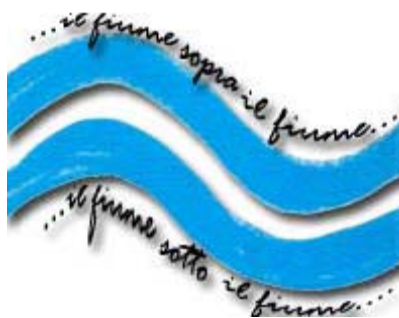




MARCO CIALLI

INTRODUZIONE ALLA DIFESA PERSONALE
dispense al corso tenuto da Maria Gina Meacci,
Marco Cialli e Associazione Metis en ergo

Marzo 2001

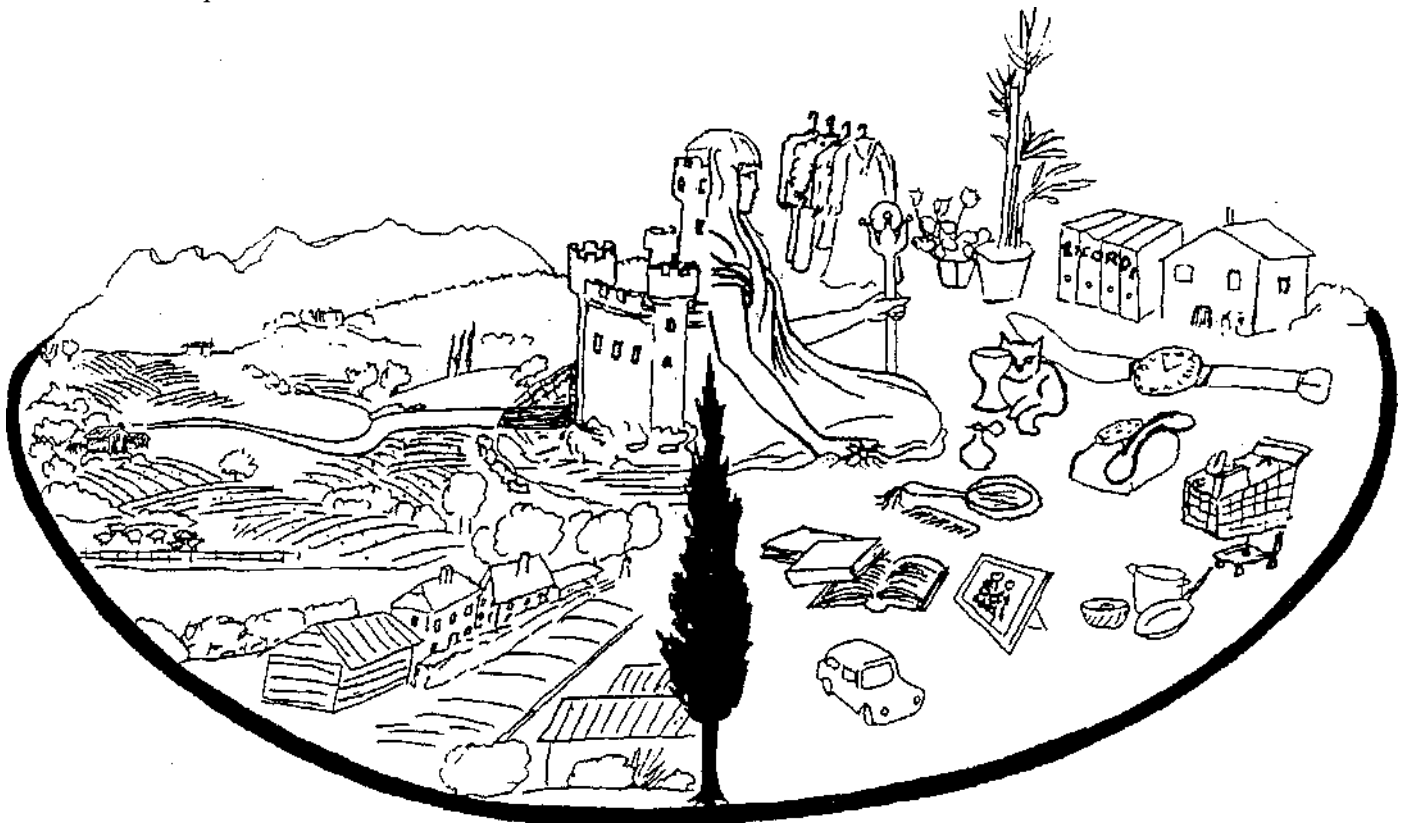
Premessa.

LA PERSONA E' UN REGNO E L'AUTODIFESA E' LA SUA GUARDIA ARMATA

usiamo l'autodifesa come il governo usa la Guardia Armata
dove

il regno	è	l'individuo nella sua globalità
il governo	è	l'organizzatore del regno
il castello "incantato"	è	l'individuo nella sua persona
il territorio	è	il dominio del regno la
la frontiera	è	delimitazione del regno la
la Guardia Armata	è	capacità di autodifesa

di questa similitudine verranno approfonditi il quinto e il sesto punto e tutti gli altri saranno trattati in relazione a questi.



La persona e il regno

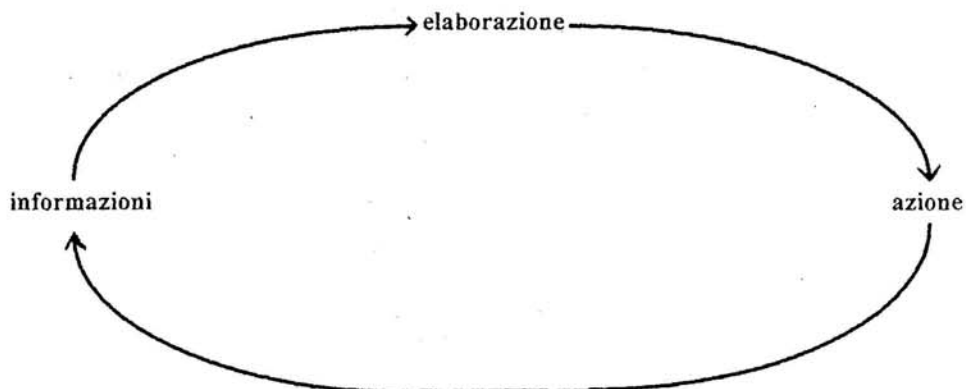
I compiti della Guardia Armata (autodifesa)

La Guardia Armata ha i suoi campi di azione:

1. nella relazione tra il regno e i regni confinanti (gestione e controllo delle frontiere)
2. nella difesa delle frontiere e gestione del territorio per evitare aggressioni al castello
3. nelle relazioni interne tra territorio e castello e ordine pubblico (se con se stesso)
4. nel controllo dello stato di funzionalità-salute delle frontiere e del castello
5. nella salvaguardia di se stesso (aumento delle capacità e ottimizzazione del funzionamento)

La Guardia Armata fornisce informazioni al governo del regno che di conseguenza restituisce delle istruzioni per guidare la reazione (anche lo stare fermi o non agire deve essere considerato "reazione") seguendo in ordine i punti:

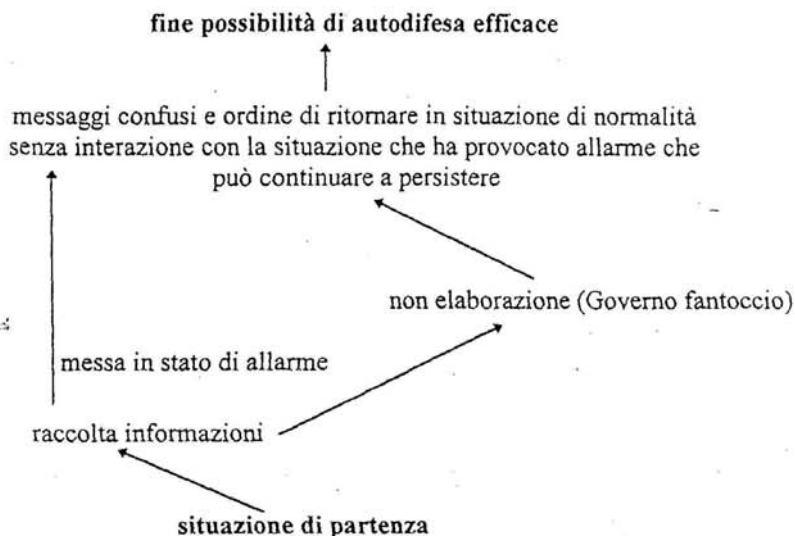
- raccolta informazioni
- trasmissione informazioni al Governo del regno
- sintonizzazione e ricezione delle istruzioni del Governo del regno
- azione
- controllo risultato e raccolta di nuove informazioni
- trasmissione informazioni al Governo del regno (possibilità di ripartire dal terzo punto) semplificando:



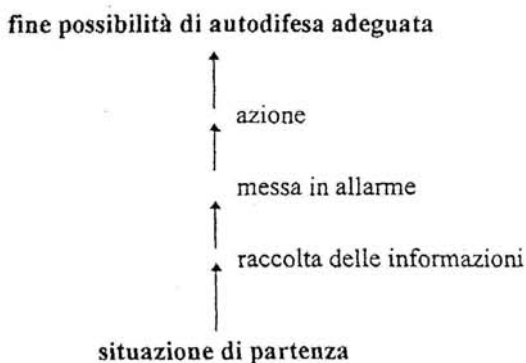
La Guardia Armata è inefficiente

Il regno/individuo può essere nell'impossibilità di sostenere la sua Guardia Armata durante l'esecuzione dei suoi compiti per tre principali motivi:

- 1- *Il Governo del regno è assoggettato* e dipendente da un altro regno (es. le frontiere non esistono verso i regni "più forti"). Il Governo del regno tende ad insabbiare i segnali di allarme e ad inibire il buon funzionamento dei sistemi informativi. Con il perdurare di questo tipo di situazione la Guardia Armata diventa incapace di avere un servizio informativo efficace.



