

***“Elementi essenziali di prevenzione e  
protezione personale”***

**Dr. Paolo Diego L’Angiocola, M.D.**

# Indice

- Capitolo 1** - La presa di Coscienza spaziale
- Capitolo 2** - Il corretto atteggiamento mentale
- Capitolo 3** - Esercizi per la Mente
- Capitolo 4** - Scenari nella vita reale: suggerimenti pratici operativi
- Capitolo 5** - Elementi minimali di primo soccorso per laici
- Capitolo 6** - Prevenzione, autocontrollo, negoziazione, gestualità, sicurezza fisica
- Capitolo 7** - Approfondimenti - Gli aspetti occulti delle arti marziali

*“Dedicato...  
...ad ognuno di noi”*

P.D.L.

## Premesse

Ogni santo giorno che passa continuo a vedere, verificare, toccare con mano la costante limitazione universale alla quale siamo drammaticamente esposti, soccombenti, partecipi e più o meno consapevolmente complici nella nostra quotidianità. Viviamo in una dimensione socio-(anti)culturale delirante: un costante ossimoro sostanziale di contraddizioni dicotomiche inconciliabilmente compresenti ed inspiegabilmente sussistenti. Politica demagogica, fascista e comunista assieme, decentrata e centralizzata assieme, trasformista ed illusoria assieme; economia capitalistica glassata di pseudofinanza farsamente socialista nel presunto afflato di un “welfare” inesistente; una società completamente lobotomizzata tra consumismo, egoismo e indottrinamento psico-mediatico ma con atteggiamento politicamente corretto di facciata.

Siamo la rappresentazione del fallimento esistenziale, nonostante la nostra potenziale Bellezza celestiale.

Ma se questo fosse il vero problema saremmo ben instradati sulla via di una sua certa risoluzione. No. Non è questo il reale problema della dimensione umana attuale: il vero problema consiste nella profonda convinzione della massa di credere che tutto questo sia ineluttabilmente reale, concreto, veridico, foriero di bene e giusto. C'è una bella differenza tra Verità e Realtà. La Realtà potrebbe essere definita in molti modi ma lascio a voi l'onere ed il piacere di percepirla, intuirlo e concepirla. La Verità è *ciò che collettivamente un gruppo che assume dei confini decide in termini di maggioranza cosa debba corrispondere a realtà*. Beh c'è una bella differenza tra Realtà e Verità. Il problema si ingigantisce nel momento in cui la Verità viene considerata Realtà della massa: ne consegue l'*ipnosi collettiva*, qualora tale “Verità” non coincida con la Realtà o, peggio ancora, se ne discosti così palesemente da costituire un potenziale pericolo per il soggetto dissenziente che rischi di doversi confrontare con l'aggressività della massa “zombieficata” da convinzioni tutt'altro che Reali.

L'attuale dimensione in cui viviamo (una delle plurime coesistenti) non offre spunti rassicuranti. Ecco dunque che in questo contesto urge la necessità di “corazzarsi” (o almeno proteggersi come minimo) sfruttando strumenti a nostra disposizione mediati o estrapolati da diverse discipline. Molti di questi strumenti sono sconosciuti ai più, altri li considereranno delle assolute fesserie, altri ne coglieranno il senso pratico, altri ancora ne effettueranno un ulteriore upgrade possibilmente pervenendo a risultati ottimali che possano costituire presupposto per successiva speciazione ed Evoluzione a favore del Bene collettivo. Purtroppo la strada è *lunga ed in salita*.

Come già detto nei due libricoli precedentemente scritti ed intitolati “*Introduzione al Sé*” e “*Coscienza del Sé*” (da leggere propedeuticamente in suddetta sequenza per una ottimale comprensione) niente di nuovo accennerò in questo manualetto che non sia stato già ampiamente divulgato, approfondito e studiato da miei predecessori. Considerate questa operetta come un piccolo bignami di riferimento per potervi affacciare a tecniche o metodologie magari non conosciute o magari conosciute ma non ancora applicate. Anche questo piccolo libricolo costituisce uno strumento ad uso personale per poter sviluppare strategie utili alla “sopravvivenza nella quotidianità” che sempre più sembrerebbe deragliare verso confini estremi delirantemente ambigui.

Questa breve operetta offrirà dunque spunti e tecniche pratiche a favore di chiunque necessiti di un piccolo sostegno nella jungla dell'idiozia socio-politico-(anti) culturale attuale. È gratuitamente distribuibile esattamente come gli altri precedentemente elaborati.

Premessa importante: non sono uno psicologo né uno psicoterapeuta. Io esercito la professione di medico-chirurgo nella specializzazione di cardiologo ospedaliero, nonostante la mia preparazione professionale non si limiti esclusivamente allo studio ed all'esercizio della medicina occidentale allopatrica, classica. Tuttavia

ritengo che alcuni spunti elencati in questo libretto possano essere d'ausilio comunque ai lettori "*alla ricerca di pace*", in un contesto sociale piuttosto bizzarro quale quello che stiamo vivendo attualmente e dove concetti come "*buonsenso*" e "*amorevolezza*" hanno davvero perso dimora nella maggior parte della collettività.

La trattazione sarà estremamente eterogenea e come potrete vedere tratteremo di argomenti estremamente disparati che andranno dalla difesa personale, all'atteggiamento mentale, a tecniche psichiche specifiche con finalità multiple, alla traumatologia clinica. Considerate questo piccolo manualetto come una sorta di piccolo "bignami di sopravvivenza" in senso lato e che (tengo a precisare) *non correla* con le due precedenti opere che affrontano tematiche molto più profonde e metafisiche: questo è davvero un "manualetto di sopravvivenza pratica urbana" che non ha niente a che vedere, se non in minima parte, con i due piccoli trattati scritti in precedenza. Il registro e la profondità dei contenuti di questo manuale sono decisamente molto più superficiali e affrontano aspetti del tutto pragmatici e talora "spiccioli". In ogni caso, che abbiate piacere di leggere le precedenti operette o solo questa, spero comunque che possano essere d'ausilio ai lettori, comunque essi desiderino preferenzialmente fruirne.

N.B.: questo piccolo manuale non intende in alcun modo favorire alcuna forma di violenza e/o aggressione ed anzi si costituisce proprio con l'intento specifico di neutralizzare qualsiasi occasione di potenziale pericolo; non vi è alcuna intenzione né di insegnare tecniche marziali, né fomentare "istinti bassi e brutali", né avvicinare il lettore a pulsioni emotive distruttive. L'intento è esattamente contrario a quanto appena accennato: obiettivo primo di questo manualetto è l'accrescimento della *consapevolezza strutturale, spaziale e personale* con la finalità specifica di *proporre degli schemi di prevenzione e previsione* che evitino ed escludano qualsiasi forma di conflitto o potenziale pericolo. Qualsiasi metodo, tecnica, suggerimento descritto in questo manualetto deve essere inteso in tal senso e mai diversamente: non vi è alcuna intenzione di "indottrinare" in alcun modo il lettore a nessuna forma di violenza attiva. I contenuti di questo manualetto devono dunque essere sfruttati con il solo scopo di accrescere la *protezione personale* e la *prevenzione urbana* e mai e poi mai favorire alcun tipo di colluttazione e/o forma di violenza. Questa premessa sostanziale costituisce un "*disclaimer*" chiaro: qualora non sia acquisita e fatta propria questa premessa si sconsiglia la lettura del presente manuale. Ogni suggerimento descritto nel presente manuale è per uso e spunto esclusivamente personale e si declina ogni responsabilità di contenuti fruiti o strumentalizzati per uso non consentito dalla legge, dall'etica e dal buonsenso civile comune.

Buona lettura.

## ***La presa di Coscienza spaziale***

La Consapevolezza e la Coscienza della tridimensionalità e dello spazio circostanti sono un presupposto fondamentale per la salvaguardia personale. Molti studi correlano circostanze e specifici fattori ambientali con le potenzialità relative ai rischi di aggressione o lesione personale in diversi ambiti (professionale, sanitario, civile, etc.). La maggior parte delle aggressioni fisiche da parte di malintenzionati potrebbe potenzialmente essere evitabile o evitata. Il fattore cruciale per la prevenzione di questi episodi consiste nella *presa di Coscienza spaziale*. Questa affermazione appare una ovvietà: non lo è per niente. Vi invito ad osservare quotidianamente le circostanze in cui siete spesso immersi: osservate quante persone vivano e si muovano in modo “distratto”. Fermatevi su una panchina, in un bar, in qualsivoglia luogo o punto di osservazione comoda che offra un largo raggio prospettico ed analizzate gli eventi e le persone che partecipano al contesto: rimarrete sorpresi dai dettagli che noterete se sarete in grado di aguzzare la vista ed osservare con calma e concentrazione. Buona parte delle persone vive la quotidianità con “attitudine randomica” o peggio ancora “sognante”, presi dai loro pensieri, dalle loro preoccupazioni, dalle loro divagazioni mentali o dalle loro attività pratiche in cui si “eclissano” alienandosi dal contesto. Tale atteggiamento di “sospensione mentale” non è favorevole in contesti affollati o complessi ove interagiscano più persone e nemmeno in contesti particolarmente isolati e dispersivi ove ci si possa trovare da soli e senza riferimenti d’ausilio immediato. La parola d’ordine è dunque una: *cautela*. La cautela costituisce parte integrante dell’attitudine della Coscienza spaziale ed offre gli spunti per una serie di comportamenti coscienti ed attenti, finalizzati a minimizzare le possibilità di soccombere ad un qualsivoglia tentativo di aggressione. La cautela correla ampiamente con la *capacità previsionale*: essere cauti implica infatti essere estremamente *osservativi* e dunque anche *analitici* nell’identificazione celere dei potenziali pericoli ben prima che possano appalesarsi.

Nelle arti marziali il concetto di spazio è necessariamente tridimensionale ma costantemente “dinamico” e “vigilato”. Discipline meravigliose come l’*Aikido* o l’*Ashihara Karate* hanno proprio nel concetto di spazialità tridimensionale un fulcro sostanziale che porta poi al lavoro sulla postura, sul movimento delle gambe (*footwork*) e sulle relative tecniche di difesa specifica applicate, in special modo nell’attenzione alla risposta all’attacco combinato da parte di aggressori multipli circostanti. Ne parleremo in modo approfondito (pur non entrando nell’ambito delle specifiche tecniche in questa sede ovviamente) nel corso della trattazione.

Il concetto di “*spazio*” è largamente sottovalutato nella nostra attuale società. Concepito in relazione all’incolumità personale lo spazio non è solo “vuoto tridimensionale” ma implica speculazioni molto più estese ed approfondite. Lo spazio si costituisce quale campo informatico tridimensionale d’Azione in cui Agire ed Interagire in senso più ampio. Lo spazio è dunque prima di tutto una dimensione “*informatica*”, nel vero senso della parola. All’interno di un qualsiasi spazio sono contenute “informazioni” di prezioso valore. La mancata attenzione dedicata a questo nucleo di informazioni può o può non essere presupposto di conseguenze più o meno deleterie per l’individuo al centro di quello spazio o per i soggetti prossimi a quello spazio stesso. Il principio fondamentale con il quale è necessario iniziare a concepire la spazialità circostante è di natura articolata: lo spazio non è “*un vuoto*”, bensì “*un pieno*”. Sta a noi saper cogliere i contenuti informatici di quello spazio apparentemente silente, al contrario così ricco di informazioni. Per percepirne i contenuti, anche sottili, sarà necessario incrementare la sensibilità percettiva su multipli livelli. Questo tipo di abilità può essere sviluppato con tecniche dedicate, studio e pratica.

Buona parte delle incresciose situazioni criminali correlate ad “invasioni inopportune dello spazio personale” con eventuale aggressione personale associata, sono anche correlabili alla sottostima della concezione spaziale e quindi alla mancata consapevolezza della tridimensionalità soggettiva ed oggettiva. In alcune arti marziali ci si esercita nel cosiddetto *tai sabaki*, ovvero “movimento circolare delle gambe”; in realtà questa traduzione è relativamente inappropriata poiché le tecniche di *tai sabaki* prevengono ben più di semplici

movimenti circolari, bensì una vera e propria disciplina del movimento e della propriocezione finalizzata alla consapevolezza assoluta del combattente correlata alla costante osservazione cosciente associata alla gestione ed al dominio dello spazio circostante e dei soggetti in esso interattivi.

Molti individui, completamente digiuni della coscienza propriocettiva, concepiscono la realtà in modo lineare ad esempio, escludendo inconsciamente e probabilmente incolpevolmente la visualizzazione "allargata" dello specchio visivo. La focalizzazione o "concentrazione distratta" (ossimoro definito in senso provocatorio) impediscono il dominio dello spazio circostante in considerazione della sua voluta o non voluta trascuratezza. Così come è necessario avere "*Coscienza del Sé*" è necessario avere "*Coscienza dello Spazio*". Questi due aspetti sono intrinsecamente legati pur se in apparenza possa non sembrare così. Nella sfera di spazio in cui ci troviamo ad operare, Agire, ed interagire possono accadere molte cose e convergere molti partecipanti.

Iniziamo dunque con considerazioni pratiche molto essenziali per poi procedere con approfondimenti più specifici ed articolati.

Perché la maggior parte delle persone "trascura lo spazio"? Le risposte possono essere diverse: per assenza di propriocezione, per assenza di Coscienza della corporeità personale ed altrui, per ignoranza marziale pura, per attitudine e trascuratezza intellettuale, per incoscienza infantile, per iperdinamismo tipico dell'età adolescenziale, per la presenza di impedimenti visuali oggettivi, per inerzia intellettuale e disinteresse puro e semplice.

Proviamo ad analizzare questi aspetti e verifichiamo quali siano le possibili implementazioni o correttivi dedicati.

Molti soggetti hanno un vero e proprio impaccio motorio cronicizzato e trascurato nel tempo. Quante volte vi sarà capitato di interagire con persone particolarmente goffe nella postura o nel movimento? Esperienza molto comune: le tipiche persone, talora dotate di una stazza corporea ingente, che tendono spesso a "non sapersi muovere con grazia", spesso impattando con i corpi altrui accidentalmente, specialmente in locali più o meno affollati. In tali soggetti è necessario, qualora ve ne sia volontà, implementare le capacità di coordinazione ed indirizzarli, qualora fossero favorevoli in tal senso, a dedicarsi ad attività sportive. L'esercizio dello sport, in tutte le sue forme preferibilmente aerobiche, è una delle fonti più importanti per conseguire una Coscienza propriocettiva del Corpo Fisico. Le arti marziali poi, sono in assoluto, dal mio punto di vista, una delle forme di attività fisica (ma non solo) che maggiormente possano contribuire all'acquisizione della propriocezione, della Coscienza corporea e della grazia del movimento e del portamento.

Nel caso dei bambini e degli adolescenti la incompetenza propriocettiva è del tutto naturale e comprensibile: è parte integrante del processo di apprendimento fisico e mentale; inoltre le fasce di età infantili ed adolescenziali si caratterizzano per quell'iperdinamismo tipico di quelle età che proprio grazie alle attività sportive possa trovare sfogo e compensazione. Anche in questo caso dunque le attività sportive sono una grande opportunità di apprendimento propriocettivo ed in tal senso quasi tutti gli sport sono favorevoli e didattici, ovviamente sotto la supervisione di insegnanti validi e qualificati.

Diverso è il caso dei soggetti caratterizzati da puro disinteresse o inerzia intellettuale, talora associati a pigrizia anche corporea. In questo caso purtroppo spesso vi è una assenza di volontà intrinseca in relazione alla quale si può "essere ben poco persuasivi": la *Volontà di Agire* è un presupposto intrinseco fondamentale ed imprescindibile per poter Evolvere sotto qualsiasi forma, anche per quanto riguarda il Corpo Fisico. In questi casi, per quanto si possa essere forieri di buoni consigli, il singolo soggetto deve prendere Coscienza individualmente della necessità della concezione spaziale; è un suo ovvio diritto rifiutarne l'eventuale apprendimento ed in tal caso ne risulterà sicuramente depauperato soggettivamente ed oggettivamente per sua scelta.

Infine, da non sottovalutare sono gli impedimenti visivi oggettivi. Le donne sono potenzialmente svantaggiate rispetto agli uomini in tal senso per motivi banalmente estetici o formali. Immaginiamo ad esempio una donna che stia passeggiando con auricolari o cuffie, ascoltando musica, con occhiali scuri a lente larga (che va molto di moda) e con i capelli lunghi discendenti ai lati del viso che schermano la visuale periferica: un tale soggetto incrementa incolpevolmente il potenziale *fattore di aggredibilità* da parte di un qualsivoglia malintenzionato, favorito da più elementi di *distrazione* e di *dissuasione* della visuale oggettiva.

Nelle pratica di arti marziali come l'*Ashihara Karate*, che ho avuto il piacere di esercitare per molti anni fino al conseguimento dell'agognato *Shodan* ("cintura nera", per chi non fosse pratico di discipline marziali), il mio *Sensei* ("insegnante" in giapponese), mentre mostrava alcune tecniche associate a movimenti circolari di gambe, ripeteva sempre di *osservare* con gli occhi l'intero *spettro visuale circostante* durante il movimento circolare. Egli sosteneva inoltre che durante gli esami ci "*avrebbe guardato negli occhi*" ancor prima di esaminare la qualità della performance tecnica marziale applicata: chiunque avesse abbassato lo sguardo o non avesse dimostrato di "*osservare circolarmente*" lo spazio circostante sarebbe stato sicuramente bocciato durante quell'esame di passaggio di livello di cintura.

Sembra una ovvietà ma non lo è affatto. Se si vuole preservare la propria incolumità è necessario "*conoscere attentamente il terreno di gioco*" e averne *Coscienza spaziale*. Un' ambientazione come un ufficio postale è molto diversa da una via completamente vuota di periferia senza illuminazione, così come una metropolitana colma di passeggeri è diversa da una stanza di hotel. Banalità? Probabilmente sì... per chi sia già estensivamente "allenato" in tal senso. Gli epifenomeni psichici ed emotivi che possono tuttavia originare in soggetti che subiscano un'aggressione, una rapina, un furto etc. possono manifestarsi con notevole impatto qualora non si sia adeguatamente preparati psicologicamente ed anche fisicamente. In tal caso allora i concetti suddetti iniziano a diventare "meno banali" di quanto possano apparire. *L'attenzione alle circostanze è cruciale*. *L'attenzione e l'analisi degli spazi è fondamentale*. *L'esercizio a colpo d'occhio* della configurazione tridimensionale dello spazio in cui si è contestualizzati è un caposaldo che non può essere trascurato in alcun modo.

Nelle discipline sanitarie d'emergenza e nelle ricognizioni territoriali (ed in tal senso i vigili del fuoco, per fare un esempio, sono sicuramente tra i più addestrati) il primo fattore cruciale per una buona riuscita dell'intervento è *l'analisi ambientale*. Chiaramente non essendo addetti ai lavori, estendiamo in questa sede questo concetto di professionisti dedicati alla vita quotidiana di tutti i giorni. Non dobbiamo (si spera) avere a che fare con incendi, ordigni esplosivi, linee elettriche tranciate o lamiere arroventate, tuttavia nell'analisi consapevole dell'ambientazione e nella focalizzazione sui dettagli si possono prevenire eventuali danni su di sé e sugli altri, cagionabili potenzialmente da condizioni esterne impellenti materiali o da situazioni criminali operate da malintenzionati.

Iniziate dunque con dei semplici esercizi pratici. Alcuni di questi esercizi, tecniche, o suggerimenti descritti a seguire sono tipici delle arti marziali come quelle già suddette o rientrano nella preparazione di addetti ai lavori nell'ambito delle emergenze territoriali o servizi di pronto intervento o protezione civile. Non si tratta ovviamente di esercizi "professionali" in questa trattazione, ma solo di *piccoli spunti per laici*, non addetti ai lavori, che possano *incrementare la capacità di acuzie visiva*, e conseguentemente anche *operativa*, in termini di difesa personale.

### Gli impedimenti visivi ed uditivi oggettivi

Appare chiaro e banale che un'acconciatura a caschetto o una capigliatura folta e che limiti la visuale laterale sia un evidente impedimento alla visualizzazione dell'ambiente circostante. Ove possibile, tentate di evitare acconciature, vestiario, occhiali, accessori che costituiscano sbarramento visivo oggettivo. Per quanto questa osservazione sia estremamente banale, lo è un po' meno per i soggetti di sesso femminile che spesso non

rinunciano all'estetica, che ha certamente la sua valenza: potremmo, senza nulla togliere all'estetica, semplicemente sottolineare di pianificare al meglio quando avvalersene oppure no. In circostanze di viaggio, o che implicano spostamenti in aree poco illuminate o potenziali situazioni di isolamento o pericolo, un vestiario ed una tenuta essenziali saranno sicuramente di supporto e delle calzature sportive risulteranno utili per correre in caso di necessità. La stessa cosa la si può sostenere per quanto riguarda l'uso di cuffie per ascoltare musica o telefonate con smartphone. In situazioni potenzialmente pericolose mantenete occhi ed orecchie liberi ed operativi e lo smartphone, al contrario, può essere uno strumento prezioso da tenere pronto, con numero digitato già su schermo, per avvisare le autorità in caso di pericolo e dovrebbe essere dunque previsionalmente tenuto in mano pronto per allertare i soccorsi in caso di necessità. Anche in questo caso il *fattore cautelativo* è sostanziale e può fare la differenza.

### Allargate la visuale

Iniziate a provare ad estendere lo spettro visivo in modo da poter provare a "guardare e focalizzare l'ambientazione con la coda dell'occhio". In altri termini posizionatevi comodamente in un punto d'osservazione e provate a descrivere la realtà che osservate mantenendo fisso il capo in una direzione ma focalizzando l'attenzione sulla vista periferica. Quante cose riuscite ad osservare, cogliere ed eventualmente descrivere? Quanti movimenti di oggetti o persone riuscite ad identificare? Si tratta di un esercizio che va sviluppato progressivamente, senza sforzare eccessivamente le capacità visive ed affaticare gli occhi: prendetevi cinque minuti al giorno di osservazione e provate ad estendere lo spettro visivo sfruttando la capacità della retina di visualizzare non solo in senso frontale ma anche in senso periferico. Nel tempo verificherete quanto sia interessante questa abilità, anche quando guidate ad esempio, cogliendo particolari che possano essere d'ausilio al fine di evitare incidenti stradali.

