

Emilio Lindoni

**Vari aspetti, valutazioni e consigli sulla
Difesa Personale.**

Perché questa dispensa.

Lo scopo è dare una panoramica abbastanza dettagliata su ciò che concerne la difesa personale.

Andando a sondare l'argomento a tutto tondo, esulando dalla tecnica pura che deve essere studiata in palestra.

Di seguito saranno fornite varie valutazioni e consigli riguardanti la difesa personale.

Saranno valutate situazioni e tipologie di aggressione ed aggressori, senza voler fare del terrorismo, ma al solo scopo di informare.

Seguono vari consigli su come comportarsi in diverse situazioni.

La pretesa non è quella di fornire la panacea contro tutti i mali, ma solo dare una panoramica, spero esauriente, sulle varie problematiche inerenti alla Difesa Personale.

Il tutto è rivolto in particolare alle donne e ragazze, ma nel complesso è utile a tutti.

L'autore

Emilio Lindoni, classe 1957, è terzo dan di Karate Shotokan e primo dan di Aikido.

Ha prestato servizio militare come assaltatore in un reparto operativo dei Paracadutisti, apprendendo così metodi di combattimento militare.

Ha praticato judo per alcuni anni e seguito stage in diverse discipline da combattimento e difesa personale.

- Lo scopo della difesa personale.

Lo scopo principale della difesa personale, deve essere quello di preservare la propria incolumità e quella di chi ci è caro.

Indubbiamente una appropriata prevenzione, ed una attenzione alle situazioni problematiche, unite ad un modo di agire dettato dal buon senso, ed una certa accortezza, sono i migliori ingredienti per evitare problemi dai quali spesso è difficile uscirne.

Non ci si deve fare illusioni di nessuna sorta, in caso di colluttazione, il rischio di uscirne male rimane sempre molto alto, va da sé che inoltre chi aggredisce in genere è in condizione di vantaggio, sia fisico che psicologico.

In situazioni di aggressioni comunque, ciò che è fondamentale, deve essere il fare di tutto per **mettersi in sicurezza, nel minor tempo possibile**, cercando di riportare i minori danni, e tentare possibilmente di uscirne incolumi.

Il concetto di minori danni possibili include se stessi, chi ci è caro, ed anche chi ci aggredisce, quest'ultimo punto in funzione dell'articolo 52 inerente alla legittima difesa, di cui si discuterà in seguito.

Il minor tempo possibile implica una azione di pochissimi secondi, il protrarsi di una colluttazione la trasforma in un vero e proprio combattimento, nel quale inevitabilmente chi è meno preparato soccombe, e generalmente è l'assalito.

Valutiamo ora le varie fasi ed i vari aspetti della difesa personale, partendo dai tre punti base su cui si costruisce la piramide dell'argomento.

-Il triangolo della difesa personale.

Possiamo dividere idealmente la difesa personale in tre fasi, che formano il triangolo della difesa personale.

Prevenzione.

Valutazione.

Reazione.

1-Prevenzione.

È senza dubbio la componente più importante della difesa personale, consiste in una serie di accorgimenti ed atteggiamenti, dettati dalla logica e dall'esperienza sul campo, atti ad evitare di trovarci in situazioni problematiche.

È il vero fondamento della difesa personale, una buona prevenzione risolve preventivamente la stragrande maggioranza delle situazioni.

I colori della consapevolezza.

È una scala di comportamento, trasformata in colori, che denota il nostro atteggiamento verso le situazioni.

BIANCO: si è completamente disattenti, non si nota nulla e si agisce quasi in stato di incoscienza, la maggior parte della gente è costantemente in questa condizione, potrebbe succedere di tutto e non ce ne accorgiamo.

Molto pericoloso, un aggressore lo nota immediatamente e sfrutta così al massimo l'effetto sorpresa.

Purtroppo gran parte della gente vive costantemente in questa situazione.

Spesso si vedono persone intente a consultare il cellulare senza rendersi conto di ciò che accade attorno a loro, o camminare per strada come se attorno non ci fosse nulla.

GIALLO: attenzione rilassata, si notano dettagli e situazioni che possono essere problematiche, ed avendole individuate, le si può evitare o, se inevitabili, affrontarle in modo appropriato.

È lo stato ideale in cui muoversi, senza tensione ma con attenzione cosciente.

ARANCIO: pericolo in vista, è la situazione in cui ci si trova quando il pericolo si manifesta, se si è agito in situazione Gialla, lo si può ancora evitare, o comunque affrontare nel migliore dei modi, senza esserne sorpresi.

ROSSO: sotto attacco, è il punto di non ritorno, si deve passare alle vie di fatto.

Se siamo stati attenti ed abbiamo fatto della opportuna prevenzione, vedi condizione Gialla, possiamo ancora cavarcela, ma se passiamo dalla condizione Bianca alla Rossa, i rischi sono veramente enormi.

Attenzione a:

Bisogna prendere l'abitudine di avere un atteggiamento di vigilanza rilassata, quella cioè in condizione GIALLA.

Si deve perciò cercare di notare i particolari, soprattutto ciò che può sembrare inusuale o che comunque per istinto mette a disagio.

Persone che ci seguono, magari fingendo indifferenza.

Persone che ci affrontano con le braccia incrociate potrebbero nascondere un'arma, stesso discorso per coloro che nascondono le mani.

Se tengono le mani abbassate mostrando il dorso, potrebbero nascondere un coltello, oppure un'arma, anche un giornale ripiegato sull'avambraccio potrebbe servire da nascondiglio per un'arma, o comunque potrebbe servire per nascondere la mano durante un taccheggio.

Attenzione a persone con marcati segni di nervosismo o alterazione da alcool o droga, anche chi indossa abiti fuori luogo, vedi esibizionisti con l'impermeabile in estate, o peggio ancora terroristi che nascondono ordigni.

Chi si muove con circospezione, cerca di nascondersi, o non farsi notare, potrebbe scattare in un attimo e sorprenderci.

Attenzione al momento della fermata sui mezzi pubblici, spesso i furti sono effettuati in quell'istante, sfilano il malto e si dileguano prima che il mezzo riparta.

Durante un diverbio con due persone attenzione a chi fa la parte del buono, potrebbe fingere per sorprenderci, non farsi mai circondare, tenere sempre e comunque sott'occhio tutti.

A chi chiede informazioni chiedendo di guardare una cartina, o a chi chiede l'ora, potrebbe aggredirci mentre siamo distratti.

Attenzione a ciò che si pubblica sui social, sono fonti inesauribili di informazioni troppo spesso delicate, che possono servire a malintenzionati per i loro scopi.

Tutto ciò chiaramente senza cadere nella fobia.

Si parlerà diffusamente della prevenzione in varie situazioni più avanti, nella sezione Comportamenti.

2-Valutazione.

Valutare la situazione è altrettanto importante.

Una valutazione errata potrebbe mettere in serio pericolo, se sottostimiamo la situazione.

Come una eccessiva diffidenza, farebbe vivere con il continuo terrore.

Una corretta valutazione permette di evitare problemi, e comunque di limitarli, mai agire d'impulso.

Dalla valutazione della situazione si potrà perciò decidere quale reazione attuare.

Si devono valutare vari aspetti, partendo dal proprio abbigliamento, con tuta e scarpe da ginnastica è facile scappare e correre, con tailleur e tacco 12 è praticamente impossibile, si dovrà perciò reagire in modo diverso a seconda appunto di cosa indossiamo.

Stesso discorso vale per l'aggressore, un colpo alle costole fluttuanti ad una persona in maglietta, può metterla fuori combattimento, ma se indossa abiti invernali imbottiti, non avrà lo stesso effetto.

Si deve valutare l'ambiente, in spazi aperti si può tentare la fuga, cosa impossibile per esempio in un ascensore.

Il proprio stato fisico e psicologico, se siamo debilitati o moralmente a terra, un contrasto fisico sarà molto problematico.

Essenziale comunque ricordarsi che, **non si sa mai chi abbiamo di fronte**, non conosciamo le sue intenzioni.

Potrebbe essere qualcuno in cerca di un pretesto per sfogare la propria rabbia col primo che capita, potrebbe essere la persona più ragionevole del mondo, come il peggior balordo, potrebbe essere armato fino ai denti, e reagire con brutalità anche ad un episodio insignificante.

Il conoscere tecniche di difesa personale, o essere esperti in arti marziali, non ci trasforma in Superman, chi ci sta di fronte potrebbe saperne molto più di noi, o peggio essere abituato alle risse più cruente, potrebbe essere un criminale che non ha nulla da perdere, e non avere assolutamente problemi a massacrare chiunque gli capita a tiro.

Soprattutto bisogna ricordare che la strada non è un ring, non ci sono regole, non c'è un arbitro, lo scontro a volte non finisce con un Ko, dopo essere finiti a terra si rischia di essere massacrati a calci.

Non dare mai nulla per scontato, alcuni rapinatori indossano una conchiglia per proteggersi le zone basse, un colpo sferrato lì quindi non sortirebbe l'effetto sperato, stesso discorso con persone sotto effetto di stupefacenti o particolarmente alterate mentalmente.

Valutare anche i risvolti legali di una reazione violenta, se ne discuterà in seguito.

Chiedersi sempre se val la pena reagire con violenza, e cercare sempre e comunque di mediare con le parole, passare alle vie di fatto deve essere considerata solo come ultima soluzione.

Conoscere i propri punti deboli, permette di poter essere più attenti proprio dove ci sono, i punti deboli, possono essere anche esterni a noi, il classico esempio è una mamma con un bambino.

3-Reazione.

La reazione è l'ultima fase del processo, e deve essere ponderata a secondo della valutazione che abbiamo dato alla situazione, questo significa che non è sempre necessario passare alle vie di fatto, anzi questa deve essere tenuta solo come ultima soluzione, e solo se non si può fare altro.

