

La sicurezza Bilancio del corso teorico-pratico organizzato da Apid  
La presidente delle imprenditrici: «Esperienza da proseguire»

Krav Maga, la tecnica israeliana da utilizzare in caso di aggressione  
Lezioni di teoria dello scontro e di psicologia per evitare i pericoli

# Le donne manager vanno a scuola di autodifesa

Laura Cesarano

**N**on azzardatevi a chiamarle picchiatrici. Se è vero che da qualche giorno molte di loro hanno assunto un'aria più sicura, è solo perché ora si sentono un po' meno impreparate a far fronte a una possibile aggressione. In tempi in cui la questione sicurezza non concede alle donne neppure il minimo sindacale, ciascuna si organizza come può. Così, 20 imprenditrici di Terra di Lavoro hanno partecipato a un corso di difesa personale. Con l'obiettivo, più che di imparare a suonarle di santa ragione, di ripianare l'aggressore per poter fuggire.

Venti ore tra teoria e pratica per apprendere quel che c'è da sapere per cavarsela in caso di attacco: che si tratti di stalking, di un tentativo di violenza o di rapina, o semplicemente se il nodo è affrontare l'arroganza di quelli che «tanto è solo una donna».

L'idea è partita da un gruppo di imprenditrici dell'Apid di Caserta, che fa capo a Coniapi, la confederazione delle Piccole e medie imprese, capitanate dalla 32enne Valeria Barletta, presidente locale e vice nazionale, imprenditrice nel settore della depurazione delle acque. Sono queste donne che hanno pensato il progetto «help yourself», ovvero «aiuta te stessa», e l'hanno sottoposto al vicesegretario Camera di Commercio che lo ha finanziato e seguito attraverso l'Asips, con la regia di Maurizio Pollini e il patrocinio della questura di Caserta.

Venti partecipanti, imprenditrici tra i trenta e i sessant'anni, per altrettante ore di lezione con maestri superqualificati. Prima la parte teorica, curata dal vicesegretario di Caserta Giovanni Mandato, dirigente della sezione anticrimine e antistalking, nel corso della quale le allieve hanno acquisito nozioni sulla teoria dello scontro, sulla psicologia dell'aggressore, sugli atteggiamenti da tenere in caso di attacco, su come affrontare i persecutori.

Poi, tutte sul tappeto della palestra Giacobbe con un altro istruttore, Rosario Nappi, uomo delle forze dell'ordine con la passione per le arti marziali. Materia: il «Krav maga», alla lettera «combattimento con contatto». Una tecnica nata in Israele e utilizzata negli ambienti militari per autodifesa, difesa di terze persone e attacco. «Nel nostro caso», spiega Valeria Barletta, «le lezioni hanno puntato alle tecniche di difesa, cosiddette «di leva», che hanno lo scopo di mettere l'aggressiva nelle condizioni di guadagnare la fu-



Foto di gruppo Alcune delle imprenditrici che hanno seguito il corso di autodifesa. Al centro, con i capelli raccolti a coda, la presidente Valeria Barletta. In alto, una tecnica del metodo di autodifesa israeliano Krav Maga utilizzato durante il corso

ga». Con un'avvertenza: prevenire evitando il più possibile le situazioni pericolose e in nessun caso commettere imprudenze pensando di avere in tasca la formula magica per affrontare ogni imprevisto.

«Con il nostro istruttore siamo arrivate anche alla manovra del disarmo, e a molte di noi è riuscita perfettamente. Fermo restando che tutti hanno continuato a raccomandarsi, in caso di rapina, di

Tanti «saperti» appresi: meglio gridare «al fuoco» che non «aiuto», in caso di aggressione, per assicurarsi che qualcuno intervenga, camminare a centro strada se si è costrette ad attraversare una via isolata, non accedere a box auto interrati se prima non si è certe che il varco si sia chiuso, in caso di aggressione mostrarsi calme per poi agire con le manovre di leva puntando sull'effetto sorpresa,

in caso di stalking ostentare noncuranza ma documentare tutto registrando telefonate e messaggi e denunciare immediatamente le molestie. Il corso, nelle intenzioni delle organizzatrici, sarà ora esteso ad altre donne che vorranno partecipare. Istruzioni per l'uso del proprio diritto all'incolumità, da cui abbiamo estrapolato il decalogo che proponiamo qui a fianco. Alcune delle misure, come evi-

