

# TESI TRAINER TONINCELLI ALESSANDRO

## PREVENZIONE DI UNA AGGRESSIONE

L'aggressività è considerata un impulso istintivo degli esseri viventi legato alla sopravvivenza. Nell'uomo invece è più un comportamento teso a fare male sia fisicamente che psicologicamente. Egli aggredisce per vari motivi:

**Per onore:** (a caldo), è un bullo, un prepotente, un marito tradito che tende a considerare la moglie come oggetto di sua appartenenza da possedere con la forza, ecc.

**Per interesse:** (a freddo), è un rapinatore, uno scippatore che assale per denaro o gioielli, è più pericoloso perché è ingannevole. Non attira l'attenzione e sembra inoffensivo. Il classico lupo travestito da agnello.

**Per paura:** (entrambi i casi sopra citati se colti dal panico) se qualcosa è andato storto e la situazione è degenerata (es: il violentatore che strangola la vittima o il ladro colto in fragrante dal padrone di casa).

In ogni caso l'aggressore cercherà di distrarre la vittima insultandola o al contrario sviando le proprie intenzioni per esempio chiedendo l'ora, un'indicazione stradale, ecc. per poi al momento opportuno colpirla.

Nella difesa da un'aggressione la reazione deve essere immediata, veloce ed efficace. Lo scontro deve risolversi in pochi secondi ma, la difesa personale non è solo un insieme di tecniche marziali utilizzate per neutralizzare un assalitore ma soprattutto deve essere preventiva, ciò significa tenere un comportamento e un'abitudine mentale tale da evitare il più possibile lo scontro fisico. Vi sono innumerevoli luoghi e situazioni dove si può essere aggrediti ma l'importante è non farsi trovare impreparati. Esistono diversi tipi di aggressione che si possono così classificare:

- **Liti che degenerano in aggressioni:** tra conoscenti e non.
- **Aggressioni da parte di teppisti:** che cercano ogni tipo di pretesto per seminar violenza. (sportivo, religioso...)
- **Aggressioni per Rapina:** per sottrarre beni con la forza spesso anche con uso di armi.
- **Aggressioni da parte di ubriachi o drogati:** queste persone sono molto pericolose perché le sostanze assunte allentano i freni inibitori.
- **Aggressioni da parte di maniaci:** perché soffrono di alterazioni di natura psichica.
- **Aggressioni finalizzate a nuocere la persona:** spesso a causa di vendette personali, rapimenti o situazioni precedentemente degenerate.

## Evitare posti, situazioni e comportamenti imprudenti:

In strada, un'aggressione può facilmente essere perpetrata in parcheggi, luoghi appartati, giardini scarsamente illuminati, quartieri malfamati, distributori di carburante (soprattutto in ore notturne), sportelli bancomat, ecc. Evitare luoghi screditati o se ci si deve passare per forza possibilmente mai da soli, in questo caso tenere a portata di mano uno spray al peperoncino, un mazzo di chiavi o un qualsiasi altro oggetto utile a difendersi. Non distrarsi mai al cellulare, e quando si cammina sul marciapiede è consigliato farlo in senso opposto alla direzione di marcia del traffico per evitare e/o anticipare visivamente scippi da parte di balordi su mezzi motorizzati. Se si ha il sentore di essere seguiti utilizzate come specchio le vetrine dei negozi, e/o entratevi. Cambiare andatura e direzione più volte. In auto fermi ad un semaforo o un parcheggio chiudere le portiere e non tenere niente di valore sul cruscotto o sul sedile, fare attenzione quando si scende dal mezzo e se possibile parcheggiare in luoghi ben illuminati e frequentati. Se si esce a fare jogging meglio farlo in compagnia e possibilmente non correre o fermarsi in luoghi deserti o isolati, non ascoltare musica con auricolari, ecc.

In casa si consiglia di installare una porta blindata, antifurto, telecamere, ecc....ma se tutto ciò non fosse possibile, attuare qualche accorgimento aiuterà nella prevenzione dalle aggressioni e rapine come: non lasciare finestre aperte di notte, la sera tenere chiuse le tende per evitare di essere spiati, non aprire a sconosciuti e controllare bene dallo spioncino se suonano alla porta. Nel rincasare fare attenzione e possibilmente avere il cellulare a portata di mano magari impostando la chiamata alle forze dell'ordine o chi può venire in vostro aiuto in brevissimo tempo. Prima di scendere dall'auto verificare che il cancello o la basculante si siano chiusi in modo regolare, tenere a portata di mano uno spray al peperoncino o un mazzo di chiavi in modo da difendersi in caso di violenza, non tornare mai alla stessa ora o fare sempre lo stesso tragitto per rincasare (se possibile), chi vuole aggredirvi sa esattamente i vostri orari e spostamenti.

