



COMUNE DI FIRENZE

Presidenza del Consiglio Comunale

Consiglio di Quartiere n° 1-3

... il fiume sopra il fiume...

... il fiume sotto il fiume...

LA PERSONA È UN REGNO

La Frontiera Personale

Dispense agli incontri di autodifesa femminile

Maria Gina Meacci, 1998

COMUNE DI FIRENZE

Presidenza del Consiglio Comunale

Consigli di Quartiere 1-3

LA PERSONA E' UN REGNO
La Frontiera Personale
Dispense agli incontri di autodifesa femminile

Maria Gina Meacci, 1998

SOMMARIO

Dispense agli incontri di autodifesa

La persona è un Regno, La Frontiera Personale

primo incontro	pag. 1
secondo incontro	pag. 6
terzo incontro	pag. 10
quarto incontro	pag. 13
quinto incontro	pag. 17
sesto incontro	pag. 22
settimo incontro	pag. 27
ottavo incontro	pag. 36

Presentazioni fronte retro

Presidente del Consiglio Comunale di Firenze Daniela Lastri
per il Quartiere 3, Comune di Firenze, la Presidente Lucia Matteuzzi
per il Quartiere 1, Comune di Firenze, la Presidente M.Laura Perotti e
il Presidente della commissione sport Alessandro Sansone
Premessa dell'Ass.ne Metis en ergo

Dispense agli incontri di autodifesa

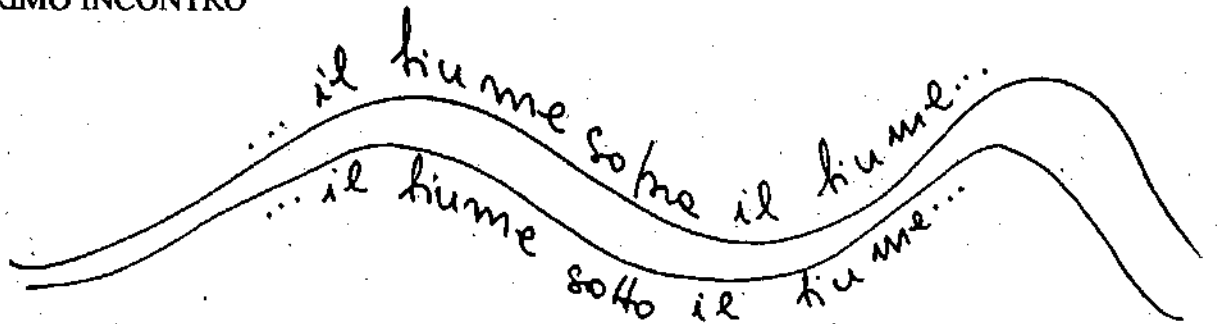
La persona è un Regno, l'Autodifesa è la sua "Guardia" fronte retro

Interventi fronte retro

della Polizia Municipale
dell'Ass.ne Artemisia

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

PRIMO INCONTRO



In questi incontri parleremo della Questione della Difesa Psicologica, Interpersonale e Sociale. Come vedremo, tale questione è completamente collegata a quella dell'auto-riparazione.

Il modello che sostiene i diversi argomenti è il Sistema Comunicativo-Evolutivo. Si tratta di una organizzazione per pensare e operare che ho elaborato partendo dalla relazione psicoterapeutica e che si applica anche a tutte le altre relazioni dell'essere umano, compresa quella tra sé e sé.

Per rendere chiare e comprensibili le idee e il lavoro sulla difesa e l'auto-riparazione che desidero proporvi, partiremo con un racconto.

La ragazza protagonista del racconto ci accompagnerà in tutti gli incontri, ma in questo primo incontro dovrò accennarvi ad alcune idee generali che ci serviranno per capire in modo nuovo cosa succede al nostro personaggio.

Ecco il racconto:

Ero uscita dalla piscina e mi ero sdraiata sull'erba per godermi il primo sole dell'estate; ero contenta... la scuola era appena finita e avevo tutte le vacanze davanti a me... sentivo ancora la meravigliosa sensazione di mistero e libertà che sempre mi dà il nuotare sott'acqua.

Sentivo le goccioline che si asciugavano sulla mia pelle, la voce dei miei amici che un po' più in là stavano chiacchierando; guardavo una farfallina gialla che si posava sui fiori, poi cambiava idea e veniva ad appoggiarsi sulla mia pancia, poi tornava dai fiori.. strano... non riusciva ad essere un momento perfetto... c'era qualcosa che non andava... Solo allora mi resi conto di un dolore nel mezzo dello sterno che aumentava quando respiravo... Sarà stata l'apnea, pensai, cercando di tornare alle mie sensazioni incantate... passerà... dov'era andata la farfallina gialla?...

Cercavo di rimanere pigramente sdraiata e godere nel lasciarmi andare alle sensazioni gioiose ma il dolore non ci pensava nemmeno di passare, anzi, stava aumentando rapidamente. Dopo un po' mi

alzai e andai dagli amici cercando di ascoltarli e di entrare nei loro discorsi ma il dolore mi teneva stretta dentro di sé, lontano da loro... non riuscivo quasi a respirare.

"Non mi sento bene", dissi finalmente, quando fui certa che non era un dolore muscolare che passava da sé. Mi accompagnarono dentro la casa e mi fecero sdraiare su di un divano... Improvvisamente il dolore crebbe ancora e non potevo più muovere le braccia.

La mamma di Matteo, l'amico che ci ospitava, chiamò l'ospedale e le dissero di non muovermi; un'ambulanza sarebbe venuta immediatamente.

Non riuscii a ricordare i telefoni degli uffici dei miei genitori... qualcuno dei miei amici li cercò nell'elenco telefonico ma tutti e due i telefoni erano "occupati".

In un momento vidi che tutti erano impauriti ma io sentivo le voci distanti, come ovattate, strane, come se il dolore mi avesse inghiottito ed allora io non ero più lì, con gli amici. Non mi sentivo nè lì nè in qualunque altro posto.

Il Pronto Soccorso... vedo la mamma di Matteo che spiega ai dottori. Ah! Riesco a ricordare il numero del cellulare del babbo e quaicuno telefona. Tutti i "camici bianchi" sembrano agitati ma quando mi parlano usano un tono leggero, quasi scherzoso, e poi lo cambiano di nuovo quando parlano tra di loro; forse credono che per il fatto di non guardarmi io non esisto più.

Comincio a piangere a dirotto e mi sorprendo di me stessa. Provo un immenso desiderio di andare a casa ... ho lasciato le scarpe sul bordo della piscina. Mi fa tanto male ma mi devo alzare per cambiarmi l'assorbente. Mi hanno messo una flebo e non so a chi dire che mi devo cambiare... mi sento tanto strana. E se stessi per morire? Meno male che il costume da bagno è rosso... ho tanta paura... Perché nessuno mi dice cosa ho? Mi sento tanto male e mi sento tanto sola.

Sono arrivati la mamma e il babbo e quando mi guardano mi sembra che il mio corpo ridiventi mio e che io sia di nuovo quella di sempre. Sono io ma con tanta paura.

Cosa si intende per "Questione della Difesa psicologica, interpersonale e sociale"? Vuol dire essere in grado di difendersi dagli attacchi, proteggersi dalla trascuratezza e gestire le comunicazioni socialmente malate.

Difendersi da un attacco, proteggersi dalla trascuratezza o gestire una comunicazione socialmente malata sono complessi risultati dell'andamento globale della persona.

Noi non useremo il concetto di "persona" per riferirsi "al tutto che configura l'essere umano"; useremo, invece, il concetto di "Frontiera Interpersonale e Intrapersonale", ritenendo che questo sia più utile da comprendere e da usare.

Il termine di "Frontiera" comporta l'idea di una delimitazione organizzata e uno scambio tra due o più "cose", qualsiasi esse siano: molecole, cellule, organi, persone, paesi, ecc.

L'essere umano subito dopo la nascita inizia a organizzare le sue esperienze e le sue componenti. Tutte le organizzazioni viventi sono caratterizzate da delimitazioni e scambio. Per esempio, per un neonato, poppare è diverso dall'alimentarsi attraverso il cordone ombelicale perché il poppare implica una delimitazione e una organizzazione più differenziata delle due componenti dell'atto stesso.

Un adulto è configurato da tre grandi territori, con innumerevoli delimitazioni al proprio interno e da tre complesse frontiere che delimitano i territori e organizzano gli scambi tra di loro.

I territori sono: mente, corpo e mondo.

La mente si può descrivere come ciò che chiamiamo "io" (anche se la mente non è solo l'io) mentre il corpo e il mondo formano ciò che chiamiamo "mio".

All'inizio del racconto la ragazza parla in prima persona per riferirsi alle sue sensazioni di gioia e di allegria e utilizza il "mio" per riferirsi al corpo e agli amici; tutti noi facciamo così. Il significato di "mio" del territorio del corpo è diverso dal "mio" del territorio del mondo perché il mondo non ci appartiene, mentre il corpo sì.

Noi siamo dentro il mondo e viviamo dentro molti mondi diversi: "mio figlio/a" (un mondo formato da noi due), "mio marito" (un mondo formato da noi due), "la mia amica", "i miei libri", "la mia casa", "il mio paese", "il mio pianeta", "la mia specie". Ognuna di noi abita in molti mondi.

Mentre con "l'io" noi ci identifichiamo, "siamo", con il "mio" entriamo in comunicazione, anche molto intensa e intima, mantenendo tuttavia una delimitazione.

Una delle maggiori patologie delle nostre frontiere riguarda la confusione tra il significato di "mio" del territorio del corpo, con "mio" del territorio del mondo: allora un mondo formato da due rimane un mondo formato da uno, o meglio malformato da uno.

Per esempio posso trattare il mondo formato da me e mio figlio/a come se fosse solo formato da me; lo stesso può succedere con il mondo formato da me e mio marito, da me e la mia amica, da me e le mie cose, da me e il mio paese, ecc.

In questi casi tratterei quel mondo come se mi appartenesse completamente, fosse solo mio, e perciò non tollererei "ribellioni" ai mie comandi o desideri; così come non tollero che una delle mie braccia non risponda ai miei ordini, come io mi aspetto che faccia.

L'altra patologia delle frontiere personali riguarda invece un mancato riconoscimento del "mio"; in queste situazioni posso trattare il mio corpo, mio figlio, mio marito, la mia amica, la mia casa, il mio paese, la mia specie, il mio pianeta come se non avessero niente a che fare con me, come se non condividessimo un mondo formato da loro e me.

In altre parole, possiamo trascurare i nostri territori o abusarne, così come il mondo può abusare di loro o trascurarli.

I tre territori che ci configurano dopo la nascita (mente, corpo, mondo) sono in intenso scambio permanente tra di loro e dall'inizio alla fine della vita si creano e si ricreano sempre nuove articolazioni che danno nuovi significati alle nostre esperienze, rendendo possibili crearne di nuove.

Dopo la nascita il territorio della mente presto si organizza in due territori delimitati ma comunicanti tra di loro: il sistema conscio e il sistema inconscio; è per questo che abbiamo detto che la mente non è solo l'io con cui ci riconosciamo, poiché essa include anche il sistema inconscio.

Altrettante nuove organizzazioni avvengono nel corpo che, mentre al momento della nascita era solo biologicamente umano, va diventando un corpo propriamente umano perché impara a muoversi, a comunicare, a esprimersi, a percepirsi con delle caratteristiche che descriviamo come propriamente umane.

Il rapporto con il mondo si va ugualmente organizzando: poppare, guardare, sorridere, ascoltare, parlare, e così via fino alle più complesse costruzioni di tutti i nostri diversi mondi.

Una caratteristica fondamentale dell'organizzazione dei territori delimitati dalle nostre frontiere è la loro capacità di accoppiarsi tra di loro per formare i nostri comportamenti.

Tutti i nostri comportamenti appaiono sempre come una coppia di territori che si sono messi insieme per dare loro una forma.

Per esempio, un comportamento verbale appare accompagnato da uno non-verbale, un comportamento nel mondo appare accompagnato da uno mentale o corporale.

In ogni comportamento formato da due componenti accoppiate (per esempio, mente/corpo, corpo/mondo, mente/mondo), una appare evidente mentre l'altra no; questo ci dà la sensazione che una sia "sopra" l'orizzonte e l'altra "sotto".

Trovo molto utile descrivere questa particolare organizzazione di tutti i comportamenti umani utilizzando l'immagine del "fiume sopra il fiume e il fiume sotto il fiume".

Qualunque comportamento propriamente umano suggerisce questa immagine di due componenti - una evidente e l'altra non evidente - che si delimitano, si arricchiscono e si sostengono a vicenda.

Per esempio, mentre descrivo questa immagine sto trasmettendo un pensiero ma se non è accompagnato da una componente affettiva che lo sostenga e lo arricchisca, voi non mi stareste ad ascoltare perché il mio pensiero sarebbe "nel vuoto" e non potrebbe sostenersi; allora l'altra coppia, quella formata da "io" e da voi "mondo", non si potrebbe creare o non si potrebbe sostenere.

Se non parlo con una organizzazione che può suggerire l'immagine dei due fiumi io sono "pallosa", fredda, "intellettuale" nel significato peggiore del termine, e voi non mi accompagnerete. Sicuramente ricordate molte conferenze o lezioni nelle quali non potevate prestare attenzione, cioè sostenere il parlante, anche se l'argomento vi interessava.

Prima di concludere con questo incontro è necessario aggiungere due parole sul "il fiume di sopra", cioè il territorio evidente di un dato comportamento, e il "fiume di sotto", cioè il territorio non-evidente dello stesso.

Evidente e non-evidente riguardano la percezione conscia che noi abbiamo di un qualsiasi comportamento, nostro o del mondo; tuttavia, a livello inconscio noi siamo in grado di percepire se il comportamento stesso è organizzato come coppie di fiumi o non lo è. Ciò succede perché il livello inconscio della nostra mente è in grado di percepire vaste globalità, insiemi di componenti. Si pensi, per esempio, alla percezione inconscia che abbiamo della grammatica della nostra lingua madre e come è difficile per noi studiare, a livello conscio, la grammatica di una lingua nuova o della stessa lingua che abbiamo imparato quando ancora l'organizzazione conscia - inconscia non si era delimitata.

Molto spesso noi reagiamo ad un comportamento del mondo e tale reazione nasce dalle nostre percezioni inconscie dell'organizzazione non - evidente dello stesso.

Ci sono nel mondo, per esempio, milioni di donne alcolizzate; molte di esse vivono di continuo delle comunicazioni malate: il loro marito e i loro figli le trattano con una distanza intellettuale e affettiva tanto grande da sfociare nell'indifferenza e disprezzo. Per molte di queste donne tale distanza non è

evidente, cioè non viene percepita consciamente, ma il loro sistema inconscio la percepisce tanto dolorosamente da reagire "chiudendosi nell'alcol".

Tutti noi percepiamo inconsciamente i due fiumi del comportamento nostro e del mondo, percepiamo la loro organizzazione adeguatamente o inadeguatamente accoppiata e reagiamo alle nostre percezioni inconsce con comportamenti evolutivi o involutivi.

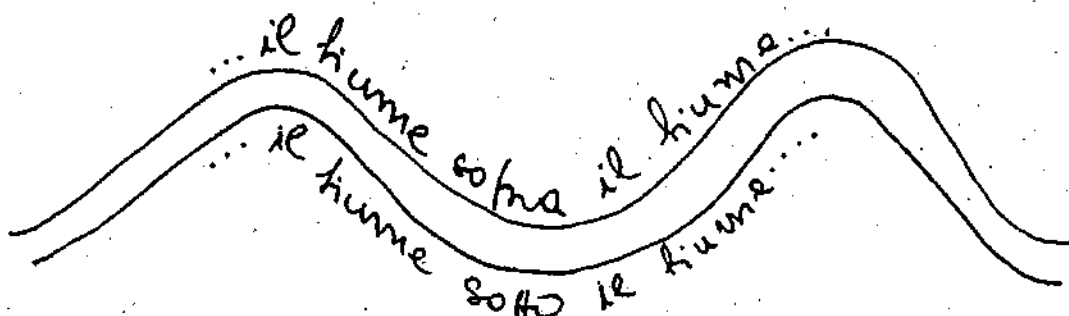
Le nostre frontiere possiedono componenti conscie e inconsce, soprattutto componenti inconsce. Per affrontare in modo adeguato la questione della difesa e le sue tre funzioni dobbiamo perciò impostare un lavoro sulla nostra frontiera personale che sia globale. Da questo lavoro globale scaturirà una più adeguata organizzazione di tutte le nostre frontiere e, pertanto, di tutte le loro funzioni, compresa quella della difesa e l'auto-riparazione.

Durante i nostri incontri vedremo perché tale lavoro sia necessario e come impostarlo.

Lavorare per aprire e chiudere adeguatamente le nostre frontiere è il modo evolutivo di imparare a difenderci dagli attacchi, dalle trascuratezze e dalle comunicazioni socialmente malate.

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

SECONDO INCONTRO



Oggi vedremo alcune caratteristiche delle frontiere personali interne ed esterne, lavorando sulla narrazione che vi ho consegnato con la prima dispensa.

All'inizio, la protagonista ci mostra delle coppie di fiumi che viaggiano insieme e mutuamente si arricchiscono e si sostengono.

Infatti alla ragazza è possibile gioire del mondo: l'erba, il sole, le farfalle, la voce degli amici che si trovano un po' più in là. Allo stesso tempo è in grado di gioire della prospettiva futura circa le sue lunghe vacanze; anche lo "stare da sola", ascoltando la voce degli amici che chiacchierano tra di loro, sembra essere un motivo di gioia: sta bene con se stessa.

La protagonista "è tutta lì, presente, vivendo quel momento", sentendo il suo corpo, sentendo le sue sensazioni, pensando i suoi pensieri e sentendo il mondo.

La protagonista ci mostra così delle frontiere personali adeguatamente organizzate ed è questo che rende possibile che i suoi comportamenti suggeriscano l'immagine di una coppia di fiumi che scorrono insieme: il fiume sopra il fiume e il fiume sotto il fiume.

Se noi provassimo a immaginare la protagonista, al di là delle caratteristiche fisiche che ognuno di noi le darebbe, tutti saremmo d'accordo con l'immagine globale: mancanza di tensione nella postura, nell'espressione del viso, rilassatezza nei gesti, una coerenza tra tutte le sue parti.

Come potrebbe dire la filosofa Adriana Cavarero, l'essere e l'apparire della protagonista in quel momento non sono diversi: lei ci appare ciò che è.

Dicono i filosofi buddisti che all'inizio del viaggio durante il quale troveremo il Buddha dentro di noi, una montagna è "solamente" una montagna e un fiume è "solamente" un fiume. Continuando il viaggio le montagne non sono più montagne e i fiumi non sono più fiumi, ma alla fine del viaggio una montagna "è" una montagna e un fiume "è" un fiume.

Cosa significa questa metafora vista dalla prospettiva del sistema comunicativo-evolutivo? Che ciò che ci appare "è" ciò che è. L'illuminazione ci permette di vedere pienamente ciò che è perché noi stessi siamo divenuti in grado di apparire ciò che siamo. Possiamo dire che il concetto orientale dell'illuminazione trova numerosi punti in comune con quello dell'organizzazione a due fiumi che viaggiano insieme sostenendosi e arricchendosi.

Molte volte, invece, non siamo in grado di fare vedere, apparire, ciò che sentiamo o pensiamo. Tra l'apparenza e l'essere sentiamo e facciamo sentire una distanza incolmabile.

Invece quando noi abbiamo un comportamento organizzato dalla nostra frontiera personale adeguata, quel comportamento è "pieno" del nostro essere e allora appariamo ciò che siamo. Così della protagonista si potrebbe dire che non sta "solamente" sdraiata sull'erba" ma che "sta" sdraiata sull'erba. Ogni suo gesto, pensiero e sensazione è pieno del suo essere lì.

Molte volte, invece, i nostri fiumi non viaggiano insieme e allora i nostri comportamenti sono "vuoti", "inconsistenti": ascoltiamo senza ascoltare, accarezziamo senza accarezzare, parliamo senza dire.

La sensazione della protagonista di una "comunione" con sé stessa e con il mondo è una delle caratteristiche fondamentali delle frontiere adeguate perché esse sono le organizzatrici dei modi di percepire sé stessi e il mondo. Un'altra protagonista, o anche lei stessa in un'altra delle possibili configurazioni delle sue frontiere, potrebbe percepire "che è troppo grassa", "che è troppo magra", "che gli amici l'hanno esclusa", ecc, ecc. O anche potrebbe vivere queste esperienze "non sentendo niente o non sentendo abbastanza", come se fosse assente o lontana dalle sue sensazioni e azioni.

In un prossimo incontro vedremo molto più a lungo l'argomento della "comunione", sia nostra riguardo al mondo e a noi stessi sia del mondo verso di noi. Per ora diciamo solo che tale comunione non è soltanto gioiosa come nel caso della protagonista, ma può essere anche dolorosa, piena di rabbia, ecc.

Un ultimo concetto che desidero trasmettere in questo incontro riguarda la consistenza delle frontiere e la scelta dei fiumi che formano un dato comportamento.

Le frontiere personali interne ed esterne non sono assolutamente fisse, (l'essere fisse è, anzi, una delle sue patologie). Le frontiere si auto-modulano continuamente. Per esempio la voluttuosità della protagonista sarebbe completamente modificata se lei ascoltasse un rumore forte e minaccioso.

Possiamo dire, prendendo in prestito il titolo di un libro di Henry Atlan "Dal Cristallo al Fumo", che le modulazioni della consistenza delle nostre frontiere vanno appunto dal cristallo al fumo.

La protagonista all'inizio della narrazione ha i propri territori con la consistenza del fumo; è questa consistenza, questa organizzazione/delimitazione che le permette di sentire il suo corpo così come lo sente, sentire il mondo così come lo sente e lo percepisce. E' aperta come se fosse fatta di fumo.

Se la protagonista vedesse, per esempio, arrivare un uomo con fare minaccioso immediatamente la consistenza delle sue frontiere si modulerebbe come un cristallo: chiusa, "densa", organizzata per affrontare gli eventi. Se lei permanesse modulata come il fumo si troverebbe stravolta e senza strumenti per organizzare adeguatamente i comportamenti migliori per quella circostanza.

La capacità di auto-modulazione delle nostre frontiere è inconscia e deriva dalla sua organizzazione globale. Alcuni di noi non hanno la possibilità di modularsi dal cristallo al fumo o non hanno quella di modularsi adeguatamente, secondo le circostanze.

Se ci irrigidiamo (diventiamo come un cristallo) ad esempio durante un momento d'intimità nella coppia, con la nostra amica, con nostro figlio, ecc., la consistenza delle nostre frontiere è inadeguata a quella circostanza ed allora questo momento è perduto, non lo abbiamo vissuto.

Altrettanto succede se durante una interrogazione, una discussione, ecc, assumiamo la consistenza del fumo: allora le nostre opinioni e i nostri pensieri non hanno il tipo di forza richiesta da quel

particolare stato del mondo. Ricordo una donna che diceva che quando discuteva con il marito i suoi argomenti "non avevano peso" e che finiva sempre sentendosi impotente e senza forza per discutere; suo marito invece discuteva in un modo tale che finiva sempre avendo ragione.

Anche molti/e allievi/e durante le interrogazioni parlano senza forza, senza convinzione e anche se hanno studiato l'argomento lo espongono in modo "fumoso e poco consistente". In questi casi l'organizzazione della loro frontiera personale non è in grado di trovare la modulazione adeguata allo stato del mondo.

In altre parole una adeguata organizzazione della frontiera personale ci permette di auto-modularci secondo la consistenza richiesta da ogni circostanza, da ogni momento della nostra vita e delle nostre relazioni. La plasticità dei nostri territori e delle nostre frontiere è una delle caratteristiche fondamentali dell'organizzazione umana.

Anche le coppie di fiumi sono molto plastiche nella loro scelta di accoppiamento: un pensiero si accoppia con un affetto ma questo non è per sempre poiché sia uno che l'altro scelgono continuamente nuove combinazioni. Questa plasticità nella combinazione dei fiumi vale per tutti i nostri comportamenti e ogni comportamento è a sua volta un fiume della coppia di fiumi tra io e il mondo.

Anche la collocazione dei fiumi va cambiando: quello di sopra può divenire quello di sotto e viceversa. Per esempio se mi trovo a parlare in pubblico il mio pensiero dovrebbe essere il fiume di sopra e una componente affettiva adeguata il fiume di sotto, ma se avessi una reazione di panico la mia angoscia romperebbe quella organizzazione e si collocherebbe come fiume di sopra e così non mi potrei concentrare su ciò che ho da dire, nel mio comportamento fisico apparirebbero segnali di angoscia o di terrore; forse non potrei continuare a parlare e a pensare e potrei avere dei comportamenti "inconsulti" per quel particolare stato del mondo, come mettermi a piangere (comportamento "inconsulto" per chi sta dando una lezione).

In modo complementare molto spesso gli istruttori sportivi dicono di "non pensare a ciò che stai facendo" perché durante l'apprendimento di comportamenti fisici (lo sport, la danza, le arti marziali, ecc) la collocazione adeguata è che il corpo sia il fiume di sopra e la mente quello di sotto. La mente accompagna ma se si colloca sopra non riusciamo a continuare a fare ciò che stiamo facendo.

Oltre che alla collocazione adeguata/inadeguata dei due fiumi anche la distanza tra di essi può essere adeguata o inadeguata. La questione della distanza tra i fiumi è estremamente importante: a volte non accettiamo delle frasi da una persona perché percepiamo, consciamente o inconsciamente, che la distanza tra i fiumi che formano quel comportamento verbale non è quella adeguata; magari accettiamo le stesse frasi da un'altra persona poiché ci vengono dette con un comportamento dove i fiumi hanno un'adeguata distanza.

Io potrei fare una lezione "troppo" affettiva o "troppo" amichevole o "troppo" intellettuale. In questi casi voi lo percepireste, sia a livello conscio, inconscio o entrambi, e questo disturberebbe fortemente il vostro apprendimento. In questi tre casi la distanza tra le due componenti del mio comportamento sarebbe inadeguata.

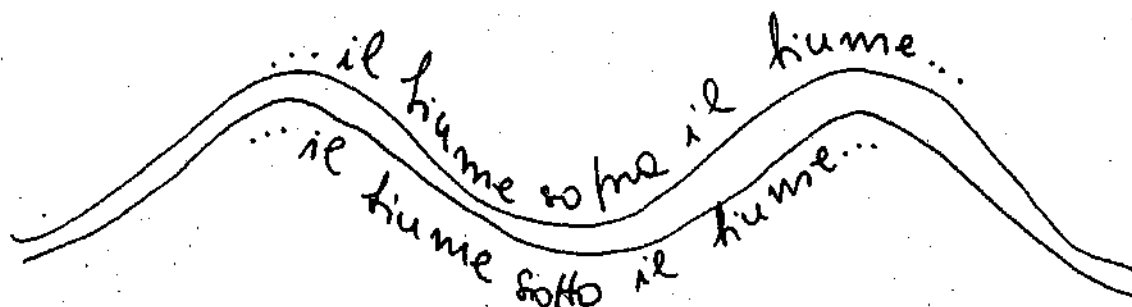
Per concludere, ogni comportamento può essere o non essere organizzato come coppie di fiumi che scorrono insieme; ciò dipende dall'organizzazione delle nostre frontiere e dalle loro possibilità di modularsi tenendo conto dello stato del mondo.

Le coppie stesse di fiumi devono avere una distanza adeguata tra di loro. Le coppie di fiumi sono indefinite, illimitate, perché i fiumi che ci formano sono estremamente numerosi e le loro combinazioni sono immense.

Nel prossimo incontro inizieremo a vedere come un attacco alla frontiera rompe la organizzazione della protagonista del racconto e rende momentaneamente impossibile che i suoi comportamenti si organizzino come due fiumi.

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

TERZO INCONTRO



Oggi vedremo l'attacco alla frontiera personale di Teresa. Chi è Teresa? Questo è il nome che abbiamo dato nell'incontro scorso alla ragazza appena uscita dalla piscina e sdraiata sull'erba.

L'attacco inizialmente non è violento (come sarebbe stato per esempio un forte terremoto) ma è come una "nebbia" che si frappone tra il mondo incantato e le sensazioni di Teresa. Lei percepisce prima che "c'è qualcosa" che impedisce che il momento sia perfetto e solamente dopo si rende conto del dolore in mezzo allo sterno.

Il dolore è un attacco alla frontiera personale che delimita il territorio del corpo da quello della mente. Tutti gli attacchi, siano interni o esterni rompono la frontiera personale e ciò comporta l'impossibilità di mantenere che i fiumi viaggino insieme. Come conseguenza di ciò i comportamenti sono più o meno disorganizzati.

In Teresa nonostante l'attacco sia intrapersonale, cioè interno, si rompe anche la frontiera tra l'io e il mondo: "il dolore mi teneva stretta dentro di sé, lontano da loro (gli amici)"; poco dopo, già in preda ad un dolore insopportabile, Teresa si sente "inghiottita" dal dolore e si sente di non essere più "né lì né in nessun altro luogo". Teresa è rotta, non è più lei.

Quando le frontiere si rompono in modo devastante i comportamenti di tutti i territori si disorganizzano; così Teresa non può ricordare i numeri telefonici dei suoi genitori nello stesso modo che non può più collegarsi con il mondo e non si sente più lei stessa: la sua identità si è frantumata.

Lasciamo per un momento Teresa e vediamo altri tipi di attacchi alla frontiera personale. Questi possono essere sia al territorio fisico (come per esempio, un virus, un alimento andato a male, un attacco realizzato da un animale o da un essere umano, ecc.) sia ai territori mentali, interpersonali e sociali.

Come abbiamo visto nel primo incontro gli attacchi ai territori mentali, interpersonali e sociali possono essere attivi o passivi.

1. Gli attacchi attivi sono abusanti; si tratti di uno scippo, del maltrattamento di un adulto verso un bambino, un adolescente, un'altro adulto in situazione di dipendenza o del maltrattamento economico o relazionale del marito nei riguardi della moglie.

Tra gli attacchi attivi si trovano anche quelli chiamati "comunicazioni socialmente malate". Li distinguo dalle comunicazioni interpersonali malate in quanto in queste ultime ci sono in gioco delle relazioni personali mentre nelle altre ci sono esclusivamente relazioni di ruolo. Per esempio mia madre può maltrattare me o io maltrattare mio figlio e in questi casi si tratta di relazioni personali, ma può succedere che mi maltrattino non perché io sono io ma perché io sono "un paziente", "un allievo", "un cittadino".... non è niente di personale insomma, si tratta di relazioni di ruolo.

2. Gli attacchi passivi - sociali e interpersonali- riguardano tutte le situazioni nelle quali siamo trascurati dalle persone o dalle istituzioni che dovrebbero proteggerci, accudirci, difenderci o offrirci le condizioni adeguate per poter svolgere la nostra vita.

Sia la nostra famiglia, sia la nostra scuola possono trascurarci o non offrirci le condizioni adeguate alla nostra evoluzione. Può anche succederci di venire trascurati nel nostro diritto alla salute o alla giustizia o alla protezione dai delinquenti, ecc. ecc.

Molto spesso le istituzioni sociali o interpersonali sono abusanti e trascuranti allo stesso tempo: in una scuola ci può essere una trascuratezza generale per quanto riguarda i bisogni evolutivi degli allievi e allo stesso tempo alcuni insegnanti possono essere autoritari cioè abusanti.

Tutti gli attacchi, di qualsiasi tipo, producono una rottura delle frontiere personali e danno perciò luogo a comportamenti che non hanno la configurazione adeguata come fiumi che viaggiano insieme. Se noi, per esempio, fossimo maltrattati e trascurati mentre siamo ricoverati in ospedale ci troveremmo in situazione di grande rischio perché questi attacchi romperebbero ulteriormente la nostra frontiera personale già rotta dalla malattia, questo renderebbe ancora più arduo il processo di auto-riparazione che è fondamentale per la nostra guarigione.

Molte persone si ammalano di altre malattie durante il loro ricovero in ospedale e il numero di queste malattie acquisite può collegarsi all'impossibilità della frontiera di riparare se stessa in condizioni così poco propizie.

Nella narrazione di Teresa si può vedere come il comportamento "leggero, quasi scherzoso dei camici bianchi quando parlano con lei" la porti immediatamente a piangere a dirotto, le venga in mente che forse sta per morire e si senta ulteriormente sola e stranita.

Questi comportamenti di Teresa sono una reazione inconsciamente avviata dal comportamento trascurante dei "camici bianchi". Perché dovrebbero parlare in tono leggero e quasi scherzoso a una ragazzina che si sente male ed è molto impaurita?

Teresa percepisce a livello conscio ed inconscio questa trascuratezza: consciamente riflette sul perché i "camici bianchi" cambiano tono quando parlano tra di loro come se lei non esistesse più quando non la guardano e a livello inconscio le sue percezioni scatenano le sensazioni di solitudine, stranezza, paura di morire, così come il suo pianto a dirotto.

Potete notare come un momento prima Teresa aveva reagito in tutto altro modo: quando, arrivati al Pronto Soccorso, la mamma di Matteo spiega cosa è successo ai dottori, Teresa ricorda i numeri di telefono dei suoi genitori (un momento di riorganizzazione a due fiumi della sua memoria, spezzata anche essa dalla devastazione della frontiera). In questo momento il mondo la sostiene adeguatamente e così Teresa può iniziare a riorganizzare le sue frontiere ma un minuto dopo il

mondo non la sostiene più e lei ricade nella disorganizzazione: i suoi pensieri saltano di palo in frasca, il costume rosso, la paura di morire, le scarpe al bordo della piscina, ecc. ecc. Sente inoltre che non sa a chi dire che si deve cambiare l'assorbente: si sente sola anche se è circondata da persone che sono lì per accudirla, guarirla e anche calmarla.

Come potete notare si tratta di una reazione a una comunicazione socialmente malata che rompe ulteriormente la frontiera personale della paziente. Forse Teresa avrebbe reagito in tutt'altro modo se non fosse stata così rotta, se, per esempio, avesse domandato il perché di quel tono scherzoso lei avrebbe gestito la comunicazione malata in modo attivo, non lasciandosi abbandonare al pianto e alla paura.

Ciò significa che ognuno di noi reagisce agli attacchi della frontiera personale secondo l'organizzazione che possiede in quel momento. Non si possono evitare le rotture della frontiera personale e le reazioni che comportano tali rotture.

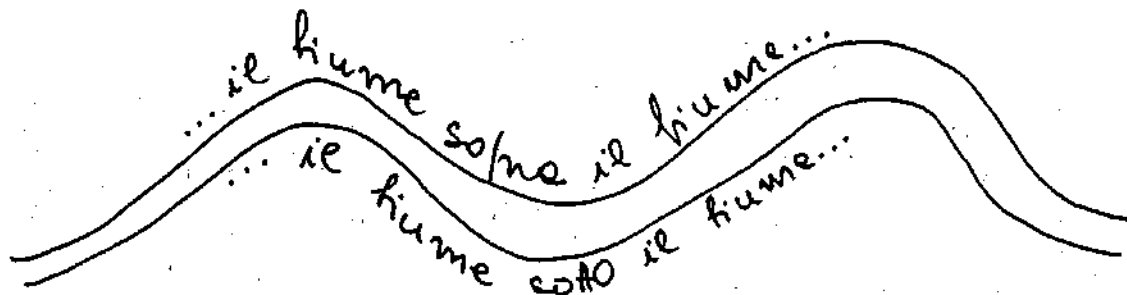
A volte si legge di un ragazzo che si è suicidato per un brutto voto o una brontolata: è la goccia che fa traboccare il vaso (la frontiera personale). Come vedremo in seguito ci sono momenti della vita nei quali la disorganizzazione della frontiera personale è fisiologica: durante l'adolescenza, la gravidanza, la fase di post-parto, la menopausa, ecc.

Inoltre nel corso della vita sono pressoché inevitabili tutta una serie di attacchi più o meno devastanti della frontiera personale: la fine della situazione di studente, la fine di un rapporto di coppia, la fine di un lavoro, la fine dell'identità di figlia quando muoiono i genitori, ecc. ecc.

Ciò significa che la nostra frontiera personale si trova durante tutta la vita a dover auto-ripararsi da grandi o piccoli attacchi. L'auto-riparazione è un meccanismo inconscio e pertanto noi non possiamo dire "ora cercherò di ripararmi la frontiera che è stata rotta dal comportamento del mio professore di matematica". Invece ciò che possiamo fare è un lavoro globale sulle possibilità della nostra frontiera, in modo tale che i suoi meccanismi di auto-regolazione e auto-riparazione si mettano efficacemente all'opera ogni volta che sia necessario. Questo lavoro globale, le cui caratteristiche inizieremo a vedere nei prossimi incontri, è la migliore difesa e protezione che possiamo dare a noi stessi e a coloro che dipendono da noi.

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

QUARTO INCONTRO



Oggi svilupperemo l'argomento che appare nell'ultima parte della narrazione su Teresa. Faremo ciò riprendendo anche l'argomento della "comunione" che Teresa ha sentito mentre stava bene, sdraiata sull'erba.

"Sono arrivati la mamma e il babbo e quando mi guardano mi sembra che il mio corpo ridiventi mio e che io sia di nuovo quella di sempre. Sono io ma con tanta paura".

Possiamo vedere che lo sguardo dei genitori permette a Teresa l'immediata riorganizzazione della sua identità: il suo corpo ridiventa suo e lei ridiventa lei. La sua frontiera personale, grazie a quegli sguardi, viene messa in grado di iniziare ad auto-riorganizzarsi. Cosa c'è in quegli sguardi?

Per poter capire quale siano le caratteristiche degli sguardi dei genitori di Teresa possiamo tornare a ciò che abbiamo detto sulla consistenza della frontiera personale: essa va dal cristallo al fumo.

Due incontri fa ricordavo quella pubblicità nella quale una coppia con la "bocca stretta" diceva che le cose erano "buonine" e "carine", poi arriva il prodotto pubblicizzato e la coppia "spalanca la bocca" e solo allora può dire che la discoteca nella quale si trovano "è stupenda" e il cibo è "meraviglioso".

Molti di noi vivono con "la bocca stretta" perché inconsciamente percepiscono che la propria frontiera personale non è in grado di reggere il "calore" delle passioni: allora la vita, i sentimenti, i pensieri e le proprie azioni vengono "ristretti", "rimpiccioliti", "intiepiditi". Possiamo vivere tutta la nostra vita facendo sempre il passo più corto della gamba, con un atteggiamento "tirchio" nei confronti delle esperienze che ci offre e a volte ci impone la vita.

Queste persone non sono in grado di auto-modularsi dal cristallo al fumo e perciò devono mantenere la consistenza della propria frontiera personale nei punti centrali di questa linea continua "cristallo-fumo": non sono in grado di vivere le proprie passioni poiché hanno inconsciamente paura di appassionarsi.

Queste persone sentono inconsciamente che le passioni sono pericolose data l'inconsistenza organizzativa della loro frontiera personale. Possiamo dire che vivere con la "bocca stretta" è il loro meccanismo di difesa esistenziale per evitare le passioni. Si tratta tuttavia di un meccanismo molto rischioso perché la vita stessa è una passione evolutiva ed è nostro compito esistenziale vivere appassionatamente i nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre azioni ed i nostri rapporti.

I sistemi che evolvono, come siamo noi, sono appassionati verso la loro stessa evoluzione. Basta come esempio vedere l'incredibile passione che la Vita ha per se stessa nella infinita creazione delle Specie.

Nelle persone che non sono in grado di appassionarsi le loro azioni, i loro pensieri, i loro sentimenti e le loro relazioni si trovano in un permanente rischio di involuzione: tutto in loro andrà perdendo complessità e diventeranno persone sbiadite e semplificate.

A volte ci succede di vedere una persona che era tanto che non incontravamo e sentiamo che nel tempo ha perso qualcosa di vitale: ciò che dice sembra "svuotato", "banalizzato" e reso inconsistente; anche fisicamente forse si è "sbiadita", il suo aspetto non ci dice nulla ed è divenuto, anch'esso, inconsistente. Forse ci racconterà che ha dolori dappertutto, che non sta mai bene; quasi sicuramente avrà dei problemi di salute.

Tutto ciò che accade a questa ipotetica persona di nostra conoscenza è il risultato del suo vivere con la "bocca stretta": noi esseri umani siamo dei sistemi tenuti ad evolvere poiché apparteniamo alla classe dei sistemi complessi-evolutivi.

Se non evolviamo, involviamo.

Vivere le proprie passioni significa essere in grado di cercare, trovare e sostenere ciò che ci fa sentire vivi: appassionarsi per i propri e altrui pensieri, per i propri e altrui sentimenti, per le proprie e altrui azioni, per i propri e altrui percorsi vitali. La passione per la vita e la sua evoluzione ci rende interessanti le persone, ci rende interessanti ai nostri stessi occhi, ci rende la vita un evento misterioso e, appunto, appassionante.

Poter vivere le nostre passioni significa poter fluttuare adeguatamente dal cristallo al fumo senza paura di perderci: Teresa, all'inizio del racconto, è in grado di vivere appassionatamente il momento di gioia, il suo corpo e il mondo incantato. Il suo diventare come il fumo non intacca il suo senso d'identità, anzi Teresa si sente profondamente se stessa e allo stesso tempo in profonda comunione con il mondo.

Se noi siamo in grado di vivere le nostre passioni conoscitive, affettive, relazionali e sociali, gradualmente diventiamo in grado di vivere le passioni degli altri esseri viventi.

Ad un certo livello di complessità nell'organizzazione della frontiera personale noi diventiamo in grado di vivere l'esperienza della compassione. Si tratta di un'esperienza che richiede che noi permaniamo fortemente ancorati in noi stessi lasciando che tutta la nostra capacità di pensare, di sentire e di agire si apra ai pensieri, sentimenti e azioni dell'altro.

Facciamo un esempio. Abbiamo un problema e ne parliamo con quattro delle nostre amiche. Quando lo raccontiamo alla prima lei ci ascolta senza dire niente tranne, forse dopo un po', una frase che ci fa capire che ha capito e che ci sta vicino. Dopo aver parlato con lei ci sentiamo meglio e forse ci viene in mente un nuovo modo di affrontare il problema.

Questa amica ci ha offerto un'organizzazione a due fiumi che viaggiano insieme collocandosi lei stessa come il fiume di sotto che ci accompagna, ci sostiene, ci capisce e ci vuole bene.

Quando lo raccontiamo alla seconda amica lei parla spesso e ci racconta, a sua volta, di un problema simile che ha avuto in passato. Si vede che capisce ciò che vogliamo dire ma non ci sentiamo capite e accolte. Lei parla di lei mentre noi parliamo di noi, non ci offre, per il nostro momento particolare, un'adeguata organizzazione a due fiumi... anche lei si pone come un fiume di sopra.

Questa amica sta in quel momento utilizzando la sua capacità di pensare e di sentire per ricordare e raccontare la sua esperienza, non c'è compassione nel suo comportamento perché questa esperienza comporta che tutte le capacità di uno si aprano per vivere le esperienze di un altro. Con l'esperienza della compassione si vivono le passioni dell'altro con le nostre capacità di pensare, sentire e agire.

La terza amica ascoltandoci si mette a piangere così come piangiamo noi e si sente stravolta dal nostro problema così come lo siamo noi. La sua esperienza di quel momento non è di compassione ma di identificazione e così non ci offre una organizzazione a due fiumi. Non ci sentiamo capite da un altro essere umano e concludiamo l'incontro con quella amica sentendoci ancora più angosciate, anche se condividiamo la tragedia con lei.

Questa amica ha perso sé stessa nell'incontro con noi perché la sua frontiera personale non si è aperta a noi (come nella compassione) ma si è rotta in modo tale da confondersi con noi. Per questo alla fine siamo carichi della nostra e della sua angoscia.

La quarta amica alla quale raccontiamo il nostro problema ci dice che "non è niente", "ma cosa vuoi che sia", "c'è chi sta molto peggio", "fra qualche tempo ti sentirai meglio". Questa amica, almeno in quel momento, si pone come un cristallo e si rifiuta di ascoltarci e di accogliereci e non è in grado di porsi in modo compassionevole. Ci caccia via dal rapporto e al nostro dolore aggiunge il senso di essere stati rifiutati e di essere totalmente soli.

Sono i filosofi buddisti che più di 3.000 anni fa iniziarono a sviluppare il concetto di compassione.

Loro concepiscono questa possibilità come la via della conoscenza amorevole. Ed è proprio così, una conoscenza amorevole che permette -come alla prima delle nostre amiche- di capirci, di farci sentire amati e di avere il comportamento più adeguato allo stato del mondo.

E' importante capire che la compassione è un movimento esistenziale verso l'altro, permanendo allo stesso tempo ciascuno fortemente ancorato al proprio essere. Così mentre la prima amica rimane sé stessa pur aprendosi intensamente a noi, la terza non si apre ma si rompe e così si perde. Questa è la differenza fondamentale tra la compassione e la identificazione.

Una differenza notevole tra la compassione proposta dai filosofi buddisti e quella proposta dal sistema comunicativo-evolutivo è questa: per il sistema comunicativo-evolutivo la compassione è una possibilità data da una adeguata organizzazione della frontiera personale. Tale organizzazione comporta la possibilità di vivere le proprie passioni, senza venire né stravolti né doverle rimpicciolire e intiepidire, e rende possibile ad ogni essere umano poter vivere le passioni di un altro, rimanendo se stessi.

Invece i filosofi buddisti suggeriscono la necessità di liberarsi delle proprie passioni come modo di vita mentre per il sistema che io vi propongo una tale liberazione sarebbe nociva e porterebbe in realtà alla perdita della possibilità della compassione.

La richiesta di liberarsi delle proprie passioni è necessaria durante l'esperienza della compassione. Il "vuoto", il "nulla" della filosofia buddista indicano la necessità di sgombrarsi dai contenuti personali, altrimenti succede come nel caso della seconda amica che racconta le sue passioni proprio perché non si è svuotata dei contenuti personali.

Però questa richiesta di liberarsi dalle passioni non può essere una condizione esistenziale permanente ma una necessità richiesta dal momento compassionevole.

Il sistema comunicativo-evolutivo riscontra di continuo che è necessario vivere le proprie passioni per poter arrivare alla compassione: la compassione è infatti una esperienza che si sostiene solo se c'è una frontiera personale che a sua volta può sostenere le proprie passioni.

Se si rinuncia a vivere le proprie passioni, la possibilità della esperienza della compassione va perduta.

La ragione di tale perdita? E' la seguente: non vivere la propria vita appassionatamente è uno dei percorsi involutivi dell'essere umano e perciò comporta l'impossibilità di sviluppare o mantenere la compassione che è invece una possibilità fortemente evolutiva, forse una delle capacità più evolutive ed evolute dell'essere umano.

Dopo quanto abbiamo detto possiamo rispondere alla domanda su cosa c'era negli sguardi dei genitori di Teresa, sguardi che le hanno reso possibile sentire nuovamente che il suo corpo era suo e che lei era lei. C'era compassione, la conoscenza amorevole.

Nel corso della sua vita Teresa aveva avuto molte volte questa sensazione e così aveva potuto sviluppare una frontiera personale in grado di vivere le sue passioni, sia per se stessa che per il mondo. E' ciò che le rende possibile quello che abbiamo chiamato "comunione con il mondo": Teresa è all'inizio della sua possibilità di compassione proprio perché vive intensamente se stessa e i suoi sentimenti.

Forse Teresa arriverà ad una conoscenza amorevole di tutti gli esseri viventi, già per un attimo è riuscita a "mettersi nei panni" della farfallina e ciò le impedirà di compiere qualsiasi atto di crudeltà nei suoi confronti.

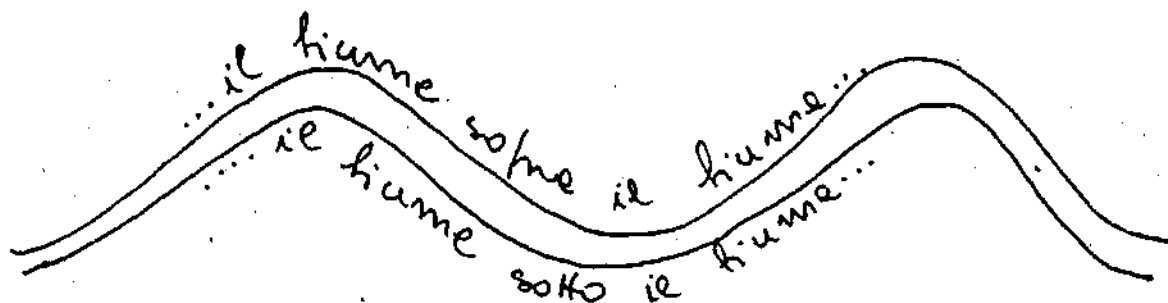
Chi sviluppa la possibilità della compassione non può essere crudele.

Credo e spero che questo secolo ci abbia permesso di capire che la compassione è una possibilità di tutti gli esseri umani e, anche con tutte le incertezze di questa possibilità nuova, già a molti di noi risulta impossibile vedere soffrire un altro essere vivente, sia umano che non umano.

Credo fermamente che la compassione sia la base di una spiritualità nuova non verticale ma orizzontale, che comprenda tutti coloro che condividono la passione di essere vivi.

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

QUINTO INCONTRO



Oggi vedremo come si articolano i processi per organizzare i diversi livelli della frontiera personale. Alla nascita, come abbiamo visto, la frontiera personale non è ancora formata e si può dire che con il primo respiro inizia la delimitazione tra l'io e il mondo. La storia di ogni vita, dall'inizio alla fine, può essere vista come una storia di sempre nuove delimitazioni e articolazioni tra se stessi e il mondo. La frontiera personale si va auto-organizzando fin dall'inizio perché non è una organizzazione che viene dall'esterno ma si va creando nel dentro/ fuori di ognuno di noi; tuttavia è dall'esterno che provengono tutti i suoi principi di organizzazione.

Per poter capire il processo attraverso il quale ogni bambino si appropria dei principi di organizzazione che formano la sua frontiera personale e la va auto-articolando è necessario dare uno sguardo all'evoluzione delle Specie. Attraverso tale sguardo capiremo alcuni dei processi che hanno dato inizio alla frontiera personale così come si trova nell'essere umano.

Userò ancora il personaggio di Teresa per rendere più semplice lo sguardo all'Evoluzione della Vita. Nel corso della sua vita Teresa è stata testimone di diverse nascite: sono nati i pesciolini del suo acquario, i piccoli della sua maialina d'India d'angora, è nato anche il suo fratellino.

Teresa ha visto che le uova dei pesciolini venivano deposte ma la femmina non si occupava delle uova né dei pesciolini appena nati. Anzi, la mamma di Teresa separò i piccoli dalle loro madri (e padri) con un graticola fine fine che divideva l'acquario in due: zona nurse e zona adulti; questo per evitare che gli adulti si mangiassero i piccoli poiché non li riconoscevano come parenti stretti.

Teresa ha visto anche la nascita dei cinque maialini d'India. La mamma li tenne dentro la pancia, poi li partorì, li pulì e poi rimase per diversi giorni accanto a loro dando loro il latte. I piccoli molto presto iniziarono a camminare e a mangiare lo stesso alimento che mangiavano gli adulti.

Teresa ha visto, un giorno in cui la madre maialina con i cinque piccoli stavano "passeggiando" nella sua camera, la mamma davanti e i piccoli in perfetta fila indiana; improvvisamente ci fu un fortissimo rumore, la mamma fuggì verso il loro rifugio e i piccoli la seguirono come piccole frecce rompendo la fila e correndo tutti insieme dietro di lei.

Teresa aveva notato questo comportamento della maialina perché pochi giorni prima ci fu uno scoppio nella casa dove lei e la sua famiglia erano in visita ed immediatamente la sua mamma corse verso di lei e il fratellino, li prese in collo e, tenendoli a malapena, si precipitò verso l'esterno. Solo

dopo si seppe che era caduto una parte del soffitto della camera accanto a quella dove loro stavano giocando (per la verità il fratellino dormiva profondamente mentre lei stava giocando con le Barbie). Teresa vedendo il comportamento della maialina c'era rimasta male perché aveva pensato che avrebbe dovuto fare come sua mamma che, invece di correre verso l'esterno era corsa prima verso i figli. Teresa era ancora troppo piccola per capire che la maialina era una buona mamma così come la sua era stata una buona mamma. Questo perché la "bontà" delle mamme è collegata ai bisogni dei figli e i maialini non avevano bisogno di essere accuditi in quel momento, poiché potevano perfettamente correre da soli verso il rifugio, mentre lei e il fratellino non erano ancora in grado di mettersi in salvo da soli.

Questo breve racconto ci serve per vedere delle differenze fondamentali nelle diverse Specie. In alcuni i piccoli non hanno alcun rapporto con i loro genitori (anzi!) perché non è loro necessario. Sono piccoli che già alla nascita posseggono tutti gli schemi dei loro comportamenti, presenti e futuri, iscritti nel codice genetico. Infatti i pesciolini, anche appena nati, si arrangiano benissimo a nuotare, mangiare e fuggire dalle "sagome grandi".

In un momento della Evoluzione delle Specie la Vita trovò che l'iscrizione genetica aveva dei limiti nella produzione di comportamenti molto complessi, così costruì una nuova strategia d'iscrizione degli schemi dei comportamenti.

Creò allora delle Specie nelle quali ai piccoli veniva fornito un "maestro naturale" (come chiama Konrad Lorenz la madre). Cioè, creò il rapporto figlio/madre o in altre parole il rapporto inesperto/esperto.

I piccoli di queste "nuove specie" avevano così due classi diverse d'iscrizione di schemi di comportamenti: alcuni schemi avevano un'iscrizione genetica mentre altri avevano un'iscrizione interattiva.

L'iscrizione interattiva si produce attraverso l'apprendimento che il piccolo realizza dopo la nascita, guardando cosa fa e come lo fa la mamma.

Le prime specie che utilizzarono questa rivoluzionaria strategia d'iscrizioni di schemi di comportamento lo fecero per comportamenti relativamente semplici: ad esempio, cosa mangiare. Tuttavia questa classe di iscrizione permise via via delle variazioni molto più complesse di quelle permesse dalle iscrizioni genetiche. Quest'ultime infatti sono uguali per tutti i piccoli della stessa specie e, cambiando per mutazione, richiedono tempi lunghissimi per variare.

Immaginiamo invece un pulcino (specie che contempla un rapporto inesperto/esperto abbastanza semplice). Egli può imparare lì per lì dal suo maestro naturale e così un pulcino che abita libero può imparare a mangiare cose diverse da un'altro nato in un pollaio. Inoltre ogni mamma-gallina può introdurre variazioni anche minime nei propri comportamenti e questo rende i pulcini un po' diversi tra di loro. Ora notate la differenza con le rane che sono di una specie che hanno una totale iscrizione genetica degli schemi dei loro comportamenti: le rane sanno che possono mangiare ciò che è "piccolo, scuro e si muove" e così se si trovano davanti a delle mosche immobilizzate da un filo (famoso esperimento) non le mangiano e possono arrivare a morire di fame malgrado il loro cibo preferito sia lì a "portata di bocca".

La plasticità e la possibilità di variazione che comporta l'acquisire schemi o principi di organizzazione dei comportamenti attraverso il rapporto con un esperto è immensa rispetto alla fissità dell'iscrizione

genetica. Le specie con comportamenti più complessi richiedono tutte il rapporto inesperto/esperto, cioè l'apprendimento dell'inesperto.

La Vita creò una strategia, quella dell'iscrizione interattiva, che comportò ulteriori e complessissimi cambiamenti rivoluzionari negli esseri viventi: le nuove Specie svilupparono un rapporto totalmente nuovo con il mondo poiché dal mondo dipendevano per divenire adulti/esperti.

L'essere di un vivente che nasce solo è completamente diverso dall'essere che invece viene accompagnato da una madre dalla quale egli dipende per acquisire i principi di organizzazione che sono necessari per sopravvivere. Il mondo diviene un luogo di apprendimento e di rapporto.

Il rapporto del piccolo con la madre molto probabilmente è il primo rapporto individualizzato tra due viventi della stessa specie. Con questo rapporto la Natura ha dato inizio all'universo dei rapporti individualizzati.

L'apertura verso il mondo, imprescindibile per poter apprendere, crea l'inizio del bisogno di costruire una frontiera personale: i piccoli, dopo il periodo di apprendimento, devono in qualche modo chiudersi, completarsi; bisogno che non possiedono le specie che imparano solo dalla propria esperienza e non da quella di un essere più esperto di loro.

Le Specie che imparano da un esperto nascono "incomplete" e "aperte" al rapporto e al mondo. Quando hanno acquisito tutti i principi di organizzazione a iscrizione interattiva i piccoli si completano diventando solo allora degli adulti autonomi. I piccoli che nascono soli sono invece autonomi fin dalla nascita.

La Natura ha utilizzato sempre di più la strategia dell'iscrizione interattiva di principi di organizzazione di comportamenti poiché questa permette specie sempre più complesse, infatti la complessità di una specie è direttamente collegata alla quantità e qualità dei principi di organizzazione che acquisisce per apprendimento.

Per tornare ai piccoli animali di Teresa possiamo dire che i suoi maialini d'India hanno comportamenti più complessi dei suoi pesciolini e che se i genitori le avessero permesso di avere un gattino o un canino, ambedue avrebbero avuto comportamenti più complessi che i maialini d'India.

Il gattino o il canino sarebbero stati cuccioli molto più a lungo che i maialini perché avrebbero avuto bisogno di acquisire molti più principi di organizzazione dei loro comportamenti; proprio per questo avrebbero avuto una "personalità" molto più differenziata dei piccoli maialini d'India. Infatti la "personalità", espressione della frontiera personale, nasce dal particolare modo con cui ogni piccolo organizza i suoi comportamenti a iscrizione interattiva.

La maggiore necessità di acquisire principi di organizzazione dei comportamenti è direttamente collegata con la necessità di una organizzazione che chiuda, delimitando, ogni individuo: è questa la frontiera personale. Ovviamente si tratta di una chiusura funzionale e organizzativa che mantiene aperte le relazioni con il mondo: per questo i gatti e i cani hanno un rapporto più complesso con il mondo dei rapporti di quanto ne abbiano i maialini d'India.

Ora, facendo un salto molto grande nella complessità, andiamo dal fratellino di Teresa. Praticamente tutto ciò che lo renderà umano dovrà impararlo dai suoi esperti: la posizione eretta, camminare, parlare, pensare, sentire, agire, relazionarsi. Egli sarà inesperto per lunghi anni... per certi versi sarà

sempre inesperto perché anche da adulto continuerà a imparare (basti pensare a quanti adulti abbiamo dovuto imparare a usare il computer, la macchina, navigare in Internet e chissà cosa ci aspetta ancora).

Come Teresa aveva notato, il fratellino appena nato non poteva fare quasi niente a differenza dei suoi pesciolini; inoltre secondo lei, ci metteva un sacco di tempo ad imparare a fare qualcosa, a differenza dei maialini.

Insomma, Teresa aveva voluto un fratellino con cui giocare ma lui ci metteva un sacco di tempo per imparare a fare tutto ... In realtà il fratellino, come ogni bambino, era incredibilmente veloce; solo che doveva imparare tantissime cose tutte insieme.

I principi di organizzazione che acquisiva il fratellino non solo li utilizzava per imparare tutto ciò che aveva bisogno d'imparare ma anche per organizzare la sua frontiera personale. Per esempio, capire che succhiare il dito non era lo stesso che succhiare il bordo della culla gli forniva il principio di organizzazione io/ non io e cioè appartenenza; appropriarsi del principio organizzativo dell'appartiene/non appartiene, gli permetteva di organizzare un territorio io da un territorio non-io (mio).

Teresa aveva molto da ridire su questa fondamentale delimitazione perché per un lungo periodo tutto ciò che non era io (fratellino) era mio (del fratellino) e solo dopo diversi anni era riuscito a delimitare mio/ non-mio (e il non-mio spesso era di Teresa).

Nella lunga fase nella quale il fratellino si trovava in un quasi totale stato di inermità (così come succede nei piccoli che hanno bisogno di acquisire numerosi principi di organizzazione dei loro comportamenti) la mamma di Teresa o il babbo o la nonna o il nonno o qualche altro adulto lo accudiva e lo proteggeva.

Teresa a volte si sentiva gelosa che la mamma facesse il bagno al fratellino e non a lei e solo quando la mamma le mostrò tutte le cose che loro due facevano insieme (andare in bicicletta, andare al cinema, a nuotare al mare, e tante altre cose) lei si rese conto che la mamma faceva tutto al fratellino perché lui non poteva ancora fare da solo, mentre lei già era in grado di fare un sacco di cose da sola e con gli altri.

Parlando più in generale possiamo dire che la Natura ha fornito un maestro naturale e poi è andata via via aggiungendo nuove funzioni a questo esperto. Poiché dover acquisire molti principi di organizzazione comporta il prolungarsi nei piccoli dello stato di inermità, la funzione di maestro venne perciò così completata con quella di "protettore naturale": un esperto che avesse anche la funzione di proteggere l'inesperto e non solo quella di avere la pazienza di mostrare moltissime volte i propri comportamenti.

Il protettore naturale deve sviluppare una doppia prospettiva: quella di esperto e quella di inesperto. Una per capire il bisogno dell'inesperto e l'altra per realizzare l'azione adeguata a quel bisogno.

Le mamme spesso sorprendono i babbi perché capiscono che il bambino "ha fame", "ha sonno", "ha bisogno di cambiarsi il pannolino"; i babbi dicono "Come hai fatto a capirlo?" Le mamme hanno sviluppato la doppia prospettiva: capiscono che il bimbo ha fame e gli danno da mangiare, ha sonno e lo mettono a letto, è sporco e gli cambiano il pannolino. L'azione da esperto deriva dalla comprensione del bisogno dell'inesperto.

La mamma maialina d'India, quando senti il rumore e corse verso il rifugio, stava facendo la cosa più adeguata per sé stessa e per i propri figli perché i suoi piccoli la seguirono immediatamente. Lei non ha bisogno di sviluppare la doppia prospettiva (e infatti come specie non le viene richiesta) perché i suoi cuccioli hanno solo un breve periodo d'inermità e mentre sono in quello stato, non si allontanano dal loro rifugio. Invece una mamma umana ha la necessità di svilupparla, perché il suo piccolo è inerme per un lunghissimo tempo.

Il fratellino di Teresa, così come Teresa stessa, acquisiscono via via i principi di organizzazione attraverso la procedura di cogliere questi principi dai comportamenti dei loro esperti.

E' importante distinguere i comportamenti dai principi di organizzazione che li realizzano, perché tutto il processo di apprendimento è una appropriazione di principi organizzativi e non dei comportamenti stessi. Per esempio, se Teresa e il fratellino avessero due genitori che zoppicano loro non imparerebbero a camminare zoppicando ma, appropriandosi dei principi di organizzazione, camminerebbero normalmente.

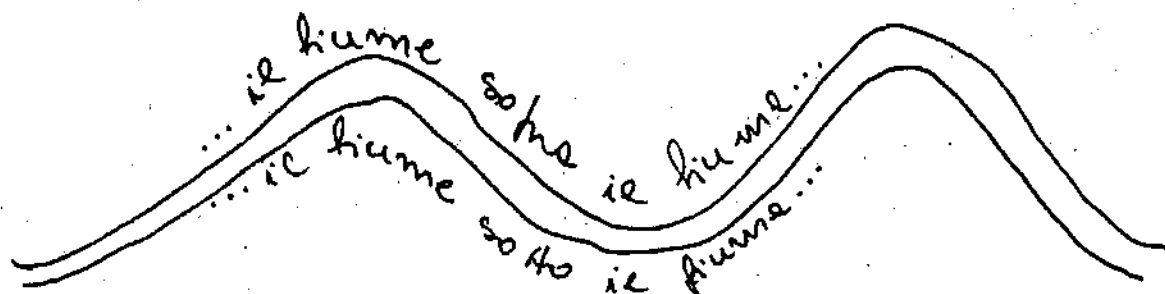
Ogni cosa che noi impariamo, da camminare ad amare sé stessi e gli altri, ci serve anche per costruire la nostra frontiera personale. Questa costruzione è un lavoro continuo di tessitura, di organizzazione, disorganizzazione e riorganizzazione.

Per concludere, è dai nostri esperti che abbiamo colto i principi di organizzazione sia dei nostri comportamenti che della nostra frontiera personale, ma l'articolazione di questi principi è unica e originale: l'apprendimento è un processo creativo, è un'auto-organizzazione.

Se i principi di organizzazione che ci offrono gli esperti, attraverso i loro esempi, hanno delle caratteristiche evolutive noi potremo auto-costruire adeguatamente le nostre conoscenze e le nostre frontiere. Se i principi organizzativi dei comportamenti dei nostri esperti sono invece involutivi, lo sarà anche il nostro modo di percepire, sentire, pensare, agire e rapportarci poiché la nostra frontiera personale sarà inadeguata

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

SESTO INCONTRO



Nell'incontro scorso abbiamo parlato della creazione del rapporto figlio/madre o inesperto/esperto. Abbiamo visto che la Natura ha creato l'iscrizione interattiva di principi di organizzazione dei comportamenti con l'obiettivo di rendere le specie più flessibili e più libere dalla "fissità genetica" come dice Lorenz.

Senza altro questa strategia d'iscrizione si è rivelata la più importante promotrice di complessità nei comportamenti perché ha reso possibile la creazione dell'universo dei rapporti interpersonali e sociali.

Tuttavia è insito nella strategia stessa un rischio talmente serio da mettere in pericolo il destino della strategia e di tutti gli esseri viventi.

Oggi parleremo di questo rischio perché è uno dei pericoli più frequenti ai quali siamo sottoposti tutti noi: si tratta di una modalità specifica di attacco alla nostra frontiera personale che per molti secoli e in parte ancora oggi è stato proclamato come benefico e positivo. Questo specifico attacco alla frontiera personale è stato la base dell'educazione, dei rapporti familiari, del rapporto di governo e di tutti gli altri rapporti istituzionali dell'essere umano.

Per parlare di questo argomento è necessario tornare un'altra volta alla creazione stessa dell'iscrizione interattiva di principi di organizzazione: alla creazione del rapporto inesperto/esperto.

Abbiamo visto che le specie che utilizzano questa strategia sono radicalmente diverse da quelle che utilizzano solo la iscrizione genetica.

Una delle differenze fondamentali è la seguente: l'iscrizione interattiva è una evoluzione dell'iscrizione genetica e richiede la stessa potenza d'iscrizione che ha quella genetica.

La potenza d'iscrizione significa che per esempio un occhio, geneticamente determinato come "marrone" dal suo codice genetico non può dire "No, io voglio essere di colore verde"; la potenza dell'iscrizione "vincola" quell'occhio a essere marrone.

Ora supponiamo che un piccolo maialino d'India invece di seguire la mamma maialina decida di andare per i fatti suoi a conoscere il mondo. Potrebbe farlo? No, non potrebbe farlo perché la Natura "vincola" questo intraprendente piccolo maialino a seguire la madre.

I vincoli dell'occhio e del maialino d'India sono di natura differente ma ambedue sono ugualmente potenti.

Perché è necessario questo vincolo del maialino d'India con sua madre? O, più in generale, perché è necessario il vincolo dell'inesperto verso l'esperto? Perché per l'inesperto imparare non è un "optional" ma è una necessità assoluta di sopravvivenza: se il piccolo non acquisisce i principi di organizzazione guardando i comportamenti della madre, non potrà vivere poiché non saprà come farlo.

Noi esseri umani abbiamo una notevolissima quantità, e qualità di iscrizioni interattive dei comportamenti, basti pensare che condividiamo più del 98 % del nostro codice genetico con le scimmie antropomorfe e che le nostre radicali differenze con esse sono esclusivamente prodotti interattivi, culturali e cioè acquisiti dopo la nascita attraverso le relazioni.

Se noi non acquisiamo i principi di organizzazione dei nostri comportamenti non possiamo né percepire umanamente, né sentire umanamente, né pensare, né agire, né rapportarci con noi stessi e con gli altri.

Perciò la Natura ci vincola, ci "magnetizza", al nostro esperto impedendoci che, come al maialino d'India, ci venga in mente di andare via o di non prestare sufficiente attenzione ai suoi comportamenti.

Tutti gli inesperti sviluppano lo stato di magnetizzazione verso i loro esperti perché un tale stato garantisce che tutti i piccoli imparino, anche quelli più intraprendenti o più distratti.

Il vincolo magnetico verso l'esperto è, insieme alle adeguate condizioni biologiche, una condizione necessaria dell'iscrizione interattiva, oltre ovviamente alla presenza dell'esperto.

Un tale stato è formato da diverse componenti: attenzione totale, fascinazione verso l'esperto, accordo - nel senso musicale- con i suoi comportamenti, capacità di cogliere anche i particolari meno evidenti dei comportamenti (iper-recettività), ecc.

L'esperto è la persona più importante al mondo per l'inesperto perché ciò che è più importante al mondo è acquisire i principi di organizzazione che gli permetteranno di divenire egli stesso un esperto nei comportamenti della propria specie, cioè di poter vivere la propria vita realizzando tutti i comportamenti propri della sua specie.

Chiamo lo stato di magnetizzazione dell'inesperto verso l'esperto "stato di suggestionabilità". Il termine suggestione ha più di due secoli e venne usato quando alcuni ipnotisti - Le Crocq in modo particolare- si resero conto che i pazienti in stato di ipnosi erano particolarmente recettivi ai minimi segnali emessi da loro, segnali che forse gli ipnotisti stessi non si rendevano conto di emettere. Tuttavia i pazienti si accordavano a questi segnali minimi degli ipnotisti.

Il mondo della scienza medica non riconobbe né la validità né la funzionalità di questo stato iper-recettivo e il termine "suggestione" acquisì un significato negativo. La suggestione e l'auto-suggestione non furono ritenute "cose serie", "cose vere", ma fenomeni di simulazione dei pazienti per "entrare nelle grazie" dei loro medici. Per secoli si lasciò in ombra una caratteristica fondamentale dell'evento: l'iper-recettività che presentavano i pazienti.

E' il sistema comunicativo - evolutivo che descrive lo stato di suggestionabilità, dandogli caratteristiche evolutive imprescindibili per l'apprendimento.

Si potrebbe dire che un tale stato è una condizione che rende l'inesperto particolarmente recettivo e aperto al mondo, apertura che, come abbiamo visto nell'incontro scorso, è la caratteristica esistenziale delle specie che imparano dagli altri.

Gradualmente lo stato di suggestionabilità trova un antagonista naturale: la frontiera personale. Questa delimita e organizza i territori dell'inesperto e rendendolo via via sempre più autonomo dagli esperti.

La frontiera personale rende organizzativamente indipendente l'inesperto e complementariamente il suo stato di suggestionabilità si rende meno necessario.

La frontiera personale non è una chiusura al mondo o a sé stessi - come invece lo è la barriera della rimozione- ma è una apertura organizzata al mondo e a sé stessi.

Nel rapporto di antagonismo con lo stato di suggestionabilità, la frontiera personale va modificando le caratteristiche di tale stato: lo muta verso la "possibilità di suggestione", che è una "possibilità" e non più un vincolo obbligato come nello "stato".

Come potrete notare questa possibilità di suggestione rende appunto possibile il lasciarsi suggestionare dal mondo e poter così continuare a interessarsi alla vita e ad acquisire nuovi principi d'organizzazione per la nostra evoluzione.

Coloro che chiudono la possibilità di suggestione non sono più in grado di vivere appassionatamente nel mondo e in se stessi: la volta scorsa abbiamo chiamato tale chiusura "vivere con la bocca stretta". Sono quelle persone che perdono l'energia vitale, che sono chiuse al mondo, che non si interessano più a niente e niente, appunto, le suggestiona.

Qual' è il pericolo che si può creare nel processo di mutazione dallo stato di suggestionabilità alla possibilità di suggestione, via via organizzata la frontiera personale, quello stato non è più necessario ma anzi diventa molto nocivo?

Il pericolo non è nell'inesperto, come non lo è nel processo d'organizzazione della frontiera e di mutazione dello stato di suggestionabilità (naturalmente inconscio e auto-organizzante). Il pericolo è invece nell'esperto. Vediamo come.

Nel rapporto inesperto/esperto l'esperto svolge una funzione molto potente che, come abbiamo visto, è una potenza equivalente a quella dell'iscrizione genetica.

Inoltre, la funzione di esperto è "trainante" poiché è "caricata" dallo stato di suggestionabilità dell'inesperto.

Molti esperti utilizzano la potenza e la caratteristica trainante della loro funzione per rendere più potente e trainante la loro persona; questo significa trasferire la potenza trainante dalla loro funzione alla loro persona e divenire così "esperti potenti".

In altre parole, il pericolo dell'iscrizione interattiva è quello del potere dell'esperto.

Tale pericolo non compare in tutte le specie ma nella specie umana è un problema di dimensioni talmente vaste che tutta la strategia può rivelarsi fallimentare: noi esseri umani possiamo rimanere per tutta la vita "fissati" ai nostri esperti, prigionieri dei loro bisogni di essere potenti e trainanti.

Basta che loro ci incatenino alla loro persona.

Un esperto potente perpetua la sua potenza proprio togliendola all'inesperto, rendendolo impotente e dipendente da lui, mantenendo vivo lo stato di suggestionabilità verso di lui e così impedendo la costruzione di un' adeguata frontiera personale.

Può trattarsi di una madre, un padre, un insegnante, un terapeuta, un primario, un capoufficio, un governante, un istruttore, ecc. ecc.. Comunque si tratta sempre di un esperto che usa l'inesperto per sentirsi potente.

Questi esperti potenti violentano l'obiettivo della strategia d'iscrizione interattiva rendendola mostruosa e antinaturale, perché il rapporto inesperto/esperto è una creazione della Vita che colloca l'inesperto come il protagonista esistenziale della relazione (è stata creata per lui) per permettergli di divenire un esperto libero dalla fissità genetica.

Gli esperti potenti sono dei "protagonisti usurpatori" perché si pongono come l'obiettivo e centro della relazione inesperto/esperto: essa gira attorno a loro e l'inesperto diviene un'ombra, una fonte di gratificazione dell'esperto.

I protagonisti usurpatori si mantengono nel centro della relazione inesperto/esperto attraverso molti modi, alcuni evidenti e altri più subdoli.

Il modo più evidente è quello di padre- padrone (che vale anche per le figure femminili): l'esperto utilizza il terrore e la violenza per mantenersi il padrone dell'inesperto.

Tutti i sistemi autoritari utilizzano questa modalità di usurpazione, tuttavia, in quanto usano modi evidenti, è più facile che si generi la ribellione nell'inesperto.

Ma i modi subdoli sono, appunto, meno evidenti e l'inesperto può non rendersi conto consciamente della violazione esistenziale che subisce, anzi, lo stato di suggestionabilità immutato fa sì che l'inesperto idealizzi l'esperto usurpatore.

