



## Incontri di Prevenzione e Autodifesa al Femminile

Promossi dall'Assessorato alla Sicurezza del Comune di Milano in  
collaborazione con la Scuola del Corpo della Polizia Locale

## Incontri di Prevenzione e Autodifesa al Femminile

# SICUREZZA IN ROSA

PL.sicurezzainrosa@comune.milano.it | 02.88456657 | [www.comune.milano.it](http://www.comune.milano.it)

**“CORSO SICUREZZA IN ROSA”**

Il corso è gratuito e si sviluppa attraverso nove lezioni dedicate a conoscere e prevenire situazioni di pericolo con l'acquisizione di maggiore fiducia in se stesse. Il corso si articola in due fasi, la prima dedicata alla preparazione fisica per il miglioramento delle capacità motorie delle partecipanti e il potenziamento della forza, della resistenza e della velocità. Una seconda fase prevede l'insegnamento di tecniche di difesa e capacità di controllo dell'aggressore.

Il corso è organizzato con i **maestri della Scuola del Corpo di Polizia Locale** abilitati all'insegnamento delle arti marziali e si svolge nelle due palestre e giardino all'aperto della sede di **via Boeri 7**.

Ogni settimana per **sei settimane** si svolgeranno due lezioni, il martedì e giovedì (e il lunedì per l'eventuale recupero delle lezioni perse), dalle 18.00 alle 19.30.

L'opuscolo vi fornirà alcune nozioni e consigli sull'argomento.

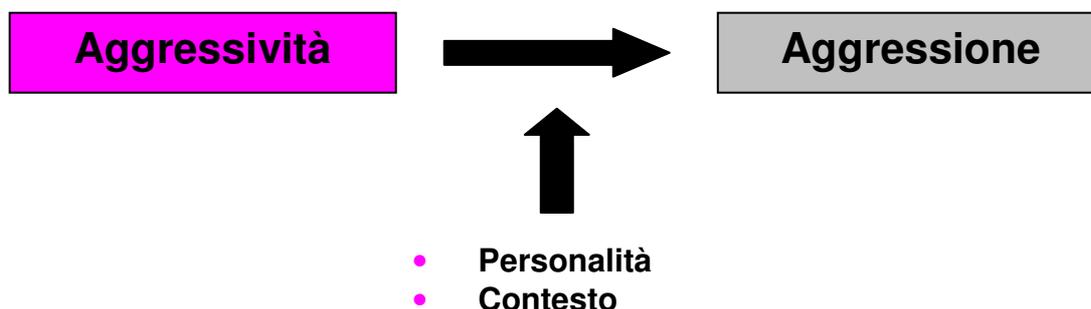
Buona lettura a tutte voi.

## AGGRESSIVITA' E AGGRESSIONE

In termini psicologici l'**aggressività** è un istinto umano e, in quanto tale, potrebbe non tradursi in un comportamento aggressivo. L'**aggressione**, invece, è un comportamento il cui obiettivo è quello di arrecare danno ad un altro individuo.

Ciò che può favorire la traduzione dell'aggressività in aggressione è legato a:

- *personalità* dell'aggressore (maggiore o minore aggressività, capacità di controllo emotivo);
- elementi del *contesto* (reazioni, frustrazioni).



## TIPI DI AGGRESSIONI

Quando ci si trova in una situazione di pericolo, la cosa più difficile è valutare con esattezza l'entità del pericolo e quindi scegliere il modo migliore per affrontarlo.

La conoscenza delle diverse tipologie di aggressore consente di:

- individuare velocemente le intenzioni e gli obiettivi reali;
- organizzare la difesa al fine di ridurre al minimo il danno e i pericoli per sé e per gli altri.

Sarà allora utile tentare una sorta di classificazione dei vari tipi di "situazione a rischio", al fine di ridurre le possibilità di commettere errori.

