

HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo

Dobbiamo essere subito chiari sul significato del termine "difesa personale".

I nostri incontri sul tema, rivolti ad appartenenti alle Forze dell'Ordine, reparti speciali dell'esercito o dei corpi di Polizia Municipale, fanno sempre riferimento a quella difesa cosiddetta "disarmata" (unarmed combat), nella quale l'aggressione è fatta o a mani nude oppure con l'uso di corpi contundenti o armi da taglio.

La 'difesa disarmata' non va quindi confusa con il combattimento corpo a corpo (close combat) poiché, al contrario di quest'ultimo, non mira al danneggiamento corporale dell'avversario per renderlo incapace a proseguire la sua aggressione.

Ai nostri giorni è difficile dare una definizione moderna del concetto di difesa personale.

Se si volesse infatti chiedere a un qualsiasi gruppo di persone, il più eterogeneo possibile, di spiegare cosa intendono per questo termine, si avranno tante risposte diverse che dimostrano come esista solo un'idea tanto vaga quanto confusa di che cosa essa sia realmente.

Quindi, prima di iniziare, è bene precisare ciò che la 'difesa personale' non è, e cioè "una cieca risposta di violenza a violenza".

Purtroppo però, ormai sempre più spesso, l'applicazione della forza fisica risulta indispensabile ed è proprio in tali frangenti che una formazione professionale acquisisce il giusto peso, consentendo un atteggiamento fondato ad assicurare la propria salvaguardia fisica senza per questo necessariamente scendere sul piano dell'aggressore.

Questo, in buona sintesi, vuol dire avere la capacità di gestire determinate situazioni a rischio al fine di impedirne l'insorgere, riuscendo a valutare la necessità di applicazione del giusto use of force.

A ciò non è sufficiente velocità, forza e ottima tecnica se non sono accompagnate da tattica e strategia: bisogna essere in grado di dare risposte commisurate ad ogni situazione, al fine di non trovarsi dinanzi all'eterno problema di avere un aggressore che identifichi l'agredito come una vittima passiva o un agredito che reagisce sconsideratamente all'aggressione subita.

Quindi, parlare di difesa personale, implica necessariamente un atteggiamento mentale e un modo di porsi nei confronti dell'avversario, tenendo ben presente il pesante apporto che lo stress di entrambe le parti può avere in tale contesto, arrivando anche a essere causa di atti sconsiderati.

Comunque il termine di Difesa Personale o Autodifesa ha per tutti un significato di riferimento comune che è quello della 'sicurezza'.

Quindi, prima di proseguire, è bene richiamare il concetto di sicurezza in quanto il concetto stesso di prevenzione non fa riferimento ad altro che alla ricerca della sicurezza in toto.

Il termine sicurezza deriva dal latino **sine cura** (senza preoccupazione), quindi è da intendere come la conoscenza che l'evoluzione di un sistema non produrrà stati indesiderati e comunque, benché il concetto di sicurezza sia al contempo ambiguo ed univoco, in inglese viene reso con safety e security.

Safety

La prevenzione di infortuni e calamità e quindi è assimilabile alla 'pubblica sicurezza'.

Nel suo senso più lato abbraccia tutti i compiti che per legge sono attribuiti alle autorità preposte (mantenimento dell'ordine pubblico, sicurezza ed incolumità dei cittadini).

Si intende quindi concettualmente una 'difesa attiva', ossia azioni di difesa per sé o per terzi aggrediti, da mettere in atto durante la realizzazione di un crimine.

Security

La difesa da minacce di terzi e quindi è assimilabile alla 'sicurezza personale'.

Implica pertanto la protezione da aggressioni e danni contro la persona o i beni, perpetrati volontariamente da uno o più individui con l'intenzione di nuocere.

Si intende quindi concettualmente una "prevenzione", ossia azioni protettive antecedenti la realizzazione del crimine.

In entrambi i casi, la prevenzione è la realizzazione della capacità di difendersi.

Risulta evidente infatti come non sia solo la condizione di debolezza fisica a rendere più vulnerabili, bensì una condizione psicologica non adeguatamente allenata all'autoprotezione.

La Difesa Personale o Autodifesa ha sostanzialmente alcuni step sequenziali imprescindibili per il raggiungimento dell'obiettivo finale: **la sopravvivenza.**

Essi sono: stima delle circostanze, consapevolezza, azione, applicazione delle tecniche di self defence.

Stima delle circostanze

Bisogna sempre considerare che un qualsiasi tipo di aggressione si basa sia su aspetti psicologici che fisiologici, innescando contestualmente anche effetti sia psicologici che fisiologici.

È quindi necessario aver chiaro che la sopravvivenza dipende molto dalla capacità di una persona di resistere a stress in situazioni di emergenza e per questo il miglior strumento di 'difesa/sopravvivenza' è il nostro cervello.

Fare una stima significa agire in modo finalizzato a prevenire un evento indesiderato, cercando di ridurre o impedire che esso accada.

