendersi da uomini violenti, ciecamente aggressivi. Non è un compito facile, scontato, richiede una riflessione, un approfondimento. Quell'archetipo del maschile raccontato prima, che è presente antropologicamente, secondo la nostra lettura psicoanalitica, in ognuno, va riconosciuto come una parte del patrimonio psichico, cui ogni uomo deve fare i conti, per recuperare l'aspetto empatico verso la donna, che è quel salto evolutivo fondamentale per un incontro tra le parti meno conflittuale, in cui la rabbia riconosciuta da entrambi, trovi un canale di espressione costruttivo. Crediamo d'altronde che la scelta di impegnarsi nelle discipline marziali sia proprio un'occasione di elaborare quel conflitto ancestrale e divenire uomini meno ambivalenti nella relazione con la donna, dove la quota di aggressività che è fisiologica e sana può divenire uno strumento di confronto e non di azione violenta. Le regole della lotta incanalano l'aggressività,

la sublimano, fanno sì che da azione violenta in cui dalla relazione l'altro è escluso, disumanizzato e perciò da ferire, si passi alla visione dell'altro come altro da se stessi in cui il conflitto può essere gestito, vissuto.

Nell'incontro tra l'istruttore e l'allieva si gioca quindi la possibilità di utilizzare la rabbia e l'aggressività come strumento per trasformare una relazione di dominio e sottomissione a discapito femminile in un rapporto costruttivo, dove la donna senta di poter agire la necessaria aggressività derivante dalla paura, mettendola al servizio della propria autodifesa.

Nella scelta di fare autodifesa per donne c'è una valenza culturale importante che riguarda la possibilità di promuovere un cambiamento di visione del femminile nella società, che parte da ognuno in noi, nel senso che devono essere riflessioni che partono da una consapevolezza personale per poi poter essere diffuse al gruppo di lavoro più ampio (tra colleghi, durante la necessaria formazione) e poi al gruppo del proprio corso. costruttivo. Crediamo d'altronde che la scelta di impegnarsi nelle discipline marziali sia proprio un'occasione di elaborare quel conflitto ancestrale e divenire uomini meno ambivalenti nella relazione con la donna, dove la quota di aggressività che è fisiologica e sana può divenire uno strumento di confronto e non di azione violenta. Le regole della lotta incanalano l'aggressività, la sublimano, fanno sì che da azione violenta in cui dalla relazione l'altro è escluso, disumanizzato e perciò da ferire, si passi alla visione dell'altro come altro da se stessi in cui il conflitto può essere gestito, vissuto.



La condizione giovanile

C'è sempre stato un divario tra le varie generazioni, ognuna vuole distinguersi da quella precedente. Simbologie e linguaggi criptati. Oggi i giovani assorbono molto di più la cultura del loro tempo, nel bene e nel male. Questo è un processo "naturale", ma negli ultimi decenni i processi di cambiamento sono molto più pregnanti, soprattutto per l'incidenza delle nuove tecnologie. I giovani percepiscono tutto in maniera più forte. Il giovane vive in maniera assoluta, non relativa. C'è una discrasia tra la loro età emozionale, ancora in formazione, fragile, e il contesto sociale che li bombarda di stimoli e se li contende. Pensiamo a cosa significa l'esposizione massiccia ai messaggi televisivi, di internet, dei social, senza aver costruito ancora un proprio *database*, un proprio filtraggio, un proprio spirito critico. La condizione giovanile è diversa nelle varie fasi dell'età evolutiva, ma più di qualunque altra fase della vita può essere molto problematica. Da un corpo che non sempre accettano, ad un contesto familiare che sempre meno è quello tradizionale e non è sempre protettivo, fatto di affetto, comprensione, attenzione, dialogo. La dipendenza dai genitori diventa fastidiosa, cresce il bisogno di indipendenza che spinge dal nucleo familiare al gruppo dei pari. Spesso è difficile il rispetto di regole che non hanno contribuito a creare. Da ultimo, i nuovi mezzi di comunicazione sono opportunità, ma esasperano la virtualità, viene meno il senso e la capacità di gestire relazioni dirette. Alla lunga contribuiscono ad un analfabetismo emotivo. La famiglia indebolisce la propria presenza e funzione; la scuola perde di interesse e vocazione educativa; il consumismo moderno li percepisce come facili prede. Il tempo è vuoto, l'identità non trova riscontro, il sé si smarrisce, l'autostima deperisce. Si indeboliscono i luoghi tradizionali di appartenenza capaci di esempi positivi e i giovani ripiegano verso appartenenze "primitive": la banda, il branco, dove lo sfondo è quello della violenza sui più deboli, la pratica della sessualità precoce ed esibita, l'afasia affettiva, l'ignavia, la perdita della prospettiva. Un humus pericoloso, bacino di banalizzazione o imbarbarimento delle relazioni interpersonali e sociali, di derive violente e di predisposizione all'uso di sostanze "sballanti", "eccitanti" o "anestetizzanti". Gli stili di vita dei bambini e dei ragazzi contemporanei sono sempre più sedentari. La pratica libera nei cortili, nei prati, il calcio nei campetti improvvisati ... oramai è roba del secolo scorso. Gli sport tradizionali hanno sempre meno attrattiva. Emergono nuovi sport (parkour, slikeline, gli sport estremi, della slide ...) ma incidono ancora troppo poco. Si usa meno il linguaggio del corpo. Un corpo spesso sconosciuto. La moderna tecnologia ha moltiplicato i mezzi di comunicazione, ma si è indebolita la capacità di comunicare, il vettore comunicativo perde di senso, aumentando il solipsismo, la virtualità, la distorsione della realtà, la dislessia relazionale, emotiva e motoria. Miguel Benasayag nel suo libro, *L'epoca delle passioni tristi*, avverte che *"i giovani di oggi non hanno né sogni, né speranze, né fiducia in se*

stessi. Soffrono di un malessere al quale non sanno nemmeno dare un nome. Il futuro per loro non è più una promessa, ma una minaccia". Il mondo è indifferente nei loro confronti. Il giorno è un mondo organizzato che fa a meno di loro, allora preferiscono la notte, perché possono plasmarla a loro misura. Purtroppo il vuoto viene riempito da altro. Noi tutti viviamo di scopi e se quelli che la società propone non sono credibili o affascinanti, i giovani se ne danno altri, purtroppo talora violenti, distruttivi e/o autodistruttivi. Quando non reggono le aspettative o hanno un disperato bisogno di emozioni, la strada più facile spesso e purtroppo è quella dell'intorpidimento, dell'anestesia o dell'eccitazione artificiale. I ragazzi hanno bisogno di socializzazione, reale, non virtuale. Una volta c'erano gli oratori, le sezioni di partito, gli scout, il cortile/il rione Oggi il rischio è che i luoghi di socializzazione siano delle piattaforme virtuali o peggio le gang o il gruppo dello sballo. Ovviamente non è tutto così ma è indubbio che viviamo in un tempo di forte caduta di gravità valoriale e quindi è inevitabile che si creino sacche di malessere esistenziale e sociale; la mancanza di esempi virtuosi, un'educazione debole o assente ... producono comportamenti autodistruttivi o violenti: violenza fisica, psicologica, diretta o indiretta (cyber bullismo). Sul web si gioca molta parte della vita realizzativa degli adolescenti. Meglio apparire piuttosto che essere. Apparire è la via più breve per ottenere un riconoscimento dei propri pari, purtroppo a spese di qualcuno. Gli atti di bullismo vanno contrastati, soprattutto non vanno minimizzati, tollerati, derubricati a mascalzonate. Le sanzioni sono educative. Devono imparare che noi siamo responsabili delle nostre azioni e non possiamo nasconderci dietro alibi. Detto questo è importante concentrarci sulla palude inquinata del malessere che genera tutti questi fenomeni. Bisogna agire sia sul carnefice che sulla vittima. Siamo in una fase ancora dove si può "redimere" il bullo e dove si può insegnare alla vittima come non esserlo. Troppo spesso la società si accontenta della repressione, perché prevenire è troppo costoso, troppo difficile ed impegnativo. Attraverso lo sport e l'attività motoria i ragazzi comunicano con il loro corpo e quindi con se stessi, socializzano e comprendono i limiti, le fatiche e le loro potenzialità. Ovviamente sto parlando di uno sport sano, non *dopato*, a propria misura, non selettivo o dedito al campionamento. Gli *Educatori*, sono delle sentinelle. Spesso hanno un rapporto privilegiato con i ragazzi e possono accorgersi di disagi e malesseri che altri sottovalutano. Il corpo parla, non mente, difficilmente dissimula, per questo hanno una condizione di decodifica, di empatia. Tutti siamo chiamati ad essere attenti, a non distrarci. Spesso siamo complici ignavi. Bisogna conoscere e riconoscere i loro valori, non banalizzarli; tenere sempre aperta la comunicazione, e soprattutto, cominciare presto a comunicare, prestare loro attenzione fin da piccoli (secondo le neuro scienze dai 0 ai 5 anni si formano le mappe cognitive ed emotive, e gli anni successivi sono fondamentali per l'imprinting caratteriale); creare ambienti socializzanti sani, positivi, "controllati" ma autogestiti; dare loro fiducia, responsabilità, farli sentire parte attiva del contesto in cui sono (*peer education*). A tutto questo solo nei prossimi mesi potremo renderci conto del danno psicologico causato dalla pandemia: dalla paura, dal senso di frustrazione, dalla privazione di relazioni dirette non virtuali, da una vita "normale".

