

FATTI *RISPETTARE*

SONO LE INSIKUREZZE A RENDERCI FACILE PREDI DI UOMINI VIOLENTI. PARTE DA QUI IL METODO IDEATO DA GABRIELLE FELLUS, CHE NEI CORSI DI DIFESA PERSONALE NON INSEGNA SOLO A TIRARE CALCI E PUGNI, MA SOPRATTUTTO A VOLERSI BENE

di Manuela Porta

PER DIFENDERSI DA UN VIOLENTO, calci e pugni possono essere inutili: la vera arma è l'autostima. A dirlo, non sono soltanto gli psicoterapeuti esperti in materia, ma anche una guerriera come Gabrielle Fellus, istruttrice expert di Krav Maga e organizzatrice di corsi di autodifesa femminile molto seguiti. Alle donne che incontra in palestra e a tutte quelle che nella vita hanno subito attacchi almeno una volta (sono il 43 per cento secondo l'Istat) ha dedicato il suo ultimo libro *La palestra dell'autostima. Sette passi per conquistare il rispetto che meriti*. Qui ci spiega il suo metodo.



Il Krav Maga è un sistema di combattimento e autodifesa di origine israeliana.

Partendo dal Krav Maga, è arrivata al metodo Fellus. Qual è il punto di unione tra le due discipline?

Il Krav Maga, nato in Israele, è a livello internazionale il miglior sistema di combattimento e di difesa personale. Combattere in palestra ci aiuta a reagire agli attacchi subiti in strada, ma aumenta anche la consapevolezza delle donne che capiscono di non essere poi così deboli fisicamente. Ognuno di noi ha dentro la forza innata della sopravvivenza. Il metodo Fellus parte da qui e si spinge oltre.

Chi frequenta i suoi corsi?

Seguo donne ma anche uomini poiché, a differenza di ciò che si pensa, anche loro possono subire attacchi. Quando i miei allievi entrano in palestra, già da come scendono le scale, il busto inclinato, lo sguardo a terra, intuisco cosa hanno dentro: la postura è specchio dell'anima. Dopo una violenza, fisica ma anche psicologica, il corpo non fa emergere più nessuna emozione. I miei ragazzi si muovono ma non sono in contatto con il loro corpo, parlano ma non esprimono. Sembrano robot. So che all'inizio do loro fastidio perché, non riuscendo più a interagire nemmeno con loro stessi, qualsiasi mio intervento mina il loro equilibrio. Uno dei primi esercizi che faccio fare è stare davanti allo specchio: una persona che non si apprezza, che si rifiuta fisicamente, deve imparare a guardarsi di nuovo.

Il metodo Fellus parte dalla mente?

È un percorso fatto di sette passi per uscire dalla sofferenza e arrivare a ritrovare speranza, autostima e forza di reagire e non soccombere più. Il fulcro del metodo sta proprio nella comunicazione tra mente e corpo.

Entriamo nel vivo.

Quali sono le tecniche per difendersi?

Primo passo: creare un proprio spazio immaginario, concentrico, che ci protegga e difenda dagli attacchi esterni.

Solo le persone che desideriamo possono avere accesso alla nostra sfera intima.

E se facciamo entrare persone sbagliate, che ci fanno male?

Ci sono esercizi che possono aiutarci a capire chi ci fa bene e chi male. Bisogna osservare, alzando lo sguardo, cosa che molte donne non sono abituate a fare. Soprattutto le vittime di violenza. In palestra lavoro sulle simulazioni, porto chi ho davanti a rivivere il proprio trauma. Imito l'aggressore riproducendo la stessa voce: non ho pietà fino a quando sento parlare chi ho davanti e vedo il suo sguardo alzarsi.

Ognuno di noi possiede una specie di "scatola nera". Quanto è importante aprirla?

È fondamentale: apriamola e tiriamo fuori i traumi, ferite rimosse, mai guarite, sedimentate dentro di noi. La situazione va affrontata, sviscerata, altrimenti resta lì silente, ma insinuante e distruttiva. Da qui si deve trovare la forza di riviverla per eliminarla definitivamente. Serve molta energia e ognuno deve trovarla dentro sé, il mio ruolo è solo quello di mediatrice e aiutante.

Che cosa ci rende vulnerabili?

L'insicurezza. Terreno fertile per i violenti, che per dominare le vittime le colpiscono proprio dove avvertono le loro fragilità. Solo ritrovando se stessi si può arrivare a dichiarare il sopruso, fino alla denuncia. Liberandosi anche della propria rabbia.



IL LIBRO

LA PALESTRA DELL'AUTOSTIMA DI GABRIELLE FELLUS (SONZOGNO, 16,90 EURO) NASCE DA ANNI DI ESPERIENZA NEL CAMPO DEI CORSI DI AUTODIFESA. INFO: GABRIELLEFELLUS.IT



FEDERICA SANTEUSANIO

Quale è il segnale della trasformazione raggiunta?

I segnali sono impercettibili. Il corpo cambia, ma all'inizio le vittime non se ne accorgono: importante, quindi, sottolinearlo. Questo dà loro forza per ricostruire la propria immagine.

Cosa ci difende davvero dalle minacce esterne?

Il rispetto verso noi stessi è la prima arma di difesa, ma per smontare l'aggressore è necessario anche capire le ragioni che lo muovono all'attacco. Non bisogna mai dimenticare che la violenza nasce da un'altra violenza. Gli aggressori quasi sempre sono persone profondamente fragili: desiderano scaricare la propria rabbia sui più deboli.

Per questo nella sua palestra entrano anche bulli e bulle.

Come lavora con loro?

Spesso attraverso simulazioni di quello che fanno agli altri.

Differenze tra bulle e bulli?

Le ragazze possono essere violente quanto i ragazzi. La bulla ha lo stesso atteggiamento del teppistello, ma con qualcosa in più: la finezza cerebrale femminile che manipola per distruggere una compagna, influenzando gli altri a fare altrettanto. Nel ruolo di bulle in realtà non stanno bene e, lavorando su se stesse, arrivano a trasformarsi da leader negative a positive, perdendo supponenza e arroganza. Non dimentichiamo mai che, come dice il filosofo inglese Edmund Burke, «Il male vince quando il bene per paura rinuncia ad agire».

METTERSI ALLO SPECCHIO È IL PRIMO PASSO: UNA PERSONA CHE NON SI APPREZZA DEVE REIMPARARE A GUARDARSI