### Il movimento del capo

Abituatevi occasionalmente ad estendere non solo la visuale periferica ma a ruotare il capo in entrambe le direzioni per prendere Coscienza di ciò che vi è attorno. Banalità? Non lo è per niente. Talora assisto sorpreso a quanta disattenzione sussista fra le persone: osservo scene di soggetti in ambienti affollati che non prendono Coscienza della loro sfera corporea e degli annessi accessori. Un tipico caso di distrazione è tale da comportare il furto in borsetta, o del portafoglio, o dello smartphone dalla tasca. Purtroppo sono situazioni che talora risultano davvero difficili da prevedere e che possono cogliere impreparati anche i più attenti e che purtroppo dipendono anche dalle abilità raffinate del borseggiatore, tuttavia l'obiettivo non è certo quello di azzerare il rischio ma se non altro di minimizzarlo. Tentate dunque di acquisire una visuale che sia la più estensiva possibile e che permetta di acquisire periodicamente anche con un semplice movimento del capo a destra e sinistra, associato a lateralizzazione dello sguardo, l'ambiente retrostante, in direzione obliqua a 120°/150° gradi in entrambe le direzioni, assumendo che 0° corrisponda al riferimento sagittale corrispondente alla vista stereoscopica frontale esattamente davanti a voi. Inoltre molti non sanno che il nostro cervello è "ancestralmente" molto più "preventivo" di quanto si possa pensare: il nostro sistema nervoso centrale infatti recepisce gli stimoli visivi attraverso la retina cogliendone talora minimi dettagli ed inducendo gli occhi ed il capo a muoversi in direzione del bersaglio sospetto. Tale fenomeno in fisiologia umana viene denominato "*riflesso oculo-cefalogiro*". In altri termini se ad esempio in uno scenario buio lateralmente rispetto a noi si appalesi per pochi secondi un lampo di luce, la retina oculare tenderebbe in via riflessa a captare questa variazione visiva ed indurre il capo a girarsi nella direzione della fonte di luce. La stessa cosa accade ad esempio quando guidando di notte si riesca ad evitare incidenti stradali osservando nello specchietto retrovisore la comparsa di un bagliore improvviso di un autista che, ad esempio, si immetta in corsia provenendo da un ramo stradale collaterale ed invadendo il nostro spazio automobilistico: talora il riflesso oculo-cefalogiro ci permette di identificare il bagliore, ruotare gli occhi ed il capo e sterzare per

evitare l'impatto con l'altro autoveicolo. Tutto questo accade in una manciata di istanti ed infatti si tratta di un "riflesso", proprio come quando si inciampa e si "mettono le mani avanti" per non impattare con il viso sul suolo. Quante volte vi saranno accaduti episodi simili? Iniziate a "farci caso": il nostro sistema nervoso è infatti strutturato in modo tale da fornirci strumenti utili (anche riflessi come in questo caso) che hanno la finalità di proteggerci da circostanze potenzialmente pericolose. Provate ad "addestrare" la vista dunque e valorizzare il riflesso neurale appena descritto.

### Analisi ambientale

Questo è un tema decisamente interessante da affrontare. In qualsiasi ambiente veniate a trovarvi provate a fare un'*analisi rapida a colpo d'occhio* della struttura architettonica o della configurazione strutturale generale e strategica del luogo. Gli ambienti possono essere estremamente variabili per caratteristiche e peculiarità. Un prato all'aperto di giorno è completamente diverso da un night-club in penombra. Iniziate a esercitarvi osservando l'ampiezza e la capienza dei vani e come essi siano reciprocamente disposti, eventuali vie di fuga possibilmente segnalate (e possibilmente funzionali!), presenza di estintori e loro localizzazione, presenza di pannelli elettrici, sistema di ventilazione. Altro esercizio utile è provare a sviluppare la capacità di *enumerare a colpo d'occhio* il quantitativo di persone presenti in un determinato ambiente e determinarne la loro distribuzione focalizzando sui punti di maggiore densità e su quelli meno affollati. A cosa servirebbe tutto questo? A prevedere la gestione, di un eventuale imprevisto di qualsivoglia natura (incendio, esplosione, fumo, sparatoria, attentato, rissa, etc.) nella pianificazione della migliore e più rapida via di fuga, specialmente se vi trovate in compagnia di una persona da tutelare alla quale tenete. Sembrano assurdità ma la *lucidità* che si richiede in situazioni di emergenza, affiancata ad una preparazione tecnica e previsionale possono fare tutta la differenza in situazioni di pericolo. Chiaramente tutto questo non deve costituire l'apripista della "paranoia agorafobica"... ovviamente no. Si tratta solo di regole di *buonsenso logico* che tuttavia molti ignorano. L'analisi di molte scene in cui si verificano aggressioni deprecabili sono spesso "*prevedibili*" e talora implicano anche una "*escalation*" emotiva testimoniabile (come nel caso di quelle penose risse dove si affrontano "petto contro petto" due o più soggetti dicendosene di tutti i colori prima di passare alle mani – fenomeno orripilante descritto con l'espressione "*monkey dance*" nello slang suburbano). Sono quelli i casi in cui l'attenzione deve essere elevata, ma ancor meglio se "preparata" da un'attenta osservazione. In locali chiusi è buona norma posizionarsi possibilmente in luoghi ove le vie di fuga siano facilmente accessibili e dai quali si abbia una buona visuale prospettica quanto più possibile allargata ed accessibile. Provate ad esercitarvi fantasiosamente nei luoghi in cui vi trovate: analizzatevi e osservatene le caratteristiche, potreste rimanere sorpresi di quanti elementi vi possano essere sfuggiti e dei quali con una semplice analisi visiva potreste prendere Coscienza.

### Identificate immediatamente eventuali fonti "umane" di pericolo

Questa abilità correla in parte con quanto già detto in precedenza: appare chiaro che se verificate la presenza di un pannello elettrico dal quale provenga odore di bruciato va da sé che non deponga bene e che in tal senso vadano immediatamente allertati i preposti del locale a verificare ed attivare tutte le procedure di sicurezza del caso. Nello specifico tuttavia mi riferisco piuttosto alle fonti di pericolo "*umane*". Iniziate a sviluppare quella sensibilità, abilità, percezione che sfrutti *tutti i sensi*, ed anche l'*intuizione*, nel riconoscere potenziali aggressori o malintenzionati. Esistono segnali corporei/ambientali che talora possono essere significativi per permettere l'identificazione precoce di un balordo con cattive intenzioni.

I professionisti del crimine finalizzato al furto difficilmente si lasceranno identificare preventivamente proprio perché hanno sviluppato quella "freddezza" ed abilità per portare a compimento i loro obiettivi. I balordi

infiammati da *“road rage”*, per intenderci, sono maggiormente prevedibili ma non per questo vanno sottovalutati in termini di potenziale pericolo.

Esistono segnali inequivocabili di escalation dell'aggressività. Sappiate riconoscerli.

Il primo segnale è il *“pugno chiuso”*. Nel caso in cui in una situazione di aperto conflitto verbale uno dei potenziali aggressori presenti il segnale di *“serrare il pugno”*, questo costituisce un indicatore di escalation della rabbia e della possibilità di *“esplosione”* del conflitto in termini fisici. Il secondo segnale è il *“wandering”* ovvero l'oscillazione nervosa del baricentro del soggetto o il continuo muoversi o camminare sul posto o attorno ad un punto. Terzo segnale l'*“aggressione verbale diretta”* con contenuto progressivamente più intenso. Se identificate questi segnali prendete immediatamente precauzioni e distanza dal potenziale aggressore perché quel soggetto equivale ad una *“piccola bomba ad orologeria”* che non vede l'ora di esplodere. In ultimo state *molto attenti* all'atteggiamento apparentemente e, solo per un istante, *“disinteressato”*. Mi spiego meglio: talora all'apice dell'escalation di aggressività, poco prima dell'aggressione da parte del malintenzionato infervorato, si verifica un istante in cui chi sta per attaccare distoglie leggermente lo sguardo dal bersaglio, o fa come per girarsi dall'altra parte; questa è una tecnica *“quasi inconscia”* istintiva in cui la leggera torsione del busto ed il distoglimento dello sguardo dal bersaglio hanno proprio la finalità di *“tentare di distrarre la vittima”*. L'aggressore si gira un istante e poi si rigira verso il bersaglio sferrando un colpo assestato e potente, generalmente al volto, finalizzato ad arrecare il massimo danno possibile. Fate ovviamente in modo di non venire a trovarvi in questa situazione: prevedete possibilmente prima la presenza di potenziali individui pericolosi e prendete immediate distanze congrue.

### I tre scenari essenziali

Chiaramente gli scenari sono ben più di tre, anzi... potremmo immaginarne innumerevoli. Il titolo del paragrafo è chiaramente *“ad effetto”* e potrebbe anche essere parafrasato con l'espressione *“le tre regole”*: l'obiettivo funzionale è, banalmente, che queste semplici nozioni rimangano possibilmente impresse nella mente del lettore.

Si badi bene: premessa essenziale e che diamo assolutamente per scontata ed acquisita è la seguente. L'incolumità è fondamentale: *“engage the fight”*, ovvero *“affronta il combattimento” solo ed esclusivamente se la tua vita o quella altrui siano in estremo pericolo e senza altra possibilità di uscita o risoluzione della situazione problematica*. Quindi prioritariamente siate prudenti ed osservatori ed evitate accuratamente qualsiasi situazione potenzialmente pericolosa ma se doveste trovarvi in una condizione di pericolo sappiate ponderare immediatamente se vi siano vie d'uscita per sottrarsi a tale situazione, ovvero, scappare, dileguarsi, evitare un qualsivoglia danno, nocumento o incidente. *“Stay safe”* sempre come primo assioma è un criterio fondamentale. Mai combattere se non *“in extremis”* ed in condizioni in cui siate letteralmente obbligati ad una reazione in tal senso, pena la vostra incolumità. Fatta questa premessa cruciale possiamo proseguire.

Le tre regole possono essere sintetizzate come segue:

- Davanti ai corpi contundenti che assumano forma allungata (bastoni, mazze da baseball, spranghe) *“ci si avvicina immediatamente”*;
- Davanti alle lame *“si scappa velocemente”*;
- Davanti alle armi da fuoco *“ci si nasconde”* prima possibile dietro una qualsivoglia barriera (posto che non si possa scappare via lontano e con barriere protettive ovviamente).

Alcune doverose precisazioni: quando per la prima regola si afferma *“ci si avvicina”*, ovviamente questa metodologia implica anche un training dedicato; in altri termini tale asserzione va intesa nel senso in cui *“si sia effettivamente preparati ad affrontare un attacco con corpo contundente”*. In caso di assenza di

preparazione *si scappa comunque*. L'affermazione "*ci si avvicina*" appare abbastanza intuitiva e ormai ampiamente sdoganata in ambito marziale: la forza con cui una mazza da baseball colpisce un bersaglio è massima all'estremità del corpo contundente stesso e questo appare chiaro per evidenti leggi fisiche basilari. Nel caso in cui ci si ritrovi in corrispondenza del punto d'impatto più periferico della mazza quale bersaglio colpito, il trauma subito assumerà la maggiore energia cinetica possibile con conseguenze potenzialmente disastrose; diverso se il fulcro del movimento d'attacco viene rallentato, bloccato o neutralizzato alla radice del corpo contundente e quindi, per intenderci, in prossimità del suo manico ove la velocità ed accelerazione angolari sono relativamente inferiori. Ma per opporsi a questo tipo di attacco è comunque necessaria ampia preparazione tecnica. Questa precisazione è doverosa al fine di evitare di ipotizzare l'eventualità di un avvicinamento che favorisca l'impatto invece di neutralizzarlo. La preparazione ed il training tecnico dunque non si discutono. *Non tutto è per tutti*: ma chi decida di dedicarsi ad una preparazione finalizzata alla difesa personale ne trarrà sicuramente vantaggio. E c'è grande differenza tra "tecniche marziali" e "difesa personale". Ne parleremo estensivamente più avanti in altri capitoli.

Dimenticate qualsiasi ipotetica, sfavillante, fantasiosa tecnica marziale di fronte a qualsiasi tipo di lama. Le lame tagliano, penetrano, ledono, talora irreversibilmente, tendini ed organi. Da medico ho potuto constatare con esperienza diretta sul campo le innumerevoli tipologie di lesioni cagionabili da colpi inferti dalle lame più disparate. Le lame tagliano inesorabilmente. C'è una purtroppo diffusa abitudine di diffondere tecniche di autodifesa contro le lame veicolandole soprattutto attraverso gli strumenti del web. Dimenticate qualsiasi tipo di difesa in tal senso: *verreste lesionati*. Ecco perché dunque si dice che "*davanti alle lame si scappa*". Tutto ciò che vedete nei film d'azione, nei tutorial online, nei corsi teorico-pratici in relazione ai coltelli o i fendenti *lascia il tempo che trova*. È un'amara asserzione ma drammaticamente vera. Il mio personalissimo consiglio parte come sempre a monte. Questo ovviamente non vuol dire che non ci si debba esercitare estensivamente per l'apprendimento delle tecniche nelle varie discipline o che non si debba comunque praticare le arti marziali o le tecniche di difesa personale in ogni loro forma ma una cosa sono "le tecniche", tutt'altra cosa "la vita reale". Avremo modo di parlare in dettaglio anche di questo argomento successivamente. Il mio personale consiglio verte sempre sull'"*anticipazione previsionale*". È pur vero che non tutto possa essere previsto, ovvio, tuttavia non molti conoscono ad esempio le dotazioni di protezione individuale che possano essere acquistate a difesa di torace, arti superiori ed inferiori. Mi spiego meglio. Non stiamo dicendo ovviamente che "*come si esca di casa si debba necessariamente essere vestiti in tenuta antisommossa*". Oltre che estremamente bizzarro e ilare, risulterebbe estremamente ridicolo. Ma facciamo alcuni esempi specifici utili invece.

Nel caso in cui sia stagione invernale sarà congruo utilizzare guanti no? Bene, personalmente consiglio guanti in kevlar o fibre di kevlar rinforzate. Soluzione semplice, elegante (a seconda dei modelli in commercio), funzionale. Un guanto in kevlar tessuto "ad hoc" con obiettivo anti-taglio permette di afferrare con forza la parte tagliente del fendente e torcerla al fine di estrarla dalle mani dell'aggressore. Per esperienza ho verificato personalmente che, qualora ci si affidi a prodotti di qualità professionale (che chiaramente hanno un costo cospicuo) il risultato è sicuramente favorevole. Immaginate di essere aggrediti d'inverno da un assaltatore che vi minacci con una lama: chiaramente si tratta di una "minaccia". Mi spiego meglio (ed anche su questo argomento ci sarebbe molto di cui parlare). I coltelli possono essere utilizzati in due modi concettualmente parlando: come "*minaccia*" o come "*fendenti operativi*". Un famoso contractor esperto di uso di armi bianche afferma che "*i coltelli non vanno visti...vanno sentiti*". Questa frase per quanto inquietante, rappresenta in modo concreto l'uso che si può fare di una lama: la si può mostrare per incutere timore e minacciare il bersaglio al fine, ad esempio, di derubarlo o la si può tenere celata al fine di tirarla fuori senza che la si possa vedere per colpire a fondo e letalmente l'avversario. Come vedete due modi molto "diversi" di sfruttare una lama. Ora, nel caso in cui "non via sia alcuna via d'uscita" e siate costretti ad "ingaggiare lo scontro" un paio di guanti in kevlar anti-taglio professionali potrebbero fare tutta la differenza (sempre ovviamente considerando una preparazione marziale/tecnica fondamentale di base). Con dei guanti di questo tipo, e con un minimo di preparazione tecnica essenziale (minima ma ben perfezionata) è possibile

letteralmente strappare dalle mani dell'aggressore la lama senza subire alcun danno. Chiaramente non è "così facile" come descritto poiché la lama per definizione è "arma impazzita" e può essere brandita in tantissimi modi ed in particolare con i tipici colpi ripetuti (*multiple stabbing*). Dunque non è di certo la soluzione definitiva, ovvio ma può essere un valore aggiunto. Analogamente esistono delle coperture in fibre di kevlar che vengono definite "*anti-slash*", ovvero "*anti-taglio fendente trasversale*" per intenderci: anche queste dotazioni possono essere utili. Sono altamente traspiranti, comode e pressoché indistinguibili da una normalissima felpa o maglietta a collo alto. Chiaramente tutte queste considerazioni vanno considerate con il giusto *buonsenso del caso*: appare chiaro che ad agosto, sotto il sole cocente non si possa girare a spasso vestiti di kevlar. Lo so: fa davvero ridere. Ma in alcune situazioni può essere utile ipotizzare un uso congruo di talune protezioni individuali qualora uno specifico contesto lo richieda (operazione in territorio particolarmente noto per essere malfamato, manifestazione di piazza con rischio di tafferugli, etc.). Questi spunti sono solo elementi che hanno la finalità di proporre stimoli al lettore che possa sfruttarne le potenzialità a suo vantaggio.

In stagioni estive è assurdo pensare di vestire come in inverno. In tal caso saranno necessari altri diversivi/opzioni. A maggior ragione è necessaria la consapevolezza spaziale: l'ambiente circostante può infatti offrire degli spunti utili per la propria difesa personale ed ecco perché è fondamentale in "background", per intenderci, che la mente sia sempre *concentrata* ed *analitica*. L'osservazione ci permette di "inquadrare uno scenario" con tutte le sue caratteristiche. Un qualsiasi oggetto dell'ambiente può diventare dunque un elemento utile da sfruttare contro il malintenzionato: uno sgabello in un bar, un ombrello, un oggetto da scagliare contro l'avversario per guadagnare quei secondi preziosi per poter scappare a gambe levate, un indumento da gettare in faccia all'aggressore per impedirgli la visuale per qualche istante. Dunque indipendentemente dai consigli pratici essenziali (e talora "spiccioli"), il cardine rimane sempre la Consapevolezza. Così come la Coscienza del Sé permette di scandagliare ed operare "*da dentro verso fuori e viceversa*", la Coscienza dell'ambiente permette di salvaguardare il Sé "*all'esterno*" ove necessario.

Davanti alle armi da fuoco: *sperate di non trovarvi mai*. È chiaro che davanti ad una pistola puntata verso di voi a pochi metri di distanza, vi troverete in una condizione critica estrema. Probabilmente la situazione non potrà essere modificata ed è molto probabile che verrete lesionati/colpiti. Ma se tra voi e quell'arma da fuoco (brandita ad esempio da un pazzo in strada) intercorrono metri di distanza di salvaguardia scappate il più lontano possibile e difendetevi asserragliandovi dietro strutture impenetrabili dove i colpi non possano raggiungervi. Chiaramente dovrete anche letteralmente "*improvvisare*" seduta stante ma ecco che torna in tal senso "l'analisi preventiva ambientale" della quale abbiamo già parlato: provate a fare questo esercizio in diversi luoghi in cui vi troviate ovvero chiedetevi, in caso di sparatoria ad esempio, quale sarebbe il luogo più sicuro ove nascondersi? Nel caso in cui l'analisi ambientale sia stata fatta prima, avrete un vantaggio di una manciata di secondi ma pur sempre un vantaggio. Sembrano assurdità lette in questo modo (a nessun soggetto "sano di mente" verrebbe incontro di correre verso un cecchino) ma se provate anche semplicemente a fare una ricerca sul web troverete delle soluzioni assurde che fanno rabbrivire per la loro insensatezza ed inapplicabilità. Ed il web va usato con estrema cautela poiché costituisce spesso fonte di un innumerevole quantitativo di disinformazione.

Come già specificato in precedenza, tali affermazioni sono solo delle blande raccomandazioni di minima che non hanno alcun intento di esaurire estensivamente i possibili scenari operativi che, come già detto, possono configurarsi in centinaia di modi diversi. Tuttavia una consapevolezza basilare può essere d'ausilio in caso di necessità.

*Piccola digressione*: durante questi ultimi due anni si è sentito estensivamente parlare di "*distanziamento sociale*", un concetto che già così come viene espresso appare insulso. In primo luogo il concetto di

*distanziamento* implica necessariamente il suo presupposto ovvero la Coscienza della dimensione spaziale con tutti i suoi aspetti e peculiarità; dunque se volessimo criticare questa assurda espressione trasformata in monito sanitario senza alcun razionale logico sostanziale (così come è stata *effettivamente applicata* nella quotidianità di ogni singolo individuo) già potremmo rilevarne l'intrinseca fallacia dalla prima parola; la gravità correlata all'uso inappropriato di una espressione come questa (come già detto intrinsecamente contorta) deriva ancor più dall'aggettivo "*sociale*" ad esso annesso. Forse i creatori di questa espressione – ripeto: divenuta "*monito internazionale*" – avrebbero necessità di ripassare anche la lingua per comprendere il buon uso di significante e significato ed i relativi annessi. L'aggettivo "*sociale*" utilizzato in questo modo in questa espressione "*non ha alcun senso logico o anche solo razionale*". In primo luogo sarebbe stato preferibilmente necessario (se proprio necessario) l'uso dell'espressione "*distanziamento spaziale*"; in ogni caso l'uso generalizzato di questa espressione avrebbe necessariamente dovuto "premettere" una corretta educazione alla Coscienza spaziale, concetto per lo più ignorato totalmente dalle masse. Potremmo anche ipotizzare che l'attributo "*sociale*" sia stato concepito in questa "formulazione concettuale" grossolana con la dedicata quota di "dolo intellettuale" nella consapevolezza di voler indurre un duro colpo alla popolazione generale ingenerando paura e diffidenza reciproche al fine di favorire speculazioni di potere, economiche, finanziarie e geopolitiche a favore di alcuni speculatori ed investitori. Ma chiaramente quest'ultima è una tematica che non è dato affrontare in questa sede ed ognuno approfondisca a suo modo qualora lo desideri. Lo "spazio" dunque in una espressione del genere c'entrerebbe davvero poco e niente. Si parla di "*società*" e non di *tridimensionalità*. L'espressione "vorrebbe goffamente" includere a corollario "anche" il concetto di "spazio" ma invoca la "dimensione sociale" che non ha niente a che vedere con il concetto fisico di spazio. Questo esempio dimostra quanto possa essere deleterio non solo *l'uso inappropriato di significante incongruo* ma i danni derivanti da una *mancata concezione di spazialità e propriocezione* che con "la dimensione sociale" non ha nulla a che vedere. Esercitatevi in ogni modo possibile nella Coscienza e Consapevolezza propriocettiva dello spazio: tale conoscenza vi permetterà di gestire lo spazio in modo accurato ed efficiente, senza "*paure sociali indotte*" da "*espressioni slogan*" che invocano assiomi scientifici discutibilissimi. Tralascio completamente inoltre la discussione scientifica sulla misura di prevenzione di "distanziamento" invocata da governi di tutto il mondo che andrebbe completamente riveduta e corretta e che, così come applicata, può potenzialmente essere più foriera di effetti collaterali e danni per gli individui rispetto ai presunti benefici. Imparate a "*conoscere lo spazio*" attorno a voi ben prima di ipotizzare trasmissioni smodate di agenti virali evitabili con risibili e sciocche "toccatine di gomito" senza alcun fondamento scientifico: una lama potrebbe *penetrarvi nel collo* senza che voi ve ne accorgiate ben prima che un qualsivoglia virus penetri le vostre mucose nasali "*senza stringere le mani di nessuno*".

