

# Un corso di autodifesa per donne con disabilità

*a cura di Gaia Valmarin*

In questo periodo **il tema della sicurezza sta impegnando e dividendo il Paese**. C'è chi parla di emergenza, e c'è chi dice che l'emergenza non è reale ma costruita ad arte in funzione di alcuni giochi politici. Si discute su cosa e su chi faccia paura, nonché sugli eventuali provvedimenti da adottare. Le cronache si riempiono di stupri, i *talk show* di dibattiti sugli immigrati e sulle "ronde", il Parlamento vara la Legge sullo *stalking* (una serie di comportamenti persecutori ai danni di una persona, in genere di sesso opposto a quello dell'individuo che li pone in essere, più frequentemente ai danni di donne). E' questo il clima nel quale un gruppo di donne con disabilità – il **Gruppo donne del GALM** (Gruppo di animazione lesionati midollari) – ha pensato di realizzare un **corso di autodifesa rivolto, per l'appunto, a donne disabili**.

Noi, come Gruppo donne UILDM, **abbiamo voluto raccogliere la loro testimonianza e quella dell'istruttore coinvolto nel progetto**. Due punti di vista interessanti e complementari che riportiamo di seguito. Ringraziamo molto queste persone per aver accettato di raccontare la propria esperienza.

## **Le donne imparano a difendersi**

*del Gruppo donne del GLAM*

Verona. L'idea di fare un corso di autodifesa è nata quasi per caso, in una riunione, da una proposta apparentemente bizzarra, ed è piaciuta subito a tutte le ragazze che c'erano quel giorno intorno al tavolo. La cosa è sembrata interessante anche a tante altre donne del Gruppo, perciò è stata presa sul serio e portata avanti.

L'organizzazione del corso non è stata così facile, perché nessuna palestra era idonea: c'erano dei gradini, non era abbastanza spaziosa da poterci stare con più carrozzine, i bagni non erano accessibili, ecc..

Ma la **cosa che risultava più "inconcepibile" era che si potesse insegnare l'autodifesa ad una persona in carrozzina!!** [grassetti nostri, come pure quelli che seguono nella presente testimonianza, ndr].

Finalmente è stato trovato un istruttore disponibile, coscienzioso, che ha voluto conoscere le problematiche fisiche delle persone che aveva di fronte ed insieme ad una fisioterapista ha studiato un corso su misura per loro.

Trovata anche una palestra senza barriere, il progetto è stato proposto a tutte le donne nel Gruppo del GALM, e quindi il corso è iniziato. Le **partecipanti**, circa **una decina**, entusiaste di fare questa esperienza, sono **donne para-tetraplegiche, tutte in carrozzina**.

**Il corso** si svolge una volta alla settimana con una lezione di circa due ore, e l'aspetto più interessante è che **non tratta solo il lato fisico, ma anche la tecnica di controllo della respirazione e soprattutto il lato psicologico**: l'importanza di difendersi senza cadere nel panico.

Infatti in caso di aggressione l'uomo che diventa violento non sa qual'è la reazione della vittima, pensa che sia spaventata e debole; se invece questa reagisce in modo contrario, anche chiamando aiuto, lui in una certa misura si spaventa e la vittima ha il tempo di ragionare su cosa fare.

Spesso l'oggetto della violenza sono le persone più deboli ed indifese, come le donne.

**Le persone disabili provano costantemente una sensazione di debolezza, di vulnerabilità** legata alla diminuita capacità di movimento. L'istruttore ha invece spiegato come sfruttare il vantaggio di avere un baricentro basso e come utilizzare certe semplici "mosse" per disorientare un eventuale aggressore e guadagnare spazio. Ma soprattutto **il primo obiettivo è quello di imparare a reagire psicologicamente senza paura**, senza pensare di essere vinte in partenza.

**Il corso** di autodifesa, tuttora in svolgimento, **permette di sentirsi interiormente più forti** nell'ambito della vita quotidiana, **più sicure nelle varie attività** come lavorare, uscire per una passeggiata, andare a fare la spesa, la sera andare al cinema o a mangiare una pizza con gli amici.

Certamente un **unico corso non basta per risolvere tutte le insicurezze** e proteggere dai pericoli, **ma serve** per prima cosa a **sapere che c'è questa possibilità**, che può essere approfondita. Come seconda cosa ha fatto capire come sia utile fare dei corsi e delle "terapie" in gruppo; infatti potersi confrontare e non restare isolate dà il coraggio per reagire, sconfiggere e sentirsi più sicure come donne .... donne disabili.

Dice Gabriella: «La donna disabile vive una vita quotidiana "normale" ed indipendente, ma è ostacolata dal suo handicap fisico, che la rende più fragile e più esposta all'insicurezza. Nell'approccio con la gente è guardinga: solo il fatto che ti chiedano se hai bisogno di aiuto a volte ti fa dubitare sul senso del gesto. **Il corso di autodifesa mi aiuta a "camminare" a testa alta, e a sentirmi più forte nell'affrontare la gente.**»

Anche per Betty «si scoprono delle energie che non sapevi di avere e degli accorgimenti che si possono usare in caso di aggressione.»