Dare il portafoglio sotto la minaccia di un coltello può essere la reazione giusta, rischiare la vita per pochi spiccioli non vale la pena, come invece lottare fino all'ultimo per salvarsi da uno stupro può essere la giusta reazione.

La reazione sarà perciò in funzione del contesto dell'aggressione.

Indubbiamente la miglior reazione in caso di provocazione o di pericolo è la fuga, non la si deve considerare come atto di codardia, ma come azione di buon senso, chiaramente non sempre è possibile scappare.

L'importante in caso di aggressione, come già detto, è cercare di mettersi in sicurezza nel più breve tempo possibile, e con i minori danni possibili.

Il passare alle vie di fatto deve essere tenuto come estrema soluzione, ed in questo caso si deve agire con la massima decisione, anche perché se si è arrivati a tale punto non c'è via di ritorno.

In questa situazione si deve essere pronti ad arrivare fino in fondo, e non lasciarsi bloccare da questioni morali o altro.

Se l'aggressore è violento, non ci possiamo permettere di essere comprensivi, dobbiamo esserlo più di lui.

Si deve sapere soprattutto che dobbiamo contare solo su noi stessi, difficilmente troveremo qualcuno disposto ad aiutarci o a rischiare per noi.

Spesso la fase che passa dalla valutazione alla reazione è questione di attimi, se però si è agito in condizione GIALLA, e si è fatta la necessaria prevenzione, tutto questo diventa istintivo, e comunque ci dà il vantaggio di non essere presi alla sprovvista.

-Fattori psicologici della difesa personale.

Un'aggressione, comporta sicuramente un enorme impatto emotivo.

La sorpresa, la violenza del fatto, provocano senza ombra di dubbio paura, che può addirittura trasformarsi in panico, paralizzando il malcapitato, anche se tecnicamente preparatissimo.

Il saper gestire quindi la paura, che è inevitabile, è perciò un fattore fondamentale, anche perché potrebbe dare la marcia in più per togliersi dai guai, l'importante è che la paura non si trasformi nel malaugurato panico, che bloccherebbe qualunque reazione.

In funzione di ciò i consigli che possono aiutare sono i seguenti:

- Simulate più e più volte le aggressioni che potrebbero succedere, ciò serve ad aver confidenza con tali evenienze, questo anche immaginandole e pensando a come reagire.
- Createvi un file mentale dell'aggressione, mentalmente ripercorrete l'aggressione, forzandovi di sentire le emozioni, sentire la vera paura, immaginatevi veramente in pericolo di vita, sentite la stretta allo stomaco, le gambe molli, e tutte le sensazioni possibili, nel modo più reale e dettagliato possibile.
- La nostra mente, non sa distinguere tra situazioni reali e no, l'immaginare nei dettagli una situazione per il nostro cervello è come se fosse realmente avvenuta.

Ciò permetterà in caso reale, di avere già vissuto un'esperienza virtuale, in sicurezza, ci eviterà così di essere bloccati, permettendoci di reagire con consapevolezza.
- Esercitatevi nelle tecniche di difesa personale, anche con contatto fisico, vi permetterà di superare meglio lo shock dovuto alla violenza dei colpi, imparate a soffrire.

-La tipologia dell'aggressore, e delle aggressioni.

-Liti con amici, parenti, conoscenti, sconosciuti.

Le liti ed i diverbi, sono spesso motivo di aggressioni, che iniziano sempre in modo verbale, fino a degenerare in scontro fisico.

Hanno in genere un livello di pericolosità non elevato, anche perché si possono smorzare con il dialogo ed un atteggiamento calmo e ragionevole.

Non vanno comunque sottovalutati, in quanto in alcuni diverbi possono degenerare in situazioni pericolose.

Generalmente contesti simili con parenti ed amici non degenerano, anche se talvolta possono scatenare reazioni inaspettate.

Gran parte delle violenze private sono infatti perpetrate in ambiente familiare, spesso tale situazione si protrae per anni, con conseguenze a volte tragiche, è indubbiamente una situazione da non sottovalutare.

Le statistiche dicono infatti che la maggior percentuale di aggressioni e violenze, avviene nell'ambito familiare, ambito considerato nel senso più ampio della parola.

Che comprende perciò famiglia, amici, ambiente di lavoro, o comunque il giro di persone più strettamente vicine.

Diversa è la situazione con sconosciuti, non si sa mai chi ci sta di fronte, ed una lite potrebbe facilmente sfociare in una aggressione.

Più il diverbio si protrae e maggiore è il pericolo che la situazione degeneri, quindi meglio smorzare la situazione sul nascere con un atteggiamento calmo e ragionevole.

-Delinquenti abituali.

L'aggressore in questo caso ha sempre uno scopo, e deve essere considerata molto pericolosa, in quanto è perpetrata da una persona generalmente abituata alla violenza, che sceglie la vittima con cura, quindi attacca chi è più vulnerabile, sfrutta il fattore sorpresa, è determinato.

Non pratica la violenza fine a sé stessa, ma per ottenere qualcosa, non vuole correre rischi e cerca di minimizzare i tempi di aggressione, più tempo = più rischio.

In genere lo scopo è quello di sottrarre un bene all'agredito, una volta avuto ciò che vuole, si dilegua.

Se ciò che è richiesto non è particolarmente importante, il consegnarlo può essere la migliore soluzione, una attenta prevenzione anche in questo caso può limitare i danni (vedi consigli di comportamento).

Malauguratamente un delinquente abituale potrebbe aggredire con lo scopo di ferire, come in caso di regolamenti di conti, oppure per intimidazione, in questo caso purtroppo non ci sono scelte, dobbiamo perciò far ricorso ad ogni mezzo per uscire dall'emergenza.

-Teppisti.

È una aggressione potenzialmente molto pericolosa, in quanto l'intenzione è quella di nuocere all'agredito, ed è effettuata a volte da più persone, è spesso innescata da motivi futili e pretestuosi.

Le vittime preferite in questo caso sono le più deboli e facilmente attaccabili, questo aumenta la sicurezza e l'aggressività del gruppo, che ha bisogno di alimentare la propria autostima, dovuta ad una profonda insicurezza personale.

Fino a che il gruppo rimane unito il pericolo è molto elevato, questo è dovuto all'effetto di appartenenza al branco.

In caso di aggressione non ci si può permettere di limitarsi a controllare gli assalitori, ma si deve agire in modo tale da renderli inoffensivi.

Essenziale in casi simili, è non farsi circondare, ciò permetterebbe agli aggressori di agire alle spalle, cercare di tenere chi ci aggredisce di fronte a noi, e possibilmente muoversi in modo che rimangano in fila, allo scopo di essere aggrediti da una persona alla volta.

Nel malaugurato caso di colluttazione, agire con la massima violenza, chi viene colpito non deve avere più la forza di reagire.

-Ubriachi, drogati, maniaci.

Rientrano tutti nella categoria di chi aggredisce in stato di alterazione psichica.

È una tipologia di aggressione estremamente pericolosa, proprio in funzione del fatto che l'aggressore non è in possesso delle piene facoltà mentali, può quindi agire e reagire in modo spropositato, illogico o improvviso.

Da un lato, chi è sotto effetto di sostanze che alterano la psiche, non è in possesso di tutte le sue abilità motorie, scarsa coordinazione, equilibrio precario, falsato senso della distanza, che possono favorire una eventuale azione di difesa.

Da un altro lato, ha una bassa ed a volte nulla percezione del dolore, questo rende tali persone particolarmente pericolose.

Nel caso di un ubriaco, un colpo al plesso solare o allo stomaco, provoca nella gran parte dei casi vomito che chiude l'aggressione.

Ancora più pericolosi sono gli aggressori in preda a raptus di follia, in quanto hanno piena capacità di movimento, oltretutto l'alterazione psicologica spesso ne moltiplica la forza fisica.

-Insospettabili.

Sono le persone in genere vicine al giro familiare, inteso in senso allargato.

Ciò significa includere varie tipologie di persone, possono essere amici di famiglia, parenti più o meno stretti, colleghi di lavoro, vicini di casa, gli ultimi casi di pedofilia hanno messo nella lista anche sacerdoti o comunque persone delle quali ci si fiderebbe ciecamente.

Come già detto, la gran parte delle aggressioni e violenze avviene in questo ambito, che viene spesso sottovalutato, e per motivi morali spesso non vengono denunciati.

Sono però situazioni ad alto grado di pericolosità, anche perché se la situazione degenera, per vergogna o per interesse, può arrivare alle estreme conseguenze.

Devono perciò essere bloccate sul nascere, senza mezzi termini, con decisione e senza vergogna.

Il permettere a tali situazioni di svilupparsi e continuare nel tempo crea un circolo pericolosissimo.

-Motivazioni dell'aggressione.

Per rapina.

In genere chi aggredisce per rapinare, non ha intenzione di nuocere fisicamente all'agredito, questo anche perché in caso di arresto, aggraverebbe ulteriormente la sua posizione davanti alla legge.

Tale situazione non è però una regola ferrea, nelle rapine in villa spesso la violenza spropositata tende a piegare ogni resistenza da parte dei malcapitati, ma sono in genere situazioni limite.

Il rapinatore tende a sfruttare il fattore sorpresa, la sua condizione di superiorità, spesso fisica, ma soprattutto psicologica, gli permette di agire in sicurezza.

Un uomo adulto fisicamente prestante, difficilmente sarebbe aggredito per rapina, perché potrebbe reagire dando del filo da torcere, ma la stessa persona se fosse con moglie e bambini

sarebbe molto più vulnerabile, in quanto non metterebbe in pericolo chi gli sta a cuore per pochi spiccioli.

Chi aggredisce per rapina cerca di limitare al massimo il suo rischio, vuole risolvere la situazione nel più breve tempo possibile, per poi dileguarsi, ciò che vuole è solo un bene dell'agredito.

Generalmente non vuole arrivare alla colluttazione, anche perché sa perfettamente che potrebbe anche soccombere.

