Club di Venezia

Venezia, 26 novembre 2020

"Conversazione sulla prevenzione e difesa dalla violenza"

Il Soroptimist Club di Venezia in collaborazione con la Camera Arbitrale ha promosso un incontro dal titolo "Conversazione sulla prevenzione e difesa dalla violenza" per la ricorrenza del 25 novembre, Giornata dedicata al tema della violenza sulle donne. L'evento, nel segno della campagna internazionale "Orange the world" si è svolto online su piattaforma Zoom.

Bruna Lazzerini, presidente Soroptimist Club di Venezia e Patrizia Chiampan, presidente Camera Arbitrale hanno portato il saluto e spiegato lo scopo dell'incontro. Ha partecipato, oltre a vari ospiti, il capitano di fregata Giorgio Corvaglia, direttore Corsi Allievi della Scuola Navale Militare "Francesco Morosini".

"*L'evento di oggi ha un particolare significato* - ha sottolineato Lazzerini - *"aprire le porte a un progetto di istruzione pensato per le scuole secondarie di secondo grado per favorire la conoscenza dei vari tipi di violenza, alimentare questa conoscenza in chiave di prevenzione anche attraverso la gestione del preconflitto e, non da ultimo, istruire sulle tecniche di difesa personale. Ci piacerebbe poter realizzare questo progetto con la Scuola Navale Morosini, Istituzione veneziana di grande prestigio che vede quest'anno molte iscrizioni in incremento per quelle femminili*".

Ha trattato i vari tipi di violenza e presentato alcuni dati Istat, la psicologa Giulia Pieresca, riportando i pensieri di alcuni celebri studiosi quali Freud, Skinner, Fromm, Bowbly, Dollar : violenza fisica (maltrattamenti, percosse), psicologica (allontanamento da parenti e amici, ricatti), economica (dipendenza), violenza sul lavoro (mobbing, sopraffazione, ricatti sessuali, mortificazioni, umiliazioni) violenza domestica e di genere: in questo periodo Covid 19 i casi sono aumentati. A questo proposito è stato indicato il numero 1522 al quale ricorrere per ottenere aiuto. La violenza è un fenomeno complesso che si manifesta in varie forme, può essere originata dall'imitazione, dalle frustrazioni, dall'ambiente. I comportamenti persecutori e ossessivi generano nella vittima stati d'ansia, panico, disturbi del sonno.

Maurizio Alonge, istruttore presso l'Associazione SAM (Sistema Autodifesa Multisport), ha spiegato come gestire il comportamento aggressivo con esempi chiari: non bisogna toccare la persona violenta; evitare di dire "calmati"; evitare di litigare; mantenere una distanza di sicurezza, manifestare empatia. "*E' importante la prevenzione*" - ha evidenziato – per strada non distrarsi (per esempio, ascoltando musica con le cuffiette); individuare in tempo le situazioni; evitare routine nei percorsi e negli orari; evitare strade isolate e poco illuminate. "*La paura ha effetti su corpo e mente*"; battito cardiaco accelerato, percezione distorta del tempo e dello spazio. Provare ad allenarsi alla

fuga; frequentare corsi di difesa; migliorare le capacità fisiche per acquisire forza, ma anche per fuggire (un po' come nel mondo animale: prede e predatori).

In conclusione, quattro sono gli obiettivi: prevenzione, raggiungere la preparazione fisica, migliorare la capacità mentale, conoscenza e utilizzo di tecniche difensive (spray urticante). In quest'ultimo caso, lavorare in apnea, girare la testa, allenarsi a fare 5-6 spruzzate brevi per non consumare il tutto subito, o usarlo come corpo contundente. "*Difendersi per difendere anche la propria famiglia dal dolore delle conseguenze*".

E' seguita un'interessante conversazione con i relatori sui temi esposti con domande e interventi (Lazzerini, Chiampan, Alessandrini, Corvaglia, Cerato, ecc.). Ha concluso Chiampan con la proposta di corsi nelle scuole coinvolgendo i docenti e i ragazzi stessi: "Un discorso aperto con l'auspicio di inizio di una strada per un futuro sereno ai nostri giovani".

Maria Teresa Mongiello