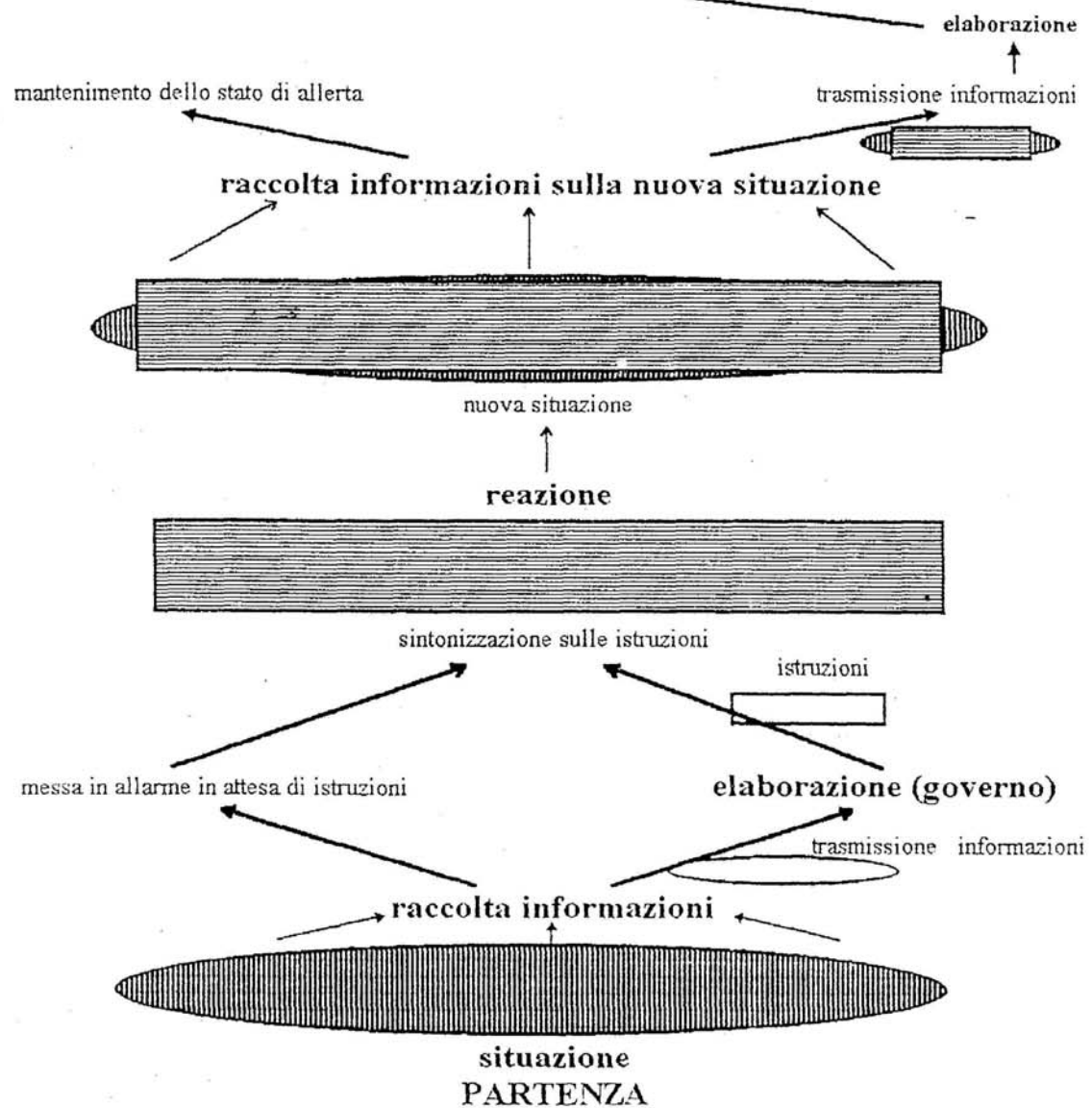
- 2 - *per un'errata organizzazione del regno la Guardia Armata*, quando interviene, governa le sue azioni e questo è come quando qualcuno si ritrova a fare qualcosa "perdendo la testa", come invadere un altro regno perché un contrabbandiere ha attraversato una frontiera. Come vedremo in seguito è auspicabile che la Guardia Armata abbia una capacità di reazione immediata ma questa indipendenza di azione deve essere definita anticipatamente dal Governo del Regno attraverso le "esercitazioni".



- 3 - *quando le due situazioni precedenti si mischiano* ed il Governo del regno è un'emanazione della Guardia Armata al servizio di altri regni o di se stessa. Il regno non esiste più, il castello diventa un quartier generale invece che il centro della vita del regno e le frontiere muraglie di inattraversabilità.

ma più correttamente bisogna considerare le situazioni in continuo cambiamento:

possibilità nuove istruzioni o ripristino dello stato di non allarme





situazione
PARTENZA

PRIMO INCONTRO

La sede del governo e della vita del regno

Il centro della vita del regno è sede del governo, questo nel corso della storia è stato mantenuto anche se la forma della sede ha cambiato spesso forma e aspetto, per es. dalla città di Roma, ai Castelli medioevali, ai borghi rinascimentali ecc.. Riprendendo le considerazioni generali fatte sulla frontiera anche i confini della sede del governo devono essere "incantati":

- Essere mobili e non presentare nessun ostacolo quando la nostra persona fisica vuole interagire in una zona del suo regno, vuole ospitare altri governi o andare ospite, come quando ci si mette a prendere il sole in un picnic in campagna,
- Essere un confine evidente che sottintende una capacità di difesa anche se manteniamo le nostre porte aperte per comunicare parlando, ..ascoltando, muovendoci e vedendo con il mondo, come quando si va a fare la spesa in una situazione confusionaria
- Essere una roccaforte impenetrabile quando, diventando un castello assediato, difende se stesso, il suo governo e tutto quello che riesce a rifugiarsi all'interno delle sue mura, in quel momento le sue mura coincidono con la frontiera del regno che in quel momento è attaccato da forze che hanno invaso il territorio, come in situazioni di alto livello di pericolosità tipo ritrovarsi in mezzo ad un incendio.

La sede del nostro governo è un Castello Incantato che tiene, toglie o rafforza le proprie mura come una persona è rilassata, presente o pronta allo scontro. Per avere l'accesso all'incantesimo *del* nostro castello è molto importante avere la conoscenza della nostra forma nei tre stati citati e della nostra forma durante le modificazioni. Le modificazioni che interessano la Guardia Armata sono:

1. rinforzare le mura e solidificare il castello
2. riunire sotto il comando della Guardia Armata tutto il potenziale all'interno del castello, far divenire tutta la nostra persona un "unita" pronta a seguire le direttive del governo secondo gli ordini della Guardia Armata.
3. colpire il nemico nella sua volontà di attaccarci
4. se l'assedio è tolto, cacciare il nemico fuori dal regno, se il castello è invaso organizzare la resistenza
5. a fine battaglia accompagnare e il ripristino della vita normale per la nostra persona:
 1. L'assetto, la posizione, l'equilibrio emozionale
 2. la respirazione
 3. la scelta del tempo e la reazione
 4. la persistenza dello scopo
 5. il controllo permanente

In questo primo incontro affronteremo i primi due punti.

SECONDO INCONTRO

Le esercitazioni, vivere o prepararsi?

Il nostro regno in questo preciso istante ha una forma con delle sue caratteristiche. Se noi lavoreremo per il miglioramento dell'organizzazione del regno e delle sue funzioni, nel tempo saremo in un altro regno che deriva da quello di oggi ma sarà completamente diverso.

Dal punto di vista dell'autodifesa il problema è:

- mettere in efficienza quello che siamo
- costruire un percorso di miglioramento della propria persona secondo le proprie possibilità di tempo e di interesse
- divenire una parte attiva e sensibile del mondo che ci circonda

questo è come imparare a guidare la propria macchina; oggi stento a guidare la mia 500, ma se guido e mi interessa niente mi impedisce di lavorare per divenire tra 10 anni un pilota provetto della nuova auto .

QUESTO E' IL MIO TERRITORIO

Nello schema di azione della Guardia Armata è evidente la laboriosità delle sequenze ma questo percorso non può essere evitato.

Dando alle varie componenti una indipendenza di reazione con opportune esercitazioni, si può raggiungere dei gruppi di sequenze già codificati ma il problema più importante è mantenere vigile la gestione del governo del regno sul contesto dove si sta svolgendo tutta l'azione. Le esercitazioni nelle e sulle cose della vita permettono di liberare l'attenzione perché questa lavori sul controllo globale della situazione, la strada dell'autodifesa non è quella di negare il pilota automatico nella sua componente motoria ma di accompagnarlo, con l'attenzione permanente, sulla situazione che si sta vivendo.

Ugualmente le esercitazioni permettono alla nostra Guardia Armata/Auto difesa di imparare a usare il pilota traumatico per trarne gli aspetti positivi che possono essere usati all'interno della sequenza



La raccolta delle informazioni è fatta in due maniere:

1. con le Sentinelle
2. con lo Spionaggio

Le Sentinelle e le "evidenze"

La nostra parie consapevole utilizza tutta una serie di sentinelle all'interno del regno, sulla frontiera e in tutti i punti considerati delicati dal Governo del regno/Organizzazione del se.

Queste sorvegliano la vita quotidiana e stanno attente con compiti anche di intervento:

quando sono messe dal Governo/Organizzazione in stato di allarme

oppure

intervenendo autonomamente perché forma parte dei loro compiti auto-organizzanti

oppure

intervenendo autonomamente perché sono state allenate in esercitazioni.

Le sentinelle operano in maniera evidente ed usano per le trasmissioni i canali "razionali" (computazionali) del 1-H=2 , per esempio in auto il guidatore frena quando vede accendersi gli stop alla macchina, che lo precedo e tiene la distanza di

sicurezza prescritta dalla legge, se c'è la luce accesa ad una finestra si deduce che c'è qualcuno in casa, quella persona non mi ha fatto niente di particolare o addirittura si è dimostrata amichevole per cui non è pericolosa, le "persone per bene" non infrangono le regole e gli altri sì, ecc.

Le nostre sentinelle vedono le "evidenze".

Praticamente le sentinelle alla presenza di evidente pericolo gridano "allarme", sparano un colpo in aria, insemina fanno qualcosa che non può non essere visto dal castello e non considerato dal governo.

Le evidenze devono essere sempre considerate, non si può, per la nostra autodifesa negare le evidenze come può succedere quando siamo in "pilota automatico".

Lo Spionaggio e le "sensazioni"

Tutto di noi raccoglie informazioni continuamente in una maniera di cui; l'individuo è inconsapevole, il nostro Governo ha sparsi nel proprio regno, forse ' anche nei regni vicini, nei tenitori futuri & in quelli di nessuno delle spie, ma queste operano all'oscuro.

Le spie hanno il compito di comunicare al Governo tutto quello che non è evidente e non può essere visto dalle sentinelle, per esempio il guidatore dell'auto ha un impulso a spostare il piede sul freno anche se non è successo niente nel traffico intorno a lui e tiene una distanza dalle altre macchine che varia secondo un parametro di sicurezza personale, se c'è una luce accesa ad una finestra si rivolge lì lo sguardo perché siamo colpiti dal contrasto con il buio intorno, quella persona non mi piace, in fila alla posta ho l'impressione che la persona che è arrivata dietro di me mi voglia passare avanti.

Lo spionaggio trasmette le "sensazioni"

Le sentinelle possono trasmettere notizie su un fatto evidente, ma questo gli può passare anche inosservato, il fatto nascosto non lo possono vedere.

Lo spionaggio che funziona in maniera adeguata trasmette le notizie sui fatti nascosti e niente gli passa inosservato. Sui fatti che diventeranno evidenti trasmette informazioni quando sono ancora nascosti. In prossimità della zona di frontiera che controlla, una sentinella di confine, informerà di una concentrazione di truppe, forse nemiche, solo quando materialmente le vedrà ma lo spionaggio deve aver già trasmesso al Governo che c'erano dei movimenti strani in quello stato confinante e andavano tenuti d'occhio. In questo caso le Evidenze saranno solo la conferma delle "sensazioni" ed il Governo avrà già preso dei provvedimenti "nel caso che....." o addirittura fatto delle esercitazioni.

Le Evidenze sono alcuni dei parametri su cui basiamo molte azioni, valutazioni e scelte della nostra vita, ma nell'ipotesi di un Azione di Autodifesa, l'interazione delle Evidenze con le "sensazioni" è di importanza fondamentale in quanto il più delle volte non c'è il tempo materiale per usufruire solo delle evidenze. Se succede un imprevisto mentre siete alla guida dell'auto, le Evidenze daranno il via ad una reazione automatica che solo casualmente può risultare adeguata, ma avendo avuto, un attimo prima, la sensazione di dover stare attenti ci sono molte probabilità che possiate esprimere una reazione più consapevole ed adeguata al momento che si presenterà l'evidenza.

Più correttamente trasformeremo il nostro diagramma:



Le "sensazioni" e le Evidenze sono due fiumi che scorrono insieme ma divisi e si arricchiscono vicendevolmente, il loro lavoro deve essere integrato e devono avere un buon scorrimento parallelo



Il servizio informazioni non funziona

- 1- Al castello nessuno si accorge dell'arrivo delle informazioni dallo spionaggio o non si dà credito ai messaggi di richiesta di messa in allarme. Il governo basa le valutazioni solo sulle evidenze.
- 2- Lo spionaggio trasmette selettivamente alcune "sensazioni", trascurando le notizie delle sentinelle, un'organizzazione deviata opera reazioni in proprio.
- 3- Non si usa il servizio informazioni per la Difesa

In situazione di difesa da un'aggressione le diverse modalità di operare.

Il lavoro in automatismo o di routine (pilota automatico) e il lavoro inadeguato (pilota traumatico), quello computazionale (pilota "razionale") e il lavoro intuitivo (il buon pilota)

Il lavoro computazionale (pilota "razionale")

Al castello nessuno si accorge dell 'arrivo delle informazioni dallo spionaggio o non si dà credito ai messaggi di richiesta di messa in allarme. Il governo basa le salutazioni solo sulle evidenze.

Se si è evidentemente attaccati si vuole discutere del perché e nel merito della cosa e valutare tutte le opportunità di risposta ricercando una sorta di invincibilità al di sopra delle parti.

Il lavoro computazionale, che rappresenta una grande risorsa per i nostri comportamenti, nello studio dell'autodifesa deve essere scartato o quantomeno ridimensionato.

La possibilità di esprimere un lavoro adeguato attingendo alla computazione delle varie possibilità, aspetti e valutazioni purtroppo ci è negato nell'autodifesa per un fattore: "il tempo".

Chiunque, con l'opportuno materiale da consultare, seduto al tavolino può dire o scrivere come si pilota un aereo a reazione ma per il vero Top Gun l'unica possibilità di raggiungere un lavoro computazionale è quello di essere aiutato da decine di computer che automaticamente controllano non solo i reparti ma correggono i comandi del pilota che deve solo pensare all'indirizzo generale della guida:

il lavoro inadeguato (pilota traumatico)

Lo spionaggio trasmette selettivamente alcune "sensazioni", trascurando le notizie delle sentinelle, un organizzazione deviata opera reazioni in proprio.

'Se si ha una sensazione o si cerca di attaccare per primi o si subisce a priori.

Il nostro spionaggio tramite le "sensazioni" porta delle notizie allarmanti all'interno del regno, un organizzazione deviante elabora le "sensazioni" costruendosi degli sviluppi immaginari secondo le esperienze passate e reagisce fisicamente attraverso dei CANALI PREFERENZIALI DI REAZIONE

Questi "canali" si sono aperti in passato e, in relazione alla frequenza di uso, sono andati via via allargandosi divenendo in certi casi le uniche capacità di reazione/relazione dell'individuo, cosicché, di fronte ad una reazione inadeguata, un individuo è portato a dire "è il mio carattere" "sono fatto così".

I comportamenti che si generano nei canali preferenziali di reazione dipendono dal fatto che vengono liberate nel corpo umano le Catecolamine (adrenalina, nor adrenalina ecc...). Se il governo non mantiene un controllo sulle funzioni della guardia armata, le "sensazioni" mettono in moto queste sostanze creando dei reparti deviati nel sistema che ledono la possibilità di un azione adeguata,

I canali preferenziali di reazione sfociano in comportamenti "non umani" riassumibili in due famiglie di reazione inadeguata:

1. reazione che può risultare esagerata. Aumento del battito cardiaco, della pressione, del colorito e del tono muscolare, uso della voce per intimidire l'avversario e veloce degenerazione dal confronto allo scontro.

2. reazione di annichilimento. Diminuzione della pressione, colorito bianco insorgenza della paura che accompagna l'immobilità fisica trasformandosi in panico e diminuzione della respirazione, se non sopraggiunge lo svenimento e il terrore che riapre la possibilità di reazione e respirazione "l'urlo di terrore".

Una cosa curiosa che a volte può succedere è lo scollegamento tra la situazione che ha generato la sensazione e lo scoppio della reazione in un momento di poco successivo, ma in una situazione completamente diversa. Un automobilista in coda sotto il sole in mezzo a decine di clacson suonanti che ad un certo punto malmena i figli perché fanno confusione in auto e lui "non ne può più di questo casino, a tutto c'è un limite".

Il lavoro in automatismo o di routine (pilota automatico)

Non si usa il servizio informazioni per la Difesa

Quando si è attaccati ci si ripara.

Un tentativo; istintivo di evitare di imboccare i canali preferenziali di reazione può essere quello di lavorare in pilota automatico e di fronte ad una sensazione di attacco cedere una parte del nostro regno eseguendo un

ADEGUAMENTO NON CONFLITTUALE

Questa azione, eliminando la causa del disagio, tende allo stazionamento in pilota automatico se contemporaneamente non svegliamo in noi l'attenzione come vedremo in seguito.

L'adeguamento non conflittuale, quando è contestualizzato, è alla base della tolleranza umana e rappresenta una risorsa importantissima per la vita di tutto il pianeta

Quando L'adeguamento non è accompagnato dell'utilizzo del sentire le "sensazioni" e vedere le evidenze entra in un circolo dove ripete se stesso, tendenzialmente all'infinito, ma realmente fino al punto in cui non è più possibile adeguarsi e la partenza dei canali di reazione avviene dopo che è stato alzato al massimo il livello dello scontro.

il lavoro intuitivo (il bravo pilota)

Si usano i due fiumi delle informazioni.

Se sento che qualcosa non va mi accerto che non ci sia niente che possa presentare un pericolo per me e prendo opportune precauzioni per evitarlo. Comunque sto attento e se si manifesta mi faccio trovare pronto presentando la migliore versione di me in quel contesto. Se mi attaccano, mentre mi difendo, mi adopero perché il pericolo finisca.

Si fa la cosa giusta al momento giusto.

TERZO INCONTRO

Guardando mi quadro a colpo d'occhio molti sono colpiti dalle forme che si riconoscono, una casa, un albero ecc., con l'espedito di guardare a colpo d'occhio il quadro al contrario, la stessa persona, può essere colpita da altri aspetti come i colori.

Un antico racconto parla di un giovane che viene portato dal maestro in una stanza completamente buia e quando gli occhi gli si sono abituati all'oscurità viene aperta una finestra che lascia entrare tutto il sole possibile e vedere il paesaggio circostante. Il maestro chiede al giovane di guardare fuori e dire cosa vede. Sforzandosi di distinguere le forme in quel chiarore accecante l'allievo comincia a enumerare le cose visibili. Il Maestro insiste e lui comincia a convincersi di vedere le cose indistinguibili, ancora l'uno insiste e il secondo cerca una risposta ma, il gioco si ferma quando il Maestro chiede di dire cosa c'è ancora, cosa c'è oltre le montagne, dall'altra parte delle case e degli alberi. Il giovane rimane silenzioso mordendo la lingua che sta per rispondere che non si può vedere dietro le cose.

La storia finisce in maniera interessante: di fronte all'insistenza del Maestro si conclude la vicenda quando il giovane sorride e dice "vedo la luce".

Quello che abbiamo fatto fin ora è stato un invito a girare il quadro e prima di dare conoscenze di analisi e intervento sulle situazioni vorremmo, in questo incontro, fare un piccolo riassunto di quanto è stato affrontato fino ad adesso.

Per fare questo e girare il quadro ancora una volta abbandoneremo la similitudine guida di questi incontri "il regno, la guardia armata e le frontiere" e ci appoggeremo all'idea:

"D pescatore che pesca in piedi sulla sua barca sopra il suo mare"

Ognuno è in piedi sulla propria barca sul proprio mare a fare qualcosa
Questo è il proprio equilibrio psicofisico, un equilibrio "instabile"-dinamico

**D pescatore sa che ogni giorno lui, la lenza, il pesce, la barca e soprattutto il mare,
anche se sono simili, non sono mai gli stessi, ed oggi è
un giorno, magari simile, ma diverso da tutti gli altri**

Questo è prendere consapevolezza di come siamo
Questo è accettare la propria condizione di equilibrio psicofisico (e magari prenderla come
punto di partenza per un percorso di miglioramento)

**Il pescatore si accorge da come gli si muove la barca sotto i piedi e dal fatto che deve
mettere più attenzione nel tenersi in equilibrio che il mare è agitato**

Questo è accorgersi delle "sensazioni" anche attraverso le evidenze del proprio comportamento
Questo è prendere consapevolezza delle alterazioni allarmanti del proprio equilibrio
psicofisico (instabile-dinamico)

**per non cadere mentre si bilancia con le gambe guarda attentamente il mare, il ciclo e tutto
attorno a lui ed è pronto a tenersi**

Questo è mettersi in uno stato di attenzione, all'esterno e all'interno
Questo è praticare il controllo emozionale mettendosi nella migliore situazione per cogliere,
vedere, sentire anche la più impercettibile evidenza, questo ci permetterà di
PREVEDERE IL PERICOLO

Torniamo al "vivere o prepararsi ?", alcune note sai! prepararsi

Il pescatore ha, come ognuno di noi, la possibilità di migliorare, di far evolvere il proprio essere, per riuscire ad affrontare qualsiasi condizione di mare, nella più confortevole barca pescando i più grandi pesci, questo percorso è direttamente collegato al lavoro sulla frontiera personale e alle sue malformazioni. Ci sono numerose ragioni e anche argomentazioni di attuali aree della conoscenza che mostrano che non è necessario comprendere l'origine della malformazione per divenire in grado di trasformarla (darle una forma nuova).

Per impostare il proprio lavoro di riscrittura della frontiera personale vi proponiamo un'organizzazione operativa attraverso delle immagini contenute in un filone letterario medioevale : la ricerca del Santo Graal.

