

# Giuliano Stabile



## DIFESA PERSONALE

Se mi accorgo che qualcuno mi guarda con odio, non reagisco. Mi limito a fissarlo negli occhi, avendo cura di non trasmettergli alcuna sensazione d'ira o di pericolo. E il combattimento, prima ancora di cominciare, è già finito». «Il nemico da battere è dentro di noi. Le arti marziali non significano violenza, ma conoscenza di sé stessi». (Wang Wei, Maestro di Kung Fu e Tai Chi; 1996)

### **INTRODUZIONE**

La difesa personale è una filosofia più che una disciplina marziale adatta a tutti specialmente ai più deboli e alle vittime “predestinate” di questa società. Lo studio della stessa intende dare una conoscenza per evitare le violenze; innanzitutto con una grande attenzione agli atteggiamenti preventivi.

Per questi soggetti a rischio (parlo soprattutto delle donne, le più esposte alle violenze di tutti i giorni) imparare la filosofia e le tecniche della difesa personale non servirà soltanto nell'eventualità di una loro applicazione pratica: servirà soprattutto sotto il profilo psicologico; servirà a restituire quella tranquillità e quella fiducia in sé che sono il bene più prezioso (e più minacciato) per la stessa qualità della vita. Durante questo studio legato alla pratica dell'Arte Marziale si ridurranno notevolmente quelle che sono le paure, l'insicurezza e la sfiducia in se stessi, e assieme gran parte dei potenziali rischi di subire un'aggressione.

Quando improvvisamente ci troviamo in una situazione di pericolo, la cosa più difficile è saper valutare con esattezza l'entità del pericolo stesso, e quindi scegliere il modo più opportuno per fronteggiarlo. Sarà allora utile, al fine di ottimizzare le possibilità di fare la scelta giusta, tentare una sorta di “classificazione” dei vari tipi di situazioni a rischio, identificando per ciascuna di esse le reazioni “ideali”.

### **1) TIPOLOGIE DI AGGRESSIONI..... E DI AGGRESSORI**

Certo: la realtà è poi altra cosa dalla teoria, e ciascuna situazione concreta richiederà non l'applicazione di modelli di comportamento pre codificati, ma bensì improvvisazione e creatività.

Ma è altrettanto vero che una “griglia” teorica di riferimento potrà facilitare la vostra capacità di improvvisare.

Ciò premesso, potremmo identificare 6 tipologie di aggressioni, che elenchiamo in ordine crescente di pericolosità potenziale:

- A. LITI CHE DEGENERANO IN AGGRESSIONI
- B. AGGRESSIONI DA PARTE DI TEPPISTI
- C. AGGRESSIONI A SCOPO DI RAPINA
- D. AGGRESSIONI DA PARTE DI UBRIACHI O DROGATI
- E. AGGRESSIONI DA PARTE DI MANIACI
- F. AGGRESSIONI FINALIZZATE A NUOCERE LA PERSONA

## **A. LITI CHE DEGENERANO IN AGGRESSIONI**

Liti che tendono a degenerare possono capitare tra conoscenti e persino tra amici e fratelli. In questo caso non è necessario fare ricorso alle tecniche della difesa personale. E' sufficiente controllare il primo stato emotivo, oltre che quello della controparte, e ragionare pacatamente per evitare lo scontro. Se anche lo scontro avvenisse, si tratta in genere di un combattimento ritualizzato, dove l'aggressività è comunque controllata da forti freni inibitori. Per questi motivi il livello di pericolosità delle liti tra conoscenti è solitamente quasi nullo. La pericolosità cresce se la lite che minaccia di degenerare avviene con sconosciuti (ad es. un banale incidente d'auto). In queste situazioni l'assenza di freni inibitori può sommarsi alla carica nervosa.

Occorre dunque fare una maggiore attenzione, ed essere pronti anche all'evenienza peggiore.

## **B. AGGRESSIONI DA PARTE DI TEPPISTI**

Lo scontro con eventuali teppisti è innanzitutto uno scontro psicologico. Generalmente chi va in cerca di pretesti per una rissa ha forti problemi di insicurezza, cui cerca di reagire mostrando aggressività nei confronti dei più deboli.

L'insicurezza di fondo della maggior parte dei teppisti, tuttavia, non ne diminuisce affatto la pericolosità: anche perché i teppisti agiscono molto spesso in branco, e il timore di perdere la faccia di fronte al gruppo rafforza l'aggressività dei singoli. In queste situazioni occorre mostrarsi sempre sicuri di sé ma senza spavalderia o altri atteggiamenti provocatori. Il branco di teppisti si eccita maggiormente proprio in queste due situazioni apparentemente opposte: da un lato nella consapevolezza di provocare paura, dall'altro lato nell'opportunità di mostrare il proprio "coraggio" di fronte alle provocazioni.

Il fine ultimo dei teppisti non è tanto fare del male a noi, quanto cercare di dimostrare qualcosa a se stessi e al branco cui appartengono. Nel caso siate soli contro più teppisti, ricordatevi di stare sempre in movimento, per non farvi immobilizzare.

## **C. AGGRESSIONI A SCOPO DI RAPINA**

Queste aggressioni sono potenzialmente pericolose perché generalmente sono perpetrate da professionisti che tendono a programmarle per ridurre al minimo i rischi. Dobbiamo ricordarci che lo scopo del rapinatore è quello di sottrarci un valore, non quello di farci del male.

L'aggressione non è il fine, bensì il mezzo per raggiungere il fine. Soprattutto di fronte ad un arma, allora, sarà meglio non fare gli eroi: consegnare al rapinatore quello che pretende da noi sarà quasi sempre il metodo migliore per uscire incolumi dall'avventura. Meglio ancora se avremo usato degli accorgimenti preventivi (per es. quello di tenere con noi un secondo portafoglio, con qualche soldo, e nessun documento).

La pericolosità della rapina può nascere proprio da una nostra reazione sbagliata: il rapinatore è preparato all'eventualità di farci del male, sia psicologicamente che "tecnicamente". Questa premeditazione di un'eventuale violenza non si riscontra (o almeno non sempre) nelle tipologie di aggressione precedentemente esaminate. Ed è un elemento che gioca a sfavore della possibilità di un'efficace difesa personale: proprio perché il rapinatore è preparato a neutralizzarla.