Sceglie perciò le sue vittime in base al loro atteggiamento, sa per esperienza chi è vulnerabile e chi no, quindi un modo di comportarsi che mostri sicurezza, e che segnali un alto grado di attenzione, porterebbe tale persona a cambiare bersaglio.

Sono però da evitare atteggiamenti di spavalderia o di sfida, che sono una vera e propria calamita per gli imbecilli in cerca di grane.

Per provocazione.

A volte le aggressioni possono essere messe in atto per pura provocazione, come nel caso di teppisti in cerca di pretesto, oppure di ubriachi o drogati che vogliono sfogare la loro rabbia.

Sono aggressioni pericolose, in quanto l'intenzione è quella di nuocere fisicamente all'agredito.

Con una accurata prevenzione ed attenzione, fortunatamente si possono in gran parte evitare.

Una regola aurea è comunque quella di non accettare mai provocazioni di nessuna sorta, ed allontanarsi immediatamente da chi ci vuol nuocere, come non mostrare in questi casi spavalderia o atteggiamenti che potrebbero essere presi come sfida.

Mostrare decisione e sicurezza, facendo capire che non si ha intenzione di lottare, ma nel caso, non si è disposti a subire passivamente.

Per motivi personali.

I motivi personali che scatenano un'aggressione possono essere i più disparati.

Generalmente nascono per vendetta scatenata da rancore o da invidia, lo Stalking fa sicuramente parte di tale categoria.

Spesso tali aggressioni sono motivate da ritorsioni, o odio covato per motivi diversi, finanziari, sentimentali, pretestuosi.

Sono purtroppo situazioni altamente pericolose, e difficilmente disinnescabili col dialogo.

Sono spesso preparate con cura, possono inoltre essere precedute da minacce più o meno esplicite, che si protraggono a volte per diverso tempo, fino a sfociare nell'aggressione vera e propria.

In casi del genere non ci sono troppe alternative e si deve agire con decisione.

A volte tali aggressioni nascono proprio nell'ambiente familiare, per i motivi più disparati che se non vengono placati sul nascere, possono diventare estremamente pericolosi.

Se ci fossero state minacce o intimidazioni precedenti, tenere traccia di tutto come prova, e denunciare prontamente il fatto alle autorità competenti.

Sessuali.

Le aggressioni con motivazioni sessuali hanno principalmente lo scopo di stupro, o comunque di pesanti molestie.

Sono in genere attuate da individui mentalmente instabili o con un background culturale molto primitivo, sono da considerare estremamente pericolose, soprattutto per la violenza utilizzata e per l'enorme impatto psicologico, che può avere conseguenze sulla vittima per un periodo molto lungo, o addirittura non risolversi mai del tutto.

Tipologia dello stupratore.

Le motivazioni possono essere diverse e a volte più di una, un fattore comune è comunque un forte senso di rabbia, e spesso l'incapacità di normali rapporti interpersonali.

I violentatori si possono ricondurre in linea di massima ad alcune tipologie, che spesso si intrecciano tra loro.

Lo stupratore per rabbia.

È generalmente il più crudele, lo fa per sfogo di rabbia, frustrazione, odio e disprezzo.

È eccessivamente brutale, usa molta più forza ed aggressività di quanto sia necessario per sottomettere la vittima, è spesso un'aggressione impulsiva e non premeditata.

Ha come motivazione dei sentimenti repressi di odio nei confronti di una donna particolare, che sia la madre, la moglie o la fidanzata, e l'ira si rivolge sulla vittima occasionale, che ne diventa il capro espiatorio.

L'appagamento è dato più dalla violenza, dall'avvilimento e dall'umiliazione della vittima piuttosto che dall'atto sessuale stesso.

Altamente pericoloso, per la crudeltà e la brutalità dello stupratore, che ha il solo scopo di sfogare sulla vittima tutto il suo carico represso.

Spesso tali aggressioni sono effettuate in uno stato mentale e fisico alterato, sotto effetto di alcool o droghe.

Per gusto di dominazione.

Usa in genere solo la forza necessaria a dominare la vittima, terrorizzandola con minacce e con la violenza, allo scopo di sentirsi forte e potente, e compensare così le sue frustrazioni e la sua probabile impotenza, attraverso una falsa autorità.

È in genere premeditato, e fomentato da fantasie ossessive sul senso di potere derivante dall'atto stesso, tende oltretutto a scegliere vittime che si possono mostrare remissive, per aumentare il suo senso di dominazione, ciò può comportare un periodo di pedinamenti e controlli della vittima.

Vi può inoltre essere una marcata componente di sadismo, atta a sfogare la voglia di repressione e di umiliazione sulla vittima attraverso lo stupro.

A volte lo stupratore passa dalla violenza ad una falsa calma, per rimarcare il suo potere di dominazione e obbligare la vittima ad essere accondiscendente, aggiungendo così un forte senso di umiliazione.

Spesso gli stupri perpetrati da aguzzini in carcere, o in ambienti dove il violentatore ha potere e vuole dimostrarlo, ricadono sotto questa categoria.

Certi atteggiamenti di Mobbing sul posto di lavoro, o effettuati da persone con un grado sociale più elevato, possono essere un surrogato di tale atteggiamento patologico.

Per manie o fissazioni.

Sono perpetrate da individui mentalmente disturbati, con manie ed esigenza ben precise, scelgono accuratamente le vittime secondo criteri rigidi, il tipo, il colore dei capelli, le caratteristiche fisiche, la tipologia di lavoro, gli indumenti indossati, e altro ancora.

Sono generalmente premeditate e preparate con cura, potenzialmente pericolose per la componente psicopatica dell'aggressore, possono passare dalla violenza ad atteggiamenti affettuosi, atti a convincere la vittima di essere nel giusto, e fare questo per il suo bene, ma sempre col pericolo di ritorno alla violenza.

Potrebbero essere smontate cambiando atteggiamento, o comunque disinnescando la mania scatenante, anche se tale evenienza potrebbe scatenare reazioni violente non previste.

Tali persone, talvolta necessitano di veri e propri rituali, con lo scopo di creare la situazione idealizzata.

Per opportunismo.

È forse la motivazione più comune, possono essere compiuti a volte durante rapine o furti in abitazione, ma soprattutto su persone sole e spesso vulnerabili, sono comuni le vittime sotto effetto di alcool e droga, oppure su chi può dare l'idea della disponibilità.

La scusante è spesso: "Mi ha provocato, e poi si è tirata indietro".

Scelgono in genere vittime facili da gestire, con la gonna è più facile e veloce che con i pantaloni, i capelli lunghi, ed in particolare la coda di cavallo permette di trascinare la vittima facilmente, se si è particolarmente distratte e disattente è più facile essere sorprese.

Sono dei predatori, selezionano la preda che crea meno problemi.

Le fasi dello stupro.

Un'aggressione a scopo sessuale segue generalmente uno schema ben preciso.

Inizia con la scelta della vittima, che può essere occasionale oppure selezionata secondo i criteri dello stupratore, in ogni caso attenderà che sia isolata oppure comunque vulnerabile.

Una volta selezionata ci sarà un approccio alla stessa, inducendola a seguire l'assalitore, con mezzi differenti, che possono variare da un semplice invito ad un vero e proprio rapimento.

La vittima sarà quindi sorpresa ed aggredita in una situazione e località isolata, fino ad essere sopraffatta mediante minacce e percosse, per poi arrivare allo stupro vero e proprio.

A questo punto la vittima sarà abbandonata, questo è comunque un momento particolarmente pericoloso, in quanto l'aggressore può decidere di infierire ulteriormente o addirittura ucciderla.

Non si deve assolutamente abbassare la guardia in questa fase.

Come comportarsi in caso di tentativo di stupro.

I comportamenti da tenere in caso di tentativo di stupro, possono variare in funzione dell'assalitore e della vittima, rimane comunque un'aggressione particolarmente pericolosa per chi la subisce, e si deve considerare il fatto come un reale pericolo di vita, anche perché a volte la persona violentata, viene uccisa una volta soddisfatte le pulsioni dello stupratore.

Questo accade per puro sadismo, oppure per paura di essere denunciati dalla vittima, questo secondo caso, è spesso il risultato di uno stupro subito da parte di persone molto vicine alla vittima, come amici, vicini di casa, parenti, amici di famiglia o famigliari.

Nell'eventualità di un tentativo di stupro quindi non ci si devono fare scrupoli nel difendersi, lo si deve fare con la massima determinazione e violenza, pensando al reale pericolo di vita.

Nel caso di molestie da parte di qualcuno, non rispondere per le rime ma allontanarsi e mettersi al sicuro, un eventuale diverbio potrebbe innescare la reazione con la scusa di essere stato provocato.

Se la molestia dovesse avvenire in un luogo affollato, in questo caso si potrebbe apostrofare il molestatore con frasi tipo "Tieni giù le mani maiale!".

Accertarsi che in seguito non si venga seguiti per una eventuale rappresaglia, in tale eventualità rimanete in zone affollate, e rivolgetevi ad un poliziotto, oppure ad un amico che vi possa scortare.

Tenetevi comunque sempre informate sull'ubicazione di posti di Polizia o forze dell'ordine dove potervi recare al più presto.

Nel caso non si riuscisse ad evitare l'aggressione, le reazioni possono essere diverse.

La cosa fondamentale, è salvarsi la vita, e preservare la propria incolumità, per quanto si riesce.

In funzione di ciò, la vittima può scegliere una serie di comportamenti diversi.

Sottomissione, lo scopo è quello di salvarsi ad ogni costo, e la vittima sottostà allo stupro senza tentare alcuna reazione, una finta sottomissione potrebbe eventualmente far abbassare la guardia dell'aggressore, e dare la possibilità di reagire poi con la massima violenza.

Resistenza passiva, consiste nel fare oppure dire tutto ciò che può smontare la carica di libidine dell'aggressore, questo include un atteggiamento di scherno, di totale indifferenza, e tutto ciò che può togliere lo stimolo ad aggredire, incluso il vomitare, oppure orinarsi addosso, fare molta attenzione perché certi atteggiamenti, soprattutto di scherno, possono diventare un'arma a doppio taglio.

Resistenza attiva, tutto ciò che fisicamente può contrastare l'aggressione, in questo caso si deve giocare il tutto per tutto, con la massima determinazione e massima violenza, senza nessuna remora morale.

Una buona tattica può essere quella di fingere collaborazione, allo scopo di abbassare la guardia dell'assalitore, per poi reagire con rapidità e violenza, come specificato nell'atteggiamento di sottomissione.

C'è chi consiglia di assecondare in tutto l'aggressore onde evitare peggiori problemi, una tale decisione spetta solo alla vittima, ma di certo non assicura nulla sul fatto di attenuare l'aggressione, oltretutto va sempre tenuto conto del rischio di contrarre gravi infezioni.

Se dovesse essere subito:

Recarsi subito ad un pronto soccorso, non lavarsi e non buttare niente, anche se in casi simili è una reazione naturale, ogni cosa può servire da prova.

La Polizia farà domande molto accurate, potrebbero essere poco sensibili e professionali.

Se si decide di procedere per vie legali, l'avvocato difensore farà di tutto per smontare l'accusa compreso indagini personali, il processo potrebbe essere più traumatico dello stupro.

La vittima passa in genere attraverso 4 fasi durante il recupero.

Fase 1: Fase acuta di disorganizzazione.

Paura, rabbia, ansia, shock, incredulità dell'accaduto, stanchezza, emicrania, disturbi del sonno, senso di umiliazione, senso di colpa, ansia e depressione.

Fase 2: Aggiustamento esteriore.

È forse la fase più difficile, la vittima comincia a riprendere la vita normale, deve esserne incoraggiata, ma è molto vulnerabile perché teme i giudizi della gente, può rivolgere la rabbia verso sé stessa con sensi di colpa o altro, deve trovare attorno un ambiente sereno.

Fase 3: Riorganizzazione.

Il forte trauma provoca senso di smarrimento e disorganizzazione, e necessita di una riorganizzazione della vita.

È molto soggettivo, e dipende molto dal carattere e dall'ambiente in cui vive, che le deve dare il massimo sostegno e comprensione, ha diversi sintomi.

Necessità o voglia di cambiare abitazione e numero telefonico

Claustrofobia, tendenza alla clausura oppure entrambe

Insonnia ed incubi

Paura della gente

Apatia, depressione ed angoscia

Problemi sessuali

Difficoltà a condurre la vita normale

È indubbiamente un periodo molto lungo che può coincidere con la fase 2

Fase 4: Risoluzione.

Impara a convivere con l'esperienza, come un'esperienza negativa che può capitare, diventando solo un brutto episodio, smette di darsi la colpa, e di chiedersi perché e trova la forza di andare avanti.

Indubbiamente comunque, in caso di stupro, si deve trovare sostegno presso persone amiche.

Che siano esse dei familiari, degli amici oppure dei gruppi di sostegno, l'importante è non restare soli, ma farsi aiutare a risolvere il trauma.

Va da sé che le aggressioni a scopo sessuale sono dei crimini particolarmente traumatici, e non devono essere giustificati in nessun caso con scusanti spesso idiote.

Devono essere considerati per ciò che realmente sono, degli atti criminali contro persone indifese, quindi denunciati e condannati senza nessuna remora.

-Comportamenti atti alla prevenzione di situazioni problematiche.

In generale.

Notare i dettagli, potrebbero servire eventualmente a tracciare un identikit, aiuterebbero a vedere se qualcuno nasconde armi, a vedere se ci sono movimenti sospetti.

Generalmente, una persona tiene tutte e due le mani in tasca, se ne tiene una sola potrebbe nascondere un'arma.

Al cellulare stai sempre all'erta, metti le spalle al muro, ti permette di essere meno attaccabile e di notare eventuali aggressori.

Dividi il denaro in più parti, lascia nella borsa un portafoglio con pochi spiccioli, in genere è la borsa quella che viene rapinata, non ci lasciare documenti e chiavi, mettile in altre tasche.

Nel caso di scippo, non cercare di trattenere la borsa, se viene effettuato da un motorino, si rischia di essere trascinate con gravi conseguenze.

Tieni le chiavi ed i documenti in tasche separate, in caso di furto saprebbero il tuo indirizzo ed avrebbero le chiavi di casa tua.

Se proprio devi passare vicino a tipi loschi, e non puoi cambiare strada, ostenta sicurezza, infila una mano in tasca o nella borsetta, come se ci fosse un'arma.

Non usare mai atteggiamenti di sfida, anche se si dovesse essere provocati, mantieni sempre un atteggiamento calmo e controllato, mandando il chiaro messaggio che non hai intenzione di passare alle mani, e tieni un atteggiamento di sicurezza che comunichi il messaggio: "Non voglio litigare, ma se mi attacchi posso farti male".

L'aggressore segue in genere la logica del predatore, un leone non attaccherà mai un maschio dominante nel mezzo del branco, le sue prede sono i cuccioli, gli animali vecchi e malati che si tengono fuori dal branco, ed anche per l'uomo vale la stessa regola.

Un atteggiamento di insicurezza viene immediatamente notato, e rende un bersaglio appetibile.

Se aggrediti.

Non gridare Aiuto, ma al Fuoco, aiuto vuol dire grane in vista, e la gente se ne va, al fuoco suscita curiosità, oltretutto coinvolge i presenti che possono temere per la loro incolumità.

Mostra sicurezza, non abbandonarti al nervosismo, parla con voce ferma e calma, attira l'attenzione della gente.

Se importunata non esitare a chiarire che non hai intenzione di essere molestata, ed allontanati subito senza dar corda, ma come detto stai vigile su eventuali pedinamenti.

Non farti distrarre dall'ambiente, da rumori o altro, tenendo sempre sotto controllo tutto, fai affidamento solo su te stessa.

Se proprio non se ne può fare a meno, reagisci con la massima decisione e determinazione, l'importante è sempre mettersi in sicurezza il più presto possibile e con il minimo dei danni.

Per strada.

Cammina al centro del marciapiede, ti permette di non essere aggredita da qualcuno nascosto dietro un angolo, o scippata dalla strada, tieni la borsa dalla parte interna al marciapiede, assicurati che sia chiusa, tieni le tasche esterne della borsa vicino al corpo, usa una borsa con tracolla e tienila indossata.

Usa le vetrine come specchio, attenzione a chi ti segue, cambia strada o lato del marciapiede se sei controllata.

Se sei impossibilitata a farlo, fargli capire che lo hai visto, solo guardandolo, senza mandare messaggi di sfida, saprà che non può contare sulla sorpresa.

Non mostrare il denaro, varia percorso, non instaurare routine, potrebbero controllare i percorsi per aggredire dove è più facile.

Se cammini in una strada senza marciapiede tieni sempre la sinistra, ti permette di vedere le auto che sopraggiungono.

Attenzione alle richieste, chi chiede l'ora può aggredire mentre siamo distratti, in tal caso mostra l'orologio dicendo di non avere gli occhiali, oppure guardarlo tenendo il braccio allungato di fronte, per creare distanza, non avvicinarti ad un'auto che chiede informazioni.

Mantieni sempre una distanza di sicurezza, che ti permetta un buon raggio di azione, sia nella fuga che nella reazione, oltretutto un eventuale aggressore se vicino potrebbe usare uno spray urticante.

Fai jogging in compagnia, se sei sola attenta ai cespugli, corri nel centro del sentiero, tieni l'MP3 a basso di volume, corri dove c'è gente.

Quando scendi le scale in un luogo pubblico, tipo metropolitana, stazioni, supermercati, tieniti sempre vicino al muro o al corrimano, nel caso venissi spintonata da dietro, avresti un punto di appoggio, in un caso simile nel centro della scala rischieresti di ruzzolare fino in fondo con gravi conseguenze.

A casa.

Andare a cercare le chiavi in borsetta sulla soglia di casa vuol dire perdere tempo e distrarsi, è un momento molto delicato, di cui un aggressore potrebbe approfittarne, preparale per tempo.

Fai in modo che l'entrata di casa sia ben illuminata, ti permette di aprire più velocemente e non permette ad eventuali scassinatori di nascondersi nella penombra.

Tieni le chiavi in mano, quando scendi dall'auto o stai rientrando, ma non mostrarle, potrebbero oltretutto servire come armi, contrassegnarle per riconoscerle anche al buio, ma non mettere targhette con il nome, o con scritto a quale porta corrisponde.

Non lasciare all'esterno oggetti che possano essere usati da eventuali delinquenti, come arnesi e utensili.

Chiudi le porte a chiave quando sei in casa, metti solo il cognome sulla posta, metti tende alle finestre, in modo che sia difficile vedere dentro, crea una camera di sicurezza.

Se possibile evita di dormire con le finestre aperte.

Controlla che la casa non sia sorvegliata, se vedi auto sospette segnati il numero di targa e il tipo di auto.

Se ti riaccompagnano dopo una serata, falli aspettare, quando sei in casa dai uno squillo al cellulare per dire che tutto è ok.

Non far entrare persone che si qualificano come addetti a vari servizi, gas, luce, ecc., ma chiedi un'identificazione ed eventualmente verifica la verità.

Spesso i truffatori si presentano in divisa, nota bene tutti i dettagli sospetti, molto spesso indossano i guanti, per non lasciare impronte.

I Carabinieri e la Polizia, quando mostrano il tesserino, non lo consegnano mai nelle mani di un'altra persona, sono sempre in coppia, nota anche la presenza o meno della loro autovettura.

Se hai dei dubbi in merito, contatta il numero telefonico del reparto di appartenenza per accertarti del motivo della visita, tieni presente che non possono entrare in casa senza un mandato, quindi se insistono sono probabilmente dei truffatori.