Il Graal può essere una struttura scenica che può drammatizzare il ripristino o il generarsi dell'evoluzione personale; crediamo che ognuno potrebbe immaginare in molti altri modi l'organizzazione, l'impianto, della riscrittura, della propria frontiera personale . L'ipotesi di una autrice Jessie Weston ritiene che la letteratura sull'argomento sia profondamente collegata ai più antichi rituali della civiltà indoeuropea. Secondo la Weston la letteratura sul Graal poggia su rituali circa la morte e la rinascita, già menzionati nei primi monumenti letterari della razza indoeuropea, i test dei Rig -Veda.

Uno di questi testi tratta proprio della " liberazione dei fiumi" vedendola come una impresa eroica che deve essere compiuta per dare alla "terra desolata " la possibilità di rivivere. La tradizione dice che i grandi fiumi dell'India erano stati imprigionati da un malefico gigante e che l'impresa eroica di Indra liberò i corsi d'acqua della loro cattività, riconducendo i fiumi ai loro corsi. Come risulterà evidente la ricerca del Graal permette di mantenere l'immagine dei fiumi che svilupperemo in seguito come abbiamo già fatto per "sensazioni "-Evidenze .

La liberazione dei fiumi in cattività si andò organizzando come un rituale della natura attraverso il quale l'essere umano si collegava alle forze sovrumane delle stagioni , delle energie distruttive e ricostruttive della terra e dei cicli della vita. Successivamente questo antichissimo "rituale di rigenerazione" (naturale e spirituale di morte e rinascita) si spostò verso l'Europa per riemergere nel medioevo attraverso la letteratura nelle narrazioni della ricerca del Graal .

Il Graal può essere una coppa, può venire associato a una spada, (i due simboli più antichi della riproduzione della nuova vita) può essere inteso come il calice che contenne il sangue di Cristo.

Si tratta sempre di simboli vivificanti , che portano alla vita o la rigenerano. Dai numerosi romanzi e poemi attorno al Graal noi prendiamo l'impostazione generale:

un re usualmente identificato come il Re Pescatore si ammala e la sua malattia ammala anche tutto il suo regno la terra si inaridisce e animali e abitanti non procreano più

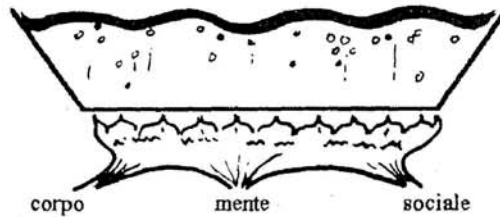
La terra dove regna il re malato è una terra desolata ed è necessaria un'impresa eroica appunto la ricerca del Graal che guarendo il re, guarisca anche il suo regno. Successivamente vedremo, accompagnati dall'impianto scenico del Graal, alcune dei pericoli e dei misteri dell'impresa eroica che vi proponiamo ma, che ora cercheremo di tradurre la ricerca del Graal con immagini provenienti dai sistemi dinamici.

Il Re Pescatore può essere visto come la nostra frontiera personale che con la sua malattia disorganizza tutto il regno: il nostro corpo la nostra mente le nostre azioni si trovano mortificati. L'eroe che deve, compiendo la sua impresa "ricondurre i fiumi al loro corso" (il Fiume sotto il

Fiume, il fiume sopra il fiume)

QUARTO INCONTRO

Ognuno di noi è un contenitore dove l'acqua è riscaldata alla fiamma di tre fuochi:



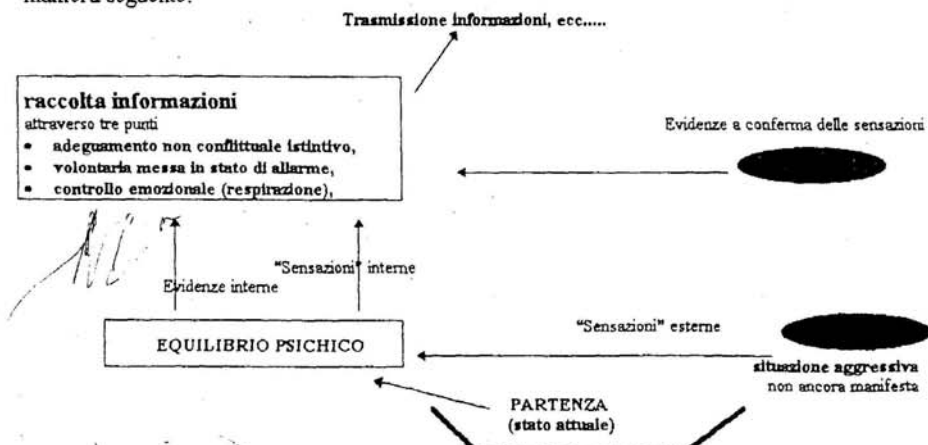
questa maniera di essere può nominarsi come

EQUILIBRIO PSICHICO

ed i tre fuochi si possono identificare

- corpo = Allenamento costante
- mente = Allenamento psichico
- sociale = Relazionare (vivere momento per momento il mondo che ci circonda)

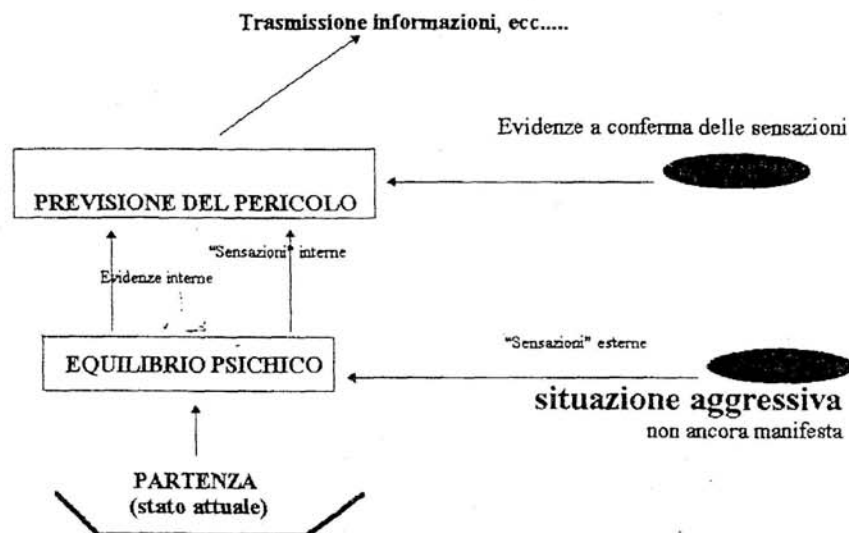
in seguito alle precisazioni delle dispense del terzo incontro e alla precedente considerazione, trasformeremo la prima parte del nostro diagramma della progressione dello scontro nella maniera seguente:



a questo punto la raccolta informazioni partendo da uno stato di attenzione che può cogliere anche le più impercettibili Evidenze diverrà una vera e propria

PREVISIONE DEL PERICOLO

semplificheremo allora il nostro diagramma:



Rifacciamo il punto

Il nostro regno, per essere un regno ricco in tutte le sue componenti, ha le frontiere e le proprie organizzazioni rivolte al massimo verso la relazione col mondo circostante in maniera da favorire gli scambi culturali, commerciali ecc. e lo spostamento delle proprie frontiere. Questa situazione di frontiera come "fumo" però è la meno efficace per la difesa del proprio territorio.

In questi primi incontri abbiamo cercato di intravedere la possibilità di un adeguato passaggio dal "fumo" al "cristallo".

Un adeguato passaggio "dal cristallo al fumo", e viceversa, deve prendere in considerazione tutta la serie di possibilità tra questi due opposti, se pensiamo ai due opposti di vapore e ghiaccio non possiamo dimenticare l'acqua.

Per adesso abbiamo detto quando è il momento in cui la nostra Guardia Armata esce dal lavoro parallelo alle altre organizzazioni del nostro regno e mettendosi in allarme stabilisce un rapporto privilegiato col governo del regno, prende il controllo del territorio solidificando le frontiere, trasforma il castello incantato in una fortezza inespugnabile.

Ma dopo che la Guardia Armata si è messa in allarme e le Evidenze hanno confermato un reale pericolo

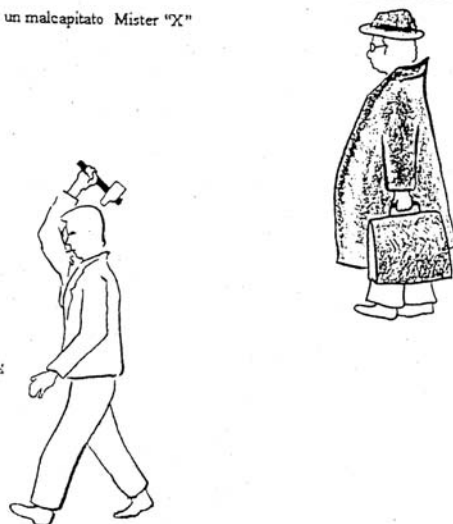
che fare?

prima di rispondere a questa domanda bisogna fare alcune considerazioni generali introducendo il concetto di:

LIVELLO DI SCONTRO

Ci sono molte maniere di creare una scaletta dei vari livelli di pericolosità e di scontro, si può partire dal numero di aggressori, o dalle armi che usano ecc..., noi preferiamo stabilire i parametri in relazione a quanto tempo il difensore ha per organizzare la propria difesa.
Per i nostri esempi prenderemo un malcapitato Mister "X"

ed una situazione aggressiva



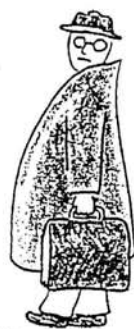
mettiamo che la situazione aggressiva si materializzi improvvisamente alle spalle del Sig. "X"



forse esiste una possibilità di sfuggire all'epilogo scontato che va nell'imponderabile



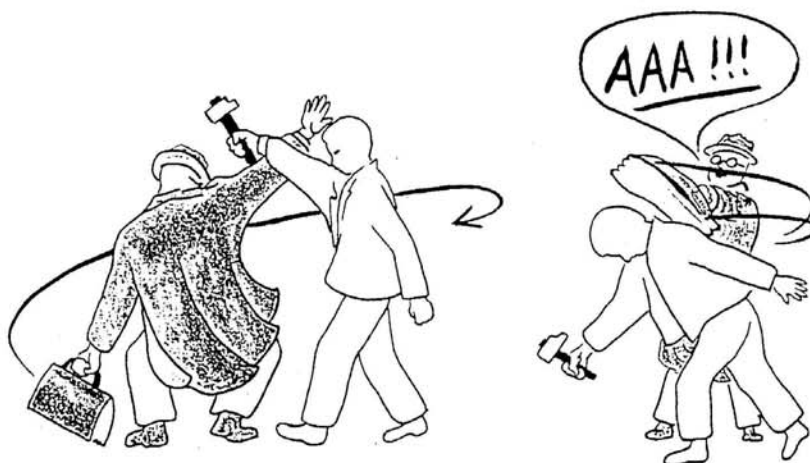
se la situazione a più alto livello di pericolosità è quella dove il pericolo ci colpisce senza nessun preavviso e in maniera che non abbiamo materialmente il tempo di vedere o sentire l'aggressione è vero che questo tipo di situazioni sono veramente rare, più spesso succede che una persona ritrovandosi ad essere aggredita da una situazione ha la possibilità di fare qualcosa il nostro Mister "X" in questo caso si accorge che stanno per colpirlo

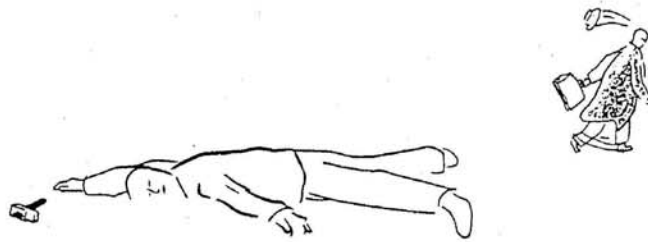


e può fare un'azione di difesa che essendo istintiva è fatta in maniera automatica

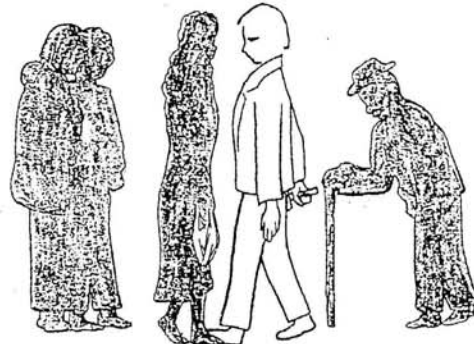
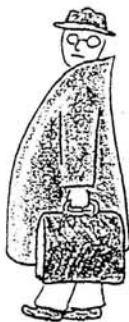


ma se il nostro Sig. "X" si è tenuto in allenamento dal punto di vista atletico, ha provato e riprovato a difendersi in situazioni simili a quella dove si ritrova adesso potrà scegliendo il momento giusto applicare una tecnica adeguata in una maniera automatica

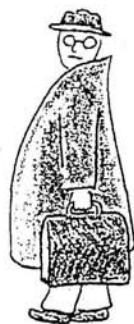




Anche se nel nostro esempio abbiamo considerato una borsa molto pesante ed un colpo di reazione sufficiente questo è un esempio di Alto livello di scontro
 L'alto livello dello scontro, è dato dal fatto che la possibilità di difendersi è legata all'effettivo svolgimento dello scontro su iniziativa dell'aggressore.
 Ma se il nostro Mister "X" si accorge di essere seguito



quando la situazione dimostrerà la volontà di attacco, nel nostro caso avvicinandosi quando non ci sono passanti



Il nostro Mister "X" avrà potuto stabilire una Strategia di azione e si potrà concentrare sull'applicazione tattica in relazione alle possibilità offerte dal contesto:
potrebbe usare un sistema per dissuadere l'attacco

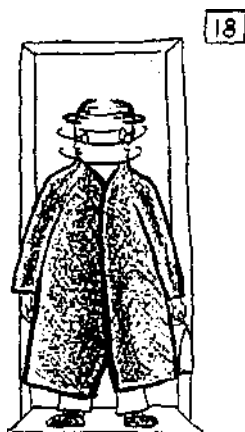
o eluderlo



o scegliere una soluzione alternativa



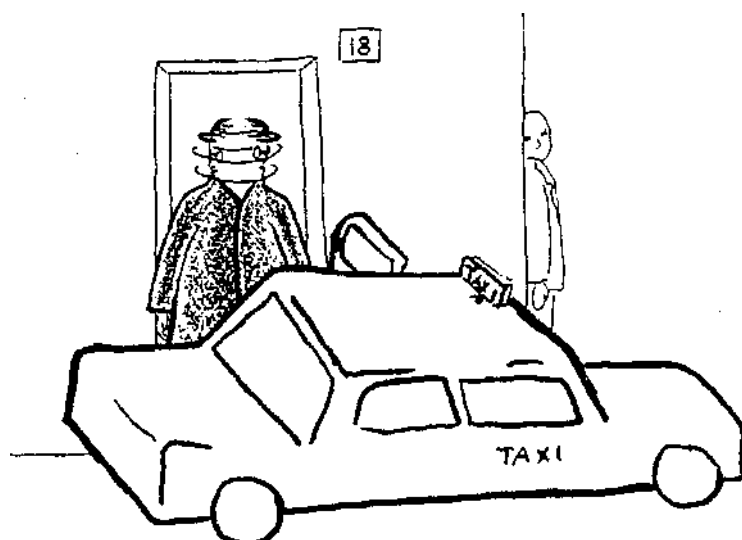
Questa situazione ha un MedioAlto livello scontro in quanto lo scontro esiste ma essendo prima di tutto strategico può essere risolto senza mettere a repentaglio la propria vita.
Certo che se il nostro Mister "X" consapevole della situazione in cui si trova esce di casa in una maniera adeguata, stando attento alle Evidenze che gli segnalano la possibilità di essere seguito



Quando avrà l'impressione di essere seguito tra la folla, potrà "seminare" l'inseguitore, come si vede nei film, o entrare in un negozio o chiamare un Taxi, pensando alla Strategia da usare qualora l'azione diversiva non portasse a buon esito.

11 livello di scontro è Medio in quanto l'agredito ha la Previsione del Pericolo e così la possibilità di effettuare un'azione che crea uno stallone momentaneo nella volontà di aggressione in quanto mette in campo condizioni nuove, ha più tempo per pensarci al piano strategico e può darsi che l'aggressore valutando le nuove situazioni e accorgendosi che Mister "X" è "attento" rinunci. L'aggressore dal proprio punto di vista ha ancora in embrione la possibilità dell'attacco e può darsi che non si sia fossilizzato ancora all'idea.

Ma se il nostro Mister "X" ha quella mattina una voglia inspiegabile di non fare la stessa strada, e constatando questa strana "sensazione" la segue mettendosi in "allarme"



Può darsi che la situazione aggressiva desista in quanto Mister "X" si presenta come non ci si immaginava, il Livello di scontro è MedioBasso in quanto anche se l'aggressore non desiste questo è fin dall'inizio in una posizione svantaggiata, le sue mosse per adeguarsi ad una situazione che non si aspettava sono più facilmente Evidenti e se Sig. "X" manterrà il suo vantaggio spiazzando con il piano strategico le mosse della situazione aggressiva sarà molto difficile arrivare allo scontro effettivo.

Ma può darsi che il Sig. "X" non si senta preparato a portare la valigetta, che il fatto di dover uscire lo metta in uno stato confusionale enorme, perché è ben cosciente dei pericoli che può incontrare, perché non sa cosa fare se incontra un pericolo, perché tutto ciò gli dà un groppo allo stomaco o sente che gli fa venire il nervoso, per tutta una serie di motivi alla fine decide che la valigetta, se deve essere portata, la porterà qualcun altro e lui non ne vorrà sapere niente. Questo è il Livello Basso dello scontro in quanto lo scontro è limitato all'aspetto personale e basta un minimo di chiarezza con se stessi per non avventurarsi in situazioni che difficilmente poi potremo sostenere.



Abbiamo visto 5 livelli di scontro:

1. Il Basso livello di scontro è quello che abbiamo con noi stessi nel dover accettare i nostri limiti attuali, nel non avventurarsi con superficialità, è lo scontro di non cedere alla comodità e soprattutto alla comodità di essere in pilota automatico. Bisogna accettare che le cose funzionino meglio se non sono improvvisate ma frutto di una preparazione, di un miglioramento la ricerca del quale è parte della vita stessa di un individuo.
2. Medio Basso livello di scontro, dove c'è molto tempo per valutare le sensazioni e si reagisce ad una situazione ancora ignota eseguendo un adeguamento non conflittuale, mettendo attenzione alla respirazione e mettendosi in stato di allarme. Questi accorgimenti possono essere sufficienti per evitare il pericolo, riducendo le possibilità che si presenti, e comunque mantenendo un'attenzione tale da non venire colti impreparati.
3. Medio livello di scontro, quando il primo adeguamento non conflittuale non è stato sufficiente e la situazione aggressiva si manifesta attraverso le Evidenze che si colgono grazie allo stato di attenzione prevedendo il pericolo, oppure quando abbiamo la possibilità di renderci conto del pericolo da alcuni particolari. Questo ci permette di sfuggire ancora al pericolo attraverso un nuovo adeguamento non conflittuale che sorprenda e stalli, per un tempo sufficiente, la situazione aggressiva, ad esempio la tempestiva fuga.
4. Medio Alto livello è quando gli accorgimenti presi non sono serviti da deterrente e la situazione aggressiva si presenta in tutta la sua pericolosità oppure quando improvvisamente ci troviamo davanti al pericolo. In questo caso è impossibile evitare lo scontro, ma se subito viene fissato un piano strategico che permetta nella tattica l'uso di tutte le possibilità può succedere che la battaglia venga vinta dal punto di vista psicologico e la situazione aggressiva non riesca a proseguire la propria azione.
5. L'Alto livello di scontro si ha quando il pericolo ci sta attaccando e possiamo ricorrere solo alla tempestività dell'azione e alla tecnica maturata in allenamenti.

QUINTO INCONTRO

Vivere o prepararsi ? Terza nota

Il problema è che di fronte a nuovi compiti, come quello di organizzare la Guardia Armata all'interno del proprio regno, una persona si può rendere conto che non è capace di sostenersi nella progettazione ed attuazione di un percorso di spostamento della frontiera personale verso nuovi territori. Comparando le Evidenze e sentendo le "sensazioni" può constatare che i suoi due fiumi vi aggi ODO separati o/e non in accordo. Per superare questo ostacolo la cosa migliore è ricordarsi, essendo uomini/donne, di essere in grado di imparare come fanno i bambini:

1. trovare un gioco dove provare
2. osservare qualcuno che "sa fare"

ovvero:

1. Attingere all'esperienza ed agli accorgimenti del nostro Maestro migliore in maniera di trasferire nel nuovo territorio le competenze del migliore territorio del Regno
2. Trovare un Maestro.

La preparazione della Guardia Armata e il Maestro d'Armi

Nel nostro regno ogni organizzazione è guidata da un Maestro. Come era nella vecchia Firenze rinascimentale i muratori, i lanaioli, i banchieri ecc... si tramandavano e sviluppavano i segreti delle loro arti attraverso i Maestri che per la loro importanza erano parte integrante del Governo.

Anche nel nostro Regno i Maestri-"le nostre capacità" sono parte del Governo del Regno-Organizzazione del Se.

