



Maria Gina Meacci

**INCONTRI SULL'AUTODIFESA
PER GLI ADOLESCENTI**

(data non conosciuta)

INCONTRI SULL'AUTODIFESA PER GLI ADOLESCENTI

Centro Giovani "La ludo"

Parte psicologica e sociale: Coordinatrice Maria Gina Meacci

Riassunto dei primi due incontri

Nella parte psicologica e sociale di questi incontri verranno presi in esame quegli attacchi sociali e interpersonali ai quali tutti noi prima o poi siamo sottoposti.

Durante il primo incontro sono stati portati degli esempi atti a stabilire i vari tipi di "aggressione" psicologica e sociale:

- Vai al pronto soccorso e ti fanno aspettare due ore prima di visitarti.
- Sali in autobus con le stampelle e nessuno ti cede il posto a sedere.
- Il tuo insegnante o il tuo capufficio sostengono che non hai svolto i tuoi compiti; non è vero ma lui non prende in considerazione quello che dici.
- Subisci il furto di un oggetto a te particolarmente caro.

Nei primi due casi abbiamo stabilito che si tratta di un tipo di aggressione "trascurante", le persone che dovrebbero aiutarti non ti sostengono, ti ignorano e ti senti di "cacca" come ha detto una partecipante al gruppo, oppure ti arrabbi e puoi quindi reagire in modo pericoloso. Nella prima parte degli incontri, che chiameremo di "autodifesa fisica", è stato portato l'esempio di una persona che reagisce all'attacco di qualcuno armato di coltello in maniera pericolosa, gettandosi praticamente addosso al coltello. Nel caso di un insegnante, di un capufficio o di molti adulti è evidente chi tiene il coltello dalla parte del manico, certamente non l'adolescente che rischia di reagire, appunto, buttandosi addosso al "coltello" con conseguenze spesso devastanti.

Negli ultimi due casi l'attacco è piuttosto diretto al "cuore" ovvero ai nostri sentimenti, ci sentiamo incompresi, non considerati e non sostenuti dall'insegnante o dal capufficio; violentati nel caso del furto di un oggetto che appartiene alla nostra sfera, al nostro "regno".

Nel secondo incontro è stato fatto un esperimento prendendo spunto da un esercizio eseguito durante l'ora di "autodifesa fisica": un partecipante chiude gli occhi e cerca di percepire il momento in cui la mano del compagno si avvicina al suo viso. La distanza di percezione varia da un partecipante all'altro: uno percepisce la mano del compagno solo quando è a pochi centimetri dal suo viso, un altro la sente a distanza maggiore e così via. Lo spazio fra la mano e il viso può essere considerato il "territorio" della persona, noi non finiamo con la nostra pelle ma esiste uno spazio di delimitazione fra noi e gli altri che non è una barriera ma una zona di nostra appartenenza che noi gestiamo e nella quale facciamo entrare chi vogliamo noi e quando vogliamo noi.

Questo concetto è molto importante perché influenza tutte le nostre relazioni; dobbiamo imparare a gestire in maniera adeguata questo nostro territorio la cui estensione varia continuamente a seconda della situazione che stiamo vivendo.

Ci sono persone che non riescono a mettere dei limiti, chiunque può entrare nel loro territorio, invaderli, è come se il loro territorio fosse inconsistente come se fosse di fumo, che non oppone resistenza.

Altre persone invece mettono delle barriere al loro territorio come se fossero di cristallo, sono distanti ed è molto difficile entrare in contatto di intimità con loro.

Entrambi gli stati - di fumo e di cristallo - possono essere adeguati, dipende dalle circostanze. Se siamo con un amico, in una situazione rilassata e tranquilla è bene essere “fumo”, essere in grado di stabilire un contatto di intimità e vicinanza; in altre situazioni, invece, è bene essere di “cristallo” e mettere un limite forte alle invasioni del nostro territorio. Invasioni, attacchi che, come abbiamo visto negli esempi, possono essere di varia natura e dai quali dobbiamo comunque difenderci.

Naturalmente questi comportamenti non possono essere indotti, non possiamo dire: ora sarò fumo e dopo sarò cristallo! Invece dobbiamo sviluppare dentro di noi il senso di “autodifesa” - la nostra “guardia annata del nostro regno” che ci porterà in maniera naturale a difendere adeguatamente il nostro territorio.

INCONTRI SULL'AUTODIFESA PER GLI ADOLESCENTI

Centro Giovani "La ludo"

Parte psicologica e sociale: Coordinatrice Maria Gina Meacci

Riassunto del terzo incontro

Nel terzo incontro è stato riproposto l'esperimento dell'incontro precedente che ha confermato la differenza di percezione da parte di ogni partecipante quando la mano di un altro si avvicina al proprio viso, differenza che varia a seconda della persona che muove la mano e anche del momento che ognuno di noi sta vivendo. Infatti, la difesa nel nostro territorio non è sempre uguale: con un amico fermeremo la sua mano più vicino a noi perché inconsciamente sentiamo che possiamo aprire la nostra "frontiera personale" (come chiamiamo questa zona di nostra appartenenza), e lasciare entrare l'altro. In una situazione diversa, più estranea, tale zona di difesa sarà più ampia in modo da farci sentire più protetti da eventuali invasioni ed in grado di preparare una difesa adeguata.

È stato poi fatto il seguente esempio di aggressione psicologica e sociale di tipo "trascurante". Francesca, così abbiamo chiamato la nostra protagonista, si è preparata per il compito in classe di matematica che si terrà le prime due ore del giorno seguente. La mattina arriva in classe tutta presa da questo compito, non è la sola, tutta la classe è in attesa... passano i minuti, passa la prima mezz'ora e non si vede nessuno, finché alcuni dei compagni vanno in segreteria e così sanno che l'insegnante è a colloquio col preside ma che arriverà presto. Passa ancora del tempo e finalmente l'insegnante arriva e annuncia che poiché è arrivata tardi anziché i due esercizi previsti loro ne dovranno eseguire solamente uno. Francesca ha perso la concentrazione e la fiducia nelle sue capacità. A questo punto le interessa solo finire il compito.

Questo è un esempio di trascuratezza, forse non consapevole, da parte dell'insegnante che non ha capito quali conseguenze avrebbe avuto il suo ritardo sullo stato d'animo e sul rendimento della classe. Se proprio il colloquio con il preside non poteva essere rimandato, lei personalmente avrebbe dovuto avvertire gli allievi senza farli aspettare ed, eventualmente, rimandare il compito in classe. Ma, come ha fatto rilevare una partecipante, gli insegnanti non agiscono in questo modo e, generalmente, non si rendono conto delle conseguenze che un loro comportamento "trascurante" può avere sugli allievi.

Dalla prospettiva del sistema comunicativo-evolutivo, di cui stiamo presentando alcuni concetti fondamentali, tale comportamento è un "lasciar cadere", non sostenendo il territorio degli allievi che provoca in loro la rottura di quella che abbiamo chiamato "frontiera personale".