## **D. AGGRESSIONI DA PARTE DI UBRIACHI O DROGATI**

L'aggressore alterato da alcol o da altra droga è da un lato pericolosissimo, giacché le sostanze ingerite tendono ad allentare ogni freno inibitorio; dall'altro lato, tuttavia, potrebbero essere in condizioni fisiche non ottimali (riflessi rallentati, scarsa coordinazione ecc.), il che favorirebbe una nostra pronta reazione al tentativo di offesa. Se l'assalitore è in evidente stato confusionale, si potrebbe cercare di calmarlo con l'uso della parola: talvolta il raptus di aggressività di chi è alterato dall'uso di certe sostanze si spegne da un istante all'altro.

Ma teniamo presente che è veramente difficile compiere, in poche frazioni di secondo una completa analisi psicologica del nostro alterato assalitore: i nostri tentativi di calmarlo potrebbero produrre effetti del tutto opposti a quelli desiderati.

Teniamoci pronti a colpire per poi fuggire. I punti più vulnerabili dell'ubriaco sono lo stomaco e il fegato: un colpo ben assestato allo stomaco ha buone probabilità di provocare una crisi di vomito e lasciarci quindi tutto il tempo per allontanarci.

### **E. AGGRESSIONI DA PARTE DI MANIACI**

Il maniaco soffre di un'alterazione psichica, e questo lo rende assimilabile, per alcuni versi, a ubriachi e drogati. Ma il maniaco è molto di più pericoloso, perché a differenza di ubriachi e drogati le sue condizioni fisiche non sono compromesse da fattori debilitanti esterni.

Le sue azioni possono essere finalizzate a nuocere alla nostra persona, ma anche in questo caso il raptus aggressivo potrebbe essere calmato da un tono di voce dolce e conciliante: il dialogo ha sempre la possibilità di allentare la tensione interna del nostro assalitore.

### **F. AGGRESSIONI FINALIZZATE A NUOCERE LA PERSONA**

Si tratta naturalmente di situazioni limite: ma non c'è soltanto il caso della vendetta personale o quello del rapimento. Anche aggressioni di origine diversa (come l'aggressione da parte di teppisti, o quella da parte di un maniaco) possono degenerare in questa pericolosissima tipologia.

Una volta valutato che ci troviamo di fronte a una serissima minaccia per la nostra incolumità e per la nostra stessa vita, occorre reagire con la massima decisione. Qui c'è una sola regola da tener presente: sopravvivere a tutti i costi. Occorre dunque cercare subito la fuga. Se questa non è possibile, bisogna ricorrere ai colpi più efficaci (massimo danno inflitto nel minor tempo possibile, con il fine di procurarci la via di fuga).

## **2. COME PREVENIRE IL PERICOLO**

- E' utilissimo tenere soldi in tasche e portafogli diversi, nonché predisporre un apposito portafogli (con pochi euro e nessun documento) da consegnare a un eventuale rapinatore.
- Precauzione anti-scippo: valigie, borse e altri contenitori di valori vanno sempre portati sotto braccio (stretti con decisione) e sempre dal lato interno del marciapiede.
- Bisogna evitare, se possibile, di camminare da soli in zone buie o sconosciute. Di notte, tenersi sempre sul lato più luminoso della strada.
- Occorre la massima prudenza con gli sconosciuti: specie quando si è da soli, evitare contatti con questuanti e persone sospette.
- Se un individuo sospetto vi chiede che ore sono, non abbassate la testa per guardare l'orologio: quell'individuo potrebbe approfittare di questo momento per colpirvi, piuttosto, mostrategli direttamente l'orologio continuando a guardarlo in viso. Se chi vi ha chiesto l'ora covava cattive intenzioni, resterà "spiazzato" poiché non potrà più contare sul fattore sorpresa; se invece voleva semplicemente informarsi sull'orario..... bhè, il vostro gesto avrà accontentato efficacemente la sua curiosità.
- Ogni volta che dovete spostarvi in una città o in una zona che non conoscete (anche quando vi accingete ad andare in vacanza), prendete le adeguate informazioni. Spesso un avvertimento preventivo (ad esempio: "non girate in quella zona con la macchina fotografica al collo perché potrebbero cercare di strapparvela") può evitare un sacco di guai.
- Se proprio non potete evitare di passare accanto ad individui sospetti, ricorrete a questo stratagemma: ostentando un atteggiamento guardingo, infilate la mano all'interno della vostra giacca, o del vostro cappotto (o della borsetta se siete donna); e tenetela lì come se doveste impugnare una rivoltella nascosta!

Questo trucco, che si ispira alla “fiction” cinematografica è vecchio ma sempre efficace: è poco probabile che un eventuale malintenzionato corra il rischio di aggredire proprio voi!

- Un consiglio per le donne. Quando andate al cinema, evitate la vicinanza di eventuali molestatore con un semplice accorgimento: mettete sempre vostro marito o il vostro accompagnatore tra voi e gli altri uomini.....oppure se siete sole sedetevi sempre vicino ad un'altra donna o all'estremità di una fila. In quest'ultimo caso potrete agevolmente scappare al primo cenno di pericolo.

## **LA VOCE COME “ARMA” E COME “SCUDO”**

La voce è uno strumento molto importante per la difesa personale, a patto di utilizzarla bene.

Con questo non vogliamo dire che dovrete imparare a cantare!

Più semplicemente, dovrete usare con accortezza la parola (o il grido) a seconda delle circostanze.

Nella difesa personale, la voce ha molteplici funzioni, che sinteticamente possiamo suddividere in tre gruppi:

### **A. Calmare l'aggressore**

Parlare con tono pacato, assumendo un atteggiamento conciliante e trovando le giuste argomentazioni, talvolta “sgonfia” sul nascere una situazione potenzialmente pericolosa.

### **B. Invocare aiuto**

Invocare aiuto, o comunque attirare l'attenzione di terzi, può avere un effetto deterrente sul potenziale aggressore. Ad esempio se un maniaco importuna una donna in pubblico costei non

dovrebbe esitare a reagire verbalmente con fermezza dicendo <<giù le mani porco>> detto a

voce alta avrà l'effetto di attirare l'attenzione dei presenti e di scoraggiare l'importuno.