Come nota generale diciamo che nel nostro Regno e Governo può essere che alcuni Maestri-"nostre capacità" siano più bravi, competenti, organizzati, complessi e contemporaneamente semplici nella guida e nello sviluppo dei propri reparti (come ben spiegano le teorie sulla pluralità delle intelligenze) oppure può essere che i vari reparti si equivalgano e che lo sviluppo di un reparto e la bravura di quel Maestro essendo un arricchimento per tutto il Regno piano piano influenzino tutti gli altri reparti e gli altri Maestri.

E' il Maestro d'Armi che guida e dirige sia gli allenamenti sia le azioni della Guardia Armata. La parte di noi che è il nostro Maestro d'Armi è la nostra "condizione necessaria" a che noi sviluppiamo una organizzazione adeguata all'uso della Guardia Armata (esercitazioni, spionaggio e sentinelle comprese).

Migliorare la nostra Guardia Armata dipende dal seguire un percorso dietro la guida del Maestro d'Armi che è in noi ma, essendo questa una materia nuova, può darsi che la competenza di questo Maestro e lo sviluppo di questo reparto siano insufficienti ed invece di

guidarci oculatamente ci facciano avventurare in situazioni pericolose che vadano in direzione inversa alla nostra evoluzione.

Nella storia dell'evoluzione umana il passaggio, prima da cellula a cellula e poi da organismi pluricellulari ad organismi pluricellulari, ha previsto l'iscrizione delle "competenze al vivere" da codice genetico a codice genetico. Per millenni ogni organismo che nasceva sulla terra aveva già scritti gli schemi dei propri comportamenti ma ad un certo punto il codice genetico è cominciato a stare stretto al pacchetto di tutti i comportamenti che dovevano essere trasmessi ormai molto complessi e articolati. La Natura ha sviluppato la possibilità dell'acquisizione degli schemi dei comportamenti attraverso l'iscrizione interattiva, cioè nel codice genetico non è più iscritto ciò che direttamente darà luogo ad un comportamento ma alcuni particolari accorgimenti che permettano di imparare gli schemi da un individuo già vivente della propria specie. Per imparare gli schemi dei comportamenti e -le organizzazioni del vivere la Natura sviluppa il primo rapporto Inesperto-Esperto, Allievo/Maestro nelle specie che curano i piccoli:

IL RAPPORTO FIGUO-A/MADRE

L'uomo essendo, attualmente, l'ultimo anello della catena dell'Evoluzione è la specie che più si appoggia all'iscrizione interattiva degli schemi comportamenti, non solo ma è la specie che ha sviluppato questa capacità, divenendo così capace di apprendere per tutto il corso della propria vita.

Come è ben spiegato nelle dispense di "Impariamo a navigare nel! 'evoluzione personale "M. Gina Meacci, incontri al Q4, Comune di Firenze:

"...../ bambini imparano come stare in piedi vedendo gli adulti che stanno in piedi, a camminare vedendoli camminare, a parlare ascoltando loro parlare, a sentire sentendo gli adulti che sentono, a pensare ascoltando gli adulti che comunicano i loro pensieri. I bambini estraggono i principi di organizzazione dai comportamenti dei loro adulti e se ne appropriano", una volta iscritti questi principi organizzativi auto-costruiscono due strutture fluide e complesse:

- 1. la frontiera personale, che nei suoi numerosi livelli configura gli spazi e rende possibile la loro connessione.*
- 2. I "IO", è generato dai principi di organizzazione che hanno configurato lo schema corporeo, le strutture di sentimenti e di pensieri e di azioni.*

"...../ 'acquisizione dei principi di organizzazione si produce grazie alla capacità dell'inesperto di estrarre i principi organizzativi che sottostanno ai comportamenti dell'esperto.

Ora vedremo un'altra capacità necessaria alle specie che imparano dai loro esperti. Imparare per queste specie non è un "optional ", qualcosa che può avvenire o no, o che può avvenire più o meno perché se gli

inesperti non imparano non possono sopravvivere, non hanno acquisito i principi di organizzazione che permettono loro di vivere. .

La Natura per proteggere i piccoli dagli apprendimenti sbagliati mancati o insufficienti ha creato una forza che li tiene "legati magneticamente "al loro esperto.

Grazie a tale forza , l'attenzione del piccolo è totalmente rivolta verso il suo esperto :_ egli segue la madre senza mai distrarsi , cercando intensamente di imparare a fare tutto quello che fa lei. Gradualmente questo "stato magnetizzato" svanisce via via che l'inesperto diventa esperto.

Nell'essere umano, tutti i principi di organizzazione dei suoi comportamenti hanno un forte impronta di iscrizione interattiva (cioè acquisiti attraverso il rapporto con gli esperti) . L'apprendimento dell'inesperto umano dura molti anni e perciò il suo stato di magnetizzazione è molto prolungato e si ripropone, nel tempo, con esperti diversi (per esempi&^con gli insegnanti, istruttori sportivi etc.etc.).

Tale stato è composto da attenzione totale, fascinazione, suggestione, accordo incondizionato con i comportamenti dell'esperto. Lo chiamo "stato di suggestionabilità " dell 'inesperto nei confronti dell 'esperto.

Nell'essere umano un tale stato di suggestionabilità non svanisce totalmente perché se così fosse gli adulti, gli esperti, non potrebbero più sentire il fascino delle cose nuove, di continuare ad imparare , dei nuovi rapporti, delle nuove teorie, delle nuove ricette di cucina, etc,etc.,

Cioè se lo stato di suggestionabilità svanisce gli adulti perderebbero la capacità la possibilità di imparare, di cambiare e di evolvere perché tutto ciò richiede la capacità di ricreare continuamente l'interesse per i rapporti e le persone conosciute.

Detto in un altro modo,vivere umanamente richiede la capacità di lasciarsi suggestionare.

Nell'essere umano lo stato di suggestionabilità non svanisce ma viene Naturalmente antagonizzato dalla frontiera personale, essa è il suo antagonista Naturale perché delimitando gli spazi interni, crea una forza di coesione che ci sostiene "dentro " di noi contrapponendosi alla forza della suggestione che, invece, ci attrae fuori di noi.

Un adulto delimitato da un 'adeguata frontiera personale mantiene la "possibilità di suggestione" che è una mutazione evolutiva del precedente "stato di suggestionabilità". Questa "possibilità" è , appunto una possibilità , mentre lo "stato " è una condizione praticamente inevitabile . La mutazione dallo "stato "alla "possibilità " si produce via via che non è più necessario, come lo è nel bambino piccolo, una magnetizzazione totale verso l'esperio.

La frontiera personale adeguata è in grado di auto-modularsi, chiedendo in prestito il titolo di un libro di H.Altan possiamo dire che essa modula la propria consistenza variando dal "cristallo al fumo ". A volte è adeguato avere la voluttuosità, del fumo a volte la durezza del cristallo: la modulazione stessa è inconscia così come lo è la consistenza mutevole della nostra frontiera.

Avere la possibilità di suggestione comporta, per esempio, poter aprirsi come se "fossimo fatti di fumo" alle nuove teorie o alle diverse opinioni degli altri senza opporre resistenza cioè cristallizzandoci nelle nostre opinioni o teorie, ma anche senza rimanere totalmente magnetizzati. Senza venire "governati " dall 'esterno(etero-organizzati) poiché siamo governati dal nostro Re (auto-organizzati).

Però non tutti abbiamo un 'adeguata frontiera personale o non l'abbiamo ugualmente configurata in ognuno dei nostri fiumi; ciò significa che essa non sempre può adeguatamente antagonizzare con lo stato di suggestionabilità mutandolo verso la "possibilità di suggestione""

Erroneamente, per un idea comune, succede di dare più importanza alle spiegazioni, sia da parte di chi spiega sia da parte di chi ascolta dimenticando i due fiumi e la loro relazione.

Questo passaggio della conoscenza a due fiumi, che permette a chi apprende di sviluppare una maniera di essere e lavorare sulle nuove conoscenze evolvendo, tradizionalmente viene conservato e sviluppato nei settori artigiani, negli studi penali, di Architetti ecc... e certamente nelle arti marziali non modificate, per esempio nell'Associazione GoshinDo Italia (associazione di studiosi di autodifesa guidata dal M°Hiroshi Shirai, ai cui studi fanno, in buona parte, riferimento gli aspetti tecnici, strategici e tattici della parte pratica di questo corso) viene data ad ogni praticante una tessera personale dove, in relazione al grado di insegnante, è scritto che "...deve essere consapevole ed onorato del proprio ruolo di educatore e di guida Deve essere da esempio ai praticanti. Deve essere autocritico per migliorare costantemente.....Deve essere ciò che dice".

Quando si deve organizzare un percorso di miglioramento e spostare la nostra frontiera in nuovi territori, cerchiamo nei nostri maestri interni coloro che ci possono dare le competenze adeguate ai nuovi territori.

Dopo aver provato per un periodo che ognuno di noi riterrà opportuno potremo cercare un Maestro esterno che abbia le competenze specifiche che noi desideriamo acquisire.

Ancora sui livelli di scontro
 riprendiamo il nostro Mister "X" e questa volta mandiamolo in automobile a fare un viaggio impegnativo e dato che deve partire improvvisamente non passerà dal meccanico prima a preparare la macchina ma partirà così come è.
 può avere un' auto perfetta (A) un' auto normale (B) o un vero e proprio catorcio (C)

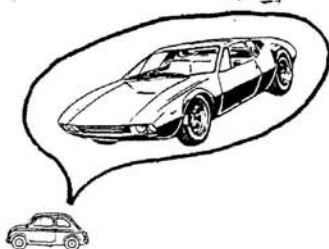


e la può guidare come

una Ferrari (1)

un'utilitaria (2)

una tinozza da bagno (3)



quando arriva all'ingresso dell'autostrada

si pone il problema se sia il caso o no di continuare e magari può fare qualcosa coscientemente, una telefonata ecc.. (Evidenza) o incoscientemente, avere un malore ecc... (sensazione) per rinunciare (I°)

fa un veloce esame di coscienza per determinare se è nella migliore condizione per portare avanti il compito, se non l'ha già fatto allaccia le cinture, sistema gli specchietti ecc... (II°)

è preso da altri pensieri o preoccupazioni e guida in maniera distratta (III°)

Quale comportamento degli esempi appena fatti è il più adeguato, secondo il tipo di situazione di partenza proposta? (sono possibili anche più risposte)

A1 =
 B1 =
 C1 =

A2 =
 B2 =
 C2 =

A3 =
 B3 =
 C3 =

se non si è già fermato non risolvendo questo **basso livello** di scontro, Mister "X", continua a guidare e appena entrato in autostrada si ritrova sotto una pioggia torrenziale, in un traffico caotico di camion e vedendo segnali di code e interruzioni ovunque (tipo Firenze-Bologna), a questo punto può sentire un "grosso" allo stomaco ("sensazione") ma non sa bene da cosa dipende e (inserire in testa agli esempi le condizioni di partenza, tra quelle già usate, che a parer vostro potrebbero dar luogo ai seguenti comportamenti, es... nel primo esempio si può scrivere A-1-1°?. Si può scrivere anche più di 1 condizione di partenza per sviluppo.)

