

## La difesa personale: cultura di prevenzione e sicurezza (2° parte)

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

Analizziamoli insieme:

- ↘ **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.

Quindi, necessita 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.

Essa 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.

#### ↳ **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, tempo, etc. Quindi, essenziali da acquisire sono i confini, soprattutto psicologici, che ci 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.