Abbiamo così identificato 6 tipologie di aggressione, che elenchiamo in ordine crescente di potenziale pericolosità:

1. **AGGRESSIONI VERBALI**
2. **AGGRESSIONI DA PARTE DI TEPPISTI**
3. **AGGRESSIONI A SCOPO DI RAPINA**
4. **AGGRESSIONI DA PARTE DI UBRIACHI O DROGATI**
5. **AGGRESSIONI A SCOPO SESSUALE**
6. **AGGRESSIONI FINALIZZATE A LEDERE FISICAMENTE LA PERSONA**



### AGGRESSIONI VERBALI

Anche tra conoscenti e amici possono capitare liti che tendono a degenerare. In questo caso non sempre è necessario ricorrere a tecniche di autodifesa. Spesso, per evitare lo scontro, è sufficiente controllare in nostro primo stato emotivo oltre che quello della controparte. Se lo scontro avvenisse, si tratterebbe di un "combattimento ritualizzato", dove l'aggressività, ragionando, sarebbe controllata da freni inibitori. Il livello di pericolosità delle liti tra conoscenti, tuttavia, cresce se la lite, che minaccia di degenerare, avviene tra sconosciuti (ad esempio a causa di un banale incidente d'auto o per un parcheggio). In questi casi, l'assenza di freni inibitori si somma alla carica nervosa. Occorrerà quindi aumentare la nostra attenzione ed essere preparati alla possibilità di arrivare ad uno scontro fisico.

### AGGRESSIONI DA PARTE DI TEPPISTI

Lo scontro con eventuali teppisti è prevalentemente uno scontro psicologico. Il loro scopo non è tanto quello di fare del male, quanto cercare di dimostrare qualcosa a se stessi o al "branco" a cui appartengono. L'assunzione di questi atteggiamenti è dovuta a grossi problemi d'insicurezza, alla quale si cerca di reagire comportandosi in modo aggressivo nei confronti dei più deboli. Ciò nonostante, la fragilità della maggior parte dei teppisti non ne diminuisce la pericolosità, anche perché spesso agiscono in gruppo e il timore di perdere la faccia davanti al gruppo rafforza l'aggressività dei singoli. In queste circostanze bisogna mostrarsi sicuri di sé, senza spavalderia e senza avere atteggiamenti provocatori. Bisogna, infatti, tenere presente che il gruppo di teppisti si esalta maggiormente proprio in queste situazioni apparentemente opposte.

### AGGRESSIONI A SCOPO DI RAPINA

Queste aggressioni sono generalmente attuate da professionisti, che tendono a programmarle per ridurre al minimo i rischi. Lo scopo del rapinatore è quello di sottrarci un valore, non quello di farci del male. Quindi l'aggressione non è il fine, ma il mezzo per il raggiungimento del fine. Non dimentichiamoci che potremmo trovarci davanti ad un'arma. Il metodo migliore per uscirne incolumi è consegnare al rapinatore ciò che vuole da noi, senza fare troppo gli eroi. I rapinatori sono preparati all'eventualità di farci del male, sia psicologicamente che fisicamente; quindi, per non rendere la rapina pericolosa, è opportuno tentare di assecondare le loro richieste.

### AGGRESSIONI DA PARTE DI UBRIACHI O DROGATI

Alcol e droghe possono rendere l'aggressore, da un lato, pericolosissimo, in quanto le sostanze assunte tendono ad allentare ogni freno inibitorio, dall'altro, potrebbero anche metterlo in condizioni fisiche non ottimali (rallentamento dei riflessi, scarsa coordinazione motoria, ecc.), permettendoci, così, di rispondere prontamente ad un tentativo di offesa. Se l'aggressore è in evidente stato confusionale, potremmo cercare di calmarlo con l'uso della parola; l'aggressività di chi è alterato dall'uso di certe sostanze può talvolta spegnersi da un momento all'altro. Teniamo presente, però, che è difficile compiere, in poche frazioni di secondo, un'analisi completa di un aggressore così alterato; nel tentativo di calmarlo potremmo provocare delle reazioni del tutto opposte a quelle desiderate. Teniamoci quindi pronti a colpire e a fuggire.



## AGGRESSIONI A SCOPO SESSUALE

Questo tipo di aggressore, il maniaco, soffre di un'alterazione psichica che lo rende assimilabile, per alcuni versi, a ubriachi e drogati. Ciò nonostante, il maniaco è molto più pericoloso, in quanto le sue condizioni fisiche non sono alterate da fattori debilitanti esterni. Le sue azioni, infatti, possono essere finalizzate a nuocere alla nostra persona. Anche in questo caso però, il suo raptus aggressivo, potrebbe essere calmato da un tono di voce dolce e conciliante.