Abbiamo già svolto un seminario per i nostri Insegnanti sul fenomeno del bullismo e sul sito abbiamo conservato diversi interventi <http://www.uisp.it/discorientali/pagina/dw8dhqx>

La prevenzione della violenza in ambito educativo

Target: studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado

Obiettivo: prevenire la discriminazione, la violenza, e la violenza di genere, attraverso l'educazione al rispetto dell'altro, del diverso, l'integrazione culturale e sociale, il rafforzamento dell'autostima. Promuovere lo sviluppo dell'empatia e permettere di esprimere le emozioni in piena libertà e rispetto. Fornire elementi utili ai giovani per gestire la propria sicurezza

Metodologia: modulo formativo composto da 4 ambiti tematici di lezioni teorico/pratiche da svolgersi in 12 lezioni per un totale di 26 ore. Il percorso psico-motorio di consapevolezza corporea è utile per il riconoscimento e la gestione delle proprie emozioni al fine della sicurezza personale. Vengono, altresì, esplorate le dinamiche comunicative, relazionali, la gestione del conflitto. Far sperimentare, in ambiente protetto, l'espressione dell'aggressività e fornire strumenti per gestirla.

A) **Conoscenza del proprio corpo**

- o Propriocezione, assetto, equilibrio, flessibilità, capacità coordinative
- o Riconoscimento e sperimentazione della versatilità degli schemi motori

Dottore in Scienze Motorie

B) **Riconoscimento delle proprie emozioni**

- o Quali sono le emozioni e la loro espressione ed interpretazione
- o Principi base di comunicazione
- o Specificità, unicità e dignità delle diversità
- o Rischi della "virtualità"

Psicologo/a

C) **Analisi di situazioni di conflitto e loro gestione**

- o Approfondimento dei principi comunicativi verbali, nonverbali, base della gestione dei conflitti
- o Analisi del significato di rischio e pericolo, consapevolezza degli stili di vita ed atteggiamenti che possono esporci ad aggressioni predatorie.
- o Tecniche base di comunicazione e negoziazione per la gestione dei conflitti e il riconoscimento dei prodromici d'aggressione.

Esperto di dinamiche relazionali e del conflitto

D) **Studio dei principi delle arti marziali per gestire un conflitto**

- o Shisei, taisabaki, ukemi waza (Assetto, spostamenti, cadute)
- o Atemi waza (colpi)
- o Difese, evasioni e leve
- o Nage e gatame waza (Proiezioni e controllo a terra)
- o Ne waza – shime waza (lotta a terra, strangolamenti)

Per comprendere il fenomeno del bullismo credo che dobbiamo capire il **contesto** nel quale vivono oggi i giovani. In generale viviamo in un tempo dove le **fragilità** crescono. Siamo tutti più insicuri, siamo tutti più soli e spesso anche smarriti. I giovani percepiscono tutto in maniera più forte. Il giovane vive in maniera assoluta, non relativa. C'è una **discrasia** tra la loro età emozionale ancora in formazione, fragile, e il contesto sociale che li bombarda di stimoli e se li contende. Pensiamo a cosa significa l'esposizione massiccia ai messaggi televisivi, di internet, dei social, senza aver costruito ancora un proprio database, un proprio filtraggio, un proprio spirito critico. La condizione giovanile è diversa nelle varie fasi dell'età evolutiva, ma più di qualunque altra fase della vita può essere molto problematica. Incidono:

- 52

- ❖ **La famiglia** indebolisce la propria presenza e funzione;
- ❖ **la scuola** perde di interesse e vocazione educativa;
- ❖ il **consumismo** moderno li percepisce come facili prede.
- ❖ Si indeboliscono i **luoghi tradizionali di appartenenza** capaci di esempi positivi e i giovani ripiegano verso **appartenenze “primitive”**: la banda, il branco, dove lo sfondo è quello della violenza sui più deboli, la pratica della sessualità precoce ed esibita, l'afasia affettiva, l'ignavia, la perdita della prospettiva. Un humus devastante, bacino di banalizzazione o imbarbarimento delle relazioni interpersonali e sociali, di derive violente e di predisposizione all'uso di sostanze “sballanti”, “eccitanti” o “anestetizzanti”.
- ❖ Gli stili di vita dei bambini e dei ragazzi contemporanei sono sempre più **sedentari**. La pratica libera nei cortili, nei prati, il calcio nei campetti improvvisati, oramai è roba del secolo scorso. Gli sport tradizionali hanno sempre meno attrattiva.
- ❖ La moderna tecnologia ha moltiplicato i mezzi di comunicazione, ma si è indebolita la **capacità di comunicare**, il vettore comunicativo perde di senso, aumentando il solipsismo, la virtualità, la distorsione della realtà, la dislessia relazionale, emotiva e motoria.
- ❖ Nell'interpretare questo malessere Nietzsche diceva che **manca lo scopo**, manca la risposta al perché. Tutti viviamo perché qualcosa ci attrae. Se non c'è l'obiettivo, si vive nell'assoluto presente, senza guardare avanti. Il mondo è indifferente nei loro confronti..

➤ La scuola istruisce, ma educa?

Si sente spesso dire dai professori: è bravo ma non ha “buona volontà”. La buona volontà è una categoria religiosa, non psicologica. Occorre creare interesse, l'educazione deve essere affascinazione, servono insegnanti carismatici. Non è un mestiere per tutti. D'altra parte, per educare serve soprattutto autorevolezza, ma anche autorità. Se i genitori non riconoscono la funzione educatrice dell'insegnante questa viene meno. I ragazzi hanno bisogno di **socializzazione, reale, non virtuale**. Una volta c'erano gli oratori, le sezioni di partito, gli scout, il cortile/il rione Oggi il rischio è che i luoghi di socializzazione siano delle piattaforme virtuali o peggio le gang o il gruppo dello sballo, del consumo della droga. Ovviamente non è tutto così: all'ombra della crisi economica, del lavoro che non c'è o è precario, di un futuro incerto, crescono tante volontà di rinascita, di nuovi umanismi, ma è indubbio che viviamo in un tempo di forte caduta di **gravità valoriale** è quindi inevitabile che si creino sacche di malessere esistenziale e sociale; la mancanza di esempi virtuosi, un'educazione debole o assente ... producono comportamenti autodistruttivi o violenti: violenza fisica, psicologica, diretta o indiretta (vedi il cyber bullismo). Sul web si gioca molta parte della vita realizzativa degli adolescenti. Meglio apparire piuttosto che essere. Apparire è la via più breve per ottenere un riconoscimento dei propri pari, purtroppo a spese di qualcuno. Nel mondo dei grandi, i giovani, se non sono **invisibili, esclusi**, sono irrigimentati in un modello che non è il loro e probabilmente non gli è nemmeno mai stato spiegato, perché oggi non c'è mai tempo. Si usa male il tempo.

Da loro si pretende, indipendentemente dalle loro possibilità. Devono calzare dei modelli sociali e sessuali anche se non gli appartengono. Dietro molti suicidi c'è l'ombra dell'identità sessuale negata (tra i giovani il suicidio è la seconda causa di morte). Sono apprezzati solo nell'eccellenza, nell'efficienza ... non c'è tempo e modo per una mediazione con i loro tempi ed i loro significati. Gli atti di **bullismo** vanno contrastati, soprattutto non vanno minimizzati, tollerati, derubricati a mascalzonate. Le sanzioni sono educative. Devono imparare che noi siamo responsabili delle nostre azioni e non possiamo nasconderci dietro alibi. Detto questo è importante concentrarci sulla palude inquinata del malessere che genera tutti questi fenomeni. Bisogna agire sia sul carnefice che sulla vittima. Siamo in una fase ancora dove si può "redimere" il bullo e dove si può insegnare alla vittima come non esserlo. Troppo spesso la società si accontenta della repressione, perché prevenire è troppo costoso, troppo difficile ed impegnativo. La stessa società ha bisogno di vittime.

Attraverso lo **sport e l'attività motoria** i ragazzi comunicano con il loro corpo e quindi con se stessi, socializzano e comprendono i limiti, le fatiche e le loro potenzialità. Ovviamente sto parlando di uno **sport sano, non dopato**, a propria misura non dedito al **campionismo e selettivo**.

