

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Donna e autodifesa : la paura in testa e il coraggio pure  
**Autor:** Meier, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999320>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 gio-

co 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 della 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.