Se trovi la porta aperta o forzata NON entrare, allontanati per poter controllare e chiama le forze dell'ordine, cerca di notare se nelle vicinanze ci sono autovetture sospette, ed eventualmente annota il modello e la targa, non cancellare eventuali impronte o tracce.

Fai delle foto ed un elenco dei valori tenuti in casa, serve in caso di furto per riconoscere la refurtiva.

Fai le fotocopie dei documenti, e delle carte di credito, questo ti permette di bloccarle immediatamente.

Se dovessero entrare in casa in tua presenza, fai rumore per attirare l'attenzione dei vicini, e chiama subito le forze dell'ordine.

Conta quanti sono, valuta la possibilità di difenderti solo se è fattibile.

Se riesci stacca la corrente, al buio per te è più facile muoverti nella casa che ben conosci, mentre un aggressore avrebbe problemi ad orientarsi.

Fingi un malore, un attacco epilettico, un infarto.

Prepara in anticipo una strategia di fuga, scappa chiudendo dietro te il passaggio, ma lascia libera la possibilità di fuga degli aggressori.

Mantieni rapporti con il vicinato.

In ascensore.

Stai vicino al pannello di controllo, se c'è problema suona il campanello di allarme, o un pulsante per prenotare il primo piano disponibile, e scendi immediatamente, evita però di premere il pulsante di blocco, rimarresti intrappolata con l'aggressore, un eventuale aggressore potrebbe tentare di bloccare l'ascensore con te dentro, essere vicino al pannello ti permette di poterlo controllare.

Non salire se c'è una persona che ti inquieta, inventa una scusa, se proprio devi salire, chiedigli qualcosa e guardalo bene, così facendo, saprebbe che lo potresti riconoscere ed eventualmente denunciare.

Se molestata scendi al piano successivo.

Nel caso foste aggredita in un ascensore bloccato, dovete mettere l'aggressore in condizione di non nuocere ulteriormente, agendo con la massima determinazione.

Non utilizzare spray urticanti in ascensore o in locali piccoli, rimarresti intossicata anche tu.

In auto.

Parcheggia se possibile in luoghi illuminati, al limite fatti accompagnare, accertati chi c'è in giro, sia quando arrivi che quando parti.

Ricorda che se hai parcheggiato durante il giorno, potresti dover tornare all'auto di sera e con il buio, scegli bene il posto, nei parcheggi sotterranei e dei supermercati, i posti sono spesso contrassegnati da numeri, annotalo per essere sicura di trovare velocemente la tua auto.

Se possibile evita di parcheggiare vicino a grossi furgoni chiusi, nell'eventualità fai molta attenzione, potrebbero aggredirti mentre sali in auto e trascinarti sul mezzo.

Tieni le chiavi in mano, ma apri solo all'ultimo momento, altrimenti segnaleresti dove stai andando, e daresti l'opportunità ad un aggressore di salire sull'auto aperta, le chiavi oltretutto potrebbero servire per difenderti.

Non lasciare le chiavi di casa in auto quando la lasci parcheggiata, in caso di furto potrebbero risalire al tuo domicilio dal libretto di circolazione, ed utilizzare le tue chiavi per entrare.

Tieni una piccola torcia nella borsa per illuminare le zone buie, può servire inoltre per accecare momentaneamente un aggressore, dandoti il tempo di scappare.

Accertati che non ci sia nessuno nascosto in macchina, controlla che non ci sia nessuno nascosto nelle vicinanze, fai eventualmente mettere un meccanismo per aprire solo la portiera del guidatore.

Attenta a parcheggiare nei pressi di cassonetti, o colonne o altre strutture che possano permettere ad un aggressore di nascondersi facilmente, se non puoi evitarlo, fai più attenzione quando sali in auto, e appena salita chiudi le portiere.

Metti la borsetta dietro il sedile oppure in terra davanti, così facendo per rubarla dovrebbero spalancare la portiera, mentre sul sedile laterale è a portata di mano.

Impara a scendere e salire, appoggia a terra tutti e due i piedi, tenendo la borsa sulle ginocchia ed esci dall'auto, fai il contrario per salire, questo ti permette di avere tutta la visuale, di essere molto più stabile in caso di una spinta, e di poter usare i calci per difenderti.



In caso fossi seguita, non andare a casa o in una strada deserta, ma verso una caserma, in caso di finto incidente fermati solo dove c'è gente o ad un autogrill.

Se lanciano uova sul vetro dell'auto, non azionare il tergicristallo, le uova con l'acqua diventano collose impedendo completamente la visuale.

Se si dovesse notare un bambino solo in auto su un seggiolone, in particolare se l'auto è parcheggiata nei pressi di un bosco o in una zona isolata, non fermarsi ma avvisare le forze dell'ordine, potrebbe trattarsi di una trappola.

Lo stesso discorso vale per dei finti incidenti, in tal caso chiama le forze dell'ordine, indicando il luogo in modo che possano intervenire.

Chiudi le portiere quando guidi, tieni i finestrini chiusi in prossimità di semafori o in caso di fermate.

Se vieni molestata da qualcuno mentre guidi, accelera e poi frena di colpo, possibilmente dopo avergli sganciato la cintura di sicurezza.

Se vieni importunata dal guidatore, fingi di assecondare e fallo fermare per poi scappare.

Se cercano di farti uscire di strada, suona il clacson ininterrottamente per attirare l'attenzione, frena di colpo ed inverti la marcia.

Nel caso il tuo aggressore fosse fuori dalla tua auto, chiudi completamente i finestrini e le portiere, non scendere dall'auto, nel momento della discesa sei molto vulnerabile.

Se dovesse iniziare ad aggredire, prendi il cellulare e filma tutto, fagli vedere che lo stai filmando e digli che porterai tutto alle forze dell'ordine, questo potrebbe bastare a farlo desistere, fotografa la targa della sua auto, queste riprese serviranno come prova in caso di richiesta danni se dovesse danneggiare l'auto.

Nel caso ti dovessero inseguire non andare a casa, potrebbero tornare in un altro momento per vendicarsi, vai verso una caserma delle forze dell'ordine, e denuncia il fatto.

ATTENZIONE, nota per i genitori.

Un'altra cosa riguardo le auto, molti genitori mettono dei simpatici adesivi sui vetri della propria auto con omini stilizzati.

C'è il nome della mamma, del papà, del cane, del gatto, del pesciolino, e chiaramente dei bambini.

Così facendo non si rendono conto di un grave pericolo a cui espongono i bambini, stanno dicendo a eventuali malintenzionati il nome dei loro bambini, rendendoli facilmente abordabili.

Per un malintenzionato sarebbe molto facile avvicinare il piccolo chiamandolo per nome, dicendo di essere un amico dei genitori, visto che sugli adesivi c'è il loro nome, e conquistarne facilmente la fiducia.

In casi del genere, quando cioè il bimbo viene chiamato per nome, e viene detto loro il nome dei genitori, gli esperti di sicurezza consigliano di dire al piccolo di chiedere alla persona una password.

Questa password altro non è che una semplice parola o una frase, conosciuta solo dai bambini e dai genitori, questo permette ai piccoli di sapere se può fidarsi della persona, ed eventualmente allontanarsi velocemente.

Come tutte le password è bene ogni tanto cambiarle.

Mezzi pubblici.

Evita di sedere al finestrino, siediti sul corridoio, ti permette di non farti bloccare in un angolo ed eventualmente scappare.

Non viaggiare se possibile in scompartimenti vuoti, occupa tutto lo spazio a disposizione quando sei seduta, ciò dimostra senso di sicurezza, stai vicino alle uscite.

Aspetta i mezzi se possibile nelle apposite sale di attesa.

Informati preventivamente sugli orari dei mezzi che intendi utilizzare.

Se torni tardi, fai in modo che qualcuno ti venga a prendere, o ti possa riaccompagnare a casa dalla fermata.

Se sei sola e sei osservata o hai la sensazione di correre rischi, fai qualcosa di schifoso, infilati le dita nel naso, grattati il sedere, o tutto ciò che farebbe perdere ogni voglia di aggredirti.

Controlla che non ti seguano quando scendi, evita di prendere l'ultima corsa per la tua destinazione, aspetta nelle sale di attesa.

Se devi fare percorsi a rischio, studia qualcosa di alternativo, meglio arrivare un poco più tardi, e fare un tragitto sicuro, che rischiare un'aggressione.

In viaggio e in albergo.

Tieni sempre sotto controllo il bagaglio, metti documenti e biglietti in un posto sicuro, evita di lasciarli in giacche o soprabiti, sono oggetti che si smarriscono facilmente.

Non mostrare mai il numero della camera.

Controlla dove sono le uscite di sicurezza, dividi i soldi.

Se trovi la porta della camera aperta non entrare avvisa la reception, assicurandoti che all'interno ci sia il personale dell'albergo.

Non mettere il cartello pulite la camera, direbbe che non sei all'interno, nell'eventualità contatta la reception.

Fai attenzione ai balconi. Chiudi la porta a chiave e metti la sicurezza, chiudi la porta appoggiando il piede e la spalla, in questo modo se dovessero spingere mentre chiudi avresti molta più forza.

Usa dei fermaporta di plastica, usa le catenelle di sicurezza, se le tende non si chiudono bene potrebbero essere usate delle spille da balia per chiuderle.

Se bussano alla porta accertati che sia il personale dell'albergo, e chiedi il motivo prima di aprire.

Se sei ad una conferenza togli appena puoi la targhetta col tuo nome.

Stai attenta a chi dice di essere un agente di Polizia o un addetto alla sicurezza, chiedigli di mostrarti un documento identificativo, e verifica con la stazione di polizia locale.

Comunica sempre il tuo itinerario, ed eventuali cambi programma, porta delle copie dei documenti, ma mettile separate dai documenti stessi, lascia delle copie a casa di documenti e biglietti, potrebbero servire in caso di smarrimento.

In alcuni paesi i crimini sono perpetrati dai tassisti, fa in modo di sapere la strada per il tuo Hotel o per l'aeroporto, fatti consigliare degli autisti fidati, o delle compagnie sicure.