Gli **Educatori Tecnici**, sono delle **sentinelle**. Spesso hanno un rapporto privilegiato con i ragazzi e possono accorgersi di disagi e malesseri che altri sottovalutano. Il **corpo parla**, non mente, difficilmente dissimula, per questo hanno una condizione di decodifica, di empatia. Ma tutti siamo chiamati ad essere attenti, a non distrarci. Spesso siamo complici ignavi.

Suggerire alcune attitudini:

1. **Accettazione** incondizionata (interna, profonda, non proclamata, Sant'Agostino)
2. **Riconoscimento dei loro valori**, non banalizzarli, ascoltarli ...
3. **Tenere sempre aperta la comunicazione**, SEMPRE, e soprattutto cominciare presto a comunicare, prestare loro attenzione fin da piccoli (secondo le neuro scienze dai 0 ai 5 anni si formano le mappe cognitive ed emotive, e gli anni successivi sono fondamentali per l'imprinting caratteriale)
4. **Creare ambienti socializzanti sani**, positivi, "controllati" ma autogestiti,
5. **Dare loro fiducia, responsabilità**, farli sentire parte attiva del contesto in cui sono (peer education)



Progetto **INTEGRAZIONE**

Il contesto

L'immigrazione è un processo inarrestabile. O si interviene a livello mondiale, rimuovendo le motivazioni dell'emigrazione per ragioni economiche o di sicurezza, cosa assai improbabile, oppure questo fenomeno farà parte sempre di più del nostro futuro. Oggi porta con se molte problematicità, ma nella storia, i popoli si sono sempre spostati. Questo è un bene, la mescolanza genetica di razze rafforza, il confronto culturale arricchisce ... se lo sapessimo gestire, ci migliorerebbe in tutti i sensi. Ma il punto è proprio questo: saperlo gestire. Il punto chiave è l'integrazione, o meglio l'accoglienza. Loro dovrebbero comprendere noi e noi, loro. In parte devono comprendere ed imparare il nostro linguaggio i nostri usi e costumi e noi dovremmo comprendere ed accettare la loro cultura, purchè non vi siano pratiche o credenze che ledono gli elementari diritti umani (vedi, per esempio, la concezione della donna).

L'intervento

Più antico del linguaggio verbale, c'è il linguaggio del corpo. Il rito, la lotta, il gioco, la pratica sportiva. Attraverso la pratica motoria/sportiva possiamo dialogare ad un livello più profondo, con il corpo, un linguaggio universale. Questa pratica nel contesto associativo può essere utilizzata per una accoglienza nel gruppo e nella comunità in cui sono ospitati.

Il progetto

Il progetto consiste nell'individuare, attraverso, i Comitati UISP, una comunità di extracomunitari ai quali proporre un percorso di relazione attraverso la conoscenza del proprio corpo e la pratica delle *arti marziali*. Il progetto si snoderebbe nell'arco di 3 mesi, con lezioni – teorico/pratiche – una volta la settimana, con moduli di 3 ore ciascuna, per un totale di 36 ore.

Programma

La conoscenza del corpo: assetto, guardia, posizioni ...

L'uso del corpo nello spazio

Le cadute

Le strategie difensive

I sistemi di sbilanciamento

Gli atemi (colpi con gli arti)

Le proiezioni

Le difese

Le evasioni

I controlli (a terra)

La lotta a terra

Le leve

Gli strangolamenti

Difesa attiva (e qualità della vita) dell'anziano



Il Contesto

C'è un aumento significativo della popolazione anziana, della longevità (assieme al Giappone siamo il popolo più vecchio del mondo). L'intensificarsi della micro criminalità (micro per definizione comparativa, ma devastante per chi la subisce): i reati di strada, gli scippi, le rapine in casa (con risvolti anche violenti), le truffe questo si aggiunge alla condizione spesso di disagio dell'anziano: dalle patologie di cui gli anziani patiscono, alla solitudine. Da qui la necessità di intervenire su questo segmento di cittadini.

Il Progetto

Il progetto prevede una formazione specifica rivolta ad Insegnanti di ogni genere, al fine di proporre corsi o semplici incontri informativi e/o formativi sulle loro problematiche.

Materie

- ❖ *La condizione biologica della persona anziana.* (lezione teorica) Medico Geriatra.
- ❖ *La condizione psicologica dell'anziano.* (lezione teorica) Psicologo (o Neuropsichiatra).
- ❖ *La prevenzione del danno e la riabilitazione. Esercizi per la flessibilità.* (lezioni teorico/pratiche) Terapista della riabilitazione
- ❖ *La percezione psicofisica e la predisposizione corporea, l'equilibrio, la prevenzione delle cadute.* (lezioni teorico/pratiche) Dottore In scienze motorie.
- ❖ *Le truffe e le aggressioni, aspetti di sicurezza e legali. La prevenzione* (lezioni teorico/pratiche) Esperto, docente DO.

La respirazione

Nelle arti marziali parliamo di “*respirazione profonda*” (*kokyu undo*). Quando stiamo combattendo non possiamo fare respirazioni ampie, profonde e soprattutto visibili. Non c'è il tempo, non dobbiamo mostrare il movimento del diaframma, se venissimo attaccati in fase di inspirazione saremmo più vulnerabili. La respirazione profonda presuppone l'utilizzo delle braccia per ampliare la cassa toracica e riempire al massimo i polmoni, per poi abbassare il diaframma e comprimere lo stesso torace (senza forzare). Inspirazione dal naso, espirazione dalla bocca (aperta a lamina e senza soffiare). La inspirazione e la espirazione progressivamente (in relazione allo stato fisico-emotivo della persona) si allungano, con un allungamento soprattutto della fase espiratoria. A differenza dello stato di combattimento dove i polmoni si riempiono non completamente e non svuotano mai completamente, in questa fase il riempimento è totale, come lo è l'espirazione. Tra una respirazione e l'altra c'è una breve (allungabile per gli esperti) fase di apnea. L'ideale sarebbe svolgere la respirazione in piedi allungando tutta la catena posteriore. Lo sguardo è basso, per non distrarsi. Non eccedere con la respirazione profonda, l'iper ossigenazione può portare agli stessi effetti dell'eccesso di anidride carbonica. Qui parliamo di esercizi, la respirazione strategico/tattica è altra cosa.

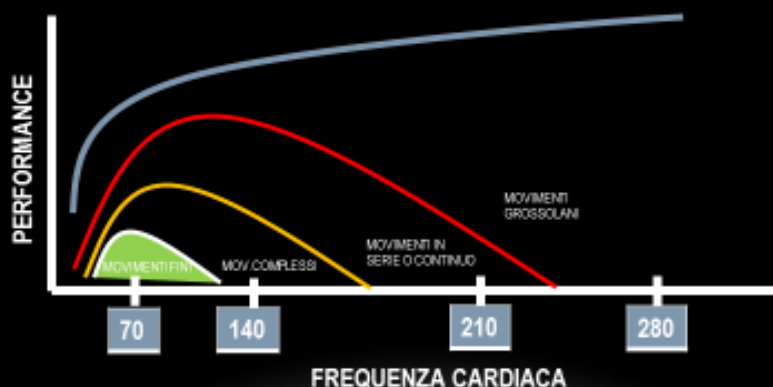


AUMENTO DELL' ATTIVITA' RESPIRATORIA

- **L'ATTIVITA' RESPIRATORIA E' LEGATA ANCHE AD UNO STATO MENTALE E NON SOLO AD UNO SFORZO MUSCOLARE**
- **IN UN ADULTO** la Frequenza respiratoria normale è compresa tra i 14 ed i 20 atti respiratori completi al minuto. Tale frequenza può aumentare fisiologicamente con l'attività muscolare o in seguito alle reazioni emotive (**STRESS**).
- Già nel 1913 Benussi, studiava come **L'ATTIVITÀ RESPIRATORIA DIPENDA DAI MUTAMENTI PSICHICI**. Nello specifico il suo strumento (precursore della macchina della verità) era concepito per capire se gli imputati dicessero il vero o il falso, analizzandone la struttura complessiva delle fasi respiratorie durante gli interrogatori giudiziari.
- QUANDO SIAMO AGITATI IL **RESPIRO DIVENTA RAPIDO E CORTO E INIZIAMO A RESPIRARE CON LA PARTE SUPERIORE DEI POLMONI RIDUCENDO LA QUANTITA' DI OSSIGENO CHE ARRIVA AL CERVELLO E AI MUSCOLI**
- **RESPIRO DI REAZIONE DA PAURA**

