Donna e autodifesa : la paura in testa e il coraggio pure

Autor(en): **Meier, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 10

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999320

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Donne e autodifesa

La paura in testa e il coraggio pure

di Barbara Meier

Nei due anni scorsi il gruppo di lavoro per il promovimento delle parità di donna e uomo della SFSM ha organizzato due corsi di autodifesa per le collaboratrici della Scuola dello Sport di Macolin. Le partecipanti non solo hanno appreso gli elementi tecnici dell'autodifesa, il cui uso presuppone un allenamento permanente, ma – confrontandosi direttamente con il tema – hanno raggiunto una notevole fiducia nei propri mezzi per quel che riguarda l'atteggiamento da tenere nei confronti della violenza contro le donne.

Gli uomini sono autonomi, forti, capaci di imporsi, indipendenti e tenaci; le donne sono sensibili, dolci, gentili, modeste e comprensive. Anche se molte donne nella nostra società, si sono ormai liberate da diverse costrizioni e norme, questi modelli mentali e raffigurazioni del carattere di donne e uomini si ritrovano nella maggior parte della gente, a volte anche solo a livello inconscio. A ciò contribuiscono non da ultimo i mezzi di comunicazione, che quasi quotidianamente riportano notizie di attacchi contro le donne, che finiscono con l'apparire quasi esclusivamente come vittime impotenti, indifese dinanzi all'aggressione degli uomini. Solo raramente nell'opinione pubblica si parla invece di prevenzione o di difesa efficace contro gli atti di violenza o le aggressioni quotidiane.

Simulare la realtà

Le donne che si confrontano con i problemi dell'autodifesa, imparano ben presto che tecniche fisiche efficaci per difendersi da attacchi possono essere utilizzate concretamente solo se sono esercitate costantemente. Frequentare un corso di autodifesa, comunque, può aprire nuove importanti prospettive soprattutto a livello mentale.
Grazie a giochi di ruolo, le partecipanti riconoscono le molteplici facce delle aggressioni cui la donna va incontro nella vita di tutti i giorni. Tipico non è il malvivente sconosciuto che si apposta di notte dietro i cespugli a lato di una strada deserta e aspetta la sua vittima. Molto più spesso le donne e le ragazze di ogni

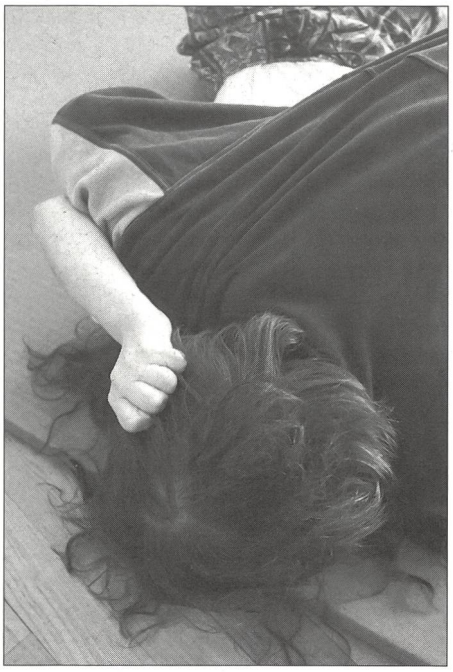
età e condizione possono diventare vittime di aggressioni da parte di uomini sia in pubblico che in privato. Si va dalle molestie verbali fatte al telefono o per strada, fino all'aggressione con vie di fatto, passando per toccamenti e tastatine varie. Conoscere dove e come la violenza può presentarsi è pertanto un primo passo che può aiutare le donne ad abbandonare il proprio ruolo di vittime. Il gioco di ruolo offre inoltre la possibilità di presentare le proprie paure e le proprie esperienze e di esercitare o riflettere insieme ad altre donne un comportamento corretto. Il solo fatto di realizzare che le altre vivono situazioni analoghe può contribuire a rafforzare le fiducia in sé stesse.
A molte donne costa parecchio manifestare la propria posizione in modo chiaro e netto, gridare forte o in caso di necessità picchiare duro. La convinzione di dover giustificare o addolcire un rifiuto impedisce a molte di porre dei limiti chiari. Anche in questo caso il gioco dei ruoli può essere di grande aiuto e contribuire a riconoscere e valutare pericoli concreti. Non da ultimo nel gioco dei ruoli diventa chiaro che «difendersi» comprende tutta una varietà di comportamenti e che l'autodifesa fisica è soltanto una delle possibilità che possono essere usate a seconda della situazione concreta.

Maggior sicurezza

Imparare ed esercitare semplici elementi e tecniche dell'autodifesa evidenzia tuttavia le proprie riserve e le possibilità che esse aprono se la donna impara ad usarle in modo mirato. Anche questa esperienza è per molte donne nuova, dato che picchiare e combattere non sono attività previste nel modello di socializzazione femminile.
Donne che hanno frequentato un corso di autodifesa spesso si presentano con una maggiore sicurezza di sé e inviano messaggi di questo tipo all'ambiente circostante. Conoscere le molteplici possibilità di difendersi in modo efficace aiuta ad ottenere una notevole autodeterminazione e a porre dei limiti chiari e netti, a conquistarsi degli spazi e a eliminare la paura di fare qualcosa di sbagliato, che non si conviene a una brava ragazza. Che in tutto ciò abbiano un ruolo dominante soprattutto gli aspetti mentali, lo hanno ben capito le autrici di un opuscolo pubblicato dall'Ufficio degli affari sociali di Zurigo, con il titolo «Angst beginnt im Kopf – Mut auch» (La paura inizia nella testa – il coraggio anche). ■

Trad: Cic

Bibliografia

Ufficio degli affari sociali della Città di Zurigo, Centro di contatto per l'aiuto alle vittime delle violenza (Ed.): Angst beginnt im Kopf - Mut auch! Consigli per una maggiore sicurezza per le donne.
Autodifesa. Opuscolo del manuale del monitore Judo, SFSM Macolin 1991.
Adner, Angelika; Mänz, Heike: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen. Eine Antwort auf Belästigungen und Angriffe im Alltag (Autodifesa ed auto affermazione da donna a donna. Una risposta a molestie e attacchi), in: Schenk, Sylvia (ed.): Frauen - Bewegung - Sport, Amburgo 1986.

Barbara Meier, lic. fil. I, dirige la sezione Assistenza e segretariato della divisione dell'Intendenza della SFSM. Si è preoccupata dei problemi concernenti l'uguaglianza fra donne e uomini sin dalla fondazione del gruppo di lavoro alla SFSM.