Informati sulla tua destinazione, dove è il più vicino posto di Polizia, un pronto soccorso e qualunque cosa possa essere utile conoscere.

Nel caso di incontri amorosi clandestini, al Motel è sempre meglio mostrare il passaporto, sulla carta di identità spesso c'è l'indirizzo di casa, e il tuo stato civile, potrebbero usarlo per ricattare.

Verifica dove sono le uscite di sicurezza.

Conta le porte delle camere che ti separano dalle scale, ed eventualmente quanti passi ti dividono dalle scale, in caso di incendio con molto fumo sapresti muoverti meglio.

Porta un documento con il tuo gruppo sanguigno.

Discoteca, feste e situazioni sociali.

Vai in discoteca in compagnia e torna in compagnia, nell'eventualità di essere importunata avvisa anche gli altri, in modo che sappiano eventualmente avvertire la sicurezza.

Controlla sempre dove sono le uscite di sicurezza e accertati che non siano bloccate.

Non lasciare in giro il bicchiere, portalo sempre con te, se ti offrono da bere vai al bar con chi te lo offre, potrebbe drogare la bevanda.

Se provocata non reagire ma rivolgiti alla sicurezza, attenzione all'uscita ti potrebbero aspettare lì, non farti riaccompagnare da persone conosciute da poco, in tale eventualità non andare da sola.

Attenzione ad aggressioni nei bagni, spesso le aggressioni avvengono proprio in quel contesto.

Se sei importunata, parla chiaramente, non dare adito a pensieri equivoci.

Se dovessi usare una bottiglia per difenderti, non romperla, potrebbe spezzarsi e tagliarti la mano, resteresti disarmata e ferita, meglio usarla intera.

Spesso persone conosciute su Internet, non sono quello che dicono, ad un eventuale appuntamento non andare sola, oppure vai con le dovute cautele.

Se devi incontrare uno sconosciuto, cerca di farlo in compagnia di qualcuno di cui ti fidi, e comunque avvisa qualcuno dei tuoi programmi, dicendo dove vai e con chi ti devi incontrare.

Cerca di fissare l'appuntamento in un luogo sicuro, e possibilmente dove ci sia gente.

Se possibile avvisa che tutto è ok, facendoti chiamare oppure chiamando, in questi casi comunica il luogo dove sei.

Attenta al consumo di alcool, spesso un eccesso provoca un'a drastica caduta del buon senso.

In caso di rissa.

L'unico posto sicuro in caso di una rissa in un locale, è fuori dalla porta e il più lontano possibile.

Quando sei in un locale, cerca di individuare le uscite più facili, in caso di rissa fai di tutto per uscire, il conoscere le uscite è anche utile in caso di incendio, o comunque nel caso si debba lasciare il locale in tutta fretta.

Le risse vanno evitate in qualunque caso, sono situazioni estremamente pericolose, coinvolgono più persone, nel caso si abbia il sospetto che stia per scoppiare o ci sia il rischio di una rissa, allontanarsi immediatamente.

Se malauguratamente ci si trova nel mezzo, si deve cercare di rimanere ai margini, questo permette di avere un migliore controllo della situazione, e di contrastare eventualmente pochi aggressori.

Uno dei rischi peggiori in una rissa, è di finire a terra, in un caso simile ci sono molte probabilità di essere calpestati con conseguenze gravissime.

Cercate di procurarvi un oggetto con cui potervi difendere, che sia una bottiglia, una sedia o qualunque cosa vi permetta di portarvi in una posizione sicura.

Cercate di rimanere vicino alle pareti, vi permette di poter controllare meglio la situazione, oltretutto vi evita di essere aggredito alle spalle.

Nel caso di un cane.

Un'altra situazione particolarmente pericolosa, è l'aggressione da parte di un cane, al di là di chi viene inseguito mentre fa jogging, la situazione può essere estremamente pericolosa.

La prima cosa da evitare è quella di mettersi a correre, un tale comportamento innesca nel cane l'istinto predatore, e inevitabilmente ci rincorrerebbe, un cane è molto più veloce di un uomo ci raggiungerebbe in pochissimo, meglio quindi fermarsi e non fare movimenti bruschi.

Il proteggersi avvolgendo un braccio con un indumento potrebbe non essere una buona idea, ci sono cani con una tale potenza nel morso che si aggancerebbero inevitabilmente al braccio con conseguenze drammatiche.

Meglio in questo caso usare l'indumento come uno straccio, un modo che il cane si scagli su di lui e ci permetta di distrarlo, a lui interessa azzannare qualcosa, in questo caso meglio una giacca che struscia per terra.

Anche un ombrello aperto potrebbe servire come sorta di scudo, frapponendosi tra noi e l'animale, oltretutto lo potrebbe disorientare e ci permetterebbe di mantenerlo distante.

Non fissarlo negli occhi, lo prenderebbe come una sfida, non dare la schiena al cane ma allontanarsi piano andando indietro.

Internet, WhatsApp, Instagram e web in genere.

Come già detto spesso persone conosciute sui social non sono quelle che sembrano, quindi fate molta attenzione e prendete le dovute precauzioni.

Si deve sempre fare attenzione, non pubblicare mai dati personali, o dati sensibili, potrebbero essere usati per scopi poco leciti.

Le foto dell'interno dell'abitazione pubblicate, possono dare modo ad eventuali malintenzionati di sapere se in casa ci sono oggetti di valore, e dove sono messi.

Le foto delle vacanze, sarebbe meglio pubblicarle al ritorno a casa, farlo quando si è via comunicherebbe ad eventuali malintenzionati che la casa è vuota.

Non pubblicare mai foto di bambini, in particolare in spiaggia o mentre fanno il bagnetto, rischierebbero di attirare l'attenzione di individui poco raccomandabili.

A volte tali foto finiscono a nostra insaputa su siti di pedopornografia.

Attenzione a ciò che si pubblica sui social, in particolare mai usare espressioni offensive verso altri utenti, soprattutto verso persone in vista, come politici o gente dello spettacolo, si rischia giustamente una querela, certe opinioni vanno tenute per noi.

Può capitare che ci sia postato qualcosa su cui non siamo d'accordo oppure che ci irrita particolarmente, meglio evitare di rispondere, col rischio di innescare discussioni che spesso sfociano in offese ed insulti, come disse Dante: "Non ti curar di loro, ma guarda e passa".

A volte si mandano foto o filmati intimi, ad amici o persone con cui abbiamo rapporti molto stretti, attenzione perché una volta pubblicati possono finire nelle mani sbagliate e girare sul web senza controllo.

Essere attivi sui social ci permette di conoscere altre persone o ritrovarne alcune perse da anni, ma un uso consapevole e una buona dose di riservatezza ci può salvare da spiacevoli inconvenienti.

Lo spray al peperoncino.

Lo spray al peperoncino può essere un buon mezzo di difesa, a patto di usarlo nel modo giusto, altrimenti potrebbe essere addirittura un problema ulteriore.

Tenerlo in borsa non è la soluzione giusta, in caso di aggressione deve essere a portata di mano, chiaramente è impossibile gironzolare con lo spray perennemente in mano, lo si può fare per piccoli tratti dove ci sia il rischio di aggressione.

Importante anche il modo di impugnarlo, usare il dito indice per premere lo spray non è la maniera giusta, non ha una presa sicura e sarebbe facilissimo farselo togliere di mano dando oltretutto un'arma all'aggressore.

Lo si deve impugnare con tutta la mano mettendolo nel palmo, e si deve usare il pollice per spruzzare, si ha così una presa più salda, permette inoltre di usarlo per colpire col fondo usando il pugno a martello.

Attenzione alla direzione del getto, spruzzare contro vento sarebbe un grave errore, in quanto ci tornerebbe in faccia.

Anche usarlo in locali chiusi può essere controproducente, se non abbiamo la possibilità di uscire immediatamente, avremmo gli stessi problemi dell'aggressore, anche in locali ampi crea una nube che obbliga tutti a scappare con bruciori agli occhi, difficoltà respiratorie.

Il problema è reperirlo in borsa dove ci sono magari un rossetto, un profumo, o quant'altro potrebbe essere confuso al tatto con lo spray.

Infilare la mano nella borsetta, trovare lo spray toglierlo, puntarlo e spruzzare, in pochi secondi non è così semplice, in caso di aggressione dobbiamo tenere conto anche dello stato di agitazione, con le mani che tremano diventa tutto più difficile, si rischia di non trovarlo, oppure impugnarlo al contrario e spruzzare verso di noi.

Esistono però in commercio pistole al peperoncino di libera vendita, molto più facili da individuare in borsa, e più sicure da maneggiare, che possono avere anche quattro cariche.

Ci sono spray che nebulizzano e ci sono quelli al gel, meglio i secondi, in quanto una folata di vento o un movimento brusco potrebbero spandere il getto nebulizzato raggiungendo anche chi lo sta usando.

Oggetti di uso comune.

Abituarsi a valutare anche l'utilizzo di oggetti comuni per difendersi.

Una sedia può fungere da scudo in una aggressione, in particolare se si viene aggrediti con un coltello.

Un giornale arrotolato strettamente può fungere da bastone, se si usa la punta per colpire può creare danni.

Una semplice penna usata come punteruolo è un'arma micidiale, esistono in commercio penne definite tattiche, hanno una punta sul fondo che può ferire facilmente, sono di libera vendita e possono essere portate addosso senza incorrere a sanzioni.

Una carta di credito o una tessera simile, può tagliare come un coltello se impugnata per colpire il viso, lo stesso effetto lo ha un CD spezzato.

Anche la copertina rigida di un libro può essere utilizzata per colpire.

Basta guardare in una borsa e si trovano diversi oggetti atti al caso, un semplice pacchetto di fazzoletti di carta gettato sul viso può permettere di distrarre l'aggressore per un attimo dandoci la possibilità di colpirlo, una manciata di monetine da centesimo lanciate con forza sul viso hanno lo stesso effetto di una manciata di sassi.