AUMENTO DELL' ATTIVITA' CARDIACA

- **RELAZIONE TRA ATTIVITA' RESPIRATORIA E ATTIVITA' CARDIACA**
- L'AUMENTO DELLA ATTIVITA' RESPIRATORIA, DI ADRENALINA E DI ALTRI ORMONI, **STATO DI AGITAZIONE** GENERANO L' **AUMENTO DELL'ATTIVITA' CARDIACA**
- **COSA COMPORTA L'AUMENTO DELLA ATTIVITA' CARDIO POLMONARE ?**



FUNZIONI COGNITIVE E MOTORIE

CAPACITA' MOTORIE:

MOVIMENTI FINI: Sono coinvolti i piccoli muscoli come quelli della dita, capacità di differenziazione cinestetica:

DOSARE LA FORZA CHE SI APPLICA AL GRILLETTO

MOVIMENTI COMPLESSI: Sono coinvolti molti muscoli contemporaneamente e eseguono movimenti asimmetrici

ESTRAZIONE, CAMERARE CARTUCCIA, ALLINEARE, E ANDARE IN POSIZIONE STABILE CONTEMPORANEAMENTE

MOVIMENTI IN SERIE E CONTINUI: Sono movimenti uguali e ripetitivi prolungati nel tempo

CAPACITA' MOTORIA EFFICIENTE CON ARMA OPERATIVA O PRONTA AL FUOCO

MOVIMENTI GROSSOLANI: Sono movimenti che coinvolgono i grandi muscoli come gambe e braccia

CAPACITA' ATTENTIVE: Sono inversamente proporzionali all'aumento della attività cardio polmonare e dell'adrenalina

ATTENZIONE SELETTIVA: Capacità di concentrarsi su un soggetto con elementi di disturbo esterno forti

ATTENZIONE DIVISIVA: Capacità di concentrarsi su più soggetti contemporaneamente

ATTENZIONE SOSTENUTA: Capacità di prolungare nel tempo le due sopra

SI ATTIVANO LE STESSA PARTI DEL CERVELLO CHE SI USA PER LA COMPRESIONE DI UN TESTO (STUDIO)

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

LA STRETTA RELAZIONE CHE INTERCORRE TRA L'ATTIVITA' RESPIRATORIA E L'ATTIVITA' CARDIACA CI PERMETTE DI AGIRE ATTIVAMENTE SULL'ATTIVITA' RESPIRATORIA PER MODIFICARE O CONDIZIONARE LA FREQUENZA CARDIACA

ABBASSAMENTO DEL BATTITO CARDIACO: Concentrarsi a non far decollare il **RESPIRO DI REAZIONE DA PAURA**

Per passare dalla respirazione **COMPLETAMENTE DI BOCCA (AFFANNO)** alla respirazione **NASO-BOCCA**.

ESEGUIRE TRE VELOCI ESPIRAZIONI COMPRIMENDO ATTIVAMENTE L'ADDOME E UN INSPIRAZIONE PROFONDA DAL NASO

Una delle tecniche per il recupero del battito cardiaco è la **TECNICA DEL 4-4-4-4**, Inspiro contando fino a 4, trattengo il respiro contando fino a 4, espiro contando fino a 4, resto senza respiro contando fino a 4 e ricomincio il ciclo.

LE ESPIRAZIONI RALLENTANO IL BATTITO CARDIACO, quello è il momento della PAUSA CONTROLLO ossia nel momento in cui non respiro, maggiore è la pausa controllo e maggiore sarà la precisione.

NELLA FASE DI PAUSA CONTROLLO TRATTENGO CIRCA METÀ ARIA ALL'INTERNO COMPRESSA NELL'ADDOME.

QUESTO CONSENTE DI NON ANDARE IN DEBITO DI OSSIGENO E COMPLETARE UN'AZIONE ANCHE IN MOVIMENTO (FASE DI APNEA) CHE PUO' ESSERE PROLUNGATA PER ALCUNI SECONDI

SE LA RESPIRAZIONE RIPRENDE AD ESSERE AFFANNOSA, RIPETERE LE FASI PRIMA DI CONTINUARE L'AZIONE

MEGLIO FARE UN PASSO INDIETRO PER POI FARNE DUE AVANTI

Atteggiamento mentale

Nelle arti marziali giapponesi si chiama *Zanshin*, che significa sostanzialmente essere presenti a se stessi. È uno stato mentale altamente percettivo, che permette lucide valutazioni e rapide reazioni. Per ottenerlo è importante un corretto uso della respirazione ma non basta. Occorre raggiungere uno stato mentale di “vuoto”. Il *vuoto mentale (mokuso)* non è “non pensare a niente”, perché si pensa a qualcosa, cioè di non pensare a niente ma lasciar scorrere i pensieri senza fissarsi su qualcosa di specifico in maniera da non essere condizionati da nulla, soprattutto da fattori emotivi. Per raggiungere livelli molto alti di questo stato di *vuoto* però occorre praticare la meditazione, una pratica millenaria sulla quale si sono concentrati soprattutto i monaci taoisti. Per noi occidentali il vuoto rappresenta l'assenza di qualcosa, invece nel pensiero taoista è il luogo aperto delle opportunità.



Shisei (assetto)

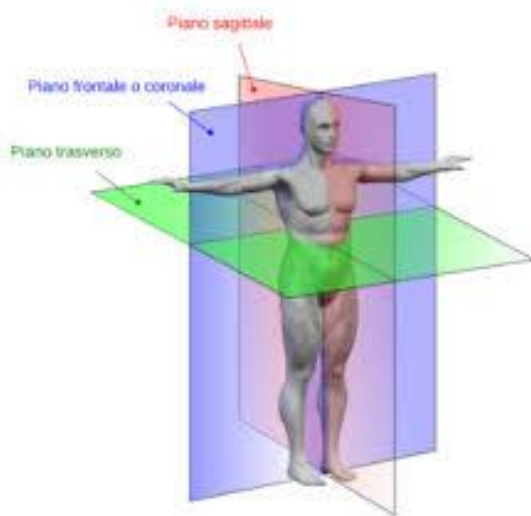
M° Mauro Bisi (7° DAN di Judo)

Nelle arti marziali lo *shisei* non è solo la posizione, la guardia, è il complessivo assetto del copro, sia in forma statica che dinamica (che poi dovrà combinarsi con lo *zanshin*, in realtà ne aiuta il concretizzarsi). Lo *shisei* spesso viene sottovalutato. La postura del corpo (l'*aplomb*) e la propriocezione avanzata sono essenziali per sostenere una qualunque azione tecnica (*waza*) che sia di difesa o di attacco. Peraltro lo *shisei* è fondamentale per agevolare, altresì, i principi di *hikite* e di *kime*, di cui parlerà in seguito.

La POSIZIONE è qualsiasi particolare forma che assume il nostro corpo che, attraverso un'azione coordinata di alcuni muscoli, cerca di contrastare la forza di gravità: seduti al suolo o su di una sedia, in piedi, in appoggio su un piede, in ginocchio, sdraiati proni o supini ecc....

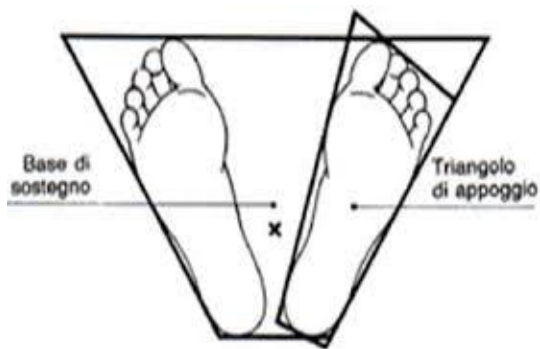
La POSTURA: è la posizione che il corpo assume in relazione allo spazio ed è strettamente connessa ai gesti tecnici che ogni movimento e azione comporta.

BARICENTRO: Il baricentro è un punto del corpo umano in cui si applica la risultante delle forze di gravità che agiscono nei diversi punti del corpo umano.



EQUILIBRIO: Equilibrio Come Capacità Coordinativa Speciale

BASE D'APPOGGIO: Quando si parla di base d'appoggio, limitandoci ad un'analisi scolastica, facciamo riferimento al rettangolo o altra figura geometrica che si forma all'interno dei nostri piedi stando in posizione eretta.



EQUILIBRIO (Disequilibrio e Squilibrio) e bilanciamento nelle arti marziali

EQUILIBRIO / DISEQUILIBRIO / SQUILIBRIO: il corpo reagisce automaticamente (attivazione muscoli propriocettivi) ricercando l'equilibrio attraverso l'attivazione di gruppi muscolari

PROPRIOCEZIONE: capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli, senza il supporto della vista

Bisogna saper distinguere una azione “distruttiva” da una “distrattiva” e “contenitiva”. Le differenza delle prime due attiene all'intensità della tecnica. L'azione contenitiva presuppone una ampia conoscenza di azioni di controllo e immobilizzazione (*ne waza*, *katame waza*, del Judo. per esempio) e perizia nell'uso delle leve (*kansetsu*); sapere su cosa agisce la leva stessa: articolazione, nervo, muscolo e in che maniera, per evitare che l'esagitazione del soggetto da immobilizzare non porti se stesso a provarsi un danno articolare.