L'idealizzazione dell'esperto da parte dell'inesperto gli rende impossibile qualunque riflessione critica: egli è magnetizzato, vincolato all'usurpatore e non si possono generare ribellioni.

I vincoli con l'esperto protagonista usurpatore, anche se idealizzati dall'inesperto, portano a reazioni inconsciamente generate che possono essere di enorme gravità.

Come abbiamo detto, questa relazione è mostruosa ed è un attacco permanente alla frontiera personale dell'inesperto. Le reazioni all'attacco sono inevitabili e così agli inesperti accadono tutta una serie di eventi involutivi che sono inconsciamente collegati a quella relazione. Ma usualmente né l'inesperto e tanto meno l'esperto fanno alcun collegamento tra questi eventi e la relazione.

Così, quando Teresa si trovò in ospedale come paziente, cioè come inesperta, ha avuto due reazioni opposte nelle due interazioni con gli esperti "camici bianchi". Nella prima interazione Teresa è stata la protagonista della stessa e immediatamente si è ricordata dei numeri di telefono dei genitori; nella seconda interazione, quando viene trattata in modo leggero e quasi scherzoso, i protagonisti sono gli altri e lei immediatamente si disorganizza piangendo a dirotto e temendo di morire.

Ricordo una persona che raccontava del suo istruttore di yoga dal quale andava da tre anni; era entusiasta e diceva che era una persona saggia, che gli dava degli insegnamenti meravigliosi, ecc. ecc.. Le domandai come si era rotta la gamba (aveva un gesso), mi rispose che se l'era rotta uscendo dalla lezione di yoga e aggiunse che da tre anni gli succedeva di tutto, tanto che era andata da una maga per togliersi il malocchio.

Questa persona non poneva minimamente in relazione ciò che gli accadeva da tre anni con il rapporto con il suo insegnante di yoga, anzi, lo idealizzava fortemente, tanto che si dimostrò immediatamente molto irritato quando una terza persona gli domandò che tipo di yoga facesse l'insegnante.

Molti protagonisti usurpatori utilizzano "l'amore", "la verità", "il proprio fascino", "la propria saggezza", "la propria conoscenza", "la propria malattia", "la propria preoccupazione", ecc. ecc. per imprigionare l'inesperto alla relazione.

I protagonisti usurpatori hanno loro stessi una malformazione organizzativa della loro frontiera personale e non possono auto- sostenersi nel centro esistenziale della loro vita, perciò hanno bisogno di trovarsi continuamente nel centro delle relazioni: Gli inesperti offrono loro una fonte inesauribile di gratificazione perché li fanno sentire potenti e seguiti.

L'Evoluzione, come ha già spiegato la dott.ssa, nella sua strategia atta a differenziare le Specie, e poi all'interno della Specie umana a differenziare gli individui, ha inventato fino a questo punto della Storia (almeno fino al punto che ci è dato sapere) queste 4 classi di struttura.

1) La prima ha come obiettivo esistenziale l'EVOLUZIONE DEL PROTAGONISTA ed è la classe di Struttura Inesperto/Esperto (di cui già sappiamo) ovvero Condizione Necessaria all'evoluzione del Protagonista.

E' la classe che comprende i rapporti naturali madre/figlio, allievo/istruttore e i rapporti artificiali (cioè inventati dall'uomo per aiutare l'evoluzione laddove i rapporti naturali hanno fallito) come ad es. il rapporto Psicoterapeuta/Paziente.

2) La 2° Classe ha come obiettivo esistenziale l'EVOLUZIONE PERSONALE.

E' il rapporto di sé con sé, ovvero ogni soggetto è sia condizione necessaria sia protagonista della sua propria evoluzione.

3) La 3° Classe ha come obiettivo esistenziale l'EVOLUZIONE DEI CO-PROTAGONISTI. La struttura prevede che ogni partecipante al rapporto sia Protagonista e Condizione Necessaria all'EVOLUZIONE DEL RAPPORTO.(sono i rapporti di coppia e i rapporti d'amicizia. Tutti i rapporti tra pari).

4) La 4° Classe ha come obiettivo la REALIZZAZIONE STABILE delle migliori versioni di sé nella propria Funzione, da parte di ogni partecipante al rapporto.

(in questa classe sono presenti tutti i rapporti di lavoro, o comunque di scambio di attività).

La scena è ancora una volta la casa di Matteo; è la festa ormai abituale della fine dell'anno scolastico e dell'inizio dell'estate. Dunque la nostra Teresa ha un anno di più.

Pochi istanti fa Matteo ha preso da parte Teresa e le ha dichiarato il suo amore. Teresa, colta di sorpresa, è arrossita fino alla punta dei capelli, ed è scappata via, lasciando di sasso Matteo, già molto turbato dallo sforzo enorme di dichiarare un sentimento così a una donna, fosse anche una vecchia amica.

Teresa corre, corre... poi di colpo si ferma: è sul punto dove un anno prima si era sdraiata a gustarsi l'arrivo dell'estate, ma quel dolore lancinante e improvviso l'aveva strappata a sé stessa e a quel paradiso. Decide di riprovare a sdraiarsi, è stanca, ha il fiato grosso e non solo per la corsa...

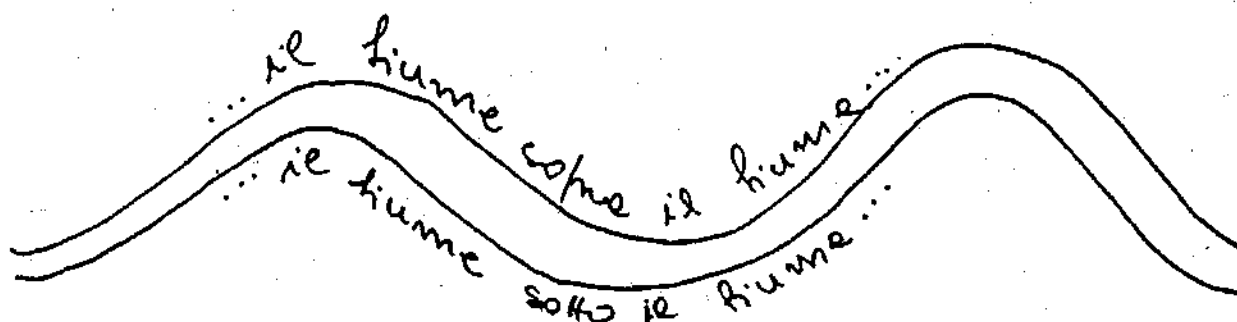
Comincia a rilassarsi, l'incanto del luogo e dell'estate la pervade di nuovo come un anno fa - eppure è tutto così diverso! Ci sono gli stessi alberi e la stessa erba verdissima. Cos'è cambiato, allora? E' lei che è diversa: è passato un anno e ne sono successe di cose in questo periodo!

"Ero proprio io quella ragazzina spaventata - pensa - quella che credeva di morire, mentre attorno i medici

**AUTODIFESA E AUTORIPARAZIONE:
LA FRONTIERA PERSONALE.**

SETTIMO INCONTRO

Coordinato da : Gabriella Argentiero
Rossana Bartolozzi



L'incontro di oggi presenta una novità: la dott.ssa Maria Gina Meacci è impegnata altrove, quindi saremo io e Rossana a tenere questa lezione.

Seguiamo la dott.ssa Meacci dal suo 1° Corso tenuto al Quartiere 4 dal titolo "Impariamo dai nostri figli ad essere genitori", abbiamo proseguito con il Corso "Impariamo a navigare nell'Evoluzione Personale", per approdare al Corso di II° livello per diventare Operatori Comunicativo/Evolutivi.

La materia su cui lavoreremo ci verrà fornita da due brani del racconto di Teresa che ognuna di noi ha scritto sul seguente tema

"LE CLASSI DI STRUTTURA DI INTERAZIONE"

riconosciute dal Sistema Comunicativo/Evolutivo.

Il Sistema C/E studia due Tipi di STRUTTURE

- 1) una Struttura Personale
- 2) e quattro Strutture di Interazione o di Relazione

Della Struttura Personale nota come FRONTIERA PERSONALE a questo punto dovremmo sapere tutto: la dott.ssa Meacci l'ha spiegata ampiamente, anche se poi le pieghe di tale struttura sono talmente tante che ci vuole una vita per scoprirle davvero.

Le 4 Classi di Struttura di Relazione il Sistema C/E le affronta partendo dall'OBIETTIVO ESISTENZIALE che le strutture permettono di realizzare.

Ricorda la prima volta che Paolo le ha rivolto la parola fuori di palestra, ad una festa in campagna nell'azienda agrituristica dove lavorano genitori di lui; ricorda il calore della sua voce "Teresa, vieni ti faccio conoscere il mio cavallo!"

Sente ancora sulle mani il fremito della pelle del cavallo mentre lo accarezza intensamente. Ora si rende conto perfettamente che quella volta lì lei accarezzava il cavallo volendo in realtà toccare Paolo.

Dopo quel giorno Teresa va in campagna da lui ogni settimana. Paolo non è un tipo che parla molto, ma quando tra loro due c'è il cavallo, un flusso ininterrotto di comunicazione si stabilisce tra i loro cuori e le loro menti. Teresa impara così ad accudire il cavallo, lo striglia, lo pettina, lo porta fuori dalla stalla e senza accorgersene comincia ad amarlo, a capirlo, a parlare anche con lui.

Sono tre mesi che si frequentano, tutto sembra scorrere nel migliore dei modi: Teresa sa di amare Paolo e sa di essere riamata, ma allora perché lui non si decide a farsi avanti? Un giovedì Teresa telefona a Paolo come fa sempre per avvisarlo che sta andando su a trovarlo, ma lui le dice che è meglio di no, è meglio che non si vedano più. ...

Teresa ha un sobbalzo sull'erba, salta su e apre gli occhi ricordando come fosse ora: 3 settimana d'inferno. Vedeva Paolo solo in palestra, ma in palestra era un'altra storia, non poteva entrare in contatto con lui come in campagna. Era disperata. Fino a quel sabato, quando all'improvviso se lo trova quasi davanti in centro: Paolo è in compagnia di una ragazza bionda e parla così intensamente che non si accorge di lei. Il mondo le casca addosso! Chi è quella, cosa vuole, è per lei che Paolo non la vuole più incontrare?! Il respiro le si blocca, il dolore è lì, sta per esplodere: Teresa si ferma, respira profondamente, si calma, corre a casa. Per fortuna in casa c'è nessuno. Accende lo stereo a tutto volume e scoppia a piangere.

Fu splendida la mamma quella volta lì. La trovò con gli occhi gonfi, delicatamente le chiese cos'era, lei non rispose e la mamma andò in cucina a prepararle il suo piatto preferito.

I giorni seguenti sono giorni tempestosi. Teresa passa dalla delusione più amara, alla voglia di vendetta, e poi ancora all'amore più dolce per quell'essere immeritevole.

Arriva il giorno della palestra. Paolo farà lezione. Lei, sconvolta da sentimenti così contrastanti, alla fine decide di andare. Sul portone della palestra scorge la bionda visibilmente agitata che inveisce contro un Paolo che ascolta con gli occhi bassi. Lei rallenta il passo e sente distintamente:

"Tu non capisci niente, puoi a malapena comunicare con i cavalli!"

Teresa sente il sangue ribollire, vuole intervenire; invece si fa piccola piccola e cerca di attraversare il portone senza farsi notare. Ma proprio quando pensa di avercela fatta Paolo alza gli occhi e i loro sguardi si incontrano.

Quella sera avrebbero fatto l'amore. Ma perché è dovuto andare via e così lontano poi! Quella sera prima di far l'amore Paolo le aveva spiegato che non si era mai fatto avanti con lei perché sapeva di doversi trasferire con tutta la famiglia in Australia, anche se non sapeva esattamente quando.

Avevano vissuto giorni indimenticabili, poi il tempo si era fermato: in una calda sera di maggio si dicono addio. Per sempre? Chi può dirlo.

La voce di Matteo arriva alla coscienza di Teresa. La sta cercando, chissà da quanto è ferma lì. "Matteo, sono qua!" "Oddio credevo tu fossi scappata per colpa mia". "Sì, sono scappata, ma non per colpa tua. Tu mi piaci; ma vedi, io ho bisogno di stare da sola, chissà per quanto ancora....Scusami Matteo!"

scherzavano?"...Chiude gli occhi e come in un film si rivede in ospedale. Dopo l'arrivo dei suoi genitori lei si ritrova, rientra nel suo corpo, il dolore è ancora intenso, ha tanta paura...Finalmente arriva il responsabile del reparto, la visita, e sorridendo la tranquillizza: non c'è niente di organico, il cuore è a posto, così tutto il resto, si tratta di un disturbo funzionale, ora le darà delle gocce e qualche iniezione. Resterà qualche giorno in ospedale per accertamenti, ma deve calmarsi perché non esiste nessun danno reale al suo corpo. In quei tre giorni di ricovero i suoi non la lasciano sola un momento, tranne la notte, ma ci sono le infermiere e una di loro è davvero speciale. Il dolore non ritorna e lei viene dimessa: il medico aveva ragione, lei è sana come un pesce, può tornare alla normalità.

Appena tornata a casa una strana angoscia le si insinua dappertutto. Non sa come far passare il tempo, non c'è nemmeno la scuola...le sue amiche hanno quasi tutte il ragazzo. Prova a leggere un libro, ma ecco il dolore ricomincia..."oddio no, non posso più stare male!" Prende le gocce e pensa che tra 15 giorni partirà per il mare...il dolore si placa. Sa che deve fare qualcosa, ma cosa? Telefona a Mara. "Mara, sono Teresa, si esce insieme stasera?" "Oh Teresa stasera proprio non posso, vado con Lucia al Corso di Autodifesa, te ne avevo parlato". "Ah, già, uffa! Che dici posso venire con voi?" "Beh sai è il 4° incontro..." "E allora? Non me ne frega nulla, voglio uscire stasera, vengo con voi!" "Ok, ciao e a dopo"

Era cominciato tutto così, per caso. Quella sera si diverte molto, anche se non ci capisce nulla, né dei movimenti del corpo che le insegnano, né delle cose che vengono dette lì dentro. Ma il giorno seguente si scopre a riprovare quei movimenti, e a pensare che un incontro a settimana è poco. Aspetta con ansia il prossimo mercoledì, e intanto il dolore non si fa più sentire.

La settimana dopo torna al corso, continua a capirci poco, ma si sente bene...Deve partire per il mare, quasi quasi le dispiace....

Delle vacanze ricorda poco, solo che si è stata bene perché il mare è il suo elemento.

Ricorda perfettamente invece il rientro a Firenze e la profonda delusione quando viene a sapere che il Corso di Autodifesa è finito. Forse ce ne sarà un altro a novembre, a dicembre chissà! E lei ora cosa fa? L'ansia di quei giorni...un'ansia dolorosa che le fa temere il riacutizzarsi di quel dolore tremendo, sparito nel nulla negli ultimi due mesi. Passano alcuni giorni confusi. Strano però, a ricordarli ora non le risultano più così confusi.

E' vero, lei non sapeva esattamente cosa stava cercando allora, eppure era in una situazione di "punta", perché se no come si spiega che quel giorno mentre aspettava il solito tram all'uscita di scuola si fermò a leggere uno di quei manifesti sulle arti marziali, che tante volte aveva visto e aveva lasciato perdere? E perché, finito di leggere il manifesto si disse "Basta con l'ansia e l'autocommiserazione, oggi vado ad informarmi su questi corsi"?

Ha inizio così la splendida avventura col suo corpo: scopre il piacere del movimento, e subito dopo il suo potere creativo. Si diverte molto in palestra, ma anche fuori di lì avverte che qualcosa sta cambiando in lei.

Ha più energia, è più attenta a scuola, decide di iscriversi a un corso di Russo; si sente più sicura con le amiche e anche con i ragazzi. Decide così di andare non più due ma tre volte in palestra...Ed è qui che si innamora perdutamente di Paolo, un ragazzo un po' più grande di lei, che ogni tanto le fa da istruttore quando il maestro non c'è.

Si guardano; poi prendendosi per mano tornano alla festa, insieme agli altri.

Cerchiamo ora di rintracciare nel brano che vi ho letto le Classi di Struttura che ho illustrato prima.

All'inizio del racconto sono presenti la 2° e la 3° Classe di Struttura: cioè

- l'Evoluzione personale del rapporto di sé con sé (l'evoluzione di Teresa)
- l'Evoluzione del Rapporto dei Co-protagonisti (evoluzione del rapporto di coppia Teresa-Paolo o del rapporto di amicizia Teresa-Matteo).

Analizziamo la prima classe: l'evoluzione di Teresa. Teresa rivede in un flashback l'ultimo anno della sua vita, e afferma che tutto in lei è diverso. Possiamo essere d'accordo con questa sua affermazione? Intanto chiediamoci: i suoi percorsi sono di tipo evolutivo o involutivo? Cominciamo dall'inizio:

Teresa è alla stessa festa cogli stessi amici di un anno prima. Questo dato preso isolatamente è un dato che può essere o completamente falso oppure ci fa già presagire che Teresa è sicuramente su un percorso evolutivo. Spieghiamo perché:

Una persona che ha dopo un anno sempre e soltanto gli stessi rapporti non può esistere o se esiste ha qualcosa che non va. Perché gli esseri umani sono SISTEMI COMPLESSI "condannati", per così dire, ad evolvere; se non evolvono possono soltanto involvere, certamente non possono restare fermi. Niente di più sbagliato quindi che dire: "Ora mi sposo, così mi sistemo": è davvero impossibile pensare di arrivare in qualche punto e fermarsi.

La nostra Teresa dunque può essere presente e in forma ad una festa cogli stessi amici solo perché in quell'anno ha fatto molte altre cose: ha conosciuto molte altre persone e magari ha avuto una storia d'amore. Tutte cose che in effetti il racconto ci conferma.

Anche Teresa avrà 16 - 17 anni, ma pensiamo a quanto è diverso il suo atteggiamento di fronte alle delusioni:

Per esempio quando in centro lei incontra Paolo con la sconosciuta bionda - dopo che tra l'altro Paolo ha rifiutato le sue visite in campagna - Teresa sente che il mondo le sta cascando addosso. Sente che il dolore è lì in agguato e sta per rimpossessarsi di tutta sé stessa. Di fronte a questa rottura improvvisa della Frontiera Personale lei ora è pronta, è in grado di difendersi; come prima cosa si ferma e respira profondamente (l'avrà per caso imparato al Corso di Autodifesa? Oppure lo impara in palestra? Non è importante questo, quanto il fatto che lei riesce a fare la cosa giusta al momento giusto. E' in questo modo che non permette al dolore di tornare a stringerle il petto). Poi, ritrovato l'equilibrio, può correre a casa, accendere lo stereo e con la musica abbandonarsi al pianto: il suo fiume di sotto può sostenere il fiume di sopra. Lei soffre, non è vittima della sofferenza.

Ricordate? Solo pochi mesi prima aveva avuto bisogno degli sguardi dei suoi genitori, delle sue condizioni necessarie per ritrovarsi. Ora, quando la mamma si offre per aiutarla, lei risponde col silenzio, fa da sola anche se non in solitudine, visto che ricorda perfettamente che la mamma quella sera le ha preparato il suo piatto preferito! Teresa ha imparato a vivere le sue passioni: prendiamo ad es. la partenza definitiva di Paolo (quindi quasi una morte!) Il racconto non parla molto di questo evento; ci dice solo che dopo un mese Teresa è presente alla festa dei suoi amici.

Questo significa che Teresa non è morta insieme alla fine del suo rapporto, non si è isolata, e anzi deve essere così presente e vitale che Matteo sceglie proprio questa occasione per dichiararle il suo amore.

E' vero che Teresa di fronte a tale dichiarazione scappa via, ma è anche vero che poi è capace di fermarsi, proprio nel punto esatto dove un anno prima è stata colta da malore, nel punto in cui è iniziato un anno di profondi cambiamenti.

Torniamo un attimo a guardare la 2° classe di relazione: l'evoluzione personale.

La sua struttura dice che il Soggetto è Condizione Necessaria e Protagonista della sua evoluzione e guardiamo se nel brano riusciamo a riconoscere questa struttura.

Teresa è protagonista della sua evoluzione? Il brano ci dice non solo che lo è, ma ci indica il momento in cui lei lo diventa. Ricordate il suo rientro dalle vacanze? Lei sta cercando qualcosa, qualcosa che l'aiuti a uscire dal vicolo cieco in cui si sente. Prova a rintracciare il Corso di Autodifesa. Ma è alla fermata del tram che lei prende in mano la sua vita: si ferma e legge la pubblicità dei corsi di Arti Marziali. Due mesi prima era stato il caso a farla incappare nel Corso di Autodifesa: ora è lei che decide di informarsi. Fino a poco tempo prima sembrava che fosse la vita a portarla per mano, ora è lei il centro della sua vita.

Prende la decisione di iscriversi in palestra, e poi da quel punto decide ancora: si iscrive a un corso di russo, cambia la sua frequenza in palestra da 2 a 3 volte la settimana ecc. Dunque Teresa è una protagonista e possiamo affermare che lo è perché le sue condizioni necessarie le hanno permesso di diventarlo. Così come possiamo affermare che è da quelle stesse condizioni necessarie che Teresa ha imparato ad essere condizione necessaria nei confronti di sé stessa. Lei sa auto collocarsi, sa gestirsi e sa organizzarsi. Per es. sa fermarsi quando il dolore accenna a tornare, sperimenta diversi modi per non lasciarlo passare nel suo corpo: una volta pensa al mare, un'altra si mette a respirare profondamente.

Riconosce che non può aprirsi a un nuovo rapporto d'amore perché la frontiera personale rotta dalla partenza di Paolo le chiede di restare da sola per avere il tempo di autoripararsi e di autoriorganizzarsi. Non solo: lei trova anche il modo di dire a Matteo che vuole restare sola, così che alla fine del brano li vediamo allontanarsi mano nella mano, amici anche più di prima.

Siamo così arrivati a sfiorare l'argomento della 3° classe di relazione che sappiamo avere come obiettivo esistenziale l'evoluzione del Rapporto tra due o più co-protagonisti.

Nel brano noi possiamo seguire l'evoluzione del rapporto di coppia tra Teresa e Paolo. Il sistema comunicativo/evolitivo afferma che le persone coinvolte nel rapporto sono sia condizione necessaria sia protagonisti dell'evoluzione del rapporto stesso. Ora Teresa e Paolo hanno un rapporto che in realtà è duplice:

- 1) Il primo rapporto tra loro fa parte della 1° classe di relazione: è il rapporto allievo/istruttore, anche se in questo caso non si tratta di una struttura di rapporto ma di struttura di interazione momentanea. Dunque Paolo in questo rapporto è la condizione necessaria (anche se momentanea) all'evoluzione di Teresa, la protagonista.

2) Nel secondo rapporto invece Paolo e Teresa devono essere co-protagonisti e condizione necessaria perché la loro relazione abbia una evoluzione.

In effetti il racconto ci mostra un Paolo che sembra un allievo della dott.ssa Meacci, anzi un profondo conoscitore del Sistema Comunicativo/Evolutivo, perché è lui che guida l'inizio del secondo tipo di rapporto restando attento a non confondere le cose.

Infatti è lui che sceglie e la situazione (la festa in campagna, non la palestra) e il medium (il cavallo) per iniziare un discorso diverso con Teresa. Insomma è lui che vuole che questo nuovo rapporto inizi in luoghi e su discorsi totalmente altri dalla palestra: è Paolo la condizione necessaria alla partenza adeguata della storia d'amore.

A un certo punto Paolo decide di interrompere i loro incontri. Qui Teresa, nonostante i suoi sentimenti contrastanti, nonostante le sue paure e le sue rabbie dopo l'incontro con la bionda sconosciuta, si mostrerà di essere capace non solo di sostenere sé stessa ma anche di sostenere il rapporto, anzi di farlo evolvere.

Infatti il suo sguardo che noi immaginiamo colmo di compassione (compassione comunicativo/evolutiva naturalmente!) un vero sguardo di donna, incontra lo sguardo di Paolo per sostenerlo: "e quella sera faranno l'amore".

Il brano fa finire questo rapporto - così ben condotto - con una separazione definitiva. Anche se poi pone un punto di domanda. "Si incontreranno ancora?" Chi può dirlo? A ognuno la risposta che più aggrada.

4a Classe di relazione: la realizzazione stabile delle migliori versioni di sé nella propria funzione.

La mamma di Teresa, Sara, da vari anni lavora come responsabile della distribuzione nei paesi dell'Est asiatico di collezioni di abbigliamento e accessori firmati.

E' pratica del suo lavoro, ha un buon rapporto con colleghi e clienti esteri e anche con la proprietà, identificata principalmente in una donna, sua coetanea, dal carattere a dir poco particolare.

Sara ha sempre pensato e sostenuto di riuscire a gestire il rapporto con la sua "boss" e di essere in grado di mantenersi salda e centrata anche in situazioni critiche. Bisogna precisare che la "boss" di Sara è una donna completamente diversa da Sara: i suoi lati positivi sono quasi totalmente annullati da una totale mancanza di comprensione verso il prossimo, di correttezza sul lavoro (l'unico metro è quanti soldi entrano nella tasca sinistra e che possibilmente niente esca da quella destra), di principi di tolleranza e solidarietà. Per Sara è spesso molto difficile lavorarci insieme, è però convinta di conoscerla e di essere quindi immune da qualsiasi implicazione personale derivante da una gestione del rapporto inadeguata.

Poi un giorno una nuova esperienza le ha fatto capire quanto ciò fosse ingenuo e sbagliato.

Tutti gli anni la "boss" di Sara faceva un viaggio in Oriente per controllare personalmente la distribuzione dei prodotti e questa volta decise di partire con Sara anziché con la sua segretaria (Sara generalmente faceva da sola tale viaggio, al massimo con un collega).

Bene, si parte. Lusso, grandi alberghi, limousine dorate per fare tragitti ridicoli spendendo una fortuna, discussioni estenuanti ed assurde con i contatti esteri (con i quali Sara ha sempre avuto rapporti corretti e professionalmente soddisfacenti), capricci assurdi al ristorante, in una parola una

situazione in cui era necessario che Sara esercitasse un continuo controllo sia delle proprie reazioni sia di quelle delle persone intorno.

Finalmente il viaggio finisce e si torna a casa. Sara è stanchissima, pensa ovviamente che dipenda dal viaggio, dal fuso orario e dalle giornate intense che ha trascorso ma è tranquilla, sa che come al solito con una bella dormita si riprenderà subito, è abituata a viaggiare.

Dopo un paio di giorni però la stanchezza non è ancora passata ma lei non ci pensa e va avanti con le occupazioni solite; finché un giorno le capita un curioso incidente. La casa di Sara ha un piccolo giardino dove convivono felicemente tre tartarughe di terra; quel giorno mentre Sara esce dalla portafinestra che dalla casa porta in giardino con nella mano sinistra l'innaffiatoio, inciampa su una tartaruga che si era nascosta proprio sotto il tappetino della portafinestra e nell'intento di non schiacciarla, casca con tutto il proprio peso in avanti con l'innaffiatoio nella mano sinistra mentre con la mano destra cerca di attutire la caduta. Risultato: si rompe il dito medio della mano destra. Pronto soccorso, ingessatura e tutto il resto.

Dopo qualche giorno, in cucina, si versa dell'acqua bollente su una coscia nel cercare di scolare la pasta.

Sara è una donna generalmente attenta a quanto le succede, è abituata a chiedersi perché le cose accadono ed a cercare di capire che cosa possa aver attivato in lei dei meccanismi distruttivi; decide quindi di prendere in esame tutto quanto è successo negli ultimi tempi.

Questo brano del racconto ci presenta la mamma di Teresa, Sara, non in funzione di madre, ma nel suo rapporto di lavoro. Ci dà quindi l'occasione di esemplificare la 3^o classe di Struttura di relazione. Ricordiamo che questa classe ha come obiettivo esistenziale la "realizzazione stabile" delle migliori versioni di sé, di tutti i partecipanti al rapporto, ognuno nelle proprie funzioni.

Quando - come nel caso di Sara e della sua "boss" - si presenta una struttura di lavoro che contempla un "capo" e un "subalterno", la collocazione del "capo" nella struttura può essere considerata una collocazione simile a quella della condizione necessaria, una specie di condizione necessaria allargata, solo però all'interno delle funzioni richieste dal rapporto stesso.

Dal brano si evince che la "boss" non è una condizione necessaria adeguata, non è quindi capace di dare la migliore versione di sé nel rapporto di lavoro, in quanto la sua frontiera personale è piena di "buchi". Dunque la "boss" non permette a Sara di dare la migliore versione di sé sul lavoro. Anzi, quando Sara si sforza di farlo (nel ristorante, coi clienti ecc.) finisce per rompersi, per mandare in frantumi la sua frontiera personale, per farsi male fisicamente appena tornata a casa.

1. Bisogna dire che di solito le reazioni in un tipo di rapporto sbilanciato sono immediate e inconsce; può succedere però - come nel caso di Sara - che il soggetto è un adulto con una frontiera personale tanto articolata e complessa che riesce a ritardare, sempre inconsciamente, tali reazioni, almeno fino a quando le condizioni "ambientali", la situazione non permettono di lasciarsi andare.

Sara resisterà per tutto il viaggio, si romperà solo quando tornerà a casa.

Ultimo aspetto importante da evidenziare (che ci permette di ricucire la fine del racconto con il suo inizio e di individuare il "filo rosso" che collega le varie classi di struttura di relazione): la "boss", condizione necessaria allargata di Sara, non funziona, Sara "si rompe" e Teresa, che è

un'adolescente, quindi con frontiera personale molto fragile, mancando la sua condizione necessaria nella struttura di relazione madre/figlia, si sente male, il dolore le sconquassa il petto.

AUTODIFESA E AUTO-RIPARAZIONE: LA FRONTIERA PERSONALE

OTTAVO INCONTRO

Finalmente abbiamo acquisito tutti gli elementi necessari per poter impostare il lavoro sulla nostra autodifesa nel livello psicologico, interpersonale e sociale.

Come abbiamo visto negli incontri precedenti, l'autodifesa è una funzione globale dell'organizzazione della frontiera personale. Perciò ogni lavoro sulle nostre difese deve essere un lavoro globale e cioè non possiamo dire "Ora mi occuperò della mia autodifesa" ma dobbiamo dire "Ora mi occuperò della mia frontiera personale".

Un'altra caratteristica del lavoro sulla frontiera personale deriva, anch'essa, da ciò che sappiamo già: la frontiera personale possiede alcune componenti conscie e altre inconscie, l'organizzazione tra le componenti conscie e inconscie è essa stessa inconscia.

Noi di solito non siamo consci se in un particolare momento i nostri comportamenti suggeriscono o no l'immagine di due fiumi che viaggiano insieme. Non ci rendiamo conto, per esempio, quando sentiamo rabbia o tensione o gioia o un'altra sensazione particolare, se i nostri comportamenti posseggono l'organizzazione a due fiumi. Detto in altro modo, non sempre sappiamo se l'essere e l'apparire viaggiano insieme.

Perciò non possiamo dire "Ora mi occuperò di queste e queste componenti della mia frontiera" (per esempio, "Ora mi occuperò di sentire/mostrare adeguatamente la mia gioia o la mia rabbia"). Dobbiamo impostare un lavoro "indiretto e globale" che comporti lo sviluppo anche, ma non solo, di queste componenti.

Cosa intendo dire per "lavoro indiretto e globale"? Per poter parlare di questo è necessario vedere alcuni particolari "lavori globali" che sono caratteristici di tutte le società umane.

Tutte le società umane possiedono dei rituali di passaggio da una fase all'altra della vita: in essi si devono svolgere dei "lavori" che permettono, appunto, tale passaggio.

Per esempio nel passaggio dell'adolescenza alla età adulta i rituali possono essere andare a caccia da solo, prepararsi e fare la prima comunione, rituali di passaggio della religione ebraica, musulmana, costruire da solo un qualcosa di particolare, fare il servizio militare, ecc. ecc.

Prendiamo il caso delle società che hanno come rituale di passaggio dall'adolescenza all'età adulta quello della caccia. Cosa centra l'ammazzare un animale con l'emergere dell'identità adulta? Si tratta di un "lavoro indiretto e globale" che rende possibile il cambiamento dell'organizzazione globale

della frontiera personale (l'identità): nell'adolescente che parte per realizzare il "lavoro rituale", si trasformeranno tutte le sue componenti e tornerà nella sua società diventato un uomo.

Tutto ciò che l'adolescente ha fatto durante il rituale ha comportato la disorganizzazione della sua identità adolescenziale e ha reso possibile l'auto-organizzazione della sua identità adulta.

Poiché tutte le società hanno dei rituali di passaggio delle diverse fasi della vita, possiamo dedurre che i rituali devono possedere una forte capacità di trasformazione.

E' questa capacità trasformativa dei rituali ciò che mi ha portato a concepire un lavoro sulla frontiera personale che ci permetta di evolvere, trasformando le componenti o territori della nostra frontiera.

L'universalità dei rituali di passaggio può essere considerata una intuizione umana generale: ci sono delle "azioni" che, date le loro caratteristiche, possiedono il potere di trasformarci.

A livello sociale possiamo dire che i rituali sono azioni trasformative e che tali azioni sono la via generale che percorrono tutti i membri di una data società.

A livello individuale, invece, posso dire che vedo due grandi vie personali di trasformazione evolutiva dell'essere umano.

Una delle vie è quella della psicoterapia. La psicoterapia è un processo di sostituzione dei principi di organizzazione della frontiera personale attraverso la relazione psicoterapeutica. Ma dell'argomento delle diverse terapie non ne parleremo in questi incontri: il tema ora è un altro.

L'altra via di trasformazione è quella che ognuno di noi può intraprendere senza una relazione di psicoterapia ed è basata sull'intuizione umana circa la capacità trasformativa di certe azioni.

Per mostrarvi questa via io vi proporrò un rituale che è, secondo Jessie Weston, medievista e filologa, quello più profondamente collegato ai più antichi rituali della nostra civiltà indo-europea.

Il rituale che vi proporrò, secondo la Weston, appare già nei più antichi testi della nostra civiltà. Molto brevemente dirò che i testi del Rig-Veda parlano di quando i grandi fiumi dell'India vennero imprigionati da un malefico gigante e fu necessario allora che Indra compisse l'impresa eroica di liberare i corsi d'acqua dalla loro cattività, riconducendoli ai suoi corsi.

Questo racconto mitico indiano, sempre secondo la Weston, è una delle prime narrazioni di un rituale di rigenerazione e tale mito si sposterà nell'Europa Medievale, trasformandosi nel mito della ricerca del Graal.

La scelta di proporvi il mito della ricerca del Graal come simbolo del lavoro sulla frontiera personale, è dovuta a diverse ragioni, delle quali una vi sarà già evidente: i fiumi in cattività hanno bisogno, attraverso delle azioni eroiche, di essere riportati ai loro corsi. Noi abbiamo già lavorato con l'immagine dei fiumi perciò non avremo bisogno di cambiarla poiché ci accompagna fin dall'inizio.

Le altre ragioni della scelta di questo mito sono, da una parte il fatto che il Graal condensa egregiamente le tradizioni classiche, celtiche, cristiane: il mito del Graal ha significato molte cose, per molte persone e in molte epoche diverse. Inoltre il mito tratta di un lavoro di trasformazione che ognuno compie da solo, senza la mediazione di nessun esperto/guida. Ancora oltre, ogni ricercatore del Graal troverà, nel migliore dei casi, il proprio Graal poiché non esiste uno che sia universale. In altre parole, le imprese che ci possono portare alla scoperta del nostro Graal sono del tutto personali, così come lo sarà il Graal che troveremo (ovviamente se lo troviamo).

In Europa il mito della rigenerazione, la ricerca del Graal, si svilupperà in molte versioni delle quali io dirò soltanto l'impalcatura generale: un Re, di solito chiamato il Re Pescatore, si ammala e a causa

di questo tutto il suo regno diviene una terra desolata. Allora l'eroe del mito parte per un'impresa eroica: cercare il Graal che farà guarire il re e, guarendo lui, guarirà anche la sua terra.

Ritornando alla nostra via di trasformazione possiamo dire che quando i nostri fiumi non viaggiano insieme ciò è dovuto al fatto che essi si trovano in cattività e allora tutti i nostri territori divengono delle terre desolate. E' necessario che noi, come gli antichi eroi, partiamo per compiere delle imprese eroiche.

Il Graal, il contenitore che guarendo il nostro re guarirà tutto il nostro regno, può essere visto come la nostra frontiera personale evolutiva che ci guarirà dalla nostra desolazione.

Il re malato, che ammalia tutto il suo regno, può essere visto come la nostra frontiera personale inadeguata che non può organizzare evolutivamente i nostri territori: il corpo, la mente e il mondo si trasformano in terre desolate. I fiumi che le vivificano sono in cattività altrove, noi non possiamo vivere la nostra vita con la forza generativa delle nostre passioni e della nostra compassione.

L'antico eroe può essere visto come il nostro io che partirà verso le sue imprese eroiche per poter rigenerare il regno e così anche sé stesso.

Cosa significa partire alla ricerca del nostro Graal?

In primo luogo è necessario dire che non si tratta di una partenza nel mondo esterno, ma di un assetto esistenziale per compiere delle azioni, così come ci hanno indicato tutti i rituali sociali: è necessario l'assetto della ricerca che porterà al compimento di un'impresa eroica. In altre parole possiamo partire alla ricerca del Graal rimanendo a casa e continuando a lavorare, studiare, amare, ecc.

La ricerca del Graal inizia proprio con la ricerca di ciò che ci piace e che può acquisire l'assetto di una impresa eroica. Ad esempio Teresa scelse un'arte marziale: le piacque, si divertì e allora iniziò a farla con appassionato impegno. Ciò che rende l'impresa di fare un'arte marziale un'impresa eroica sono le caratteristiche con le quali essa si svolge, non la scelta in sé.

Questo significa che ognuno di noi può scegliere una qualsiasi attività perché l'importante è l'assetto esistenziale con la quale essa si realizza: sforzo, disciplina e continuità.

Se uno sceglie di andare in palestra per fare ginnastica a "corpo libero", non può andare soprattutto per il fatto che i muscoli si tonificano (questo è un beneficio secondario della impresa), ma deve andare con la mentalità dell'eroe cercatore del Graal. Deve cioè fare ginnastica con sforzo, disciplina e continuità, dando alla ginnastica l'assetto di un'impresa eroica.

Deve fare ginnastica con un'intensità un po' più in là del proprio limite attuale, ma non tanto in là da essere uno sforzo impossibile e dannoso.

Ricordiamo che tutti i rituali d'iniziazione, cioè di passaggio da una fase della vita all'inizio dell'altra (morte e rinascita), comportano delle imprese difficili ma non impossibili. Anche la ricerca del Graal riguarda il compimento di attività difficili per il nostro limite attuale, ma non impossibile.

Una volta che abbiamo capito che c'è qualcosa che non va in noi e nella nostra autodifesa, è arrivato il momento di prepararci alla partenza della ricerca del Graal. Abbiamo detto che il momento iniziale riguarda il cercare le attività che ci piacciono.

Gli altri due momenti della ricerca sono: **trovare e sostenere tali attività.**

A volte ci blocciamo nel primo momento e allora non riusciamo a cercare ciò che ci può fare del bene: siamo troppo depresse o angosciate o arrabbiate. Altre volte non riusciamo a trovare ciò che ci piace e ci sembra che nessuna attività ci "prenda" abbastanza da poter fare di essa un'impresa eroica. Altre di noi non possono sostenere lo sforzo dell'impresa e così essa viene abbandonata.

Un blocco molto lungo in qualunque di questi tre momenti della ricerca può suggerirci che i principi di organizzazione della nostra frontiera personale sono, in maggioranza, tendenzialmente involutivi. Allora possiamo non essere in grado di partire da soli alla ricerca del Graal e, dopo un numero di prove che è fortemente personale, possiamo pensare alla via di trasformazione psicoterapeutica (come ho detto in questa via si sostituiscono i principi di organizzazione della nostra frontiera attraverso il rapporto con il terapeuta).

La ricerca del Graal non comporta soltanto la realizzazione eroica di attività fisiche ma è necessario che tutti i nostri territori svolgano delle azioni con l'assetto esistenziale della ricerca del Graal: corpo, mente e mondo devono impegnarsi con sforzo, disciplina e continuità nelle attività scelte come imprese eroiche.

Ricorderete che Teresa iniziò anche a studiare una lingua straniera; ovviamente, ciascuno di noi può trovare una attività mentale differente poiché, ripetiamo, non è l'attività in se stessa che ci trasforma, ma l'assetto che le diamo.

Così come andare a caccia da solo o andare in ritiro spirituale o fare la prima comunione (al di là degli aspetti religiosi) non sono direttamente collegati a diventare adulti ma sono collegati al compimento di qualcosa di difficile, che viene realizzato con lo spirito di un'impresa eroica.

Le imprese compiute nel mondo comportano che noi ci collochiamo in una relazione come "condizione necessaria" all'evoluzione di un altro essere, il "protagonista" di quella relazione. Non è necessario che sia un essere umano; può trattarsi di un cane, un gatto, un maialino d'india: l'importante è prendersi cura di lui.

Chiaramente gli adulti possono realizzare le attività che richiedono l'essere una condizione necessaria per un altro, con maggiore facilità dei giovanissimi. In tutti i casi, l'essere una condizione necessaria comporta sempre - se viene realizzata come impresa eroica della compassione - una grande trasformazione di noi stessi, oltre che ovviamente la trasformazione del nostro protagonista.

Ora vediamo qual'è l'obiettivo della ricerca che noi abbiamo simbolizzato con il mito del Graal, anche se ognuna di noi può usare il mito che più le piace come impalcatura scenica delle proprie imprese eroiche.

L'obiettivo è quello di metterci in una situazione di apprendimento che coinvolga tutti i nostri territori - corpo, mente, mondo-. Cioè metterci in una condizione di apprendimento globale, simile a quella che abbiamo vissuto quando eravamo appena nati. Infatti la ricerca del Graal è un rituale di morte e rinascita rigenerante.

La morte ci suggerisce l'abbandono dei principi di organizzazione della nostra frontiera personale che ci rendono "terre desolate", i nostri modi di essere che mortificano la nostra natura evolutiva. Il mito

del Graal e delle sue imprese eroiche ci conduce alla morte dei territori mortificati ... una morte necessaria alla nostra rinascita.

Nella situazione di apprendimento globale tutti i nostri territori acquisiscono nuovi principi di organizzazione che modificheranno sia i territori stessi sia le loro relazioni.

Allo stesso tempo i nuovi principi di organizzazione che andremo acquisendo nelle nostre imprese eroiche, si andranno articolando tra di loro dando alla nostra frontiera personale una nuova organizzazione.

Il Graal, la frontiera personale evolutiva, si andrà articolando attraverso l'auto-organizzazione dei nuovi principi di organizzazione che acquisiremo nelle nostre diverse imprese eroiche. L'auto-difesa, così come l'auto-riparazione, l'auto-regolazione della consistenza della frontiera, ecc. sono caratteristiche che si genereranno da sole: noi dobbiamo lavorare nell'apprendimento e questo porta, indirettamente, alla trasformazione globale della nostra frontiera.

Consapevoli delle imprese eroiche che stiamo realizzando, non saremo invece consci delle trasformazioni organizzative della nostra frontiera personale: un giorno penseremo, sentiremo, agiremo, ci rapporteremo in modo diverso e ciò ci sembrerà naturale, spontaneo, forse non ci renderemo neanche conto che fino a ieri pensavano e sentivamo in altro modo.

Semplicemente la prossima volta che ci attaccheranno attivamente o passivamente con abusi o con trascuratezze, noi reagiremo diversamente. Ci farà meno male la rottura della nostra frontiera personale, questa rottura sarà più lieve, meno tempo sarà necessario per auto-ripararla.

Come in tutte le imprese eroiche, anche in questa ricerca del Graal che vi propongo ci sono dei pericoli: i più importanti sono i protagonisti usurpatori.

Anche se la ricerca del Graal è una impresa solitaria non è un'impresa che si compie in solitudine e avremo bisogno di diversi esperti che ci rendono possibile l'apprendimento di nuovi principi di organizzazione.

Essi saranno esperti nelle attività che abbiamo scelto e non esperti in Graal, poiché nessuno al mondo può essere un esperto del Graal di nessun altro e ogni Graal si deve costruire nelle imprese eroiche di ciascuno di noi.

I protagonisti usurpatori che possiamo trovare nel nostro cammino di costruzione del Graal si proporranno come istruttori, insegnanti, maestri, compagni di viaggio, ecc. ecc.

Il rapporto con loro può far fallire completamente la ricerca del nostro Graal perché il tipo di rapporto che ci offriranno, al di là delle differenze strategiche, tenderà a perpetuare la nostra dipendenza verso di loro, portandoci a percorsi involutivi.

Come ci si può difendere dai protagonisti usurpatori? Non sempre è possibile essere consapevoli della pericolosità di un nuovo rapporto inesperto/esperto, ma se siamo rimasti prigionieri di un usurpatore le nostre reazioni inconsce ce lo possono fare capire.

Ricordate la persona che idealizzava il suo insegnate di yoga, ma da quando era entrato in relazione con lui gli erano accaduti così tanti eventi negativi che era andato da una maga per togliersi il malocchio? Tutti questi eventi negativi erano reazioni inconsciamente generate dalla rottura della sua frontiera personale per opera dell'usurpatore.

Ciò che ci può insegnare questa persona (purtroppo senza che egli stesso ne tragga alcun beneficio) è questo: quando noi entriamo in relazione con un esperto nelle attività che useremo per costruire il

nostro Graal, sia un insegnante, un istruttore, un maestro, è necessario che noi guardiamo cosa ci succede nei diversi territori della nostra frontiera: i nostri sogni, i nostri pensieri, i nostri comportamenti, le nostre relazioni, tutto ciò che ci accade.

E' molto probabile che entrare in relazione come inesperti con un esperto ci porti a momenti di disorganizzazione e allora i nostri comportamenti diverranno essi stessi disorganizzati ma non distruttivi. Se sono distruttivi è molto probabile che ci troviamo impigliati in un rapporto con un usurpatore.

La differenza tra comportamenti disorganizzati e comportamenti distruttivi, la possiamo capire intuitivamente. Essere disorganizzati nei nostri comportamenti forma parte della morte necessaria dei nostri territori desolati e mortificati: possiamo dimenticare le chiavi di casa, possiamo avere dei momenti di confusione e di sconforto, possiamo mettere in crisi un rapporto, il nostro lavoro, possiamo sentire dei dolori nel nostro corpo, possiamo sentire che sicuramente siamo malati di qualcosa di tremendo. Tutti questi sono comportamenti disorganizzati, ma non sono distruttivi. Nessun comportamento è distruttivo se i nostri esperti si pongono nella loro adeguata collocazione di condizione necessaria alle attività scelte per la nostra morte e rinascita rigenerata.

Se invece ci ammaliamo seriamente, rompiamo senza riflettere un rapporto importante, perdiamo il controllo nel lavoro e ci facciamo licenziare quando non lo avevamo deciso, se abbiamo incidenti in macchina, o qualunque comportamento che sia autodistruttivo, allora è necessario collegare tali comportamenti alle relazioni nelle quali abbiamo la collocazione di inesperti.

Ricordate Teresa in ospedale?... Appena un esperto si collocò inadeguatamente, lei si sentì immediatamente peggio, invece quando il responsabile del reparto la visitò e "sorridente la tranquillizzò" lei si sentì confortata e sostenuta. Questo esperto (insieme ad altri) rese possibile che lei sostenesse il processo di autoriparazione che poi la portò a iniziare la sua ricerca del Graal.

Molte persone ricercano il Graal senza essere consapevoli della loro ricerca perché questa è connaturata con la nostra natura evolutiva (forse per questo il mito stesso muore e rinasce tante volte nella nostra cultura indoeuropea). Ma se noi sappiamo del Graal, sappiamo che la ricerca forma una parte essenziale della nostra vita, sappiamo che durante essa dovremo morire e rinascere molte volte, allora possiamo dare un sostegno maggiore alla nostra natura inconscia e possiamo lavorare consapevolmente per rendere la nostra vita una passione evolutiva.

La nostra vita... Cerchiamo di vivere appassionatamente tutti i nostri territori... Viviamola nel Graal
... Viviamola difendendo il nostro Graal.

COMUNE DI FIRENZE

Presidenza del Consiglio Comunale

Consigli di Quartiere 1-3

LA PERSONA E' UN REGNO L'Autodifesa è la sua Guardia Dispense agli incontri di autodifesa femminile

Marco Cialli, 1998

SOMMARIO

Presentazioni

Presidente del Consiglio Comunale di Firenze Daniela Lastri
per il Quartiere 3, Comune di Firenze, la Presidente Lucia Matteuzzi
per il Quartiere 1, Comune di Firenze, la Presidente M.Laura Perotti e
il Presidente della commissione sport Alessandro Sansone
Premessa dell'Ass.ne Metis en ergo

Dispense agli incontri di autodifesa

Manuale di Difesa personale.....	pag. 1
La persona è un Regno, l'Autodifesa è la sua "Guardia".....	pag. 13
Un approccio globale, le situazioni aggressive e la loro frequenza.....	pag. 15
L'organizzazione del Regno.....	pag. 19
I compiti della «Guardia»	pag. 21
La raccolta informazioni.....	pag. 23
Le debolezze nostre e dell'aggressore.....	pag. 27
La previsione del pericolo.....	pag. 31
I livelli di scontro.....	pag. 34
Il nostro Regno subisce un'aggressione.....	pag. 43
Le esercitazioni.....	pag. 51

Intervento della Polizia Municipale
Intervento dell'Ass.ne Artemisia

Dispense agli incontri di autodifesa

La persona è un Regno, La Frontiera Personale..... fronte retro

Con questa pubblicazione vogliamo far conoscere l'originale esperienza dei corsi di autodifesa femminile, promossa dai Consigli di Quartiere del Centro storico e di Gavinana in collaborazione con l'associazione *Metis en Ergo*.

Quando l'iniziativa fu intrapresa nel 1992, suscitò una larga eco e l'interesse della stampa locale. Da allora, mentre l'informazione si è del tutto disinteressata degli esiti dell'iniziativa, questa è cresciuta tra le donne e le ragazze e per una ragione molto semplice: i corsi, ancorché occuparsi solo dell'autodifesa come reazione fisica alla possibile aggressione, hanno aiutato le donne ad acquistare sicurezza ed autocontrollo; sono stati cioè insieme promozione di benessere fisico e psicologico.

La lettura dei testi che qui vengono pubblicati aiuta a capire quello che è stato fatto, ed è una buona traccia per un lavoro futuro.

Daniela Lastrì
Presidente del Consiglio comunale

QUARTIERE 1 - COMUNE DI FIRENZE

Già dal 1992, su proposta della Consigliera di Quartiere Daniela Agnelli, il Quartiere 1 ha programmato fra le attività sportive i corsi di autodifesa, rivolti in particolare alle donne ed alle ragazze.

Grazie alla notevole professionalità degli organizzatori - che hanno svolto anche un'attività promozionale - la risposta del pubblico è stata positiva.

Noi crediamo che il successo di questa iniziativa risieda nella formula adottata dalla "Associazione Mentis en Ergo": non insegnare solo una tecnica per difendersi ma aiutare la persona ad acquistare sicurezza, coscienza di sé, padronanza delle sue reazioni ed emozioni, facendole raggiungere uno stato di benessere fisico e mentale utile in ogni frangente della vita.

Questo era lo scopo che fin dall'inizio si era dato il Consiglio di Quartiere nel promuovere questo corso all'interno delle altre attività di promozione sportiva. Attività che hanno un duplice obiettivo: la crescita armonica della persona e l'apprendimento di una disciplina senza scopi agonistici ma terapeutici in senso lato.

Quando questa iniziativa venne presentata la prima volta la notevole componente maschile del Consiglio l'accolse con sorrisi compiacenti come se tutto ciò fosse una benevole concessione fatta alle donne. Questi atteggiamenti, con il passare degli anni sono diventati meno evidenti ma non sono del tutto scomparsi.

Speriamo che questa pubblicazione e la sua lettura facciano comprendere invece l'importanza formativa contenuta nei corsi di autodifesa ad un più ampio numero di persone.

Vogliamo qui ringraziare in particolare per l'impegno profuso da Marco Cialli a nome nostro e di tutti coloro che hanno avuto l'opportunità di seguire i suoi corsi.

Maria Laura Perotti (Presidente del C.d.Q. n°1)

Alessandro Sansone (Presidente della Comm. Giovani e Sport)

QUARTIERE 3 - COMUNE DI FIRENZE

La ragione che ha spinto il Quartiere ad organizzare un corso di autodifesa femminile è stata quella di affrontare la questione della sicurezza nelle nostra città a partire dal legittimo desiderio delle donne di potersi muovere liberamente in un quartiere amico e sicuro.

Oltre alle iniziative generali da intraprendere per garantire maggiore vivibilità nei nostri Quartieri – come la realizzazione di spazi verdi attrezzati e controllati, il miglioramento della qualità dei servizi pubblici e la promozione di iniziative culturali decentrate – vi è infatti anche la necessità di offrire strumenti più specifici, per rafforzare le proprie capacità di controllo in situazioni di difficoltà. Il corso di autodifesa può essere uno strumento per approfondire la conoscenza di sé e per apprendere tecniche e accorgimenti utili ad affrontare momenti di pericolo.

Un primo effetto positivo è stato quello di aprire un dibattito e di allargarlo agli altri temi legati al miglioramento della qualità della vita, temi sui quali il Quartiere intraprenderà certamente iniziative specifiche.

Grazie anche alla professionalità degli operatori, il corso ha avuto un notevole successo. Come Quartiere non possiamo che esserne felici e vi promettiamo che questo gruppo non sarà disperso e che questo patrimonio di esperienza non andrà perduto.

La Presidente del Consiglio del Quartiere 3
Lucia Matteuzzi

Premessa

Il Q3 ha organizzato, a partire dal Giugno '97, con la collaborazione dell'Associazioni "ImmaginAzioni" e "Metis en Ergo", una serie di incontri sul tema della difesa, a cui hanno partecipato circa centocinquanta donne. Hanno arricchito l'iniziativa con i loro interventi, la Polizia Municipale, l'Associazione "Artemisia", l'Associazione "La tela di Penelope" e l'Associazione "Auser".

Nell'Ottobre-Novembre 97 anche il Q1, assieme all'Associazione Metis en Ergo, ha promosso un'iniziativa simile tenutasi nella palestra S. Niccolò, già dal '93 sede del Corso di Autodifesa, che ha ottenuto una partecipazione ancora più vasta.

Queste esperienze hanno ribadito l'attenzione che genera il tema trattato, spingendoci a promuovere la pubblicazione delle dispense realizzata grazie all'immediato interesse della Presidente del Consiglio Comunale Daniela Lastrì.

Tali dispense sono nate con lo scopo di accompagnare gli incontri (esercitazioni pratiche e parte teorica) e, distribuite via via nel corso dei lavori, sono state qui riorganizzate in tre parti:

1. **Il Manuale**, breve scheda riassuntiva scritta da Marco Cialli e che serve da promemoria.
2. **Gli approfondimenti sul "La persona è un Regno, l'autodifesa è la sua guardia"**, cioè le dispense scritte da M. Cialli che di volta in volta accompagnavano le esercitazioni, riunite per temi in modo da permetterne una migliore lettura.
3. **Gli approfondimenti sulla "Frontiera personale"**, che raccolgono le dispense scritte da Maria Gina Meacci, distribuite incontro per incontro nell'iniziativa del Q1, nelle quali è stata usata una traccia, un racconto, per esporre in maniera organica tutti gli argomenti comunque trattati anche negli incontri precedenti del Q3.

Manuale e Approfondimenti cercano di dare dei suggerimenti per migliorare il proprio livello d'autodifesa: prima nelle piccole cose della vita quotidiana, poi in situazioni più impegnative e, per chi decide di seguire i corsi proposti a seguito degli incontri di sensibilizzazione, in esercitazioni vere e proprie.

Il testo vuole presentare una traccia per guidare il comportamento al fine di "fare la cosa giusta al momento giusto" per evitare e/o sconfiggere e/o superare le situazioni aggressive che si presentano. Questa traccia di comportamento mira a collegare tra loro la possibilità di dare la migliore versione di sé (delle proprie possibilità) e la capacità di "non perdere la testa", di "mantenere il sangue freddo", di avere un buon controllo emozionale.

Le tematiche e le esercitazioni proposte si rivolgono a persone che non si sono mai avvicinate al problema della difesa o non hanno mai fatto attività direttamente collegate ad esso. Ovviamente alcune persone, come per esempio lo studioso di arti marziali, l'esperto di tecniche da combattimento, lo yogi che ha raggiunto la capacità di trascendere la "realtà apparente" ecc., hanno delle soluzioni sulle problematiche affrontate che si possono appoggiare su un livello d'autodifesa più alto rispetto a quello delle persone che non svolgono abitualmente questo tipo di pratiche.

L'iniziativa, più che un corso di specializzazione, è una spinta a diffondere nel territorio l'idea che la questione della Sicurezza e il collegato problema della Difesa, vanno affrontati sia dalle istituzioni che dai singoli cittadini in un'ottica che, prendendo coscienza della problematica, miri ad una soluzione che migliori la qualità della vita in maniera complessiva.

Questo punto di vista completamente nuovo sul problema, l'autodifesa ad approccio globale, è stato elaborato da un gruppo di studio interno all'Associazione Shirai Karate Club che è stato in grado di proporre dei corsi di autodifesa a breve termine fin dall'inizio degli anni 90: da tale attività ha preso

vita l'Associazione Metis en ergo. Il taglio completamente nuovo di questi corsi li rende uno spazio privilegiato dove "risvegliare" e "allenare" la Metis. Il concetto di Metis, "l'intelligenza attiva" di Ulisse, ci sembra idonea a sintetizzare gli scopi e gli obbiettivi della nostra Associazione: "La Metis è una forma di intelligenza che implica un sistema complesso di atteggiamenti mentali, di comportamenti intellettuali che combinano l'intuito, la sagacia, la previsione, la spigliatezza mentale, la finzione, la capacità di trarsi d'impaccio, la vigile attenzione, il senso dell'opportunità, l'abilità in vari campi, un'esperienza acquisita dopo lunghi anni; essa si applica a realtà fugaci, mobili, sconcertanti e ambigue, che non si prestano alla misura precisa, né al calcolo esatto, né al ragionamento rigoroso" (M.Detienne-J.P.Vernant, *Le astuzie dell'antica Grecia*, Bari 1985, p.XI).

Su questa linea l'Associazione si prefigge:

- di accrescere la fiducia nel corpo come elaboratore di informazioni e produttore di "senso";
- di favorire la "cultura della Metis" che maggiormente sembra adattarsi al nostro essere parte di sistemi non analizzabili e instabili;
- di proporre una strategia del "procedere" a dispetto di una modalità di azione unicamente finalizzata a un risultato;
- di usare la vigile attenzione sul "che cosa" si sta facendo e sul "come" lo si fa;
- di incentivare la necessità di un lavoro di rete che coinvolga i singoli cittadini, associazioni ed enti locali.

I Corsi di autodifesa da noi proposti in collaborazione con Enti locali ed Associazioni, conservando il punto di vista dell'approccio globale, sono andati perfezionandosi. Quelli qui presentati sono frutto della collaborazione tra un Tecnico di Karate tradizionale, Marco Cialli, primo in Italia a trasferire nell'ambito "reale" dell'autodifesa sociale il prodotto sofisticato di un'arte marziale, e una psicoterapeuta, la Dott. Maria Gina Meacci, che ha elaborato un sistema di pensiero operativo, il sistema comunicativo evolutivo.

Questa collaborazione ha permesso di estendere l'intervento di autodifesa anche alle situazioni di "trascuranza" ed ai "rapporti socialmente malati". La nostra intenzione futura è coinvolgere le istituzioni e fornire agli interessati corsi tecnici di II°-III° livello e percorsi di approfondimento dei temi intrapersonali e relazionali.

Per informazioni sulla nostra attività potete telefonare al 055/241742 o rivolgervi presso la nostra sede a Firenze in via S.Zanobi 57.

Marcella Anglani, Presidente dell'Ass.ne Metis En Ergo

RINGRAZIAMENTI.

Daniela Agnelli, all'interno del Quartiere 1 prima e in seguito insieme a Susanna Agostini nell'associazione la Tela di Penelope, è stata la prima a sostenere nel 1992 l'utilità di un corso di autodifesa ai fini della prevenzione contro la violenza sulle donne. L'attività è proseguita negli anni successivi, divenendo un cardine dell'intervento sull'attività motoria del Quartiere 1 grazie all'interessamento del dinamico presidente della commissione Sport Alessandro Sansone, della presidente Maria Laura Perotti e di tutti gli addetti al settore Sport tra i quali vorremmo particolarmente ringraziare la paziente Rossella per la sua capacità coordinatrice.

Con nostro ovvio stupore è stato un uomo Nicola Perini, presidente della commissione Sport del Quartiere 3, il primo a credere nella formula dei Nove Incontri (per altro già da noi sperimentati con enti ed associazioni private), e a proporla alla presidente Lucia Matteuzzi che se ne è fatta promotrice con grande entusiasmo. Il numero delle partecipanti le ha dato ragione ma ha anche creato difficoltà che sono state superate solo grazie all'aiuto di Ines e di tutto l'ufficio sport.

La sorpresa più grande c'è l'ha riservata l'incontro con la presidente del Consiglio del Comune di Firenze Daniela Lastrì, di cui conoscevamo già da una tavola rotonda di diversi anni fa l'interessamento sui temi della sicurezza, che è intervenuta di persona a uno degli incontri alla palestra san Niccolò impegnandosi davanti alle partecipanti a pubblicare le nostre dispense e a continuare a sostenere questo tipo di iniziative. Adriana Avano, della sua segreteria, ci ha aiutato con i suoi consigli e la sua disponibilità a realizzare la pubblicazione del Manuale.

Siamo già in grado di ringraziare, per i progetti futuri sul tema dell'autodifesa al Quartiere 4, Eros Cruccolini che inoltre da anni promuove la validità del sistema comunicativo- evolutivo organizzando nel quartiere, di cui è presidente, gli incontri della dottoressa Meacci con genitori e insegnanti.

Per la parte tecnica l'associazione Shirai Karate Club che da sempre fornisce i docenti ma che queste ultime volte ha superato ogni aspettativa per la capacità dei propri soci a seguire il gran numero dei partecipanti. Inoltre Paolo dell'associazione Muteki Dojo, Francesco e Barbara dello studio Goshin-Do. Un ringraziamento speciale al Maestro H. Shirai e alla associazione Goshin-Do Italia che sta sviluppando lo studio dell'autodifesa.

Moltissime sono le persone che hanno contribuito con i loro "potenti mezzi informatici" alle richieste sempre più ardite di Marco Cialli riguardo alla stesura del manuale (copertina, stampa di foto da riprese, diagrammi, vignette eccetera eccetera), tra i più bersagliati: la libreria City Lights, Massimo Carrai, Marco Dini, Selma Cangi, Federico Vaccari e Franco Pestelli.

Per le correzioni alla prima stesura Marilena Avvisati e Francesco Valente.

Si ringraziano per i loro interventi ai corsi Mohamed Hassan dell'associazione AUSER, Teresa Bruno dell'associazione ARTEMISIA, Paola Lucarini dell'associazione LA TELA DI PENELOPE, la dottoressa Annarita Mazzoli e l'Ispettore della Polizia Municipale Simonetta Piani.

Un contributo importante è venuto dallo scambio di idee e di esperienze con l'associazione la Rosa e il crisantemo di Reggio Emilia e con Laura Massai dell'associazione Shinan di Siena che è stata fin dall'inizio più volte coodocente di questi corsi.

Un ringraziamento alla Federazione italiana karate tradizionale per i filmati di repertorio e per essere stata la culla per lo sviluppo di tutta l'attività.

Per il sostegno sorridente e silenzioso a Claudio Ceruti, un caposaldo dello studio dell'autodifesa in toscana.

Ma il sostegno più importante ci è stato dato da tutte le partecipanti ai corsi con il loro entusiasmo durante gli incontri, con le risposte ai questionari, con le domande sulle dispense e con le sollecitazioni a continuare queste iniziative.

MANUALE **di DIFESA PERSONALE**

breve promemoria delle dispense

UN APPROCCIO GLOBALE al problema della DIFESA

L'idea guida del manuale come è stata presentata negli incontri è quella di un Approccio Globale al problema della Difesa.

Questa idea generale è articolabile in cinque punti e può avvalersi di una metafora.

I cinque punti sono:

- riunione di tutte le situazioni conflittuali e di scontro, esterne e interne, in una stessa categoria: "le situazioni aggressive"
- quantificazione della frequenza del presentarsi dei pericoli che ci circondano
- divisione delle situazioni aggressive in cinque livelli, in base al tempo che c'è dato per intervenire
- indicazione del tipo di risposta adeguata per ogni livello della situazione aggressiva
- costruzione di uno schema per i nostri comportamenti in situazione d'autodifesa

La metafora di cui ci serviamo è:

LA PERSONA E' UN REGNO E L'AUTODIFESA E' LA SUA GUARDIA

LA CLASSIFICAZIONE DELLE SITUAZIONI AGGRESSIVE E LA LORO FREQUENZA

E' nostra ferma convinzione che ci sia una disinformazione su tre aspetti importanti del generale "problema della difesa":

1. la quantità e il tipo di situazioni aggressive dalle quali dobbiamo stare in guardia o addirittura difenderci;
2. le "trascuranze", abitudini culturali ecc..., che ci mettono in una condizione nella quale il nostro regno rimane più esposto ad eventuali aggressioni;
3. la gestione dei rapporti socialmente malati.

Quando è richiesto un intervento di autodifesa, la maggior parte delle aggressioni sono derivanti da situazioni di microcriminalità o molestie, violenza psicologica o addirittura espressioni dei conflitti interiori, come nel caso della componente psicosomatica delle malattie. In confronto, sono rari i casi d'aggressioni o violenze in situazioni limite e, ancora più rari, quelli di aggressioni inaspettate e non prevedibili. Una visione chiara del problema contribuirà in maniera fondamentale alla nostra autodifesa e aiuterà a sviluppare una nuova prospettiva.

Quando siamo oggetto di "trascuranze", bisogna ugualmente porsi in stato d'allarme, se ci fosse un'aggressione al nostro Regno saremmo in una situazione più esposta.

Quando siamo all'interno di rapporti socialmente malati, siamo in una situazione di scontro e di stress costante.

Riprendendo la metafora proposta il nostro governo del regno deve:

continuamente fare in maniera che non ci siano pestilenze o infezioni, ugualmente svolgere un'azione preventiva affinché non si verifichino scontri né guerre intestine, divenire continuamente e mantenersi un buon luogo per la vita al suo interno e prepararsi alla difesa da eventuali aggressioni esterne di tutti i tipi;

curare i rapporti con i regni confinanti, controllare quelli che a volte tendono ad invadere, culturalmente o economicamente, i territori altrui; favorire invece gli scambi proficui, allentando i controlli con i regni alleati e prodigandosi affinché la circolazione della cultura e della ricchezza apporti benefici a tutti;

accorgersi per tempo di eventuali attacchi ed essere in grado di usare tutti i canali diplomatici, compreso il deterrente dell'esibizione degli armamenti;

entrare in battaglia con tutto il regno qualora si verificasse un'aggressione sia improvvisa sia preceduta da minacce e tentativi di pacificazione;

organizzare la resistenza se le sorti dello scontro volgono al peggio o se un'invasione avviene cogliendoci completamente di sorpresa.



L'ORGANIZZAZIONE DEL REGNO

Il governo del regno

Il governo del regno si organizza grazie alla realizzazione delle frontiere e delle delimitazioni esterne e interne (interpersonali e intrapersonali)

Il Governo del regno è la vita del regno stesso, vita che nei suoi aspetti suggerisce l'immagine di una coppia di fiumi che scorrono insieme: il fiume sopra il fiume, il fiume sotto il fiume. Un aspetto evidente, quello di sopra, un aspetto non evidente, che sostiene il primo, quello di sotto. I due fiumi si accompagnano e si arricchiscono vicendevolmente.

L'andamento a due fiumi è connesso all'esistenza di Frontiere e delimitazioni interne adeguatamente organizzate e si esprime nel comportamento coerente.

I compiti della Frontiera (e delle delimitazioni interne)

La frontiera è ciò che permette l'organizzazione del regno e predispone la possibilità di un buon Governo.

Lo stesso termine di Frontiera comporta l'idea di una delimitazione organizzata, uno scambio e una comunicazione tra due o più "insiemi", qualsiasi essi siano: molecole, cellule, organi, persone, paesi, ecc.

La consistenza delle nostre frontiere deve essere "incantata", tale cioè da potersi modulare

dal cristallo al fumo

Un'adeguata organizzazione della Frontiera personale permette di auto-modularci secondo la consistenza richiesta in ogni circostanza.

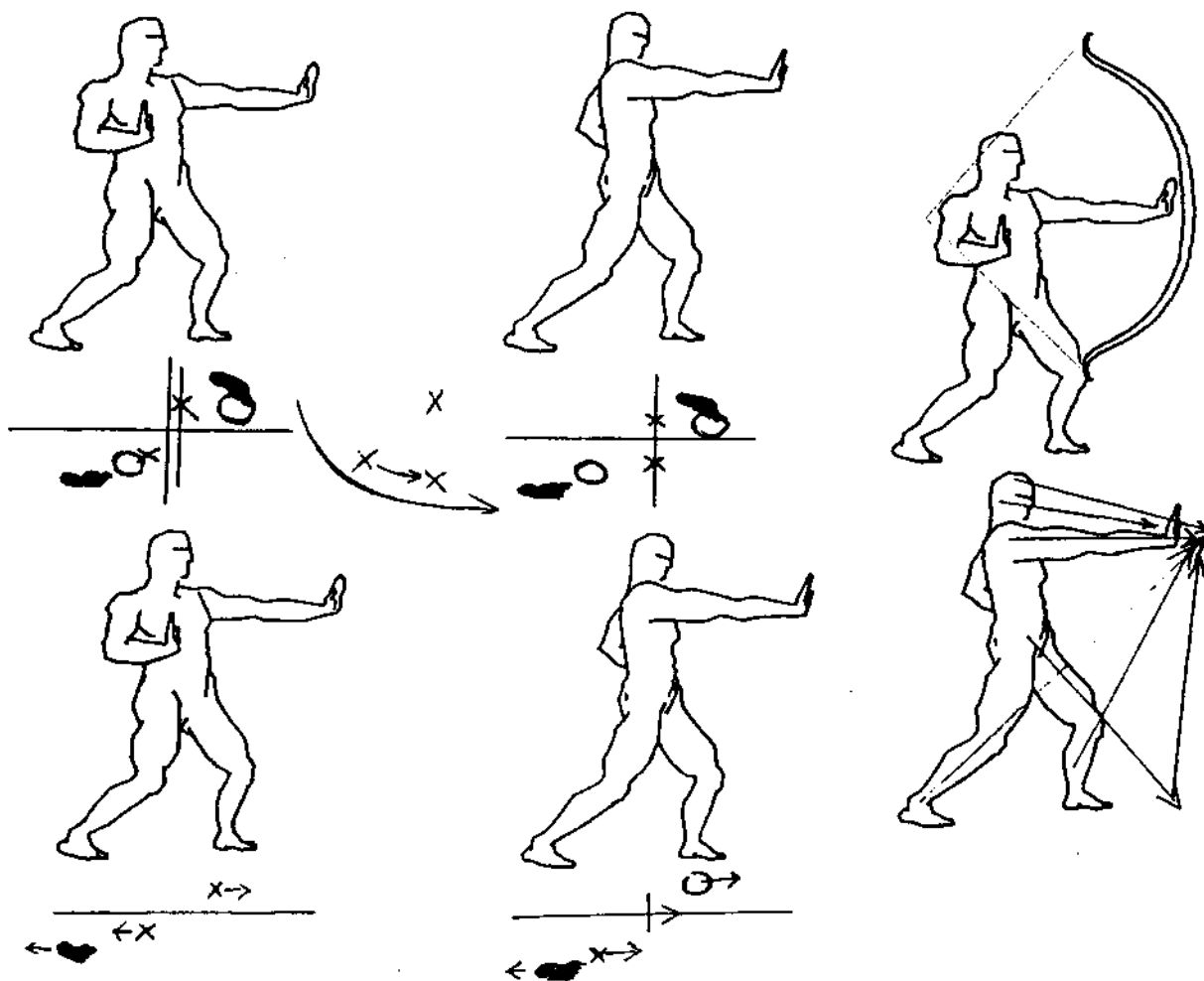
Lavorare per aprire e per chiudere adeguatamente le nostre Frontiere è un modo evolutivo di imparare a difendersi dagli attacchi, dalle trascuratezze e dalle comunicazioni socialmente malate nel mentre ci mantiene capaci d'entusiasmo verso il mondo.

Il castello incantato, la sede del governo e della vita del regno

Il centro della vita del regno è la sede del governo: il castello
Riprendendo le considerazioni generali fatte sulla frontiera, diremo anche che i confini della sede del governo devono essere "incantati" e andare dal fumo al cristallo. Essere cioè, a seconda delle circostanze:

- mobili e non presentare nessun ostacolo
- un confine evidente che sottintende una capacità di difesa
- una roccaforte impenetrabile

Per aiutare le capacità di essere un castello incantato **bisogna allenare la "posizione per l'autodifesa"**.



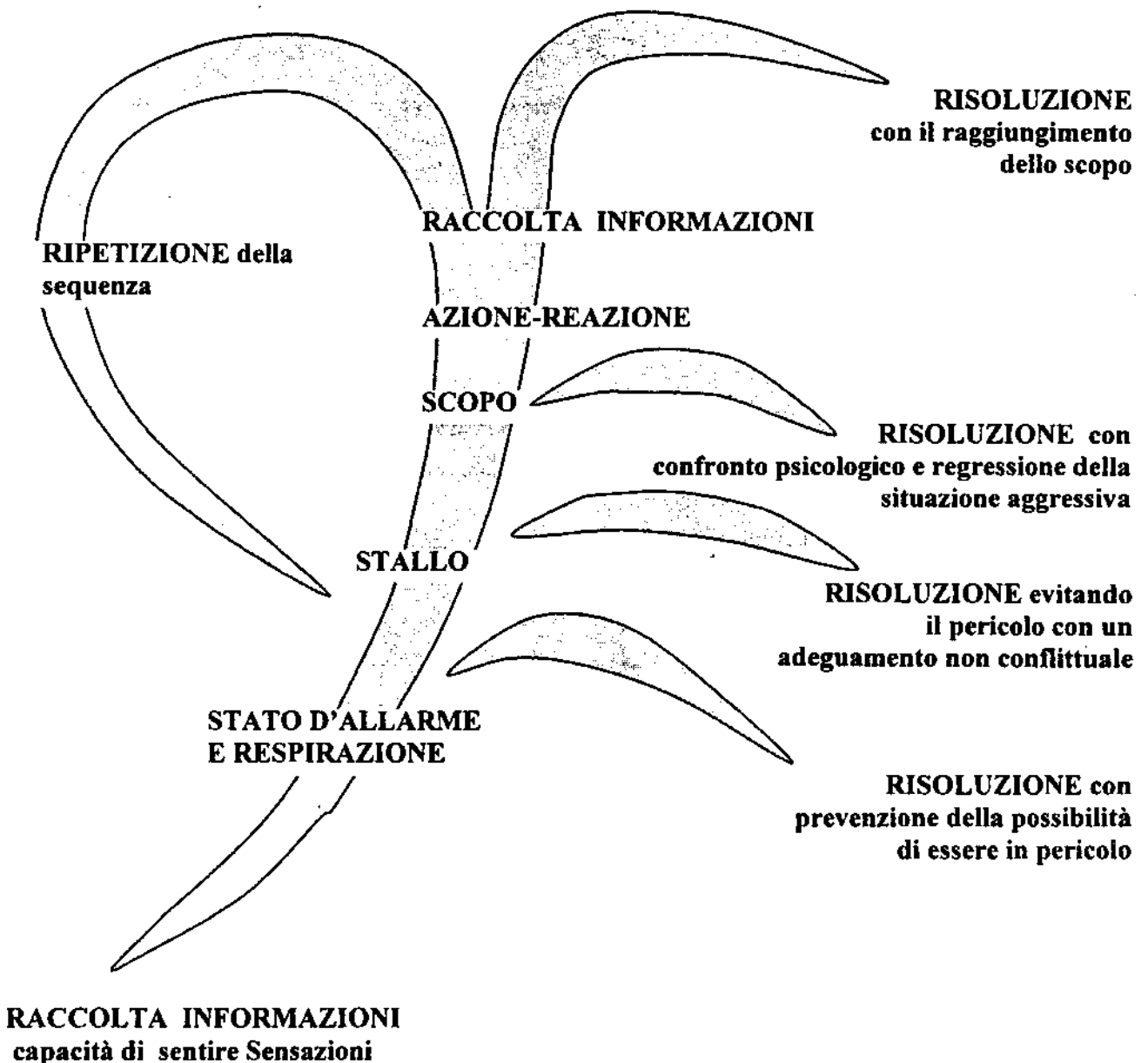
LA «GUARDIA» E I SUOI COMPITI

Usiamo l'autodifesa come il governo usa la «Guardia»

I compiti della «Guardia» sono il controllo e la difesa delle Frontiere. Inoltre la «Guardia» fornisce informazioni al governo del regno che di conseguenza emana delle istruzioni per guidare la reazione (anche lo stare fermi o non agire deve essere considerato “reazione”).

In un buon regno la «Guardia» non interviene mai, se non con operazioni preventive che scongiurano il pericolo.

La “raccolta informazioni” è la prima di una serie progressiva di risposte alla situazione aggressiva, che possono essere riassunte in questo schema:



La raccolta delle informazioni

La raccolta delle informazioni è fatta in due maniere:

con le Sentinelle, che rappresentano la nostra capacità di vedere le Evidenze ovvero i fatti mentre accadono. Le sentinelle sono in grado di osservare e trasmettere le notizie solo di fatti evidenti, tuttavia alcuni di essi possono anche passare loro inosservati.

Le evidenze devono in ogni caso essere sempre considerate.

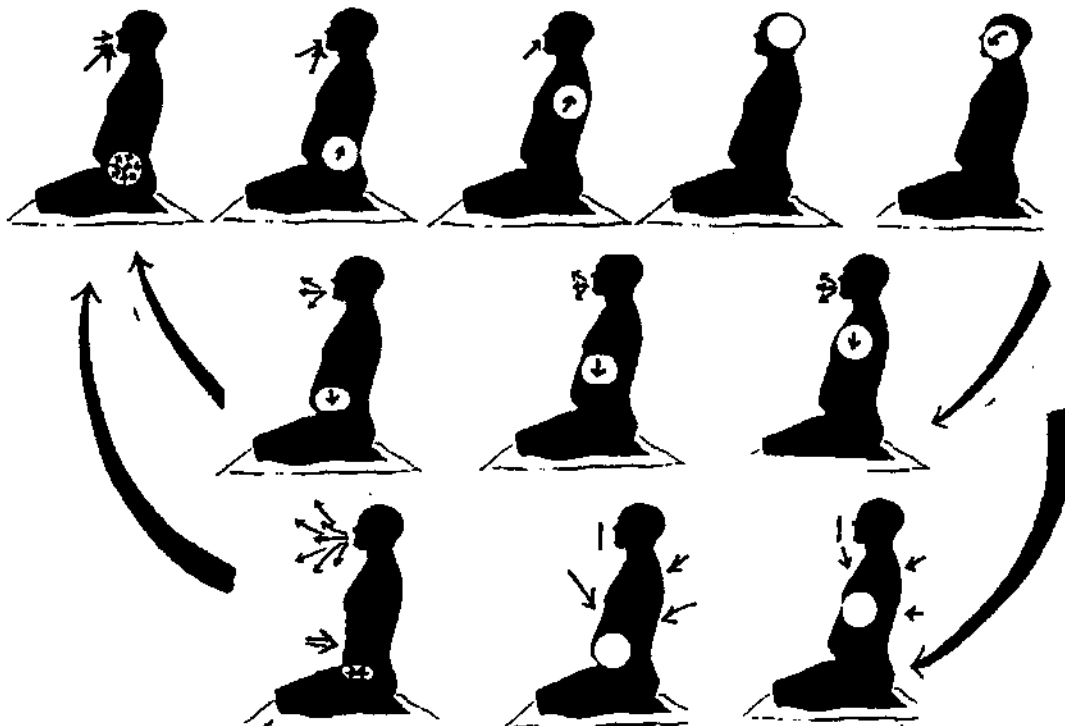
con lo Spionaggio, che rappresentano le nostre "Sensazioni". Lo spionaggio che funziona in maniera adeguata trasmette le notizie sui fatti nascosti e niente gli passa inosservato. Lo spionaggio trasmette le "sensazioni" che vanno sempre seguite.

Attraverso l'esercizio di "ripulire le sensazioni" si affinano le capacità del Servizio Informazioni ed aumenta la nostra fiducia in esso.

Le "sensazioni" e le Evidenze sono due fiumi distinti che scorrono insieme e che si arricchiscono vicendevolmente. Si devono integrare a vicenda e devono scorrere parallelamente alla giusta distanza.



Aiutare questa funzione è porre l'attenzione sulla respirazione mentre tutti i sensi controllano l'esterno. **L'allenamento della respirazione deve essere fatto in maniera costante.**



Manuale, Il Regno subisce un'aggressione

IL NOSTRO REGNO SUBISCE UN'AGGRESSIONE ad una qualunque delle sue frontiere.

Tenendo presente la metafora tratteggiata nelle pagine precedenti, nel caso di un'aggressione, sono possibili tre scenari:

1. Il nostro Governo del Regno può essere stato avvertito dal servizio segreto ("sensazioni") di una situazione sospetta ed aver avuto il tempo di fare qualcosa perché questa venga scoraggiata; contemporaneamente può aver usato le sentinelle per la constatazione delle Evidenze e all'eventuale manifestarsi della "situazione aggressiva" essere con la «Guardia» già pronta.
2. Possiamo subire un'aggressione accorgendoci solo dalle Evidenze che questa sta per avere luogo. Quando le sentinelle vedono il pericolo, la «Guardia» può manifestare la sua presenza e ciò può fermare la situazione aggressiva; in ogni caso, in tale circostanza, la «Guardia» è allertata.
3. Il nostro Regno può essere attaccato e il nostro Governo del Regno (per le ragioni più varie) non accorgersi dell'attacco finché l'aggressore non compie atti di ostilità o non occupa una parte del nostro Regno.

Mentre nei primi due scenari il Governo mira a mettere il Regno nella condizione più vantaggiosa per evitare lo scontro o, eventualmente, per affrontarlo, nel terzo il Governo del Regno si ritrova, situazione purtroppo molto comune, ad essere attaccato nella più totale sorpresa. In ogni caso:

quando parte del nostro territorio è invaso bisogna pensare alla parte ancora non invasa

Quando si ha la sensazione di poter essere invasi bisogna prepararsi mettendosi pronti ed attenti per fronteggiare la prossima mossa della situazione aggressiva. Questo confronto durerà un tempo necessario a "sentire" le forze in gioco, creando una situazione momentanea di STALLO.

Nel momento in cui la nostra «Guardia» fronteggia il pericolo dell'invasione di quelli che in quel momento sono i territori sotto il suo controllo, il nostro Governo deve decidere la linea Strategica e l'articolazione Tattica che sarà seguita nello scontro.

Questa decisione deve essere presa nel più breve tempo possibile durante il momento di stallo. Per fare ciò bisogna domandarsi qual'è lo SCOPO da prefiggersi nella situazione che sta per maturare.

Per riassumere:

nel momento in cui si confrontano le forze con l'aggressore che sta per invadere un
nostro territorio occorre:

**focalizzare il nostro SCOPO in quella data situazione
e attendere l'Evidenza dell'attacco.**

Lo SCOPO deve essere uno e bisogna allenarsi alla chiarezza con se stessi che permetta di focalizzarlo nel momento opportuno senza incertezze o ripensamenti.

Non si deve mirare a difendere più di uno scopo.

Dalla "sensazione" all'azione

Manuale, Il Regno subisce un'aggressione

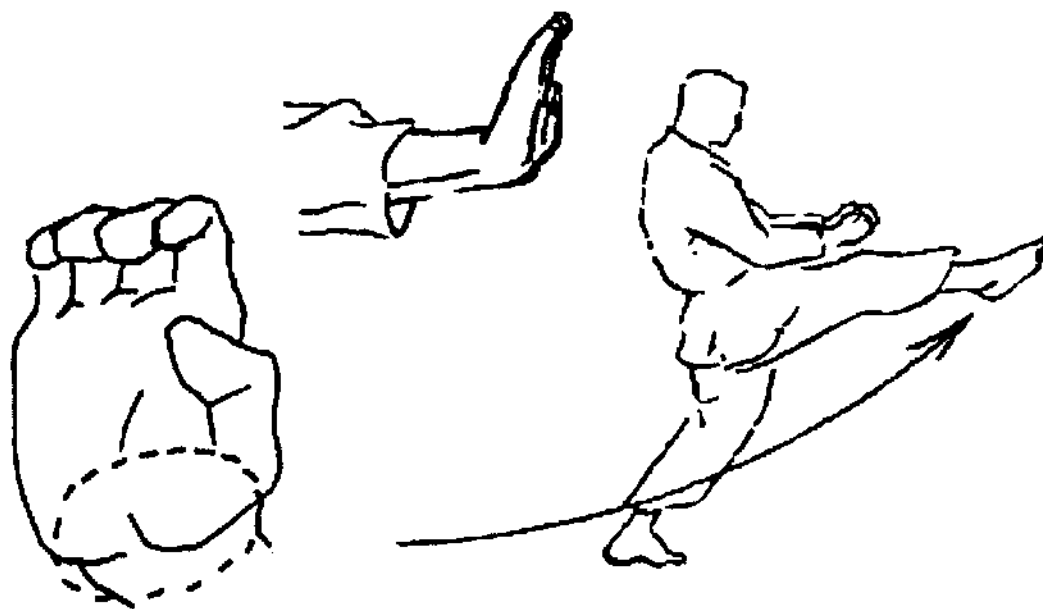
Confrontando le forze in una situazione di Stallo, mentre si focalizza il nostro SCOPO, si ha la "sensazione" che l'aggressione sta per avere luogo, abbiamo tutte le "sensazioni" del nostro servizio spionistico a conferma di questo ma, le nostre sentinelle non vedono nessuna Evidenza.

Al primo presentarsi di un'Evidenza, al primo segnale impercettibile che le nostre sentinelle riescono a cogliere, dalla precedente "sensazione" che qualcosa di pericoloso sta per accadere, passeremo ad un'Azione (di difesa).

L'Azione di difesa è direttamente collegata alla "sensazione" in quanto non c'è, durante un attacco, il tempo materiale per valutare le Evidenze.

E' la modalità di esecuzione dell'Azione di difesa che, oltre a difenderci, ci può mettere nella migliore condizione per reagire perseguendo il nostro Scopo; è come avviene la difesa che ci può mettere nella migliore situazione per un contrattacco, anche se questo è la fuga o urlare per far accorrere gente.

Nell'eventualità che il contrattacco sia colpire fisicamente un aggressore è **fondamentale aver allenato i colpi di contrattacco.**



LE REGOLE PREVENTIVE

Il tenersi in forma e le esercitazioni

Il nostro regno in questo preciso istante ha una forma con delle sue caratteristiche. Se noi lavoreremo per il miglioramento dell'organizzazione del regno e delle sue funzioni, nel tempo saremo in un altro regno che deriva da quello d'oggi ma sarà completamente diverso.

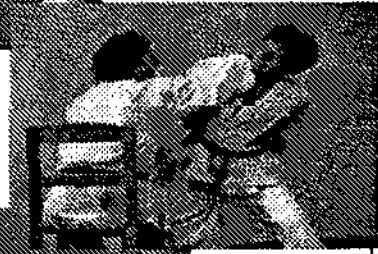
Agli effetti della nostra Autodifesa, per prima cosa, dobbiamo riuscire a presentare la migliore versione di quello che siamo e, nel futuro, grazie alle esercitazioni generali e a quelle specifiche, potremo elevare il nostro livello d'autodifesa. Ciò ci permetterà tra l'altro di liberare l'attenzione perché questa lavori sul controllo globale delle situazioni che staremo via via vivendo.

LE 5 REGOLE DELL'AUTODIFESA

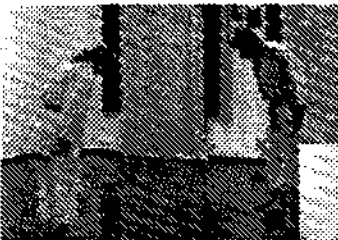
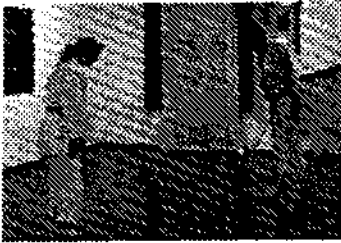
- 1 essere parte attiva e sensibile del mondo**
- 2 avere fiducia nelle proprie sensazioni**
- 3 individuare e perseguire lo scopo**
- 4 in caso di scontro reclutare tutta la forza e concentrarla in un punto**
- 5 mantenersi sempre vigili**



pag. 10 l'azione di difesa è direttamente collegata alla sensazione in quanto non c'è, durante un attacco il tempo materiale per valutare le evidenze.



pag. 10 è la modalità di esecuzione dell'azione di difesa che, oltre a difenderci, ci può mettere nella migliore condizione per reagire.....



**LA PERSONA È UN REGNO,
l'autodifesa è la sua «Guardia»**
dispense degli incontri di autodifesa femminile



UN "APPROCCIO GLOBALE"

Le situazioni aggressive e la loro frequenza nella realtà quotidiana

Esiste una disinformazione su tre aspetti importanti del generale "problema della difesa e della sicurezza":

1. la quantità e il tipo di situazioni aggressive da cui dobbiamo stare in guardia o addirittura difenderci
2. le situazioni di "trascuranza", abitudini culturali ecc., che ci mettono in situazioni nelle quali il nostro regno rimane più esposto ad eventuali aggressioni.
3. la gestione dei rapporti socialmente malati.

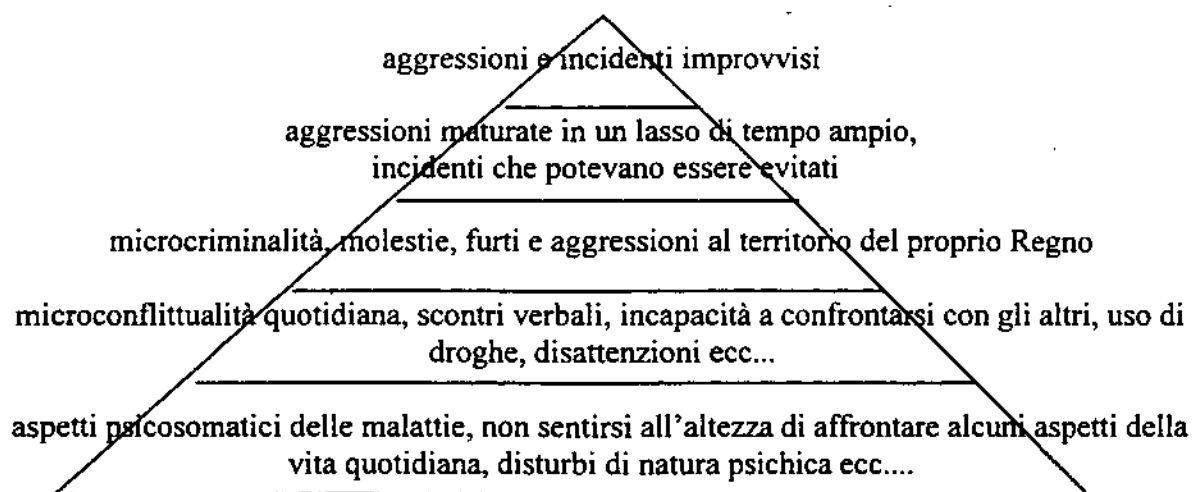
Sul primo aspetto, come hanno testimoniato anche gli interventi delle Associazioni ospiti e della Polizia Municipale agli "incontri sul problema della difesa" del Q3, contrariamente all'idea che l'autodifesa comincia quando, per esempio, uno sconosciuto ci aggredisce in una strada buia, di notte e all'improvviso, questa è una capacità di cui abbiamo bisogno per affrontare la totalità delle aggressioni che ci sono rivolte e le situazioni conflittuali in cui ci ritroviamo.

La maggior parte del totale delle aggressioni derivano da situazioni di microcriminalità o molestie, violenza psicologica o addirittura sono espressioni dei conflitti interiori come nella componente psicosomatica delle malattie.

I dati sulle violenze fisiche subite dalle donne, che vedono per più del 80% casi in cui la violenza è perpetrata entro l'ambiente familiare o nel giro delle amicizie, sono un indicatore del fatto che l'aggressione non è un'esclusiva del "maniacò" o dello "squilibrato", e fa riflettere sulla vastità del campo d'azione interessato dalla problematica della difesa.

Volendo rappresentare graficamente la quantità e il tipo di aggressioni possibili, relativamente al nostro ambiente di vita, potremmo costruire una piramide delle situazioni in cui si pone il problema della difesa.

Alla base le situazioni più numerose e al vertice le più rare:



Sul secondo aspetto penso che quando siamo oggetto di "trascuranza" bisogna ugualmente porsi in stato d'allarme.

In autostrada, se foriamo la gomma della nostra auto dalla parte del guidatore, la cambieremo nella corsia d'emergenza. Sfrecciano accanto a noi auto e camion e si tratta di un fatto che certo non ci

aggredisce direttamente né possiamo pretendere che si modifichi il traffico. Le altre auto viaggiano nella propria corsia e possono trascurare di rallentare ma, noi siamo più esposti al pericolo e dobbiamo evidentemente stare attenti; siamo in una situazione diversa rispetto al fare la stessa operazione in un'area di servizio.

Gli esempi potrebbero essere numerosi ma hanno questa precisa caratteristica, nessuno ci aggredisce ma ci ritroviamo in una situazione dove l'uso comune, l'abitudine culturale e sociale, può metterci in condizione più esposta, indifesa (basti pensare alle teorie sul conflitto tra la possibilità del ritorno allo stato di salute e l'effetto "nocebo" d'alcune usanze del corpo medico e delle strutture di assistenza). Proprio il fatto che tutto intorno a noi si svolge come di consuetudine e che non c'è aggressione diretta, porta il nostro atteggiamento razionale ad accantonare l'ipotesi della messa in stato d'allarme; così, ove si verificasse un'aggressione al nostro Regno, avremmo molte difficoltà a fornire una risposta adeguata.

Sul terzo aspetto, ampiamente trattato nella parte dedicata alla Frontiera Personale, dirò che quando siamo coinvolti in rapporti socialmente malati siamo in una situazione di scontro e di stress costante. Speso viene strutturato, da parte dell'aggredito, un comportamento di "adeguamento non conflittuale" che impedisce di operare per la risoluzione effettiva del problema. In questa evenienza, al Governo è molto difficile che venga in mente l'idea di un approccio globale al problema della difesa del Regno e del Territorio e d'altronde la possibilità di uscire da questa situazione sta, come vedremo in seguito, nella "ricerca del Graal".

Attualmente le donne condannate a morte negli USA sono poco più di una decina ed hanno quasi tutte ucciso il convivente o marito. In un'intervista televisiva di alcuni anni fa, ad una di loro era stato chiesto perché fosse arrivata ad un gesto così estremo e la risposta era stata: dopo dieci anni non ne potevo più! Guardando la situazione dall'esterno, è facile domandarsi come mai non erano state scelte delle soluzioni alternative ma, come vedremo in seguito e come verrà più ampiamente trattato nella parte che riguarda la Frontiera Personale, all'interno di rapporti socialmente malati l'adeguamento non conflittuale può prevedere anche uno scontro, ma questo, non è finalizzato alla ricerca di una via d'uscita. La donna dell'intervista, con quel gesto, non ha fatto altro che confermare il condizionamento esercitato sulla sua vita (e sulla sua durata) da quel rapporto.

Nei rapporti socialmente malati i problemi, i conflitti e le malattie interne dei soggetti, saranno imputati alle cause più disparate come quando ci si meraviglia degli effetti del sottosviluppo in alcuni paesi del terzo mondo non dando un adeguato peso alla sudditanza totale dei governi, che operano scelte politiche ed economiche, in ossequio agli interessi dei paesi più industrializzati.

I livelli d'autodifesa

Cominciare ad interessarsi al problema della difesa o fare un corso d'autodifesa non deve significare che si acquisiranno delle capacità che sono un punto d'arrivo assoluto. Gli argomenti e le esercitazioni che interessano un principiante sono necessariamente diversi da quelli che interessano l'esperto, e le tematiche più sentite da una persona non sono coinvolgenti per un'altra.

La capacità d'autodifesa va vista a più livelli: maggiore è la capacità, maggiore è la probabilità di riuscire a girare a nostro favore una situazione pericolosa. Riuscire a sentire il proprio livello attuale permette di capire:

in quali situazioni dobbiamo vedere rischi e pericoli relativamente alla nostra capacità e al nostro compito. Questa è una cosa che a volte facciamo; altre volte la dimentichiamo cioè in situazioni che ci portano ad usare il pilota automatico. Per esempio, quando da turisti giriamo in una città sconosciuta dove sappiamo esserci quartieri ad alto tasso di criminalità, il nostro atteggiamento sarà diverso da quello abitualmente tenuto nella nostra città. Eppure anche in questa ci sono situazioni, zone, orari che, per esempio un

turista, considererà più rischiosi. Certo avendo delle capacità da "Rambo" ed un compito ben preciso la valutazione dei pericoli da Evitare è molto più relativa;

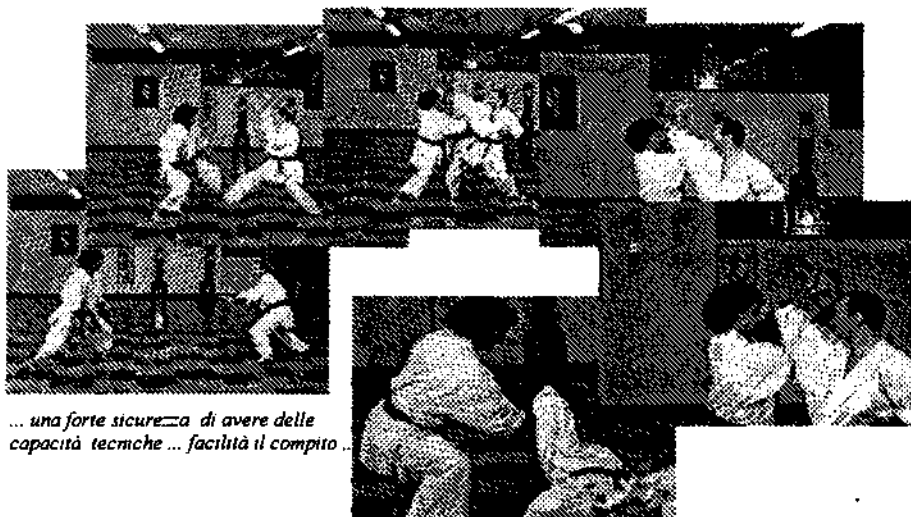
in quali situazioni siamo troppo apprensivi, e di conseguenza iniziare a lavorare sulle situazioni che creano ansia e, piano, piano, continuamente ma, con tempi propri, lasciare che la conoscenza lasci spazio alla tranquillità e che questa sia rotta solo dall'effettivo pericolo. Il neopatentato, che deve superare una fila di camion in autostrada con l'utilitaria, può avere delle difficoltà di fronte a questa situazione nuova, affrontata invece dagli automobilisti più esperti come una normalità. In effetti, la cosa può comportare dei rischi ma lo stato emotivo del guidatore sarà diverso: da una parte chi confonde i rischi reali con il timore della situazione ignota, dall'altra chi sta attento ai rischi, cerca di viaggiare ad ore dove c'è meno traffico, ed in ultimo a deciso, data la frequenza con cui si ritrova in situazioni del genere, di cambiare auto, scegliendone una che possa soccorrerlo nelle contingenze rischiose;

in quali situazioni pericolose, la conoscenza e l'abitudine a viverle ci fa rischiare di cadere in pilota automatico. Molti incidenti sul lavoro e anche molte aggressioni nascono dalla superficialità con cui la routine fa considerare situazioni nelle quali il rischio è evidente e reale.

Il livello d'autodifesa si alzerà dopo gli esercizi di pratica proposti negli incontri e dopo la lettura di questo manuale anche in relazione al livello più o meno alto del punto di partenza. Probabilmente la relazione sarà inversamente proporzionale date le tematiche di 1° livello affrontate.

Una forte sicurezza di avere delle capacità tecniche di supporto come, per esempio, essere armati e saper usare l'arma, conoscere il Karate, un'arte marziale, avere un buon controllo emozionale che deriva da un'attività sportiva o dall'aver fatto training autogeno etc., facilita il compito di seguire lo schema presentato (pag. 7 del Manuale) semplificando molto i primi stadi e ben supportando gli ultimi, quelli dello scontro effettivo.

In ogni caso aver ben chiaro il proprio livello, attraverso un raffronto costante con se stessi, sulle proprie capacità e debolezze, è un valido aiuto per valutare le nostre possibilità e soprattutto per apprezzare i nostri miglioramenti.



... una forte sicurezza di avere delle capacità tecniche ... facilita il compito ...

**Iniziative sull'autodifesa, incontro di terzo livello alla palestra S. Niccolo del Q1,
Centro Storico, Comune di Firenze**

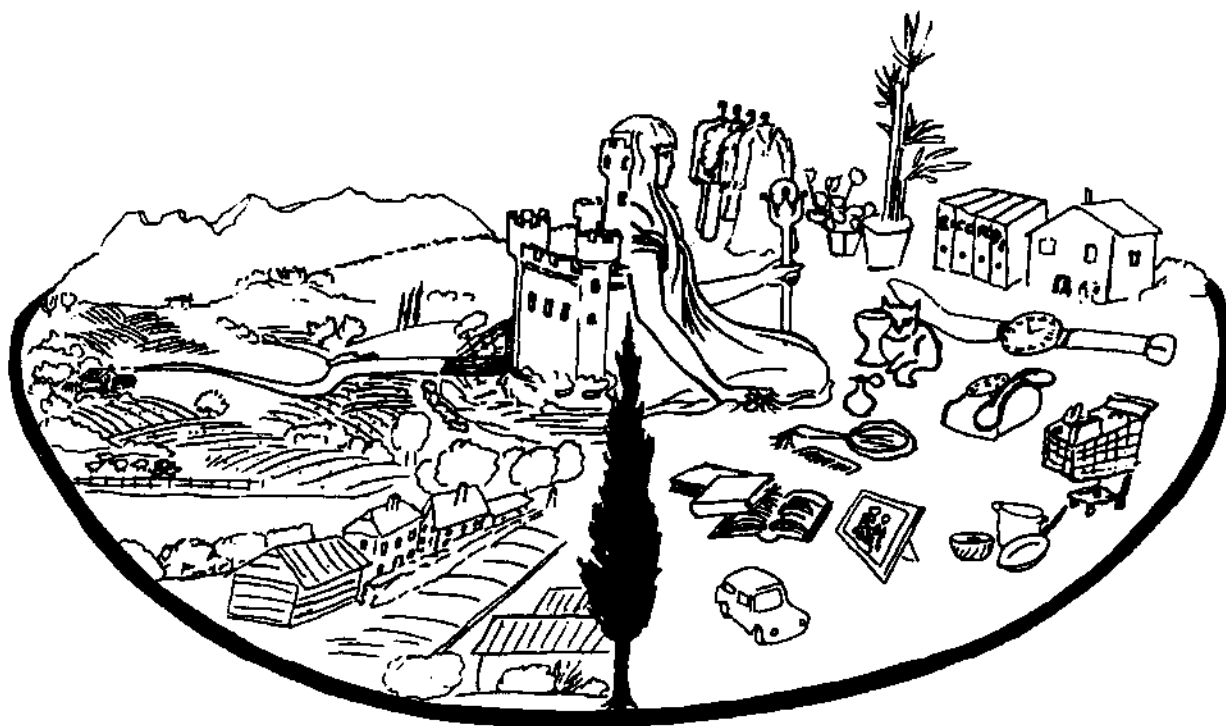


LA PERSONA E' UN REGNO

usiamo l'autodifesa come il governo usa la «Guardia»

il regno	è	l'individuo nella sua globalità
il governo	è	l'organizzatore del regno
il castello "incantato"	è	l'individuo nella sua persona
il territorio	è	il dominio del regno
la frontiera	è	la delimitazione del regno
la «Guardia»	è	la capacità d'autodifesa

di questa metafora saranno approfonditi il quinto punto e nelle Dispense della Frontiera Personale il sesto, tutti gli altri saranno trattati in relazione a questi.



La persona e il regno

IL CASTELLO INCANTATO, LA SEDE DEL GOVERNO E DELLA VITA DEL REGNO

Il centro della vita del regno è sede del governo, questo nel corso della storia è stato mantenuto anche se la forma della sede ha cambiato spesso caratteristica e aspetto, per es. dalla città di Roma, ai Castelli medioevali, ai borghi rinascimentali ecc..

Ogni forma, dal villaggio nuragico all'agglomerato cittadino, ha un proprio motivo di essere.

Dove le comunità umane erano assalite continuamente i villaggi erano fortificati, dove avevano al centro dei loro interessi gli scambi culturali ed economici l'aspetto della difesa dall'esterno era trascurato come nelle moderne metropoli.

Riprendendo le considerazioni generali fatte sulla frontiera anche i confini auspicabili della sede del governo devono essere "incantati":

- Essere mobili e non presentare nessun ostacolo quando la nostra persona fisica vuole interagire in una zona del suo regno, vuole ospitare altri governi o andare ospite, come quando ci si mette a prendere il sole in un pic nic in campagna.
- Essere un confine evidente che sottintende una capacità di difesa anche se manteniamo le nostre porte aperte per comunicare parlando, ascoltando, muovendoci e vedendo con il mondo, come quando si va a fare la spesa in una situazione confusionaria.
- Essere una roccaforte impenetrabile quando il castello, essendo assediato, difende se stesso, il suo governo e tutto quello che riesce a rifugiarsi all'interno delle sue mura. In quel momento le mura coincidono con la frontiera del regno che è attaccato da forze che hanno invaso il territorio, come in situazioni d'alto livello di pericolosità tipo ritrovarsi in mezzo ad un incendio.

La sede del nostro governo è un Castello Incantato che tiene, toglie o rafforza le proprie mura secondo le esigenze, come una persona è rilassata, presente o pronta allo scontro.

Per avere l'accesso all'incantesimo del nostro castello, è molto importante avere la conoscenza della nostra forma nei tre stati citati e della nostra forma durante le modificazioni.

La forte correlazione tra tipo di respirazione adottato e stato emotivo espresso è una delle chiavi, insieme all'allenamento e all'esercizio di "mettersi alla prova", per avere accesso ad un cambiamento consapevole della propria maniera di essere.

Respirare, in date situazioni di stress, è condizione indispensabile per dare la migliore versione di sé richiesta nella circostanza. Nella tradizione popolare ci sono suggerimenti validissimi come "canta che ti passa la paura" o "conta fino a dieci prima di perdere la testa" che fanno riferimento a comportamenti che condizionano la respirazione. Anche come recupero dopo uno shock sono utili il pianto e il parlare a lungo perché ridanno un ritmo regolare alla respirazione.

Quando il nostro equilibrio emotivo è toccato l'alterazione della respirazione è uno dei segnali che ci deve far mettere in allarme, contemporaneamente è una funzione che va' tenuta sotto controllo per poterla usare a nostro totale vantaggio.

I COMPITI DELLA «GUARDIA» (AUTODIFESA)

La «Guardia» ha i suoi campi d'azione:

1. nella relazione tra il regno e i regni confinanti (gestione e controllo delle frontiere)
2. nella difesa delle frontiere e gestione del territorio per evitare aggressioni al castello
3. nelle relazioni interne tra territorio e castello e ordine pubblico (se con se-stesso)
4. nel controllo dello stato di funzionalità-salute delle frontiere e del castello
5. nella salvaguardia di se stesso e nel miglioramento delle proprie funzioni

In alcuni di questi campi la «Guardia» ha il compito di accompagnare e sostenere le azioni diplomatiche, le azioni del governo e gli accordi sul rispetto delle frontiere, funzionando nel comportamento coerente del regno come fiume di sotto.

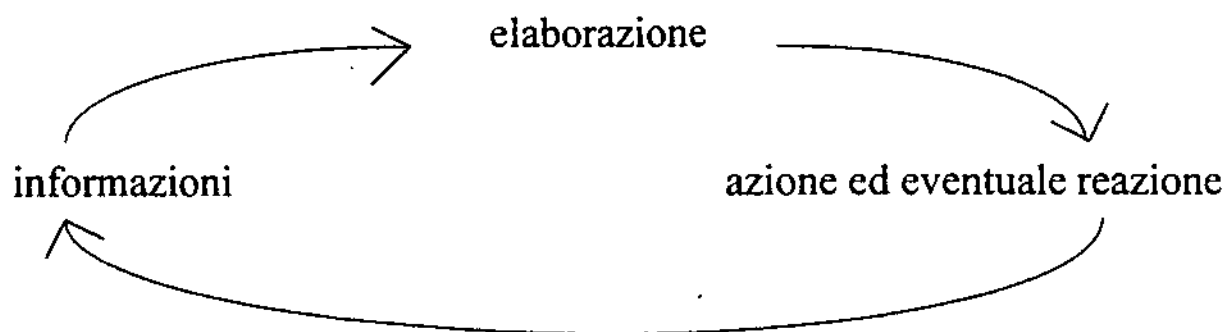
Quando la «Guardia» diventa fiume di sopra, le sue capacità, guidate con oculatezza dal fiume di sotto del governo, sono direttamente responsabili nel:

1. rinforzare le mura e solidificare il castello
2. riunire sotto il comando della «Guardia» tutto il potenziale all'interno del castello, far divenire tutta la nostra persona un' "unità" pronta a seguire le direttive del governo secondo gli ordini della «Guardia».
3. colpire il nemico nella sua volontà di attacco
4. se l'assedio è tolto, cacciare il nemico fuori del regno. se il castello è invaso organizzare la resistenza
5. a fine battaglia accompagnare il ripristino della vita normale

Per questo, la «Guardia», ha un rapporto continuo con il governo ed a volte è chiamata a prendere posto alla guida delle forze del regno.

In un regno ben funzionante questo rapporto sta nel fatto di fornire informazioni al governo del regno che di conseguenza emana delle istruzioni per guidare la reazione (anche lo stare fermi o non agire deve essere considerato "reazione") seguendo in ordine i punti:

- raccolta informazioni
- trasmissione informazioni al Governo del regno
- recepimento e sintonizzazione delle istruzioni del Governo del regno
- azione-reazione
- controllo risultato e raccolta di nuove informazioni
- trasmissione informazioni al Governo del regno (possibilità di ripartire dal terzo punto)

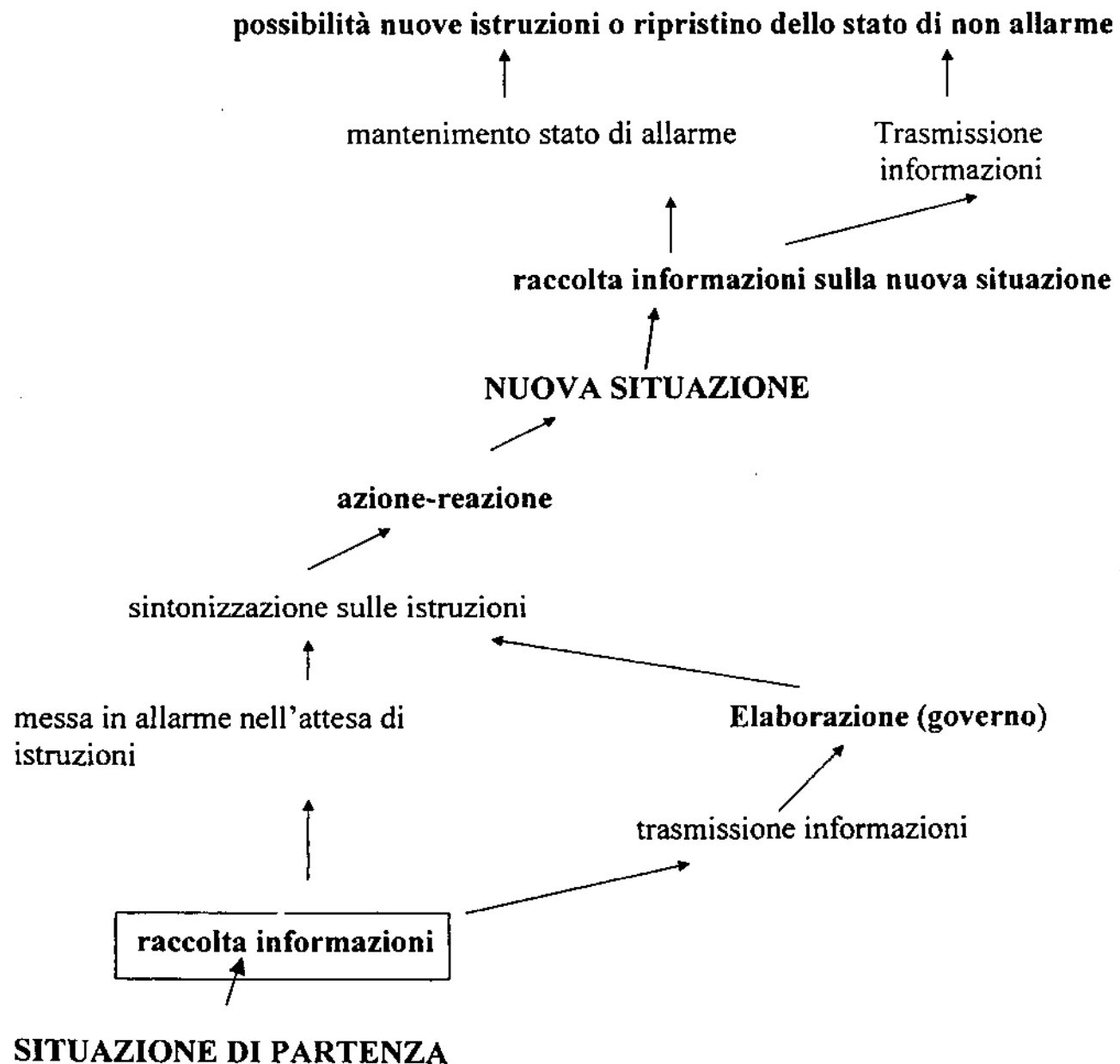


Questo schema è semplice e completo ma, ad un'osservazione più particolare, nelle frazioni di tempo che qui sono indicate dalle frecce succedono delle cose in cui bisogna porre la massima attenzione.

Tutti sono capaci di produrre l'azione adeguata di fronte a una situazione di pericolo e, quando questo avviene, vuol dire che:

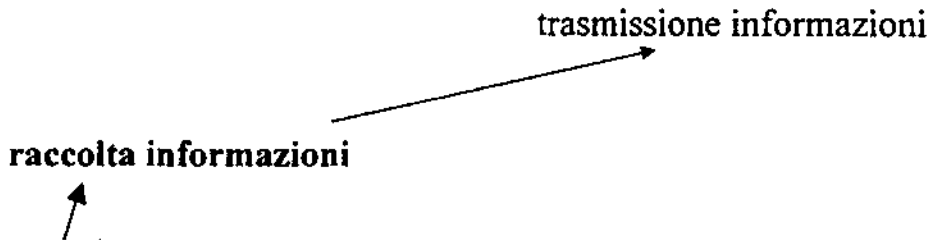
- o l'individuo ha avuto uno sviluppo della capacità, dell'insorgere del comportamento più adeguato in situazione di pericolo, attraverso un allenamento specifico,
- o attinge a quella dote umana che permette l'azione intuitiva quando alcuni fattori si presentano, casualmente, nei giusti termini. Il più importante di questi è un giusto lasso di tempo tra la presa di coscienza del pericolo e l'insorgere della reazione.

Ritornando allo schema dell'azione della nostra «Guardia» potremmo ampliarlo così:



LA RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI

Il buon funzionamento della «Guardia», nel suo complesso, sottostà al buon funzionamento del suo Servizio Informazioni.



SITUAZIONE DI PARTENZA

La raccolta delle informazioni è fatta in due maniere:

1. con le Sentinelle
2. con lo Spionaggio

Le Sentinelle e le "evidenze"

La nostra parte consapevole utilizza tutta una serie di sentinelle all'interno del regno, sulla frontiera e in tutti i punti considerati delicati dal Governo del regno/Organizzazione del sé.

Queste sorvegliano la vita quotidiana con compiti anche d'intervento:

intervenendo autonomamente perché sono state allenate in esercitazioni, oppure quando in stato d'allarme ricevono direttive dal Governo/Organizzazione, oppure intervenendo autonomamente perché questo fa parte dei loro compiti quando la situazione richiede di autoorganizzare l'iniziativa.

Le sentinelle operano in maniera evidente ed usano per le trasmissioni i canali "razionali" (computazionali) del 1+1=2. Questi canali sono fatti di sequenze di osservazioni e deduzioni, queste ultime poi si basano su schemi culturali e abitudini mentali, per esempio:

in auto il guidatore frena quando vede accendersi gli stop della macchina che lo precede,

il guidatore tiene sempre la distanza di sicurezza prescritta dalla legge,

se c'è la luce accesa ad una finestra si deduce che c'è qualcuno in casa,

quella persona non mi ha fatto niente di particolare o addirittura si è dimostrata amichevole perciò non è pericolosa,

le "persone per bene" non infrangono le regole, gli altri sì, ecc.

Le nostre sentinelle vedono le "Evidenze".

In sostanza le sentinelle alla presenza d'evidente pericolo gridano "allarme", sparano un colpo in aria, insomma fanno qualcosa che sia visto dal castello e considerato dal governo.

Le evidenze devono essere sempre considerate,
non si possono, per la nostra autodifesa, negare le evidenze

Lo Spionaggio e le “sensazioni”

Tutto di noi raccoglie informazioni continuamente in una maniera inconsapevole per l'individuo.

Il nostro Governo ha sparse delle spie nel proprio regno, forse anche nei regni vicini, nei territori futuri e in quelli di nessuno.

Le spie hanno il compito di comunicare al Governo tutto quello che non è evidente e non può essere visto dalle sentinelle, per esempio:

il guidatore dell'auto ha un impulso a spostare il piede sul freno anche se non è successo niente nel traffico intorno a lui,

il guidatore dell'auto tiene una distanza di sicurezza dalle altre macchine che varia a seconda che si senta più o meno sicuro,

se c'è una luce accesa ad una finestra si rivolge lì lo sguardo perché siamo colpiti dal contrasto con il buio intorno,

qualcosa non mi convince e quella persona non mi piace anche se non mi ha fatto niente o è addirittura amichevole,

in fila alla posta ho l'impressione che la persona che è arrivata dietro di me mi voglia passare avanti, ecc.

Lo spionaggio trasmette le “sensazioni”,
le sensazioni vanno sempre seguite

Le sentinelle possono trasmettere notizie su un fatto evidente, ma questo può anche passare loro inosservato e possono sottostimarne la rilevanza e il fatto nascosto non lo possono vedere.

Lo spionaggio che funziona in maniera adeguata trasmette le notizie sui fatti nascosti e niente gli passa inosservato.

Lo spionaggio, sui fatti che diventeranno evidenti, trasmette informazioni quando sono ancora nascosti.

Una sentinella di confine che controlla una zona di frontiera, informerà di una concentrazione di truppe, forse nemiche, solo quando le vedrà materialmente, ma lo spionaggio deve aver già trasmesso al Governo notizie su movimenti strani in quello stato confinante, che andavano tenuti d'occhio. In questo caso le Evidenze saranno solo la conferma delle “sensazioni” ed il Governo avrà già preso dei provvedimenti “nel caso che.....” o addirittura fatto delle esercitazioni.

Le Evidenze sono alcuni dei parametri su cui basiamo molte azioni, valutazioni e scelte della nostra vita ma, in genere, per valutare le Evidenze, occorre il tempo per ponderarne le varie conseguenze e le relative possibilità di risposta.

Nel caso di una difesa da un'aggressione l'interazione delle Evidenze con le “sensazioni” è di importanza fondamentale. Il più delle volte non c'è il tempo materiale per usufruire solo delle evidenze e queste servono solo come conferme alle sensazioni precedentemente avvertite.

Se succede un imprevisto mentre siete alla guida dell'auto, le Evidenze daranno il via ad una reazione automatica che solo casualmente può risultare adeguata, ma avendo avuto, un attimo prima, la sensazione di dover stare attenti ci sono molte probabilità che possiate esprimere una reazione più consapevole ed adeguata al momento che si presenterà l'evidenza. Freneremo prima e

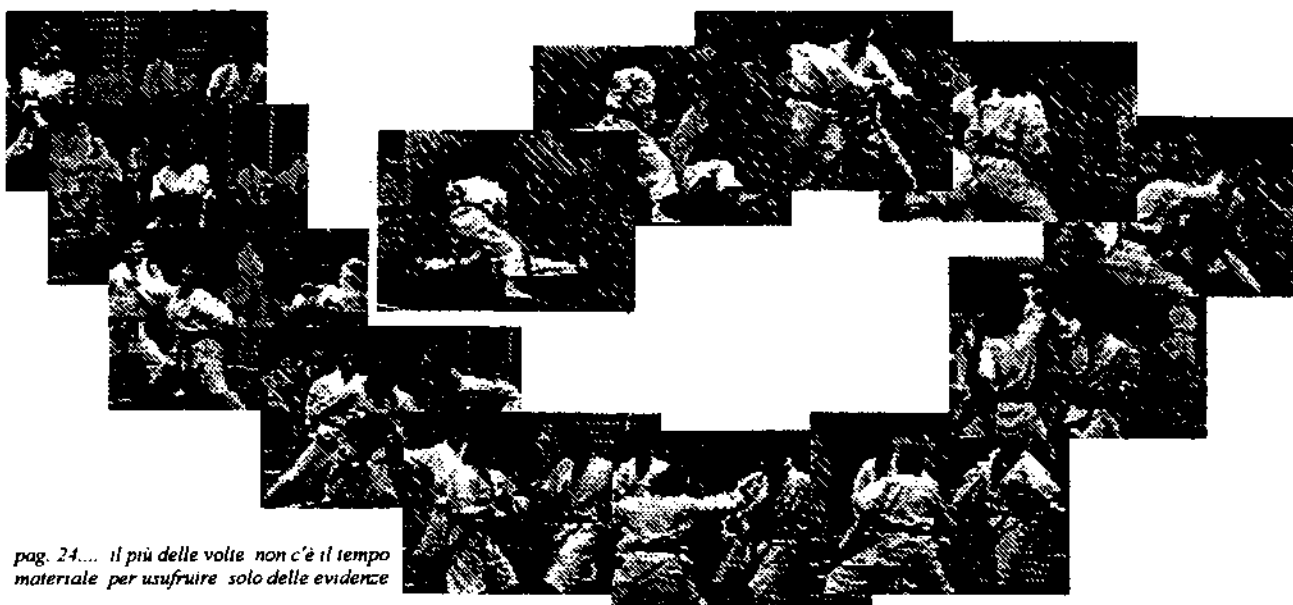
meglio se stiamo attenti al traffico e il piede destro è mobile; riusciremo a malapena ad inchiodare se siamo distratti, parliamo col passeggero e magari gesticoliamo.

Con un minimo d'attenzione ai nostri comportamenti potremo cogliere l'arrivo delle sensazioni anche se sono inconscie perché, in ogni caso, determinano un cambiamento del nostro stato d'equilibrio emotivo. Accorgersi che la nostra respirazione è alterata, o che qualcosa ci chiude lo stomaco, o che il sangue ci sale alla testa o anche che la nostra sudorazione è aumentata, sono tutte Evidenze interne al nostro regno e segnalano che il nostro servizio segreto ha ricevuto delle notizie; forse non riusciremo a collegare a nessun fatto finché non vedremo delle Evidenze all'esterno ma dobbiamo assolutamente considerarle.

Più correttamente trasformeremo il nostro schema:

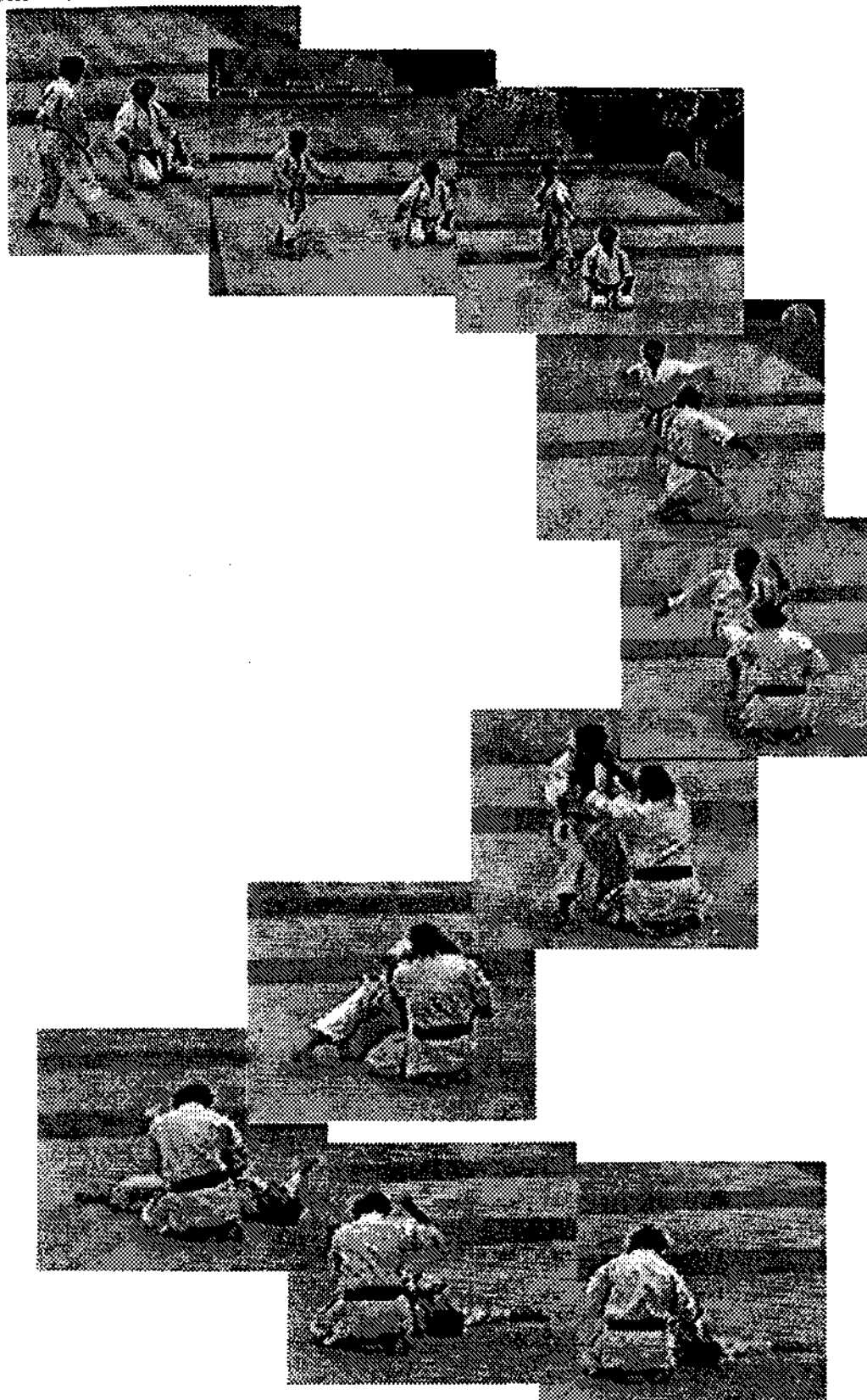


Le "sensazioni" e le Evidenze sono due fiumi distinti che scorrono insieme e si arricchiscono vicendevolmente, il loro lavoro deve essere integrato e devono avere un buono scorrimento parallelo



pag. 24... il più delle volte non c'è il tempo materiale per usufruire solo delle evidenze

..... non c'è il tempo materiale per usufruire solo delle evidenze e queste servono solo come conferme alle sensazioni



LE DEBOLEZZE NOSTRE E DELL'AGGRESSORE **controllare le prime ed usare le seconde a proprio vantaggio**

Può succedere che il lettore abbia l'impressione che qualcosa non vada proprio come si è descritto fino ad ora, ma questo è abbastanza normale. Qualsiasi competenza e "maestria" è appresa attraverso la sperimentazione. Anche l'autodifesa è una capacità che va' affinata. Le regole per affinarla sono:

- sapere quando si sperimenta (si fa' le prove) e quando si pratica (si fa' sul serio)
- si sperimenta prima nel facile, poi nel meno facile, poi nel medio e poi, forse, è meglio fermarsi
- cercare di non trovarsi in situazioni nelle quali si debba praticare, almeno sopra un certo "livello di scontro" (vedi i livelli di scontro).

Non è importante capire cos'è che non va, ma è importante impegnarsi a sperimentare questi nuovi punti di vista e così elevare il proprio livello d'autodifesa.

La ricerca di un miglioramento personale sarà trattata ampiamente più avanti nel paragrafo delle ESERCITAZIONI e nella parte della FRONTIERA PERSONALE.

La parte che segue, più che per un'analisi del proprio comportamento è importante per avere dei riferimenti sul comportamento degli aggressori.

Se la nostra «Guardia» e il nostro Governo non usano a proprio vantaggio i punti deboli del nemico è molto difficile una risoluzione positiva di una situazione aggressiva.

Il servizio informazioni non funziona

- 1-Al castello nessuno si accorge dell'arrivo delle informazioni inviate dallo spionaggio o non si dà credito alle richieste di messa in allarme. Il governo basa le valutazioni solo sulle evidenze.
- 2-Lo spionaggio trasmette selettivamente alcune "sensazioni", trascurando le notizie delle sentinelle, un'organizzazione deviata opera reazioni in proprio.
- 3-Non si usa il servizio informazioni per la Difesa.

E' comunque importante sapere che anche l'aggressore può denunciare delle disfunzioni nel proprio servizio informativo e che è bene saperle decifrare.

La «Guardia» è inefficiente

Il regno/individuo può essere nell'impossibilità di sostenere la «Guardia» nell'esecuzione dei suoi compiti per tre principali motivi:

- 1- Il Governo del regno è assoggettato e dipendente da un altro (es. le frontiere non esistono verso i regni "più forti").

Il Governo del regno tende a rimuovere la rilevanza dei segnali d'allarme e ad inibire il buon funzionamento dei sistemi informativi. Con il perdurare di questo tipo di situazione, la «Guardia» diventa incapace di avere un servizio informativo efficace.

fine possibilità d'autodifesa efficace

↑
messaggi confusi e ordine di ritornare in situazione di normalità senza interazione con la situazione che ha provocato allarme che può continuare a persistere

↑
messa in stato d'allarme

↑
raccolta informazioni **situazione di partenza**

← non elaborazione (Governo-fantoccio)

2- per un'errata organizzazione del regno la «Guardia» interviene indipendentemente dalle direttive del governo.

fine possibilità d'autodifesa adeguata

↑
azione (non coordinata)

↑
messa in allarme

↑
raccolta delle informazioni

↑
situazione di partenza

Governo del Regno (rimane estraneo)

E' il caso tipico in cui si fa qualcosa "perdendo la testa", ad esempio invadendo un altro regno perché un contrabbandiere ha attraversato la frontiera. Come vedremo in seguito, è auspicabile che la «Guardia» abbia una capacità di reazione immediata ma quest'indipendenza d'azione deve essere definita anticipatamente dal Governo del Regno attraverso le "esercitazioni".

3- Quando le due situazioni precedenti si mischiano ed il Governo del regno è un'emanazione della «Guardia» al servizio d'altri regni o di se stessa. Il regno non esiste più, il castello diventa un quartier generale invece che il centro della vita del regno, le frontiere muraglie d'inattraversabilità. Il pericolo derivante dall'esterno è quasi nullo ma la situazione pericolosa è proprio nell'organizzazione del regno. A causa della sua politica estera può ritrovarsi a combattere una battaglia non per autodifesa e questo ammala il regno-individuo determinando l'incoerenza nei comportamenti del governo, della «Guardia» e della popolazione del regno.

Sia il servizio informazioni sia la «Guardia» sono metafore che forniscono una rappresentazione semplice del complesso enormemente variegato di fattori che contribuisce al buon funzionamento di un regno e di un governo, per quanto riguarda la difesa del proprio territorio.

Parimenti, un'analisi del comportamento umano sconta una complessità del reale che è difficilmente catalogabile in una tipologia standard.

Questa premessa per dire che la classificazione dei comportamenti operata nel paragrafo successivo, è puramente strutturale e serve a velocizzare le valutazioni in situazioni di pericolo nelle quali, comunque, daremo sempre la priorità alle nostre "sensazioni" confermate dalle Evidenze.

La situazione di difesa da un'aggressione, lo stato di stress e le diverse modalità d'operare.

1- il lavoro computazionale

Il governo basa le valutazioni solo sulle evidenze.

Al castello nessuno si accorge dell'arrivo delle informazioni dallo spionaggio o non si dà credito ai messaggi di richiesta di messa in allarme.

Se si è evidentemente attaccati si vuole discutere del perché e nel merito della cosa e valutare tutte le opportunità di risposta ricercando una sorta d'invincibilità al di sopra delle parti.

Il lavoro computazionale, che rappresenta una gran risorsa per i nostri comportamenti, nello studio dell'autodifesa deve essere scartato o quanto meno ridimensionato.

La possibilità di esprimere un lavoro adeguato attingendo alla computazione delle varie possibilità, aspetti e valutazioni, purtroppo nell'autodifesa ci è negato dal fattore "tempo".

Chiunque, con l'opportuno materiale da consultare, seduto al tavolino può dire o scrivere come si pilota un aereo a reazione ma per il vero Top Gun l'unica possibilità di raggiungere un lavoro computazionale è quello di essere aiutato da decine di computer che automaticamente controllano non solo i reparti ma correggono i comandi del pilota che deve solo pensare all'indirizzo generale della guida.

2- il lavoro inadeguato (pilota automatico di reazione allo stress)

Lo spionaggio trasmette selettivamente alcune "sensazioni". Trascurando le notizie delle sentinelle, un'organizzazione deviata opera reazioni in proprio senza che il governo partecipi alla definizione delle direttive né abbia indicato in passato linee guida tramite esercitazioni.

Se si ha una "sensazione", con questo atteggiamento mentale, cercheremo di attaccare per primi o si subiremo a priori.

Il nostro spionaggio tramite le "sensazioni" trasmette delle notizie allarmanti; un'organizzazione deviata elabora automaticamente le "sensazioni" costruendosi degli sviluppi immaginari secondo esperienze passate e reagisce fisicamente attraverso la liberazione nel corpo umano di alcune sostanze, le Catecolamine (adrenalina, nor adrenalina ecc...). Queste sostanze attivano dei

CANALI PREFERENZIALI DI REAZIONE

I canali preferenziali di reazione sfociano in comportamenti automatici di reazione allo stress, soprattutto allo stress acuto, riassumibili in due famiglie di reazione inadeguata:

1. reazione che può risultare esagerata. Perdita del controllo. aumento del battito cardiaco, della pressione, del colorito e del tono muscolare, uso della voce per intimidire l'avversario e veloce degenerazione dal confronto allo scontro.
2. reazione di annichilimento. Diminuzione della pressione, colorito bianco insorgenza della paura che accompagna l'immobilità fisica trasformandosi in panico, diminuzione della respirazione. Se non sopraggiunge lo svenimento è "l'urlo di terrore" che riapre la possibilità di reazione e respirazione.

Questi "canali preferenziali" si sono aperti in passato e, in relazione alla frequenza del loro manifestarsi, sono andati via via allargandosi divenendo in certi casi le uniche vie di

reazione/relazione dell'individuo talché, commentando una propria reazione inadeguata, qualcuno è portato a dire: "è il mio carattere", "sono fatto così".

Una cosa curiosa che a volte può succedere, è lo scollegamento temporale tra la situazione che ha generato la sensazione e la reazione: quest'ultima deflagra in un momento di poco successivo e in una situazione completamente diversa. Tipico il caso dell'automobilista in coda sotto il sole in mezzo al clamore di decine di clacson, che ad un certo punto malmena i figli perché fanno confusione in auto urlando che "lui non ne può più di questo casino, a tutto c'è un limite".

3-il lavoro in automatismo (pilota automatico)

Non si usa il servizio informazioni per la Difesa

Quando si è attaccati ci si ripara.

Un tentativo istintivo di evitare di imboccare i canali preferenziali di reazione può essere quello di lavorare in pilota automatico e di fronte ad una sensazione di aggressione cedere una parte del nostro regno eseguendo un

ADEGUAMENTO NON CONFLITTUALE

Quest'azione elimina la causa del disagio ma tende allo stazionamento in pilota automatico se, contemporaneamente, non svegliamo in noi l'attenzione e controlliamo la respirazione, come vedremo in seguito.

L'adeguamento non conflittuale, quando è contestualizzato, è alla base della tolleranza umana e rappresenta una risorsa importantissima per la vita di tutto il pianeta.

Quando l'adeguamento non è accompagnato dal sentire le "sensazioni" e vedere le Evidenze, entra in un circolo vizioso dove ripete se stesso, tendenzialmente all'infinito. In realtà è possibile adeguarsi fino a un punto limite dopo di che, alzato al massimo il livello dello scontro, avviene la partenza di reazioni determinanti, data la forza vitale da cui sono guidate, ma strategicamente e tatticamente inadeguate o addirittura scollegate. La caratteristica è la perdita completa del controllo mentale, come nei casi in cui c'è un "momento di pazzia" e l'atto, molte volte, è cancellato dalla memoria o ricordato come se fosse un'azione fatta da un altro.

4-il lavoro intuitivo

Si usano i due fiumi delle informazioni.

Se sento che qualcosa non va mi accerto che non ci sia niente che possa presentare un pericolo per me e prendo opportune precauzioni per evitarlo. Comunque sto attento e se si manifesta un'aggressione mi faccio trovare pronto presentando la migliore versione di me in quel contesto.

Se mi attaccano, mentre mi difendo, mi adopero perché il pericolo finisca.

Si fa la cosa giusta al momento giusto.

L'EQUILIBRIO PSICHICO E LA PREVISIONE DEL PERICOLO

Il regno, quando è avvertito dallo spionaggio, mette in allarme la «Guardia» che oltre ad allertare le sentinelle, prepara le forze da mettere in campo, sia in prima linea sia nelle retrovie, per sostenere qualunque eventualità.

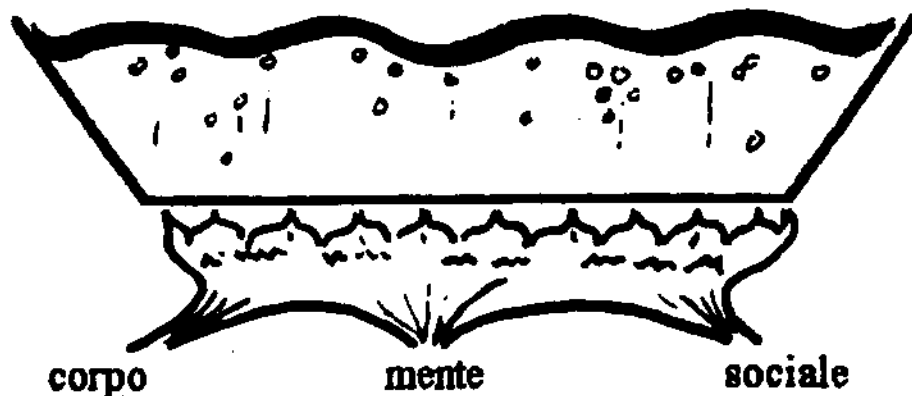
Questo momento è molto delicato perché tutti i reparti si rendono conto che il pericolo può essere imminente ed ognuno può essere chiamato a compiere un'azione da cui dipende il risultato dell'azione-reazione della «Guardia» ed il destino di tutto il regno.

Attendere da una parte le Evidenze e dall'altra le istruzioni del Governo, “mettersi in allarme” e stare pronti ad intervenire, è un compito che se intrapreso con la massima solerzia porta un sicuro vantaggio; ma se qualche reparto, preparandosi affrettatamente crea confusione, disturba la possibilità di trovarsi nella situazione ottimale.

**Porsi in allarme è mettersi in “attenzione” e
preparare le forze è controllare la respirazione.**

Per capire quando è il momento opportuno di appoggiarsi a quest'atteggiamento mentale, quando cioè ci arrivano segnali dal nostro servizio spionistico, basta accorgersi che la nostra maniera di essere si è modificata, il nostro equilibrio psichico è stato rotto.

Quando una persona si ritrova a voltarsi e, a quel punto, si accorge che lo ha fatto perché qualcuno la osservava, ha un'oscillazione nel proprio equilibrio psichico. In questo esempio si evidenzia l'espressione di tutte e tre le parti che compongono il nostro equilibrio: la parte mentale che ha avvertito la sensazione, quella fisica (rotazione della testa) e quella sociale che costata una messa in relazione col mondo. Ognuno di noi è un contenitore dove l'acqua è riscaldata alla fiamma di tre fuochi:



Questa è l'immagine di qualcosa che possiamo chiamare
EQUILIBRIO PSICHICO

ed i tre fuochi devono essere tenuti vivi tramite

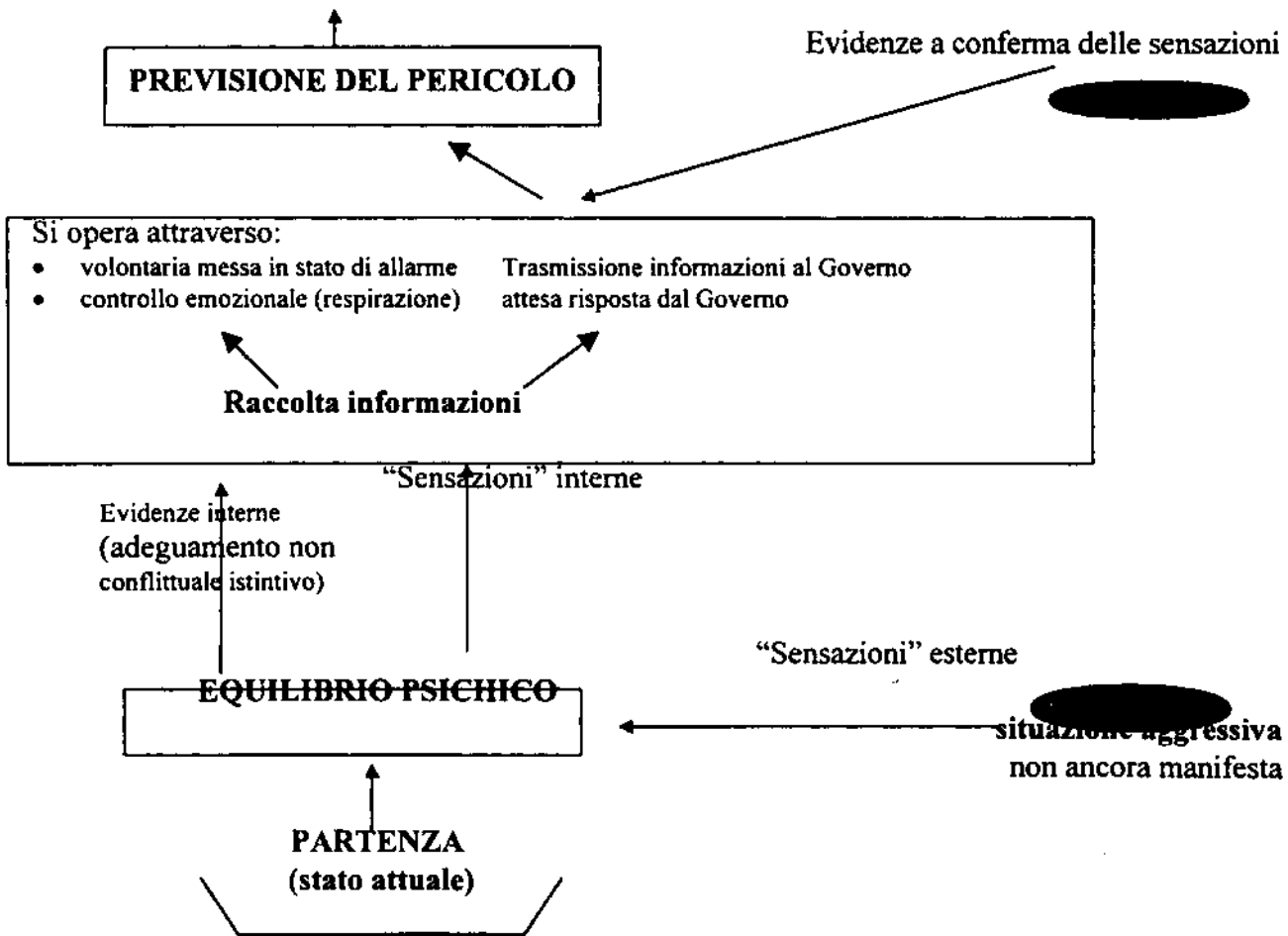
- **Allenamento fisico, per il corpo**
- **Allenamento psichico, per la mente**
- **L'attitudine alla relazione col mondo vissuta momento per momento, per il sociale**

Per avvertire le modificazioni del nostro equilibrio psichico è importante che si abbia una chiara visione di come siamo e come interagiscono tra loro: il nostro pensiero, le nostre azioni e i contesti in cui le viviamo.

Porsi in attenzione e controllare la respirazione mentre si fa un adeguamento non conflittuale istintivo come, in bicicletta soprappensiero, deviare dalla nostra direzione perché una macchina sembra girare senza freccia o voltarsi ed accorgersi di essere osservati, permette di notare in tempo che una "sensazione" di disagio è motivata. Cioè che un'azione che non era nei nostri programmi è un segnale certo che è avvenuta un'oscillazione nel nostro Equilibrio Psichico.

A questo punto, partendo da uno stato di attenzione che può cogliere anche i più impercettibili segnali, la raccolta informazioni delle nostre sentinelle (quelle che vedono le Evidenze) diverrà una vera e propria PREVISIONE DEL PERICOLO.

Trasformeremo la prima parte del nostro schema dello scontro nella maniera seguente:



Il nostro regno, per essere un regno ricco in tutte le sue parti, ha le frontiere e le proprie organizzazioni rivolte verso la relazione col mondo circostante in maniera da favorire gli scambi culturali, commerciali ecc. e lo spostamento delle proprie frontiere.

Questa situazione di frontiera come "fumo" però è la meno efficace per la difesa del proprio territorio.

In questi primi incontri abbiamo cercato di intravedere la possibilità di un adeguato passaggio dal "fumo" al "cristallo".

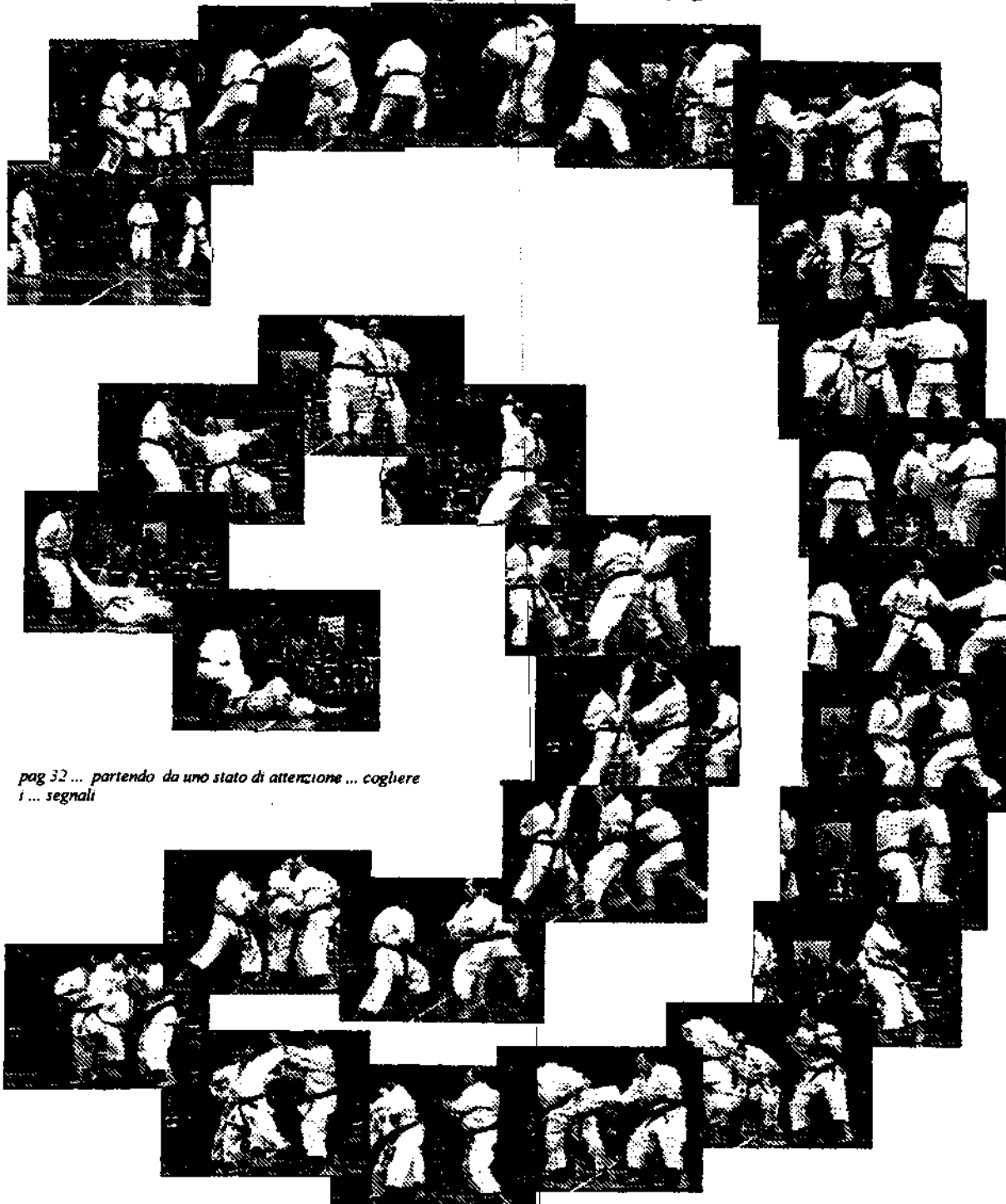
Un adeguato passaggio "dal cristallo al fumo", e viceversa, deve prendere in considerazione tutta la serie di possibilità tra questi due opposti, se pensiamo ai due opposti di vapore e ghiaccio non possiamo dimenticare l'acqua.

Per adesso abbiamo stabilito quando è il momento in cui la nostra «Guardia» esce dal lavoro parallelo alle altre organizzazioni del nostro regno e, mettendosi in allarme, stabilisce un rapporto privilegiato col governo del regno. Allora la «Guardia» prende il controllo del territorio, solidifica le frontiere e trasforma il castello incantato in una fortezza inespugnabile.

Dopo che la «Guardia» si è messa in allarme e le Evidenze hanno confermato un reale pericolo

che fare?

prima di rispondere a questa domanda occorre introdurre il concetto di LIVELLO DI SCONTRO che insieme alla sua classificazione sarà oggetto delle prossime pagine.

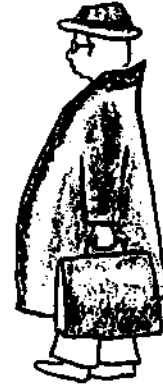


pag 32 ... partendo da uno stato di attenzione ... cogliere i ... segnali

I LIVELLI DI SCANTRO

Ci sono molte maniere di creare una scala dei vari livelli di pericolosità e di scontro. Si può partire dal numero d'aggressori, o dalle armi che sono usate ecc..., noi preferiamo stabilire i parametri in relazione a quanto tempo il difensore ha per organizzare la propria difesa.

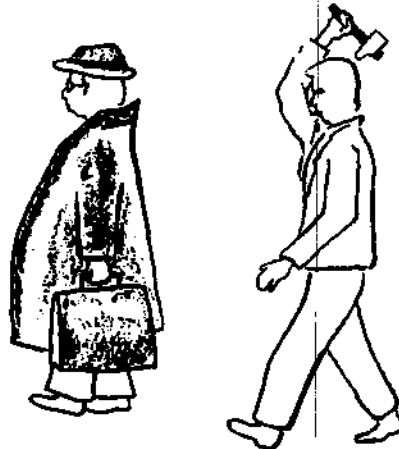
Per i nostri esempi prenderemo un malcapitato Mister "X"



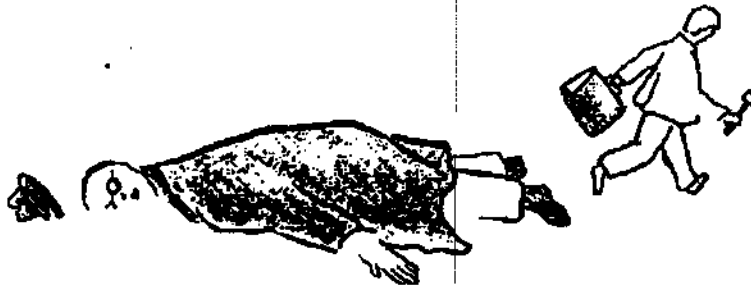
ed una situazione aggressiva



mettiamo che la situazione aggressiva si materializzi improvvisamente alle spalle di "X"



forse esiste una possibilità di sfuggire all'epilogo scontato che va nell'imponderabile

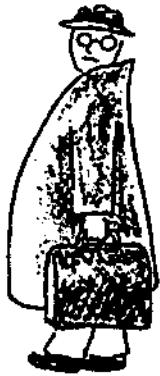


Se la situazione a più alto livello di pericolosità è quella nella quale siamo colpiti senza nessun preavviso e in maniera che non abbiamo materialmente il tempo di vedere o sentire l'aggressore è vero che questo tipo di situazioni sono veramente rare. Assai più spesso succede che una persona

ritrovandosi ad essere aggredita da una situazione ha la possibilità di fare qualcosa un attimo prima.

il nostro Mister "X" in questo caso si accorge che stanno per colpirlo

e può compiere un azione di difesa che essendo istintiva è fatta in maniera automatica



ma se il nostro Sig. "X" si è tenuto in allenamento dal punto di vista atletico, ha provato e riprovato a difendersi in situazioni simili a quella dove si ritrova adesso potrà scegliendo il momento giusto applicare una tecnica adeguata in una maniera automatica



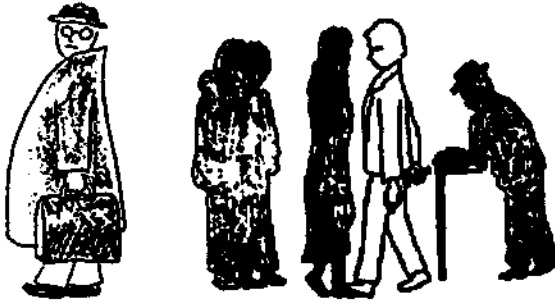
Anche se nel nostro esempio abbiamo considerato una borsa molto pesante ed un colpo di reazione sufficiente questo è un esempio d' Alto livello di scontro

L'alto livello dello scontro è dato dal fatto che la possibilità di difendersi è legata all'effettivo svolgimento dello scontro su iniziativa dell'aggressore.

Dispense, I livelli di scontro

Ma se il nostro Mister "X" si accorge prima di essere seguito

quando la situazione dimostrerà la volontà d'attacco, ad esempio avvicinandosi quando non ci sono passanti



il nostro Mister "X" avrà potuto stabilire una Strategia d'azione e si potrà concentrare sull'applicazione tattica in relazione alle possibilità offerte dalla situazione:

potrebbe usare un sistema per dissuadere l'attacco

o eluderlo

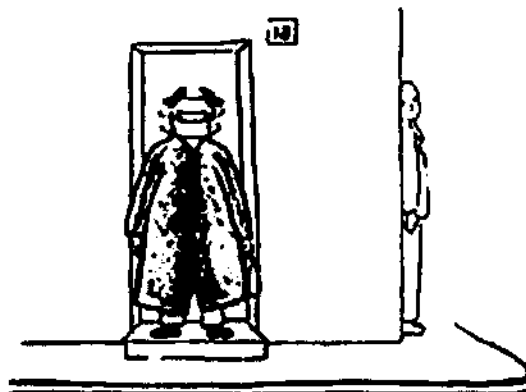


o scegliere una soluzione alternativa



Questa situazione ha un MedioAlto livello di scontro in quanto lo scontro esiste ma essendo prima di tutto strategico può essere risolto senza mettere a repentaglio la propria vita.

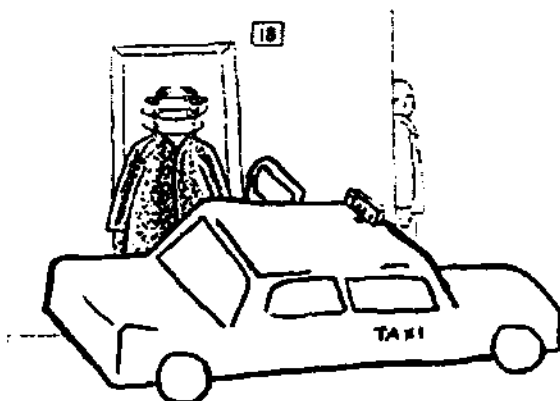
Certo che se il nostro Mister "X" consapevole della situazione in cui si trova esce da casa in una maniera adeguata, stando attento alle Evidenze che gli segnalano la possibilità di essere seguito,



quando avrà l'impressione di essere seguito, potrà "seminare" l'inseguitore, come si vede nei films, o entrare in un negozio o chiamare un Taxi, e nel frattempo pensare alla Strategia da usare qualora l'azione diversiva non pervenisse a buon fine.

Il livello di scontro è Medio in quanto l'agredito ha attivato la capacità di Previsione del Pericolo. Si è cioè mosso in condizione di effettuare un'azione che crea uno stallo momentaneo nella volontà d'aggressione in quanto mette in campo condizioni nuove, quindi di avere più tempo per pensare al piano strategico. A questo punto, può darsi che l'aggressore, valutando le nuove situazioni e accorgendosi che Mister "X" è "attento", rinunci. L'aggressore, dal proprio punto di vista, non è ancora determinato nella volontà dell'attacco e può darsi che, di fronte alle difficoltà, non la sviluppi.

Ma se il nostro Mister "X" ha quella mattina una voglia inspiegabile di non percorrere la stessa strada, e costatando questa strana "sensazione" la segue mettendosi in "allarme", cioè aumentando l'attenzione e controllando la respirazione,

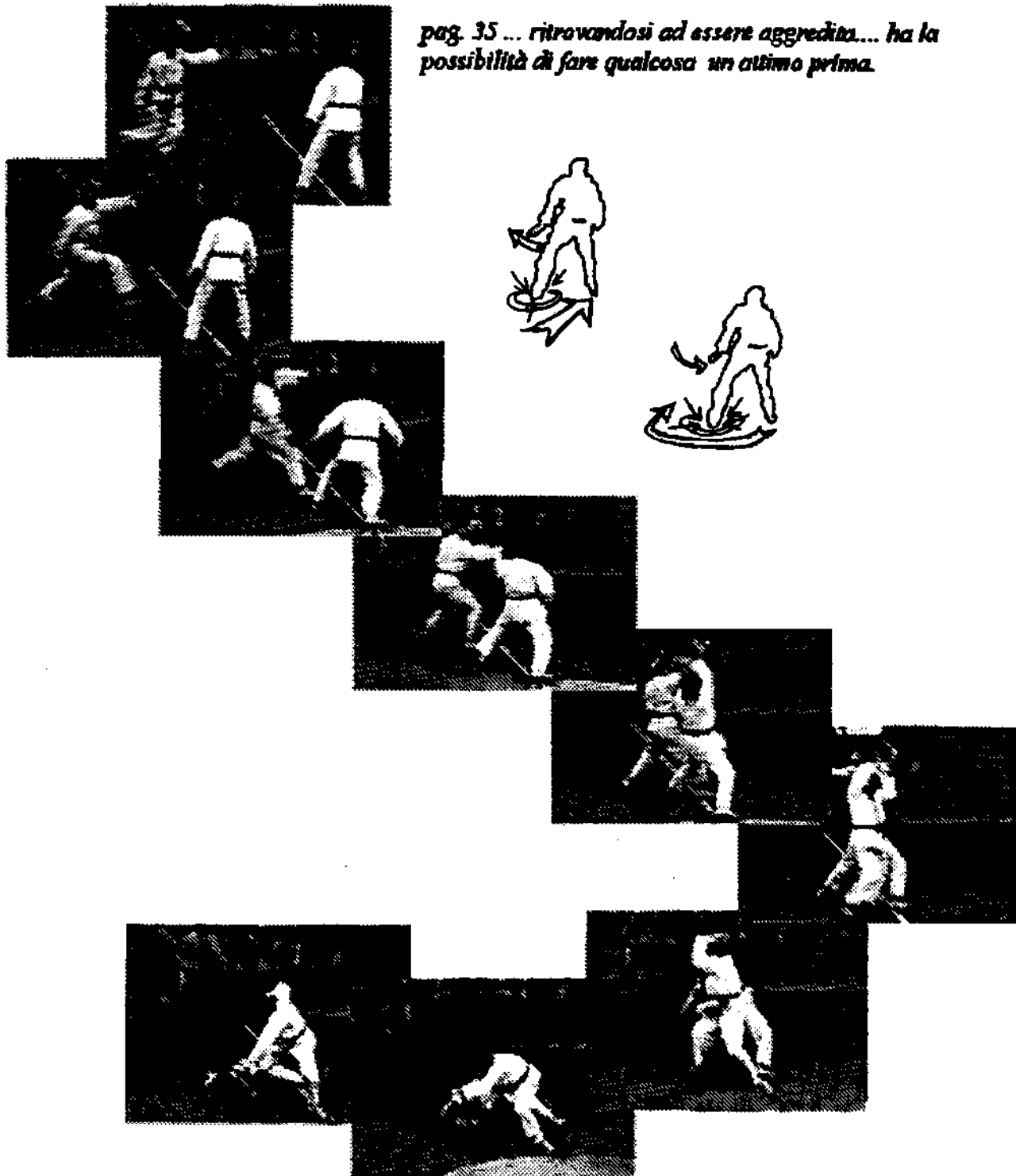


può darsi che la situazione aggressiva desista in quanto Mister "X" si presenta come egli non s'immaginava. Il Livello di scontro è MedioBasso in quanto anche se l'aggressore non desiste questo è fin dall'inizio in una posizione svantaggiata: le sue mosse di adeguamento ad una situazione inaspettata sono più facilmente Evidenti e se Sig."X" manterrà il suo vantaggio, spiazzando con il piano strategico le mosse della situazione aggressiva, sarà molto difficile arrivare allo scontro effettivo.

Ma può darsi che il Sig. "X" non si senta preparato a portare la valigetta, che il fatto di dover uscire lo metta in uno stato di enorme agitazione, perché è ben cosciente dei pericoli

che può incontrare, perché non sa cosa fare se incontra un pericolo, o perché tutto ciò gli procura un groppo allo stomaco o sente che gli fa' venire il nervoso. Per questi o altri motivi alla fine può decidere che la valigetta, se proprio deve essere portata, la porterà qualcun altro e lui non ne vorrà sapere niente.

Questo è un Basso Livello di scontro in quanto è limitato all'aspetto personale e basta un minimo di chiarezza con se stessi per non avventurarsi in situazioni che difficilmente possono essere sostenute.



Riprendiamo il nostro Mister "X" e questa volta mandiamolo, in automobile, a fare un viaggio impegnativo. Dato che deve partire improvvisamente non passerà prima dal meccanico a revisionare la macchina ma la utilizzerà così com'è.

Partendo per questo viaggio Mister "X" può avere:

un'auto perfetta (A)

un'auto normale (B)

un vero e proprio catorcio (C)



Le sue capacità gli permettono di guidare quest'auto come:

una Ferrari (1)

un'utilitaria (2)

una tinozza da bagno (3)



quando arriva all'ingresso dell'autostrada si ritrova sotto una pioggia torrenziale, in un traffico caotico di camion e, vedendo segnali di code e interruzioni ovunque (tipo Firenze-Bologna), può sentire un "gropo" allo stomaco ("sensazione") ma non sa bene da cosa dipende, e:

si pone il problema se sia il caso o no di continuare e magari può fare qualcosa coscientemente, una telefonata ecc.. (Evidenza) o incoscientemente, avere un malore ecc... (sensazione) per rinunciare (I°)

fa un veloce esame di coscienza per determinare se è nella migliore condizione per portare avanti il compito, se non l'ha già fatto allaccia le cinture, sistema gli specchietti ecc... (II°)

è preso da altri pensieri o preoccupazioni e guida in maniera distratta (III°)

Quale comportamento degli esempi appena fatti è il più adeguato, secondo il tipo di situazione di partenza proposta? (sono possibili anche più risposte)

A1 =.....

A2 =.....

A3 =.....

B1 =.....

B2 =.....

B3 =.....

C1 =.....

C2 =.....

C3 =.....

- A questo punto, sentendosi impreparato per eventuali situazioni che gli si prospettano nella mente date le premesse, Mister "X" si ferma, risolvendo così la situazione a questo Basso livello di scontro con se stesso; oppure continua a guidare. Diciamo che ha scelto di continuare ed è appena entrato in autostrada e:

(inserire le condizioni di partenza, tra quelle già impiegate, che a parer vostro potrebbero dar luogo ai seguenti comportamenti, per esempio si può scrivere A-1-I°. Si può scrivere anche più di una condizione di partenza per sviluppo).

fa qualcosa che gli permetta di controllare sufficientemente il disturbo, attiva uno stato d'attenzione (es. canticchiando per rincuorarsi e contemporaneamente raddrizzandosi sullo schienale)	non collega il disturbo a quello che sta facendo (o ha fatto un attimo prima o farà un attimo dopo), magari prende una pasticca contro l'acidità e parte magari maledicendo il compito	non collega il disturbo a quello che sta facendo (o ha fatto un attimo prima o farà un attimo dopo), magari prende una pasticca contro l'acidità e parte rassegnato a convivere con la paura latente che si ripresenta tutte le volte	fa qualcosa che gli permetta di controllare sufficientemente il disturbo come estraniarsi e calarsi nella parte di un automa che mira solo al compito allontanando i segnali delle "sensazioni"
---	--	---	---

Adesso Mister "X" avrà preso degli accorgimenti, consci o inconsci, in relazione alla situazione che sta vivendo (situazione di traffico veramente difficile con condizioni meteorologiche avverse).

- Cominciato il viaggio, i vari Mister "X" che abbiamo sviluppato, si trovano dunque ad operare in condizioni relativamente critiche (segnare con delle frecce il proseguimento, o i proseguimenti, dei comportamenti a questo MedioBasso livello di scontro)

sente montare piano piano la paura, non sa veramente che fare e le forze si affievoliscono	si rende conto che in una situazione del genere è solo un pilota coraggioso e spericolato che può superare le difficoltà	collega immediatamente le sensazioni di disagio con le evidenze che si trova davanti, fa ancora qualcosa che lo aiuta a controllare il proprio stato emotivo e aspetta con la massima attenzione il possibile presentarsi del pericolo	fa qualcosa che gli permette di controllare sufficientemente lo stato di disagio, come estraniarsi e calarsi nella parte di un automa che mira solo al compito allontanando le constatazioni delle evidenze
--	--	--	---

- **Improvvisamente Mister "X", dietro una curva, trova un blocco stradale.**

Quale di nostri Mister "X" a questo Medio livello di scontro sarà nella migliore condizione per avere una Previsione del Pericolo?

(scrivere il profilo tra quelli precedentemente visti, A1I°, A1III°, A2... ecc.)

- **Comunque, Mister "X" ce l'ha fatta ed è riuscito a fermarsi in tempo evitando un tamponamento. Adesso può:**

costatare che l'attenzione che aveva riposto era più che motivata e generalizzandola a tutto il contesto aumentare lo stato di tensione-attenzione

avere un crollo emotivo in seguito al pericolo appena scampato, maledicendo gli altri conducenti o crollando sul volante in preda al panico

mantenere la parte di un automa che mira solo al compito allontanando la previsione del pericolo (per non aumentare la tensione emotiva in gioco)

Questo è già un livello **MedioAlto** di scontro, e diventano di importanza decisiva le risposte ad un'eventuale situazione aggressiva.

- **In quel momento sopraggiunge un'auto a forte velocità e ci sono pochi attimi per:**

salvare la propria persona (es.. uscendo dall'auto e saltando le barriere protettive)

salvare tutta l'auto, con tutti i passeggeri (es.. infilando in corsia d'emergenza o usufruendo dello spazio lasciato avanti)

salvare i documenti della borsa gettandoli fuori della macchina

E' evidente che le opzioni che guidano l'azione nell'**Alto** livello di scontro possono essere varie, ma la più comune è **DIFENDERE SE STESSI**. La cosa interessante è che per il sostegno di quest'ultima scelta l'influenza della condizione di partenza (avere un catorcio e guidarlo come una vasca da bagno o una Ferrari e guidarla come un pilota provetto) è influente per lo stato emotivo che può determinare ma molte volte non lo è per la prestazione che è richiesta.

Abbiamo visto 5 livelli di scontro:

1-Il **Basso** livello di scontro è quello che si ha con se stessi nel dover accettare i propri limiti attuali, evitando di procedere con superficialità. Il contrasto interno si gioca sulla resistenza alla pigrizia e soprattutto alla comodità di essere in pilota automatico. Bisogna accettare il fatto che le cose funzionano meglio se non sono improvvisate ma frutto di una preparazione, di un miglioramento, la ricerca del quale fa' parte della vita stessa di un individuo.

2-Il **MedioBasso** livello di scontro, è quello nel quale c'è molto tempo per valutare le sensazioni e si reagisce ad una situazione ancora ignota eseguendo un adeguamento non conflittuale, mettendo attenzione alla respirazione e mettendosi in stato d'allarme. Questi accorgimenti possono essere sufficienti per evitare il pericolo,

riducendo le possibilità che si presenti, e comunque mantenendo un'attenzione tale da non essere colti impreparati.

3-Medio livello di scontro si ha quando il primo "adeguamento non conflittuale" non è stato sufficiente e la situazione aggressiva si manifesta attraverso le Evidenze che si colgono grazie allo stato d'attenzione prevedendo il pericolo, oppure quando si ha la possibilità di rendersi conto del pericolo imminente da alcuni particolari. Attraverso un nuovo adeguamento non conflittuale che sorprenda e stalli la situazione aggressiva si può evitare che il pericolo si manifesti o si trasformi in aggressione. Bisogna guadagnare un tempo sufficiente ad organizzare le idee, sarà così possibile avere il tempo per stabilire un piano strategico-tattico che permetta di sfruttare tutte le possibilità a proprio favore offerte dalla situazione e chiarificarci il nostro scopo, nel mentre apriamo una frattura nella volontà dell'aggressore. Se l'aggressore desiste la battaglia è vinta dal punto di vista psicologico e la situazione pericolosa viene interrotta. Se l'aggressore persiste, la partenza da una posizione di stallo, renderà la sua azione più insicura.

4-II MedioAlto livello si determina quando gli accorgimenti presi non sono serviti da deterrente e la situazione aggressiva si presenta in tutta la sua pericolosità oppure quando improvvisamente ci troviamo davanti al pericolo. In questo caso è impossibile evitare lo scontro, ma se riusciamo subito a reagire si può attingere in tempo alle capacità specifiche maturate in allenamenti, quando queste ci sono, o comunque a quelle capacità d'autodifesa innate nell'uomo, come ad esempio mettere le mani avanti cadendo, raggomitolarsi per proteggersi, riuscire a produrre azioni al di là delle normali capacità attingendo alla forza della disperazione, all'istinto di sopravvivenza, etc.

5-Di Alto livello di scontro si parla quando l'aggressione si sta dispiegando e possiamo ricorrere solo alla tempestività della tecnica adatta formatasi con l'allenamento.

E' evidente che chi ha una certa sicurezza nell'affrontare le situazioni d'alto livello risolverà i problemi dei primi livelli con una certa tranquillità.

Vedere l'autodifesa come una capacità in crescendo, dalla cosa più facile alla più difficile, è appoggiarsi alla capacità umana di apprendere per sforzi commisurati alla propria possibilità, come imparare a guidare.

Dispense, Il nostro Regno subisce un'aggressione

IL NOSTRO REGNO SUBISCE UN'AGGRESSIONE AD UNA QUALUNQUE DELLE SUE FRONTIERE.

Violazione delle frontiere:

un'aggressione all'organizzazione del regno ed implicitamente alla sua sopravvivenza

Per l'ottica che abbiamo sin qui privilegiato, tre sono gli scenari possibili:

- Il nostro Governo del Regno può essere stato avvertito dal servizio segreto ("sensazioni") ed aver avuto il tempo di fare qualcosa perché la situazione sospetta non trovi incoraggiamento, contemporaneamente aver usato le sentinelle per le constatazioni delle Evidenze e all'eventuale manifestarsi della "situazione aggressiva" essere con la «Guardia» già pronta.
- Possiamo subire un'aggressione accorgendoci solo dalle Evidenze che questa sta per avere luogo. La «Guardia» può manifestare la sua presenza e ciò può interdire la situazione aggressiva e all'eventuale procedere di quest'ultima essere già pronta.
- Il nostro Regno può essere attaccato e il nostro Governo del Regno (per le ragioni più varie) non accorgersi dell'attacco finché la situazione aggressiva non viola una frontiera e invade una parte del nostro Regno.

I primi due punti sono stati già trattati precedentemente e corrispondono alla condizione più vantaggiosa per evitare lo scontro o, eventualmente, per affrontarlo.

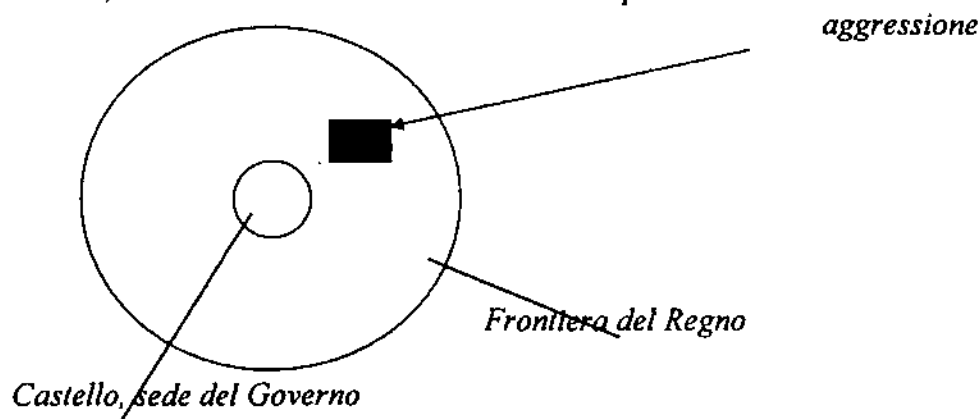
Il terzo punto riguarda una serie di situazioni molto comuni, purtroppo, nelle quali il Governo del Regno si trova ad essere attaccato in uno stato di completa sorpresa.

Quando parte del nostro territorio è invaso bisogna pensare alla parte ancora non invasa.

Se tutto il nostro territorio è in mano dell'aggressore bisogna salvare la sede del Governo trasformandola in una roccaforte inaccessibile e facendo coincidere la Frontiera del regno con la Frontiera del "Castello incantato".

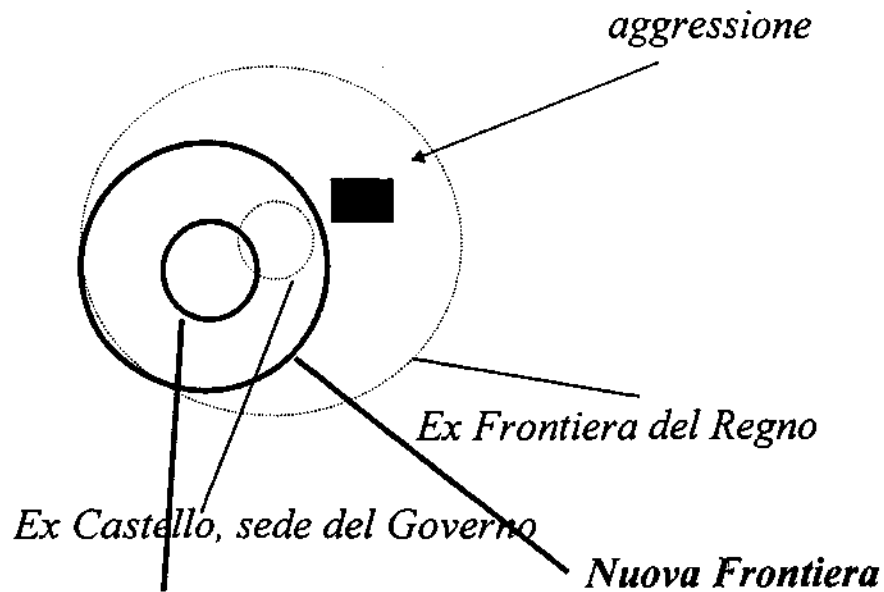
Pensare al proprio regno per quello che è e non per quello che era permette di costruire una nuova Frontiera. Considerando solo i domini disponibili si permette alla «Guardia» di ripartire dal secondo punto dello schema presentato nel manuale (pag.7) affrontando la mossa successiva dell'aggressore.

Per cui, schematizziamo la situazione del terzo punto:



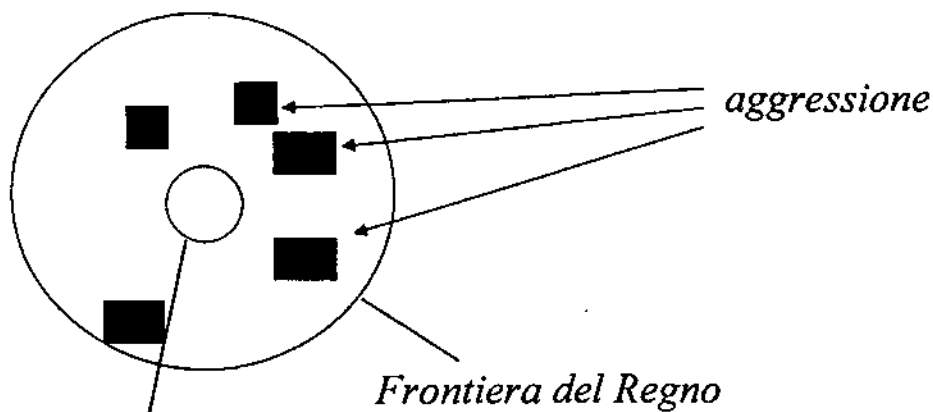
Dal punto di vista dell'autodifesa lo sviluppo sarà il seguente

Dispense, Il nostro Regno subisce un'aggressione



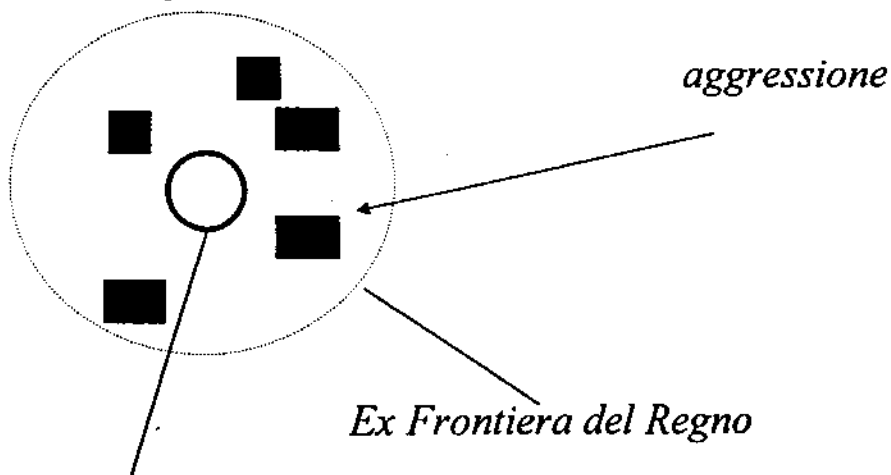
Nuovo Castello Incantato

o nel caso di un'invasione di tutto il territorio



Castello, sede del Governo

Similmente nell'antichità, quando un territorio veniva invaso, la comunità si trasferiva entro le mura dell'acropoli, del castello, della cittadella fortificata



Castello, sede del Governo e Frontiera

Dispense, Il nostro Regno subisce un'aggressione

Se è possibile, anche ad un'invasione improvvisa ed inaspettata del nostro regno, bisogna reagire mettendosi pronti ed attenti per fronteggiare la prossima mossa della situazione aggressiva confrontandosi il tempo necessario a "sentire" le forze in gioco, creando una situazione momentanea di STALLO.

Se l'aggressione conquisterà ancora spazi, come si è già visto parlando dell'adeguamento non conflittuale ripetuto, non si può non agire.

L'agire è permesso dall'essere pronti ed attenti a quello che sta per succedere.

Attacco al castello:

un tentativo esplicito di distruggere il regno o quanto meno di togliere ogni potere al suo governo

Nel momento in cui la nostra «Guardia» fronteggia il pericolo dell'invasione di quelli che in quel momento sono i territori sotto il suo controllo, il nostro Governo deve indicare la linea Strategica e l'articolazione Tattica che verrà seguita nello scontro.

Esistono due famiglie di strategie che mirano alla conclusione di uno scontro:

1. *le strategie d'attacco*

2. *le strategie di difesa e contrattacco risolutivo*

Senza scendere in ulteriori particolari, mentre è evidente che le strategie d'attacco mirano ad una conclusione dello scontro attraverso l'eliminazione dell'attaccato e sono appannaggio di chi matura la volontà d'aggressione, le strategie di difesa rispondono alla volontà di sopravvivenza dell'attaccato, ma non sono sufficienti a concludere lo scontro se non seguite da un contrattacco.

Il contrattacco è quell'azione che mira a sorprendere l'attaccante, non dandogli possibilità di proseguire. Come in un "botta e risposta" verbale se la risposta è una buona risposta lascia l'altro senza parole, praticamente il contrattacco può essere la fuga, colpire l'avversario, immobilizzarlo, chiamare aiuto o usare un'astuzia; l'importante è che la situazione aggressiva sia interrotta nella sua azione.

Il contrattacco ottimale sarà quello che la situazione aggressiva non si aspetta: per esempio è inutile scappare se chi aggredisce già dà per scontato che chi ha di fronte tenterà la fuga.

Dal nostro punto di vista, in questi "incontri di autodifesa femminile" (tematiche di 1° livello), la scelta sulla strategia da seguire non si pone.

Come scelta generale chi fa autodifesa agisce di conseguenza ad un'aggressione e la sua strategia sarà di "difesa e contrattacco risolutivo".

La riuscita pratica della Strategia dipende dalla Tattica.

Per avere un'idea sulla tattica da seguire bisogna al momento dello STALLO definire lo SCOPO.

La focalizzazione dello scopo

Trovandosi a fronteggiare una situazione aggressiva, il Governo del nostro Regno si domanderà:

Dispense, Il nostro Regno subisce un'aggressione

quale scopo ci dobbiamo porre nel vivere la situazione che si sta presentando?

Due punti costituiscono questa scelta:

- La definizione dello SCOPO, potrà guidarci con chiarezza nelle articolazioni diverse della nostra reazione. Se per esempio lo SCOPO è "Difendere se stessi", o "Difendere un'altra persona", o "Difendere l'onore", o ancora "Difendere gli averi", ecc.. la nostra reazione verrà indirizzata differentemente.
- La capacità di definizione e focalizzazione dello SCOPO, fornirà un buon supporto mentale e psicologico all'azione. Potremmo dire che la focalizzazione dello SCOPO permette un atteggiamento mentale che rappresentiamo come un misto tra:

la capacità di usare una volontà ferrea, come studiato nelle discipline militari,
la possibilità di individuare una motivazione, come analizzato da alcuni studiosi di psicologia,
la capacità di sostenere un comportamento assertivo, come studiato da altri psicologi,
e sicuramente la spinta ad esercitare la "Metis", quell'astuzia fine e determinata di cui Omero narra nell'Iliade e soprattutto nell'Odissea, tramite il racconto delle gesta d'Ulisse e Penelope.

Sintetizzando:

1. nel momento in cui si confrontano le forze con la situazione aggressiva che sta per invadere un nostro territorio o il nostro castello
2. bisogna focalizzare il nostro scopo in quella situazione e
3. attendere l'Evidenza dell'attacco.

Dalla "sensazione" all'azione

Confrontando le forze in una situazione di Stallo si ha la "Sensazione" che l'aggressione sta per avere luogo, abbiamo tutte le "sensazioni" del nostro servizio spionistico a conferma di questo ma le nostre sentinelle non vedono nessuna Evidenza.

Avere ai confini del nostro Regno un esercito non vuol dire automaticamente che saremo attaccati; avere davanti una persona armata di coltello che minaccia non vuol dire che porterà un affondo, né si possono indovinare le intenzioni di un avversario che può essere in uno stato confusionale, emotivamente squilibrato e nemmeno lui a volte sa cosa sta facendo.

Quello che si può sapere è il nostro SCOPO in quella situazione.

A questo punto, e non prima, è importante avere "un po' di paura", cioè attingere a quella prontezza di riflessi che tutti abbiamo che ci fa' mettere le mani avanti cadendo, scansare se ci cade addosso qualcosa o se qualcuno ci colpisce. Così, al primo presentarsi di un'Evidenza dalla "sensazione", passeremo ad un'Azione (di difesa).

L'Azione è direttamente collegata alla "sensazione" in quanto non c'è, durante un attacco, il tempo materiale per valutare le Evidenze: queste servono solo per dare il via alla nostra Azione.

E' la maniera in cui ci difendiamo che ci può mettere nella condizione migliore per reagire con un contrattacco, perseguendo lo Scopo.

Dispense, Il nostro Regno subisce un'aggressione

Prima e dopo l'azione-reazione

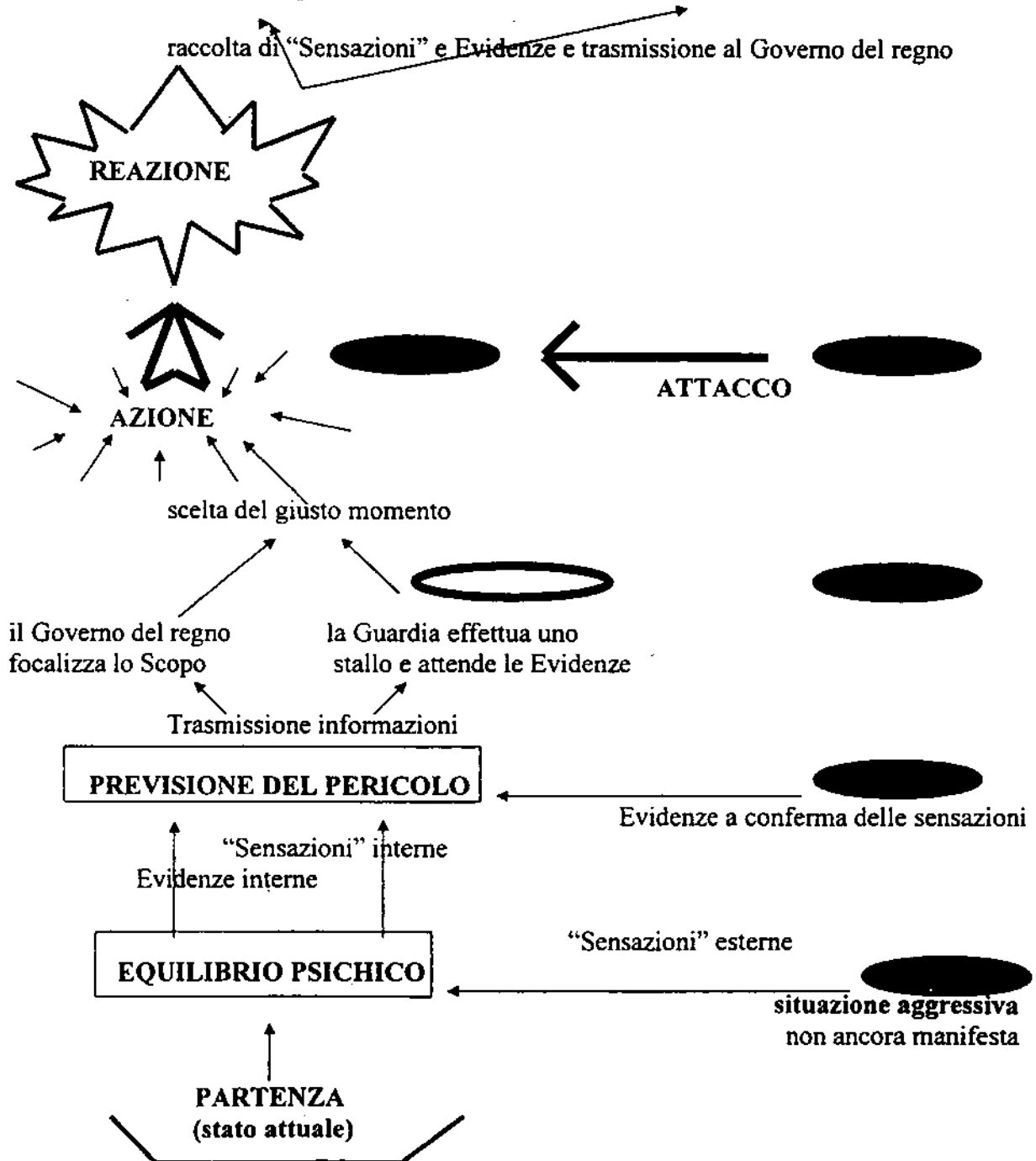
Il nostro schema dell'azione di autodifesa ha adesso un'articolazione abbastanza completa:

Recupero dell'equilibrio emozionale

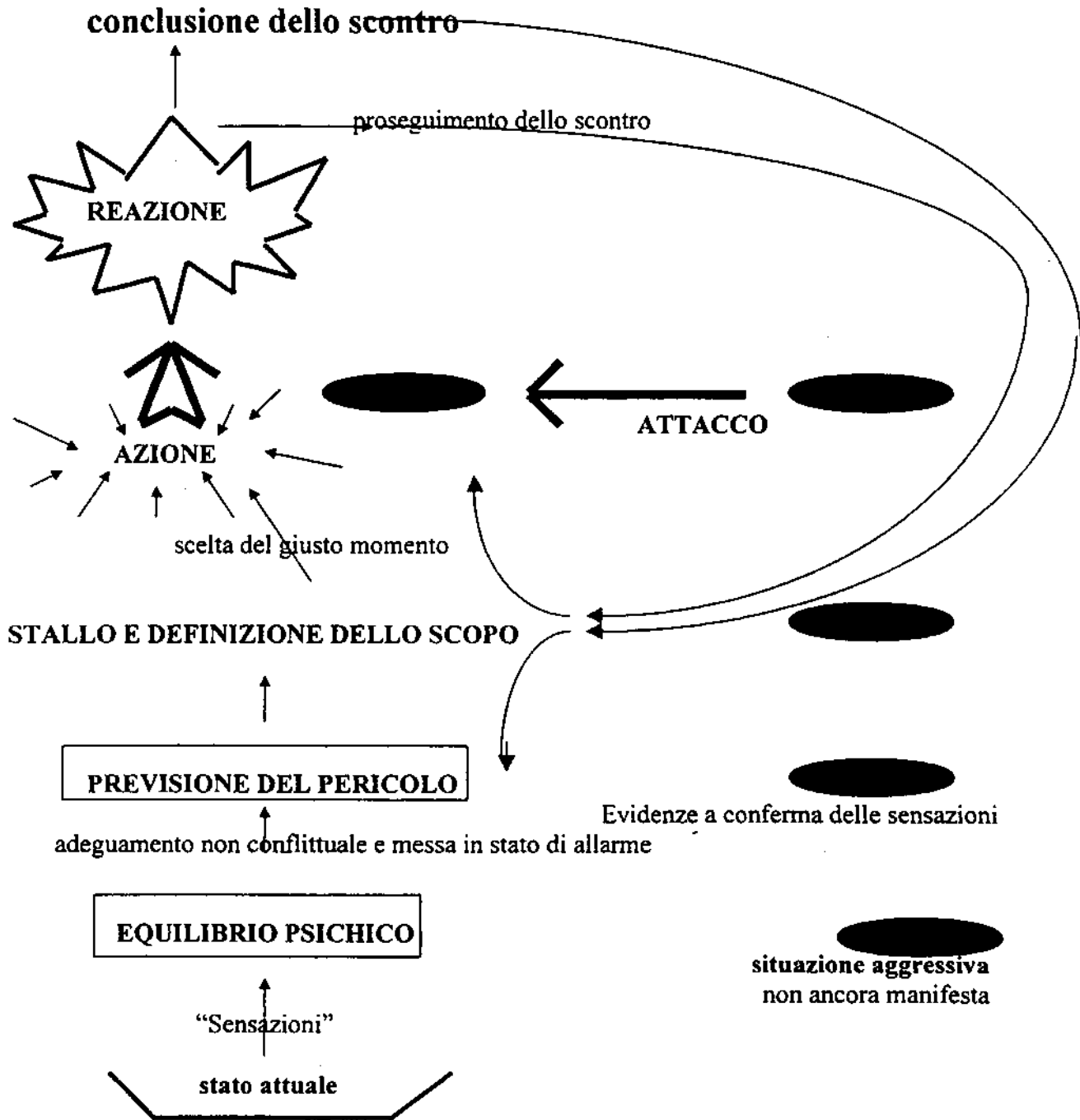
Si riparte dal punto più basso dello schema che si riesce a recuperare o almeno dal momento di Stallo e dalla scelta del momento giusto

proseguimento della reazione con tutte le energie possibili fino al raggiungimento dello scopo

l'azione aggressiva riesce a interrompere la nostra reazione



A conclusione della reazione si ripercorre lo schema grafico al contrario partendo dallo stallo: ("sentire" se ci sono forze in gioco, accertarsi delle Evidenze, sentire le "Sensazioni", recuperare lo stato di partenza).



La visione chiara dei passaggi che precedono l'azione e seguono la reazione è utile come guida all'allenamento specifico dei singoli aspetti della sequenza; è inoltre legato all'argomento delle Esercitazioni e non può essere esaurito in un lavoro di breve periodo. Per esempio l'abilità nell'impiego dei sistemi per creare lo stallo momentaneo in situazione di inferiorità, delle tecniche di Azione-Reazione ecc..., sono diretta espressione della quantità e qualità di lavoro che ogni individuo ha loro dedicato.

Dispense, Il nostro Regno subisce un aggressione

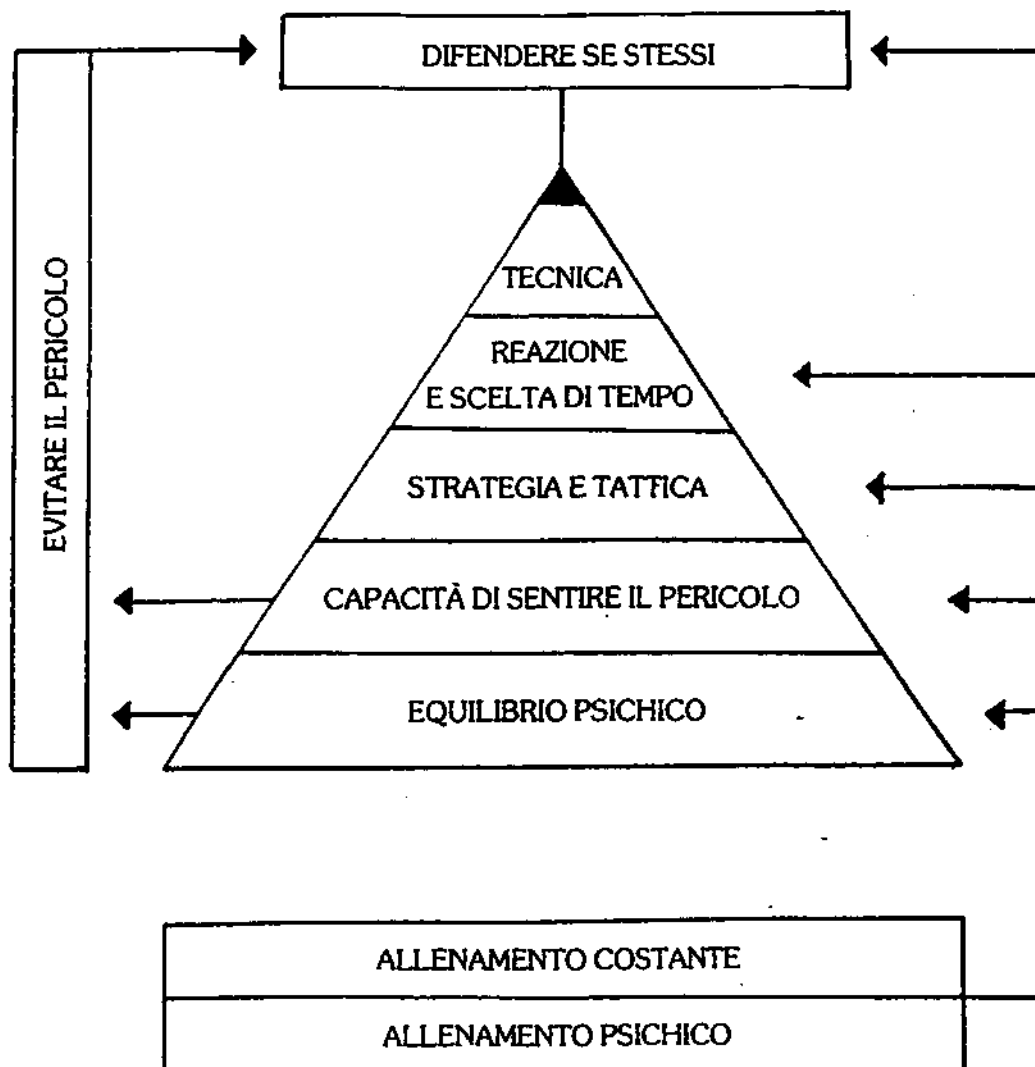
Lo schema di autodifesa

Per riassumere:

- abbiamo riunito tutte le situazioni conflittuali e di scontro, esterne e interne, all'interno di una stessa famiglia "le situazioni aggressive"
- abbiamo tratteggiato una piramide per quantificare la frequenza del presentarsi dei pericoli che ci circondano
- abbiamo suddiviso le situazioni aggressive in 5 livelli in base al tempo che ci è dato per intervenire
- abbiamo indicato per ogni livello il tipo di risposta adeguata
- abbiamo presentato uno schema per guidare la nostra autodifesa

La rappresentazione grafica di una sequenza di comportamenti e azioni è difficilmente completabile da tutti gli angoliprospectici. In queste pagine abbiamo cambiato più volte punto di vista, ma per poterne afferrare saldamente il contenuto vi rimandiamo agli esercizi pratici che abbiamo fatto.

Ognuno di voi, partendo dalla sequenza presentata, può riscriverla e modificarla con l'esperienza; qui sotto inseriamo quella a cui ci siamo ispirati, uno schema elaborato dal M^o Hiroshi Shirai per il manuale dell'Associazione Goshin-DO Italia.



LE ESERCITAZIONI

Il punto di partenza

Il nostro regno in questo preciso istante ha una forma con delle caratteristiche proprie.
QUESTO E' IL DISEGNO CHE RAPPRESENTA IL MIO REGNO:

Ognuno di noi ha la possibilità di migliorare, di far evolvere il proprio essere, per riuscire ad affrontare le situazioni della vita presentando sempre la migliore versione di sé anche quando ciò significhi evitare quello che riteniamo essere troppo pericoloso per le nostre capacità.

In questo percorso ci troveremo a scoprire nuovi territori sconosciuti.

Inevitabilmente, in virtù dei nuovi punti di vista che stiamo elaborando, scopriremo l'esistenza di territori o settori del nostro regno, malformati o quantomeno inadatti al mutamento che il nostro regno sta vivendo.

Un percorso di riorganizzazione delle frontiere malformate nel nostro regno: la ricerca del graal

Prendere coscienza che esistono alcune organizzazioni all'interno di un regno che non operano sotto l'indirizzo del governo centrale è un problema che è meglio non affrontare direttamente.

Se da una parte un settore del nostro regno non risponde agli indirizzi coscienti del nostro governo, dall'altra se il governo non riconosce che quel settore è in qualche maniera frutto dell'organizzazione complessiva, nega un'Evidenza attribuendo ad una parte del nostro regno le caratteristiche di un nemico.

L'opera di questi reparti malformati coinciderà con una malformazione della frontiera e delle delimitazioni interne di quel settore.

Ci sono numerose ragioni e anche argomentazioni di correnti attuali di studio che mostrano che non è necessario comprendere l'origine della malformazione per essere in grado di trasformarla (darle una forma nuova).

L'interessante possibilità di guarire un regno attraverso l'opera di un cavaliere valoroso che, come nella saga cinematografica di Excalibur, parte alla ricerca della coppa della conoscenza, è trattata ampiamente negli approfondimenti della Frontiera personale (ottavo incontro). Se noi lavoreremo

per il miglioramento dell'organizzazione del regno e delle sue funzioni, nel tempo ci troveremo in un altro regno che deriverà da quello di oggi ma sarà completamente diverso.

Dal punto di vista specifico dell'autodifesa il problema è:

- mettere in efficienza quello che siamo. Per esempio è possibile velocizzare lo schema dell'autodifesa dando alle varie parti una indipendenza di reazione. Con opportune esercitazioni, si può automatizzare parte dell'azione e così liberare l'attenzione del governo del regno sul contesto. La strada dell'autodifesa non nega il "pilota automatico" nella sua componente motoria ma lo accompagna con "attenzione permanente"
- costruire un percorso di miglioramento della propria persona secondo le proprie possibilità di tempo e di interesse
- divenire una parte attiva e sensibile del mondo che ci circonda

questo è come imparare a guidare la propria macchina; oggi stento a guidare la mia 500, ma se guido e la cosa mi interessa niente mi impedisce di lavorare per divenire tra 10 anni un pilota provetto di una nuova auto.

Il maestro

Nel nostro regno ogni organizzazione è guidata da un Maestro. Come era nella vecchia Firenze rinascimentale i muratori, i lanaioli, i banchieri ecc... si tramandavano e sviluppavano i segreti delle loro arti attraverso i Maestri.

Questi Maestri artigiani per la loro importanza erano parte integrante del Governo.

Anche nel nostro Regno, i nostri Maestri (le nostre capacità) sono parte del Governo del Regno (Organizzazione del Sé).

Come nota generale supponiamo che nel nostro Regno e Governo alcuni Maestri (alcune nostre capacità), siano più bravi (competenti, organizzati, ecc... come ben spiegano le teorie sulla pluralità delle intelligenze). Potrebbe allora darsi che lo sviluppo di una capacità e la bravura del Maestro che la guida, essendo un arricchimento per tutto il Regno, piano piano, elevi tutte le altre capacità influenzando gli altri Maestri.

I vari settori alla fine si possono equivalere o perlomeno tutto il regno può essere intriso dalla maniera di essere del nostro territorio migliore, nel quale ce la caviamo meglio e nella cui organizzazione eccelliamo.

Quando si deve organizzare un percorso di miglioramento e spostare la nostra frontiera in nuovi territori, cerchiamo nei nostri Maestri interni coloro che ci possono dare le competenze adeguate da trasferire ai nuovi territori.

Dopo aver provato per un periodo che ognuno di noi riterrà opportuno, se non ci saranno risultati soddisfacenti, o se si desidera un maggior approfondimento, potremo cercare un Maestro esterno che abbia le competenze specifiche che noi desideriamo acquisire.

Come è spiegato negli approfondimenti sulla Frontiera personale (incontri 5 e 6) anche se cercheremo un esperto per il suo sapere, gli aspetti importanti non saranno più solo le conoscenze specifiche ma la relazione stessa, altrimenti, come si usa dire: "... basterebbe leggere un libro".

Generalmente infatti tanto da parte di chi insegna che di chi apprende, si dà un'importanza eccessiva al contenuto didattico rispetto alla forma e al canale della comunicazione.

Si deve cercare un Maestro anche quando, di fronte a nuovi compiti, come quello di organizzare la «Guardia» all'interno del proprio regno, una persona si può rendere conto che non è capace di sostenersi nella progettazione ed attuazione di un percorso di spostamento della frontiera personale verso nuovi territori. Comparando le Evidenze e sentendo le "sensazioni" può constatare che i suoi due fiumi viaggiano separati o/e non in accordo. Per superare questo ostacolo la cosa migliore è

imparare come fanno i bambini. La caratteristica della razza umana è quella di mantenere la possibilità di apprendimento per tutto l'arco della vita, indipendentemente dall'età. Per imparare, come i bambini, bisogna:

1. trovare un gioco dove provare
2. osservare qualcuno che "sa fare"

ovvero:

1. Attingere all'esperienza ed agli accorgimenti del nostro Maestro interno migliore in maniera di trasferire le sue competenze, adattandole, nel nuovo territorio.
2. Trovare un Maestro esterno che abbia competenze specifiche.

Un passaggio di conoscenze che permetta al fruitore di elaborare i dati appresi e trasformarli in un'esperienza (inserire dati nel proprio bagaglio potenziale e in seguito acquisirli, elaborati, al proprio bagaglio cognitivo) sottostà a un fatto: i comportamenti della condizione necessaria-Maestro devono presentarsi come i due fiumi (il fiume sopra il fiume, il fiume sotto il fiume) e questi devono stare in una relazione che riempia i suoi gesti e realizzi i propri pensieri.

Questo passaggio della conoscenza a due fiumi, che permette a chi apprende di sviluppare una maniera di essere e lavorare sulle nuove conoscenze evolvendo, tradizionalmente viene conservato e sviluppato nei settori artigiani, negli studi penali, di Architetti etc... e certamente nelle arti marziali. Per esempio nell'Associazione Goshin-Do Italia (associazione, che opera sull'autodifesa a livello nazionale ed è guidata dal M° Hiroshi Shirai, ai cui fanno, in buona parte, riferimento gli studi tecnici, strategici e tattici presentati nella parte pratica degli incontri) viene data ad ogni praticante una tessera personale in cui, al grado di insegnante, è scritto che "...deve essere consapevole ed onorato del proprio ruolo di educatore e di guida. Deve essere da esempio ai praticanti. Deve essere autocritico per migliorare costantemente..... Deve essere ciò che dice"!!! L'esempio avuto da quei pochi esperti che per noi sono veramente "adulti significativi" e la coerenza di ognuno di loro nell'essere un "adulto significativo per se stesso", che affronta le nuove situazioni in base alle proprie esperienze, sono la nostra competenza a vivere.

Il rapporto con il Maestro o l'insegnante o il trainer etc. è una cosa importantissima per la nostra evoluzione; ma avere un Maestro esterno o individuarlo dentro di noi non è garanzia automatica di una riorganizzazione e di un miglioramento del nostro "Sé" per due motivi:

- la qualità del rapporto con il nostro Maestro (interno o esterno) può essere non evolutiva (vedi Dispense sulla Frontiera personale 8° incontro) ci sono delle Evidenze che segnalano la qualità di questi rapporti che stiamo vivendo che a volte non vengono tenute in considerazione nella maniera adeguata
- nel seguire un percorso che coinvolga i nostri tre ambiti, mente, corpo e sociale, esiste un passaggio ulteriore che ognuno deve fare da solo, senza questo passaggio la nostra ricerca del Graal ci porterà in tanti luoghi, a vedere tanti bicchieri e coppe ma a non bere mai

Qualora nel nostro regno dovesse avvenire un cataclisma inaspettato, la prova che deve sostenere la capacità di organizzazione del governo è al limite delle possibilità umane. La storia è costellata di alluvioni, eruzioni, pestilenze o malattie, invasioni di topi o altri animali che hanno sconvolto la vita alle popolazioni che le hanno subite. L'arrivo della peste, nell'europa dei Promessi Sposi, fu un cataclisma inaffrontabile con le conoscenze di quel periodo. I governi e le popolazioni superarono quel momento solo riorganizzando tutta la propria vita in funzione della nuova situazione, più velocemente dell'avanzare della malattia. Non sempre le specie viventi sulla terra sono state altrettanto capaci. Oggi si può dire che l'uomo è stato più bravo del dinosauro, ma comunque anche per le popolazioni umane non c'è sempre stato un lieto fine. Molte etnie sono

completamente scomparse in seguito ad aggressioni, cataclismi ma anche inspiegabilmente. Il solo contatto con altre culture ha cagionato la disgregazione di alcune organizzazioni sociali come quella degli Etruschi.

Esistono dei passaggi anche nel corso della vita del nostro Regno in cui il Governo è messo in gioco nella sua totalità. Il risultato di come vivremo queste vicende è influenzato dal nostro lavoro con i nostri Maestri (esterni e interni) e dall'organizzazione del nostro Regno in quel momento. Se siamo un buon terreno per la pianta della nostra organizzazione avremo buone possibilità di operare il "salto del fosso".

La preparazione della «Guardia» e il maestro d'armi

Gli allenamenti e le azioni della «Guardia» sono guidate e dirette dal Maestro d'Armi del nostro Regno. La parte di noi che è il nostro Maestro d'Armi è la nostra "condizione necessaria" allo sviluppo di una organizzazione adeguata all'uso della «Guardia» (esercitazioni, spionaggio e sentinelle comprese).

Migliorare la nostra «Guardia» dipende dal seguire un percorso dietro la guida del Maestro d'Armi che è in noi ma, essendo questa una materia nuova, può darsi che la competenza di questo Maestro e lo sviluppo di questo settore siano insufficienti ed invece di guidarci oculatamente ci facciano avventurare in situazioni pericolose che vadano in una direzione contraria alla nostra evoluzione.

Il Comune di Firenze, attraverso i Quartieri, con questi incontri e l'organizzazione di corsi pratici di vari livelli dà un chiaro segno di intendere la risposta alla domanda di sicurezza presente nel territorio, come un dovere sociale. Permettere che si diffonda una cultura preventiva sulla questione della difesa della propria persona, creare situazioni dove gli interessati possono avvalersi della consulenza di specialisti, è un'importante iniziativa sul generale problema della sicurezza, paragonabile per importanza alle esercitazioni antincendio nelle scuole o alla cura dell'efficienza dell'illuminazione pubblica. Questo manuale ha, oltre lo scopo di affiancare le esercitazioni proposte agli incontri, anche quello di accompagnare il Maestro d'armi del vostro regno nel suo compito di organizzare e addestrare una «Guardia». I corsi danno la possibilità di attingere all'esperienza di specialisti e, seguendo l'esempio di quello di Firenze, che ha iniziato con il Quartiere 1 e l'Associazione Shirai Karate Club nel '92, se ne fanno promotori moltissimi Comuni d'Italia.

Mettersi alla prova

Oltre le esercitazioni corporee di respirazione, posizione, spostamento e colpi di reazione, e quelle mentali di "ripulire le sensazioni" e "chiarezza negli scopi", un sistema di allenamento che vi proponiamo è quello di "Mettersi alla prova".

Mentre gli esercizi fisici e mentali possono, o a volte devono, essere fatti con un aiuto estero, compagni di allenamento ed istruttore, il "Mettersi alla prova" si può fare solo da soli.

Se per tenervi in allenamento e migliorare i vostri automatismi inizierete, per esempio, a frequentare il corso di autodifesa che il Q1 farà seguire a questi incontri di sensibilizzazione, all'interno della progressione didattica sono previste delle esercitazioni che stimolano il "mettersi alla prova" ma, anche all'interno di queste esercitazioni, le sensazioni e le esperienze che si sviluppano rimangono un bagaglio strettamente personale.

Durante il corso della propria vita un individuo incontra migliaia di situazioni, con alcune interagisce e con altre no. Quelle con cui interagisce rimangono come esperienza nel proprio bagaglio personale. Quelle con cui non interagisce si possono dividere in due gruppi: quelle che passano e quelle che rimangono. La quasi totalità delle situazioni con cui non interagiamo, per i più disparati motivi, passano e non si fermano, di queste niente rimane nella nostra mente.

Poche volte, non interagendo con una situazione che si presenta, ci rimane qualcosa di indefinito ad assillare la mente. Ci può sembrare strano perché la situazione apparentemente è uguale a tante altre che ci scivolano accanto. Diventa chiara l'Evidenza che forse dovevamo interagire, quello che dovevamo fare forse era una cosa veramente interessante per noi e il nostro non agire non è stata una scelta strategico tattica, non è stata una maniera di relazionarsi, ma una mancanza. Si può identificare con una sensazione di blocco di fronte a quello che ci troviamo davanti e può di volta in volta essere motivato come essere stati inadeguati, non essere stati pronti, non aver avuto il coraggio etc.

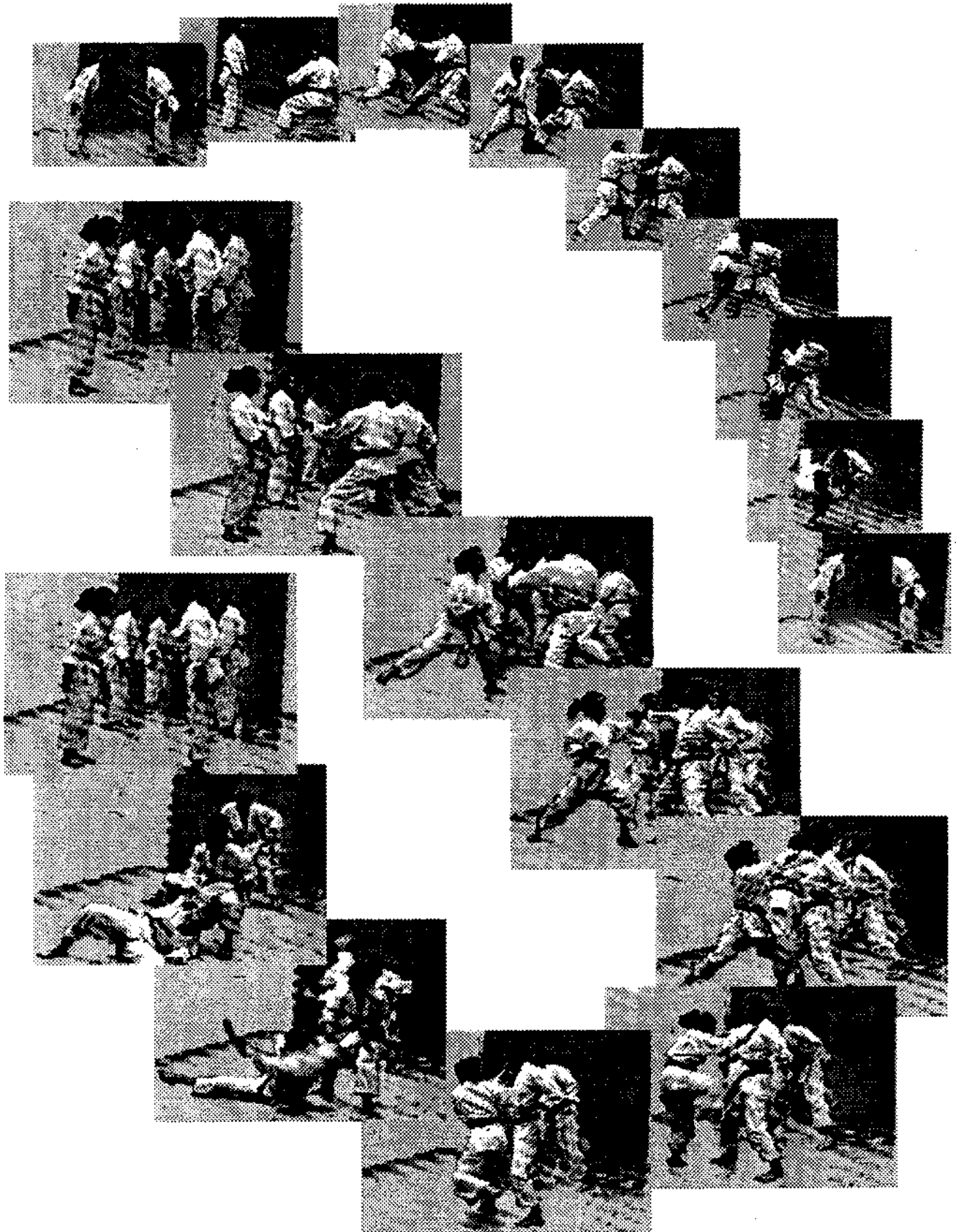
Forse al di là di un motivo è meglio vedere la cosa come una situazione che ci ha lasciato un "pungolo" e queste situazioni, soprattutto in basso livello di pericolosità, sono un ottimo banco per "mettersi alla prova".

Queste sono le regole per l'esercitazione di "mettersi alla prova":

1. individuare una situazione che ci lascia un "pungolo" nella mente.
2. immaginare come vorremmo nuovamente entrare in relazione con la situazione e individuare un punto simbolico di arrivo.
3. girare a proprio favore la maggior parte dei fattori o costruirne di forevoli. Decidere il quando, il come fare e appoggiarsi alla maggior parte di aiuti tecnici ed umani. Se questo non è possibile, o se valutiamo che il rischio e la pericolosità, per il nostro livello attuale sono troppo alti, la situazione non è un buon terreno di allenamento e deve essere scartata.
4. Iniziare a provare e riprovare in solitudine, assolutamente senza spettatori di nessun genere. Sono ammessi solo coloro che sono stati scelti perché facilitano il compito o persone a noi estranee che sono presenti casualmente. Finché non è raggiunto il punto simbolico di arrivo si può riprovare quante volte si vuole e si può cambiare metodo e accorgimenti in qualunque momento.
5. Quando raggiungere il punto di arrivo è diventato facile si inizia a fare a meno, prima degli aiuti, e poi degli accorgimenti presi al punto 2. Ricordarsi che l'esercitazione finisce quando sparisce il "pungolo" indipendentemente dal punto simbolico d'arrivo
6. Tutto il percorso deve rimanere un segreto con se stessi.

Chi, non praticando abitualmente dello sport estremo, in montagna ha scalato qualche parete o al mare si è tuffato da qualche punto elevato ha un ricordo chiaro di cosa significhi "mettersi alla prova" e i vantaggi che dà al proprio regno. Comunque, anche cucinare una nuova ricetta richiede lo stesso meccanismo per coloro che hanno in ciò i loro "pungoli".

pag. 51 ... con opportune esercitazioni, si può automatizzare parte dell'azione ...





Il tema della sicurezza, in particolare quella urbana, è centrale per misurare il livello di qualità della vita- specie per "l'altra metà del cielo".

Per garantire un livello accettabile di "rischio" è necessario il concorso di più fattori.

La mancanza di o la ridotta sicurezza (che non ha contromisura o significato univoco, perché può variare il "pericolo", ma anche la sua percezione che, a sua volta, può variare per sesso e/o per età), comunque sia è un elemento discriminante nell'esercizio della propria libertà, che ne viene così limitata.

L'azione per garantire l'esercizio pieno di una libertà, di un diritto, necessita prioritariamente dell'intelligente impegno dei soggetti pubblici, in operazioni combinate e concorrenti.

La sicurezza non va intesa solo come risultato ottenuto in termini di "ordine pubblico", bensì come frutto di interventi che concorrono comunque alla riduzione o eliminazione di un "disordine" comportamentale che altrimenti copre ed amalgama tutte le condotte irregolari che portano conseguenze più o meno gravi e di rischio più o meno effettivo. In questo ampio spettro interagiscono le forze di polizia, come gli organismi preposti alla sicurezza sociale, come i soggetti e le agenzie che prestano servizi alla collettività, con il controllo del territorio, l'azione di recupero in zone degradate dove più si annida la devianza, l'assistenza, il trasporto pubblico, l'illuminazione e così via.

Tutto ciò non sempre si verifica in modo compiuto e al contempo, rimangono così spazi liberi o vuoti, dove il singolo ha più bisogno di possedere strumenti di "autodifesa" che dal "momento" fisico viene traslata nell'acquisizione di sicurezza psicologica e relazionale.

Quindi ben venga un percorso di formazione e apprendimento di strumenti di autodifesa non interpretati erroneamente come volti ad ottenere un giustizialismo individuale, bensì per un'integrazione nel più generale sistema della sicurezza collettiva avendo acquisito consapevolezza del proprio agire secondo un metodo finalizzato al "fare la cosa giusta al momento giusto, che permette di risolvere al meglio e non solo per se stessi le situazioni conflittuali a tutto vantaggio delle relazioni collettive.

L'apprendimento di tali strumenti, come la comprensione della necessità e del rispetto delle regole, fin dall'età scolare, rappresenta certo una buona via per la costruzione di una "prevenzione concettuale" volta a far crescere il il livello di qualità della propria e altrui vita.

Dott. Marco Andrea Seniga

INTERVENTO DELL'ASSOCIAZIONE ARTEMISIA

Artemisia è una associazione di volontariato iscritta all'Albo regionale. Si costituisce nel 1991 con la finalità di approfondire la ricerca, la riflessione, il dibattito e l'agire rispetto all'inviolabilità del corpo femminile.

Si occupa, fin da prima dell'apertura del Centro Donne contro la violenza Catia Franci nel 1995, di ricerche, seminari, convegni, dibattiti e iniziative tese alla informazione e sensibilizzazione sulle problematiche della violenza su donne e minori oltre a interventi di tipo preventivo.

IL CENTRO APERTO DALL'ASSOCIAZIONE SI OCCUPA DI:

DONNE in momentanea difficoltà per problemi di maltrattamento intrafamiliare o extrafamiliare
ADULTE/ADULTI che hanno subito abusi sessuali in età minore
MINORI vittime di abuso sessuale e maltrattamento

Il Centro lavora in collaborazione con i servizi del territorio

Offre:

- Colloqui di accoglienza
- Consulenza Legale
- Percorsi Psicologici individuali
- Gruppi di Auto Aiuto guidati per Donne e Ragazze
- Attività di prevenzione: corsi di aggiornamento per operatori socio-sanitari e per insegnanti; incontri con ragazze/i delle scuole
- Attività di documentazione e ricerca; pubblicazioni

Presso il CENTRO è sempre attivo un servizio di centralino telefonico, che risponde ai numeri:

- Per maltrattamento e violenza alle **DONNE**: 055/602311
- Per **ADULTE/ADULTI** che hanno subito abuso sessuale durante l'infanzia e l'adolescenza e per **SEGNALAZIONI** di abusi e maltrattamento in atto su **MINORI**: 055-601375

Artemisia è aperta dal Lunedì al Venerdì dalle ore 10 alle ore 18 (orario continuato).

TUTTI I SERVIZI SONO GRATUITI

All'interno del Centro sono attivi due gruppi di auto aiuto:

-Per donne e ragazze che hanno subito abusi sessuali durante l'infanzia e/o l'adolescenza.
Il Gruppo rappresenta un percorso di elaborazione del vissuto traumatico al fine del superamento delle eventuali difficoltà relazionali, lavorative, genitoriali ecc. legate a tale vissuto.

-Per donne che hanno avuto esperienze di maltrattamento e/o violenza sessuale o che hanno comunque problemi legati a una bassa stima di sé.
Il percorso in gruppo è centrato sul riconoscimento dei propri diritti e delle proprie potenzialità.

All'interno dei gruppi, l'elaborazione comune e la condivisione diventano momenti fondamentali per una uscita dall'isolamento e l'attivazione di risorse individuali.

In questi percorsi viene data particolare importanza allo sviluppo di una chiara percezione dei propri confini fisici e psicologici, del riconoscimento e dell'ascolto delle proprie emozioni e percezioni, particolarmente importante nelle situazioni di pericolo. Fondamentale è il lavoro sul riconoscimento della illegittimità dei comportamenti abusivi subiti e quello sull'attribuzione della responsabilità della violenza.