## Avere buona conoscenza delle tecniche di difesa personale:

Addestrarsi costantemente e possibilmente frequentare corsi di difesa diretti da personale qualificato.

## Mostrare sicurezza e coraggio usando bene il proprio corpo:

- **Respirazione diaframmatica:** ispiro serenità e coraggio, espiro tensione e paura.
- **Portamento:** postura ben eretta, spalle allargate piedi alla stessa distanza delle spalle, gambe ben radicate.
- **Sguardo fiero:** Chi ha paura tende ad abbassare lo sguardo.
- **Espressione del viso:** espressione attenta ma non scontrosa.
- **Tono della voce:** pacato, tranquillo e parole scandite bene.

Mantenere la distanza di sicurezza: nei limiti del possibile non fare avvicinare eccessivamente l'assalitore o presunto tale.

Imparare a vigilare: gli aggressori cercano persone distratte, immerse nei loro pensieri ed emozioni, alle prese con il telefonino ecc. Tenere un livello di attenzione adeguato. Ricordo la tabella:

- **Colore bianco:** (rilassato) In questa fase siamo disattenti ed impreparati a quello che succede intorno a noi. In caso di aggressione non siamo in grado di reagire.
- **Colore giallo:** (Rilassati ma attenti) In questa fase siamo vigili e pronti a qualsiasi cosa accada. Non siamo in pericolo ma se capita di subire un'aggressione siamo in grado di reagire. Questa è la situazione ottimale del livello di attenzione in cui dovremmo trovarci sempre.
- **Colore arancio:** (allerta) In questa fase ci sono tutte le premesse per una situazione che potrebbe divenire pericolosa esempio sentire i vetri di casa rompersi.
- **Colore rosso:** (pericolo mortale) In questa fase non si può far altro che combattere o scappare per salvarsi.

Riconoscere i segnali del linguaggio del corpo

- **Espressione del viso:** i lineamenti possono rilevare tensione come tic nervosi, pallore e sudorazione...
- **Sguardo:** prima di colpire si possono notare cambiamenti nella mimica oculare. Sotto effetto dell'adrenalina l'aggressore come per l'agredito sperimenterà la perdita della vista periferica (visione a tunnel) e la necessità di controllare che la scena sia libera da testimoni muovendo freneticamente la testa a sx e dx.
- **Gestualità:** in caso di discussione concitata vi è un rallentamento e irrigidimento delle spalle e indica un possibile caricamento del corpo che sfocia in aggressione.
- **Postura:** una persona che non ha niente da nascondere si mette di fronte ed ogni parte del corpo è ben visibile.
- **Prossemica:** distanza interpersonale tra individui.
- **Prosodica:** ritmo e tono della voce.

Diventare assertivi: (capacità di far valere la propria personalità) l'aggressore cerca sempre una vittima facile da dominare ma senza rischiare e faticare. Essere passivi e impauriti significa diventare preda ideale. Essere troppo aggressivi potrebbe far paura all'assalitore ed irritarlo maggiormente considerando che è abituato alla violenza e non avrebbe nessuna remora ha perpetrare l'invettiva. L'atteggiamento assertivo è la soluzione consigliata per prendere tempo e trovare la via d'uscita migliore del caso.

Saper gestire la paura: la paura è un sistema di difesa che mette in atto il nostro corpo dinnanzi ad un pericolo reale o supposto, per questo dobbiamo accettarla ma bisogna saperla gestire innanzitutto conoscendo i sintomi e cercando di capire come reagire di fronte ad una minaccia.

Concludendo:

Non vergognarsi di aver paura, imparare a riconoscere i sintomi in modo da attenuarli. Abituarsi ad essa in piccole dosi con l'addestramento, studiare le reazioni per capire come agire in modo adeguato, apprendere le tecniche della respirazione diaframmatica così da non farsi prendere dal panico. Diventare attenti osservatori cercando di vedere e capire tutto quello che ci circonda e nel caso di aggressione saper memorizzare il più possibile dell'evento per poter aiutare nel modo migliore le forze dell'ordine in caso di indagini. (tratti somatici, vestiti, tatuaggi, piercing, accento, ecc.).

Aspirante Trainer  
Tonincelli Alessandro