Per ogni possibile azione è necessario avere e mantenere l'assetto del corpo > stabilità/equilibrio > centralizzazione (consapevolezza ed utilizzo del baricentro).

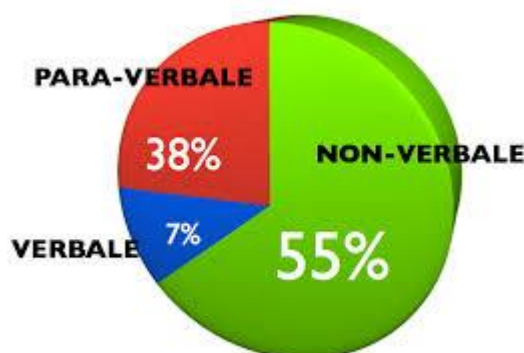
Ogni azione prevede non solo l'acquisizione di un perfetto assetto del corpo ma lo stesso nella dimensione dinamica.

Qui interviene la necessità della conoscenza del Tai sabaki, ossia gli spostamenti del corpo nello spazio. Esempio degli spostamenti più comuni:

- irimi: avanzare, passo avanti
- kotai: indietreggiare, passo indietro
- yori ashi: piede insegue piede
- tshughi ashi: piede scaccia piede
- ayumi ashi: avanzare o indietreggiare mantenendo la stessa guardia (la stessa anca avanti)
- tenkan: rotazione verso dietro
- kaiten: cambio di direzione
- sankaku ashi: cambiare la linea/angolo mantenendosi nella stessa direzione



C'è una teoria nell'interpretare le arti marziali, che siano forme di comunicazione. La comunicazione può essere a senso unico o essere un dialogo; un dialogo dove ci si intende, le opinioni si intrecciano armoniosamente, oppure uno scontro tra opinioni distoniche, dissonanti, opposte, cristallizzate. Quindi una comunicazione può essere un incontro o uno scontro, di idee, di personalità. Rapporto dialogico o conflitto. Anche il corpo "parla" per cui la comunicazione può essere un confronto di parole ma anche di corpi. Gli atteggiamenti del corpo sono le sue parole. Sappiamo che esiste un linguaggio del corpo e va interpretato. Imparando a leggere (*mikiri*) il linguaggio del corpo possiamo interpretare l'atteggiamento del nostro prossimo, decodificare le sue intenzioni: incontro o scontro? Amichevole o minaccioso? Un gesto innocuo o un attacco? Insieme alla decodifica del linguaggio del corpo, dei segnali anche subliminali è bene tenere conto di elementi oggettivi, la prossemica, che in questo specifico caso definirò "marziale", perché sottende ad un possibile confronto fisico.



Vari maestri hanno detto che l'arte marziale è una forma di comunicazione. *Cum e munire* significa mettere in comune. Al momento in cui tra qualunque essere vivente si stabilisce una qualche relazione (intellettuale, ma anche solo visiva) si crea una comunicazione: verbale, non verbale, emotiva, superiore, elementare/grezza, ecc... Il tema ora è come viene gestita questa comunicazione. Dal collegamento sensoriale si deve passare a quello fisico, più il collegamento è intenso e più vi è scambio di informazione, in senso bidirezionale.

- Nel combattimento le info servono a costruire strategie
- Nella didattica alla profondità dello studio.
- ❖ Meno la comunicazione è intensa, meno c'è studio.
- ❖ Nella didattica usiamo lo stesso *codice*
- ❖ Nel combattimento reale non è necessario, anzi, bisogna dissimulare (*Shikkake*)
- ❖ La comunicazione è fatta di regole, alcune condivise, altre universali.

Ogni comunicazione si svolge in un tempo e in uno spazio fisico. Da qui lo studio del tempo e della distanza

Prima di entrare nello specifico della strategia prossemica, è d'obbligo una considerazione sull'aspetto Etico di quello che può succedere in una possibile "dinamica comunicativa".



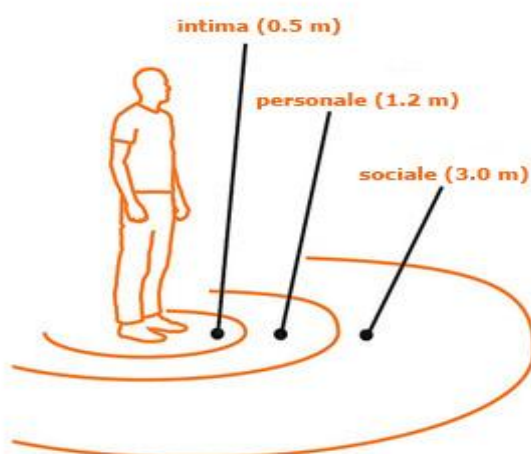
Immaginiamo 4 situazioni diverse. Nella prima (A) il nostro soggetto senza preavviso o provocazione attacca l'altro e lo abbatte: aggressione e sopraffazione pura. Nella seconda (B) il nostro soggetto provoca l'aggressione dell'altro attraverso non un attacco fisico ma un'aggressione verbale. Nella terza (C) il nostro soggetto subisce un'aggressione, ma nel difendersi danneggia gravemente l'altro. Nella quarta (D) il nostro soggetto non attacca, non provoca e nel difendersi neutralizza l'aggressore senza procurargli danni gravi. Questo sarebbe il top dello spirito delle arti marziali. Ovviamente non è solo una scelta etica, ma occorre anche avere le condizioni psicologiche, fisiche, strategiche e tecniche per poterselo permettere.

L'arte marziale è imprevedibilità, adattamento

La DIDATTICA necessariamente deve utilizzare un *codice comune, condiviso* e utilizza la ripetitività del movimento, del gesto tecnico.

La REALTÀ, l'applicazione, libera le variabili, mantiene solo il codice etico. Non utilizza le tecniche tout court ma le attitudine acquisite. Nulla si ripete mai allo stesso modo, è sempre una cosa nuova, una nuova esperienza. Abituarsi a modificare i parametri: tempo, distanza, angolo, atteggiamento

La prossemica



La *prossemica* è la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione, sia verbale sia non verbale. Esamineremo quella che la prossemica classifica definisce sostanzialmente in 3 distanze: intima, personale, sociale. Le parametrizzazioni da un punto vista psicologico posso variare da persona a persona. Per una persona la distanza sotto un metro può già essere percepita come una invasione della propria sfera intima, per un altro no. Cambia anche dal contesto: un luogo affollato "giustifica" (bus, ascensore, fila ...) una compressione delle fisicità e può ridurre il disagio; incidono anche le diverse culture, il tipo di contatto: epidermico, visivo, ecc... Sul terreno di una possibile aggressione, le distanze non sono tanto letture soggettive quanto spazi oggettivi entro i quali è possibile sferrare un attacco.

La Prossemica Marziale studia sia le componenti psicologiche che quelle tattico-strategiche collegate alle varie distanze.

Tekki ma: distanza intermedia, solo di transizione

To-ma (Distanza sociale) oltre 1.5/2 m: è vero che siamo fuori dalla portata di un attacco immediato, ma può essere più difficile interpretare le intenzioni di quello che potrebbe essere un aggressore e anche quando si rivelasse, può mettere in atto delle tattiche ingannevoli (Shikkake waza) che possono distrarci dalla sua reale intenzione, camuffare finti attacchi per sferrare l'attacco vero. 2 metri possono essere tanti, ma in realtà si possono coprire in brevissimo tempo. Qui emerge come la preparazione non debba essere solo tecnica ma anche psicologica, reattiva.

È fondamentale non perdere la serenità e la lucidità, cadendo nel vortice della tattica dell'aggressore, rendendoci poi vulnerabili contro il vero attacco. Possono servire:

- non perdere mai lo sguardo, mantenendosi sempre allineati con l'aggressore
- cambiare continuamente le distanze, non stare fermi
- non lasciare solo a lui/lei l'iniziativa dello Shikkake waza,

Al momento dell'attacco, o letta l'intenzionalità dell'aggressore, si possono mettere in essere tre strategie temporali (*verranno affrontate quando si studierà il principio Sen*)

Chika-ma (Distanza personale): sotto al metro entriamo in una tempistica ridotta che a seconda dell'estensione dell'attaccante può diventare pericoloso in brevissimo tempo; attorno ad un metro qualunque tipo di attacco (pugno, percossa, calcio ...) può raggiungere rapidamente il bersaglio. Questo significa che ci dovremmo difendere da un potenziale infinito ed imprevedibile di attacchi, non possiamo, pertanto affidarci ad una strategia attendista, per quando preparati nelle difese, un attacco entrerà di sicuro. Avremo, quindi, ragionevolmente due possibili soluzioni:

- Anticipare un attacco (*De Ai*): interpretato correttamente che l'invasione del nostro spazio personale è finalizzato ad una aggressione, prima che l'aggressore raggiunga una (stimata) distanza per sferrare un attacco lo anticiperemo con un *atemi* (Questa è una strategia tipica del Karate).
- Anticipando con una azione che non è un vero *atemi* ma che ne ha tutto l'aspetto, indurrà l'aggressore alla difesa, escludendo quindi altre opzioni, non sovrapponili (intenzionalmente e funzionalmente). Tra azione e difesa, si creerà un contatto e su quello comincerà una *comunicazione attiva*. (Questo è un tipo di strategia più vicina all'Aikido).

(Distanza intima): sotto i 50 cm contatto; paradossalmente quando la distanza dei corpi si riduce molto, ossia siamo a contatto, le possibilità di sferrare *atemi* si riducono molto o sono depotenziate. Non avendo ampio spazio di sviluppo la tecnica diminuisce il suo potenziale e non sono possibili calci (eccetto i *fumikomi*). Attenzione però perché persone esperte in tecniche corte (*Ko Waza*) possono produrre comunque colpi molto dannosi. Il contatto dei corpi permette di controllare meglio alla sorgente le azioni, parimenti è per entrambi più facile controllare il corpo altrui e quindi produrre un *Kuzushi* (squilibrio). In questa situazione sono utili alcuni atteggiamenti:

- abbassare il baricentro, rafforza la nostra centratura e quindi il radicamento e ci protegge da squilibri.
- ridurre al massimo la distanza e controllare soprattutto le braccia dell'altro (senza sottovalutare spazzate o *fumikomi*)
- impedire prese salde che possono essere utilizzate per squilibrarci
- a questa distanza le tecniche favorite possono essere delle leve, ma soprattutto le proiezioni (qui siamo nella zona privilegiata del Judo)

Accreditate ricerche scientifiche di scuola americana, avrebbero dimostrato che la capacità di concentrazione da parte di un uomo, risulta inferiore a quella di un pesce rosso (otto secondi per l'uomo, nove secondi per il pesce). Se si considera che il pesce rosso si colloca piuttosto in basso nella scala evolutiva, non c'è proprio da inorgogliersi, nonché sottovalutare l'imprevedibile Per nulla edificante risultato. Anche supponendo che vi sia un cenno di spettacolare esagerazione nelle dichiarazioni dei ricercatori oltreoceano, sappiamo bene quanto sia difficoltoso mantenersi concentrati sulla medesima cosa se pur per tempi brevi. Credo che ognuno, appellandosi ad un minimo di onestà intellettuale, sarà pronto a riconoscere l'attendibilità di tale affermazione. Ecco quindi palesarsi il tema su cui desidero argomentare: *"Zanshin è il termine utilizzato nel mondo delle arti marziali, col quale si indica un momento di concentrazione e di totale attenzione, durante il quale il soggetto tiene sotto controllo con lo sguardo l'avversario mantenendosi a dovuta distanza. Si verifica al termine di un combattimento (kumi) o di una applicazione di un kata (bunkai). Zanshin si traduce in "zan"= mantenere, "shin"= spirito, letteralmente "mantenere lo spirito". In pratica lo Zanshin nasce dalla simultanea concentrazione di tutti i sensi rivolta ad un particolare momento o ad una determinata azione, fisica e/o mentale "qui ed ora". Lo Zanshin delle arti marziali è strettamente legato al Mi Kamae (postura del corpo esterna) e Ki Kamae (postura psicologica interna). La perdita dello Zanshin equivale ad aprire una falla (kyo) nella propria difesa che potrebbe essere sfruttata dall'avversario per abbatterci."* (Definizione riportata da numerosi testi specializzati, nonché dalla popolarissima enciclopedia On Line Wikipedia).

Sebbene assai diffidente nei confronti dei "sacri testi" sulle arti marziali, e affatto reticente nel fidarmi di Wikipedia, diciamo che, questa abbastanza puntuale definizione, può sicuramente soddisfarci anche se, rispondere con parole semplici a concetti complessi in quanto astratti, risulterà comunque operazione, oltre che ardua, certamente incompleta. Proprio per questo, sempre conscio dei limiti imposti dall'utilizzo della parola scritta, mi permetto integrare quanto già descritto con qualche personale osservazione.

Lo "stato" di Zanshin, in taluni casi, potrebbe avere un effetto perdurante che, un po' forzatamente, potrei assimilare al concetto di carisma. Intendo sostenere che l'attitudine, ovvero il talento (per non dire dono), di riuscire a controllare (nel senso di dominare) mentalmente una situazione ancorché una singola persona o più persone, potrebbe (alla stregua del carisma) ulteriormente svilupparsi sia come intensità, sia come tempistica, determinando un'accezione stabile e definitiva nel soggetto portatore. Particolari situazioni (vedi quella dello scontro) potrebbero altresì fungere da potenziamento dell'efficacia dello Zanshin, rendendolo di fatto insostenibile da parte di chi incorra nell'avventura di subirlo. Temo però, esattamente come per il carisma, solo in minima parte si possa "allenare" e quindi acquisire e magari migliorare sia nella pratica del kumite in palestra, sia in competizione; non parliamo poi dello scontro reale, ove in palio non ci sono medaglie ma la stessa vita. In pratica lo Zanshin, al pari di diverse altre qualità psicomotorie o "spirituali" che dir si voglia, non si

"apprende", ma si possiede (oppure no), marchiato a fuoco nelle misteriose eliche del nostro DNA. Tocca purtroppo assistere (soprattutto durante l'esecuzione dei kata e relative applicazioni), ad un penoso sfoggio teatrale dello Zanshin, rappresentato dal fiero cipiglio vagamente corrucciato, dallo sguardo fermo e indomito, dalla solenne statuaria postura. Una sorta di commedia drammatica, una vuota messa in scena intesa a raffigurare plasticamente qualcosa che appartiene non al corpo e alla sua raffinata e atletica gestualità, bensì a sfere della psiche e dello spirito difficilmente definibili e, comunque, metodologicamente e tecnicamente irraggiungibili. Una specie di "allure" energetica, un insieme di onde sottili che, come un velo invisibile, avvolge corpo e psiche, intenzione ed azione, mente e spirito.



M° Ferdinando Balzarro

KUZUSHI (YAWARA)

M° Ettore Franzoni (8° DAN Judo)

Yawara: Il termine Yawara esprime un principio basilare nella disciplina Judo in quanto ne esprime l'essenza. Ottenere il massimo risultato senza contrastare esclusivamente con forza ma adattando il nostro corpo si può, attraverso flessibilità e tecnica, utilizzare la forza dell'avversario a nostro vantaggio.

Prof. **Jigorō Kano** "*Massima potenza in una tecnica di lancio con minima energia muscolare*". Questa nozione era già ampiamente sviluppata nella scuola Kitō-ryū jūjutsu quasi come un'anticipazione di Kōdōkan jūdō. Tsunetoshi Iikubo (Maestro di Kano nel Kito Ryu) Jigorō Kanō sperimentò il go-kyō, usando sempre un approccio scientifico elementare. Prima avrebbe lanciato avversari statici (fase statica) in uchi-komi, e poi avrebbe studiato i principi del lancio durante un movimento dinamico mentre camminava in linea retta come possiamo notare in nage-no-kata (fase dinamica). Kanō usò il kuzushi per sintetizzare il trasferimento di azione negli elementi biomeccanici, cioè la proiezione baricentrica del corpo dell'avversario al di fuori sia dell'area ottimale per l'equilibrio.

ROPPO NO KUZUSHI Primo studio basato su 6 direzioni di squilibrio



HAPPO NO KUZUSHI Secondo studio basato su 8 direzioni di squilibrio

M° Kazuzō Kudō. Allievo diretto di Kano aggiunse altre 6 direzioni ma già le 8 di Kano erano sufficienti per dimostrare che le direzioni di squilibrio sono illimitate.

Va tenuto in considerazione che creare o cogliere uno squilibrio dell'avversario senza mantenere una sufficiente posizione renderà vano il lavoro svolto sprecando energie e non soddisfacendo pertanto il principio sopracitato.

A consolidamento di questo principio può essere utile un esercizio da farsi in posizione accosciata e con il solo contatto dei palmi delle mani si cerca di sbilanciare il proprio compagno rimanendo allo stesso tempo in perfetto equilibrio.

(kuzusu mono) COLUI CHE SBILANCIA - (kuzusareru mono) COLUI CHE VIENE SBILANCIATO

Entrando meglio nell'aspetto tecnico del Judo prendiamo ad esempio alcuni principi tecnici contenuti nel Kata ideato dal Fondatore (Nage no Kata) per evidenziare al meglio le dinamiche insite nel Nage Waza.

Nage waza

M° Ettore Franzoni

Oggi il Kodokan di Tokyo classifica 68 tecniche di lancio.