### **C. Emettere grida marziali**

Accompagnare i vostri colpi con grida marziali avrà un duplice effetto: da una lato fornirà a voi una “carica” psicologica, dall'altro scoraggerà l'assalitore.

## **“AL FUOCO”**

Un altro consiglio pratico: in tutti i casi di aggressione in cui è utile cercare di richiamare altre persone (magari non presenti proprio sul posto ma a portata di voce), evitare di gridare “Aiuto” o cose simili.

L'esperienza insegna che la gente non accorre a questo tipo di richiamo, per la semplice ragione che ha paura, e che non vuole grane. Ha paura, soprattutto perché non sa a cosa può andare incontro; quale reale pericolo ci aspetta dietro l'angolo.

Vi suggeriamo, pertanto, di ricorrere a un richiamo psicologicamente più efficace, da un lato perché legato alle memorie ataviche della specie umana, dall'altro lato perché non generico.

Questo richiamo è

**“Al fuoco”**. Chi ode un simile appello avrà meno paura, perché saprà ciò che lo aspetta, e si sentirà in grado di proteggere la propria incolumità.

Sarà dunque meno frenato nel desiderio di accorrere per prestare soccorso.

Non importa se poi questo potenziale soccorritore interverrà attivamente o meno: solo il fatto che qualcuno accorra potrà far desistere l'aggressore dalla sua azione.

### **3. DOMINARE LA PAURA**

Di fronte a una situazione di grave pericolo, sicuramente avremo paura. Questo è un dato assodato. Dobbiamo “accettare” il sentimento della paura, perché in sé non è affatto negativo.

Il problema è come si reagisce a questo sentimento.

Molto spesso, purtroppo, la paura ci impedisce di pensare freddamente per analizzare la situazione, e talvolta ci paralizza bloccando tutti i muscoli (ad eccezione del muscolo cardiaco, che comincia a battere all’impazzata!).

Capirete che, se ci troviamo confusi e paralizzati di fronte al pericolo, non abbiamo molte probabilità di reagire nel modo giusto.

Dobbiamo far sì che la paura diventi per noi un sentimento positivo. La paura è in grado di produrre un effetto opposto a quello della “paralisi” fisica e mentale: la scarica di adrenalina che susciterà in noi può velocizzare i nostri tempi di reazione, alzare la nostra soglia del dolore, aumentare la nostra determinazione e la volontà di sopravvivere.

#### **COME RIUSCIRCI**

In alcuni centri anti-violenza degli Stati Uniti d’America, in cui si insegna la difesa personale, i partecipanti vengono avvisati che durante i corsi saranno coinvolti (quando meno se l’aspettano) in simulazioni di aggressioni “improvvisate”: viene loro raccomandato di non reagire assolutamente a queste aggressioni, ma di limitarsi a viverle fino in fondo dal punto di vista emotivo, per poi pensare e ripensare alla paura provata.

Certo: vivere in anticipo una situazione (che per giunta si sa simulata) non ci toglierà la paura quando la situazione si verificherà davvero.

Ma ci toglierà almeno in parte la sorpresa. Non la sorpresa dell’evento, ma la sorpresa che ci coglie di fronte alla nostra stessa paura. Il “trucco” funziona.

Di fronte al pericolo, la paura sarà sempre lì con noi; ma non ci coglierà impreparati; ci aiuterà, anzi, a reagire nel modo più giusto.

Il primo consiglio, pertanto, è quello di simulare più volte magari con gli amici e/o le amiche le eventuali aggressioni che potreste subire.

Il secondo consiglio è quello di aggiungere alla simulazione “fisica” (cioè alla ricostruzione concreta dell’aggressione) la simulazione “mentale”.

Chiudete gli occhi e immaginate passo per passo il “film virtuale” di una aggressione che vi veda protagonisti: immaginate ogni attimo, immaginate l’aggressore, immaginate la vostra paura, immaginate la vostra reazione. Facendo questo “gioco di ruolo” più e più volte, cercando di immedesimarvi al massimo grado nella parte di chi subisce un attacco violento, abituerete la vostra mente ad avere “confidenza” con certe situazioni.

Quando queste si verificheranno sul serio, saprete reagire con maggiore efficacia.

Ai fini dell’accumulo di esperienza, infatti, la nostra mente non fa distinzioni tra emozioni vere ed emozioni virtuali. Basta che l’emozione ci sia.

E la presenza dell’emozione facilita sia l’apprendere sia il saper applicare l’apprendimento.

Il terzo consiglio è quello di esercitarvi a lungo con le tecniche di difesa personale. Allenatevi con i vostri amici e le vostre amiche. Abituatvi anche al contatto fisico, a dare e a ricevere i colpi (ovviamente in modo “controllato”, mi raccomando!).

Ciò aumenterà la conoscenza del vostro corpo e delle vostre reazioni psico-fisiche, facendo crescere anche la vostra consapevolezza (in generale) e la fiducia in voi stessi.

Il quarto consiglio, infine, è quello di esercitarvi nelle tecniche di rilassamento e di concentrazione. Anche queste tecniche consentiranno di migliorare l’armonia tra la vostra parte razionale e la vostra parte emotiva, permettendovi un maggiore autocontrollo nei momenti “topici”.

Se seguirete questi quattro consigli, scoprirete che paura e lucidità possono “felicitemente” convivere. E qualora dovesse capitarvi (ma non ve lo auguriamo!) di trovarvi in circostanze difficili, la vostra mente sarà sveglia e lucida, pronta a cercare la soluzione giusta per la circostanza.

## 4. DIFESA CONTRO IL TENTATIVO DI STUPRO

Una legge del nostro Parlamento ha stabilito che lo stupro non è più un reato contro la morale, bensì un reato contro la persona.

la scelta del legislatore è correttissima: il tentativo di stupro, tra l'altro, rappresenta una delle aggressioni più pericolose per la donna. Sotto ogni punto di vista.

La violenza sessuale, infatti, produce traumi fisici e psichici che si protraggono nel tempo, fino a determinare, in taluni casi, danni irreversibili.