## AGGRESSIONI FINALIZZATE A NUOCERE ALLA PERSONA

Le aggressioni viste in precedenza, come l'aggressione da parte di teppisti o di un maniaco, possono degenerare in questa tipologia. Si tratta di situazioni limite. Una volta appurato che ci troviamo di fronte ad una seria minaccia per la nostra incolumità e rischiamo di perdere la vita, occorre reagire con la massima decisione. Dobbiamo sopravvivere a tutti i costi.

## AGGRESSIONE: ANTECEDENTI, FACILITATORI, ANTAGONISTI

Gli **antecedenti** di una condotta aggressiva riguardano gli eventi e le situazioni che stimolano emozioni e pensieri i quali, nel potenziale aggressore, inducono ad una condotta aggressiva. In ogni caso, alcune emozioni e pensieri, legati alle profonde motivazioni all'aggressione, possono sfuggire dal controllo dell'agredito, come accade in presenza di disturbi psicologici.

**Per questo la prudenza è la prima regola guidata dall'idea di non possedere sempre conoscenze o elementi sufficienti per valutare la "potenziale pericolosità" di una persona.**

I principali **facilitatori** (situazioni e atteggiamenti che possono facilitare l'aggressione, dunque possibilmente da evitare) sono:

1. l'assenza di altre persone davanti alle quali rispondere dei propri gesti;
2. la presenza di un gruppo di sostenitori dell'aggressione che possa agevolare il disimpegno morale;
3. la presenza di psicopatologie nell'aggressore;
4. le offese da parte dell'agredito (in quanto favoriscono la perdita di controllo dell'aggressore).

I principali **antagonisti** (situazioni e atteggiamenti che possono prevenire, ostacolare o impedire l'aggressione, dunque possibilmente da mettere in pratica) sono:

1. la presenza di altre persone;
2. il buon funzionamento dei meccanismi di autoregolazione dell'aggressore;
3. le regole morali dell'aggressore;
4. i sentimenti di colpa;
5. l'identificazione con la vittima;



6. tutto ciò che è incompatibile con il mantenimento della propria autostima da parte dell'aggressore.

## DIFFERENZA TRA ASSERTIVITA' E PASSIVITA': PREVENZIONE!

L'**assertività** è la capacità di esprimere i propri bisogni e i propri diritti, le proprie sensazioni positive o negative, senza violare i diritti ed i limiti altrui.

- . Abilità di comunicazione, capacità di esprimere i propri pensieri ed idee future;
- . Capacità di identificare ed esprimere le proprie sensazioni;
- . Definire e rispettare i limiti;
- . Comunicare ed ascoltare in modo aperto.

### - Caratteristiche del tipo assertivo -

La struttura concettuale è basata sulla funzionalità di 5 livelli:

1. La capacità di riconoscere le emozioni.
2. La capacità di comunicare emozioni e sentimenti, anche negativi, attraverso molteplici strumenti comunicativi.
3. La consapevolezza dei propri diritti, nel senso di avere rispetto per sé e per gli altri. Essa ha un ruolo centrale nella teoria dell'assertività, in quanto la distinzione tra i comportamenti aggressivi, passivi e assertivi si fonda sui diritti e sul principio di reciprocità.
4. La disponibilità ad apprezzare se stessi e gli altri. Ciò implica la stima di sé, la capacità di valorizzare gli aspetti positivi dell'esperienza con una visione funzionale e costruttiva del proprio ruolo sociale.
5. La capacità di auto-realizzarsi e di poter decidere sui fini della propria vita. Per raggiungere tale obiettivo è necessario possedere un'immagine positiva di se stessi, fiducia e sicurezza personale.

#### Essere assertivi aiuta:

- **Ad avere un atteggiamento sicuro attraverso il tono di voce anche quando si parla con una persona sconosciuta.**
- **A reagire tempestivamente al primo segno di invasione della privacy, per evitare che la "non reazione" venga colta come debolezza, tale da indurre il molestatore a continuare;**
- **Ad evitare di rispondere in modo troppo generico di fronte a molestie specifiche, offrendo al molestatore un'eventuale speranza di raggiungere il suo scopo;**
- **A dire di no, in modo aperto e deciso, senza alternative e senza giustificazioni, non sentendosi in dovere di dire perché non si accetta la proposta;**
- **A mantenere sempre alto il livello di attenzione e a cercare di essere consapevole di ciò che ci circonda;**
- **Ad attuare comportamenti per prevenire il rischio:**
  - non frequentare strade deserte e/o buie anche se sei in centro città;
  - se qualcuno in auto chiede informazioni, non avvicinarsi;
  - in auto, viaggia sempre con la sicura abbassata;
  - in treno, evitare gli scompartimenti vuoti;
  - non esitare a rivolgersi ad un posto di polizia o a un servizio d'ordine del locale in caso di necessità.



