

Krav Maga come gestire un'aggressione

*Metodo di autodifesa israeliano  
tecniche & gestione del pericolo*



**Gjondedaj Iriada & Massimiliano Marsala**

**KRAV MAGA  
COME GESTIRE UN'AGGRESSIONE**

*Metodo di autodifesa israeliano  
tecniche & gestione del pericolo*

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2013  
**Gjondedaj Iriada & Massimiliano Marsala**  
Tutti i diritti riservati

*“In un primo momento si studierà il Krav-Maga, al fine di difendersi contro chiunque, per sapere chi siamo e chi è l'aggressore. In secondo luogo, riterremo di essere abbastanza forti per non danneggiare irreparabilmente l'aggressore; è qui che dobbiamo impegnarci...”*

*“...così che si possa camminare in pace.”*

*“Dovrai essere così buono... da non aver bisogno di uccidere.”*

*“Un uomo forte ha molti amici.”*

*“Le gambe di un bambino sono più forti delle palle di Muhammad Ali.”*

*“Non c'è bisogno di fare la pace con gli amici... ma con i nemici.”*

*“Le persone rispettano la forza, il Krav-Maga è forza e ti rispetteranno perché lo conosci.”*

*“non aspettatevi che i vostri amici vi amino o che gli piacciate per sempre... solo che vi rispettino.”*

*“Fai cosa vuoi, ma fallo bene.”*

Cit. di Imi Lichtenfeld



## Premesse

La repentina e complessa evoluzione sociale, che ha coinvolto il nostro Paese, ha rotto alcuni equilibri fondamentali dello sviluppo di una normale percezione positiva nei confronti di coloro che compongono la nostra società. Perciò, diventa importante non soltanto lo studio del livello della pressione criminale in un luogo ma, ancor di più, acquisire una consapevolezza che permetta di gestire al meglio la risposta emotiva alla paura.

L'aumento dei flussi migratori ha portato alla convivenza, all'interno delle città, di migliaia di persone di diverse culture, abitudini e stili di vita. Se da un lato questa vicinanza ha ottenuto risultati di integrazione, di scambio e di crescita culturale, è altresì vero che ha determinato lo scatenarsi di manifestazioni di insofferenza, di incomunicabilità e di razzismo, con la conseguente esplosione di sentimenti di inquietudine, diffidenza e pericolo.

Le tipologie di violenza per le quali si riscontra un elevato numero di reati sono quella fisica, quella sessuale e quella psicologica. Recentemente hanno assunto rilevanza penale anche alcuni atteggiamenti persecutori, quali lo stalking, che incutono timore alle donne, e sono generalmente perpetrati da ex partner o innamorati non corrisposti.

Le vittime della maggior parte degli atti violenti, sono, spesso, quelle categorie sociali definite deboli: bambini, anziani, e donne, che possono essere facilmente piegati fisicamente, perché si trovano spesso in una condizione di inferiorità, morale e materiale. I numerosi casi di stupro avvenuti nell'ultimo periodo avvalorano inoltre la tesi che le donne rappresentano una preda ambita da parte di uomini senza scrupoli.

L'aggressore opera sempre in ambienti a lui familiari, nei quali si sente forte e protetto, osserva l'ambiente circostante, scegliendo, fra le tante, la sua possibile preda, quella più indifesa, quella maggiormente esposta. I segnali non verbali di ciascun individuo, uomo o donna che sia, evidenziano quale sia il livello di guardia, quale la predisposizione ad un'eventuale risposta.

L'aggressione di un uomo ai danni di una donna solitamente accade perché l'aggressore è certo della sua superiorità, e della sottomissione fisica che la stessa gli offrirà; questa convinzione lo indurrà a mantenere basso il livello di guardia verso la vittima, offrendo, in questo frangente, alla preda un varco favorevole a reagire e capovolgere la situazione contrattaccando, non necessariamente per combattere, ma anche solo per fuggire.

Circolare per strada con la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti, mantenendo un buon livello di guardia verso l'ambiente nel quale ci troviamo, può aiutare a muoverci più serenamente, ad aumentare le possibilità di riuscita di un'azione di difesa, e prevenire comportamenti poco graditi.

La sicurezza personale è un elemento da costruire e migliorare, innanzitutto, assumendo un atteggiamento mentale adeguato che consenta nel tempo di acqui-

sire la capacità di individuare le situazioni di potenziale pericolo e saperle gestire per reagire nel modo giusto.

Partecipare ad un corso di difesa personale è utile ad acquisire quell'atteggiamento mentale che consente di porre la dovuta attenzione alla propria sicurezza personale. Allenarsi e familiarizzare con tecniche e metodi di autodifesa contribuisce invece a potenziare il proprio livello percettivo e cognitivo in relazione alle situazioni di pericolo, così da essere preparati ad un eventuale momento di pericolo.



## Prevenzione

Prima di parlare di prevenzione, è indispensabile capire cosa si vuol prevenire. Stiamo parlando di azioni violente dirette contro la persona, quale che sia la motivazione scatenante e quale ne sia l'esito. Alcuni esempi:

- la violenza come conseguenza del tentativo di furto o rapina;
- la violenza come manifestazione di socio o psicopatia;
- l'aggressione a fini di stupro;
- la violenza determinata da alterazione da alcool o droghe;
- la violenza come conseguenza di conflitti interpersonali;
- La violenza sull'infanzia.

La prevenzione consiste nell'adottare tutte le misure, azioni, comportamenti e insegnamenti utili a ridurre il rischio di essere coinvolti in simili eventi. Prevenire gli atti violenti sembrerebbe impossibile, un po' come prevedere i terremoti. In parte è vero, anche se c'è una componente importante che la gente dimentica troppo spesso: i comportamenti violenti altrui sono a loro volta determinati da nostre azioni, volontarie o meno, consapevoli o non. In tutti i casi di

cronaca c'è sempre stata una componente di provocazione (da qualunque parte provenisse) unita ad una componente di sottovalutazione del rischio da parte di uno dei due. È, perciò, possibile prevenire questo tipo di situazioni rendendo automatici determinati pensieri, comportamenti ed atteggiamenti.

Non esiste una vera e propria casualità nelle aggressioni. Anche in quei casi dove la violenza sembra scaturire senza apparenti relazioni tra vittima ed aggressore (ad esempio, in rapine o stupri da parte di sconosciuti), l'aggressore in realtà ha "scelto" la sua vittima e quest'ultima, dal canto suo, si è fatta scegliere.

Nella vita di ognuno di noi possono presentarsi parecchie situazioni in grado di portare a tensioni potenzialmente pericolose:

- La guida nel traffico congestionato.
- Frequentare luoghi bui ed isolati.
- Svolgere lavori pericolosi (per esempio i controllori sui treni e autobus).
- Attraversare quartieri a rischio.
- Incontri con persone alterate da alcool e droghe.
- Litigi fortuiti con sconosciuti e non.
- Incontri con il "branco".
- Altre ed eventuali.

In tutte le situazioni che sono poi degenerate in aggressioni o risse, si sono verificate da parte di uno od entrambi i contendenti una serie di azioni fallimentari nell'allontanare il rischio insito nella situazione stessa. Troppo spesso queste azioni, insieme all'omissione di "lettura" della situazione del contesto alle quali si somma la ragionevole tensione intrinseca del momento, anziché disinnescare il fattore di rischio, lo au-