Ecco perché, al tentativo di stupro, bisogna reagire con la massima determinazione, come se fosse in gioco la vita stessa: non sono rari, d'altronde, i casi in cui il maniaco, subito dopo lo stupro, uccide la propria vittima. Non sottilizzeremo sulle cause della pulsione omicida: sia che il maniaco uccida per un piacere perverso sia che uccida per paura di essere denunciato, per la vittima cambia ben poco.

Nel caso in cui subiate un tentativo di stupro, pertanto, non abbiate freni inibitori; non preoccupatevi delle norme del codice penale sull'eccesso colposo di legittima difesa.

Ricordatevi, invece, che è in gioco la vostra vita.

Prima di affrontare l'argomento della "difesa contro il tentativo di stupro", sarà utile ribadire l'importanza degli accorgimenti di prevenzione. Sulla prevenzione abbiamo già fornito alcuni consigli generali. Oltre a quei consigli, teniamo a mente quanto segue:

- se siete importunate da un molestatore con atteggiamenti da bullo, cercate di non provocarlo con reazioni verbali che possano farlo arrabbiare: spesso, infatti, il "bullo" va a caccia di pretesti per "legittimare" le proprie violenze («Mi ha provocato? Adesso le faccio vedere io...»). Limitatevi dunque a ignorare l'importuno, cercando immediatamente una via di fuga. Il discorso è diverso se la molestia avviene in pubblico, ad esempio su un autobus: in questo caso svergognare il molestatore con un «Giù le mani, porco!» (o altra espressione

del genere) può attirare l'attenzione dei presenti e indurre l'aggressore ad allontanarsi.

Prestate sempre attenzione, dopo questi episodi di molestie "pubbliche", a eventuali pedinamenti da parte del molestatore. Se vi accorgete di essere seguite, rimanete in zone frequentate dalla gente; se possibile, rivolgetevi ad un poliziotto oppure telefonate a qualche amico per procurarvi una "scorta".

Sarà utilissimo, in caso di pedinamenti sospetti, conoscere preventivamente la dislocazione delle sedi delle forze dell'ordine: così potrete condurre il pedinatore in un luogo a lui poco gradito. All'interno della vostra auto oppure nella vostra borsetta tenete sempre una torcia.

Vi servirà, ad esempio, nei casi in cui dovrete fermare l'auto in ambienti particolarmente bui: prima di scendere, e prima di alzare le "sicure" delle portiere, esaminate i dintorni con la torcia. All'occorrenza, la torcia costituirà anche un'eccellente "arma impropria".

- Se, nonostante le vostre precauzioni, vi trovate da sole di fronte a qualcuno che cerca di stuprarvi, non perdetevi la testa. Cercate di guadagnare tempo e di procurarvi un vantaggio psicologico.

A questo proposito, sarà molto utile un atteggiamento di finta sottomissione.

Ad esempio potreste dire: «Non farmi del male, non ce n'è bisogno: farò tutto quello che vuoi». Oppure: «Sii gentile con me, e non te ne pentirai».

Un atteggiamento del genere può allentare la tensione nel potenziale violentatore, che talvolta s'illude di "dominare" già la vittima: e pertanto può favorire (con un "effetto sorpresa") l'efficacia della vostra reazione successiva.

Ci sono molti altri possibili diversivi psicologici.

Ad esempio potreste dire qualcosa del genere: «Il sesso per me è sempre stato un piacere: ma

però purtroppo devo avvertirti che sono sieropositiva. Hai con te un preservativo?». La paura di un contagio potrebbe far desistere il violentatore dalle sue intenzioni.

La battuta sul preservativo, in particolare, testimonierà la vostra volontà di cercare delle soluzioni, e ciò renderà più credibile la vostra "storiella".

Come alternativa alla "minaccia" della sieropositività, suggeriamo di ricorrere a un'ancora più esplicito "AIDS", oppure a una malattia venerea. Possono essere efficaci anche riferimenti a una gravidanza o ai giorni del ciclo mestruale.

## **E SE LA PSICOLOGIA NON FUNZIONA**

Se la psicologia non dovesse funzionare, allora agite con “cattiveria”. Ricorrete ai colpi più efficaci (compresi quelli “non ortodossi”), mirando agli obiettivi più vulnerabili: occhi, gola e genitali. Se avete una buona dentatura, potreste simulare (come *extrema ratio*) di gradire particolarmente un rapporto orale. La vostra prima mossa offensiva, in questo caso, sarà un morso molto, molto deciso!

## **5. LE TECNICHE IMPROVVISE**

### **IL MORSO**

Se avete a portata di denti una delle seguenti “parti sensibili” del vostro aggressore, mordetela senza esitare: il collo le dita (ma anche qualsiasi altra parte del braccio), le orecchie, il naso.

### **LA TESTATA**

Se l’assalitore è di fronte a voi e vicinissimo, potete assestargli un colpo con la parte superiore della testa alla radice del naso. Ricordatevi dovete colpire con la fronte e mirare al setto nasale. Un errore di un solo centimetro potrebbe trasformare la vostra testata in un clamoroso autogol che procurerà a voi stessi tutto il danno che volevate infliggere all’assalitore. Per usare la “testata”, ovviamente, non deve esserci troppa differenza di altezza tra aggressore ed aggredito. Qualora siate molto più bassi, potete portare la testata al mento: dovete colpire con la parte superiore della fronte con un movimento dal basso verso l’alto.

### **IL GRAFFIO**

Va premesso che graffi e pugni sono tecniche di combattimento che si escludono a vicenda. Per graffiare, infatti, occorre avere le unghie un po’ più lunghe del normale; il che impedisce di serrare correttamente le dita per portare il pugno. L’obiettivo del graffio è il viso dell’assalitore: l’ideale è mirare agli occhi.

### **LO STRAPPO DEI CAPELLI**

Afferrate le chiome del vostro assalitore e strappatele con forza. Questo colpo è molto doloroso, ma non solo. Può presentare anche un altro vantaggio: infatti lo strappo dei capelli stimola le ghiandole lacrimane, così che la vista del vostro assalitore potrebbe offuscarsi, dandovi il tempo per portare altri colpi in rapida successione o per fuggire.

### **LE TORSIONI E LE PRESSIONI**

In alcune situazioni potreste avere gli arti superiori semi-immobilizzati, cioè non in grado di effettuare i movimenti necessari per “caricare” il colpo. In questi casi è possibile (ed efficace) ricorrere alle pressioni o alle torsioni.

Ad esempio: l’assalitore più grande e più forte di voi vi stringe in una morsa cingendovi con le braccia; i vostri arti superiori sono dunque compressi contro le vostre costole e i vostri fianchi; con la mano, tuttavia, potreste riuscire a raggiungere i testicoli dell’aggressore, e piazzare un semplice quanto efficace “pizzicotto” (bastano due dita). Questa torsione (dolorosissima) costringerà l’aggressore a mollare la presa, e consentirà a voi di recuperare la posizione di guardia e/o di portare altri colpi.

Altri obiettivi ideali delle torsioni sono i capezzoli, il naso, le orecchie. Anche la pelle dei fianchi o delle braccia potrebbe essere raggiunta da efficaci pizzicotti: certo, questi non sono mai colpi risolutivi, ma talora potrebbero avere un’efficacia “diversiva”, atta cioè a farvi uscire da situazioni davvero molto scomode (ad esempio una presa che vi sta bloccando).

Lo stesso dicasi per le pressioni: nel caso che le vostre mani possano raggiungere il viso dell’assalitore, una pressione dei pollici nella zona oculare potrebbe ribaltare le sorti di un corpo a corpo che vi veda soccombenti.

## 6. ARMI DI FORTUNA

Nella difesa personale è importante poter sfruttare a proprio vantaggio l'ambiente circostante, così come saper utilizzare gli oggetti a portata di mano. Certo, occorre talvolta un po' di fantasia. Ma è soprattutto la "semplicità applicativa" che farà della vostra difesa una difesa vincente.

Facciamo subito un esempio concreto: una ragazza viene aggredita all'interno di una cabina telefonica. Per difendersi, la ragazza non perde tempo: colpisce l'aggressore al volto, usando la cornetta del telefono che ha già in mano.

Questa difesa è istintiva, semplice, e nel contempo la più logica e la più efficace.

La cornetta telefonica, nell'esempio citato, nuocerà all'aggressore molto più che un semplice pugno, e allo stesso tempo eviterà all'aggredita il rischio di farsi male alla mano.

Un altro esempio: la ragazza viene aggredita poco prima di entrare nella cabina.

In questo caso, ella ha in mano la scheda telefonica che si accingeva ad usare.

Impugnando la scheda con due dita, sferra di taglio un efficacissimo colpo al volto dell'aggressore, procurandogli una dolorosa ferita. L'aggressore interrompe l'azione di attacco, portandosi istintivamente le mani al volto, e la ragazza approfitta di quest'attimo per fuggire.

Come si è visto, persino le schede telefoniche, o le carte di credito, possono trasformarsi in armi di fortuna.

A ben vedere, sono tantissimi gli oggetti di uso quotidiano che, opportunamente usati, possono diventare preziosi "alleati" della nostra difesa.

Provate a fare un esercizio mentale. Chiudete gli occhi e immaginate diverse situazioni in cui dovete difendervi da una aggressione: mentre passeggiate per la strada, mentre entrate in un bar (o ne uscite), mentre siete in casa vostra, mentre scendete dall'auto, e così via. Provate a focalizzare, situazione per situazione, gli oggetti a portata di mano che potreste usare per migliorare l'efficacia della vostra difesa.

Questo semplice esercizio, che vi aiuterà a essere mentalmente più preparati in caso di una reale aggressione, può essere fatto più volte al giorno, nelle situazioni più disparate: ad esempio mentre aspettate un autobus (servirà anche ad ingannare l'attesa).

La domanda da porsi è la seguente: «se mi aggredissero proprio qui, adesso, cosa potrei usare per difendermi?». L'esercizio testè proposto non è meramente "accademico".

Quando vi troverete davvero coinvolti in una situazione pericolosa, sarà per voi più naturale, più spontaneo, fare ricorso a tutte le opportunità che quella situazione vi offre.

Non conviene dilungarsi in una analisi approfondita di tutte le situazioni possibili e delle relative "armi di fortuna" utilizzabili. Le ipotesi da prendere in esame sarebbero troppe: e nemmeno molte centinaia di pagine sarebbero sufficienti a descriverle in modo esaustivo.

Ci limiteremo a fare qualche altro esempio, ricordandovi che nelle concrete situazioni di pericolo dovranno essere la vostra fantasia e il vostro senso pratico a trarvi d'impaccio.

### **OGGETTI COMUNI CHE DIVENTANO ARMI**

In caso di necessità, anche una **matita**, una stilografica o una biro possono diventare pericolose armi da punta. Specie se indirizzate in linea retta verso gli occhi o altre "parti molli" dell'aggressore.

La vostra borsa o la vostra **valigetta** possono trasformarsi, da virtuale "bersaglio" per gli scippatori, in efficaci armi da contrattacco. Si prestano, in particolare, ad essere rotate affinché i loro spigoli colpiscano l'aggressore dopo una traiettoria circolare.

**L'ombrello** può sempre essere impugnato come un bastone o come un fioretto, per colpire l'aggressore sia di taglio sia di punta. Se impugnate l'ombrello dalla punta, potete persino usare il manico come un "cappio" o come un "uncino": il bersaglio potrebbe essere una caviglia dell'aggressore, al fine di farlo cadere; oppure la sua gola.

Una volta arrotolata, la **rivista** che portate sotto braccio può diventare un efficace prolungamento del vostro arto, adatto sia a portare colpi che a parare i colpi dell'aggressore.



Le **chiavi** di casa o dell'auto possono essere usate in tanti modi: sia per portare colpi di taglio (come nel già citato caso delle schede telefoniche), sia per "rinforzare" i vostri colpi con la mano. In quest'ultimo caso, lascerete sporgere la chiave tra le dita strette a pugno, disponendo così di una sorta di "artiglio artificiale".