Le chiavi possono trasformarsi in un terribile tirapugni, se si fanno sporgere tra le dita.

Una bomboletta di profumo o lacca, può essere utilizzata come spray urticante.

La stessa borsetta può essere usata sia come scudo, che come mazza.

Un ombrello può fungere da bastone, se aperto può mantenere la distanza e fare da scudo, questo può essere utile nel caso di una aggressione da parte di un cane, l'ombrello aperto crea una barriera non facile da superare.

Un paio di scarpe col tacco possono essere usate come dei martelli, se si pesta il piede dell'aggressore con il tacco si può creare un serio danno.

Basta un poco di immaginazione e molti oggetti all'apparenza innocui si possono trasformare in un'arma.

Affrontare un aggressore avendo a disposizione qualcosa che funga da arma permette di avere sicuramente un vantaggio.

ATTENZIONE

Tutti questi oggetti comuni possono essere utilizzati da un malintenzionato.

Nessuno darebbe peso ad una carta fedeltà nella mano di una persona, se vengono limati i bordi, si può trasformare in una lama.

Un giornale arrotolato può nascondere un coltello o un bastone.

La sopramenzionata bomboletta di profumo, può essere estremamente pericolosa, se davanti all'ugello viene utilizzato un accendino, si può trasformare in un lanciafiamme.

Fate molta attenzione alle mani, soprattutto al pollice, se non è visibile, è molto probabile che sia ripiegato sul palmo per trattenere un'arma.

I bastoni telescopici quando sono ripiegati sono di piccole dimensioni e possono tranquillamente essere nascosti nel palmo di una mano, ma con un rapido movimento si trasformano in una arma micidiale.

Un cappellino da baseball può nascondere delle insidie, nella aletta possono essere inserite delle lamette da barba, e sullo strappo dietro possono legare un ancorotto da pesca, se usato con fendenti sull'aggredito, sia da una parte che dall'altra può provocare danni terribili.

Pericolosi e facilmente reperibili sono le catene per chiudere moto e biciclette, le chiavi inglesi.

Un lucchetto o un moschettone se ci si infilano le dita, si possono trasformare in un tirapugni.

Un paio di scarpe antiinfortunistiche hanno la punta rinforzata, un calcio diventa molto pericoloso, e proteggono il piede da un eventuale schiacciamento.

Anche una semplice sciarpa può essere pericolosa, a volte vengono cucite alle estremità delle biglie d'acciaio, se usata come una frusta può provocare grossi danni.

In caso di scontro.

Nel malaugurato caso di dover passare alle mani, si devono sempre tenere presenti alcune precauzioni.

Come si è già detto, la fuga è sempre la migliore soluzione, purtroppo non sempre è possibile, in spazi chiusi come un ascensore, una postazione bancomat, non c'è via di fuga.

Stesso discorso se abbiamo con noi persone care, come bambini, non possiamo lasciarli.

Una cosa importante è il coprirsi con una guardia che ci permetta di assorbire eventuali colpi.

Spesso si vede gente con le mani sui fianchi e la testa alzata in segno di sfida, una tale posizione lascia scoperte molte parti vulnerabili, un colpo al mento può mettere ko, sono scoperti plesso solare e genitali.

Meglio abbassare il mento sul collo, chiudere le spalle, portare le aperte mani di fronte, una guardia coi pugni è un segnale che si vuole combattere.

Muovere le mani davanti permette di creare una sorta di scudo, pronto a parare o a chiudere la guardia.

Fondamentale è mantenere la distanza, essere a contatto crea molte possibilità di essere colpito afferrato ed eventualmente buttato a terra, oltretutto a breve distanza un attacco di coltello sarebbe molto pericoloso.

In genere durante un'aggressione si tende ad arretrare, non è certo il modo migliore per gestire la situazione.

Non abbiamo gli occhi sulla nuca, arretrando non vediamo cosa c'è dietro, e se ci voltiamo per guardare perdiamo il contatto visivo con l'aggressore.

In un locale dietro noi ci possono essere sedie, tavoli, gradini, tutte cose che rischiano di farci cadere.

Molto meglio avanzare lateralmente, portandosi fuori dalla guardia dell'aggressore, oltretutto trovandoci di lato dobbiamo gestire una sola parte di chi ci fronteggia.

Aggressioni a mano armata.

Non esiste una panacea contro le aggressioni a mano armata.

Spesso si vedono su Youtube filmati su disarmi da coltello o da pistola, nella stragrande maggioranza dei casi sono tecniche impraticabili, se non pericolose.

Affrontare un avversario armato è una situazione ad altissimo rischio anche per gente preparatissima, certe cose funzionano solo nei film.

Facciamo però alcune considerazioni che ci possano permettere di limitare i danni.

ARMI DA FUOCO

Sono chiaramente estremamente pericolose, fortunatamente meno comuni di altre armi, sono difficili da reperire anche al mercato nero.

Spesso però vengono usate pistole finte, che ingannerebbero anche un esperto.

Il tentare di disarmare un malvivente armato di pistola, non è una cosa così semplice come la dipingono in certi filmati.

Fondamentale è togliersi dalla linea di tiro, cosa non sempre così facile.

Farlo con imperizia può sempre di far partire un colpo accidentalmente, anche se ci si è tolti dalla linea di tiro, per mettersi in sicurezza, si rischia di colpire qualcun altro nelle vicinanze, magari un nostro caro.

Un tentativo di disarmo, fatto da una persona che non lo allena abitualmente, in condizioni di stress, potrebbe essere letale, meglio non fare gli eroi.

Se lo scopo della minaccia è il toglierci un bene materiale, il portafoglio, il cellulare o altro, non vale sicuramente la pena rischiare.

Diversa è la situazione se ciò che si rischia di perdere è la nostra vita o quella di nostri cari, allora dobbiamo giocarcela fino in fondo.

Parliamo ora di chi vuole detenere un'arma da fuoco in casa.

Avere una pistola in casa può dare un'errata sensazione di sicurezza.

Non sempre è la soluzione migliore, un'arma necessita di permessi per l'acquisto, per la detenzione e per le munizioni.

In casa deve essere custodita in una cassetta di sicurezza, e con il caricatore disinserito.

In caso di necessità non si avrebbe certo il tempo di aprire la cassetta, inserire il caricatore ed utilizzarla.

Se tenuta fuori, deve essere sempre ben custodita, troppi incidenti coinvolgono bambini incuriositi da una pistola, o da colpi partiti accidentalmente da un'arma maneggiata con imperizia.

Se la si dovesse usare in casa per difesa, si deve considerare il fatto che il proiettile in un ambiente circoscritto come un locale, rimbalza facilmente col rischio di ferire o uccidere i presenti, e tra i presenti oltre a i malviventi, ci siamo noi e ci possono essere i nostri famigliari.

Se la si impugna, si deve essere decisi ad usarla, più facile a dirsi che a farsi, non tutti nella realtà sono disposti a sparare ad un uomo.

Si deve fare molta pratica nel maneggio, altrimenti al momento dell'utilizzo non si saprebbe come utilizzarla.

La si deve sempre tenere in ottime condizioni, altrimenti si corre il rischio che al momento opportuno si inceppa o non funziona come dovrebbe.

Chi ha frequentato un poligono di tiro sa che non è così facile centrare un bersaglio ad una certa distanza, soprattutto se in movimento, se a questo aggiungiamo il fatto di essere sotto stress, tutto diventa enormemente più problematico, rischiando di diventare un problema più grande della soluzione.

Come si può vedere, la falsa sicurezza che può dare una pistola in casa, se non siamo ben addestrati, e più che attenti, si può rivolgere contro di noi.

BASTONI E ARMI DA PERCUSSIONE.

Un bastone, un martello, una bottiglia o altri oggetti che possano essere usati per colpire, sono facilmente reperibili.

Purtroppo aggressioni con simili oggetti vengono spesso sottovalutate, sono invece molto pericolose, una bastonata alle tempie può uccidere.

La regola aurea in aggressioni simili è quella di tenersi a distanza di sicurezza, in modo da non poter essere colpito, magari frapponendo tra noi e l'aggressore una sedia, o un tavolo.

Nel caso non sia possibile mantenere la distanza, si dovrà accorciarla, si dovrà perciò entrare in contatto stretto con l'aggressore, così da non permettergli di colpirci.

Si deve sempre tenere conto che la parte pericolosa di un bastone è la punta, e generalmente per colpire si usano movimenti ampi atti ad aumentarne la forza d'impatto.

Si dovrà perciò bloccare il movimento sul nascere, agendo direttamente sul braccio o sulla mano che lo brandisce, per poi colpire con la massima violenza l'aggressore.

ARMI DA TAGLIO.

Il coltello è da sempre l'arma più comune.

Ha innumerevoli vantaggi, non necessita di munizioni, non si inceppa, taglia sempre, è facile da occultare e relativamente facile da maneggiare, non necessita di particolari permessi per l'acquisto.

Quando si parla di coltello si pensa in genere a quello di Rambo, oppure a quello di Crocodile Dundi, dimenticandosi che non è necessario usarne di simili per infliggere danni ad una persona.

Un comunissimo coltello da cucina appuntito, che si acquista con pochi spiccioli al supermercato, ha la stessa pericolosità di un Extrema Ratio, in mani esperte può essere letale, e lo si può comprare senza fatica e senza permessi.

Chiaramente, come nel caso di un bastone, il mantenere la distanza o frapporre tra noi e l'aggressore un ostacolo, è sicuramente la soluzione migliore, nessuno si sognerebbe di tirarci un coltello, nemmeno un lanciatore da circo.

Tutte le tecniche proposte sui disarmi prendono in considerazione l'aggressione quando il coltello è impugnato e l'aggressore agisce sul malcapitato aggredito.

Una considerazione importantissima in merito, è che una lama non appare nelle mani per magia, nessuno se ne va in giro mostrando spudoratamente un coltello, salvo casi rarissimi.

