

ESCI DA SOLA? METTI LA PAURA AL TAPPETO

Per sventare le minacce ti servono sangue freddo, una parolaccia detta al momento giusto e la tecnica per trasformare la tua borsa in un'arma potente. Come ti spieghiamo qui

di ILARIA AMATO scrivile a dminpratica@mondadori.it

Un terzo di noi donne dichiara di aver paura ad andare in giro di notte da sola (dato Istat). In realtà, il primo nemico da combattere è proprio la paura: «Certo, ci sono situazioni e luoghi oggettivamente pericolosi ma nella maggior parte dei casi per evitare anche solo di essere importunate può bastare l'atteggiamento giusto: per esempio, camminare nella parte centrale della strada, senza affrettare il passo per non trasmettere insicurezza e nervosismo» spiega Mario Furlan, fondatore dei City Angels e creatore del metodo di difesa istintiva "wilding", che racconta nel libro *Basta paura!* (Franco Angeli editore). Ma se ci si rende conto che qualcosa non va o ci si trova in una situazione critica? «Più che sulla forza fisica bisogna puntare su istinto e prontezza di riflessi» sostiene Furlan. Ecco i suoi consigli per fare le mosse giuste.

Ti accorgi di essere seguita

COSA FARE Cambia marciapiede, continuando però a camminare normalmente. Se quella persona è ancora dietro di te, valuta cosa è nelle tue possibilità. Sei in condizione di correre? Scappa e appena puoi entra in un locale. Ma se non hai alternative e l'altro si avvicina, tira fuori la tua aggressività verbale: lui immagina che tu sia una vittima, quindi chiedigli «Che vuoi da me?» e, perché no ricorri anche a qualche parolaccia, così lo spiazzati.

COSA EVITARE Non cercare di scappare con i tacchi: se cadi, sei in una posizione in cui fai molta più fatica a difenderti.

Qualcuno minaccia te e i tuoi figli

COSA FARE Mettiti tra i bambini e chi hai di fronte. Se hai la sensazione che ti stia per aggredire cerca di distrarlo con una domanda tipo «Perché ce l'ha con me?» e, mentre risponde, colpiscilo con la borsa. Mira ai punti deboli: occhi, naso e mento. **COSA EVITARE** Non attendere di essere colpita: quando temi per la tua incolumità, è sempre meglio che sia tu a sferrare il primo colpo.

Capisci di aver bisogno di aiuto

COSA FARE Per prima cosa grida forte una frase che metta gli altri in allarme, anche «Al fuoco»: è probabile che qualcuno intervenga perché teme per sé, oltre che per te. In attesa che qualcuno arrivi in tuo soccorso, colpisci l'aggressore: con il palmo della mano sul naso o con la parte che sta tra il pollice e l'indice sferra un colpo alla gola.

COSA EVITARE Non rimanere ferma e zitta, ricorda che un malintenzionato ti vuole inerme. Ma non dare pugni, perché potresti farti male: chiudi la mano e colpisci con la parte che va dal polso al mignolo. E non lasciarti mai portare in luoghi appartati: lotta per rimanere dove sei.

Non trovi le chiavi di casa o della macchina

COSA FARE Prima di cominciare a cercare, spostati in un punto in cui ci siano luce e persone. Ma per le prossime volte ricorda di preparare ciò che ti serve in anticipo.

COSA EVITARE Non rovistare nella borsa in luoghi isolati come in un parcheggio o davanti al portone: se qualcuno ti nota in quel momento, gli sembrerai subito vulnerabile.

Un premio letterario contro la violenza sulle donne

Ti piace scrivere? Lo farai per una giusta causa se partecipi al concorso *Donne, stop alla violenza* ideato dall'azienda Equilibra in collaborazione con Miss Italia. Ti basta inviare all'indirizzo esseredonna@equilibra.it un racconto di lunghezza compresa fra 3.000 e 15.000 caratteri, entro il 30 settembre. In palio un weekend in agriturismo e l'inserimento nel libro *Storie di donne* di prossima pubblicazione. Trovi tutte le info su <http://www.equilibra.it/essereDonna2015/>.

