

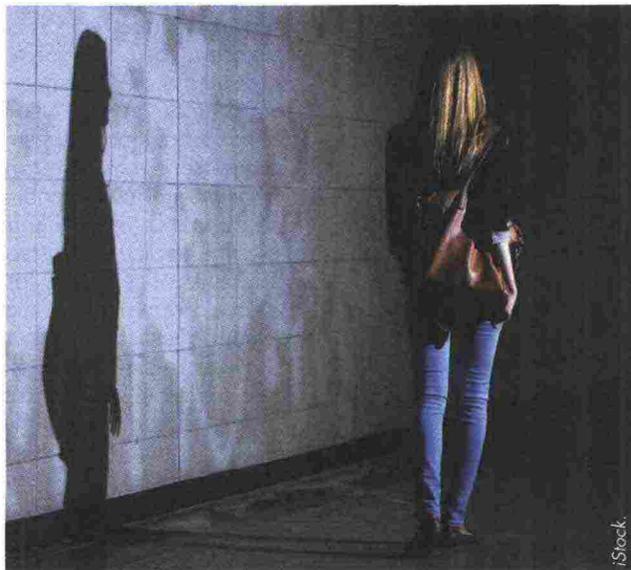
● VIVERE INSIEME

DALLA TUA PARTE

PERCHÉ RINUNCIARE A USCIRE DA SOLA LA SERA? SEGUI I SUGGERIMENTI DELL'ESPERTO PER SPIAZZARE I MALINTENZIONATI

Mini corso di AUTODIFESA in rosa

Uscire da sola alla sera, magari per una pizza con le amiche o la riunione del gruppo di volontariato? Mi piacerebbe ma... e se mi capita qualcosa? Se mi scippano? Mi aggrediscono? **Mario Furlan, fondatore e presidente delle squadre di volontari anticrimine, i City Angels**, ha anche ideato il *Wilding*, un nuovo metodo di autodifesa incentrato sulla prevenzione delle aggressioni piuttosto che sulla reazione. «La paura, - osserva, - è un virus che può minare la libertà e influire addirittura sul carattere. Come fare per sentirsi più sicure? Esercitandosi prima di tutto a tenere sempre le antenne ben dritte e ad ad-



finare la capacità di cogliere i segnali d'allarme che in genere sfuggono. La soluzione non sta tanto nell'apprendere le tecniche per picchiare

l'aggressore, ma nell'imparare a fiutare e comunque tirarsi fuori da situazioni a rischio».

Ecco i consigli di Mario Furlan per non rinunciare a usci-

re da sola evitando però di correre rischi.

I malviventi individuano la propria preda in base alle cosiddette due D: debole (fisicamente e psicologicamente) e distratta. Per intenderci: spalle curve, passo lento, sguardo perso nei propri pensieri.

● **Abituati dunque a camminare per la strada con le spalle dritte, testa alta, espressione serena, l'andatura svelta e decisa, la mano sulla borsa chiusa.** Per la strada non parlare al telefono perché ti rende meno vigile.

● **I borseggiatori agiscono sempre in posti affollati, come i mezzi pubblici.** Fai attenzione a ciò che accade alle tue spalle, a chi ti sta troppo vicino o ti spintono, evita di chiacchierare al telefono o con altre persone. Il momento in cui devi stare più in al-

Intimità

lerta è quando si stanno per chiudere le porte del mezzo.

● **Chi ti vuole aggredire sceglie luoghi isolati, o aspetta che tu rientri a casa oppure nel box.** Li devi essere ancora più sul chi va là, captando ogni minimo segnale strano, qualcosa che non ti torna, un dettaglio fuori posto. Se hai anche un minimo sentore di pericolo, rientra in auto, vai in una zona più illuminata, chiama il 112. Meglio la figuraccia di una chiamata a vuoto che un'aggressione.

● **Per strada impara a intercettare situazioni o comportamenti inconsueti.** Per esempio se qualcuno ti fissa, ma poi al tuo sguardo volta subito la testa. E se un tizio ti si accosta per chiedere un'informazione ma il tuo intuito ti mette in guardia, avvertilo: «Per favore, non si avvicini». Se aveva brutte intenzioni, andrà a cercarsi un'altra vittima.

● **C'è poi l'aggressore "a sangue caldo"**, che ha conosciuto in un locale e poi all'uscita ti segue con delle pretese, o ti minaccia. Con personaggi simili devi essere

decisa, dire di lasciarti in pace in modo fermo. Se non basta, urla forte per richiamare l'attenzione.

● **Sei in un luogo isolato e hai davvero la certezza che stai per essere aggredita? Niente esitazioni, aggredisci tu per prima.** Potrai farcela solo se riesci a controllare il terrore respirando con calma e poi posizionandoti davanti a lui per ficcargli le dita negli occhi o colpirlo sul naso col palmo delle mani. I pugni sono inutili perché non sai dove fanno male, i colpi nel petto anche. Tirando calci ai genitali rischi di perdere l'equilibrio, meglio allora una manata assistata con forza. Dopo, datela a gambe. Un altro trucco: subito prima di colpirlo disorientalo con una domanda inaspettata, tipo: «Ci siamo già conosciuti?», o: «Hai un cugino che si chiama Carlo?».

A proposito di luoghi isolati: ovvio che sarebbe meglio evitarli. In ogni caso, **se vai a correre in un parco, non fare sempre lo stesso percorso ma cambialo spesso.**

Infine: se sei in una situazio-

ne di svantaggio e un delinquente ti chiede borsa, soldi, chiavi di casa o della macchina, neanche un dubbio: daglieli. Meglio più povera ma viva.

Per saperne di più: in libreria *Basta paura!*, di Mario Furlan (Franco Angeli Editore); www.cityangels.it.

Livia Pettinelli

PER ESSERE SICURA IN CASA...

● **Porta blindata, inferriate alle finestre, sistema antifurto: non sono una garanzia assoluta, ma una sicurezza in più.**

● **Deterrenti psicologici come un cartello di "Attenti al cane" (anche se non ce l'hai) o una finta telecamera sulla porta di casa: funzionano.**

● **Non installare una cassaforte in casa: prima o poi si viene sempre a sapere ed è un'esca troppo ghiotta per i rapinatori.**

● **Tieni le tende chiuse, specialmente di sera.**

● **Non mettere il tuo nome di battesimo sul citofono.**