Se affrontiamo il problema in maniera parasanitario l'attività di prevenzione può essere suddivisa in tre livelli di prevenzione, che si riferiscono ad atti e fasi diverse:

- 1. Prevenzione Primaria** Forma principale di prevenzione, focalizzata sull'adozione di azioni e comportamenti in grado di scongiurare lo sviluppo di un evento sfavorevole. Si basa su azioni a livello comportamentale o psicologico.
- 2. Prevenzione Secondaria** Forma di prevenzione basata sulla precocità di stima dell'evento, può risultare determinante al fine di evitare l'evento indesiderato o ridurre gli effetti.
- 3. Prevenzione Terziaria** Forma di prevenzione focalizzata sulla probabilità di recidiva dell'evento, intendendo con questo anche la gestione degli eventuali deficit.
- 4. Consapevolezza** Questo punto ricopre notevole importanza in tutto l'iter dell'autodifesa.

Infatti, ogni persona che non è consapevole dei rischi che lo circondano e non conosce le precauzioni necessarie per evitarli rappresenta un serio pericolo per se stessa.

Quando parliamo di consapevolezza facciamo riferimento al proprio:

- **agire,**
- **corpo,**
- **saper fare (capacità).**

L'obiettivo primario da raggiungere è la consapevolezza dell'asimmetria che vede l'aggressore più forte della vittima e comunque incline alla violenza.

Infatti, è l'aggressore che sceglie: vittima, tipo di attacco, luogo, tempi, etc. Quindi, essenziali da acquisire sono i confini, soprattutto psicologici, che rendendoci consapevoli di questo, ci consentono di migliorare la percezione di noi stessi, del nostro interno e della relazione con l'esterno.

Il raggiungimento della giusta consapevolezza è la prima pietra della difesa personale.

Azione

Durante un'aggressione l'azione più efficace è sicuramente quella con minor dispendio di energie psicofisiche. Quindi, sia che l'aggressore ci opponga una resistenza attiva (attacca) o passiva (impedisce il libero agire), dobbiamo sempre impiegare la minima forza necessaria per risolvere la situazione.

Siamo soltanto noi che, osservando, ragionando e decidendo, metteremo in campo l'azione che riteniamo più congrua, dimostrando ciò che realmente siamo in grado di fare. A ciò non è sufficiente velocità, forza e ottima tecnica se non sono accompagnate da tattica e strategia: bisogna essere in grado di dare risposte commisurate ad ogni situazione, al fine di non trovarci dinanzi all'eterno problema di avere un aggressore che identifichi l'agredito come una vittima passiva o un agredito che reagisce sconsideratamente all'aggressione subita.

Ciò risulterà più facile avendo allenato prima la capacità di anticipare l'azione strategica (velocità di pensiero) e quindi la capacità di anticipare l'azione dello spostamento (velocità di movimento). L'azione che ne deve risultare deve essere proiettata a destabilizzare la forza e l'equilibrio dell'aggressore, al fine di consentire la neutralizzazione della sua tecnica.

Applicazione delle tecniche di Self Defence

Questo è il momento in cui si deve mostrare tutto il bagaglio tecnico acquisito, nonché la reale capacità d'azione di cui si è capaci.

Tutto dovrà tendere a dare la miglior risposta oppositiva all'azione posta in atto dall'aggressore.

Iniziata l'aggressione, ci troviamo ormai davanti a un bivio che ci renderà realmente consci se si è ciò che si pensa, oppure no.

È il momento in cui la teoria diviene pratica, tutta la strategia precedente all'azione sortirà effetto se si riusciranno a dominare le proprie emozioni, è il momento in cui sarà indispensabile l'unica modalità davvero efficace per una vera self defence: la spontaneità.

Solo la spontaneità infatti consentirà di tirare fuori ciò che realmente si "ha dentro", tutta la pratica pregressa avrà un reale significato mostrando tutta la sua validità. Se quanto praticato è veramente divenuto parte di noi stessi la visione dell'azione sarà chiara, vedremo l'aggressore muoversi come rallentato e la tecnica da noi espressa risulterà sciolta e leggera. In poche parole saremo riusciti a far scorrere il nostro 'Ki' (energia vitale) simpateticamente con quello dell'aggressore riuscendo, di fatto, ad annullare la sua aggressione.

Durante l'azione tecnica ricordiamo sempre quello che ammonisce Lao Tzu (una delle più alte figure della filosofia cinese):

"Non cercare di splendere come la giada, ma sii semplice come la pietra".

Questa massima ci insegna che durante un comportamento difensivo bisogna far sì che, al fine di prevenire efficacemente una situazione di pericolo, la reazione divenga azione per riuscire a frapporre tra noi e l'aggressore una risposta fisica tanto semplice quanto efficace.

La difesa personale è quindi cultura di prevenzione e sicurezza come punto di convergenza di prevenzione, intuizione, rispetto delle regole, capacità tecnica, equilibrio psichico, equilibrato atteggiamento psicologico, moderazione ... e perché no, "rispetto" dell'altro!

Il **KI JUTSU DO** è adeguata espressione di ciò, e insegna soprattutto ad essere pronti e a saper reagire ad un attacco attraverso una neutralizzazione che causi il minor danno possibile all'aggressore.

Il **KI JUTSU DO** è un'arte da combattimento codificata sulla base delle tecniche di diverse scuole, orientali e occidentali, sia a mani nude che armate. La sua attenzione, da sempre rivolta al sociale, lo contraddistingue come un insegnamento preferenziale per tutti gli appartenenti alle Forze dell'Ordine e Militari, poiché mira con forza verso una preparazione tanto professionale quanto globale dell'individuo.

HITOTSU KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO

Astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo