



Due ragazze si allenano in palestra, ma il lavoro sui muscoli non basta.

“Difendersi non è solo questione di forza fisica: implica sviluppare l’amore verso di sé, oltre ai muscoli” assicura Gabrielle Fellus, che qui spiega il suo metodo per tenere a distanza gli aggressori. Anche usando le parole giuste

# Tutte in palestra: è ora di allenare l'autostima

di Mariateresa Truncellito - foto di Dewey Nicks

**Da qualche anno** ho una sirena antistupro al portachiavi. Somiglia a una saponetta, ma basta sganciarla perché emetta un suono assordante. La sostituisco quando si scarica la pila. Mai usata, spero di non doverlo fare mai. Ma ce l'ho e averla in tasca mi conforta. La prima della serie la devo a Gabrielle Fellus e a un corso di autodifesa. Ricordo lo straniamento appena entrò in sala: e questa allegra e simpatica signora sarebbe un'esperta di Krav Maga con licenza di uccidere? Troppi film... Mi ero ricreduta non appena aveva comincia-

to a spiegare modalità alla portata di tutte, comprese le donne-puffo come me, per difendersi da una persona alterata e aggressiva: con la voce, lo sguardo, la postura e il movimento; per guadagnare tempo, arretrare, tenere a bada la paura e urlare, tutt'altro che istintivo quando l'angoscia ti toglie il fiato.

Adesso Gabrielle - specializzata in sicurezza, Vip Protection, Law Enforcement e antiterrorismo, consulente di strutture ospedaliere (come il Centro ascolto e soccorso donna dell'ospedale Santi Paolo e

Carlo e l'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano) per le donne vittime di violenza, il bullismo e il recupero degli aggressori - racconta come applicare le sue tecniche alla vita quotidiana in un libro: *La palestra dell'autostima. Sette passi per conquistare il rispetto che meriti* (Sonzogno). E promette: «Non insegno a picchiare, ma a prevenire i soprusi attraverso le tecniche proprie delle discipline di combattimento. Alzate lo sguardo, cambiate postura. Rinascete».

Non un manuale di mosse di karatè, ma un percorso per acquistare l'amo-

re verso sé. Perché per essere sopraffatte da un nemico non è necessario arruolarsi e nemmeno essere assalite in un vicolo buio. Succede nella vita di tutti i giorni: quando il capo ci prova o i colleghi si approfittano della nostra disponibilità, con i compagni bulli, con un familiare prevaricante. Aggressori a tutti gli effetti, anche se uccidono lentamente, un poco alla volta. Il miglior attacco? È sempre la difesa. E, qualche volta, la fuga.

«Ho avuto la fortuna di avere mentori straordinari: imparare a dare calci e pugni e avere preparazione atletica va bene» racconta Gabrielle. «Ma il ruolo fondamentale lo ha avuto chi mi ha insegnato a cambiare la testa per arrivare allo stesso livello dei maschi senza averne il fisico».

### Il linguaggio del corpo

Ma lei ha deciso da bambina “da grande diventerò un super-eroe?”. «Che domanda divertente... Però un po' è vero, anche da piccola ambivo sempre ad aiutare tutti. Ma è una dote abbastanza comune. Purtroppo esperienze, incontri, educazione a volte ce ne allontanano. Vale ancora di più per la perdita dell'autostima, che è anche alla base della generosità verso gli altri. Dalle battutine a scuola ai traumi infantili gravi, come l'amico di famiglia che allunga le mani. “Scatole nere” che restano dentro di noi e ci trasformano: per non rivivere quell'esperienza, cambi il

tuo modo di parlare e di porti. Lo sguardo e la postura si abbassano, ti assale la sensazione di non valere abbastanza e la esprimi anche con il corpo. Finisci di pensare che soprusi e abusi te li meriti, e non reagisci più. Mi occupo di violenze certo, ma anche di problemi di ansia, paura, attacchi di panico e le cose non sono affatto sconesse».

Dobbiamo allenarci ad amarci come siamo. E pazienza se non piaciamo a tutti: «Piano fisico e mentale vanno di pari passo: ho messo a punto un metodo che lavora su entrambi per ripristinare il dialogo tra corpo e cervello. Attraverso il linguaggio del corpo, la gestione dello spazio, la respirazione e altri esercizi mirati - anche scritti, oltre che davanti allo specchio - si può rafforzare l'autostima e manifestare potenzialità inespresse che neppure sappiamo di avere».

Il problema dell'autostima è solo femminile? «Riguarda anche gli uomini:



La palestra dell'autostima di Gabrielle Fellus (Sonzogno) sarà presentata lunedì 15 marzo alle 19 sulla pagina Facebook di Sonzogno e su quella di Gabrielle Fellus.

tra le persone che mi chiedono aiuto sono il 30-35 per cento. C'è poca voglia di ascoltarli. Accanto a coloro che hanno bisogno di controllare la rabbia (a ogni notizia di femminicidio sono affranta all'idea che nessuno abbia potuto lavorare sui carnefici, perché restrizioni e divieti non servono a nulla se non sono accompagnati da un percorso di gestione dei conflitti), ci sono anche vittime. Ragazzi messi alla gogna dalle coetanee col cyberbullismo, maschi che non riescono più a gestire il loro ruolo nella famiglia a causa di compagne accentratrici che li tagliano fuori, uomini stalkerizzati da donne che non vogliono essere lasciate, anche con false denunce per violenza».

### Mai commiserarsi

Secondo Gabrielle, prima di immaginarci novelle Lara Croft, concentriamoci sul potere delle parole: le sottovalutiamo come strumento di difesa, eppure quando ci feriscono siamo consapevoli di quanto siano potenti come strumento di offesa. «Non stiamo parlando di insulti, che sarebbero espressione di aggressività incontrollata e potrebbero farci passare dalla parte del torto. Ma le parole sono straordinarie perché possono colpire sia con il tono con il quale vengono pronunciate, sia ridicolizzando l'avversario: per la collega che ci bersaglia di frecciate può bastare, quando tutti possono sentire, una risposta sardonica tipo “Ma perché ce l'hai sempre con me? Ti sei innamorata di me e mi tiri i capelli per farti notare?”».

«Non per niente un sinonimo di humour è “battuta”... Ma ci si riesce solo quando si è fatto un percorso di recupero dell'autostima, che automaticamente restituisce sicurezza: nel libro ci sono anche dei blandi esercizi fisici che servono a farci percepire la presenza di muscoli che nemmeno pensiamo di avere. E lo stesso vale per le risorse interiori: le abbiamo, dobbiamo solo esserne consapevoli per poterle utilizzare al momento giusto. La nostra forza è condizionata dai limiti che ci poniamo: ci riteniamo meno bravi, capaci, resilienti, efficaci di quanto siamo in realtà e così in situazioni di scontro o competizione facciamo subito un passo indietro, convinti che da quella sfida usciremo perdenti. E neppure ci proviamo. Prima cosa, smettere di commiserarsi perché “non ce la faccio”. Ce la faccio invece».

## Alziamo lo sguardo... e la voce

*Due esercizi facili - suggeriti da Gabrielle Fellus - contro ogni prevaricazione*

### Definisci i tuoi confini

In piedi, allarga le braccia all'altezza delle spalle, come l'uomo vitruviano di Leonardo da Vinci, poi gira su te stessa disegnando una circonferenza. La superficie che hai delimitato è il tuo spazio. Ripeti come un mantra: «Io ho il mio spazio». Sii cosciente di questo confine simbolico. Chi vuole superarlo, deve ottenere il permesso. Altrimenti: fuori! Pensa alle persone che ti hanno messo all'angolo e immagina di buttarle fuori

dalla circonferenza del tuo spazio simbolico. Con un bel calcio mentale.

### Le tue armi: postura, voce e sguardo

Immagina un intruso che ti viene incontro. Piega i gomiti poggiandoli sul petto e alza le mani fin sotto gli occhi. Arretra di tre passi, guardandoti alle spalle per non inciampare. Ripeti per due o tre volte. Ora fingi che l'aggressore si avvicini. Mentre arretri, alza la testa e urla frasi tipo: «Non hai il diritto di aggredirmi! Non venirmi così vicino!». Abbi lo

stesso sguardo di tua madre quando da piccola ti diceva: «Adesso basta. Stop. Sei arrivata al limite». Provalo davanti allo specchio: più lo farai, più riconoscerai l'efficacia delle tue espressioni. Pensa a un momento in cui ti hanno mancato di rispetto. Lancia un grido forte e potente. Ora che hai ritrovato la voce, saprai modularla con un tono adeguato al contesto: fermo, deciso, ma non insultante o aggressivo. Non ti serve urlare, ma sapere che potresti farlo.