## ***Il corretto atteggiamento mentale***

C'è un termine inglese di difficile traduzione in italiano con un unico vocabolo corrispondente. Questo termine è "*mindset*". In inglese questo termine indica un "*atteggiamento*", una "*condizione*", un "*assetto*" psicologico specifico, una sorta dunque di "*disposizione intellettuale e mentale*" orientata in un certo modo e vertente su alcuni principi, valori, cardini concettuali ed operativi. Tutto in una sola parola. Questo vocabolo può poi essere elaborato estensivamente attribuendone qualità specifiche e quindi delineandolo a seconda di una tipologia di mindset rispetto ad altre. Un atteggiamento mentale può essere infatti di innumerevoli tipi. Proveremo a distinguere alcuni tratti funzionali di un "*corretto mindset*", in senso ovviamente "lato", poiché una "correttezza" esclusiva non esiste in assoluto in relazione a questo argomento: diciamo che, in altri termini, addurremo una serie di specifiche relative ad un "*potenziale*" mindset orientato in modo costruttivo ed efficace per riuscire ad "orientarsi" nella giungla urbana quotidiana nel migliore (forse) dei modi. Chiaramente ogni individuo ha le sue peculiarità, qualità e caratteristiche speciali e dunque appare evidente che non si possano fare generalizzazioni semplicistiche. Il tentativo è comunque quello di ragionare sul mindset e sulla sua "impostazione di base" per affrontare la realtà contestuale nel modo migliore (se tale attribuzione sia concessa) o perlomeno "meno doloroso" o "faticoso" possibile.

Chiedetevi prima di tutto quale sia il vostro tipo di mindset. Fate un'analisi interiore: fermatevi e pensate a "come siete". Come approcciate i problemi della vita? Come affrontate una situazione complessa? Qual è la vostra attitudine mentale in generale o in specifiche situazioni problematiche? Iniziare subito con un'analisi introspettiva è sicuramente un buon passo avanti per Conoscere sé stessi ed iniziare un percorso finalizzato eventualmente ad emendare aspetti potenzialmente deleteri ove necessario ed ove possibile. Buona parte della popolazione non ha alcuna "*Coscienza del Sé*" e vive in modo "*quasi automatico*" o "*senza porsi domande*" introspettive. Al di là dell'analisi del profondo Sé interiore, che richiede tempo, studio, pratica ed approfondimenti di un certo livello (si consultino eventualmente i due piccoli saggi precedentemente elaborati dal sottoscritto intitolati "*Introduzione al Sé*" e "*Coscienza del Sé*"), in questa sede vogliamo invece rimanere "*relativamente superficiali*" ed approcciare esclusivamente gli aspetti *psicologici essenziali* senza entrare in ambito professionale specialistico.

In ambito marziale sono numerose le speculazioni che è possibile effettuare in merito ad un corretto mindset. Proviamo a partire da questa prospettiva per poi estenderla ad altri contesti. Secondo voi esiste differenza tra "*arte marziale*" e "*autodifesa*"? Ovviamente sì. Le arti marziali sono numerose e tutte con caratteristiche diverse e specifiche con pregi, qualità, limiti e peculiarità. Esse offrono delle tecniche di esercizio pratico, fisico e mentale, che possono condurre ad un miglioramento personale sotto diversi aspetti psico-fisici. Essere un praticante di arti marziali non vuol dire tuttavia essere in grado di affrontare una vera aggressione violenta corpo a corpo. L'autodifesa è un concetto che può eventualmente includere le arti marziali con le loro tecniche ma si estende oltre poiché non rientra quale "disciplina marziale" in una specifica catalogazione: l'autodifesa è un concetto esteso che racchiude più elementi psicologici, fisici, operativi etc... Essa potrebbe essere definita come l'insieme di tutti quei concetti, tecniche, metodi finalizzati alla tutela della propria o altrui incolumità in situazioni di pericolo potenziale, imminente o in atto. Di fronte al pericolo, in qualunque forma si presenti dunque, c'è differenza di reazione e performance anche a seconda del mindset che ci caratterizza. Avere un mindset operativo finalizzato alla tutela della propria incolumità può voler dire discostarsi completamente da un mindset finalizzato al combattimento all'interno di un *dojo* (scuola di arti marziali). Conseguentemente è necessario discernere banalmente tra pratica marziale e pratica dell'autodifesa, che può anche non avere necessariamente contenuti marziali (vedasi l'esempio del nascondersi in sicurezza in una situazione di scontro a fuoco incidentale). Non ci soffermeremo in questa sede su speculazioni prettamente marziali tecniche o teoriche; preferiamo invece focalizzare l'attenzione su quei contenuti generali acquisibili dai laici e che possano costituire valore aggiunto non necessariamente e

prettamente *“marziale”* favorendo dunque la trattazione degli aspetti relativi alla concezione della *“autodifesa”* o *“difesa personale o dell'altrui persona”*.

Sicuramente una prima qualità attribuibile, e dunque desiderabile, di un corretto mindset di autodifesa è la *“saldezza”*. Per quanto questo concetto possa apparire inizialmente *“vago”* tenderemo a definirlo meglio tramite una descrizione accurata ed esempi del caso. La saldezza richiede necessariamente un lavoro interiore di rielaborazione della Concezione raffinata del Sé (in parte contenuto dei brevi saggi precedenti). Semplificando tuttavia, come da intento esplicitato in merito a questa trattazione decisamente pragmatica e meno profonda, potremmo definire la *saldezza* come quell'attitudine mentale a *“mantenere sempre l'equilibrio psico-fisico”* indipendentemente dalle circostanze. Chiaramente non si vuole affermare che questo sia facile, anzi: si tratta di un traguardo che richiede dedizione ed impegno progressivo. In fisiologia ci si avvale del concetto di *“omeostasi”* per definire l'equilibrio metabolico di organi ed apparati in costante dinamismo efficiente; l'omeostasi si caratterizza anche per *“la risposta fisiologica dell'organismo alla perturbazione”* di una condizione di equilibrio. Mediando questo concetto dalla fisiologia classica e riadattandolo alla concezione relativa al mindset di autodifesa potremmo correlare la *saldezza psico-fisica* ad una sorta di meccanismo omeostatico della mente finalizzato a permettere il mantenimento dell'equilibrio del soggetto in risposta agli stimoli più o meno perturbativi della sua condizione. La saldezza definisce dunque una *“condizione mentale di fondo”* necessaria per affrontare la realtà soprattutto nelle sue vicende più spigolose o nelle condizioni di potenziale pericolo. Nella mia personale esperienza ho potuto implementare tale qualità in termini di mindset nell'esercizio della professione medica. Riporto qui dunque un punto di vista personale solo ed esclusivamente a titolo esemplificativo ma penso possa essere uno spunto per rendere l'idea. La costante aderenza a situazioni critiche sin da età di studente universitario prima, specializzando poi, e specialista in diverse discipline ed in diversi settings specialistici professionali mi ha permesso di analizzarne a fondo i contenuti ma anche di verificarne gli effetti su me stesso attraverso un costante percorso di revisione professionale continua ed introspezione osservativa ed analitica personale. In particolare le situazioni di emergenza/urgenza implicano un incremento della potenziale quota di stress psico-fisico alla quale o si soccombe o ci si adatta o si *“trasforma”* in senso lato. La professione medica, svolta in un determinato modo ed a contatto con le *“situazioni d'urgenza”* implica lo sviluppo (per chi lo ritenga doveroso e necessario come me) di uno specifico mindset per cui *“non ci si scompone”* di fronte alle difficoltà. Evitando il rischio di una descrizione tautologica, ciò che intendo esprimere è quella *necessità di effettuare un lavoro su sé stessi di introspezione* che permetta la *“gestione psico-fisica ed emotiva”* di situazioni progressivamente stressogene al fine di riuscire a gestirle meritevolmente e con produttività efficace. Questo ovviamente non vuol dire che *“si debba diventare tutti medici”*. Assolutamente no. Anzi, vi posso garantire che molti Colleghi medici avrebbero fatto bene a *“scegliere altro”* nella vita per innumerevoli motivi e forse anche per il non conseguimento di un corretto mindset. Questo per contro non vuol dire assolutamente che *“la mia posizione”* sia definitiva e straordinariamente pregevole e perfetta: il lavoro su sé stessi è quotidiano, *non si conclude mai*, è in continuo divenire; si apprende ogni giorno ed ogni giorno di più con umiltà, serenità ed interesse. Ho solo fatto l'esempio che correla con la mia esperienza personale che riporto ai lettori a titolo esemplificativo al fine di essere di utilità pratica per il singolo lavoro individuale dedicato. Dunque il continuo contatto con situazioni stressogene se da un lato può ingenerare un logorio insostenibile, dall'altro può costituire l'opportunità per fortificare il proprio mindset invocando lo stato di *saldezza*. Ognuno chiaramente deve adattare la sua condizione specifica nel suo contesto specifico. Gli strumenti a disposizione per lavorare sul proprio mindset sono numerosi: studiare la letteratura dedicata e specialistica in merito, acquisire strumenti validi forniti dalla disciplina nota come *“programmazione neurolinguistica”* sotto supervisione di docenti altamente qualificati, leggere i saggi dei grandi esperti in materia di linguaggio, comunicazione, negoziazione, training marziale etc... Questi sono solo alcuni esempi di strumenti utili. Poi si può effettuare anche un lavoro molto più profondo strutturale interiore con specifici strumenti (e si rimanda alle altre operette già citate) ma come già accennato non ne parleremo in questa sede. Per iniziare a lavorare alla strutturazione di un mindset incentrato sulla saldezza provate a misurarvi con esercizi pratici dedicati: se una specifica situazione vi *“fa paura”*, vi incute timore, vi mette in difficoltà, ripetetevi a mente la frase *“io sto*

*saldo, concentrato e affronto il problema*". Il primo fattore umanamente insorgente in situazioni difficili è rappresentato dalla *componente emotiva* che va educata opportunamente proprio affinché non prenda il sopravvento innescando i meccanismi riflessi noti in psicologia come reazioni del *"flight, fright, fight"*. Queste tre condizioni si verificano sotto intenso stress emotivo, talora improvviso, configurandosi rispettivamente come reazione *"di fuga"*, reazione *"di freezing/congelamento"* o *"esplosione di rabbia/collera"* con eventuali annessi correlati. Provate a misurarvi con esercizi *"progressivi"* al corretto mindset della saldezza. Ognuno di noi ha il suo *"tallone di Achille"*. Non partite subito con situazioni imponenti: cercate di partire da esercizi semplici. Si ha paura dei ragni? Provate ad esaminarli ripetendo nella vostra mente la frase suddetta e provate a *"rimanere nella condizione di saldezza psico-fisica"*, allungando progressivamente i tempi di esposizione alla prova. Avete paura di una specifica situazione? Provate ad affrontarla preimpostando la mente sul mindset suddetto. Quante volte ho sentito amici, conoscenti e persone in generale parlare di situazioni altamente stressogene ad esempio sul luogo di lavoro, talora con ricadute pesantissime sulla qualità di vita e dell'intera giornata. Ora, ognuno di noi deve trovare le modalità più consone allo sviluppo di questa qualità. Il mindset è cruciale per una buona performance qualunque essa sia. Pensate ad esempio ad un chirurgo che affronti un intervento d'urgenza particolarmente difficile: se egli non crederà in sé stesso e nelle sue capacità verrà assalito da dubbi, timori, paure e tale inefficienza del mindset potrebbe ripercuotersi sul corpo fisico con tremori, imprecisione ed effetti fisici collaterali. Il suo mindset non potrà prescindere dalla *saldezza*. In ambito di autodifesa potremmo sostenere lo stesso concetto: provate ad immaginare una situazione di imminente pericolo come ad esempio un borseggiatore che vi si pari davanti su una strada con l'intenzione di derubarvi: il mindset incentrato sulla saldezza sarà quello che vi permetterà di effettuare un'analisi quasi istantanea della situazione, sacrificando se necessario il contenuto del vostro portafoglio a favore della vostra incolumità oppure permettervi di prendere un congruo distanziamento che vi permetta di scappare raggiungendo la condizione di sicurezza. Pensate invece se prevalesse la reazione emotiva sballata ed incontrollata del *"flight, fright, fight"*: in un eccesso di panico l'aggressore potrebbe interpretare la vostra reazione in modo pessimo finendo per accoltellarvi considerando anche la sua componente mentale o metabolica alterata in modo endogeno o anche chimico esogeno (si pensi ad esempio ad un soggetto che abbia assunto sostanze psicotrope iperattivi). In un certo senso dunque il corretto mindset di saldezza implica a corollario il memento: *"mantieni la calma"* al fine di preservare la lucidità. Si badi bene: mantenere la calma per essere *"più operativi"* ed efficienti e non imbambolati e passivi. Provate dunque a misurarvi, con *cautela* ovviamente e con la giusta progressione, in situazioni per voi possibilmente ostiche prefigurando, preimpostando e mantenendo un mindset di saldezza. L'esercizio progressivo, proprio come nelle situazioni di emergenza sanitaria, vi porterà nel tempo ad un migliore e maggiore *"dominio del Sé"* e della reazione psico-fisica ed emotiva. A sua volta il mantenimento della lucidità vi permetterà di essere maggiormente analitici e osservare punti deboli o punti di forza della situazione circostante da sfruttare a vostro vantaggio.

Un altro elemento caratterizzante un corretto mindset è quello relativo alla *"costruttività"*. Viviamo intere giornate immerse in ambienti ricolmi di sonorità, commenti, dialoghi, conversazioni caratterizzate da un continuo, insistente, logorante, pensantissimo *lamentio*. Un mindset costruttivo dovrebbe poter escludere la *"negatività"* di Pensiero e dialettica. Ci sono persone che si svegliano la mattina e non fanno altro che lamentarsi o disprezzare sé stessi o gli altri o spettegolare o sparlare. Un mindset costruttivo non può includere questi elementi. L'anti-mantra della costante lamentela è un clamoroso autogol di inefficienza psico-fisica, un po' come darsi delle continue martellate sulle mani: inutile e dannoso. Dovremmo orientare invece il mindset verso la costruttiva efficienza limando attentamente i Pensieri da coltivare e conseguentemente le parole, le espressioni e le conversazioni da verbalizzare. L'attitudine mentale correla inequivocabilmente con la qualità dei contenuti dei Pensieri e ovviamente anche con quella relativa alle parole espresse. Va da sé che una modalità di pensiero ed un linguaggio purificati da qualsiasi deviazione negativa possano costituire un grande vantaggio per l'individuo: si assume maggiore lucidità mentale e si sradicano tutti quei moti negativi che non fanno altro che *"buttarci giù"* d'animo senza alcun valore aggiunto. Esercitarsi in tal senso è piuttosto semplice: evitate pensieri negativi, evitate parole negative, evitate un linguaggio scurrile, evitate espressioni disarmoniche e poco eleganti, eliminate la volgarità nei Pensieri e nelle

Parole. Sembrano banalità ma nel lungo termine sono correttivi che fanno una differenza intrinseca: permettono infatti di rimodellare la strategia alla base delle modalità di ragionamento e permettere di visualizzare molteplici aspetti della realtà che potrebbero altrimenti sfuggire offuscati da un velo nero, negativo d'interferenza concettuale. Provate a concentrarvi sul vostro modo di pensare e di parlare: misurate il linguaggio e ponderate le parole. Evitate tutte le espressioni cariche di negatività. Verificherete con mano che cambierà anche sostanzialmente nel tempo il punto di vista d'osservazione e di analisi delle cose. Non immaginate nemmeno quanti "inquinanti intellettuali" ci autosomministriamo quotidianamente senza ormai nemmeno accorgercene: è come il rumore di fondo dei vecchi vinili rovinati. Evitiamo dunque di autoinfliggere alla nostra mente un costante "white noise" inutile. Troviamo invece la forza e la dedizione per costruire Pensieri di potere, di benessere, di positività ed il lessico ad essi correlato ed appropriato. Anche questo aspetto costituirà un punto di forza capace di permettervi di acquisire maggiore lucidità nell'analisi delle circostanze.

Un altro aspetto sostanziale del corretto mindset consiste nel processo di *relativizzazione*. Talora la nostra mente inferiore affonda talmente tanto nel contesto circostante, si immerge talmente tanto "nel fango" delle preoccupazioni, dei pensieri ingestibili o delle problematiche da affrontare da non rendersi conto del contesto in cui opera. Questa condizione è molto più comune di quanto si possa credere: nel tritacarne quotidiano degli impegni del piccolo borghese, lavoratore medio al quale siamo stati, volenti o nolenti, relegati nelle nostre piccole posizioni socio-professionali ed economiche, a differenza dei milionari oligarchi che viaggiano su linee di realtà finanziaria totalmente inconcepibili ed inarrivabili per la maggioranza, siamo soffocati da un piccolo oceano di continui, costanti, piccoli, grandi impegni, doveri, necessità quotidiane mentre la vita scorre nel tempo inesorabilmente lineare attinente alla dimensione specificamente euclidea. Certo, come accennato, questo vale solo per noi poveri borghesi: esiste una minoranza dell'umanità che ci guarda beffardamente e sprezzantemente dall'alto delle loro posizioni di potere ed economiche e che sta dominando il mondo fisico a loro piacimento coinvolgendo nei loro piani finanziari anche noi piccole pedine borghesi sacrificali. Come risulta calzante da questo esempio dunque: tutto risulta "relativo". Se per il grande imprenditore oligarca straricco, multimiliardario, il problema sostanziale del giorno possa essere quale jet privato scegliere per volare all'incontro con i capi di Stato in programma in agenda per la pianificazione di chissà quale ulteriore progetto di esclusivo profitto, sdoganato sotto una brillante quanto plastificata ed artificiosa manovra apparentemente finalizzata alla salvaguardia di chissà quale aspetto globale "da correggere" per il presunto bene dell'umanità, per un "comune mortale" come noi il problema potrebbe essere molto più "spicciolo", ovviamente in senso sarcastico: ad esempio, come guadagnare lo stipendio con un lavoro onesto per poter avere degli introiti per mantenere una famiglia oppure quanti e quali lavori dover svolgere per garantirsi l'essenziale autosussistenza, o ancora come difendersi dalle angherie politiche e governative ingiuste che colpiscono una determinata categoria, o ancora come difendersi da accuse ingiustamente inflitte su un luogo di lavoro, o ancora come tutelarsi dall'eccesso di vessazioni fiscali ingiunte dallo stesso Stato. Gli esempi possono essere innumerevoli. Per contro questa stessa esemplificazione posso svilupparla in senso completamente inverso ed in tal senso la relativizzazione può essere d'ausilio.

Se iniziassimo a concepire la realtà commisurandola e confrontandola correttamente e con buonsenso e lucidità, potremmo sì prendere coscienza dell'esistenza dello strapotere di un oligarca come nell'esempio precedente ma allo stesso tempo potremmo valorizzare anche l'energia nelle nostre gambe assente in uno sfortunato paraplegico. In altri termini l'azione di relativizzazione dovrebbe poter costituire un aspetto del mindset finalizzato a saper cogliere gli *aspetti vantaggiosi* di una determinata condizione, qualunque essa sia, consapevoli degli estremi, delle diversità di condizione individuale e collettiva. Dunque relativizzando avremo sempre Coscienza di chi ha di più, di chi agisce in modo malevolo etc. ma potremo anche sviluppare quella Consapevolezza attiva che ci permetta di avere *piena nozione delle potenzialità* di cui disponiamo e delle *effettive capacità* in nostro possesso. Abbiamo riportato l'esempio del paraplegico: relativizzando e prendendo Coscienza della nostra attività motoria potremo valorizzare quel movimento degli arti inferiori che magari erroneamente diamo per scontato poiché usuale. *Niente è scontato*. Niente risulta

superficialmente ovvio. E dunque tutto va considerato entro una corretta “cornice relativa”. Esisterà sempre un oligarca ricco, potente e sprezzante dei più poveri, ma con le nostre mani e con le nostre gambe, operative come non potrebbe mai fare un tetraplegico possiamo valorizzare ogni singolo movimento e riprendere l’assetto corretto di un mindset bilanciato. Stephen Hawking, nonostante la malattia invalidante che lo accompagnò tutta la vita, fu un esempio per tutta la collettività in considerazione dell’attività mentale che produsse Meraviglie concettuali senza precedenti: egli fu in grado di non permettere alla sua malattia di deteriorare il mindset finalizzato alla creatività intellettuale. Chiaramente non possiamo entrare in merito all’intimità di ciò che egli potesse provare ma viene qui riportato come esempio per valorizzare la capacità che ebbe di continuare a sfruttare tutte le capacità in suo possesso. Analogamente Nelson Mandela, che fu incarcerato per ben 27 anni, non cedette alla rabbia ed al disprezzo e fu in grado di sostenere una prova incredibilmente dura superandola con incredibile magnanimità. Nel momento in cui i pensieri malevoli, disturbanti, demoralizzanti ci assalgono possiamo “relativizzare la nostra posizione” pensando “*a ciò che abbiamo*” e non “*a ciò che non abbiamo o che potremmo avere*”. Questo intento non vuole assolutamente costituirsi quale mero atto di buonismo spicciolo: per relativizzazione si intende davvero il processo mentale attraverso il quale possiamo focalizzarci sapientemente su aspetti della realtà valevoli e che possiamo “perdere di vista” o non valorizzare opportunamente poiché sopraffatti dai “fumi tossici” delle interferenze turbolente ed emotive della nostra quotidianità. L’atto del relativizzare è un po’ dunque come l’atto del fotografo della messa a fuoco e del settaggio di un “grand’angolo”: pur rimanendo critici e consapevoli del pleomorfismo della realtà, sappiamo concentrarci, focalizzare, osservare e concepire con visione ampia tutto il contesto in cui siamo calati, valorizzandone gli aspetti operativi validi ed efficienti, talora dati per scontati, senza perdere di vista gli ostacoli frapposti fra noi e la nostra realizzazione o fra noi e la nostra serenità interiore ed esteriore. Anche in questo caso, provate a fermarvi e fare dei piccoli esercizi pratici: considerate ciò che avete, possedete, esercitate in termini fisici, pratici, intellettuali e spirituali e contestualizzate in modo bilanciato gli aspetti della vostra vita osservando pacatamente tutti gli elementi che la costituiscono, senza tralasciarne alcuno. Talora nei momenti di difficoltà e sconforto, personalmente eseguo questo esercizio: stringo forte i pugni ed apro le mani osservandone attentamente i palmi per sentire l’energia e la forza che scorrono nella muscolatura delle dita... in quel momento prendo Coscienza di non essere affetto, ad esempio, da sclerosi laterale amiotrofica e provo a “*resettare la realtà mentale*” tentando di non lasciarmi opprimere da pensieri fuorvianti o debilitanti.