Sono ancora tanti gli oggetti che potete usare a vostro vantaggio per difendervi più efficacemente: pensate al pettine o alla spazzola, impugnati per il manico; o alla vostra cintura, da usare come "frusta"; se venite aggrediti in un locale pubblico, pensate anche alla **sedia** o allo **sgabello** sul quale siete seduti, o al **portacenere** davanti a voi, o alla **bottiglia** che è sul tavolo; se siete aggrediti mentre siete in auto, pensate alla **portiera**, da aprire violentemente contro l'aggressore.

Come vedete, gli esempi sono davvero innumerevoli.

## **LE ARMI IMPROPRIE**

Un discorso diverso va fatto per le armi improprie, che sono per lo più proibite dalla legge. Le normative vigenti in Italia, infatti, non vi consentono di portare con voi pugni di ferro, nunchaku, bombolette spray con gas urticante o altri oggetti analoghi.

Usare oggetti simili,

anche se li teneste con voi per il solo caso di difesa, comporterebbe la fattispecie giuridica di "eccesso di difesa", con spiacevoli conseguenze penali.

Meglio allora dimenticare le armi improprie e far ricorso alle sole tecniche di difesa personale che avete appreso, eventualmente aiutandovi con le armi di fortuna.

Suggerimento conclusivo: allenandovi con il vostro partner, non trascurate di simulare in palestra qualche situazione concreta con l'uso di armi "improvvisate".

L'allenamento vi consentirà, all'occorrenza, non solo di usare queste armi con maggiore naturalezza, ma anche di difendervi meglio nel caso in cui sia l'aggressore ad usarle contro di voi.

## **7. DOVE COLPIRE (I PUNTI VULNERABILI)**

Se vi troverete in una situazione in cui è necessario contrattaccare per difendere la vostra incolumità, è molto importante sapere dove e come colpire. È importante anche sotto il profilo giuridico, giacché la vostra reazione deve essere proporzionale all'offesa minacciata. In certi casi, pertanto, sarà consigliabile ricorrere ad un contrattacco "leggero", giusto per fermare l'azione del vostro assalitore e procurarvi un'opportunità di fuga.

In altri casi, quelli più pericolosi, non dovete esitare a ricorrere ai colpi più duri, cercando gli obiettivi maggiormente vulnerabili.

Qui di seguito vi proponiamo una sintetica scheda sui punti vulnerabili del corpo umano per sapere dove colpire in caso di necessità.

Conoscere questa scheda è importante, ma ricordate che la teoria senza la pratica non vale nulla.

Dovrete imparare non solo dove colpire, ma anche come colpire. Ricordatevi, quindi, di allenarvi con impegno nelle tecniche della difesa personale.

Non fatevi spaventare dalla quantità dei punti vulnerabili qui elencati.

Dopo aver studiato tutti i punti, ed esservi allenati in tutte le tecniche, basterà che vi esercitate in modo approfondito in pochi colpi (sono sufficienti sei o sette, quelli a voi più congeniali), per far sì che possiate difendervi con efficacia in qualsiasi situazione.

## **SCALA DI PERICOLOSITÀ**

Per avere un'idea di massima (necessariamente semplificata) dei punti vulnerabili del corpo umano, e quindi dell'efficacia dei colpi che li raggiungono, abbiamo deciso di ricorrere ad una "scala di pericolosità".

Tale scala, beninteso, è puramente indicativa, giacché la pericolosità di un colpo non si determina unicamente dall'obiettivo che il colpo raggiunge. Le variabili sono tantissime: la violenza del colpo portato, la sua tecnica, il punto preciso d'impatto (talvolta un millimetro può rappresentare la differenza tra la vita e la morte), le condizioni fisiche di chi viene colpito, e così via.

Ciò premesso, vi indichiamo una "scala di pericolosità dei colpi" che servirà a "leggere" meglio (semplificandolo) il seguente elenco dei punti vulnerabili del corpo umano.

- 1 Colpo doloroso o "fastidioso", che però non causa danni reali all'organismo.
- 2 Colpo che può causare danni non permanenti.
- 3 Colpo che può causare perdita di conoscenza e danni permanenti (ma non gravissimi).
- 4 Colpo che può causare gravi danni permanenti.
- 5 Colpo letale.

## **CONGIUNZIONE TRA L'OSSO PARIETALE E L'OSSO FRONTALE**

Un colpo violento può causare shock vascolare e perdita di conoscenza.

Attenzione: un colpo particolarmente violento nel punto esatto della congiunzione potrebbe provocare anche la frattura del cranio e la morte.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4-5** o seconda della potenza del colpo e del punto d'impatto.

### **ZONA FRONTALE**

Un colpo violento può causare il cosiddetto colpo di frusta.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

### **ZONA OCULARE**

Colpire l'occhio provoca dolore, lacrimazione, offuscamento della vista. Se il colpo è potente, e inferto ad esempio con la punta delle dita, può provocare addirittura la rottura del bulbo e la perdita definitiva della vista.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4**

### **ZONA AURICOLARE**

Colpire l'orecchio può provocare un doloroso shock al timpano. Se il colpo è particolarmente violento, potrebbe causare la concussione della massa cerebrale e quindi la morte.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4-5**

### **ZONA NASALE**

Rompere il naso (sia con un pugno che con una testata) causa sempre un dolore molto intenso; può produrre lacrimazione, fuoriuscita di sangue e perdita dei sensi; se il colpo è particolarmente violento, e indirizzato dal basso verso l'alto, potrebbe causare la penetrazione dell'osso nella massa cerebrale, e dunque la morte.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4-5**

### **BOCCA, LABBRA, DENTI, MASCELLE**

Un colpo potente in queste zone (sempre molto doloroso) può causare rottura di denti e labbra, emorragie, slogamento o frattura della mascella, e talvolta perdita dei sensi.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4**

### **MENTO**

Il colpo può essere davvero pericoloso se consiste in un pugno portato dal basso verso l'alto (il classico "montante"): attenzione, può causare perdita della conoscenza (concussione della massa cerebrale) e talvolta anche la morte. A mani nude, ovviamente, il colpo è più pericoloso che con i guantoni da boxe...

