

*LA DIFESA PERSONALE
NEL PROCESSO DI
AUTODETERMINAZIONE DELLE
DONNE*

a cura di Melina Caudo – Associazione Progettarsi

L'autodifesa, o le tecniche di difesa personale, come più appropriatamente si chiamano, costituiscono un contributo con una sua validità e una sua dignità alla questione della prevenzione e del contrasto della violenza contro le donne.

L'apprendimento delle tecniche di autodifesa non è da considerarsi come una risposta simmetrica al problema dell'aggressione alle donne. Non si considera che dato che la violenza contro le donne c'è e si intensifica, come è del tutto evidente, occorra che le donne si attrezzino a dare una risposta simmetrica, ma si ritiene che attraverso lo strumento "percorso di difesa personale" sia possibile per le donne di intraprendere un'esplorazione di sé, delle proprie possibilità di risposta alle aggressioni di qualsivoglia natura che non siano né simmetriche né complementari.

*Delle possibilità di risposta da parte delle donne che possono emergere solo dalla scoperta della loro **aggressività, intesa "come quella disposizione istintiva che orienta a conquistare e a difendere il proprio territorio fisico, psichico e sociale nelle sue forme più diverse, o, in altri termini, quell'istinto che guida a riconoscere, ad affermare e a proteggere la propria identità"** (Marina Valcarenghi, in *L'aggressività femminile*, Bruno Mondadori, 2003).*

La risposta olistica, non duale, non unica, né simmetrica né complementare, che può essere esplorata oggi dalle donne è quella che parte dal corpo, dal loro corpo. Proprio da quel corpo sul quale per millenni si sono addensati pregiudizi e anatemi di ogni sorta.

Si vuole proporre di partire dal contatto col corpo e con la sua aggressività istintiva per esplorare e legittimare un'azione concreta nella direzione di riconoscere, affermare e proteggere la propria identità.

Attraverso l'intenzionalità e l'attenzione rivolte al corpo in azione è possibile scoprire altri orizzonti, stimolare altre energie che dal corpo e solo dal corpo possono realisticamente emergere. Linfa nuova che va ad aumentare la fiducia in se stesse così che, a fianco del riconoscimento da parte dell'altro/a, le donne possano pervenire in tempi rapidi all'autoriconoscimento attraverso il contatto diretto con le proprie energie difensive.

Un bambino che inizia la scuola oggi si trova ad affrontare un "apprendistato" all'alienazione che può durare dai dodici ai venti anni. Impara a manipolare un mondo di parole e numeri, ma non impara a fare esperienza con il mondo reale.

Rudolf Arnheim

Bisogna trasformare lo sguardo: se vuoi vedere, impara ad agire

Heinz von Foerster

Coloro il cui corpo è sveglio, agile, possono beneficiare di una moltitudine di doni.

Grazie al modo in cui il corpo stimola l'anima, essi possiedono più profonda visione, più rapido ingegno e più acuto giudizio.

I. Kant

Rivalutare l'importanza del corpo quale alternativa all'attuale struttura della società basata essenzialmente sull'inganno (diplomazia), sul mascheramento dei sentimenti, sul rifiuto del corpo considerato primitivo, irrazionale, osceno....

Alfred Schutz

Tutto il nostro senso di chi siamo e che cosa siamo è basato sulle nostre sensazioni corporee e sull'immagine del corpo.

Sigmund Freud

L'io è innanzitutto un io corporeo e deriva in ultima analisi da sensazioni corporee, principalmente da quelle che scaturiscono dalla superficie del corpo

S. Freud