## ***Esercizi per la Mente inferiore***

***(o per il Corpo Fisico per favorire la Mente)***

Con l'espressione "*Mente inferiore*" (dal sanscrito: *Kama Manas*) non si vuole di certo minimizzare o deprecare l'attività mentale ordinaria. Ci mancherebbe. L'espressione riprende semplicemente concetti già elaborati nei libercoli che precedono questo e già più volte citati. Con tale espressione potremmo semplicemente riferirci alla mente pragmatica nell'applicazione razionante quotidiana complementare alla "*Mente superiore*" (dal sanscrito: *Buddhi manas*) della quale si parla più estensivamente nelle altre operette alle quali si reinvia. Dunque ci si riferisce in questa sede alla mente operativa con tutte le sue caratteristiche fisiologiche e/o fisiopatologiche nella sua applicazione pratica nella quotidianità. La mente inferiore è la mente "meccanicistica", pragmatica, operativa che necessariamente si correla con la Mente più sublime e spirituale superiore ma che necessita anche essa di training specifico e/o dell'uso di tecniche pratiche ed esercizi che ne implementino le specifiche qualità operative. Passeremo dunque in rassegna esercizi pratici per un uso orientato della mente inferiore nel suo "addestramento pratico" per un vantaggio che non esuli nella trattazione degli aspetti più profondi.

Uno dei peggiori mali della nostra realtà attuale è il perenne contesto ansiogeno nel quale siamo costretti alla luce delle circostanze. Siamo sempre "sotto pressione", sempre vessati da imposizioni e doveri professionali, civili, regole, tasse, restrizioni giurisdizionali dall'ambito macroscopico continentale, a quello nazionale, a quello regionale finanche a quello di quartiere o condominiale. La nostra società "non brilla" di certo per saggezza o Evoluzione, tantomeno per "elasticità". In questo contesto siamo obbligati ad Agire ed operare, volenti o nolenti. Non invochiamo ovviamente le situazioni di disagio estremo come quelle tangibilmente dolorose dei Paesi in via di sviluppo e le situazioni critiche di indigenza, malattia, povertà in relazione alle quali si deraglierebbe verso una trattazione eccessivamente allargata, multifattoriale, geopolitico-economica e colpevolmente politica in relazione alla malgestione colposa o dolosa degli enti preposti e dei vertici internazionali con tutte le loro corresponsabilità e relative connivenze delle singole nazioni coinvolte su più livelli operativi. Ci soffermeremo, come abbiamo già accennato, al comune "contesto urbano medio-borghese". Per quanto questa espressione in quanto tale "*faccia tristezza*" rende mediamente bene l'idea della dimensione di riferimento presa in considerazione.

In questo contesto medio-borghese dunque si affacciano e si affastellano *tutte le nostre ansie e preoccupazioni*, nemiche del vivere quotidiano, osteggiatrici dell'equilibrio mentale e del corretto mindset soggettivo.

Esistono numerose tecniche per la gestione dello stress e dell'ansia. Noterete che alcune di esse partono proprio dal controllo del Corpo Fisico per estendere il loro beneficio al Corpo Emotivo. Chiaramente in questa sede enunceremo solamente e brevemente alcuni spunti essenziali per poter poi procedere ad un eventuale approfondimento personale dedicato, vista l'enormità della materia trattata. Questo è solo un "*manualetto di sopravvivenza urbana*": gli approfondimenti dedicati ovviamente dovranno essere condotti individualmente per scavare a fondo e trarre il maggior beneficio dal vostro studio preferenziale personale, rivolgendovi anche possibilmente a professionisti terapeuti del settore se lo riteniate necessario, anche perché non tutte le metodologie sono generalizzabili ed ogni soggetto deve riuscire a trovare le tecniche a lui più affini ed adatte per il proprio assetto mentale specifico. Queste tecniche sono sostanzialmente vertenti su principi di controllo ed educazione dell'emotività e gestione dell'ansia e dello stress. Da questi spunti potreste poi proseguire con il vostro studio personale scandagliando gli aspetti che in voi maggiormente "risuonano".

### Esercizio n. 1: "il Qui ed Ora".

Tale esercizio riprende in modo abbastanza palese le metodiche tipiche della *mindfulness*, disciplina particolarmente in voga in quest'ultimo periodo. La *mindfulness*, per sintetizzarne alcuni aspetti salienti in modo estremamente grossolano e sintetico, è quella disciplina che aiuta il soggetto a concentrarsi sul momento presente vissuto, permettendogli di apprezzarne ogni singolo istante, particolare, dettaglio, caratteristica "qui ed ora".

Un esercizio che permetta ad i Corpi Fisico, Mentale, Emotivo di rilassarsi ed "evadere" dalle preoccupazioni consiste proprio nella "concentrazione sull'istante".

Ci si pone in una posizione comoda e per 5 minuti al giorno non si fa altro che osservare dettagliatamente, descrivendo nel silenzio dei propri pensieri, esattamente tutto ciò cui si sta assistendo, tutto ciò che si osserva, focalizzando tutta l'attenzione sulla realtà circostante senza pensare ad altro che a ciò che si sta testimoniando. Potremmo definirlo una sorta di esercizio di "alienazione" mentale e di paradossale "immersione" a tutto tondo nel contesto, qualunque esso sia: pensare solo ed esclusivamente alla dimensione tangibilmente visualizzabile e percepibile che si sta testimoniando. Questa sorta di "sospensione del ragionamento" critico o della speculazione intellettuale, ci relega necessariamente alla mera descrizione ed accettazione o osservazione acritica della realtà. Per quanto possa sembrare bizzarro, provare a ripetere un esercizio di *mindfulness* può essere utile a disciplinare il pensiero caotico che talora può affliggerci, educando la mente inferiore a "stare in silenzio" e semplicemente osservare, descrivere e vivere l'istante delineandolo in tutti i suoi particolari.

### Esercizio n. 2: preambolo alla Meditazione.

Sebbene la Meditazione costituisca un capitolo a sé stante molto più profondo (vedasi i testi precedenti), il preambolo operativo ad un eventuale Meditazione, pur senza arrivare ad essa (ben venga chi volesse esercitarla ed accostarsi ad essa ovviamente), costituisce un ottimo background operativo per favorire il relax e la distensione mentale. Ci poniamo in una posizione comoda assumendo un atteggiamento ed una postura completamente rilassate, ad esempio da seduti. Si chiuderanno gli occhi e si rilasserà tutta la muscolatura partendo dai piedi sino ad arrivare alla testa concentrandosi parte per parte rilassando ogni distretto corporeo in modo consapevole fino ad arrivare al massimo livello raggiungibile di relax delle masse muscolari. Talora, senza rendercene conto, manteniamo dei gruppi muscolari in contrazione isometrica accumulando tensione: una corretta propriocezione consapevole che "passi al vaglio" i diversi distretti corporei abituandoli a rilassarsi in modo dedicato può essere sicuramente di grande benessere anche per la mente. Assoceremo questo esercizio all'uso di oli essenziali profumati diffusi nell'ambiente che rinfranchino le narici e l'olfatto oppure incensi o candele di qualità e, qualora volessimo, anche ad un sottofondo di musica rilassante distensiva. Effettueremo due bei respiri profondi all'inizio della sessione e ci riposeremo senza pensare a nulla se non al rilassamento delle masse muscolari. Effettuando questo esercizio quotidianamente almeno 5 minuti al giorno, mente e corpo sicuramente ringrazieranno nel tempo.

### Esercizio n. 3: stretching.

L'applicazione di esercizi corporei di stretching progressivo sono di grande beneficio. Ovviamente l'acquisizione di tali tecniche dovrebbe essere effettuata sotto supervisione di un insegnante qualificato che sappia insegnare e trasmettere correttamente ai discenti i contenuti dedicati. Lo stretching, se ben realizzato, può essere di notevole beneficio per il corpo e conseguentemente anche per la mente. In tal senso infatti

tale disciplina può incidere favorevolmente non solo sull'elasticità tendinea e muscolare ma costituirsi quale elemento che vada a "massaggiare" quelli che in medicina cinese vengono comunemente chiamati "*canali energetici*" o talora "*meridiani*" che corrispondono, per chi non lo sapesse, a quelle linee virtualmente immaginarie che si sfruttano nella pratica dell'agopuntura per modulare l'equilibrio dell'*energia Qi* (così viene denominata in medicina tradizionale cinese) e l'armonia fisiologica degli organi e visceri. Chiaramente l'agopuntura è una disciplina che non può essere paragonata allo stretching; appare ovvio. Il minimo comun denominatore sono appunto, in tal senso, i canali energetici che possono essere favorevolmente rilassati e distesi con conseguente beneficio generale e ricaduta positiva per la disposizione mentale. Lo stesso principio è evincibile in discipline meravigliose come il *Tai Chi* in cui movimenti lenti e precisi conducono il praticante a fornire un equilibrio aggiunto all'intero organismo andando proprio ad armonizzare l'energia dei suddetti canali con movimenti specifici. Ed ancora un analogo ragionamento potrebbe essere applicato allo *shiatsu* in cui l'operatore applica tecniche specifiche sul ricevente favorendo una corretta redistribuzione energetica del *Qi* in tutto l'organismo. Anche in questi casi dunque si tratta di esempi in cui il Corpo Fisico viene coinvolto al fine di ottimizzare la disposizione migliore per lo stato equilibrato della mente.

#### Esercizio n. 4: il tricheco spiaggiato

Questo esercizio può essere molto comico invero. Immaginiamo di essere "*un tricheco spiaggiato*". Avete mai osservato un tricheco che prende il sole? Beh... è affascinante e comico al contempo. Da esseri umani talora dimentichiamo la facoltà di "*spiaggiarci*" *sospendendo l'attività caotica del pensiero*. Siamo così avviluppati nei nostri pensieri ingestibili che spesso ne diveniamo vittima sacrificale con conseguente disarmonia psichica e stato di agitazione annesso cronicizzante. Vi siete mai chiesti cosa faccia un tricheco su una spiaggia a prendere il sole? Verosimilmente *non fa assolutamente nulla. Vegeta. Attende* senza il senso dell'attesa. Non fa assolutamente *niente*. E non credo che elabori pensieri contorti su teoremi di fisica e concetti di quantistica. Dal tricheco noi dovremmo *imparare molto*. Ebbene, provate ad essere un *tricheco spiaggiato* per 5 minuti al giorno. Non intendo la condizione per cui vi "*leviate le ciabatte e, birra alla mano, vi guardiate una serie o programma televisivo passivamente*", provando a rilassarvi in modo comune. No. Voi per 5 minuti diventerete un *tricheco spiaggiato*. Esso non accende televisori e non beve birra. Rimane fermo e non fa nulla. Accoglie il sole e non pensa a niente. Bene, per 5 minuti al giorno immaginate di essere realmente un tricheco, disponetevi a braccia lasse al lato del corpo, accomodatevi come preferite su un divano o un letto e simulate a tutti gli effetti di essere un tricheco. La vostra mente *sarà quella di un tricheco*; annullerete dunque ogni forma di pensiero per 5 minuti. Pensate sia facile? Provate. Dopo 30 secondi inizierà ad affiorare il pensiero sfuggente che al tricheco non affiora nella sua tabula rasa intellettuale. Dunque 5 minuti al giorno voi siete un tricheco. A cosa serve questo esercizio? A provare con immaginazione fervida e comica ad essere "*non pensanti*" e *lascivamente abbandonati*. Sembra una sciocchezza? Non lo è affatto. Non è come dormire. Non è come il dormiveglia. Siete *coscienti di essere un tricheco* e come tali dovete *attivamente non fare nulla se non vegetare da trichechi*. Provando ogni giorno 5 minuti potreste trovare con questa tecnica l'abilità di riuscire a *sospendere strategicamente il pensiero* in uno stato di pseudo-annichilimento intellettuale funzionale alla ripresa delle capacità operative. Un po' come fosse un oppiaceo rilassante ma non farmacologico bensì puramente psichico. Se preferite potete anche immedesimarvi al punto da emettere qualche suono come fanno i trichechi. Fa ridere? Lo so... concordo. Eppure provate e verificherete.

#### Esercizio n. 5: la impersonificazione

Questo è un altro esercizio curioso e bizzarro ma può essere addirittura divertente. Avete mai avuto nella vostra vita l'idea o lo spunto di un personaggio immaginario, un protagonista di un film che avete apprezzato, l'idea di un soggetto di fantasia dalle capacità straordinarie, un supereroe che avreste voluto anche solo per un attimo incarnare? Ebbene, provate 5 minuti al giorno ad essere "*quell'eroe o quel personaggio che avreste sempre desiderato essere*". Scegliete ovviamente un personaggio che abbia caratteristiche costruttive e nobilitanti. Di certo non il Joker di Batman o qualche villano spregiudicato. Scegliete con cura il vostro personaggio e *per 5 minuti "diventate proprio lui"*. Provate ad imitarne i movimenti, la parlata, il portamento, la voce, il modo di pensare. Cosa farebbe quel personaggio in questa situazione della mia vita? Come trascorrerebbe la giornata questo personaggio? Si badi bene: ripeto, non scegliete personaggi dalle tinte fosche o dai pensieri ombrosi; il personaggio deve essere costruttivo e vitale. Qual è il senso di questo esercizio? Provare a sperimentare con un artificio, un gioco di fantasia il distacco dalla propria personalità assimilandone un'altra. Se da un lato c'è un liberatorio tentativo di *evasione transitoria*, dall'altro c'è un *moto di esaltazione* proprio perché per quei 5 minuti voi assumerete virtualmente, come potreste immaginarla voi, la "concezione intellettuale e psichica" di quel personaggio, con tutte le sue qualità positive. Finito il gioco, provate a trattenere con voi la *parte positiva* del personaggio e le sue *qualità vantaggiose*. Ripetendo nel tempo questo vero e proprio gioco di *imitazione* potreste poi acquisire indirettamente proprio le qualità positive di quel personaggio come per una sorta di *automatismo riflesso*; ovviamente non abilità da supereroe ma magari potreste "portarvi dietro" un maggior senso di *saldezza, onestà, forza, positività*, etc.. Si tratta ovviamente di *tecniche giocose* per mettervi alla prova e modulare la realtà quotidiana costruendo tasselli propositivi. Chiaramente questo esercizio giocoso esula da tutto ciò che è l'introspezione ed il *viaggio dentro il Sé*. In questo caso è un vero e proprio gioco per "evadere dalle trappole della mente". Nelle opere precedenti a questa, molto più serie e profonde e già ampiamente citate, proponiamo invece strategie e nozioni per intraprendere un ipotetico percorso di introspezione ed autoconoscenza del Sé che costituisce un lavoro serio e articolato e richiede notevole impegno. Dunque, al di là dei Percorsi seri di AutoCoscienza, questo esercizio deve configurarsi come un gioco a supporto della mente inferiore per aiutarla e supportarla nel riconoscimento delle qualità che da noi sono maggiormente ammirate e che spesso si riflettono in quei personaggi di fantasia che sono così eroici e carichi di esse. Trattasi dunque di un piccolo gioco che non contraddice il Percorso serio di approfondimento del Sé intimo ma solo di un piccolo *escamotage* per evadere dalla condizione ordinaria del Sé pragmatico della mente inferiore al fine di favorire acquisizione di qualità estrapolate da un personaggio immaginario preso a modello di comportamento.

#### Esercizio n. 6: la diversione

Un altro esercizio utile per la gestione dello stress o dello stato d'ansia incipiente è la tecnica della diversione dell'attenzione. Molto semplicemente questa tecnica consiste nel porsi delle attività prefissate specifiche già catalogate nell'ottica in cui, nel momento di intensificazione dello stress, le si attui immediatamente, entro i limiti della logistica fruibile, al fine di far convergere l'attenzione su tutt'altro contenuto. Tale tecnica viene anche utilizzata nel caso di casi di *attacchi di panico*: talora si induce il soggetto che ne è affetto a concentrarsi su attività completamente diversive come vedere un film o dedicarsi ad una attività che lo coinvolga completamente distraendo letteralmente il nucleo dell'attenzione, e dunque sopprimendo anche il potenziale trigger ansiogeno, deviando l'attenzione nel tentativo di "disperdere" lo stato ansioso. Provate a pianificare eventuali "strategie di backdoor" sempre pronte da tenere in serbo per eventuale stato di necessità: senza invocare gli attacchi di panico, che comunque richiedono un approccio multifattoriale specialistico professionale, nei momenti difficili avere già delle attività diversive pianificate "pronte all'attuazione" in caso di necessità può essere un'ulteriore strategia vincente per deinsufflare lo stress incalzante.

### Esercizio n. 7: attività fisica

Non dimentichiamo ovviamente un cardine sostanziale che comporta benefici a tutto tondo: l'attività fisica sportiva possibilmente aerobica. Senza entrare in merito a questo vastissimo argomento (del quale già si è anche parlato nel saggio *"Introduzione al Sé"*), appare evidente come l'apporto funzionale e benefico dell'attività fisica assidua si espliciti in modo multifattoriale. Essa apporta benefici tangibili e misurabili sul metabolismo, la funzionalità cerebrale e mentale e favorisce la riduzione dello stress psico-fisico incrementando la produzione di metaboliti ed ormoni favorenti il buon funzionamento del sistema nervoso e di altri apparati. Queste nozioni sono davvero comuni e ampiamente note ma è utile comunque ribadirle anche in questa sede: l'attività fisica permette anche alla mente di *"sfogarsi"* specialmente quando si è sotto pressione. In tal senso la pratica delle arti marziali è suggerita ed ottimale dal mio punto di vista perché unisce l'attività aerobica e l'acquisizione di propriocezione raffinata a quella esplosione di potenza liberatoria che è utile per favorire la distensione emotiva.

### Esercizio n. 8: punti algogeni o rilassanti

In relazione a questo breve paragrafo relativamente "provocatorio", si tratta più che di esercizi consolidati di tecniche con una base concettuale arbitraria che possano sostenere in momenti di difficoltà. Può sembrare assurdo ma quando l'ansia o l'emotività accrescono ci si può procurare uno stimolo più intenso concentrandosi su di esso. Questa tecnica viene talora illustrata nelle metodiche di negoziazione: ad esempio è possibile pizzicare con forza il palmo della mano procurandosi uno stimolo doloroso che, se da un lato procura appunto una sensazione fastidiosa, dall'altro può permetterci di "estraniarci" transitoriamente dal contesto focalizzando in modo paradossale e per un istante su uno stimolo specifico autoprocuratosi. Chiaramente non è una tecnica con valore sostanziale ma solo un piccolo espediente: lungi dall'idea di favorire in qualsivoglia modo una strategia masochistica, procurarsi un pizzico in una zona algogena può condurre a due risultati. Da un lato si può relativizzare una situazione pensando: *"potrebbe essere peggio con una spina infilata nel palmo della mano"*; dall'altro è possibile effettuare una sorta di reset psichico dovuto allo shock del dolore autoprocuratosi. Personalmente non consiglio questa tecnica ma la riporto per completezza poiché tipica delle strategie negoziali più spicciole: concentrarsi sul dolore impedisce di esplodere ad esempio in reazioni di rabbia incontrollate o risposte incongrue qualora presi dall'emotività. Dunque se possibile evitate di sfruttare una tecnica *"che procuri un dolore per distrarre da un'altra preoccupazione/ansia/pensiero molesto"* ma citarla ha ovviamente il suo senso descrittivo.

Diversamente invece è possibile in più riprese durante la giornata massaggiare delicatamente un punto specifico dell'avambraccio mediando questo espediente dalla medicina tradizionale cinese. Nella zona leggermente prossimale rispetto alla piega del polso (2 cm circa "al di sotto della piega" per intenderci), tra i due tendini che è possibile visualizzare alla flessione del polso in soggetti che non abbiano un elevato spessore di adipe in sede, esiste un preciso punto di agopuntura noto come *"Nei Guan"* o *"Pericardium 6"*. Questo punto, sfruttato empiricamente in modo grossolano, può essere massaggiato qualche minuto più volte al giorno per favorire uno stato di maggiore rilassamento generale. In agopuntura la stimolazione di questo punto viene sfruttata in pattern di trattamento più completi e *ad personam* con diverse finalità. Una di queste nella stimolazione di *Nei Guan* è proprio quella di favorire un relativo miglioramento dello stato di ansia psichica. Mediando dunque dall'agopuntura si può, chiaramente in modo molto grezzo e senza alcuna pretesa terapeutica robusta, sfruttare questo punto da massaggiare più volte al giorno delicatamente, con una leggera pressione e con movimenti circolari in senso orario. Ovviamente se sussistono controindicazioni ortopediche relative (come ad esempio una sindrome del tunnel carpale in atto) evitate questo esercizio, ma

qualora non abbiate compromissione tendinea, muscolare o ortopedica in generale, anche questa piccola tecnica può essere favorevole per un'ottimizzazione dello stato mentale.

### Esercizio n. 9: puro relax

Chi starà leggendo penserà che io lo stia prendendo in giro con questo paragrafo. Vi garantisco che non vi è alcuna intenzione da parte mia di offendere in alcun modo l'intelligenza dei lettori. Si potrebbe obiettare che appare palesemente ovvio che la ricerca di "puro relax" nelle sue diverse forme sia banalmente utile per distendere la mente. Chi disdegnerebbe un bel weekend in un gradevole albergo raffinato in montagna con servizio SPA e benessere? Probabilmente quasi nessuno. Beh è proprio su quel "quasi" che si annidano tante variopinte frange statistiche sociali che potrebbero farvi ricredere in relazione alla ricerca dello stato di benessere mentale. Tale "quasi" statistico potrebbe sorprendervi nel momento in cui realizzaste che la "resistenza al benessere" è più subdola nella popolazione generale di quanto possiate pensare. Io parlo di *benessere reale* e non di "malessere palliativo". Vi posso assicurare che di casi curiosi in vita mia ne ho visti tanti. Mi spiego meglio con qualche esempio. Ricordo il caso di un paziente che soffriva di cefalea cronica recidivante di natura muscolo-tensiva con distribuzione "a casco" (dunque non uno di quei casi rognosi di emicrania con aura incoercibili). Interrogando il soggetto, che svolgeva attività di ingegnere meccanico, e scavando accuratamente nell'anamnesi "quotidiana" scoprii che "il suo modo per rilassarsi era quello di andare a correre", con qualunque stagione, temperatura o clima. Gli spiegai che forse sarebbe stato congruo applicare un "correttivo" a queste sue abitudini. Non che la corsa campestre fosse un male, anzi: l'esercizio aerobico è parte integrante del benessere individuale e, ove possibile, deve essere caldeggiato e praticato assiduamente. Ma non è una *modalità di rilassamento*: si tratta di allenamento del Corpo Fisico, sacrosanto e auspicabile. Il relax però è un'altra cosa. Ci rendiamo conto del perché le cefalee perdurassero nel tempo: quel soggetto *non si rilassava mai*; forse "scaricava tensione" correndo ma è altra cosa dal "rilassarsi attivamente". In un altro caso il soggetto sosteneva di *rilassarsi fumando*: nessuno mette in dubbio che in alcuni soggetti l'abitudine e la dipendenza da tabacco inducano transitoriamente un effetto apparentemente distensivo ma pretendere di raggiungere una condizione di rilassamento mentale *assumendo e respirando sostanze tossiche* non può essere un'azione classificabile come "modalità di relax" bensì come *palliativo autodistruttivo* con effetto collaterale transitoriamente e solo apparentemente distensivo. C'è una bella differenza tra rilassare la mente e intossicarla di radicali liberi e catrame. In un altro caso ancora un soggetto di sesso femminile avrebbe correlato tutte le sue attività, e dunque anche gli spazi ipoteticamente distensivi, in relazione all'agenda della madre, coinvolgendola nelle stesse attività quasi continuativamente. Il rapporto salubre genitori-figli è meraviglioso e ben venga una buona comunicazione e relazione reciproca, la totalizzazione del tempo di entrambe le parti forse è una cosa un po' diversa però: come si può pensare di rilassarsi se si deve sempre tenere conto della presenza e dell'agenda di una seconda persona 24 ore su 24? Un altro soggetto sosteneva di rilassarsi "guardando film d'azione". Anche io sono un appassionato di film d'azione ma al termine del film generalmente si ha "voglia di uscire in strada e sparare a tutti i cattivoni che girano con l'adrenalina di un adolescente" piuttosto che rilassarsi e "fare comunella". Per quanto siano divertenti i film d'azione, come i film horror, thriller (anche se spesso poco "Evolutivi") ed altri generi, essi non possono essere considerati quali attività coerenti come "modalità distensive": fanno parte delle attività di "intrattenimento"; rilassarsi è altra cosa. Un po' come quei soggetti che ascoltano musica per rilassarsi, attività meravigliosa e auspicabile, solo che invece di ascoltare Joan Sebastian Bach si mettono in cuffia il death metal. Non che io abbia nulla contro tale stile musicale ma anche in questo caso il contenuto "non è rilassante" ma "attivante". Ho portato esempi evidenti di come "rilassarsi" possa essere un'attività più complessa di ciò che apparentemente possa sembrare. "Ma come?" – potreste dire – "Veramente c'è qualcuno incapace di rilassarsi?". Ebbene sì, è così. Per non parlare poi dei cosiddetti "drogati di lavoro" che pur di non fermarsi a "pensare un istante" si inzeppano le giornate di impegni a più non posso per "sentirsi pieni e soddisfare l'ego" in realtà frustrato perché sempre trascurato proprio perché rimane "inascoltato".

Questo non vuole assolutamente costituirsi come una critica deleteria nei confronti di alcuni che agiscono nel modo suddetto ma è necessario *“prendere Coscienza”* della realtà dei fatti che talora può addirittura confluire in una verifica relativa al nostro *“attaccamento”* a situazioni, condizioni, persone, oggetti, etc. che possono essere letteralmente vincolanti e talora coercitivi e dunque costituire un vero e proprio ostacolo alla ricerca di un equilibrio mentale anche in merito ad ipotetiche attività rilassanti.

L'attività del rilassamento attivo deve avere delle caratteristiche specifiche: salubrità, serenità, armonia. Così come si accumula lo stress, si può *“fare riserva”* anche di *“anti-stress”* coltivando momenti periodici di buona attività di rilassamento psico-fisico. Ognuno chiaramente deve trovare le sue specifiche affinità e preferenze ed in tal senso la scelta è estremamente eterogenea ma quelle qualità accennate sopra devono essere contemplate, altrimenti non si tratterà di relax ma di *“palliazione”*. Un po' come l'effetto dell'alcol in dosaggi consistenti: transitorio rintronamento, forse euforia (sempre che non prenda la piega *“bad mood”*) ma non reale distensione.

Alcuni esempi pratici di rilassamento attivo salubre possono essere ad esempio sessioni di ascolto musicale di qualità associate ad aromaterapia con oli essenziali o incensi profumati; o ancora massaggi dedicati distensivi, passeggiate a contatto con la natura, etc. Ognuno può trovare le risorse e le strategie per *“accumulare benessere”*, purché come già detto, quell'attività abbia quelle caratteristiche specifiche che contribuiscano salubrementemente ed in modo edificante al conseguimento di un sano relax psico-fisico.

#### Esercizio n. 10: corretta verbalizzazione e comunicazione

Si è già parlato di questo argomento nei saggi che precedono la presente trattazione. Qui accenneremo brevemente ad alcuni principi di base reinviando alle altre operette per eventuali approfondimenti.

Sappiate parlare in modo *congruo* e *salubre*. Cosa si intende con questa espressione? Ve lo spiego in modo molto semplice: *depurate il vostro modo di verbalizzare, parlare, comunicare*. Il lessico ha il suo valore. Come diceva sarcasticamente il noto regista italiano: *“Le parole sono importanti!”*. Effettivamente è così. Alla radice di una corretta verbalizzazione sussisterà possibilmente un corretto modo di pensare. Ovvero il Pensiero si esprimerà con parole che influiranno sulla realtà circostante e di riflesso anche sulla nostra. Evitate dunque semplicemente un lessico sgarbato, scortese, volgare. È già un buon inizio. Evitate parolacce, evitate ancor peggio imprecazioni, evitate linguaggio conflittuale, eliminate parole che richiamino negatività, evitate il più possibile l'uso pleonastico del “NON” e delle frasi “al negativo”. Sembra una fesseria? Vi garantisco che non lo è. Il linguaggio è già estremamente riduttivo di per sé poiché limitato nella descrizione della realtà per evidenti confini filologici. Se poi utilizziamo questa risorsa nel modo più grossolano possibile, di certo non avremo grande vantaggio. Immergersi in un'atmosfera caratterizzata da *“linguaggio armonico”* è sicuramente un presupposto fondamentale per un uso distensivo e corretto delle risorse psichiche e mentali. Immaginate di essere in un ufficio dove volino parolacce ed imprecazioni da mattina a sera: al timbro del cartellino in uscita probabilmente vi *“fischieranno le orecchie”* ed avrete *“cefalea da stress indotto da lessico”* (espressione di fantasia ma che rende l'idea in modo provocatorio). Ne conseguirà che quelle parole rimbomberanno nel vostro cervello in modo subdolo mentre rientrate a casa, mentre guidate, mentre rincasate e quale pensate sia il meccanismo riflesso mentale a seguire? Che magari al primo sollecito potreste scaricare il linguaggio proprio con l'uso di una di quelle espressioni. Un po' come transitare a piedi in uno scarico fognario in quanto addetto a lavori di manutenzione: pensate forse che all'uscita del tunnel profumerete di violette... ovviamente no... non vi pare?

*“Quando preghi per la pioggia il fango va messo in conto”* diceva il personaggio di un film (d'azione appunto). Beh evitate la pioggia ed il fango nel vostro lessico. Nel lungo termine verificherete personalmente che sarà un ausilio per ridurre lo stato basale di tensione psichica ed emotiva, oltre a fornire altri benefici mentali.

Tutti questi esercizi costituiscono ovviamente solo dei piccoli spunti essenziali che non hanno alcuna pretesa né scientifica né assoluta. Per alcuni soggetti potranno essere validi, per altri meno, altri ancora potranno non necessariamente *“sentirli propri”* e ritenerli *“non utili o non funzionali”*. Nel caso in cui vi siano d’ausilio e *“risuonino in voi”* ben venga: provate ad applicarli nella quotidianità. In caso contrario continuate comunque a *perseverare e sperimentare nella ricerca*: il concetto alla base rimane comunque sostanzialmente valido, indipendentemente dagli esempi forniti, ovviamente sempre con la giusta elasticità del caso.

## **Scenari nella vita reale: suggerimenti pratici, operativi**

Gli scenari possibili sono innumerevoli: sarebbe dunque impossibile descriverli e considerarli tutti in questa trattazione. Vi sono però dei piccoli suggerimenti di base che possono essere universalmente considerati più o meno validi in tutte le situazioni in cui ci si possa venire a trovare e che possono fare una purché minima differenza in caso di necessità. In questo capitolo dunque ci soffermeremo su questi piccoli espedienti sperando possano essere d'ausilio nei contesti difficili ed auspicando ovviamente che nella vostra vita non dobbiate mai farne uso ovvero che non vi capiti mai e poi mai di trovarvi in tali condizioni. Come in medicina è nota la frase "*primum non nocere*" ("*per prima cosa non creare danno*"), potremmo saggiamente affermare che in situazioni potenzialmente conflittuali e/o criminali "*per prima cosa, evitatele a pie' pari o evitate di trovarvi invischiati*".

Il dibattito sui possibili contesti e tecniche applicabili in diversi tipo di "*scenario*" è fervente, specialmente a seguito dell'ormai "sfrenato" uso di tutte le piattaforme web di più o meno coerente e valida comunicazione. Sul web trovate di tutto: dalle fesserie più assurde a tutorial interessanti. Chiaramente qualsiasi tipo di apprendimento di qualsivoglia natura, qualora implichi ricadute pratiche operative, necessita di un istruttore in carne ed ossa e di un costante e qualitativo esercizio pratico del discente. Ciò di cui parleremo in questo capitolo sono solo piccoli suggerimenti grossolanamente generalizzabili e senza alcuna pretesa di validità assoluta. La regola numero uno, come già ampiamente accennato, è: *evitare sempre tutte le situazioni conflittuali e potenzialmente pericolose e lesive per la propria o altrui persona*. Mai provocare o invischiarsi in situazioni possibilmente evitabili che si infiammino in un conflitto con percosse o lesioni personali e tentare sempre di risolvere situazioni avverse senza ricorrere a forme di violenza. Fatta questa premessa doverosa, appare chiaro che un qualsivoglia intervento difensivo personale sarà conseguenza di una situazione "*in extremis*" in relazione alla quale non vi sia alcun modo per uscirne se non quella di combattere e difendersi. Analizzate coscienziosamente le situazioni conflittuali potenzialmente evitabili e, se tali, *tiratevene fuori illesi sempre*.

Poniamo dunque che la vostra vita sia inequivocabilmente in pericolo e che siate costretti ad una difesa personale, pena una o più inevitabili lesioni a vostro carico. Dovrete necessariamente difendervi.

Torniamo in primo luogo ai concetti di *previsione* e *prevenzione*. Mi spiego meglio. Uno scenario possibile (ed anche molto "cinematografico") consiste nella passeggiata o transito a piedi di un soggetto in una strada isolata e solo parzialmente illuminata. Non ci vuole di certo una grande genialità per pensare: "evitate di trovarvi da soli a camminare in una zona desertica e buia". Immaginiamo ad esempio una ragazza che abbia parcheggiato in una via isolata ed in penombra in un'area urbana, un po' distante da un luogo di ritrovo dove è appena finito un incontro tra amici. La ragazza si dirige verso la sua automobile per rincasare ma il parcheggio distante era "obbligato". Come vedete prima di arrivare ad un contesto forzatamente scenografico bisogna anche concorrere attivamente alla realizzazione di alcune specifiche variabili. Possibile che quel parcheggio isolato fosse l'unico disponibile? Ma pensiamo in questo caso che lo sia. *Prevenzione*: prima di allontanarsi dal gruppo di amici, sempre che qualche amico non sia disposto ad accompagnare la ragazza alla sua automobile (opportunità da cogliere al volo), la ragazza dovrebbe impugnare le chiavi della sua automobile inforcando la punta della chiave più corposa facendola scorrere tra indice e medio o tra medio e anulare e serrando il pugno, creando dunque una sorta di "spuntone" metallico "pronto all'uso". Con l'altra mano potrebbe tenere pronto il suo telefono per chiamata d'emergenza. Nel transito (abbiamo già ampiamente parlato della concezione dello spazio) dovrà avere occhi bene aperti ed osservare con visualizzazione ampia il contesto e muoversi rapidamente senza tergiversare in rallentamenti inutili. Immaginate già solo l'idea di una passeggiata verso l'automobile con cuffie e musica via smartphone: errore. Verrebbero meno *attenzione* ed *udito*. Ne abbiamo comunque già parlato in precedenza. Una volta entrata in automobile, prima cosa da fare sarà attivare immediatamente la chiusura centralizzata delle portiere

dell'auto (auspicando non esistano più automobili prive di questa funzione), cintura di sicurezza, partire. Banalità? Non direi visti i tempi che viviamo.

Chiaramente un pugno sferrato con una chiave in mezzo alle dita potete immaginare quanto danno possa provocare, se ben assestato sul bersaglio.

Si apre in tal senso un'altra questione ovvero "*la stabilità di un pugno*". Purtroppo, ma anche per fortuna, ognuno di noi, è diverso. Quel "purtroppo" si riferisce specificamente alle qualità fisiche difensive di una persona che non abbia una corporeità atta ad una difesa personale vantaggiosa. La variabilità antropometrica è estremamente eterogenea. È chiaro che una ragazza esile di 50 Kg con un polso dalla circonferenza piccola ed una muscolatura minimamente tonica non potrà mai sostenere un attacco di un aggressore con la stazza di un pugile gigante. Come già detto: *non esistono soluzioni definitive* e purtroppo talora nemmeno efficaci al 100%. Ogni situazione va inquadrata singolarmente, sperando di trarne il minor danno possibile ed il massimo beneficio in termini di incolumità personale. Riprendendo il concetto relativo alla stabilità di un pugno, tale stabilità non può che essere frutto di tecnica marziale, esercizio e pratica costante. Dunque ancora una volta: *prevenire*. Non è scritto da nessuna parte che un soggetto di sesso femminile o maschile particolarmente esile non possa esercitarsi a casa al fine di rinforzare la solidità di una tecnica di pugno, ben assestata e funzionalmente potente (in relazione ovviamente alla quantità di potenza massimalmente esercitabile per quel singolo soggetto). Allo stesso modo ho personalmente verificato come soggetti con corporatura consistente e nerboruta non applicassero correttamente una buona tecnica di pugno, disperdendo energia cinetica o addirittura procurandosi un danno da sé (esempio classico è il pugno che arriva a bersaglio con conseguente flessione e distorsione dell'articolazione del polso). Quindi esercitate e praticate sotto la guida di un istruttore qualificato.

Chiaramente nel caso in cui ciò non sia possibile, almeno si sviluppino quelle "*concezioni preventive*" o "*strategiche*" che possano permettere di "*salvare il salvabile*" qualora sia necessario. Esistono ad esempio dei device che possono apparire "curiosi" e legali, acquistabili anche online come ad esempio l'emettitore di suoni ad elevatissimo quantitativo di decibel, o il lampeggiatore accecante o gli spray urticanti (in quest'ultimo caso la legge di ogni Paese stabilisce la legalità o meno del dispositivo). Ponendo che si tratti di strumenti legali, effettuare un acquisto in tal senso può essere una risorsa aggiuntiva. Di certo un malintenzionato se non altro si troverà spiazzato nel sentire una "sirena acustica" inviare un allarme a decibel spianati; tale imprevisto potrebbe addirittura farlo scappare via. Vi ho fatto alcuni esempi pratici di come poter supplire o integrare la stabilità (o l'assenza) di un pugno. Ovviamente a tali espedienti bisogna *pensarci prima* ed acquistarli tenendoli a portata di mano nei "transiti potenzialmente difficili".

Si badi bene, con questa trattazione non vogliamo "*mettere in allerta perenne*" la popolazione dei lettori. Ovvio. Non vuol dire che si debba vivere in un costante stato di tensione psichica "*alla ricerca del nemico o del pericolo incombente*". Si tratta solo di integrare la concezione spazio-temporale e sensoriale con piccole tecniche, espedienti e valori prudenziali aggiuntivi che possano essere di comune utilità senza per questo perdere di vista la serenità mentale e la tranquillità quotidiana: "*allargare la visuale*", non vuol dire "*vivere nel panico*" ma solo estendere il proprio punto di vista.

Altre considerazioni utili riguardano la *postura* e la *posizione*. Come è possibile notare si tratta sempre di cinesica, prossemica, semiotica ed anche un pizzico di tecnica di autodifesa.

Se vi trovaste in una situazione ove iniziaste a notare che gli animi "iniziano ad infiammarsi", guadagnate rapidamente una posizione con quanti più possibili gradi di libertà a disposizione per favorirvi una scappatoia e nell'ottica di non rimanere mai isolati o confinati in un angolo senza via d'uscita.

Qualora la minaccia di aggressione sia ormai palese ed inevitabile siate analitici e risoluti. La prima cosa da fare è tentare una "*de-escalation*" dell'infiammazione degli animi dei partecipanti. Un consiglio basilare che mi permetto di dare a chiunque è quello di *alzare le braccia* davanti a voi. In realtà tale suggerimento sta per:

*“alzate la guardia”* difensiva. In tutte le discipline marziali finalizzate all'autodifesa pragmatica *“la guardia alta”* è un caposaldo essenziale imprescindibile. In una situazione di minaccia, alzare le braccia davanti a voi riparando lo spazio di testa collo e torace è una condizione fondamentale che può ridurre eventuali danni imminenti. Chiaramente è necessario saperlo fare nel modo giusto e per questo si rimanda a corsi specializzati di autodifesa. Tuttavia accennarlo è di importanza fondamentale. Le *“braccia e mani in alto”* mentre si tenta di spiegare all'aggressore che *“non si vogliono problemi di alcun tipo”* tentando di disinfiammare gli animi costituiscono una guardia pronta nel caso in cui si venga attaccati ed allo stesso tempo, muovendo leggermente e circolarmente le mani, un elemento che simuli il gesto del *“non voglio problemi”*, distraendo peraltro in parte l'attenzione dell'aggressore sul movimento delle mani stesse, possibilmente deconcentrandolo. Le braccia ovviamente devono essere alzate ma *protese verso la zona davanti a voi* e non sullo stesso piano del vostro volto. Nel caso in cui si riesca nella de-escalation e tutto *“rientri nei ranghi della tranquillità”* molto meglio; nel caso in cui l'aggressione progredisca prendete le giuste distanze ed osservate attentamente sempre tutto l'ambiente circostante: ricordate infatti che l'aggressore potrebbe non essere il solo ma avere gregari pronti ad assalirvi ed abbiate pronta l'analisi ambientale per sfruttare tutto ciò che possa essere utile per difendervi o anche attaccare in termini di utensili e barriere. Come già detto e ripeto, questo non è un manuale di tecniche di autodifesa ma solo un *“manuale di prevenzione”* e come tale va sfruttato e letto. Non entreremo dunque in merito ad eventuali tecniche di qualsiasi natura, che peraltro vanno esercitate e praticate in contesti e con istruttori del caso.

Evitate qualsiasi contesto del tipo *“rissa da bar”*. Un altro scenario tipico è quello del locale dove l'utenza abbia assunto più o meno alcolici. Prestate attenzione ad ambientazioni di questo tipo: l'alcol è infatti un potente destabilizzatore della lucidità come tutti ben sappiamo. In ambienti dove il consumo di alcolici generalizzato possa essere elevato, l'eventuale attacco da parte di uno o più aggressori potrebbe completamente sfuggire a qualsiasi tipo di nesso di effettiva causalità o *“razionalità plausibile”*. L'alcol può letteralmente far *“svalvolare”* uno o più soggetti che abbiano magari tensione irrisolta intrinseca ed abbiano intenzione di sfogarla inappropriatamente ed illecitamente su un povero malcapitato. Un altro fattore da tenere in considerazione è che l'alcol può rendere meno recettivo il soggetto al dolore e dunque maggiormente aggressivo in un eventuale contrattacco in caso di esplosione della rissa. Come sempre dunque è fondamentale prendere in considerazione tutte le variabili in gioco e considerare anche questi fattori aggiuntivi: un soggetto con alcolemia elevata potrebbe essere imprevedibile. Questo ultimo concetto vale anche per soggetti che abbiano assunto sostanze psicotrope *“attivanti”* (ad es.: cocaina, amfetamine, etc.).

Un altro consiglio che mi permetto di fornire (e che chiaramente è del tutto opinabile e soggettivo) è che, nel caso in cui si sia costretti ad intervenire, nel momento in cui si sferrì la tecnica si debba essere i più potenti ed esplosivi possibili nonché inarrestabili. Mi spiego meglio. Poniamo che sia inevitabile lo scontro: nel momento in cui si ritiene di dover intervenire con qualsivoglia tecnica sull'aggressore, tale tecnica deve essere *devastante* e la sequenza di tecniche a seguire dopo la prima *inarrestabile*. Con quanto espresso si intende dire che è necessario imprimere la maggior potenza e precisione possibile con la finalità specifica di mandare in *knockdown* l'aggressore già con il primo colpo, proseguendo poi, senza fermarsi, con una serie di tecniche a seguire che proseguano, una serrata all'altra, nella concezione di tutto ciò che è attorno e dello stato di vigilanza del target bersagliato. Da un lato il soggetto potrebbe andare in *knockdown* subito e dunque chiaramente non risulterebbe necessario infierire ma tenere a mente sempre che un qualsiasi suo gregario affiliato potrebbe attaccarvi da dietro inaspettatamente. Quindi la serie di tecniche ed allerta deve rimanere costante ed alta nel momento di esplosione conflittuale; ciò non vuol dire che si debba infierire su un soggetto già in *knockdown* ma, qualora in *knockdown* non fosse andato al primo colpo, dovrete proseguire con una raffica di tecniche fin quando non vi assicurate il suo *knockdown*.

Ricordo perfettamente che nelle sessioni di training marziale la caratteristica di alcuni allenamenti era proprio quella di arrivare allo sfinimento muscolare. Non era e non deve costituire un afflato masochistico

ovviamente. Ma sarebbe impensabile ipotizzare che con un *“colpetto singolo”* leggero un aggressore vada a terra e *“tutto sia finito”*. Come già detto le variabili di scenario sono innumerevoli. Dunque questo è un mio consiglio personale: se siete costretti ad intervenire, fatelo alla massima potenza possibile e senza fermarvi in una successione di tecniche che siano letteralmente e possibilmente destabilizzanti. Immaginate se voi sferraste un colpo e non proseguiste con altri colpi. Sarebbe una scena alquanto tragicomica non credete? E se quel primo colpo non fosse seguito da altri attacchi e non fosse andato a buon fine potreste immaginare con quanta rabbia l'aggressore vi salterebbe addosso infiammato ancora di più dalla reazione e dall'affronto del vostro attacco. In altri termini ciò che voglio suggerire è che, nel caso in cui il conflitto sia inevitabile, siate come una *“mitragliatrice”*: colpi alla *massima potenza* ed a *ripetizione*. Non dovete solo creare percosse: l'obiettivo è la *neutralizzazione completa della sorgente di attacco*. Questo non vuol dire ovviamente lesionare l'aggressore a morte ma metterlo in condizioni di *non nuocere* e dunque o in *knockdown* o in *stato algogeno* non più reattivo. Un interessante esempio della ripetizione delle tecniche in successione l'ho potuta sperimentare con i praticanti di *Wing Tsun*: una delle caratteristiche di questa arte marziale è che quando parte una scarica di tecniche esse si susseguono una dopo l'altra con una tale velocità da *“impedirti di fiatare”* e reagire.

Un altro suggerimento che può essere utile è lo sfruttamento del *nakadaka ken*. Con questa espressione si intende nel karate tradizionale la postura del pugno con il dito medio della mano leggermente proteso in avanti a formare una sorta di cuneo prominente, quindi, per capirci, una sorta di *“pugno con medio sporgente”*, un po' come la chiave afferrata tra medio ed anulare e sporgente oltre la superficie delle nocche. In realtà questo tipo di applicazione tecnica richiederebbe comunque un training specifico: saper chiudere il pugno e portarlo con tecnica efficace non è per niente facile come si possa pensare; dunque integrare le tecniche di pugno con la postura a tipo *nakadaka ken* richiede un training ma per completezza riportiamo in questa sede anche questo espediente. Potete immaginare il danno derivante da un pugno con questa configurazione su un occhio o su una costola.