Un coltello in bella vista lo si vede dietro un banco di macellaio o in salumeria, ma in quel caso non si corrono rischi.

Per contro, nessuno si avvicinerebbe ad un individuo che brandisce minaccioso un coltello.

In caso di aggressione il coltello viene estratto all'ultimo momento, generalmente da una tasca, oppure dalla cintura dove viene tenuto sia davanti che dietro.

Quando viene estratto spesso può essere troppo tardi, anche perché generalmente l'aggressore si trova a contatto con l'aggredito.

È fondamentale cercare di bloccare l'estrazione prima che avvenga, così facendo l'aggressore non potrà usufruire del vantaggio di una lama.

Bisogna perciò tenere d'occhio le mani di chi ci fronteggia, e bloccarle appena si infilano in una tasca o cercano di estrarre un'arma dalla cintura, o da dietro la schiena.

Un'altra importante considerazione sul coltello è che spesso si considera la massima pericolosità come arma da taglio, pur essendo molto pericolosa una ferita da taglio, in particolare alla gola, il pericolo maggiore è quando un coltello viene usato per bucare.

Un taglio allo stomaco, per essere letale deve essere inferto con una lama molto affilata e con una gran forza, i vestiti, i muscoli addominali possono fare in parte da scudo alle parti più delicate dell'addome.

Per contro un colpo inferto di punta può facilmente penetrare e creare danni enormi, una lama di pochi centimetri può arrivare a bucare il fegato, forare l'intestino, o raggiungere il cuore.

Attenzione quindi ai colpi inferti per bucare.

Si deve fare di tutto per proteggere le parti più delicate, come la gola e lo stomaco, anche frapponendo tra noi e l'aggressore le braccia, con la certezza di essere feriti.

Meglio comunque una ferita alle braccia che facciano da scudo, piuttosto che alla gola, in funzione di questo è sempre meglio esporre la parte esterna delle braccia, in quanto la parte interna è più ricca di vasi sanguigni ed è facile recidere i legamenti.

Molti pensano che sia opportuno utilizzare i calci per disarmare un coltello, la gamba è più lunga di un braccio, e più potente, ci si dimentica però che è attaccata a tutto il resto del corpo, e quindi può essere ferita facilmente, ci si troverebbe così azzoppati e con l'aggressore con ancora in mano il coltello, non tutti sono il Ranger Walker.

Indubbiamente come già detto, frapporre un ostacolo tra noi e l'aggressore è la cosa migliore, può essere una sedia, un tavolo, una borsa o uno zaino, tutto ciò che possa fungere da scudo e ci possa dare tempo di reagire e metterci in sicurezza.

Tutto questo tenendo conto che la migliore strategia resta la fuga dalla situazione, evitando lo scontro, che nella stragrande maggioranza dei casi finisce come minimo con ferite più o meno gravi.

Chiaramente non sempre si può fuggire, se fossimo con altre persone che non possono correre, come bambini o anziani, oppure se siamo in un locale chiuso, in questo caso si deve cercare di smorzare la situazione per evitare il peggio, con un atteggiamento calmo e ragionevole.

Evitiamo perciò di fare gli eroi che vanno bene nei film, la realtà è ben altra cosa, attenzione anche ai disarmi fai da te proposti troppo spesso su Internet, che spesso e volentieri sono impraticabili nella realtà o effettuati da persone addestrate, cose che la gente normale non riuscirebbe mai ad applicare.

Stalking.

La cronaca, ci mostra continuamente fatti di aggressione, perpetrati da persone che hanno avuto rapporti più o meno duraturi con gli aggrediti.

Possono essere ex fidanzati, ex mariti, oppure come a volte capita, sono persone che hanno fissazioni nei confronti di alcuni individui.

Questo capita sovente con personaggi dello spettacolo o personaggi pubblici.

Tali aggressioni, avvengono spesso a seguito di assillanti episodi atti ad importunare la vittima.

Una simile situazione viene definita STALKING, e fortunatamente ora la legge Italiana ritiene tale atteggiamento un reato.

Va detto che non sempre lo stalking sfocia in una vera e propria aggressione fisica, molto spesso si protrae per lungo tempo, con telefonate inopportune, pedinamenti, lettere, danneggiamenti a proprietà e quanto altro può soddisfare il desiderio perverso di possessione da parte dello stalker.

Tale situazione, non permette alla vittima di avere una vita normale e serena, mettendola continuamente in uno stato di continua all'erta, che a lungo andare crea dei seri problemi.

Come già accennato, nella gran parte dei casi, gli stalker sono individui che hanno avuto rapporti di vario tipo con le vittime, e non si rassegnano ad un eventuale rottura, o a un rifiuto, continuando a tormentarle.

Purtroppo un'aggravante è che spesso lo stalker conosce molto bene la vittima, ne conosce le abitudini, l'abitazione, i luoghi che frequenta e via dicendo, è perciò molto difficile liberarsene.

Un simile atteggiamento vuole soddisfare un senso patologico di possesso della persona tormentata.

I consigli in merito sono veramente pochi, ma servono a cercare di far finire questa situazione spiacevole.

È fondamentale non dare nessun appiglio a chi ci tormenta, non rispondere assolutamente ad alcuna provocazione, a nessuna telefonata o sms, ignorare qualsiasi atteggiamento assunto dallo stalker.

Una eventuale risposta, anche se negativa, non farebbe altro che gettare benzina sul fuoco.

Tenendo conto che si ha a che fare con una persona mentalmente disturbata, il solo fatto di rispondere anche con rabbia, porterebbe lo stalker a credere che comunque ci sia dell'interesse verso di lui, peggiorando perciò la situazione.

Se si teme di essere aggredite fisicamente, mettete in atto tutti i consigli che sono stati dati sulla prevenzione, ed eventualmente in casi particolari fatevi accompagnare da una persona fidata.

Denunciate prontamente la situazione alle autorità competenti, Carabinieri e Polizia, affinché possano intervenire in merito.

Importantissimo tenere traccia di tutto, lettere, sms, telefonate sulla segreteria, nulla deve essere buttato, anche se spesso la rabbia porta a farlo.

Tenere registrato anche le date delle eventuali molestie.

Portare tutto all'atto della denuncia, per dimostrare alle autorità la situazione e permettere loro di intervenire, oltretutto in caso di denuncia e di processo saranno delle prove importanti a vostro favore.

Cambiare le serrature di casa, cambiare le abitudini, gli orari ed i percorsi, per evitare pedinamenti, eventualmente farsi prestare un'auto diversa dalla vostra.

-Legislatura.

Art.52-54 legittima difesa e correlati.

Gli articoli 52 e 54 del codice penale trattano la legittima difesa.

Tali articoli considerano la legittima difesa come una sgravante, cioè il fatto resta un reato, ma è sgravato dalla situazione.

-Articolo 52 C.P.

“Non è punibile chi ha commesso il fatto, per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio o altrui, contro il pericolo attuale di un’offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionale all’offesa.”

-Articolo 54 C.P.

“Non è punibile chi ha commesso il fatto, per esservi stato costretto dalla necessità di salvare se od altri dal pericolo attuale di un danno grave alla persona, pericolo da lui non volontariamente causato, né altrimenti evitabile, sempre che il fatto sia proporzionato al pericolo.”

L'articolo 52 e il 54, che ne è l'integrazione, sanciscono i limiti entro i quali è lecita la reazione fisica.

In tutti e due gli articoli si ribadisce il fatto di essere **costretto dalla necessità**, di difendere un diritto o la vita e l'incolumità, propria o altrui, da un **pericolo attuale**.

L'articolo 54 aggiunge, pericolo non volontariamente causato.

Sempre che la **difesa sia proporzionale all'offesa**.

L'essere costretto, implica il fatto che non ci siano state altre vie di uscita, in particolare la fuga.

Il diritto in questione, può essere una proprietà o un diritto morale e soprattutto la vita, propria ed altrui, e soprattutto non volontariamente provocato.

Il concetto di pericolo attuale, sottolinea il fatto che la reazione deve essere immediata all'offesa. Non è quindi legittima difesa il rincorrere e malmenare chi ci ha sottratto un bene.

Ma soprattutto la difesa deve essere proporzionale all'offesa.

Non si può massacrare di botte chi ci dà un pugno, come non si può rompere le ossa a chi ci sta rubando il portafoglio.

Diverso è il fatto di un tentativo di stupro, o un'aggressione in cui si è in serio pericolo di vita.

Attenzione però all'articolo **55 C.P.** che sancisce **l'eccesso colposo**, vale a dire se un delinquente ci minaccia con un coltello e noi reagendo lo uccidiamo a mani nude, se non possiamo dimostrare che eravamo in pericolo di vita, e non è facile dimostrarlo, per la legge siamo a tutti gli effetti degli assassini.

L'eccesso colposo può essere provocato per una errata valutazione, o se si eccede nella reazione per imperizia o imprudenza.

La legge prosegue poi con altri articoli.

Articolo **582 C.P.** si riferisce al concetto di lesioni personali, mentre il **581 C.P.** cita il reato di percosse.

L'articolo **583 C.P.** parla delle circostanze aggravanti, mentre il **584 C.P.** tratta dell'omicidio preterintenzionale.

La legge sancisce inoltre tutto ciò che riguarda le armi, siano esse da fuoco che da taglio.

Entrare nel dettaglio dei vari articoli non è lo scopo di queste poche righe.

La lettura dei vari articoli in relazione all'argomento, darà sicuramente chiarimenti più approfonditi in merito.

Certo è che in questi casi ci si trova davanti ad un bivio, se però abbiamo fatto tutto il possibile per evitare la colluttazione, ma siamo comunque aggrediti, non dobbiamo farci problemi, dobbiamo reagire nel modo più determinato possibile.

Va da sé, che la domanda che in questi casi viene presa ad esempio, è sempre la stessa:

“È meglio un brutto processo, o un bel funerale?”

Ognuno è libero di scegliere.