

PUÒ IL KRAV MAGA ESSERE UNA RISPOSTA AL BULLISMO?

di
Elena De Righi

INTRODUZIONE

Il comportamento aggressivo può essere definito come un comportamento intenzionalmente rivolto a far male all'altro; esso può articolarsi nei sottotipi di aggressività: l'aggressività strumentale, l'aggressività ostile o bullismo e l'aggressività reattiva. In particolare i trend evolutivi dell'aggressività evidenziano che quella strumentale si manifesta dai tre ai dieci anni, mentre l'aggressività ostile o bullismo dagli otto ai sedici anni (Menesini 2000). In età scolare si assiste ad un cambiamento nella natura del comportamento aggressivo, che diventa sempre più intenzionale e rivolto ad attaccare l'altro. Con l'età adolescenziale si evidenzia un decremento dell'incidenza della condotta aggressiva, anche se si assiste ad un aumento dell'intensità delle singole azioni violente.

Influenzata dai miei studi e dal mio lavoro di insegnante, ho voluto riflettere proprio sul ruolo positivo che una disciplina come il Krav Maga può ricoprire nell'educazione dei ragazzi dalla preadolescenza all'adolescenza. La mia formazione, il lavoro e le attività in campo dell'educazione con i ragazzi, mi hanno spinto ad affrontare questo tema, forte anche delle abilità di interazione e comunicazione acquisita con gli anni di esperienza a contatto con i giovani. Penso infatti che con gli strumenti adeguati, sia possibile prevenire ed evitare atteggiamenti aggressivi.

Lo scopo della mia esposizione è quello di valutare e definire attività pratiche di prevenzione e riflessione del fenomeno "bullismo" a partire da una definizione chiara di Krav Maga e di bullismo.

CHE COS'È IL KRAV MAGA

Il krav maga è un sistema di combattimento creato per essere semplice, appreso in breve tempo e con approccio il più pragmatico possibile.

Il krav maga comprende una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta a mani nude e dal sistema di *close combat* (combattimento ravvicinato) del Maggiore W.E. Fairbairn, metodo conosciuto col nome di *Defendu*. L'impostazione privilegiata prevede l'attacco a parti "sensibili" del corpo come occhi, gola o genitali, non ammesse nelle discipline sportive.

Esso nasce dall'intuizione di Imre Emerich Lichtenfeld, "Imi", che a partire dalla formazione di combattimento, denominato "**Kapap**", intervenne nel quadro dello sviluppo di tecniche di auto-difesa nell'ambito delle I.D.F. Nel 1978 Imi e molti suoi allievi hanno creato la Federazione Internazionale di Krav Maga (I.K.M.F. – International Krav Maga Federation) un'organizzazione volta alla promozione e divulgazione di questo sistema in Israele e nel mondo. Imi ha creato il Krav Maga su valori morali ed umani, dando risalto all'integrità della persona e sulla non violenza. Il Krav Maga è stato insegnato a migliaia di civili, a forze pubbliche, forze militari, in Israele, Europa, Stati Uniti e in tutto il mondo.

Questa impostazione, adatta ad ambienti ad alto rischio come i teatri operativi mediorientali, potrebbe essere fonte di problemi in situazioni di vita quotidiana: infatti l'approccio aggressivo e anticipatorio potrebbero portare a complicazioni di natura penale. Per questo, nell'ambito civile della difesa personale, il krav maga viene insegnato da istruttori esperti per essere usato solo in casi estremi di pericolo per la propria vita (violenza da strada, tentativi di stupro, aggressioni a mano armata, ecc.), mantenendo i principi fondamentali sui quali è nato:

- non fatevi male;
- siate modesti;
- agite correttamente;
- diventate esperti così non dovrete uccidere;
- evitate danni fisici;
- difendetevi e contrattaccate nel modo più veloce e diretto possibile.

Per sua natura, il Krav Maga sembra rivolto principalmente a persone dai 14 anni in su, che si avvicinano per i più svariati motivi a tale disciplina.

COSA SI INTENDE PER BULLISMO

Con il termine **bullismo** s'intende definire un comportamento aggressivo ripetitivo nei confronti di chi non è in grado di difendersi. Solitamente, i ruoli del **bullismo** sono ben definiti: da una parte c'è il **bullo**, colui che attua dei comportamenti violenti fisicamente e/o psicologicamente e dall'altra parte la vittima, colui che invece subisce tali atteggiamenti. La sofferenza psicologica e l'esclusione sociale sono sperimentate di sovente da bambini che, senza sceglierlo, si ritrovano a vestire il ruolo della vittima subendo ripetute umiliazioni da coloro che invece ricoprono il ruolo di **bullo**.

Le principali caratteristiche che permettono di definire un episodio con l'etichetta "**bullismo**" sono:

- l'intenzionalità del comportamento aggressivo agito;
- la sistematicità delle azioni aggressive fino a divenire persecutorie (non basta un episodio perché vi sia **bullismo**);
- l'asimmetria di potere tra vittima e persecutore.

Bullismo a scuola

Secondo indagini Istat sui comportamenti offensivi e violenti tra i giovanissimi, nel 2014, più del 50% degli 11/17enni è stata vittima di un episodio offensivo, irrispettoso e/o violento da parte di coetanei.

I comportamenti violenti che caratterizzano il **bullismo** sono i seguenti:

- Offese, parolacce e insulti;
- Derisione per l'aspetto fisico o per il modo di parlare;
- Diffamazione;
- Esclusione per le proprie opinioni o per la propria razza;
- Aggressioni fisiche.

Per gli psicologi si tratta di una vera e propria emergenza, che può essere contrastata a partire dall'intervento a scuola.

Sarebbe necessaria la predisposizione di un programma di prevenzione del **bullismo** a scuola, attraverso la valutazione del disagio giovanile e dei fattori di rischio individuali, familiari e ambientali, che potrebbero generare comportamenti violenti.

IL PROGETTO

Oltre all'insegnamento tecnico, i corsi di Krav Maga dedicati alla difesa personale, possono rappresentare una buona forma di educazione rivolta anche ai giovani adolescenti, grazie a momenti di formazione sia teorici che pratici discussi durante le lezioni.

Consapevoli dell'importanza dell'educazione, nei corsi di Krav Maga devono essere trattate tematiche come la prevenzione, la comunicazione verbale in situazioni aggressive, l'atteggiamento e il profilo da mantenere in caso di minaccia, il rispetto verso il prossimo, l'osservazione delle regole, il far parte di un gruppo ecc..

Attraverso la pratica del Krav Maga vengono sviluppate molteplici abilità: **attenzione e lucidità** per restare sempre vigili e rispondenti agli stimoli della quotidianità; **conoscenza e controllo** del proprio corpo e di come rapportarsi a quello altrui; fare esperienza dell'altro; sviluppare modi sani per entrare in **relazione** con i coetanei e, infine, individuare **soluzioni ai conflitti**. Questo permette lo sviluppo di strategie per la **gestione dello stress e dell'ansia**, che saranno utili in tutti i contesti della vita.

A tal proposito, un corso di Krav Maga rivolto a giovani adolescenti, deve seguire un programma atto ad educare i ragazzi sia alla collaborazione che all'interpretazione delle diverse situazioni in cui si trovano, per evitare di essere coinvolti in contesti sconvenienti o scomodi.

Attraverso l'introduzione di tecniche educative adeguate è possibile svolgere un'azione efficace e produttiva. È inoltre indispensabile, a mio avviso, svolgere un'azione multidisciplinare, nella quale diverse professionalità lavorino sinergicamente. Infatti a fianco dell'istruttore qualificato di Krav Maga è necessaria la figura di uno **psicologo** che possa spronare i ragazzi al confronto costruttivo.

Le attività che possono essere proposte per prevenire e riflettere sulle emozioni provate sono:

- giochi di **role play**. Un particolare tipo di **esercitazione** che richiede ai partecipanti di svolgere, per un tempo limitato, il ruolo di “attori”, di rappresentare cioè alcuni **ruoli in interazione** tra loro, mentre altri partecipanti fungono da “osservatori” dei contenuti e dei processi che la rappresentazione manifesta. È in pratica una **rappresentazione improvvisata e quasi teatrale** di una scena simile a quello che può accadere in realtà. Viene messa in atto una situazione tipo di aggressore ed aggredito, e si dà ai partecipanti l'opportunità di riesaminare il proprio comportamento, di esercitarsi e sperimentare nuovi atteggiamenti, di enfatizzare differenti punti di vista e di ricevere un feedback sul proprio comportamento. Il **role-play** mira a rendere i partecipanti consapevoli dei propri atteggiamenti, evidenzia i sentimenti e i vissuti sottesi alla situazione creata e rinvia alla dimensione soggettiva, alle modalità di proporsi nella relazione e nella comunicazione. Le caratteristiche di questo metodo forniscono molteplici stimoli all'apprendimento attraverso **l'imitazione e l'azione**, attraverso **l'osservazione** del comportamento degli altri e i commenti ricevuti sul proprio, attraverso **l'analisi** dell'intero processo.
- Giochi **cooperativi**, utili per contrastare il fenomeno del bullismo in quanto si fondano sul lavoro di squadra in cui i partecipanti devono collaborare tra loro per assolvere ai compiti ludici, migliorando la qualità dei risultati con il livello di cooperazione che si basa sull'aiuto reciproco.

Un altro argomento molto importante da trattare è quello degli effetti dello stress psicofisico nel caso di un'aggressione e di come sia possibile, con l'adeguata preparazione, attenuarne al minimo i devastanti risultati. Esercizi svolti sotto stress fisico, non ricreano appieno lo stress provato in caso di aggressione, ma ci si avvicinano molto, ed aiutano i ragazzi a gestire con la maggiore lucidità possibile un attacco.

CONCLUSIONI

In conclusione ritengo che l'educazione dei ragazzi permetterà loro di avere dei modelli di riferimento: gli istruttori di Krav Maga, infatti, non sono solo i “maestri della difesa”, ma anche delle figure con la responsabilità di proporsi come riferimenti sani e positivi, che stimolano le qualità e le risorse di bambini e ragazzi, ed allo stesso tempo offrono termini

di paragone e identificazione accoglienti e positivi. I bambini imparano e ripetono modelli sani e vincenti, innalzando l'autostima ed il senso di sé positivo.

Il Krav Maga è una palestra per il corpo e per la mente, sia per le vittime di bullismo che per gli stessi bulli: le "vittime" apprendono a non essere più vittime, imparano che dire "no" non farà di loro delle persone meno apprezzabili e meno amabili. I bulli imparano a staccarsi dall'idea che solo essendo violenti possono essere visti.

Imparare a difendersi, per non essere attaccati e per non dover attaccare fa sì che i bambini crescano sani, consapevoli e strategicamente orientati.