

IN FAMIGLIA

PAGINE
UTILI!

Allenati a rialzare la testa

IL BULLO CHE PRENDE IN GIRO. IL COLLEGA INVADENTE. IL PARTNER IRRISPETTOSO. QUESTI E ALTRI ATTACCHI SI POSSONO AFFRONTARE. UN'ESPERTA SPIEGA COME

di Alice Corti

Imparare a delimitare i propri spazi. A mantenere a distanza chi vuole farci del male, fisico o psicologico. A prevenire situazioni rischiose. E a reagire, se necessario. Gabrielle Fellus, istruttrice expert in ambito civile di Krav Maga (una tecnica di difesa israeliana), insegna come allenarsi contro chi supera il limite. **I casi, infatti, coinvolgono indistintamente maschi e femmine, giovani e adulti.** Potrebbe trattarsi di un compagno di scuola che ride del nostro sovrappeso, del collega che ci critica senza motivo, di un genitore oppressivo, del corteggiatore che non accetta un rifiuto, del partner prepotente, di una figura che ci fa paura. «Il primo passo è **diventare consapevoli che stiamo vivendo una situazione di disagio** che ci sta cambiando in negativo. E chiedere aiuto: autonomamente, se si è adulti, con il supporto di genitori

o insegnanti, se si è minorenni», spiega Fellus. Che ricorda: «Cestinate la parola "ormai": non è vero che "ormai non posso cambiare lavoro, vita, situazione familiare". Si può fare, invece!». Gabrielle, che ha creato un proprio metodo, aggiunge: «Analizzate la situazione per capire chi sta minando la vostra serenità e individuate le persone su cui invece potete contare. Capite le vostre responsabilità: per esempio, quel compagno di scuola mi sta dando fastidio perché è così o perché anche io gli ho creato disagio? Solo in questo modo potrete iniziare a reagire. E, **quando non è necessario difendersi fisicamente, utilizzate l'ironia e l'autoironia** per sabotare sul nascere gli attacchi».

A SCUOLA. «A chi ci prende in giro si può rispondere: "In questo momento mi sento bene così. Se poi vorrò dimagrire, so che posso farlo. Invece il tuo cervello non potrà mai ingrassare"».

IN UFFICIO. Il collega vi tratta con sufficienza e critica il vostro lavoro nonostante l'abbiate svolto con cura? «Testa alta e sguardo



PRESO DI MIRA DAI COMPAGNI

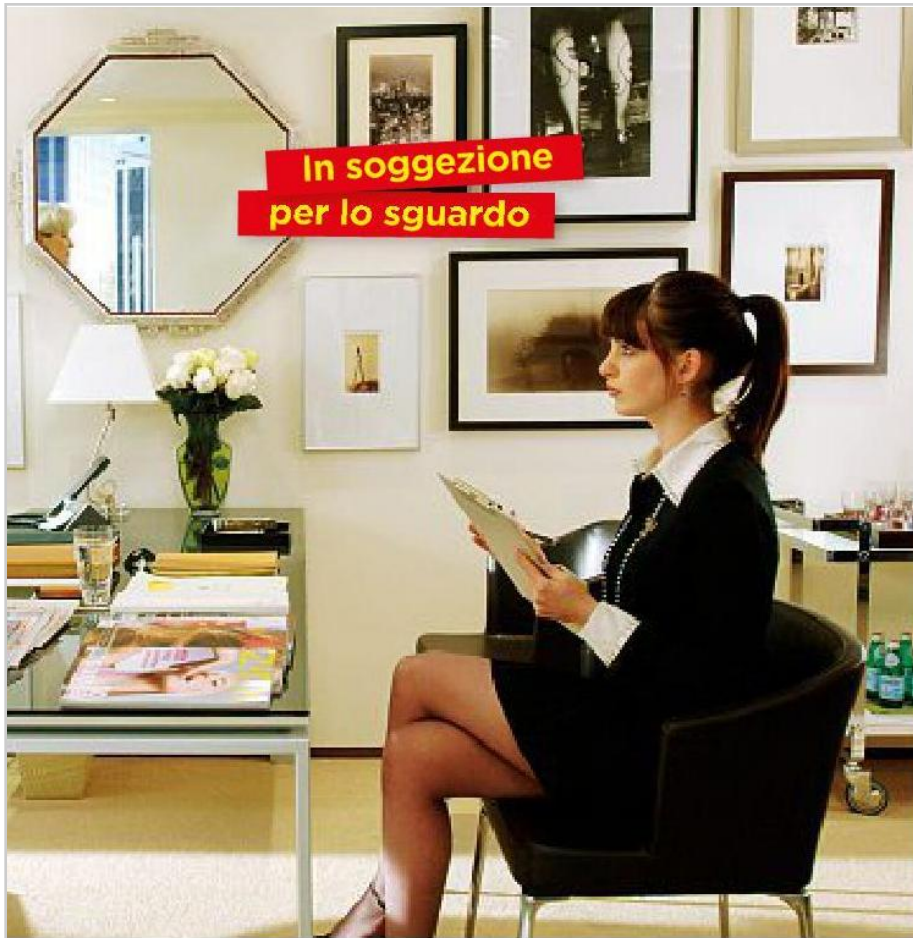
fisso, ricordategli che vi impegnate costantemente e chiedetegli di spiegarvi con una mail che cosa non va e quali sono i suoi suggerimenti. Se si rifiuta di farlo, o ve lo dice a voce, dategli che **inizierete a pretendere sempre comunicazioni scritte** perché così potrete seguire le indicazioni per non sbagliare. Questo è anche un modo per mantenere una documentazione».

SE IL CORTEGGIATORE INSISTE. «Le prove sono fondamentali: tenete messaggi, fate foto», insiste Fellus. Se si



IL METODO APPLICATO
Gabrielle Fellus insegna a Milano. **La palestra dell'auto-stima** (Sonzogno) è il suo libro.





**In soggezione
per lo sguardo**

**SOTTOMESSI
AL CINEMA**
Sopra, *Il diavolo veste Prada*, dove Anne Hathaway, 38, è la nuova assunta. A sinistra, Jacob Tremblay, 14, viene bullizzato in *Wonder*. A destra, Julia Roberts, 53, fugge dal marito in *A letto con il nemico*.



**ALLA LARGA
DAL VIOLENTO**

tratta di una figura con cui avete a che fare per necessità (per esempio, un datore di lavoro), dategli che deve lasciare perdere perché vi sta disturbando, altrimenti avrete delle foto da mostrare. E poi, definite un confine. Se invece si tratta di stalker (magari incontrato a un evento o che vi ha contattato via Facebook perché amico di amici), fate così: **«Se siete per strada mantenete la distanza, voce alta, scappate e denunciate»**. Fate lo stesso con chi molesta virtualmente. Agli adolescenti: parlatene con i genitori, non nascondetelo. È

importante che un genitore risponda: «Sono il padre di Giorgia, lascia perdere, sto per denunciarti alla polizia postale». Di solito funziona come minaccia, altrimenti, denunciate».

CON IL PARTNER CHE DENIGRA LE VOSTRE AZIONI. Se le accuse sono senza rispetto, dovete rompere le richieste (e valutare se è il caso di rimanere insieme). **«Dice che quello che cucinate fa schifo? Rispondete che preparerete i pasti solo per voi, e fatelo veramente»**.

COL COMPAGNO/A CHE URLA O ALZA LE MANI. Imparate a riconoscere i segnali: **«L'inizio è sempre del tipo "i tuoi amici fanno schifo" o "tu così vestita non esci"»**, ricorda Gabrielle. Se vi urla contro, dategli che è l'ultima volta. Se alza le mani, fatevi aiutare subito, rivolgetevi a centri di accoglienza o strutture di primo soccorso. Quando decidete di andare via di casa, non dateglielo in anticipo: **«Dovrete già avere una borsa pronta con i documenti, per esempio il passaporto»**. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA