

Elementi di psicologia applicata all'autodifesa: le tipologie di aggressioni.

In una situazione di pericolo, la cosa più difficile è valutare l'entità del pericolo stesso, e quindi scegliere il modo più opportuno per fronteggiarlo. Sarà utile classificare i vari tipi di situazioni a rischio, identificando per ciascuna di esse le reazioni. Premetto e sottolineo che la realtà poi è altra cosa dalla teoria e, ciascuna situazione concreta richiederà non l'applicazione di modelli di comportamento precodificati, ma bensì improvvisazione e una gestione della paura. Ma è altrettanto vero che una "griglia" teorica di riferimento potrà facilitare la vostra capacità di improvvisare.

Possiamo identificare 6 tipologie di aggressioni:

1) Liti che degenerano in aggressioni:

Liti che tendono a degenerare possono capitare tra conoscenti ed amici. Innanzitutto bisogna controllare il proprio stato emotivo, oltre che quello della controparte, e ragionare pacatamente per evitare lo scontro. Se anche lo scontro avvenisse, si tratta di un comportamento ritualizzato, dove l'aggressività è controllata da forti freni inibitori. Per questi motivi il livello di pericolosità delle liti tra conoscenti è quasi nullo. La pericolosità cresce se la lite che minaccia di degenerare avviene tra sconosciuti (ad esempio: un banale incidente stradale). In questa situazione l'assenza di freni inibitori può sommarsi alla carica nervosa. Occorre dunque fare una maggiore attenzione, ed essere pronti anche all'evenienza peggiore.

2) Aggressioni da parte dei 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 di teppisti, tuttavia, non ne diminuisce affatto la pericolosità; anche perché spesso i teppisti agiscono in branco e il timore di perdere la faccia di fronte al gruppo rafforza l'aggressività dei singoli. In queste situazioni occorre sempre sentirsi sicuri di sé ma senza spavalderia o atteggiamenti provocatori. Il branco di teppisti si eccita maggiormente proprio in due situazioni apparentemente opposte: da un lato nella consapevolezza di creare paura, dall'altro lato nell'opportunità di poter 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 sé stessi o al branco stesso. Nel caso siate soli contro più teppisti ricordate di stare sempre in movimento per non farvi immobilizzare.

3) Aggressioni a scopo 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, ma 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 avremmo usato degli accorgimenti preventivi (per esempio di tenere con

noi un secondo portafoglio con qualche soldo e nessun documento).La pericolosità della rapina può nascere 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 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.

4) 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). 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 assalitore: i nostri tentativi di calmarlo potrebbero produrre effetti del tutto opposti da quelli desiderati. Teniamoci pronti a colpire e poi fuggire. I punti più vulnerabili dell'ubriaco sono lo stomaco ed il fegato: un colpo ben assestato allo stomaco ha buone possibilità di creare crisi di vomito e lasciarci tutto il tempo per allontanarci.

5) 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 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 la nostra persona ma anche in questo caso il raptus aggressivo potrebbe essere calmato da un tono di voce pacato e conciliante : il dialogo ha sempre la possibilità di allentare la tensione interna del nostro assalitore.

6) Aggressioni finalizzate a nuocere alla persona:

Si tratta naturalmente di situazioni limite: ma non c'è solamente il caso della vendetta personale o quello del rapimento. Anche aggressioni di origine diversa possono degenerare in questa pericolosissima tipologia. Una volta valutato che ci troviamo di fronte ad 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 via di fuga.

Reazioni della vittima durante un'aggressione:

Durante un'aggressione, la vittima può istintivamente mettere in atto una serie di comportamenti da adottare. In relazione a quale azione intraprendere, la vittima deve tenere sempre in considerazione:

- il tipo di aggressore,
- le circostanze,
- le condizioni ambientali,
- la situazione in generale,
- le proprie capacità .

Reazione di sottomissione:

La vittima teme per la propria vita. L'obiettivo primario, in questo caso, è di sopravvivere.

Reazione di resistenza passiva:

Fare o dire qualsiasi cosa atta a nuocere il desiderio dell'attaccante di avere rapporti sessuali.

Reazione di resistenza attiva:

Qualunque tipo di forza fisica e mentale utilizzata per respingere l'aggressore, come ad esempio, gridare per cercare aiuto, fuggire o combattere.

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