Gruppo TACHI WAZA ove chi lancia resta in posizione eretta.

- Tecniche di ASHI WAZA con uso prevalente degli arti inferiori, infatti per ASHI si intende coscia, ginocchio, gamba e piede.
- Tecniche di TE WAZA con uso prevalente degli arti superiori, infatti per TE si intende spalla, braccio, avambraccio, mano.
- Tecniche di KOSHI WAZA con uso prevalente delle anche, infatti per KOSHI si intende non solo la parte laterale del bacino ma sia la parte lombare che quella addominale.

Gruppo SUTEMI WAZA ove chi lancia usa il peso del proprio corpo per determinare il lancio.

I SUTEMI WAZA si suddividono in

- MA SUTEMI WAZA e YOKO SUTEMI WAZA la differenza sta nel come TORI utilizza il proprio corpo nel lancio.
- MA SUTEMI = il corpo di TORI scende sul tatami senza particolari rotazioni quasi sul dorso.
- YOKO SUTEMI = il corpo di TORI scende sul tatami compiendo una marcata rotazione e arriva appunto su di un lato (Yoko).

Nel gruppo dei Yoko Suteми sono stati inseriti anche i Makikomi Waza.

Jigoro Kano Shiho subito dopo la fondazione del Judo Kodokan iniziò ovviamente ad elaborare tecniche praticate sino ad allora nei Koryu di Jujutsu. Ovviamente le tecniche imparate nei suoi studi di Jujutsu erano indirizzate a scopi ben diversi e per poterle inserire in un programma didattico con alla base sia l'efficacia ma di pari passo ripeto per l'avversario/compagno di pratica occorreva apportare alcuni accorgimenti.

In particolare:

- Perfezionamento delle Ukemi (cadere senza ferirsi)
- Utilizzo del Gi in modo da poter utilizzare Kumi kata (prese)
- Controllo da parte di chi proietta nei confronti di chi viene proiettato.

Già nel 1893 venne presentata una prima forma del GOKYO, forma che venne progressivamente modificata sino al 1920.

Il GOKYO era per il Fondatore un metodo di studio progressivo di riferimento, da subito per tutti coloro che lo seguivano nel suo audace percorso per poi essere utilizzato a livello globale.

- IK KYO 8 tecniche
- NI KYO 8 tecniche
- SAN KYO 8 tecniche
- YON KYO 8 tecniche
- GO KYO 8 tecniche

HABUKARETA WAZA 8 tecniche presenti ma non inserite nel programma

Al fine di perfezionare la didattica le tecniche vennero inoltre analizzate ulteriormente e l'azione suddivisa in 3 fasi

KUZUSHI	➡	ROTTURA EQUILIBRIO/POSIZIONE
TSUKURI	➡	ADATTAMENTO DEI CORPI
KAKE	➡	CHIUSURA (LANCIO)



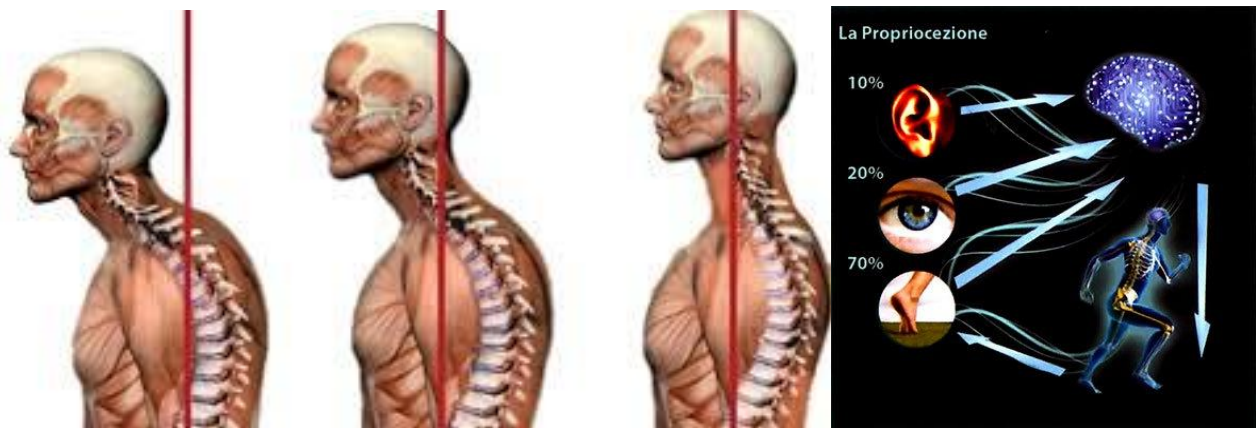
M° Jigoro Kano

ASSETTO MARZIALE

M° Franco Biavati (7° DAN Karate - 6° DAN Aikido)

Assetto, posizione

Per qualunque tipo di azione (colpo, parata, proiezione, leva ...) è necessario avere un corretto assetto del corpo (*aplomb*, schiena dritta e in estensione, testa alta, sguardo dritto), per ottenere stabilità >< mobilità, equilibrio (statico e dinamico). Utilizzare tutti i sensori dell'equilibrio, con particolare attenzione all'uso della caviglia (grande mediatrice tra il suolo ed il corpo). La posizione deve essere consolidata (non semplicemente in piedi); ginocchia non tese; piedi sempre nella direzione del ginocchio, nella direzione di marcia; centralità dell'uso dell'anca; all'occorrenza utilizzare la pressione dei muscoli della fascia addominale per radicarsi al suolo.



La forza di gravità è l'energia con cui dobbiamo convivere ogni giorno. I nostri arti inferiori rappresentano il legame col centro della terra. La nostra stabilità fisica dipende molto da questo legame. Anche la nostra forza fisica, l'equilibrio, la velocità di spostamento, sono fortemente dipendenti dal rapporto con la forza di gravità. L'appiombo "essere in asse", è la postura corretta in tutte le posizioni. E' la posizione di massimo rilassamento e quindi minor fatica che ogni persona "ha" e può riacquistare se persa, in qualsiasi circostanza. Ogni specie si stabilizza quando ha trovato un certo appiombo nella forza di gravità e quando se ne discosta si degrada: l'equilibrio osseo diviene imperfetto, il gioco naturale del sistema nervoso è perturbato, insorge una sensazione di disagio e si perde la capacità di centralizzazione, si mina la sorgente dell'energia vitale e cinetica. Il nostro bacino è il punto di collegamento tra gli arti inferiori ed il busto, ed è il cuscinetto di collegamento tra la stabilità statica e quella dinamica. E' qui che ha sede il nostro baricentro (*tanden*), individuato idealmente più o meno 3 cm sotto l'ombelico. In questo punto gli orientali identificano il deposito della nostra energia, il Kikai (l'oceano dell'energia).

Vedo molta approssimazione su quello che nelle arti marziali viene definito *atemi*, ossia la conoscenza dei “punti vitali”. Bisogna conoscere bene l'anatomia umana e riconoscere le conseguenze di una pressione sui vari punti: intensità (spinta, frequenza ...), direzione (angolazione), modalità (superficie di contatto). Per esempio, persone in stato alterato da sostanze chimiche non sentono il dolore e non li spaventa il sangue, ma la mancanza di respiro sì, perché è una sensazione primordiale che avverte ineludibilmente il corpo del rischio di morte, quindi un colpo alla gola è l'ideale, ma non è facile da raggiungere in una situazione molto dinamica, quindi occorre conoscere quale tipologia tecnica utilizzare e soprattutto saper dosare l'intensità per non provocare la rottura e la morte.

Kime

Kime: esplosione di energia, attraverso un complesso processo di convinzione mentale, uso della respirazione, spinta del corpo e progressiva contrazione muscolare.

Quindi, il kime non è solo spinta o contrazione muscolare, ma una sapiente modulazione dell'uso del corpo, inteso in tutte le sue componenti, che permette di esprimere una forza superiore a quella che produrrebbe il semplice gesto meccanico.

KI = *energia* (tagliente/perforante o irradiante). **KiAi**: “*unione dell'energia*”, *Kokyu*, canalizzazione dell'energia/riequilibrio del potenziale energetico (*Ichigeki*: colpo mortale, definitivo, vincente).

Principio di Centralizzazione

Nelle arti marziali si insegna a sviluppare, un senso di centralizzazione, situato fisicamente nella parte inferiore dell'addome. Quest'area corrisponde al centro di gravità, sospende l'anatomia umana “tra Cielo e Terra” e in Giappone è nota genericamente con il nome di *Hara* (ventre) o *Tanden* (centro addominale). La centralizzazione addominale è inizialmente conscia forzata, difficile da acquisire e ancor più ardua da mantenere. Con la pratica costante, però, diventa automatica, inconscia, istintiva. Questo centro addominale diventa lo strumento di unificazione in quel processo difficile di coordinamento dell'intera gamma di forze e possibilità di cui la personalità umana dispone. Esso viene utilizzato per ottenere una piattaforma stabile di unificazione e di indipendenza fisica e mentale con la quale poter operare in pieno controllo nel fronteggiare la realtà dello scontro violento e quella più vasta dell'esistenza umana.