Soddisfatta Marina afferma: «Il corso (anche se non è stato completato) per quel che mi riguarda è stato molto utile, sia per la tecnica imparata, ma soprattutto per la preparazione psicologica. Essere pronti a reagire nel modo giusto quando qualcuno ti aggredisce è la cosa principale. Abbiamo anche imparato esattamente dove colpire per stendere l'aggressore e come farlo senza farsi del male. Abbiamo imparato cosa si deve fare per **evitare**, per quel che è possibile, **di trovarsi in situazioni pericolose**. Mi sento senz'altro più sicura adesso che so tutto questo e la mia guardia si è senz'altro alzata. **Se qualcuno dovesse aggredirmi ora? Non immaginerebbe le conseguenze del suo gesto!**»

## **Il corso di autodifesa visto dal punto di vista dell'istruttore**

*di Valentino Signoretto (istruttore di difesa personale)*

Rispondo in modo personale alle domande che mi sono state rivolte perché ritengo che le mie considerazioni, derivate dalle sensazioni che ho avuto durante il corso, siano diverse da quelle provate dalle allieve. Perciò preferirei che comunque rimanessero distinte, infatti ritengo che l'esperienza, anche se vissuta assieme, abbia sfumature completamente diverse.

*Quali sono le caratteristiche delle partecipanti?*

All'interno di questo gruppo le partecipanti hanno dimostrato per la maggiore di avere un carattere forte e comunque tutte hanno la caratteristica di essere tenaci. Sono tutte con carattere, vite e passioni diverse, ma con una gran voglia di fare che le accomuna.

*Quali sono gli obiettivi del corso?*

Gli obiettivi del corso, come dovrebbero essere in un qualsiasi altro corso di difesa personale e per qualsiasi tipo di utente, sono quelli di formare e di preparare la persona ad essere pronta a:

- qualsiasi evenienza ed in qualsiasi situazione di stress
- reagire nel modo più consono
- valutare la circostanza
- non entrare in panico
- controllare la paura e trasformarla in energia positiva che dia carica
- essere determinati

E molto importante è anche imparare a vivere senza ansia né terrore, pensando comunque a **prevenire** eventuali situazioni evitando luoghi, ambienti, momenti, condizioni che potrebbero essere favorevoli a qualsiasi genere di aggressione.

*E quali risposte ha ricevuto?*

Principalmente e personalmente ho ricevuto una grande risposta di collaborazione che mi ha permesso di capire e far capire i limiti che abbiamo dovuto affrontare. Ma questa consapevolezza dei limiti ha permesso di by-passare le difficoltà e di adattare le tecniche in modo che siano semplici, veloci ed efficaci. **Credo che abbiano capito che se vogliono, pur essendo in carrozzina, possono far male e anche molto male** [grassetti nostri, ndr].

*Il senso di insicurezza per una donna disabile: può essere diminuito da un corso di questo genere?*

Tante volte l'insicurezza deriva dal non saper come agire pur essendo capaci di agire; un corso come questo dove si mettono davanti i limiti, i problemi e le difficoltà motorie non deve essere motivo di mortificazione delle persone per quello che non sanno fare. Un corso come questo deve far capire che se una cosa non può essere fatta in un certo modo, c'è sicuramente una variante che permette di ottenere gli stessi risultati pur facendo una strada diversa. E questo concetto deve essere applicato non solo per questo corso di difesa personale, ma deve essere adattato per ogni difficoltà della vita.

Quindi sì, a mio parere l'insicurezza può diminuire, ma anche svanire; quando provando e riprovando si ottengono dei risultati che in precedenza sembravano irraggiungibili e si diventa coscienti delle proprie capacità che anche prima c'erano, ma venivano usate nel modo sbagliato, certo in questo modo l'insicurezza diventa sicurezza.

Mi permetto di dire anche, che ho incontrato persone più insicure in altri corsi di difesa personale, dove le stesse persone mi stavano davanti in piedi; questo per dire che un corso di difesa personale serve a dare più sicurezza a tutte le persone, disabili e non. E posso dire che alcune sessioni, con certe tecniche, potrebbero essere fatte tranquillamente con persone in piedi ed in carrozzina.

Termino con delle considerazioni tratte dal **Manuale di difesa personale realizzata per la prima volta con il Gruppo donne del GALM** che sto elaborando: «Può essere anche stata una sfida, ma sta di fatto e sono convinto che: **qualsiasi persona** che viene allenata a difendersi, alla fine di questo allenamento, **sarà sicuramente** in grado di **difendersi meglio** di quanto fosse stata in grado di farlo prima.»

La pagina web del Gruppo donne del GALM è consultabile al seguente indirizzo: <http://www.galm.it/web/containerRosa.htm>

*Ultimo aggiornamento: 05.03.2009*