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4**

### **NUCA**

La nuca, il retro delle orecchie e le zone immediatamente vicine (che interessano la giugulare, la carotide e il nervo vago) sono punti particolarmente vulnerabili, specie se raggiunti da colpi portati con il taglio della mano. Se il colpo è violento, la perdita di conoscenza è altamente probabile.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4-5**

##### **GOLA**

Il colpo alla gola è sempre pericoloso: le conseguenze vanno dal senso di soffocamento alla morte.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4-5**

##### **CLAVICOLE E COSTOLE**

La clavicola è uno degli ossi più delicati del corpo umano: un colpo potente sulla clavicola può provocare frattura, dolore e perdita di conoscenza. Quando il colpo è particolarmente forte, può causare (in casi estremi) la penetrazione dell'osso nel polmone, con conseguenze davvero gravi.

Lo stesso dicasi per le costole; queste, tuttavia, sono in genere più elastiche della clavicola, e la loro frattura produce un dolore meno intenso; sono minori anche i rischi di collasso polmonare.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4**

##### **SPALLE E ASCELLE**

Le spalle sono soggette a slogamenti e lussazioni, specie se colpite con colpi particolarmente penetranti, che provocano dolore intenso e temporanea "paralisi" dell'arto. Un'analogia paralisi può essere provocata da un colpo ben assestato sotto l'ascella, attraversata da un nervo sensibilissimo.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2**

##### **GOMITI**

Un colpo in una giuntura delicata come il gomito provoca dolore intenso e (talvolta) incapacità di usare appieno l'arto.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

##### **DITA DELLE MANI**

Dolore intenso, fratture, distorsioni: i colpi sulle dita (o le prese, o i morsi) possono produrre questi risultati, rendendo complicato, per chi li subisce, lo stesso uso della mano.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

##### **COLONNA VERTEBRALE**

Un colpo potente sempre molto doloroso può danneggiare seriamente le vertebre e il loro giusto assetto, causando anche la paralisi. In caso di colpo molto potente, la spina dorsale potrebbe addirittura spezzarsi, procurando la morte.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4-5**

##### **PETTO**

La zona toracica non è un punto particolarmente vulnerabile, giacché è protetta dalle costole e dai muscoli pettorali (assai dolorosi, tuttavia, sono i colpi ai sensibilissimi capezzoli: specie torsioni e "pizzicotti"). Il discorso è diverso, naturalmente, se bersaglio del colpo è il petto di una donna: in questo caso un colpo potente può provocare grande dolore ed emorragie.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

##### **PLESSO SOLARE**

Un pugno ben indirizzato può provocare la perdita di coscienza, giacché il punto è particolarmente sensibile. I colpi più potenti (come i calci) possono produrre lesioni agli organi interni.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4**

##### **DIAFRAMMA**

Colpire il diaframma può creare problemi alla respirazione, e in certi casi può anche provocare una perdita di conoscenza.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2**

##### **STOMACO**

È il bersaglio ideale per mettere in condizione di non nuocere un aggressore ubriaco: è molto probabile, infatti, che un colpo ben assestato susciti conati di vomito. Anche ai non ubriachi,

tuttavia, un colpo potente può causare spasmi e conati.

#### □ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2**

##### **FEGATO**

Quando un pugile si trova alla corta distanza, cerca spesso di colpire il fegato dell'avversario.

Se è inferto con un pugno senza guantone (o con un calcio), il colpo al fegato è molto più pericoloso, e può produrre spasmi e svenimenti. In caso di colpo particolarmente potente, il fegato può "spappolarsi", causando la morte.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4-5**

### **MILZA**

Per la milza vale lo stesso discorso fatto per il fegato: un colpo diretto a quest' organo può causare emorragie, perdita di conoscenza e persino la morte.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4-5**

### **RENI**

Anche il rene (al pari di fegato e milza) è un bersaglio particolarmente vulnerabile.

Un colpo potente può causare la rottura dell'organo e condurre alla morte.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 2-3-4-5**

### **TESTICOLI E VESCICA**

La zona inguinale è delicatissima. Un colpo nei testicoli (sempre molto doloroso) può provocarne la rottura (tra i danni permanenti, in questo caso, c'è anche la sterilità). Anche la vescica e l'osso pubico possono essere rotti da un colpo potente (ad esempio un calcio): in questi casi si verifica un'emorragia interna che può condurre alla perdita di conoscenza.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 3-4-5**

### **COSCIA**

Il colpo alla coscia è particolarmente adatto alla difesa personale, a patto che sia molto preciso e potente: può riuscire infatti a togliere mobilità all'aggressore (grazie allo spasmo muscolare che provoca) impedendogli di proseguire nel suo attacco, senza tuttavia procurargli danni permanenti (cioè senza il rischio di cadere in un eccesso colposo di legittima difesa).

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2**

### **GINOCCHIO**

Anche questo è un bersaglio ideale, per il semplice motivo che è quasi sempre facilmente colpibile. Le conseguenze di un colpo ben assestato sono: forte dolore, probabile slogamento, possibile frattura.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

### **POLPACCIO**

Un colpo deciso può causare spasmo muscolare, difficoltà ad appoggiare la gamba e quindi temporanea perdita di funzionalità dell'intero arto.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2**

### **STINCO**

Quest'osso non è protetto da fasce muscolari, pertanto è particolarmente sensibile: un colpo allo stinco (anche se non molto potente) provoca sempre intenso dolore. E talvolta la frattura.

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

### **CAVIGLIA, PIEDE, DITA DEI PIEDI**

Dolori intensi, fratture, paralisi dell' arto: sono queste le possibili conseguenze di un colpo in queste zone (in genere si tratta di un calcio, o di un "pestone" inferto con il tacco).

□ **SCALA DI PERICOLOSITÀ: 1-2-3**

## **8. NOZIONI GIURIDICHE**

### ***AUTODIFESA E DIRITTO***

Il nostro sistema giuridico garantisce ad ognuno il diritto alla legittima difesa, che è considerata una “scriminante”. Il che vuol dire che persino un omicidio può essere lecito se commesso per proteggere la propria vita.

Ma la legittima difesa 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.

Facciamo un esempio concreto: se subite un tentativo di scippo, siete certamente autorizzati a difendervi, ma senza procurare lesioni gravi (o addirittura la morte) al malcapitato scippatore.