Il possedere tali caratteristiche comporta una maggiore capacità di autocontrollo, di intervento sulle situazioni e di soluzione dei problemi, creando un "ambiente interno" rilassante e sicuro che permette di percepire le difficoltà e di reagire prontamente.

**Lo stile "assertivo" aiuta a prevenire i rischi e facilita il processo di richiesta d'aiuto.**

### - Caratteristiche del tipo passivo -

Il soggetto con uno stile di comunicazione passivo pensa più ad accontentare gli altri che non se stesso, è facilmente influenzabile e subisce le situazioni senza opporsi. È un soggetto che ha un'elevata ansia sociale, che non riesce ad esprimere adeguatamente i propri bisogni e le proprie esigenze. Il suo obiettivo è ottenere il consenso di tutti ed evitare qualsiasi forma di contrasto con gli altri. Nel breve termine questo tipo di atteggiamento è utile per ridurre l'ansia, ma finisce col limitare notevolmente la capacità di azione della persona. Alla base di questo atteggiamento vi sono spesso sensi di colpa associati ad una forte componente ansiosa.

**Lo stile "passivo" espone a rischi di aggressioni e ostacola il processo di richiesta d'aiuto.**

## INDICAZIONI PRATICHE DA SEGUIRE PER POTERSI DIFENDERE DALLE AGGRESSIONI

1. La prevenzione è la prima regola della difesa psicologica;
2. Non sopravvalutare mai le tue capacità di difesa;
3. Evita sempre posti e situazioni in cui sia impossibile chiedere aiuto;
4. In situazioni di rischio non evitabili, prendi sempre opportune precauzioni;
5. Mantieni alto il livello di attenzione in situazioni di rischio, non bevendo alcolici, né accettando altri tipi di sostanze che possano alterare la vigilanza, soprattutto se ti trovi in situazioni nuove;
6. Evita provocazioni verbali e, in ogni caso, se dovessi litigare, mantieni la distanza fisica dalle persone con cui stai litigando;
7. Non supporre che l'altro pensi o agisca come faresti tu e secondo i tuoi canoni morali o comportamentali;
8. Non supporre di conoscere i limiti delle reazioni aggressive altrui, anche quando si tratta di persone che conosci bene, poiché l'aggressività è un meccanismo che, una volta innescato, potrebbe comportare reazioni psicofisiologiche di attivazione che non tutti sono in grado di controllare o bloccare velocemente;
9. Evita di improvvisare reazioni guidate dall'istinto o da un'emozione forte (es. rabbia, paura), perché tendono ad essere inefficaci o perfino ad aumentare i tuoi rischi e degli altri presenti;
10. Chiedi aiuto in modo diretto ed efficace.



## CONSIGLI PER POSSIBILI SITUAZIONI DI PERICOLO

### **FACENDO JOGGING NEL PARCO:**

- Non facciamo gli stessi percorsi;
- Cerchiamo di non essere troppo appariscenti (ad esempio, portando con noi oggetti di valore);
- Evitiamo di isolarci, usando I-POD o walkman, perchè diminuiscono la nostra capacità di attenzione;
- Facciamoci accompagnare, se possibile, da amici;
- Rimaniamo riservati senza dare confidenza agli estranei.

### **AL SUPERMERCATO:**

Ricordiamoci che siamo di fronte ad una situazione per noi del tutto abitudinaria e che, quindi, il nostro livello di attenzione è più basso, per cui:

- Teniamo la borsa a tracolla, ben salda. Non abbandoniamola mai nel carrello, nel baule aperto o sul sedile della nostra auto quando stiamo caricando la spesa;
- Facciamo attenzione ai momenti di sovraffollamento e confusione.

### **CAMMINANDO IN UN SOTTOPASSAGGIO:**

- Innanzitutto, se possibile, evitiamo i sottopassaggi, i luoghi bui e isolati, degradati o abbandonati: dobbiamo evitare situazioni che non permettano di chiedere aiuto;
- Cerchiamo di non camminare rasenti ai muri, ma al centro, in modo da poter avere più mobilità;
- Percorriamolo quando lo stanno oltrepassando altre persone che ci possono assicurare.