## Il decalogo dell'autodifesa "rosa"

- 1 Se costrette ad attraversare una strada poco illuminata, mantenersi il più possibile verso il centro della carreggiata
- 2 Evitare di entrare in garage sotterranei se prima non si è sicure che il varco di accesso sia chiuso
- 3 Se inseguite a piedi, di sera o in un luogo poco frequentato, gridare "al fuoco" invece che "aiuto": aumenterà le possibilità che qualcuno accorra. Se inseguite in auto, dirigersi verso la più vicina sede delle forze dell'ordine
- 4 Se inseguite a piedi, di giorno, non rifugiarsi in luoghi chiusi ma in negozi o locali aperti al pubblico
- 5 Non accettare colloqui con ex partner e appuntamenti, anche di lavoro, con persone sconosciute in luoghi isolati o chiusi. Preferire sempre locali pubblici
- 6 In caso di aggressione, mantenere un atteggiamento di tranquillità per poi reagire con «fatto sorpresa»
- 7 Per difendersi, si possono utilizzare chiavi da stringere tra il medio e l'indice, oppure spray con contenuto alcolico, come lacche e deodoranti
- 8 In caso di stalking, ostentare indifferenza nei confronti del persecutore, ma registrare telefonate, messaggi e denunciare tutto immediatamente alle forze dell'ordine
- 9 Evitare di uscire da sole di sera tardi o di notte
- 10 Denunciare subito qualsiasi violenza domestica

## L'intervista/1

### Stalking, dalla legge un aiuto vero

Mandato, dirigente di Polizia: in provincia di Caserta già 800 anonimenti



Dirigente Giovanni Mandato Sezione antistalking della questura

**G**iovanni Mandato, vicesegretario e responsabile della sezione anticrimine e antistalking della questura di Caserta, ha curato la parte teorica del corso di autodifesa.

**Qual è la prima cosa da fare in caso di stalking?**

«È necessario non sottovalutare la situazione e rivolgersi immediatamente a un dirigente delle forze dell'ordine, che potrà inquadrare le azioni più efficaci caso per caso».

**Quali sono le possibili opzioni?**  
«Ci sono casi in cui una diffida da parte del questore si rivela sufficiente. Altri in cui bisogna andare oltre».

**Vale a dire?**

«Scegliere la strada giudiziaria, che garantisce procedimenti rapidi. Con la nuova legge si può ottenere il divieto per lo stalker di avvicinarsi ai luoghi frequentati dalla vittima. Oppure ci si può accordare con quest'ultima per cogliere il persecutore in flagrante. Va ricordato che per questo reato è previsto anche l'arresto».

**A volte, quando lo stalker è un ex partner, la donna tende ad evitare la denuncia.**  
«Per questo penso che il modo migliore per affrontare la

questione è rivolgersi a un funzionario, con il quale si può individuare la strategia migliore. Ma in ogni caso va evitato di subire in silenzio: queste situazioni a volte portano anche a conseguenze gravissime».

**Qual è la situazione in Terra di Lavoro?**

«Dal 2010, dopo l'entrata in vigore della legge, abbiamo raccolto circa ottocento richieste di ammonimento».

**Qualche consiglio per ridurre la probabilità di essere molestati?**  
«L'invito è ad essere molto prudenti: per esempio nel fornire informazioni personali via internet e sui social network, dove le insidie della vita reale si moltiplicano alla stessa velocità dei contatti».

L.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## L'intervista/2

### Vietato andare in giro «distratte»

Nappi, maestro di Krav Maga: la difesa comincia dalla testa, prima regola guardarsi intorno



Maestro Rosario Nappi, insegnante di Krav Maga «Cobra»

**R**osario Nappi, esponente delle forze dell'ordine e istruttore di arti marziali per passione, è l'uomo che ha insegnato le tecniche di autodifesa Krav Maga alle imprenditrici.

**Perché ha scelto questa tecnica?**

«Sono uno dei primi, a Napoli, a insegnare Krav Maga, ora divenuto modo di moda. Si tratta di una tecnica israeliana che tra quelle di autodifesa è la più diretta e specifica. Quello che lo utilizzo è lo stile «Cobra»: la tecnica è varia e lascia molto spazio alla libera iniziativa per affrontare le situazioni caso per caso».

**Qual è il primo consiglio da dare a chi si avvicina alle pratiche di**

**autodifesa?**

«Noi non usiamo la violenza e nessuna diventa Rambo. Sicuramente bisogna imparare l'autocontrollo: senza non ci si può difendere. Alle allieve e agli allievi dico sempre: la difesa comincia dalla testa».

**In che senso?**

«Quando si va in giro non è possibile agire in modo distratto: bisogna osservare l'ambiente circostante e riconoscere i pericoli. Se all'uscita dalla discoteca, per fare un esempio, noto dei personaggi sospetti accanto alla

mia auto, prima di raggiungere il veicolo aspetto che almeno ci siano altre auto in transito. Le aggressioni a volte si possono prevenire».

**E se ci si trova faccia a faccia con l'aggressore?**

«Individuare subito la via di fuga. Manterla e la calma per lasciare che si senta molto sicuro. Così rilassato, posso coglierlo di sorpresa, utilizzare le tecniche per metterlo fuori gioco, con una ripetizione di colpi in rapida sequenza. Cercare di colpire l'aggressore soltanto nelle parti intime può essere un errore: la sequenza deve interessare il viso, il collo, l'addome. Poi bisogna fuggire. In caso di rapina, però, consiglio sempre di non opporre resistenza: alla perdita di oggetti e denaro si può sempre rimediare».

L.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA