

A Luino grande successo di partecipazione per il corso di prevenzione all'aggressione femminile

Pubblicato: Giovedì 24 Novembre 2022



In occasione della Giornata internazionale contro la violenza sulle donne siamo andati a trovare le sedici donne che per 10 lezioni hanno partecipato al corso antiaggressione femminile promosso all'interno di "Luino Corsi".

Un corso di antiaggressione, o meglio definito dal **maestro Virginio Laurini** di "prevenzione all'aggressione femminile", che quest'anno ha riscosso un grande successo di partecipazione nella cittadina lacustre.

«Parliamo di prevenzione femminile e non di difesa personale perché 'l'aggressione' nei confronti di una donna avviene in modo diverso che tra uomini. Ciò che insegniamo noi, secondo il **metodo Impact** – **che si basa sulla determinazione a non essere una vittima, l'immediatezza e la semplicità della reazione** – è come tenere lontani i possibili aggressori in modo efficace, creando delle barriere» ci racconta Laurini.

Ed è in effetti quello che subito si coglie appena iniziano le simulazioni di una possibile aggressione «Esistono tre tipi di aggressori – spiega Laurini – un primo che si identifica con un potenziale aggressore che non premedita 'l'attacco', un secondo che si identifica con l'uomo arrabbiato che ce l'ha con le donne, e un terzo, quello più pericoloso, che ci segue perché ci ha scelto. Il suo approccio è come quello di un animale, sceglie in modo premeditato la sua vittima e si prepara ad attaccarla quando è

preda. Questo ultimo esempio ci fa capire ancora di più quanto la **difesa femminile deve essere intesa come un ‘mettere barriere’, mettere in difficoltà** e non attaccare a propria volta».

Molto importante, inoltre, come sottolinea ancora Laurini, è che un uomo non sceglie una donna perché è bella o provocante, la sceglie in relazione al fatto che, da sola o ‘poco attenta’, la vede come una preda facile da attaccare.

«Con questo non voglio dire che dovete iniziare a vivere ogni situazione con paura, anche se in questi casi è fondamentale per attivare una serie di reazioni- dice Laurini -, **continuate pure ad abbracciare e ad accogliere le persone, ma iniziate a farlo con più consapevolezza e maggiore attenzione.** Di livelli di attenzione, di ‘*colori che devono accendere la nostra vita*’, possiamo identificarne diversi. Esiste il livello di attenzione **bianco** – quando possiamo ‘abbassare la soglia di attenzione’ poiché ci troviamo in una zona di confort – **giallo** – quando siamo per esempio in giro da sole ed è richiesta una maggiore attenzione-, **arancione** – quando capiamo che c’è qualcosa che non va – e **rosso**, nel momento in cui sta per avvenire l’aggressione, in cui subentra la paura e il nostro corpo produce adrenalina. Questo è il momento in cui dobbiamo reagire».

L’aspetto negativo dell’adrenaline però, per alcune persone, è quello del ‘congelamento’ di fronte al pericolo. «Per questo le **simulazioni di aggressione sono il più reale possibile, perché il corpo si deve abituare a reagire.** Lo scopo è proprio quello di allenare il corpo, non solo la mente» spiega ancora Laurini.

Muniti di protezioni su braccia e gambe, il maestro Laurini e Paolo Portentosio sono così riusciti, a partire dalla creazione di reali condizioni in cui le donne potrebbero trovarsi, a insegnare **metodi di allontanamento**, il modo in cui il corpo si deve muovere perché diventi uno strumento di forza e l’attenzione che si deve cercare di mantenere per poi scorgere un posto sicuro in cui mettersi in salvo.

«Ma soprattutto abbiamo cercato di insegnare come fare prevenzione, che rappresenta il lavoro più importante per evitare situazioni di aggressione. Questo corso cerca di dare molto di più che un corso di Arti Marziali. **Cerca di preparare psicologicamente ed ‘esperienzialmente’ le donne a situazioni di potenziale pericolo**» dice ancora Laurini.

«E’ stato davvero un successo, ben sopra le aspettative – **conclude Paolo Portentosio, consigliere comunale che ha preso attivamente parte al corso** -. Sono rimasto colpito quando ho saputo che alcune delle donne che hanno partecipato lo hanno fatto perché avevano già vissuto spiacevoli situazioni. Credo che questo corso possa averle aiutate, soprattutto a fare più attenzione ai dettagli, così da poter in futuro evitare situazioni di pericolo. Anche se è chiaro che il problema, quando si parla di violenza sulle donne, è degli uomini. E’ stata davvero una bella esperienza che riproporremo nella prossima stagione di Luino Corsi».

Particolarmente vicina al tema l’amministrazione comunale di Luino aveva già promosso un **incontro sulla violenza di genere** e, domani, per la Giornata internazionale contro la violenza sulle donne, ne promuoverà un altro **presso la Biblioteca**.

di **Ilaria Notari**