

Il controllo della paura in situazioni di pericolo

Questo mio intervento è mirato per esplorare la "psicologia della difesa personale". Definiamo bene il concetto di paura, ovvero una reazione fisiologica che ci protegge da ciò che non conosciamo, ma può divenire un nemico pericoloso, se ci colpisce senza un motivo concreto. La si deve conoscere per battere, non solo le paure reali di questi tempi violenti, ma anche le fobie che vivono nel profondo dell'anima.

L'Ansia, i disturbi da attacco di panico, l'angoscia: la paura attacca senza pietà distruggendo il piacere di vivere. Milioni di persone oggi soffrono di queste diffuse patologie, che nel tempo possono rivelarsi invalidanti e molte altre sono invece stretti nella morsa del terrore di aggressioni reali, di quella violenza che riempie le cronache quotidiane. Fare finta di niente non è una buona strategia. Molte persone pensano che avere paura di un evento sia una strategia saggia, che mette al riparo da eventuali esiti negativi legati all'evento stesso. Certo, buttarsi in qualsiasi impresa senza considerare minimamente le conseguenze non è quel che si può dire un comportamento saggio. Ma d'altra parte è impossibile prevedere completamente il futuro, ed è difficile sapere quali saranno i pro e i contro di una qualsiasi decisione.

Per affrontare la paura bisogna saper compiere delle scelte. È importantissimo nutrire un forte rispetto e una grande riverenza per i nostri pensieri. Inoltre, le nostre scelte, basate sui nostri pensieri, ci garantiscono di muoverci nella direzione del nostro benessere, e funzionano da scudo contro tutte le sventure che possono capitarci. È un po' come essere dei marinai: se sappiamo che in fondo alla lenza c'è il pesce che vogliamo pescare, non ci sarà in noi alcuna incertezza nel tirare la lenza, e avremo tutta la pazienza e la forza per portare il pesce al sicuro sulla nostra barca.

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 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 importante. Ragioniamo su alcuni suggerimenti:

- **Il primo suggerimento**, pertanto, è quello di simulare più volte magari con gli amici e/o le amiche le eventuali aggressioni che potreste subire.
- **Il secondo suggerimento** 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.
- **Il terzo suggerimento** è quello di esercitarvi a lungo con le tecniche di difesa personale. Allenatevi con i vostri amici e le vostre amiche. Abituatevi 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 suggerimento**, infine, è quello di esercitarvi nelle tecniche di rilassamento e di concentrazione.

Questi 4 suggerimenti ci fanno sperimentare che paura e lucidità possono "felicitemente" convivere. Facendo questi "giochi 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. Qualora dovesse capitarvi di trovarvi in circostanze difficili, la vostra mente sarà sveglia e lucida, pronta a cercare la soluzione giusta per la circostanza.

Nozioni giuridiche: autodifesa e diritto.

Il nostro sistema giuridico garantisce ad ognuno il diritto alla legittima difesa, che è considerata una "discriminante". 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. 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. Ovvero l’offesa deve essere soltanto minacciata, non già realizzata. Altrimenti saremmo di fronte alla vendetta, alla ritorsione. Facciamo degli esempi concreti. Venite aggrediti: e spaccate il 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.

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.

L'aggressività:

Per **comportamento aggressivo** si intende, in generale, l'insieme delle azioni deliberatamente lesive sul piano fisico (colpire, ferire), materiale (derubare) o psicologico (minacciare, insultare, deridere), dirette verso uno o più individui. Sono stati individuati due principali tipi di aggressività:

- **strumentale**, che si esprime in comportamenti aggressivi finalizzati al raggiungimento di un obiettivo (ad esempio l'autodifesa);
- **ostile**, che si esprime in azioni motivate esclusivamente dall'intento di danneggiare un'altra persona fisicamente o verbalmente (in questo caso l'aggressione è fine a se stessa).

Com'è noto, Freud affermò che gli esseri umani sono guidati da impulsi sessuali e aggressivi a base biologica, e per questo hanno bisogno di essere controllati e regolati dalle leggi della società civilizzata. La precarietà delle condizioni economiche, la conflittualità familiare, la frequentazione di ambienti devianti favoriscono, in varie combinazioni, l'assunzione di stili comportamentali aggressivi. Un ragazzo cresciuto in un ambiente in cui, per far valere le sue ragioni, è dovuto ricorrere alla forza, non sarà in grado di contemplare strategie di relazione con gli altri diverse da quelle che ha subito in famiglia o sperimentato in strada. I comportamenti aggressivi sono acquisiti anche attraverso l'imitazione dei genitori da parte del bambino. Numerosi studi dimostrano che i genitori che maltrattano i figli sono stati a loro volta maltrattati o sono venuti a contatto con modelli di adulti violenti. Altre volte i modelli aggressivi sono forniti dalla cultura di appartenenza del soggetto e dai mezzi di comunicazione.