Ad ogni modo nella formazione marziale da cui provengo si sfruttano nelle tecniche con pugno le nocche di primo e secondo raggio della mano (indice e medio per capirci) per assestare il colpo. Il rationale di tale scelta deriva dal fatto che la stabilità osteo-articolare di queste due nocche è superiore a quella di anulare e mignolo e potete facilmente verificarlo anche ad occhio nudo o palpando la struttura delle vostre mani, notando come le articolazioni metacarpo-falangee di indice e medio siano decisamente più stabili di quelle di anulare e mignolo.

Altri suggerimenti che mi permettono di fornire riguardano i punti bersaglio. Personalmente per esperienza marziale e clinico-medica vi consiglio di dimenticare tutto ciò che, in un modo o l'altro, possa avere influenzato fantasiosamente il vostro immaginario nella ipotetica concezione di un qualsivoglia scontro corpo a corpo. Sicuramente una certa influenza *“surreale”* è responsabilità di tanta cinematografia d'azione in cui vengono mostrate tecniche assurde, inapplicabili e scenografiche che ovviamente non hanno niente a che fare con la realtà: i film d'azione come è banale ed ovvio che sia sono solo un elemento *“ludico”* di distrazione e divertimento evasivo (per coloro a cui piaccia il genere) e spesso non molto edificanti in termini evolutivi (ma questo è un altro argomento...). Tuttavia parlando con molte persone, amici, conoscenti ma soprattutto utenza in ambito sanitario, soprattutto quando svolgevo il ruolo di medico di pronto soccorso, di affermazioni, casi clinici e concezioni bizzarre e fantasiose ne ho sentite, verificate e *“suture”* numerose.

Dimenticate dunque *“tutto ciò che nella vostra mente possa essere stato veicolato mediaticamente”* perché chiaramente è *pura fantasia* senza alcuna efficacia ed applicabilità.

Un altro mito da sfatare sono alcune *“reazioni”* difensive che spesso, parlando con soggetti di sesso femminile, mi vengono proposte come *“la prima cosa che farei se venissi aggredita”*: ovvero, per fare un esempio, *“la ginocchiata sui testicoli/inguine”*. Questa affermazione più volte mi è stata riportata da ragazze, donne, amiche. Ebbene questa è una tecnica solo *minimamente efficace* ed *applicabile* in situazioni reali.

Dunque, per quanto le tecniche di ginocchio vadano sfruttate e tenute in considerazione se ben esercitate e portate a target, la suddetta “*ginocchiata inguinale risolti-tutto*” rimane un mito, perché spesso non risolve proprio niente e non è neppure applicabile. Un altro mito da sfatare è il “*colpo di dito nell’occhio*”. Si badi bene: gli occhi sono un target utile per l’offensiva di un aggressore ma vanno inquadrati in modo opportuno ed appropriato. Ciò che intendo è che dovete contestualizzare questo tipo di tecnica nella concitazione di uno scenario ipotetico dove raggiungere con precisione l’occhio dell’aggressore, stracarico di adrenalina e che ovviamente tenderà a scacciare via il dito dall’occhio con tutti i modi e la forza in corpo, non è per niente così facile. Diverso è l’uso di spray urticante che danneggia gli occhi ed inabilita l’aggressore e che va usato anche esso con modalità opportune al fine di non autoprocacciarsi un danno oculare (pensiamo anche solo ad un non corretto utilizzo dello spray... controvento – e so che fa ridere detta così). Ribadisco: l’occhio è un target valido ma bisogna saperlo sfruttare in quanto tale e richiede una certa precisione d’attacco che ovviamente è riconducibile necessariamente al training del caso. L’occhio in ogni caso può essere aggredito per creare distanza fra sé e l’aggressore in caso di stretta (*grasping/clinch*) al fine di guadagnare quegli istanti preziosi per scappare a gambe levate allentando la presa dell’aggressore, sempre che la posizione/stretta lo consenta effettivamente ed efficacemente.

Personalmente consiglio vivamente di sfruttare come bersaglio la *radice del collo* ed in particolare i punti dove scorrono le *carotidi* bilateralmente e possibilmente colpire ripetutamente con il massimo della forza questi punti. Il razionale correlato a questa scelta di bersaglio consiste nel fatto che nella zona del triangolo anteriore del collo, ove appunto decorrono le carotidi bilateralmente sotto i tegumenti, è possibile evocare un riflesso barocettorio vaso-depressivo. Mi spiego meglio. La zona anatomica ove decorrono le carotidi accoglie i cosiddetti barocettori, ovvero dei gangli nervosi sensoriali che rilevano la pressione arteriosa sistemica (in altri termini quella che viene comunemente chiamata “la pressione del sangue”). Un traumatismo dei barocettori carotidei può indurre un riflesso vaso-vagale (un riflesso nervoso per intenderci) che conduca a sincope (svenimento) da disregolazione improvvisa del segnale recepito dai barocettori stessi. La funzione che essi svolgono è infatti di monitorare i valori di pressione arteriosa sistemica, regolando indirettamente la vasodilatazione arteriosa e venosa periferica tramite un continuo feedback inviato al sistema nervoso centrale. Per semplificare, queste “centraline nervose” controllano il valore della pressione del sangue e inviano un segnale al cervello richiedendo ove necessaria una maggiore o minore vasocostrizione o vasodilatazione dei vasi sanguigni al fine di mantenere più o meno regolare e nei limiti della norma i valori stessi della pressione del sangue. Si tratta dunque di uno dei sistemi di regolazione a feedback che permette l’equilibrio omeostatico ed il mantenimento costante dei valori di pressione arteriosa sistemica dell’organismo. Perturbare questo segnale con uno shock traumatico, come un pugno perfettamente assestato e potente, equivale a mandare in tilt le centraline di regolazione. Il risultato ottenuto è quello di una vasodilatazione improvvisa del soggetto che può andare incontro a sincope (ovvero svenimento). Una volta svenuto, l’avversario è neutralizzato e non sarà ovviamente responsivo fin quando non si riprenderà, permettendovi di scappare rapidamente (sperando di non essere in situazione di attacco da aggressori multipli). Chiaramente anche in questo caso non si tratta di metodologie infallibili: pensiamo sempre alla corporatura degli avversari che può essere estremamente variabile, al vestiario dell’aggressore che potrebbe proteggerlo molto più di quanto previsto (basti pensare ad uno spesso cappotto a collo alto). In tal senso è necessario pensare anche al tipo di tecnica da esercitare: una cosa è un colpo assestato ad esempio da un gomito nudo su un collo scoperto, tutt’altra cosa l’impatto di un gomito coperto da uno spesso cappotto su una superficie ricoperta da uno spesso strato di indumenti: la dispersione energetica del colpo sarà notevole. Come vedete qualsiasi scenario può cambiare notevolmente anche a seconda della “stagione” e della “temperatura” dell’ambiente in cui ci si trovi a difendersi e quindi del vestiario dei soggetti coinvolti. È molto difficile stabilire “*punti critici definitivi*” per la risoluzione rapida di un combattimento: questi punti possono condurre a diversi esiti a seconda di numerose variabili ed in base alla tecnica con cui vengano stimolati.

Un altro elemento essenziale da tenere a mente è il seguente: “*dove va la testa si direziona anche il resto del corpo*”. Questo principio è particolarmente vero con risultante efficace nella corretta applicazione di alcune

tecniche che richiedono un training ovviamente dedicato. Ricordate in ogni caso che all'interno del capo ed in particolare in corrispondenza dell'orecchio interno, è presente un sistema di regolazione dell'equilibrio corporeo (integrato ovviamente con altri sensori distribuiti in diversi distretti corporei) rappresentato dai canali semicircolari. Queste particolari strutture, collegate all'apparato uditivo in generale e strettamente connesse al sistema nervoso centrale, permettono la realizzazione del mantenimento dell'equilibrio posturale e dell'orientamento spaziale tridimensionale. Una perturbazione di questo sistema indurrà necessariamente una perdita di equilibrio dell'aggressore quindi una tecnica che implichi un movimento della testa rapido, forzato e non fisiologico comporterà necessariamente uno squilibrio posturale del soggetto con caduta generalmente nella direzione in cui la testa viene ritorta. Per applicare efficientemente questo principio chiaramente è necessario avere competenza di autodifesa per poter applicare tecniche specifiche ma tenete comunque a mente questo prezioso insegnamento. Se doveste trovarvi nella condizione di dover stratonare e buttare a terra un aggressore, il modo peggiore per farlo, e non ottenere alcun risultato, è dargli una spinta sul torace come la maggior parte delle persone riterrebbe comune. Fate in modo possibilmente che la sua testa si muova rispetto al suo asse longitudinale ed il corpo nella sua interezza tenderà a sbilanciarsi posturalmente di conseguenza. Se aveste la fortuna di avere con voi una bottiglia, un corpo contundente di qualsivoglia natura, non sarebbe scorretto scaricarlo con la massima forza in corrispondenza dell'orecchio del soggetto inducendo possibilmente un trauma della membrana del timpano, uno squilibrio dei canali semicircolari ed una conseguente caduta a terra del soggetto. Non avrebbe molto senso dirigere tale colpo al torace in un soggetto corpulento e magari anche vestito con uno spesso trench imbottito. Nel caso in cui si volesse colpire il collo il discorso riprende quanto già detto in precedenza: è necessario affondare con la massima potenza in corrispondenza del triangolo anteriore del collo possibilmente con un trauma da corpo contundente a tipo colpo d'ascia ovvero con direzione laterale ma con una leggera inclinazione obliquata "dall'alto verso il basso" per intenderci in modo tale da affondare esattamente nell'incavo della radice del collo. Anche in questo caso però, scegliere il collo come target dipende da corpo contundente di cui disponiate: una tozza e corta bottiglia non è utile per colpire l'incavo del collo; diversamente invece accadrebbe nel caso in cui aveste a disposizione un tondino di ferro massiccio che ben si adatterebbe ad un colpo alla testa ed al collo.

Una ulteriore tecnica molto utile (che prediligo particolarmente) è la tecnica di *spazzata diretta agli arti inferiori* ed in particolare esattamente in corrispondenza dell'articolazione del ginocchio. Si tratta però in questo caso di una tecnica precisa e che non ha niente a che vedere con il classico "calcio basso" alle gambe. Non si tratta nemmeno della tecnica di Judo nota con la denominazione "*De Ashi Barai*" (o "*Deashi Harai*"), tecnica peraltro validissima se applicata da un esperto istruttore, in cui l'avversario viene sbilanciato da una falciata di gamba diretta verso gli arti inferiori e contestuale uso delle braccia per favorire lo squilibrio posturale. Nello specifico caso di cui parlo io si tratta effettivamente di una tecnica marziale precisa tipica di *Ashihara*, del *Kyokushinkai* o della *Muay Thai*. Ci siamo ripromessi di non entrare in merito alla descrizione delle tecniche perché questo intento esulerebbe completamente dagli intenti di questo manualletto. Accenniamo a questa possibilità nell'ottica dell'inquadramento dell'articolazione del ginocchio quale target potenzialmente sensibile. Nella tecnica in questione il calcio è rotatorio, si accompagna a torsione dell'asse corporeo e dell'anca e il ginocchio di colui che sferra la tecnica oltrepassa il piano sagittale del ginocchio bersaglio. Si tratta di una tecnica che richiede molta pratica, molta forza, molto esercizio e quindi uno specifico addestramento marziale. Non è dunque una "tecnica per tutti". Tuttavia se ben applicata rappresenta la tecnica migliore per bersagliare il ginocchio che può piegarsi, disarticolarsi, danneggiarsi in più punti ed indurre la caduta dell'avversario a terra per ovvia *functio lesa* dell'articolazione stessa. In questo caso dunque si sta già accennando ad una tecnica precisa che come tale deve essere appresa, esercitata e applicata previa e sotto supervisione di insegnante esperto. Se ben portata tale tecnica può letteralmente spazzare via l'avversario costringendolo ad una caduta rovinosa a terra. Ad ogni modo considerare il ginocchio quale punto critico lesionabile è sicuramente d'interesse: immaginate ad esempio se disponeste di una mazza da baseball in situazione critica; difficilmente l'aggressore ipotizzerebbe una lesione contro il suo

ginocchio. In taluni casi si può pensare di dirigere un corpo contundente proprio verso tale articolazione sorprendendo totalmente l'avversario e procurando un danno non indifferente.

Come avrete ampiamente intuito, al di là degli espedienti o suggerimenti esplicitati in questa trattazione, qualsiasi ipotesi di interazione critica che implichi il contatto corpo a corpo necessita comunque di una preparazione e di un training dedicato e questo lo si evince in particolare da quanto detto in relazione a questo ultimo punto bersaglio descritto. Prendete in considerazione dunque i contenuti del presente manualetto per ciò che sono: *puri suggerimenti ed espedienti*. Il training e l'interazione reali rimangono purtroppo necessariamente "*altra cosa*". Nella consapevolezza di questo tuttavia ci possiamo disporre nell'ottica di iniziare un training dedicato sotto supervisione di esperti qualificati. Sappiate scegliere con cura il vostro istruttore. Analizzatelo molto attentamente qualora decidiate di intraprendere un percorso di autodifesa poiché come diceva un saggio: "*non esistono cattivi allievi, esistono solo cattivi maestri*".

## ***Elementi minimali di primo soccorso per laici***

In questo breve capitolo non affronteremo assolutamente le tecniche di soccorso racchiuse sotto la denominazione “*basic life support & defibrillation*” (BLS) poiché l’apprendimento di queste tecniche richiede la partecipazione attiva ad un corso di formazione dedicato e certificato. Non potremmo tantomeno trattare argomenti come la gestione traumatologica più o meno avanzata in situazione d’urgenza; anche questa trattazione richiede una preparazione e professionalità dedicata. Dunque il consiglio che proponiamo è quello di dedicare del tempo alla *partecipazione attiva ad un corso* specifico per non addetti ai lavori per l’apprendimento di queste manovre eventualmente salvavita e sicuramente sempre utili e di rilievo.

È corretto e deontologico reinviare il lettore alla frequentazione di corsi ben organizzati, certificati e qualificati per la preparazione in ambito di primo soccorso: questi corsi infatti possono essere effettivamente formativi, per quanto anche di breve durata, ma vanno necessariamente fruiti in prima persona con esercitazioni teorico-pratiche dedicate del caso sotto supervisione di istruttori qualificati. Dunque fate lo sforzo di “*prepararvi*” in tal senso poiché in caso di necessità un vostro intervento potrebbe fare la differenza fra la vita e la morte di un soggetto in situazione critica, in attesa dell’arrivo dei soccorsi avanzati.

Il nostro intento in questa sede sarà dunque esclusivamente quello di sottolineare alcuni *spunti salienti e propedeutici* in previsione della frequentazione di corsi di primo soccorso qualificati, nell’ottica di fornire dei concetti cardinali sempre validi ancor prima della frequentazione dei corsi stessi.

Esistono moltissimi scenari clinici in cui sia possibile imbattersi nel corso della quotidianità: sarebbe dunque impossibile, anche volendo, considerarli tutti. Sicuramente però ci sono delle cose “*da fare*” sempre e delle cose “*da non fare mai*”, proprio al fine rispettivamente di agevolare un buon outcome definitivo o evitare danni aggiuntivi in situazioni d’emergenza/urgenza.

Valuteremo dunque pochi scenari e pochi concetti utili, universalmente plausibili ed efficaci senza entrare in merito alle specifiche manovre di rianimazione cardiopolmonare che, come già detto, richiedono un training dedicato.

Il primo concetto base da assimilare è quello di “*acquisire coscienza dell’ambiente circostante*”, ovvero *l’analisi ambientale* (se ne è già parlato in un capitolo precedente ma in questo caso si puntualizza il contesto d’urgenza con implicazione sanitaria). È fondamentale avere cognizione dell’ambientazione in cui si sia verificato un incidente o situazione di urgenza di qualsiasi natura per poter allertare i soccorsi in modo congruo ed accurato. L’analisi ambientale deve tenere sostanzialmente conto di eventuale presenza di pericolo imminente o conclamato nella sede dell’intervento sanitario necessario. Quest’ultimo infatti per essere espletato potrebbe richiedere prioritariamente l’intervento dei vigili del fuoco e delle forze dell’ordine per “*mettere in sicurezza l’area*” contestuale all’evento. Immaginiamo una zona con un fuoco incendiario attivo, o una casa con una fuga di gas in atto, o un locale dove sia improvvisamente esplosa una rissa e siano presenti soggetti pericolosi e aggressivi. La consapevolezza dei vari elementi presenti in una specifica situazione è quindi assolutamente necessaria per poter richiedere un soccorso adeguato e soprattutto per evitare che si creino danni accidentali agli astanti, a sé stessi ed ai soccorritori. Analizzate dunque accuratamente l’ambiente sede degli eventi e sappiate identificare i potenziali pericoli che andranno prontamente comunicati all’atto del contatto con i soccorsi.

In una qualsivoglia situazione d’emergenza è necessario tenere a mente inoltre che il soccorso sanitario avanzato deve essere contattato tempestivamente. Dunque in una situazione d’emergenza o nel dubbio di un necessario ipotetico intervento sanitario le prime cose da fare sono:

*mantenere la lucidità e la calma*

*contattare il servizio d'emergenza digitando il numero "112" su un device di comunicazione a vostra disposizione*

Pensate si tratti di banalità? Assolutamente no. Talora l'emotività e la mancanza di lucidità possono letteralmente "paralizzare" gli astanti o i partecipanti rendendoli incapaci di semplici operazioni come effettuare una chiamata telefonica.

In una situazione di isolamento oggettivo sarà sicuramente più difficile essere operativi ed efficaci; in una situazione ove vi siano più astanti sarà utile richiedere la presenza di un sanitario eventualmente già fortuitamente in loco che possa condurre le azioni preliminari e possibilmente coordinare i presenti affinché ogni partecipante contribuisca ad una funzione specifica di supporto: ci si può distribuire rapidamente i "*ruoli operativi*" ovvero ad esempio che un astante chiami i soccorsi, un altro astante crei uno spazio attorno al soggetto da soccorrere al fine di evitare confusione ed accalcamento inutile di curiosi ed un altro presti effettivo primo soccorso.

Il mantenimento della lucidità e della calma permetterà una comunicazione puntuale al servizio telefonico di ricezione in emergenza: dovrete avere quella *saldezza* per poter comunicare prontamente il *luogo* preciso dell'accaduto, *descrivere la situazione* che state testimoniando, l'*eventuale dinamica degli eventi* qualora richiesta e testimoniata e permettere rapidamente ai mezzi di soccorso di *localizzare* la zona dell'evento *dettagliandone i particolari* (ove richiesti) per permettere di poter intervenire al meglio con le risorse utili, e con eventuale supporto anche dalla presenza di vigili del fuoco e delle forze dell'ordine. In alcuni casi, ad esempio, inquadrabili direttamente come "*eventi a dinamica maggiore*" (negli eventi traumatologici come gli incidenti stradali tale stratificazione di gravità è fondamentale) sarà necessario l'invio di un'automedica immediatamente sul posto, oltre all'ambulanza con infermiere soccorritore. Il *colloquio telefonico* può essere in tal senso prezioso se *dettagliato* e *puntuale* nelle risposte alle richieste del sanitario in collegamento. Dunque prima regola: *mantenete la lucidità e contattate immediatamente i numeri dell'emergenza*, previa celere ed accurata *analisi ambientale*.

Un altro elemento molto importante e determinante in considerazione della eventuale, correlata prognosi di un paziente in difficoltà, è la presenza e/o la dislocazione urbana di quelli che vengono denominati *defibrillatori automatici esterni (DAE)*. La presenza dei DAE sul territorio è di cruciale importanza e può fare la differenza in pochi istanti tra la vita e la morte di un soggetto *inanimato*. Il defibrillatore automatico è una sofisticata apparecchiatura che permette di salvare una vita nel caso in cui si testimoni una perdita di coscienza in un soggetto che risulti conseguentemente *inanimato*, e dunque in condizione di cosiddetto "*arresto cardiocircolatorio*": per capirci, si tratta di un soggetto in cui la funzione di pompa cardiaca e la respirazione si siano completamente arrestate, ovvero un soggetto in cui il sangue non sia più pompato in circolo ai tessuti ed agli organi. In questi casi la morte cerebrale dell'individuo può verificarsi in pochi minuti se non si intervenga in modo tempestivo ed efficace. L'arresto cardiocircolatorio può essere determinato da una aritmia maligna che il DAE può essere in grado di interrompere mediante l'erogazione di uno shock elettrico appropriato che interrompa l'aritmia e ripristini il ritmo sinusale naturale del paziente. Qualora si assista ad un episodio di perdita di coscienza di un soggetto che risulti inanimato è necessario saper distinguere con manovre dedicate se si tratti di un arresto esclusivamente respiratorio o cardiocircolatorio e saper intervenire di conseguenza. Ribadiamo dunque che è necessaria una preparazione di base che deve essere acquisita mediante *corsi certificati* dedicati. Tuttavia la conoscenza della dislocazione dei DAE sul proprio territorio è fondamentale poiché, anche qualora non si sia in grado di effettuare manovre rianimatorie specifiche, l'uso di un DAE può essere comunque effettuato da personale laico, o da personale in loco e formato eventualmente presente, e, qualora si incappi nella sfortunata ipotesi un soggetto inanimato in corso di arresto cardiocircolatorio in corso di aritmia defibrillabile, il solo uso del DAE immediato può fare la differenza nel salvare quel soggetto. Il DAE infatti si caratterizza per l'estrema semplicità d'uso: esso spiega in pochi passi con una voce preregistrata quali siano le manovre da effettuare sul soggetto inanimato e semplicemente seguendo passo passo le istruzioni che vengano dettate in vivoce dal

dispositivo si può permettere al dispositivo stesso di intervenire qualora sia un caso in cui il dispositivo possa essere efficace. Il DAE infatti sa riconoscere automaticamente le cosiddette “*aritmie defibrillabili*” da condizioni in cui il cuore non sia da sottoporre a shock di defibrillazione. Dunque l’applicazione delle placche di un DAE sul torace su un soggetto inanimato è sempre buona cosa: se il soggetto è realmente in arresto cardiocircolatorio ed abbia un’“*aritmia defibrillabile*” il DAE entrerà in funzione erogando energia e possibilmente interrompendo l’aritmia maligna alla base dell’arresto cardiocircolatorio, permettendogli di recuperare la funzione circolatoria; nel caso in cui il DAE riconosca un “*ritmo non defibrillabile*”, non entrerà in funzione e non attiverà l’erogazione di energia sul soggetto. In sintesi dunque è necessario *sapere bene* se nelle zone che frequentate o abitate o nelle vostre città siano presenti dispositivi DAE e se sì *dove possano essere dislocati*. Qualora nelle vostre città non siano presenti DAE in numero congruo o non siano presenti per niente, siate determinati nel richiedere alle vostre amministrazioni governative locali l’acquisto e la distribuzione sul territorio di dispositivi DAE fruibili dai laici in caso di necessità. Ricordate inoltre che talora questi dispositivi possono essere reperibili anche all’interno di istituti privati o pubblici (come ad esempio alcune banche o uffici postali), dunque in caso di necessità è possibile avvalersi di aiutanti in loco che si informino rapidamente nei locali eventualmente circostanti se siano disponibili defibrillatori automatici pronti all’uso.