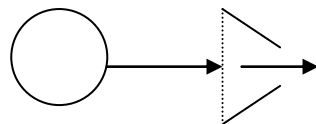
Principio di Estensione

Nella pratica è fondamentale lo studio dell'energia centralizzata, che anima l'applicazione delle tecniche e l'arte nel suo insieme. Nella teoria orientale ogni essere umano è dotato del proprio

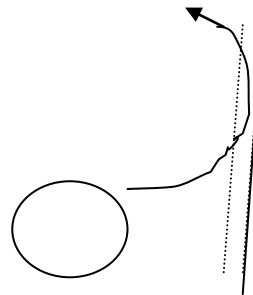
Ki, di questa forza che, quando viene concentrata in un flusso unitario e coordinato, può essere diretta in direzioni e per scopi ben precisi. La presenza di questa energia e la maniera di estenderla in una determinata direzione fa parte dello studio delle arti marziali. Esiste un *Ki* con funzionalità *statiche* (stabilità, massa), o *dinamica*. Allo stato attuale della conoscenza, questa forma di energia integrata appare come il risultato di una fusione tra intenzione, volontà interiore centralizzata e la parte fisica, ben preparata tramite allenamento preciso e progressivo.

Attraverso lo studio del principio di centralizzazione e attraverso le tecniche di estensione si “sprigiona” funzionalmente il *Ki*.

Il *Ki* tagliente o irradiante



TAGLIENTE



IRRADIANTE

Il ***Ki* tagliente** si estende in maniera lineare, acuta, raggiungendo un punto di fusione estremo e penetrante che, come una lama attraversa perpendicolarmente il bersaglio e ne altera la struttura. L'esempio più chiaro di questa energia tagliente è dato dall'*atemi waza* di arti marziali come il Karate, colpendo in linea retta o circolare, terminando, tuttavia, il contatto perpendicolarmente all'obiettivo e “perforandolo”.

Il ***Ki* irradiante**, invece, appare distribuito circolarmente in maniera uniforme, come un globo che si espande mentre ruota nello spazio, sino ad entrare in contatto tangenzialmente col suo obiettivo che viene investito da una forza simile a quella di una “folata di vento” o “massa d'acqua”. Questa forma particolare di estensione non attraversa, non taglia in due, l'obiettivo. Essa lo spazza via. La natura diffusa di questa estensione ne implica necessariamente il carattere circolare, ellittico, oltre che l'impiego totale dell'intera anatomia, centralizzata, unitaria, rilassata.

Hikite

Per bilanciare la potenza espressa da un colpo e per evitare che il corpo si sbilanci, tra le varie possibilità si utilizza il principio di hikite (soprattutto in movimenti ampi), che è l'insieme delle **azioni compensative**. Se esprimo 100 con un colpo, devo produrre una reazione pari a 100 nella direzione contraria, questo produce alla sorgente del colpo la somma zero e non inficerà l'assetto del corpo. La forma più semplice (base) è la trazione della mano al fianco con la rotazione dell'avambraccio (non solo del pugno); esistono, poi, modalità più sofisticate e che presuppongono un alto livello di maestria..

Sen Sen No Sen: agire al sorgere dell'attacco o addirittura prima che prenda corpo, intuendo l'intenzione. L'ideale in questa opzione è l'atemi waza. Ovviamente occorre grande velocità e capacità di spostamento, ma non è sufficiente se non c'è la capacità di leggere l'intenzione (*mikiri*) per guadagnare frazioni di secondo fondamentali.

Tai No Sen: agire nel momento stesso in cui avviene l'azione dell'aggressore, che sia un atemi o una presa. Sono possibili molteplici reazioni, ma occorre innanzitutto lo studio dell'aggressore (*mikiri*), intuire l'attacco, avere stabilità (centratura), capacità di attesa (controllo emozionale) e poi mettere in atto la reazione. È meglio utilizzare tecniche ambivalenti (difesa/attacco). A seconda dell'azione scelta occorre conoscere i principi: kime o yawara o irimi

Go No Sen: è la più classica delle reazioni. Prima mi difendo poi reagisco. Occorre meno tempismo. È la più "facile" ma quella che meno ci mette in una situazione di vantaggio. Ossia, una volta evitata la prima aggressione siamo in parità e tutto ricomincia da capo con le stesse opportunità per entrambi, purchè la difesa e l'contrattacco non siano in sequenza velocissima. Altrimenti si riaprono ancora tutti e 3 gli scenari, finchè uno dei due ha la meglio.

Tutte le arti marziali nelle dinamiche della comunicazione combattiva si riducono a **tempo/ritmo (*yoshi*)** e **distanza (*ma-ai*)**. Tra strategie e tattiche qui si apre un mondo. Valgono alcune indicazioni generali:

o **mai attendere:** anche nel caso del *go no sen* è una strategia, ossia, lasciar credere che attendiamo, ma non siamo impreparati, in realtà stiamo pianificando la reazione

o **mai stare fermi:** purchè non sia anche questa una scelta tattica; non tenere fermo il punto sul quale l'aggressore sta facendo i calcoli per colpirci; obbligarlo a modificare continuamente la sua strategia di attacco legata alla distanza.

In definitiva mai lasciarsi sorprendere; mai tenere fissi i parametri di tempo e distanza e lasciare l'iniziativa all'aggressore (ovviamente purchè non sia un attacco imprevedibile)



Ukemi waza



Non sempre negli sport è prevista una metodologia del saper cadere, anche se ultimamente, soprattutto negli sport post-moderni è diventata parte integrante della didattica. Anche nella vita quotidiana lo studio dell'equilibrio e della gestione della caduta, soprattutto negli anziani, sarebbe necessaria, anche perché i traumi da caduta sono un costo sociale oltre che un danno per la persona. Nelle arti marziali, in quelle che ne prevedono lo studio, la tecnica del cadere è destinata a ridurre al minimo l'impatto al quale è sottoposto il praticante, sia quando cade spontaneamente sia in seguito ad una proiezione. La caduta, infatti, può essere la conseguenza di una proiezione o di una perdita di equilibrio o un'azione volontaria per sfuggire ad una situazione compromessa o per assecondare una leva. Nell'immaginario collettivo il "cadere" è una cosa negativa, il termine stesso evoca pericolo, rovina, sciagura ... qualcosa da temere ed evitare. Il timore del cadere crea una rigidità mentale e fisica, che spesso non permette di eseguirla nella modalità corretta ed utile a non subire danni. Occorre quindi una conoscenza delle tecniche di caduta ma anche una appropriata predisposizione mentale. Nella logica della competizione o nella vita quotidiana è sufficiente ottenere una caduta che preservi l'incolumità, nel BuDo, invece ciò non basta ma la tecnica della caduta deve prevedere anche il ripristino dell'equilibrio tale da dare continuità alla propria efficienza combattiva/difensiva o di fuga, o semplicemente la continuazione di un itinerario Dal punto di vista "marziale" è utile non considerare a sé le cadute ma ritenerle parte integrante dello spostamento (taisabaki), una delle tante modalità del muoversi nello spazio, solo che invece di farlo su un piano orizzontale, lo si fa su quello verticale.

I principali filoni di studio delle cadute prevedono:

- La postura nella fase di caduta e la scelta dell'area del copro che avrà contatto col suolo, coordinazione, gestione dello spazio, tecniche di gestione del respiro.
- L'utilizzo del principio azione/reazione, detto anche "principio di reazione", nelle tecniche "a battuta", distribuzione dell'impatto col dissipamento dell'energia
- La conformazione di una forma sferica del copro o la distribuzione "curva" delle parti del corpo interessate al contatto col suolo, al fine di non avere angoli e di distribuire continuamente la spinta in punti del corpo continuamente diversi.
- La gestione psicologica della "rivoluzione" del corpo, della perdita di equilibrio, del rapporto col suolo

Aspetti didattici:

- Postura e propriocezione del corpo
- Predisposizione mentale
- Biomeccanica della caduta
- Inserimento della caduta nel contesto motorio e reattivo
- Tecnica e Didattica della caduta (differenziati negli stadi dell'apprendimento e nelle fasi evolutive)
- Prevenzione dei traumi

Tipologia delle cadute:

- Caduta indietro rotolata o a battuta
- Caduta laterale rotolata o a battuta
- Caduta avanti rotolata, incrociata, a battuta, ammortizzata, a tampone

Sequenza didattica:

- Dimostrazione e spiegazione tecnica (gesto motorio)
- Prova
- Correzioni
- Spiegazione didattica e avvertenze