Non ci sarebbe proporzione fra il diritto minacciato (quello di proprietà) e il diritto leso dalla reazione (quello all’integrità fisica).

Così recita l’articolo 52 del C.P.: “non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio o altrui contro un pericolo attuale o di un’offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all’offesa. Tuttavia ci sono altre parole chiave, oltre a “difesa proporzionata all’offesa”.

Sono le seguenti: pericolo attuale di un’offesa ingiusta. Sia pure sinteticamente, cercheremo di chiarirle bene.

### ***PERICOLO***

Il legislatore intende dire che l’offesa deve essere soltanto minacciata, non già realizzata. Altrimenti saremmo di fronte alla vendetta, alla ritorsione.

Facciamo degli esempi concreti. Venite aggrediti: per evitare il pericolo di danni fisici alla vostra persona, colpite l’aggressore procurandogli la frattura del setto nasale.

Non siete punibili di “percosse” e “lesioni personali” (anche se il fatto in sé configurerebbe queste fattispecie di reati) perché avete agito in una situazione di “pericolo” . immaginiamo adesso un’altra situazione.

Venite ingiustamente aggrediti e malmenati. Poche ore dopo, incontrate nuovamente il vostro aggressore e questa volta siete voi a picchiare lui.

Qui non si tratta di legittima difesa, perché, pur non essendoci l’offesa ingiusta, non c’è l’elemento del pericolo (giacché l’offesa è già stata realizzata).

A posteriori, insomma, non potete farvi giustizia da soli.

### ***ATTUALE***

Il pericolo attuale: cioè reale e immediato. Non può essere “ipotetico” o “eventuale”. Perché la reazione si configuri come legittima difesa, insomma, deve interrompere una serie di concatenazione di eventi che (senza la reazione stessa) produrrebbe la lesione del diritto.

Un esempio concreto chiarirà come il concetto di dell’attualità riguardi anche le armi (improprie o meno) che ciascuno di noi potrebbe usare per difendersi da un’eventuale aggressione.

Se venite aggrediti in una macelleria da un’ aggressore armato, potrete certamente impossessarvi del coltello da macellaio per difendervi..... ma non potete portarvi appresso quello stesso coltello (né tanto meno una pistola) senza apposite autorizzazioni. Non vale invocare per la detenzione di armi la legittima difesa “eventuale”, proprio perché manca l’attualità del pericolo.

## **OFFESA INGIUSTA**

Qui va precisato che l'offesa ingiusta è tale quando si concretizza in un comportamento contrario alle leggi. Il criterio per valutare l'ingiustizia, insomma, è oggettivo, e prescinde dalla percezione e dalle personali concezioni morali dei soggetti coinvolti.

Torniamo adesso al concetto di "eccesso di difesa" così recita il l'articolo 55 del Codice Penale:

<<quando nel commettere alcuno dei fatti preveduti dagli articoli 51, 52, 53, 54 (sono gli articoli che si occupano delle "scriminanti", tra cui - art. 52 - la legittima difesa; ndr) si eccedono colposamente i limiti stabiliti dalla legge e dall'ordine dell'autorità, si applicano le disposizioni concernenti i delitti colposi se il fatto è preveduto dalla legge come delitto colposo>>. Questo naturalmente, non è un manuale di diritto. Pertanto non approfondiremo il concetto di "colpa": basterà dire che è meno grave del "dolo", e che è caratterizzata da negligenza, imprudenza o imperizia. Nel caso specifico della legittima difesa, l'eccesso colposo può configurarsi in un'errata valutazione o del pericolo o dei mezzi di difesa usati per affrontarlo. In entrambi i casi, gli effetti della reazione sono sproporzionati rispetto alla reale entità del pericolo in essere. vi renderete conto che prevenire un eccesso colposo di legittima difesa è..... la semplicità difficile a farsi.

Occorre infatti la capacità di valutare esattamente la situazione, mentre le circostanze ci impongono spesso di reagire in una frazione di secondo.... E la fretta, si sa, è una cattiva consigliera. La difesa personale è molto più che un insieme di tecniche marziali, con la pratica e i consigli acquisterete una consapevolezza e una fiducia in voi stessi che vi aiuteranno a prendere le decisioni giuste nel momento giusto.

Il primo principio filosofico della difesa personale è per così dire un principio "pacifista" ; le situazioni di pericolo vanno evitate ad ogni costo, e lo scontro fisico deve essere solo l'extrema ratio per salvare la vostra incolumità.

### **NB:**

*Un ultima raccomandazione anche se tanto poi ognuno riflette ciò che ha appreso con ciò che gli dice il suo spirito, il suo cuore.*

*Non affrontate combattimenti di strada esibendo mosse di arti marziali gratuitamente, specie quelle più pericolose, solo per il gusto di figurare davanti ad amici e ragazze.*

*Non ne avete bisogno, credetemi, perché se avete bisogno di ciò, allora siete caduti proprio in basso e le arti marziali vi si torceranno contro un giorno.*

*Non abusatene o non fate i prepotenti con chi sapete che non è in grado di contrastarle, indifesi o non, se non le si conoscono affatto o non le si conoscono neppure appieno.. possono essere pericolose così per chi vi è di fronte che per chi le adopera malamente.*

*Ricordate prima o poi troverete sempre chi vi sarà superiore e questo per quanti sforzi facciate e per quante o quali mosse sferriate, quindi usatele solo per necessità ultima, e sempre per difesa, perché l'attacco non sarà mai una necessità di nessun tipo.*

*Allenate prima lo spirito e poi il corpo, perché l'uno senza l'altro non ha forza ne difesa sostanziale e sarà lo spirito a migliorarvi ed alleggerire gli sforzi dandovi incredibilmente enormi progressi.*

*La salute mentale e quella fisica, sono alla base delle arti marziali, di tutte.*

*Siate saggi, umili e misericordiosi e vedrete che all'occorrenza, nessuno potrà battervi se combatterete per una giusta causa s'intende.*

*Voi stessi vi stupirete di quanto riuscirete a fare e dell'enorme forza che vi verrà improvvisamente da dentro.*

---

*Giuliano Stabile*

*Cintura nera III Dan judo-karate*

*Istruttore di difesa personale*

---