I concetti da ricordare in sintesi sono: sappiate che esistono i DAE; essi possono essere dislocati in punti critici di alcune città (piazze, aree centrali, etc.); essi possono essere presenti in uffici privati o pubblici; vanno applicati sempre e comunque in caso di soggetto completamente inanimato seguendo le istruzioni da essi impartite in attesa dei soccorsi; studiate il territorio con colpo d’occhio alla loro ricerca, qualora non sappiate dove possano essere dislocati, oppure informatevi preventivamente qualora vi spostiate in zone non note.

In relazione alle ferite di varia natura, anche in questo caso è opportuna una preparazione specialistica del caso. Quale regola generale è possibile affermare che ove visioniate una fuoriuscita di sangue da una ferita esattamente localizzata, tentate di tamponare con tutta la forza la breccia emorragica con qualsiasi mezzo a vostra disposizione che possa trattenere la fuoriuscita di sangue all’esterno. Chiaramente (per quanto non sia facile ed immediato) proteggete le vostre mani con guanti in lattice (o propilene se allergici) o in mancanza di questi con guanti almeno di minima per ridurre l’esposizione al contatto con il sangue. Il consiglio dunque è di portare sempre con voi (ad esempio nel bagagliaio della propria automobile) un kit essenziale di strumenti di primo soccorso con relativi dispositivi di protezione individuale essenziali come i guanti in lattice. Suggerisco peraltro di indossarne sempre due paia, una sull’altra per incrementare la barriera protettiva. Effettuate dunque una compressione decisa sull’area emorragica e possibilmente, sfruttando un indumento, una sciarpa, un canovaccio o qualsiasi elemento a vostra disposizione che possa costituire “*una sorta di laccio*” effettuate un nodo alla radice di un arto qualora la lesione sanguinante sia a carico di uno di questi, con l’obiettivo di minimizzare la perfusione dell’arto stesso ed impedire dunque al sangue arterioso con direzione centrifuga di spandersi a valle del laccio stesso. Chiaramente nella concitazione del caso e per un laico, saper distinguere tra una lesione arteriosa ed una lesione venosa è molto difficile ma compressione e laccio alla radice dell’arto possono essere considerati interventi di minima universalmente accettabili in attesa di soccorso avanzato. Per quanto la costrizione alla radice di un arto possa indurre ischemia a valle e possa quindi avere anche le sue collateralità, stiamo ragionando su un *intervento di minima* di un *non addetto ai lavori* con tutti gli ovvi limiti del caso e si ipotizza (e spera) in un arrivo dei soccorsi nel tempo più breve possibile.

Infine in caso di trauma complesso con soggetto riverso al suolo ma che presenti respirazione spontanea ed in assenza di una reale coscienza della dinamica degli eventi occorsi e soprattutto se sia plausibile un evento traumatico maggiore (incidente stradale etc.) si raccomanda di *non muovere MAI* il soggetto dalla posizione in cui si trova, in attesa dei soccorsi, a meno che non sussistano condizioni estreme in cui l’incolumità stessa del soggetto sia praticamente “*segnata*” e sempre considerando la preservazione dell’incolumità propria (ad esempio: imminente esplosione di un veicolo, incendio divampante, etc.)! Il rischio infatti è quello di

procurare un danno spinale irreversibile in caso di presenza di fratture vertebrali: tali fratture infatti, specialmente se localizzate a carico della parete posteriore del soma vertebrale, possono lesionare irrimediabilmente il midollo spinale con l'implicazione di gravi conseguenze per il soggetto come esiti in paraplegia o tetraplegia a seconda del livello spinale di lesione complicata. Questo è il motivo per cui, all'arrivo dei soccorsi in scenario traumatologico, si assicura la stabilità dell'asse corporeo del paziente con i presidi medici dedicati (collare cervicale, asse spinale, etc...) al fine di minimizzare qualsiasi movimento del rachide vertebrale fino ad esecuzione di diagnostica intraospedaliera del caso ed esclusione di lesioni vertebrali in atto.

Ogni scenario ovviamente va accuratamente concepito e gestito e questi sono solo *spunti minimali* di riflessione. La gestione completa di un caso d'urgenza deve essere affrontata da personale sanitario formato, dedicato e professionale. Il ruolo del laico deve essere *di supporto* fino all'arrivo dei sanitari ma applicando questi corretti comportamenti ausiliari è possibile favorire un piccolo valore aggiunto per il lavoro dei professionisti che accorreranno in loco, a vantaggio del povero malcapitato. E ribadiamo ancora una volta: iscrivetevi e frequentate corsi di primo soccorso certificati e qualificati; tale competenza potrebbe essere di grande ausilio per voi stessi o altre persone in situazioni d'emergenza/urgenza.

## ***Prevenzione – Autocontrollo – Negoziazione – Gestualità – Sicurezza fisica***

*A cura di Giordano Magini*

*Security Manager, High Risk Close Protection & Intelligence, Security & Self Defence Training*

Il concetto è molto semplice: siamo obbligati a considerare che in qualsiasi luogo, in qualsiasi momento della giornata, in compagnia o malauguratamente da soli, possiamo essere vittime di violenza. La violenza ha infinite sfaccettature e ogni tipologia di essa può lasciare segni indelebili, fisici e morali.

Bisogna essere coscienti che il mondo è in continua evoluzione. La tecnologia a disposizione può essere un valore aggiunto laddove ci si dovesse trovare in difficoltà: possiamo essere in costante monitoraggio da parte dei nostri smartphone e in grado di contattare chiunque tramite le applicazioni telefoniche.

La tecnologia però è un'arma a doppio taglio purtroppo, utile come in casi sopracitati ma anche veicolo per malintenzionati, soprattutto attraverso applicazioni social come Facebook, Instagram, LinkedIn, etc. dove molto spesso vengono instaurati rapporti di fiducia di carattere amichevole, ma che in realtà sono rapporti tra sconosciuti. Molto spesso il social è il trampolino di lancio per infatuazioni tra persone e relativi incontri che non raramente sfociano in violenze sessuali e omicidi. Purtroppo le testate giornalistiche quotidianamente scrivono di violenze accadute, femminicidi, rapine.

*Come si deve agire per tenere la soglia di pericolo più bassa possibile?*

Nel mondo virtuale dei social, è fondamentale *non condividere troppe informazioni personali* con gli sconosciuti, anche se contatti apparentemente di persone per bene: informazioni pubbliche del profilo limitate, solo ciò che viene chiesto obbligatoriamente dal social in questione, meno informazioni si rilasciano pubblicamente meno si rischia di diventare potenziale vittima di aggressori.

Mantenere un *basso profilo* negli scambi di opinioni laddove si partecipa a post di carattere politico-sociale è una buona regola per non essere troppo in evidenza e passare inosservati agli occhi degli Haters ("odiatori del web"), perché molti di questi personaggi possono essere quei "mostri" che, avendo l'occasione di un contatto fisico, possano proprio mettere in pratica le varie minacce e offese che li contraddistinguono nel mondo virtuale dei social stessi.

È pur vero che non tutte le persone che frequentano il mondo virtuale dei social siano a priori dei pericolosi personaggi: è doveroso precisare che chiunque può descriversi a proprio comodo quando instaura una "amicizia" virtuale; con un po' di furbizia e ascoltando con attenzione il proprio interlocutore, si possono capire stati d'animo e debolezze, con domande di carattere generale si possono carpire informazioni personali e di seguito tracciare un profilo psicologico della persona con la quale ci si sta confrontando. La sostanziale differenza è nella sincerità di coloro che non immaginano il potenziale pericolo e trovano sfogo entrando in particolari, dettagli ed esperienze personali, informando così ingenuamente il proprio interlocutore che a sua volta, si pone in maniera amichevole guadagnando la fiducia della potenziale vittima, fino a raggiungere lo scopo, ovvero un possibile appuntamento dal vivo.

Anche le persone più ingenuie sanno ormai che per sicurezza, un primo incontro conoscitivo è fondamentale che venga fatto "alla luce del sole", in un luogo frequentato, in un locale ben in vista. Molto spesso non si è favorevoli ad appuntamenti del genere nei dintorni di casa e in locations che si frequentano

abituamente, proprio perché sono zone dove si è conosciuti e la riservatezza di determinate situazioni è per ognuno di noi al primo posto. È necessario dunque trovare un luogo conosciuto e già visitato in altre occasioni, così da poter avere la tranquillità della zona d'incontro e allo stesso tempo la giusta privacy. Il potenziale "offender" non mancherà di invitare la propria vittima in un luogo a lei sconosciuto: mai accettare questo compromesso; se fosse inevitabile la giusta decisione sarebbe di non accettare e organizzarsi al meglio per una seconda opportunità. Questo darà del tempo anche per valutare meglio nei giorni a seguire chi è l'interlocutore e che intenzioni possa avere. L'*emozione* e la *frenesia* sono cattive consigliere, distolgono dal reale punto di fuoco del problema che si possa presentare. È quindi assolutamente vitale controllare le indicazioni e la location dell'incontro accordato. La tecnologia in questo caso torna utile per avere la certezza che eventuali punti di interesse come bar, ristoranti, etc. siano effettivamente esistenti e funzionali. La soluzione migliore sarebbe potersi ritagliare del tempo per un controllo di persona, così da poter vedere con i propri occhi dove avverrà l'incontro e cosa vi sia nei dintorni, elemento che in caso di bisogno può rivelarsi d'aiuto. È importante che il controllo venga fatto esattamente lo stesso giorno della settimana che corrisponde al giorno dell'appuntamento, così da poter valutare eventuali chiusure di riposo settimanale, frequenza e tipologia delle persone in quel preciso orario, punti di interesse dove poter chiedere aiuto, farmacie, uffici/enti di polizia, uffici preposti al pubblico, negozi.

La *prevenzione* è il miglior deterrente che si possa attuare per ridurre un eventuale pericolo, di qualsiasi entità.

Al giorno d'oggi siamo dipendenti e vincolati da molte dinamiche come lavoro, famiglia, impegni di carattere personale, hobbies, relazioni sociali, lo sport... Una delle cose importanti nella vita è *dedicarsi alla propria salute fisica*, motivo di distrazione, benessere psicofisico, anti-stress.

Lo sport in qualunque disciplina ha un fattore positivo e salutare. Le arti marziali possono essere oltre che un'ottima "via di fuga" dalla quotidianità, anche un aiuto laddove vi fosse la necessità di difendersi. Le tradizioni millenarie delle arti marziali orientali non solo insegnano come difendersi ma è possibile trarne dei profitti salutari anche a livello mentale.

Laddove determinate discipline non vengono iniziate in giovane età, il percorso da adulto diventa più impegnativo e faticoso, nonché meno interessante, perché purtroppo in età adulta si tende a non avere la pazienza necessaria per il percorso lento e laborioso che richiede una disciplina marziale. Sono un ottimo ripiego quei corsi che rientrano nella categoria "*difesa personale*", corsi studiati appositamente per insegnare tecniche semplici, rapide e dirette allo scopo: la difesa personale appunto.

Con un po' di pazienza e consigli da parte di qualche buon amico più esperto di questo mondo rappresentato dagli sport da contatto, ci si può avvicinare a determinati corsi con più fiducia. Questi progetti nascono soprattutto per le donne e contro la violenza di genere: purtroppo come possiamo evincere in questi ultimi anni, la cronaca è piena di violenze sfociate in omicidi e le vittime sono soprattutto donne e bambini.

In questo manuale, che tende a dare un'impronta informativa e un semplice approccio alle tematiche descritte, si può riflettere per capire meglio quanto sia facile trasformarsi in vittima di violenza ma allo stesso tempo quanto semplicemente si possa fare la differenza e salvarsi la vita, con semplici accorgimenti che all'occhio inesperto sono invisibili.

In libreria si possono trovare con molta facilità libri che riguardano la violenza di genere, documentarsi e conoscere le modalità che assume uno Stalker o un Narcisista per fare due esempi: questi testi possono metterci nelle condizioni di poterli riconoscere tramite le loro modalità di interazione. Il mondo della violenza di genere è un mondo infinito ed essa viene perpetrata nelle forme più variegata.

*Consigli pratici per non incombere troppo facilmente in un'aggressione.*

È fondamentale non vivere la quotidianità con le stesse immancabili abitudini, a partire dal posto più "sicuro" ovvero la propria abitazione. Le solite abitudini si dimostrano semplici meccanismi d'aiuto, vantaggi per un offender serviti su di un piatto d'argento per poter preparare al meglio il proprio piano d'attacco.

Quando un offender decide quale sarà la vittima, la scelta parte dallo stile della vittima stessa, particolari della vita, abitudini, vita sociale e relazioni personali, che permettono all'offender di tracciare un profilo psicologico e definire la persona una potenziale vittima facile da attaccare.

A prescindere dalle relazioni nate tramite le piattaforme social come abbiamo descritto inizialmente, la sicurezza personale è un fattore importante e costante nel tempo. Sembra un controsenso affermare che, sia l'aggressore che la vittima giocano sullo stesso campo e entrambi possono sfruttare il "*fattore sorpresa*" a proprio vantaggio. Certo è che l'aggressore ha un campo limitato di attacco: prevenire significa non offrire possibilità in determinati contesti. È cosa rara che un'aggressione avvenga in pieno giorno in un luogo affollato, a meno che non sia uno scippo o un regolamento di conti (per quest'ultimo si tengano presente i fatti accaduti ad esempio nella città di Napoli, dove spesso oltre il designato ci rimettono la vita anche vittime innocenti, semplicemente per aver avuto la sfortuna di trovarsi in quel momento nel posto sbagliato al momento sbagliato). Per questo bisogna essere comunque *sempre vigili*, rendersi conto di cosa accade costantemente intorno a noi: la percezione di un pericolo può fare la differenza per potersi mettere in salvo.

Tornando al raggio d'azione dell'aggressore, i posti designati per un attacco, sono sempre aree poco frequentate, con bassa visibilità, di sera e in orari con bassissima frequentazione sociale. Il fattore sorpresa dell'aggressore è l'*imboscata*. Spesso le vittime sono donne: esse generalmente hanno meno forza di reazione a livello fisico, meno probabilità che siano in grado di reagire grazie alla conoscenza di tecniche specifiche o agilità sportive relative a sport da contatto o difesa personale. L'esperienza di allenamento e la ripetizione di tecniche mirate alla difesa possono essere risolutive al momento di un'aggressione. Il tempo dedicato negli anni ad allenarsi per casi specifici può fare la differenza ma per quanto durante gli allenamenti ci si possa avvicinare ad una realtà simulata al massimo livello, la *realtà dell'aggressione* è completamente una dimensione nuova che implica sensazioni mai provate, panico, immobilizzazione del corpo a causa della paura, mutismo improvviso o anche svenimento/sincope.

In primis bisogna *allenare la mente e prepararla* a determinate condizioni, poi il corpo potrà reagire di conseguenza con risposte mirate e nelle migliori delle ipotesi inducendo la fuga dell'aggressore. Come accennato in precedenza, il fattore sorpresa è bilaterale: l'aggressore gode del vantaggio dell'imboscata, l'uso di un'arma, l'incutere terrore con minacce. Il più delle volte le vittime sono di sesso femminile, se fortunate se la cavano con il furto dei propri averi, molto spesso purtroppo si cade vittime di violenza sessuale. Non esiste una sola via d'uscita per la vittima ma in base alla reazione della stessa possono cambiare delle dinamiche, facendo crollare i parametri abituali dell'aggressore, che nel 90% dei casi si risolve a suo favore, velocemente e senza complicazioni.

Le prime modalità di prevenzione sono il *pianificare i propri spostamenti*: tutto gira intorno agli spostamenti e luoghi che possono essere ideali per un'aggressione. Come precedentemente fatto presente, la prevenzione e la pianificazione deve partire da casa, il luogo quanto meno più sicuro per ognuno di noi. Le abitudini familiari come orario della sveglia e tempistiche di partenza della giornata, rimangono pressoché le stesse, salvo appuntamenti per colazione al bar che possono anticipare di alcuni minuti la routine della mattina. Che sia per accompagnare i figli a scuola o per recarsi direttamente sul posto di lavoro, il primo deterrente per rendere più difficile l'organizzazione di un'imboscata, è quella di non uscire sempre allo stesso orario, non percorrere sempre le stesse strade, non parcheggiare allo stesso posto, molto spesso chi arriva prima del consueto orario, ha il privilegio di poter parcheggiare comodamente sempre nello stesso posto, il più vicino, il più comodo come distanza dal luogo di destinazione finale, ma anche il più a rischio, perché l'aggressore conosce la macchina e può capire gli orari di spostamento abituali. Gli Stalker quando prendono di mira la loro vittima, studiano i comportamenti, le abitudini, gli orari. Le strade che solitamente si prendono per lavoro, commissioni, spostamenti in genere.

Le abitudini sono al vertice del problema: fare la spesa sempre gli stessi giorni e agli stessi orari è sbagliato, considerando ad esempio che le attività sportive dei figli o partecipate attivamente in prima persona sono vincolate già dagli orari imposti dall'impianto sportivo che si frequenta. Laddove si possono *modificare le abitudini* è bene farlo e può essere anche motivo per incontrare gente nuova, situazioni differenti dalla normale quotidianità imposta dalle stesse ripetute abitudini.

Molto spesso si utilizzano parcheggi pubblici nei sottosuoli della città, anche se dotati di impianti di video sorveglianza, possono essere delle aree a rischio. È necessario *monitorare lo spazio* intorno alla zona di parcheggio, ancora prima di fermarsi nell'area di sosta, mentre ci si accinge a parcheggiare; durante il percorso nel cercare il parcheggio, è importante osservare chi è presente, come si comporta e se desta movimenti sospetti. Al momento della sosta bisogna avere gli occhi aperti, evitare di camminare in procinto di angoli morti, bui, dove potrebbe essere in agguato l'aggressore. È sufficiente tenersi sempre a distanza da punti poco luminosi o spazi ristretti, bisogna cercare di camminare nelle zone più illuminate, al centro dell'area in cui ci si trova, così da poter avere modo di accorgersi nel tempo necessario di chiunque si possa avvicinare e lo stesso discorso vale nei confronti di un eventuale persona che cammini verso di noi sullo stesso asse: bisogna cambiare modalità, spostandosi e cercando di anticipare preventivamente qualsiasi contatto ravvicinato, giudicando eventuali reazioni di colui che viene incontro se normali o sospette. Per la propria sicurezza è assolutamente vitale considerare il pericolo costante.

Queste modalità non devono indurre una "forma mentis" tale da modificare lo status mentale radicalmente in modo aberrante ma devono rientrare nella *normalità delle abitudini*, un concetto inizialmente difficile da accettare. Questo approccio integrerà la nuova concezione nel tempo come qualsiasi comportamento quotidiano, come del resto ad esempio guidare un'automobile che fa scattare un meccanismo di attenzione, pur rimanendo in un comportamento apparentemente normale, ma sempre vigile per non incorrere in dinamiche stradali pericolose. Lo stesso metodo deve dunque essere adottato in certi ambiti.

Facciamo un altro esempio: il parcheggio a distanza dalla propria casa. Spesso esso comporta alcune decine di metri se non centinaia di camminamento per giungere all'abitazione. Chiunque conosce il proprio quartiere sa se in alcuni orari possa essere più o meno pericoloso. Vivere con l'abitudine che non ci possa accadere mai nulla solo perché conosciamo la zona e in grandi linee gli abitanti, è assolutamente la metrica più sbagliata da adottare. Il pericolo è ovunque: potenzialmente potrebbe essere anche dentro casa al nostro rientro. Il percorso in direzione di casa può essere in ogni momento motivo di pericolo, soprattutto al buio.

Quando si cammina sul lato di una strada, a prescindere dalla destinazione, che sia la propria abitazione, un ristorante, un pub, un punto qualunque d'incontro fra amici, la cosa fondamentale è la *prevenzione*. *Anticipare la mossa dell'avversario è darsi un vantaggio*. Psicologicamente non si è mai preparati abbastanza ad uno scontro fisico, soprattutto se in un'imboscata; neanche i più grandi combattenti sportivi nelle loro discipline potrebbero essere sicuri di non avere la peggio.

Durante il percorso sul lato di una strada, è importante avere il telefono in mano pronto a chiamare il numero d'emergenza, fondamentale la luce sul percorso, laddove non vi sia visibilità e se possibile aguzzare la vista e le orecchie: percepire qualsiasi rumore o movimento poco chiaro durante il cammino deve mettere in allarme i nostri sensi. Molto più semplice sarà ovviamente se il percorso è illuminato, quindi controllando diversi metri avanti se vi siano persone ferme e con atteggiamenti sospetti; una buona idea è mettersi in contatto telefonico con qualcuno che sia lì in attesa del nostro arrivo o, laddove non fosse possibile, simulare una telefonata parlando esplicitamente di dove si sta camminando, e inventando domande e risposte con l'interlocutore inesistente, facendo sentire chiaramente il discorso al telefono, esplicitando per esempio che l'interlocutore ci stia proprio venendo incontro. A prescindere da questo, se possibile, sarà comunque meglio per la propria sicurezza spostarsi sull'altro lato della strada tenendo sempre d'occhio il punto critico. La stessa modalità deve essere attuata nel nuovo percorso, quindi la percezione deve essere più alta. Sarà necessario evitare durante il cammino i punti poco visibili, le piccole insenature tra le mura dei palazzi; in questo caso specifico sarebbe opportuno non passare sfiorando il muro lungo il cammino ma allargando il raggio del percorso per far sì che un eventuale aggressore non abbia la possibilità di poter afferrare la vittima con facilità e portarla in gran rapidità nell'insenatura, dove poter poi attuare il proprio piano. L'aggressore si basa su tre punti fondamentali: la *sorpresa*, la *rapidità d'azione*, la *paura da infliggere*. Non è da escludere che anche attuando determinate modalità l'aggressore possa desistere dal suo fine. In qualsiasi caso, laddove qualcosa ci spaventi, soprattutto se la vittima è una donna, si deve fuggire, urlare e usare il telefono già in mano chiamando il numero di emergenza.

Nel caso di aggressione attuata, un fattore molto importante è la *forza psicologica*. Si può sviluppare con dei percorsi di apprendimento, conoscendo le varie tipologie d'aggressione, le differenze di aggressori, i pericoli che comportano le aggressioni, le modalità di attacco, armato o non, il lessico, la voce, le minacce, le modalità tipiche per incutere paura; questi sono tutti fattori che comportano nella vittima reazioni come il panico, immobilità del corpo, mutismo, terrore e alle volte sincopi da spavento come già accennato.

Conoscere queste importanti informazioni può essere utile perché la reazione può essere *programmata nel caso specifico*. Chiaramente qualsiasi simulazione o preparazione psicologica a certe dinamiche non potrà mai avvicinarsi totalmente alla realtà. Il fattore sorpresa come già detto, è bilaterale, l'aggressore sfrutta il suo vantaggio nell'incutere terrore per poter riuscire nel suo scopo malevolo. Reagire è importante ma va considerato che in base al tipo di attacco da parte dell'aggressore, una reazione può comportare una seconda azione dell'aggressore, che, appunto impreparato ad una reazione della vittima, se armato potrebbe per paura sferrare un colpo mortale.

La differenza in questo caso è in mano alla vittima: in tale situazione dovrà decidere come reagire e se reagire, analizzando in rapidità se il suo aggressore è armato e nel caso che tipo di arma stia utilizzando. Una lama è differente da un'arma da fuoco; paradossalmente nel caso di aggressione è più facile rimanere feriti se non uccisi da un attacco con la lama, perché silenziosa e maneggevole, a differenza dell'arma da fuoco che comporta ferite più profonde ed implica generalmente del gran rumore di scoppio.

La reazione deve essere valutata in pochi millesimi di secondi: riconoscere l'arma dell'aggressore se armato, valutare il suo stato psicologico, la lucidità nelle sue azioni, la sicurezza della sua voce nell'esercizio

della sua azione violenta. Sarà necessario decidere quindi in base a più elementi se reagire e come reagire. Una cosa sicuramente la si può fare senza essere scoperti e preventivamente: inviare la chiamata d'emergenza, abbassando il volume del telefono, così che le forze dell'ordine possano sentire chiaramente i suoni della violenza in corso ed in questo caso parlare e scandire delle *parole chiave* per chi ascolta costituisce indice di informazioni importanti che si stanno comunicando, permettendo il tracciamento della posizione da parte di polizia o carabinieri.

Gestire la paura, il controllo di sé stessi, attuare modalità difensive come descritte non sono attività per nulla semplici: un buon *allenamento mentale*, un buon *allenamento fisico* finalizzato alla difesa personale, la *forza coltivata nella dimensione interiore* e l'*autocontrollo*, sono tutti fattori fondamentali per una eventuale scelta difficile in una particolare condizione.

*La prevenzione è sempre in primis il miglior vantaggio.*

## ***Approfondimenti – Gli aspetti occulti delle arti marziali***

*a cura di Matteo Martini*

Le Arti Marziali, antiche e tradizionali, non quelle spesso caricaturali oggi conosciute dai più, sono un esempio applicativo di ciò che ho scritto nel mio post sulla “fisiologia occulta”. Le tecniche di combattimento ancestrali nascevano da una cultura che ancora aveva la percezione cosciente dell’anatomia invisibile dell’uomo. Vediamo di sviluppare questo tema partendo da alcuni esempi.

Nel kung fu stile Hung gar vi è una postura della mano (*tan ji kiu*), impiegata come esercizio di allenamento, che è molto caratteristica e consiste nello stendere in avanti il palmo con le dita piegate ad eccezione dell’indice e del pollice che puntano in alto. Questo era anticamente anche un segno di riconoscimento di un’organizzazione clandestina, la Società della Triade, in cui si formavano questi combattenti.

Ora questa postura della mano può essere compresa osservando che è la perfetta inversione del jnana-mudra dello yoga, in cui indice e pollice piegati si incontrano mentre le altre tre dita sono distese. In questo caso indice e pollice che sono gli elementi più sottili (spazio e aria) vengo racchiusi nello stato meditativo mentre le tre dita che sono gli altri elementi più grossolani sono in “stand by”. Al contrario, nell’atto marziale, sono le tre dita degli elementi attivi (fuoco, acqua, terra) ad essere contratte e le altre due sono aperte, ma solo apparentemente in riposo: esse fungono da antenne e orientano secondo il qi celeste l’azione di spinta orizzontale. La mano del praticante deve diventare un apparecchio radionico in grado di veicolare una forza di spinta che trascende il semplice atto biomeccanico, grazie ad un addestramento che permette di integrare nella propria pratica il corpo eterico (o quel campo di forze detto qi o ki). La parola “mano vivente” o “mano misteriosa” nel karate denota proprio questo aspetto. La sola idea che le “tecniche di rottura” (shiwara) possano essere praticate come atto fisico denota solo incomprendimento anche delle scienze naturali.

Alcuni kata tradizionali come il Sanchin nel Karate o il suo antenato cinese, San zhan (le “tre battaglie”), per chi pratica la “boxe dei Cinque Antenati”, sono esemplari di come venisse allenata la potenza iperfisica del colpo.

Proprio in vista di questo scopo nel Tai-ji più moderno (lo stile Yang) i movimenti vengono coltivati con una lentezza innaturale: il corpo eterico infatti segue una dinamica più lenta del corpo fisico, e questo addestramento mira a far allineare gradualmente queste due componenti, sviluppando appunto quello che in cinese è detto fa-jing, un colpo in grado di trasmettere non solo energia fisico-meccanica. Qualcosa di simile si ritrova nello shin-jitsu giapponese.

Ovviamente non è l’unica metodica di addestramento sottile, ve ne sono molte: il kung fu pa kua, lo stile delle guardie del corpo dell’Imperatore, si addestra secondo la “camminata in circolo” per sviluppare l’energia della spirale, la stessa che in Giappone agisce nello Stile del Raggio Viola (Akko Ryu) e nell’Aikido.

Solo avendo sviluppato questo livello ha senso parlare di quelle tecniche di percussione di punti vitali (kyusho-jitsu, atemi-jitsu, in giapp., dim mak in cin.). Anche qui la vulgata occidentale è sbagliata. Non si tratta di colpire più o meno duramente una zona “a rischio”, ma nel doppiare in rapida successione, e con il giusto kime, due agopunti (tsubo) o almeno due plessi nervosi, per causare un collasso del sistema neuro-sensoriale o addirittura della circolazione del qi. In questo secondo caso andrebbe però integrato lo studio dell’agopuntura, senza trascurare che i fondatori degli stili erano spesso dei medici.

Un secondo elemento correlato alla pratica interna è rivolto non tanto, come nei casi precedenti, all’azione proiettiva (colpi) quanto a quella ricettiva. Sono state elaborate, sulla scorta delle esperienze meditative oltre

che addestrative, delle metodiche di sviluppo di una super-sensibilità in grado di potenziare all'estremo la capacità di percezione e di prevenzione del pericolo. In giapponese queste metodiche si ricollegano alla facoltà chiamata Haragei, e correlata ad un particolare centro energetico [per chi fosse interessato cfr. "Hara. Il centro vitale dell'uomo secondo lo Zen", di Karlfried von Durkheim]. Le tecniche di allenamento al buio, "in notturna" -spesso necessario per evitare le persecuzioni contro le arti marziali, come ad Okinawa ai tempi dell'editto Satsuma- conducono a sviluppare una sorta di sensibilità... di "preveggenza" dell'attacco (o del pericolo, quando non si è ancora in situazioni di combattimento), che i giapponesi chiamano "Spirito dell'Assassino". Si tratta chiaramente di applicazioni che senza troppi veli possiamo chiaramente ascrivere al dominio della parapsicologia. Più oltre questi aspetti furono coltivati nell'ambito dello Shinobi jitsu, o più in generale dello Shugen-do, in un contesto che va anche molto oltre quello strettamente marziale.

Vi sono poi, tornando alle pratiche "corporee", tutti i sistemi di condizionamento del corpo alla resistenza. Nelle arti marziali interne, o negli aspetti "interni" dei vari stili, sono coltivati, specie in Cina, le nozioni di "camicia di ferro" e di "campana di ferro". Qui ad esempio si supera l'ambito del semplice condizionamento fisico degli arti e dell'ossatura in vista di una maggiore resistenza. Specie nell'ambito del kung fu, in cui vi è un particolare settore – il Qi kung– esplicitamente dedicato a questo sviluppo, l'oggetto del condizionamento è piuttosto quello che gli occidentali chiamano "corpo aurico". D'altra parte in questa disciplina si passa facilmente dal Qi kung marziale a quello medico, con finalità di rafforzamento dell'energia degli organi e di prevenzione delle malattie, in quella che è la ricerca della "longevità" nel contesto delle pratiche taoiste.

Questi dati ci inducono a delle riflessioni più generali. Tali sviluppi di capacità iperfisiche, che per la mente occidentale sono per lo più leggende o, al massimo interesse erudito per antropologi, sono realtà consustanziali alla civiltà tradizionale orientale, più o meno come i fenomeni di faticismo che pure sono un aspetto particolare e per certi versi deviato. Queste tradizioni di addestramento sono in realtà riservate alle élites più avanzate nell'addestramento delle varie scuole (a seconda dei differenti contesti marziali), non di meno sono state l'essenza della cultura marziale orientale). Anche le differenze – ad esempio nel kung fu- fra nei chia e wei chia, stili interni ed esterni, è in fondo secondaria, relativa alle metodiche di addestramento che prevedono un interesse maggiore agli aspetti fisico-muscolari o a quelli sottili in percentuali e con tempistiche diverse nel corso della formazione. Tuttavia convergono sempre su livelli realizzativi analoghi se non identici.

Un aspetto molto interessante, che forse circoscrive però queste possibilità all'uomo orientale e soprattutto all'orientale "antico", è la componente sciamanica. Soprattutto le arti marziali cinesi (in particolare l'antico Shaolin) era legato all'imitazione delle attitudini di combattimento degli animali – tale tendenza era peraltro ben radicata nella particolare inclinazione cinese alla contemplazione della natura. L'elemento non compreso è che non si trattava di una imitazione estrinseca, per creare forme e sequenze di movimento codificate: il tutto derivava invece da contatti profondi di tipo sciamanico da parte di avanzati e rari praticanti (spesso monaci buddhisti o taoisti) con il Genio di un determinato fenomeno naturale o di una specie animale, di cui si assumevano per continuità e comunione determinate qualità marziali. La codifica di forme (taolu) riguardava un elemento successivo e meno diretto, rivolto soprattutto a fini didattici o di trasmissione istituzionale. La differenza semmai è fra l'attitudine cinese e giapponese. Mentre il marzialista cinese, soprattutto delle epoche antiche, cercava la comunione totale e l'identificazione con lo spirito totemico di una specie animale -fatto ravvisabile anche nelle posizioni – la mentalità giapponese, che era già più simile a quella dell'uomo occidentale o se vogliamo "moderno", tendeva ad uniformare non il praticante sul modello animale (cosa che potremmo riscontrare anche in molte tradizioni del sud-est asiatico come l'indonesiano Silat) quanto piuttosto proiettare sull'Uomo virtù o aspetti dei vari animali, anche molteplici, ma senza la promiscuità o la soggiacenza al "modello animale". Si tratta già di un uomo in cui la differenziazione dal primitivo contorno naturale è pienamente maturata, che punta ad assimilare le forze archetipiche centripete del cosmo animale unificandole in sé, invece che venirne assimilato come nell'antica cultura marziale cinese su base sciamanica.

D'altra parte non sono solo gli animali, ma anche i fenomeni naturali o gli "elementi" (i cinque elementi della cosmologia taoista (acqua–legno–fuoco–terra–metallo) ad essere presi come centro di sviluppo differenziato di tecniche e capacità: un caso esemplare è lo stile interno Xing Yi del kung fu cinese, in cui la Terra corrisponde all'avambraccio (in percussione o parata), il Metallo al colpo percussivo dall'alto, l'Acqua al montante, il Legno al pugno diretto e il Fuoco alla parata alta e al pugno diretto simultanei. Spesso il modello animale ed elementare coesistono, come nei livelli più alti del Xing Yi o come nella forma Sap Yin Kune dell'Hung gar ("Le Dieci Vie" – cinque animali e cinque elementi). Spesso gli animali cardine sono 5, il che deriva dalla tradizione Shaolin che aveva cinque animali di riferimento: tigre, leopardo, gru, serpente, drago. Considerando anche aspetti secondari, gli animali spesso salgono a dodici, per completare la corrispondenza con un altro aspetto della scienza tradizionale orientale: le dodici ore doppie del giorno, i dodici zang-fu della medicina cinese e gli anni dello zodiaco cinese. Scimmia, aquila e mantide sono pure animali-modello molto importanti nella tradizione cinese, a cui singolarmente sono ispirate scuole/stili di combattimento. Nel Tode di Okinawa, l'antico antenato del Karate, i cinque animali sono gli stessi dello Shaolin ma al più esoterico drago è sostituito l'orso (kumade) la cui "pesantezza" è evocata dal colpo circolare sferrato con le dita parzialmente ripiegate sul palmo. Il Tode dava comunque centrale importanza ai cinque elementi: tutte le tecniche di colpo, calcio, parata potevano essere ricondotte a questa serie quinaria, tuttavia abbiamo anche osservato che nel Tode antico di Okinawa il modello elementare era quello legato alla nomenclatura: Terra–Fuoco – Acqua –Aria– Etere, denotando un influsso più indiano che cinese. Nell'attuale Karate i cinque elementi soprattutto di tradizione cinese sono rinvenibili nelle tecniche:

*Mawashi tzuki* (gancio) per il Legno,

*Seiken tzuki* (diretto) per il Fuoco,

*Shotei uchi* (colpo di palmo) per la Terra,

*Shuto uchi* (colpo di taglio) per il Metallo,

*Nukite* (mano a lancia) per l'Acqua.

A nostro avviso, il vantaggio di questa costruzione su base cosmologica è che la circolarità degli elementi e la loro complementarità fonda un equilibrio universale, in cui il soggetto umano non rischiava di essere schiacciato – perché lui stesso ne è composto – a differenza del modello "animale", per il quale l'antico sciamanesimo poteva condurre in modo promiscuo ad effetti perfino di invasamento e perdita dell'individualità: aspetti generalmente "regressivi" e involutivi che sono rischio potenziale legato allo sciamanesimo in sé ma che comunque sono ormai abbastanza estranei alla complessione psichica dell'occidentale moderno.

In altri casi erano invece i trigrammi e gli esagrammi dell'I ching a fondare la base simbolico-energetica per la creazione dello stile, es. nel Pa kua. Il perché di questi modelli elementari (o animali) è che questi sono forze-modelli archetipici di accesso alla realtà, secondo modi di comprensione lontani da quelli della scienza occidentale, ma non di meno concreti. Pur senza immaginare di seguire schematismi psichici (=sciamanesimo) inadeguati allo stadio dell'umanità attuale, queste forme esperienziali possono ancora, mutatis mutandis (cioè riportate alla nostra fase evolutiva), aprire a forme superiori di accesso al Reale. Scrive lo studioso di arti marziali Francesco Palmieri ("*I Sentieri del Drago*", ed. Settimo Sigillo):

*"Nel Kung fu studiando la tigre si esplora l'emotività dell'essere umano. Si porta il peso nelle ossa. Si incrementa il coraggio. Al termine si comprende qual è nel nostro cosmo l'essenza della tigre, e il suo posto*

*reale nel cuore dell'uomo. Lo si capisce meglio che studiando molti libri di zoologia, meglio che osservando l'animale da vicino. Lo si capisce in una fusione di corpo e mente che gli occidentali hanno dimenticato, offrendo strade non più percorse in Occidente. E con questo sistema si capisce anche l'essenza del drago, dell'unicorno e della fenice: essi esistono al pari della tigre e del leopardo, nel cuore dell'uomo. La loro consistenza "fisica" è un fattore puramente secondario. L'uomo contemporaneo, del resto, ha generalmente con la tigre la stessa dimestichezza che ha con l'unicorno, cioè nessuna. Al più ne ha realizzata una costruzione lontana e uno stereotipo culturale. Il Kung fu gli apre le porte e gli consente di scoprire. Superando l'intellettualismo, il vitalismo, l'irrazionalismo, il razionalismo e tutte le distorsioni della mente moderna".*

Vi è poi un aspetto ulteriore, tipicamente spirituale che faceva delle arti marziali un Dō, una "via" cioè di autorealizzazione del Sé, qualcosa di analogo alle vie religiose o mistiche quanto a meta e risultato, ma del tutto autonomo da esse. Sebbene sviluppata in contesti di prossimità ai centri religiosi: i monasteri mahayana di Shaolin o quelli giapponesi, i grandi monasteri feudali buddhisti come lo Enryaku-ji, che contendevano il potere temporale con i daimyo e persino con gli Shogun, oppure con nei centri ancora più inaccessibili degli Yamabushi, i monaci guerrieri delle montagne che coltivavano lo Shugen-do (un sistema occulto basato sul sincretismo di buddhismo vajrayana, tradizioni occulte locali dello shinto e metodiche di derivazione taoista), di fatto la via marziale era un'esperienza realizzativa autonoma rispetto alla sfera religiosa (non tutti i monaci praticavano la via guerriera, né tutti i guerrieri erano monaci). La stessa origine delle arti marziali cinesi, almeno quelle buddhiste, era legata al patriarca Bodhidharma, un principe indiano, che derivava le sue conoscenze dalle tradizioni marziali della classe aristocratica indiana degli Kshatriya, di cui queste tradizioni erano pieno appannaggio, in autonomia rispetto alla via sacerdotale dei Bramana. L'elemento realizzativo era ed è imperniato sull'esercizio del corpo, sulla pratica di condizionamento e di autodisciplina, di creazione di un corpo specializzato, sia a livello fisico che sottile, secondo un'idea non molto diversa da quella del tantrico "corpo di vajra". Come nelle tradizioni esoteriche tantriche, il trascendimento della limitatezza della coscienza legata al corpo, non ha per base l'ascesi mistica di rinuncia al corpo e alla dimensione umana (attitudine mistico-contemplativa) ma il corpo stesso e la dimensione ordinaria della vita, da ri-addestrare in vista di un fine superiore e di una trasformazione in senso trascendente. In particolare nella via marziale, si usa l'addestramento al dolore, alla sopportazione, all'autodisciplina come arma per uccidere la mente egoica. In realtà il campo di battaglia è ad un certo punto – anche se in modo non del tutto conscio- la mente stessa, ed il fine è quello, attraverso il superamento della paura e del dolore, di allentare la presa dell'ego, del suo potere di attaccamento ed autoconservazione... fino all'esperienza trasfigurante della preparazione alla morte, di cui il samurai è la più emblematica manifestazione. L'accettazione continua del rischio della morte porta al trascendimento dell'ego, e di ogni attaccamento illusorio. Si tratta di una pratica trasformativa reale, di un mezzo di glorificazione attraverso la morte, che anche l'India e l'antichità classica conoscevano nella nozione della mors triumphalis: la via della divinizzazione attraverso l'eroismo delle anime umane, di una mente che già in vita era stata addestrata a superare le limitazioni della paura e del dolore. Ciò era anche favorito dalla praxis ermetica di appoggiare l'ascesi eroica allo spirito di Ordine, cavalleresco o anche monastico-cavalleresco, ad una gens familiare o clan militare, o semplicemente alla tradizione di una scuola marziale (ryu). Tanto bastava per fornire la forza eggregoria anagogica necessaria sia nell'addestramento e nell'ascesi, sia in extremis, nell'atto di glorificazione finale. Persino il kamikaze giapponesi delle Seconda Guerra Mondiale avevano conservato gesti e ritualità operative dello shinto tradizionale, per immortalarsi come anime eroiche glorificate nel pantheon degli eroi nazionali. In ogni caso, l'esperienza di affrontare attivamente la morte è considerata in tutte le tradizioni spirituali un'esperienza trasfigurante.

Queste finalità estreme sono più legate al Giappone o all'India, dove erano appannaggio ed espressione di una casta guerriera. Meno in Cina ed Okinawa, dove la pratica era destinata a monaci, contadini, popolani, attori, vagabondi, funzionari imperiali, cioè chiunque, ed aveva per finalità l'autodifesa e quindi la propria conservazione, e al tempo stesso fini medici e preventivi. Vi è da considerare che la via autorealizzativa taoista era non legata al sacrificio e alla mors triumphalis, non era via guerriera ma contemplativa, e il suo fine di realizzazione del Sé passava per l'ottenimento intermedio della longevità sovranaturale, il che comportava

un'ascesi più graduale e modalità e atteggiamenti spirituali totalmente differenti. Del resto anche gli esiti tecnici che si traducevano nelle diverse modalità di approccio al combattimento evidenziano questa differenza.

Riassumendo abbiamo tre livelli di aspetti paralleli al semplice addestramento:

- un aspetto *medico-preventivo*, legato alle tradizioni mediche orientali, che permetteva di ottimizzare il Qi e svilupparlo a fini salutistici. Un esempio si ha nelle tecniche di leva e chiavi articolari che, se allenate in modo morbido e con lievi variazioni, possono costituire massaggi terapeutici sui meridiani, con effetto di medicina interna, non molto dissimili dalle manipolazioni dello shiatsu, che peraltro sono derivate da conoscenze comuni.
- un *livello intermedio di sviluppo del corpo sottile*, e dello sviluppo dei sensi, con esiti spesso nel campo dell'extra-normale, il che evidenzia già un livello di pratica estremamente molto avanzato e condizioni non comuni di partenza.
- un *livello sommo* che è tipicamente evolutivo-realizzativo ed ha finalità tecnicamente spirituali, di vera e propria "tecnica" di auto-elevazione secondo finalità che sono proprie alle grandi tradizioni iniziatiche ed esoterico-religiose.

Ma questi aspetti sottili della coltivazione del qi – per non parlare di quelli eminentemente spirituali – vengono ovviamente non più compresi nell'Occidente che guarda piuttosto alla costruzione di personaggi hollywoodiani, inseguendo un mito forse più estetico che marziale. Il risultato è che questi supereroi estetici hanno un ciclo vita brevissimo. Dopo dieci anni di allenamento duro, il che spesso prevede anche il bodybuilding, queste persone hanno consumato notevolmente la loro energia vitale (Jing), e si troveranno rapidamente abbandonati dalle loro forze. Il fine dell'addestramento antico era invece quello di sviluppare un "struttura energetica" che sopperisse via via al decadere del corpo fisico, e questo spiega l'invulnerabilità anche da anziani di grandi maestri antichi o recenti, come il grande Gogen Yamaguchi (1909-1989), cosa del tutto impensabile ad esempio in un pugile che dopo dieci anni di attività è praticamente bollito.

Purtroppo anche a causa del modello universitario giapponese, copia dell'occidente, di queste discipline si è perso il cuore, e si sono trasformate in sport in cui l'occidentale magnifica il proprio ego, lo spirito di competizione o il narcisismo "estetico". Questo bullismo tradisce completamente la stessa etica marziale del Bushido, che era essenzialmente una "via spirituale" come abbiamo già detto sopra. Inoltre ci sta a cuore segnalare i danni fisici ed energetici che una non corretta pratica marziale (non correlata ad un corretto qi kung medico e marziale, ad una scienza del respiro) può portare ad occidentali non preparati ed esaltati.

Per approfondimenti:

<https://asclepiosalus.wordpress.com/>

Copyright ©: *Paolo Diego L'Angiocola*

Tutti i diritti riservati. All rights reserved.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

