

AUTODIFESA FEMMINILE UNA SERA TRA LE PARTECIPANTI ALLE LEZIONI OFFERTE DALL'AMMINISTRAZIONE

«Un corso da proporre anche nelle scuole»

«La risposta a Oleggio è stata eccellente». Balocco: «Lo ripeteremo sicuramente»

■ Si è concluso il corso di autodifesa per donne organizzato dal Comune di Oleggio, assessorato alle Pari Opportunità. Sono state oltre una ventina le partecipanti, di ogni età, che hanno frequentato sette lezioni con gli insegnanti dell'Associazione "4 my security" di Turbigo. Le lezioni si sono svolte ogni mercoledì sera presso la palestra della scuola "Maraschi". Noi del "Corriere di Novara" abbiamo potuto partecipare, in qualità di osservatori, alla penultima lezione, nel corso della quale le partecipanti sono state coinvolte in alcune prove di simulazione, durante le quali hanno potuto utilizzare le tecniche di difesa apprese. Ogni lezione, prima dell'attività motoria vera e propria, è stata preceduta da un intervento teorico con consulenti ad hoc per ciascun settore: fra gli argomenti trattati ci sono stati la gestione delle emozioni, la sicurezza passiva ed il concetto di "limite" con riferimento alla legittima difesa. Nel corso delle varie simulazioni, che le allieve hanno affrontato singolarmente, le stesse sono state messe alla prova dagli istruttori con aggressioni improvvisate, come quelle che potrebbero capitare nella vita di ogni giorno: mentre osservavano una (immaginary) vetrina, mentre prendevano il sole, mentre si recavano in un parcheggio sotterraneo, mentre attraversavano la strada in orario serale, e molti altri. A "supportare" le allieve in questa esperienza, davvero importante a livello psicologico, c'era anche quello che in gergo tecnico viene chiamato "angelo", ovvero una istruttrice pronta ad

intervenire in caso di necessità e a dare lo stop all'azione simulata nel caso in cui vi fossero problemi o l'allieva non riuscisse a contenere la propria reazione.

«La soddisfazione più grande è aver visto questa grande adesione. Alle serate di presentazione non c'erano state molte presenze, ma dopo una lezione le iscrizioni sono raddoppiate - sottolinea l'assessore alle Pari Opportunità, Alessandra Balocco - Si è inoltre creato un gruppo molto unito ed affiatato. Si è trattato di un corso che ha fatto imparare a credere in se stesse. Gli insegnanti hanno stimolato e fatto emergere le fragilità delle diverse persone. C'è chi è venuto per paura, chi per difendersi, chi perché ha subito esperienze negative. La consapevolezza di avere la forza di reagire in maniera adeguata, dà maggiore fiducia. Sicuramente ripeteremo il corso. L'idea è anche di proporlo nelle scuole seppure con modalità differenti». Decisamente positivo è anche il bilancio del presidente dell'Associazione "4 my security", Stefano Marotta: «La risposta qui ad Oleggio è stata eccellente. È davvero andata molto bene. Generalmente capita che qualche allieva si perda durante il corso; qui non è accaduto. Tutte hanno frequentato tutte le lezioni, che richiedono un certo impegno. La simulazione per noi è importante, perché in questo modo misuriamo cosa sono in grado di fare le allieve. Il nostro insegnamento dice che lo scontro finale è l'estremizzazione della situazione».

Servizio di Nadia Carminati

HANNO ADERITO DONNE DI OGNI ETÀ, COMPRESA UNA COPPIA MADRE E FIGLIA



■ Anche le partecipanti (dalle più giovani, alle signore più in là con gli anni) hanno positivamente commentato questa esperienza, sottolineando da più parti come siano nate anche molte amicizie grazie alla frequentazione di questo corso. «Non è stato solo un corso per imparare come difendersi da eventuali malintenzionati. Si sono infatti create anche molte amicizie, e credo che questa sia una cosa importante. Ci siamo comunque messe alla prova», commenta Nicoletta. «È stato davvero interessante. Abbiamo imparato nozioni e cose che possono servire per qualche imprevisto» aggiunge Rosalba. C'è anche chi sarebbe già pronta a frequentare il corso un'altra volta, come Maddalena: «L'esperienza è stata sicuramente positiva. Se ne organizzeranno un altro, voglio partecipare. Sono venuta a fare il corso con mia figlia, per condividere insieme questa esperienza. Dovrebbero organizzare qualcosa del



genere anche nelle scuole». «È stato davvero interessante. Ha dato sensazioni davvero importanti. Ed il tutto è molto realistico». Infine Paola, che ribadisce quando già affermato da altre partecipanti: «È sicuramente utile scoprire le tecniche non violente che possono far allontanare un aggressore e farci fuggire».