

La difesa personale: cultura di prevenzione e sicurezza (1° parte)



È bene chiarire subito che con il termine "difesa personale" stiamo facendo riferimento a quella "disarmata" (unarmed combat), dove l'aggressione viene attuata a mani nude o con l'ausilio di corpi contundenti od armi da taglio. Essa non va confusa con il combattimento corpo a corpo (close combat) poiché, al contrario di quest'ultimo, non ha come fine il danneggiamento corporale dell'avversario per renderlo incapace a proseguire la propria aggressione.

Ai nostri giorni è difficile dare una definizione *moderna* del concetto di difesa personale, infatti chiedendo ad un gruppo di persone, il più eterogeneo possibile, di spiegare cosa intendono per "difesa personale", 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 chiarire soprattutto ciò che essa non è: **"una cieca risposta di violenza a violenza"**.

Purtroppo però, ormai sempre più spesso, l'uso 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 ed un modo di porsi nei confronti dell'avversario, tenendo ben presente il pesante apporto che lo **stress** ha in tale contesto.

Comunque il termine di *Difesa Personale* o *Autodifesa* ha, per tutti, un significato di riferimento comune che è quello di "**sicurezza**". Quindi, prima di proseguire è bene richiamare il concetto di sicurezza, poiché 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**, dove:

↳ **SAFETY**

indica 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 da mettere in atto durante la realizzazione di un crimine*.

↳ **SECURITY**

indica la difesa da minacce di terzi e quindi è assimilabile alla "sicurezza personale". Quindi, implica 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.

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