### **AL BANCOMAT:**

- Non fermiamoci allo sportello se c'è troppa gente intorno;
- Se presente, guardare dallo specchietto retrovisore se c'è qualcuno che ci può infastidire;
- Guardiamoci comunque attorno;
- Non abbandoniamo la borsetta a terra e cerchiamo di utilizzarne una a tracolla;
- Non badiamo al cellulare (che suona) o ad altri movimenti che ci possono distrarre.

### **IN AUTO:**

- Non abbandoniamo mai sui sedili le nostre cose di valore;
- Facciamo attenzione a quando teniamo le braccia fuori dal finestrino (e indossiamo oggetti di valore);
- Se constatiamo che c'è la necessità di prestare soccorso, non facciamo in prima persona, contattiamo chi di dovere e i numeri d'emergenza;
- Piccoli o banali incidenti possono essere un'esca: non scendiamo dall'auto, prima di aver chiamato la Polizia Locale;
- Prestiamo attenzione quando qualcuno, dall'esterno, ci segnala un pericolo oppure un problema riferito alla nostra auto;
- Nei percorsi urbani, assicuriamoci che le sicure siano abbassate;



- Per chiedere o dare informazioni, non abbassiamo completamente il finestrino, ma solo di pochi centimetri;
- Non percorriamo da sole strade buie, zone malfamate o poco rassicuranti;
- Quando parcheggiamo la notte, scegliamo un luogo ben illuminato;
- Se qualcuno ci accompagna a casa in automobile, chiediamogli di aspettare finché non siamo entrate;
- Manteniamo alto il livello d'attenzione e non diamo mai per scontato che le altre persone abbiano le nostre stesse intenzioni.

## LA VOCE

La voce può essere usata come arma o scudo; è uno strumento molto importante per l'autodifesa, ma va usata bene. Dobbiamo imparare ad usare la parola o l'urlo a seconda delle circostanze.

Nell'autodifesa la voce ha molteplici funzioni:

### 1- CERCARE DI CALMARE L'AGGRESSORE

Talvolta, si riesce a bloccare sul nascere una situazione potenzialmente pericolosa cercando di parlare con tono pacato, assumendo un atteggiamento conciliante e cercando di trovare le giuste argomentazioni.

### 2- CHIEDERE AIUTO

Gli studi relativi al comportamento d'aiuto (definito anche "pro-sociale") in situazioni di emergenza mostrano che questo comportamento non è legato alle caratteristiche di personalità dei soccorritori ed, inoltre, esso dipende da innumerevoli meccanismi psicologici individuali e sociali che agiscono in situazioni di emergenza. Oltre ciò, invocare aiuto o attirare l'attenzione di terzi può avere un effetto deterrente sull'aggressore. Ad esempio, se un maniaco importunasse una donna in pubblico, la reazione verbale di quest'ultima dovrebbe avere una tal fermezza da attirare l'attenzione dei presenti, scoraggiando così l'importuno.

Un consiglio pratico, utile in tutti i casi di aggressione è cercare di non richiamare l'attenzione di altre persone gridando "**AIUTO**" o cose simili. L'esperienza ci insegna che la gente difficilmente accorre a questo tipo di richiamo, per la semplice ragione che ha paura e non vuole grane, soprattutto perché non sa a quale eventuale pericolo va incontro. Si suggerisce, pertanto, di ricorrere ad un richiamo psicologicamente efficace, non generico e legato alle memorie ataviche della specie umana: ad esempio "**AL FUOCO**".



AGGREDITO	SOCCORRITORE
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. richiamare l'attenzione con opportuni mezzi sonori</li> <li>2. far comprendere che c'è una situazione di emergenza, enunciando con chiarezza che si ha bisogno di soccorso</li> <li>3. responsabilizzare, ossia mettere nel ruolo di soccorritore una o più persone. Ciò aiuta a superare il modello di passività, ossia l'idea contagiosa che se nessuno interviene è perché non ce n'è realmente bisogno (es. riferirsi specificamente alla persona a cui si vuole chiedere aiuto: "senta signore")</li> <li>4. se possibile, fare una richiesta di aiuto estremamente specifica (es. chiami la polizia) per controbattere il senso di non essere all'altezza della situazione</li> <li>5. evitare le richieste che possano favorire processi psicologici tali da indurre l'elusione di aiuto, quale la diffusione di responsabilità e la richiesta a gruppi. Ciò aiuta a combattere la diffusione di responsabilità</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• accorgersi che sta accadendo qualcosa</li> <li>• considerare questo qualcosa come un'emergenza</li> <li>• decidere quali responsabilità assumersi per intervenire</li> <li>• scegliere il tipo di intervento</li> <li>• stabilire di attuarlo</li> </ul>

## LA PAURA

Di fronte ad una situazione di pericolo e ad un aggressore è normale avere paura. Dobbiamo **accettare** questo, perché, in sé, la paura non è un sentimento negativo. Il problema è come si reagisce a questo sentimento. Molto spesso, purtroppo, la paura ci impedisce di ragionare freddamente in modo da poter analizzare la situazione, ci può paralizzare tutti i muscoli, mentre il cuore comincia a battere all'impazzata. In questa situazione, capirete che, se ci troviamo confusi e paralizzati di fronte al pericolo, non abbiamo molte possibilità di reagire nel modo corretto.

Dobbiamo cercare di trarre profitto da questa paura: essa è in grado di produrre un effetto opposto a quello della paralisi fisica e mentale. L'adrenalina che si scarica in noi può velocizzare i nostri tempi di reazione, alzare la soglia del dolore e aumentare la nostra determinazione.

### - COME RIUSCIRE A VINCERE LA PAURA -

Quattro consigli:

**1°** Simulate con le amiche e gli amici di palestra, eventuali aggressioni fisiche che potreste subire.

**2°** Aggiungete alla simulazione fisica quella mentale. Immaginate un'aggressione (ogni attimo, l'atteggiamento dell'aggressore, la vostra paura e infine la vostra reazione). Questo esercizio mentale, fatto più e più volte, cercando di immedesimarvi al massimo nella parte di chi subisce questa violenza, dà la possibilità di abituare la mente ad avere una certa "confidenza" con questo genere di situazioni. La nostra mente non fa distinzioni tra emozioni vere ed emozioni virtuali. Basta che l'emozione ci sia.

**3°** Esercitatevi con le tecniche di autodifesa; allenatevi seriamente; abituatevi al contatto fisico, a dare e ricevere i colpi, ovviamente con controllo, ma a contatto. Questo vi aiuterà ad aumentare la conoscenza del



vostro corpo, le vostre reazioni fisiche e psichiche ed aumenterà la fiducia in voi stessi.

**4°** Esercitatevi nelle tecniche di rilassamento e di respirazione profonda, queste vi consentiranno di migliorare l'armonia tra la vostra parte razionale e quella emotiva, permettendovi un maggior autocontrollo nei momenti difficili.

Seguire questi consigli, vi farà scoprire che paura e lucidità possono facilmente convivere. E nel momento in cui vi dovesse capitare di trovarvi in circostanze difficili, mentalmente sarete pronti a cercare la soluzione migliore per risolvere il problema.

## CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DEL PERICOLO

### SE VI SENTITE SEGUITI:

- Fermate un agente delle Forze di Polizia.
- Entrate in un bar o in un luogo frequentato.
- Se notate qualche cosa di anormale, tenete la borsa stretta al fianco, meglio sotto braccio e sempre dal lato interno del marciapiede.
- Non portate molto denaro. E' utilissimo tenere soldi in tasche e in portafogli diversi; avere un portafogli con pochi euro da consegnare a un eventuale rapinatore.
- I numeri 113 e 112 sono gratuiti anche con il telefono cellulare.  
Tenerli in memoria nel telefonino nei primi due numeri di chiamata rapida.  
Cercate di non passare in luoghi isolati e poco illuminati, tenetevi sempre sul lato più luminoso della strada.

### AL MERCATO, ALLE FIERE, IN MANIFESTAZIONI VARIE E SUI MEZZI:

- La ressa agevola l'agire dei malviventi e, in più, si è portati ad essere assorbiti da ciò che si guarda, quindi meno attenti.
- Essere sovraccarichi di borse richiama l'attenzione e ci rende più lenti nelle reazioni, così come essere troppo concentrarti sulle merci esposte o sui prezzi.
- Sui mezzi affollati, autobus e metropolitana, come al mercato, generalmente non è chi spinge che compie il furto, ma il compagno.
- **Attenzione**, non sempre chi vi offre aiuto è estraneo al borseggio.

## ARMI DI FORTUNA

Nell'Autodifesa è importante poter sfruttare a proprio vantaggio l'ambiente circostante, così come saper utilizzare gli oggetti a portata di mano. Ecco come degli oggetti comuni possono diventare armi:

- Una **matita** o una **biro** possono diventare pericolose armi da punta.
- L'**ombrello** può essere impugnato come un bastone o come una spada, per colpire l'aggressore di taglio o di punta. Se si impugna l'ombrello dalla parte del puntale, il manico può essere usato come cappio o come uncino, i bersagli possono essere il collo o una caviglia, al fine di farlo cadere.
- Una **rivista**, una volta arrotolata, può diventare un efficace prolungamento del



braccio, utile a parare i colpi dell'aggressore come anche a colpire.

Sono ancora tanti gli oggetti che potete usare per difendervi: **un mazzo di chiavi, una scheda telefonica, una bottiglia, un posacenere, una sedia, uno sgabello, una borsetta** e altri ancora.

## LE CONSEGUENZE DI UN'AGGRESSIONE

Il danno prodotto da un'aggressione può essere:

- **MATERIALE** (relativo ad oggetti);
- **PSICOLOGICO** (relativo alla persona).

Il danno psicologico può avere diversi livelli di gravità che vanno dall'offesa/spavento, fino al trauma e alla tortura psicologica. Il danno psicologico spesso è, involontariamente, una delle conseguenze di un'intenzione finalizzata a produrre un danno materiale. Il danno prodotto, infatti, non sempre coincide con le intenzioni di danno originarie, in virtù della perdita di controllo emotivo che può facilmente caratterizzare una situazione di aggressione. La perdita di controllo emotivo risulta essere connessa alla personalità dell'aggressore (più o meno sana), ai suoi precedenti (che influenzano la valutazione delle conseguenze) e al contesto (reazioni).

L'aggressione, al di là di qualsiasi danno materiale venga prodotto, genera degli effetti psicologici che possono protrarsi per periodi più o meno lunghi di tempo. Alcuni di questi sono segni assolutamente normali dell'iperattivazione psicofisiologica che si produce in relazione alla circostanza di aggressione; altri possono, invece, essere spie di un disagio post-traumatico che può avere natura di cronicità.

Le reazioni normali che possono accompagnare o seguire un'aggressione subito dopo il suo verificarsi sono:

- Paura;
- Vergogna;
- Senso di colpa;
- Rabbia;
- Pensieri invadenti, ricordi e immagini mentali dell'evento;
- Umore instabile e tristezza;
- Bisogno di parlare dell'evento più volte.

**Non aver paura ad affidarti a persone esperte che potranno aiutarti a superare il trauma che hai subito. Non rimanere sola!**

**Ricorda sempre che: ciò che è accaduto non è colpa della persona aggredita !**

## NOZIONI GIURIDICHE

Il nostro sistema giuridico garantisce ad ognuno il diritto alla legittima difesa, la quale viene considerata una "scriminante". Ciò significa che persino un omicidio può essere lecito, se commesso per proteggere la propria vita. La legittima difesa, tuttavia, è ammessa dal codice con un limite preciso: la reazione, cioè, deve essere proporzionata all'offesa, altrimenti, l'eccesso di difesa potrebbe configurare una fattispecie di delitto colposo. Cerchiamo di chiarire meglio questo concetto riportando, innanzitutto, la normativa.

**- LEGGE SULLA LEGITTIMA DIFESA -**

**LEGGE 13 febbraio 2006, n.59** – *Modifica all'articolo 52 del Codice Penale in materia di diritto all'autotutela in un privato domicilio – G. Uff. n. 51 del 2-3-06.*

La legge ha aggiunto un secondo e un terzo comma al testo dell'Art. 52 Codice Penale, che ora è formulato come segue:

**Art. 52 C.P. – DIFESA LEGITTIMA**

1. *Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi costretto dalla necessità di difendere il diritto proprio od altrui contro il pericolo attuale di una offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa.*
2. *Nei casi previsti dall'Art. 614, primo e secondo comma, sussiste il rapporto di proporzione di cui al primo comma del presente articolo se taluno legittimamente presente in uno dei luoghi ivi indicati usa un'arma legittimamente detenuta o altro mezzo idoneo al fine di difendere:*
  - a) *La propria o altrui incolumità;*
  - b) *I beni propri o altrui, quando non vi è desistenza e vi è pericolo d'aggressione.*
3. *La disposizione di cui al secondo comma si applica anche nel caso in cui il fatto sia avvenuto all'interno di ogni altro luogo ove venga esercitata un'attività commerciale, professionale o imprenditoriale.*

**CONCLUSIONI:**

La legittima difesa implica necessariamente un'aggressione e una reazione, sottoposte entrambe a determinate condizioni:

**AGGRESSIONE**

Oggetto dell'attacco deve essere un diritto<sup>1</sup>, qualunque esso sia indistintamente, di qualsiasi natura (il codice parla di "offesa"). Ciò è mitigato soltanto dall'Art. 2 della Convenzione dei diritti dell'uomo, che consente l'omicidio soltanto di fronte a un pericolo concreto per la vita e la libertà delle persone. La minaccia al diritto attaccato deve essere ingiusta, ovvero contraria all'ordinamento giuridico.

Deve sussistere un pericolo attuale<sup>2</sup>, non basta la probabilità di un eventuale accadimento, potendo il soggetto leso invocare, nell'ultimo caso, l'intervento dello Stato.

**REAZIONE**

La reazione deve essere necessaria per salvare il diritto minacciato.

La reazione deve essere proporzionata all'offesa.

L'Art. 52 del Codice Penale è stato modificato tramite il provvedimento (Ddl) approvato in via definitiva dalla Camera il 24 gennaio 2006, il quale ci dice che: non rischierà più il carcere per eccesso di difesa chi sparerà ad un ladro armato, entrato in casa o nel luogo dove viene esercitata un'attività commerciale, professionale o imprenditoriale. Quindi la nuova norma stabilisce che la vittima di un furto, di una rapina o di una minaccia può reagire per tutelare la propria incolumità e quella dei propri cari in casa, nel suo studio professionale o



nel negozio quando l'aggressore non mostra di voler desistere. In questo caso, anche sparare non è più un eccesso, ma legittima difesa.

Riportiamo, per correttezza, anche l'Art. 614, più volte succitato:

#### **ART. 614 C.P. – VIOLAZIONE DI DOMICILIO**

*Chiunque si introduce nell'abitazione altrui, o in un altro luogo di privata dimora, o nelle appartenenze di essi, contro la volontà espressa o tacita di chi ha il diritto di escluderlo, ovvero vi s'introduce clandestinamente o con inganno, è punito con la reclusione fino a tre anni.*

*Alla stessa pena soggiace chi si trattiene nei detti luoghi contro l'espressa volontà di chi ha diritto di escluderlo, ovvero vi si trattiene clandestinamente o con inganno.*

*Il delitto è punibile a querela della persona offesa.*

*La pena è da uno a cinque anni, e si procede d'ufficio, se il fatto è commesso con violenza sulle cose, o alle persone, ovvero se il colpevole è palesemente armato.*

**1-** Il diritto in questione può essere interpretato come la propria vita, incolumità, proprietà personale, nonché diritti morali come l'onore e la riservatezza.

**2-** Per pericolo attuale s'intende l'unione di più concetti contemporaneamente: pericolo, ovvero la probabilità di ricevere un danno; attuale è il pericolo presente o imminente al momento del fatto, non futuro o già esaurito.

### **ALCUNI NUMERI UTILI**

#### **NUMERI DI EMERGENZA**

##### **Polizia Locale di Milano**

020208

##### **Carabinieri / Polizia di Stato / Emergenza Sanitaria – Pronto Soccorso**

112

##### **Anti Violenza Donna**

1522

<http://www.antiviolenzadonna.it/>



**CENTRI DI ASSISTENZA E ASCOLTO PER DONNE**

**Servizio Violenze Sessuali e Ass. SVS Donna Aiuta Donna** (presso Clinica Mangiagalli)

Via Commenda, 12 Milano,  
tel. 02.55032489

**Casa delle Donne maltrattate**

Via Piacenza, 14 Milano,  
tel. 02.55015519

**Coop. Cerchi D'Acqua**

Via Verona, 9 Milano,  
tel. 02.58430117

**Fondazione Caritas Ambrosiana**

Via San Bernardino, 4 Milano,  
tel. 02.76037252

**Telefono Donna** (Presso Ospedale Niguarda)

Piazza Ospedale Maggiore, 3 Milano,  
tel. 02.6444.3043 - 4

**Ufficio vittime della violenza**

Via Edolo, 19 Milano,  
tel. 02.884.67522