L'aggressore:

L'aggressività, è un comportamento che spesso sottintende emozioni quali l'ira e la rabbia. Verso la fine degli anni Trenta è stata formulata l'ipotesi della frustrazione-aggressività secondo la quale le manifestazioni aggressive implicano sempre uno stato di frustrazione e, viceversa, quest'ultimo è sempre alla base di un comportamento aggressivo. Le fonti della frustrazione possono essere le privazioni, le punizioni, le barriere o i sentimenti di inadeguatezza che impediscono il perseguimento dei propri fini. Un soggetto, quindi, si definisce «frustrato» quando è contrastato nella soddisfazione dei propri desideri. Tale soggetto può dirigere la propria aggressività verso colui che ritiene essere la causa di tale situazione oppure, quando ciò non è possibile, verso un suo sostituto (ad esempio un impiegato irritato col proprio capoufficio può scaricare le sue tensioni aggredendo la moglie). In genere viene scelto un soggetto debole o indifeso che, per tali motivi, si presta bene ad «assumere» il ruolo della vittima. Ciò spiega perché le persone aggredite spesso sono donne, bambini o anziani.

L'aggredito:

Gli individui mossi dall'istinto di sopravvivenza sono soliti difendersi da una situazione minacciosa o pericolosa con la fuga o con l'attacco. Tuttavia tali comportamenti, anziché salvaguardarli, spesso si rivelano distruttivi o autodistruttivi. Per essere vantaggiosa, la difesa messa in atto per proteggersi da chi attacca, deve essere **adattativa**: ciò che una persona pensa e vuole è strettamente dipendente dalla situazione, da ciò che le è consentito di fare e dalle conseguenze stesse della sua condotta. A nulla può servire, ad esempio, pensare di aiutarsi con un coltello o con un bastone se le circostanze non lo permettono o se non si è in grado di utilizzarlo. In ciò l'addestramento all'autodifesa si rivela utile, non solo perché fornisce alle persone gli strumenti psicofisici per affrontare al meglio le situazioni che mettono a repentaglio la propria incolumità, ma anche perché l'aggressore, dinanzi ad **una efficace reazione difensiva**, non sarà più in grado di controllare il comportamento dell'altro ed affermare così la propria superiorità. Bisogna ricordare, comunque, che saper fronteggiare una situazione vuol dire essere in grado di valutare se e in che modo reagire ai comportamenti altrui. A volte, qualora non sia necessario, può essere utile ignorare gli attacchi e non sembrare troppo sicuri: un'eccessiva fiducia nelle proprie forze, infatti, può avere un effetto boomerang, perché l'aggressore può percepire tale atteggiamento come provocatorio o di sfida.

Premesso che i mezzi per combattere le manifestazioni aggressive dovrebbero essere innanzitutto sociali - ovvero controllo, prevenzione della delinquenza ecc. - , **a livello individuale**, oltre ad utilizzare accorgimenti preventivi (come frequentare luoghi affollati, evitare zone appartate nelle ore notturne ecc.) ed eventualmente essere in grado di anticipare il comportamento dei potenziali soccorritori al fine di modificarlo, è fondamentale la convinzione di **essere arbitri del proprio destino**. Se da un lato gli aggressori percepiscono le loro vittime come più deboli, dall'altro queste ultime tendono a sopravvalutare chi le aggredisce e molte volte non reagiscono perché pensano di non farcela. È indubbio che l'aggressione è una situazione che lede un individuo nella sua globalità, ma spesso il danno maggiore, più che a livello fisico, si colloca a livello psicologico. Le vittime di frequente sviluppano uno schema di comportamento autolesivo: sperimentano una perdita di autostima tale che le porta a sentirsi inferiori e a concentrarsi sulle proprie debolezze, il che le rende estremamente vulnerabili. Credere di essere in balia degli eventi e di non poter controllare il proprio ambiente fisico e sociale può avere, in questi casi, conseguenze letali.

A parità di competenze, **la convinzione di riuscire costituisce un vantaggio significativo rispetto al risultato conclusivo**. Ad esempio, nello sport, a parità di condizioni fisiche e di preparazione atletica, la convinzione di poter vincere rappresenta un notevole vantaggio. Attraverso l'addestramento all'autodifesa le persone, oltre che acquisire specifiche competenze e abilità fisiche, possono imparare a gestire l'ansia, ad accrescere il proprio sentimento di autostima e, soprattutto, a sviluppare e consolidare l'autoefficacia percepita (cioè la convinzione di «potercela fare»). Si tratta, in altre parole, di **sviluppare negli individui un'autentica fiducia nelle proprie capacità di riuscita** in quelle situazioni che minacciano la loro incolumità.

A tal fine è indispensabile:

- Predisporre piani di sviluppo dell'efficacia personale individualizzati, compatibili con le capacità e le potenzialità di ogni singolo soggetto e caratterizzati da obiettivi di crescente difficoltà (affinché un insuccesso non riporti la persona alla situazione di partenza);
- Fornire alla persona delle puntuali informazioni di ritorno (feedback) relativamente ai risultati ottenuti.

Riassumendo:

- **le persone che non credono di riuscire a padroneggiare una determinata situazione si predispongono al fallimento e facilmente diventano vittime;**
- **viceversa, coloro che hanno un alto senso di efficacia personale di fronte alle difficoltà intensificheranno gli sforzi e cercheranno di impiegare nel modo migliore le loro risorse personali!**

Conclusioni:

E' importante la capacità di valutare esattamente la situazione, mentre le circostanze ci impongono spesso di reagire in una frazione di secondo. La fretta, si sa, è una cattiva consigliera. 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.

Dott.ssa Laura Castaldini

Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicodramma analitico integrato.

Iscrizione all'Albo: n°4187.

Indirizzo: Strada Agli Ospizi Civili n°8, Parma

Cellulare: 333 5772271

P.IVA 02609770348