fa qualcosa che gli permetta di controllare sufficientemente il disturbo, attiva uno stato di attenzione (es... canticchiando per rincuorarsi e contemporaneamente raddrizzandosi sullo schienale)	non collega il disturbo a quello che sta facendo (o ha fatto un attimo prima o farà un attimo dopo), magari prende una pasticca contro l'acidità e parte magari maledicendo il compito	non collega il disturbo a quello che sta facendo (o ha fatto un attimo prima o farà un attimo dopo), magari prende una pasticca contro l'acidità e parte rassegnato a convivere con la paura latente che si ripresenta tutte le volte	fa qualcosa che gli permetta di controllare sufficientemente il disturbo come estraniarsi e calarsi nella parte di un automa che mira solo al compito allontanando i segnali delle "sensazioni"
--	--	---	---

cominciando il viaggio, i vari Mister "X" che abbiamo sviluppato, si trovano a vivere una situazione di traffico difficile, segnare con delle frecce il proseguimento, o i proseguimenti, dei comportamenti a questo **MedioBasso** livello di scontro

sente montare piano piano la paura, non sa veramente che fare e le forze si affievoliscono	si rende conto che in una situazione del genere è solo un pilota coraggioso e spericolato che può superare le difficoltà	collega immediatamente le sensazioni di disagio con le evidenze che si trova davanti, fa ancora qualcosa che lo aiuta a controllare il proprio stato emotivo e aspetta con la massima attenzione il possibile presentarsi del pericolo	fa qualcosa che gli permette di controllare sufficientemente lo stato di disagio, come estraniarsi e calarsi nella parte di un automa che mira solo al compito allontanando le costatazioni delle evidenze
--	--	--	--

improvvisamente Mister "X", dietro una curva, troverà un blocco stradale.

Quale di nostri Mister "X" a questo **Medio** livello di scontro sarà nella migliore condizione per avere una Previsione del Pericolo?

e se comunque diciamo che "X" è riuscito a fermarsi in tempo, evitando un tamponamento, può

constatare che l'attenzione che aveva riposto era più che motivata generalizzandola a tutto il contesto aumentandolo stato di tensione-attenzione	—	avere un crollo emotivo in seguito al pericolo appena scampato, maledicendo gli altri conducenti o crollando sul volante in preda al panico	mantenere la parte di un automa che mira solo al compito allontanando la previsione del pericolo (per non aumentare la tensione emotiva in gioco)
---	---	---	--

e a questo **MedioAlto** livello di scontro è importantissimo cosa faremo per prepararci ad un eventuale situazione aggressiva.

A questo punto può sopraggiungere un'auto a forte velocità ci sono pochi attimi per

salvare la propria persona (es.. uscendo dall'auto, e saltando le barriere protettive)	salvare tutta l'auto, con tutti, i passenger (es.. infilando in corsia di emergenza o usufruendo dello spazio lasciato avanti)	salvare i documenti della borsa gettandoli fuori dalla macchina
---	--	---

è evidente che le opzioni che guidano l'azione nell'Alto livello di scontro possono essere varie, ma la più comune è DIFENDERE SE STESSI

SESTO INCONTRO

Il nostro Regno subisce un' aggressione in una qualunque delle sue frontiere.

Vediamo tre punti:

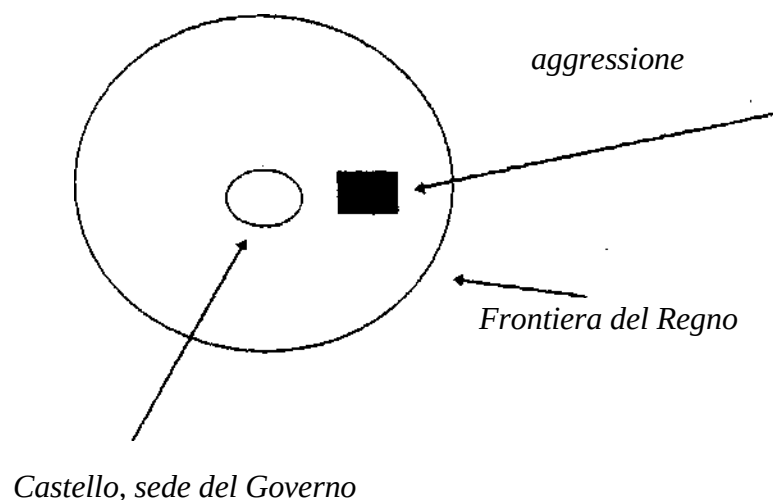
- Il nostro Governò del Regno può essere stato avvertito dal servizio segreto ("sensazioni") ed aver avuto il tempo di fare qualcosa perché la situazione sospetta non trovi incoraggiamento, contemporaneamente aver usato le sentinelle per le constatazioni delle Evidenze e all'eventuale manifestarsi della "situazione aggressiva" essere con la Guardia Armata già pronta.
- Possiamo subire un' aggressione accorgendoci solo dalle Evidenze che questa sta' per avere luogo. La Guardia Armata può esprimere la sua presenza e questo può fermare la situazione aggressiva e all'eventuale manifestarsi di quest'ultima essere già pronta.
- Il nostro Regno può essere attaccato e il nostro Governo del Regno (per le ragioni più varie) può non accorgersi dell'attacco finché la situazione aggressiva non invade una frontiera e una parte del nostro Regno.

Mentre i primi due punti sono stati già trattati e mirano a metterci nella condizione più vantaggiosa per evitare lo scontro o, eventualmente, per affrontarlo, il terzo punto riguarda una serie di situazioni molto comuni, purtroppo, dove il Governo del Regno si ritrova ad essere attaccato in una situazione di completa sorpresa.

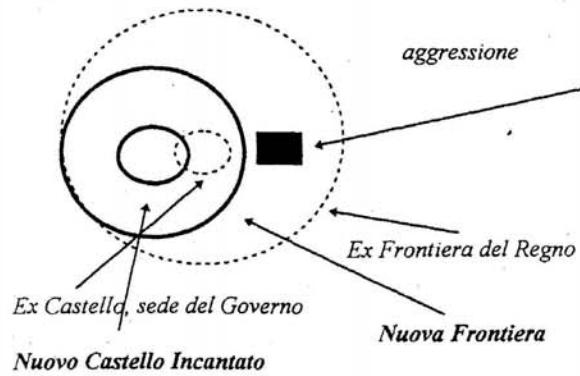
Quando parte del nostro territorio è invaso bisogna pensare alla parte ancora non invasa, e se tutto il nostro territorio è in mano dell'aggressore bisogna salvare la sede del Governo trasformandola in una roccaforte inaccessibile e facendo coincidere la Frontiera del regno con la Frontiera del "Castello incantato".

Pensare al proprio regno per quello che c'è e non per quello che c'era permette di costruire una nuova Frontiera. Considerando solo i domini disponibili si permette alla Guardia Armata di ripartire dal secondo punto affrontando la mossa successiva dell'aggressore.

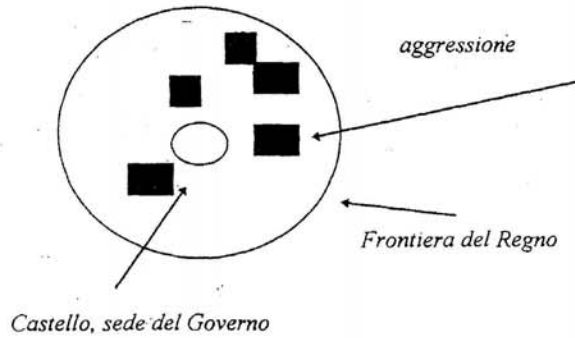
Per cui schematizziamo la situazione del terzo punto:



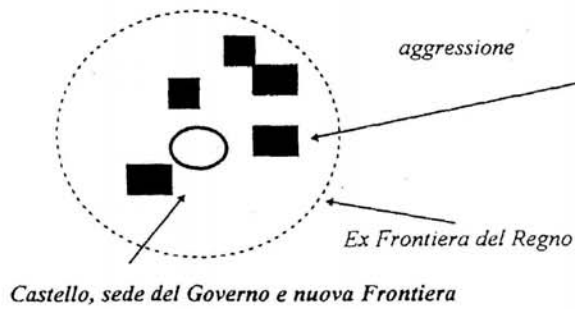
questa situazione avrà, dal punto di vista dell'autodifesa, il seguente sviluppo



o nel caso di un'invasione di tutto il territorio



si ha uno sviluppo paragonabile alle battaglie medioevali quando un Castello veniva assediato e il Regno si trasferiva dentro le mura a difesa del Governo del Regno



anche ad un'invasione improvvisa ed inaspettata del nostro regno, rimodellando la frontiera secondo i tenitori non ancora violati, bisogna mettendosi pronti ed attenti per fronteggiare la prossima mossa della situazione aggressiva e se possibile confrontandosi un tempo necessario a "sentire" le forze in gioco, creando una situazione momentanea di STALLO. Se l'aggressione tenterà di toglierci ancora spazi, come si è già visto parlando dell'adeguamento non conflittuale ripetuto, non possiamo non agire. L'agire ci è permesso dall'essere pronti ed attenti a quello che sta per succedere.

Come si agisce

Nel momento in cui la nostra Guardia Armata fronteggia il pericolo dell'invasione di quelli che in quel momento sono i territori sotto il suo controllo, il nostro Governo deve indicare la linea Strategica e l'articolazione Tattica che verrà seguita nello scontro.

Esistono due famiglie di strategie che mirano alla conclusione di uno scontro:

- 1. le strategie di attacco*
- 2. le strategie di difesa e contrattacco risolutivo*

Senza scendere in ulteriori particolari, mentre è evidente che le strategie di chi attacca mirano ad una conclusione dello scontro attraverso l'eliminazione dell'attaccato, le strategie di difesa di chi viene attaccato non sono sufficienti a concludere lo scontro se non abbinato ad un contrattacco.

Il contrattacco è quell'agire che mira a sorprendere l'altro e non dandogli possibilità di facile proseguimento nelle sue azioni, come in un "botta e risposta" verbale se la risposta è una buona risposta lascia l'altro senza parole, praticamente il contrattacco può essere la fuga, colpire l'avversario, immobilizzarlo o chiamare aiuto l'importante è che la situazione aggressiva sia interrotta nella sua azione.

Il contrattacco possibilmente si deve esprimere in maniera che la situazione aggressiva non si aspetta, per esempio è inutile scappare se chi aggredisce già da per scontato che chi è di fronte tenterà la fuga.

Dal nostro punto di vista di "incontri di sensibilizzazione sulla questione della difesa" la scelta sulla strategia da seguire non si pone.

Come scelta generale chi fa autodifesa agisce di conseguenza ad un'aggressione e la sua strategia sarà di "difesa e contrattacco risolutivo".

La riuscita nel piano pratico dalla Strategia dipende dalla Tattica.

Per avere un'idea sulla tattica da seguire bisogna al momento dello STALLO pensare alla Strategia e alla Tattica focalizzando lo SCOPO.

Trovandosi a fronteggiare una situazione aggressiva, bisogna domandarsi, a quale scopo si deve vivere la situazione che ci si presenta. La definizione dello SCOPO, ci potrà guidare

nelle azioni successive in articolazioni diverse se per esempio lo SCOPO è "Difendere se stessi" o "Difendere un' altra persona" o "Difendere l'onore".

Per riassumere:

nel momento che, per saggiare le forze, ci si confronta con la situazione aggressiva che sta' per invadere un nostro territorio bisogna focalizzare il nostro scopo in quella situazione e attendere l'Evidenza dell'attacco.

Dalla "sensazione" all'Azione

Confrontando le forze in una situazione di Stallo si ha la "Sensazione" che l'aggressione sta per avere luogo, abbiamo tutte le "sensazioni" del nostro servizio spionistico a conferma di questo ma le nostre sentinelle non vedono nessuna Evidenza.

Avere ai confini del nostro Regno un esercito non vuoi dire automaticamente che saremo attaccati, avere davanti una persona armata di coltello che minaccia non vuoi dire che porterà un affondò, non si possono indovinare le intenzioni di un avversario che può essere in uno stato confusionale, emotivamente squilibrato, nemmeno lui a volte sa cosa sta facendo, quello che si può sapere è il nostro SCOPO in quella situazione.

A questo punto, e non prima, è importante avere "un po' di paura", cioè attingere a quella prontezza di riflessi che tutti abbiamo che ci fa' per esempio:
mettere le mani avanti e scansare il corpo se ci cade addosso qualcosa,
o se qualcuno ci colpisce,
o ci fa tirare a noi la borsa prima che sia strappata,
o frenare appena ripartiti dalla coda perché a quello davanti si è spento il motore, ecc...

e così

al primo presentarsi di un Evidenza dalla "sensazione" passeremo ad un Azione (di difesa).

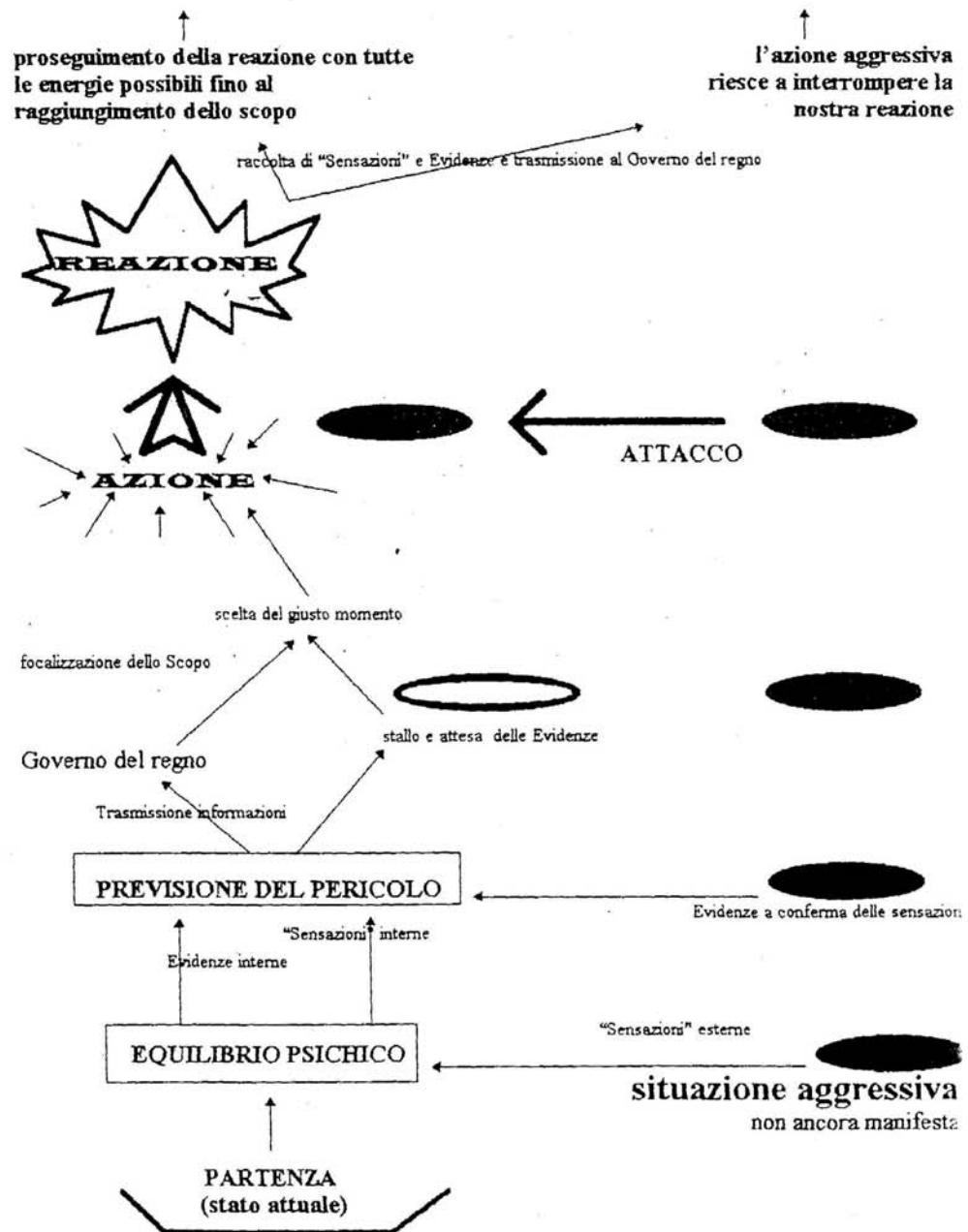
L'Azione è direttamente collegata alla "sensazione" in quanto non c'è, durante un attacco il tempo materiale per valutare le Evidenze, queste servono solo per dare il via alla nostra Azione.

E¹ l'Azione, a sua volta, che oltre a difenderci ci può mettere nella condizione migliore per reagire perseguendo lo Scopo, è come avviene la difesa che ci mette nella migliore situazione per un contrattacco, è il sapere di volere che la nostra reazione perseguirà il nostro scopo che guida la nostra Azione nella difesa.

SETTIMO INCONTRO

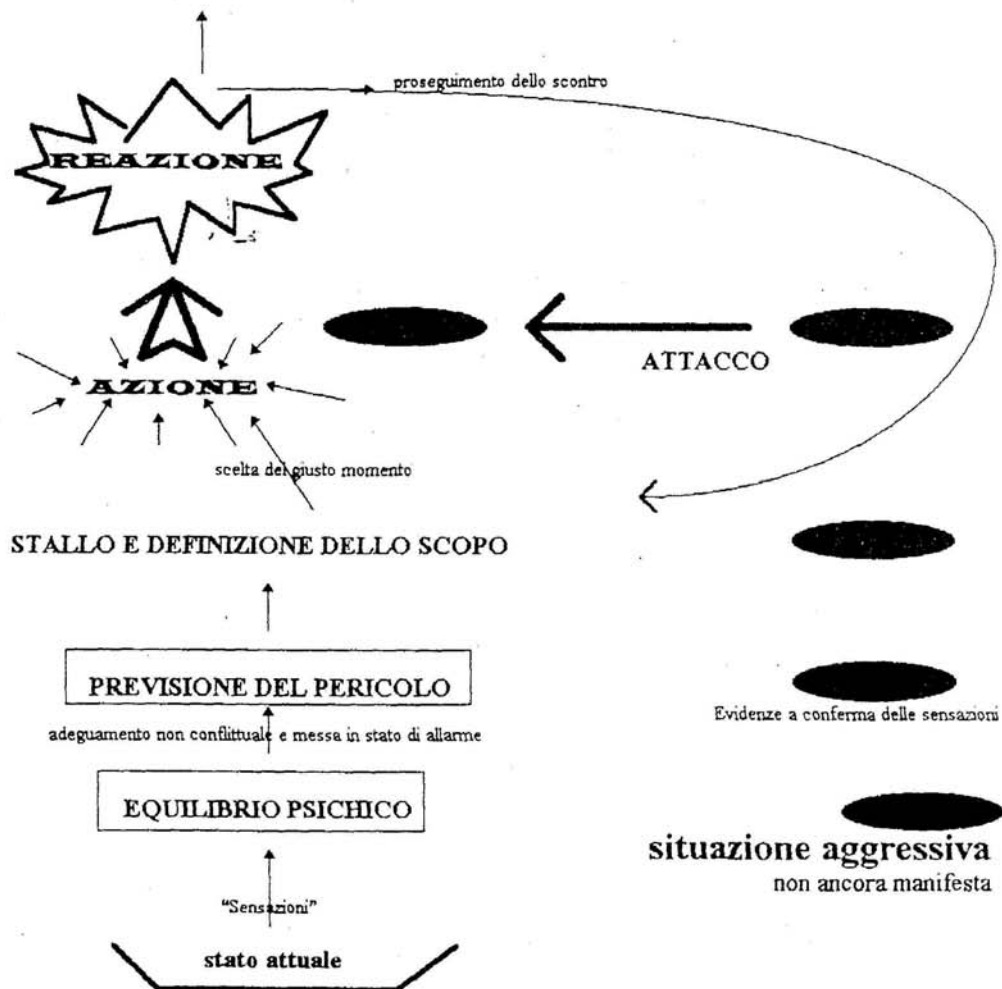
Recupero dell'equilibrio emozionale

Si riparte dal punto più basso della scaletta che si riesce a recuperare o almeno dal momento di Stallo e dalla scelta del momento giusto



Il nostro diagramma della sequenza dello scontro o meglio la nostra guida grafica all'azione di autodifesa ha adesso un'articolazione abbastanza completa che potremmo riassumere

A CONCLUSIONE DELLA SEQUENZA SI RIPERCORRE LA GUIDA GRAFICA AL CONTRARIO PARTENDO DALLO STALLO (sentire se ci sono forze in gioco, accertarsi delle Evidenze, sentire le "Sensazioni", recuperare lo stato di partenza)



l'approfondimento dei singoli aspetti della sequenza è legato all'argomento del PREPARARSI e non può essere esaurito in un lavoro a breve periodo. Questi temi, come ad esempio lo studio dei sistemi per creare lo stallo momentaneo in situazione di inferiorità, lo studio delle tecniche di Azione-Reazione ecc..., sono diretta espressione della quantità e qualità di lavoro che ogni individuo gli ha dedicato.

Le situazioni aggressive e la loro frequenza nella realtà quotidiana

E' nostra ferma convinzione che ci sia una disinformazione su due aspetti importanti del generale "problema della difesa":

1. la quantità e il tipo di situazioni aggressive con cui dobbiamo stare in guardia o addirittura difenderci
2. le situazioni di "trascuranze", abitudini culturali ecc., che ci mettono in situazioni dove il nostro regno rimane più esposto ad eventuali aggressioni.

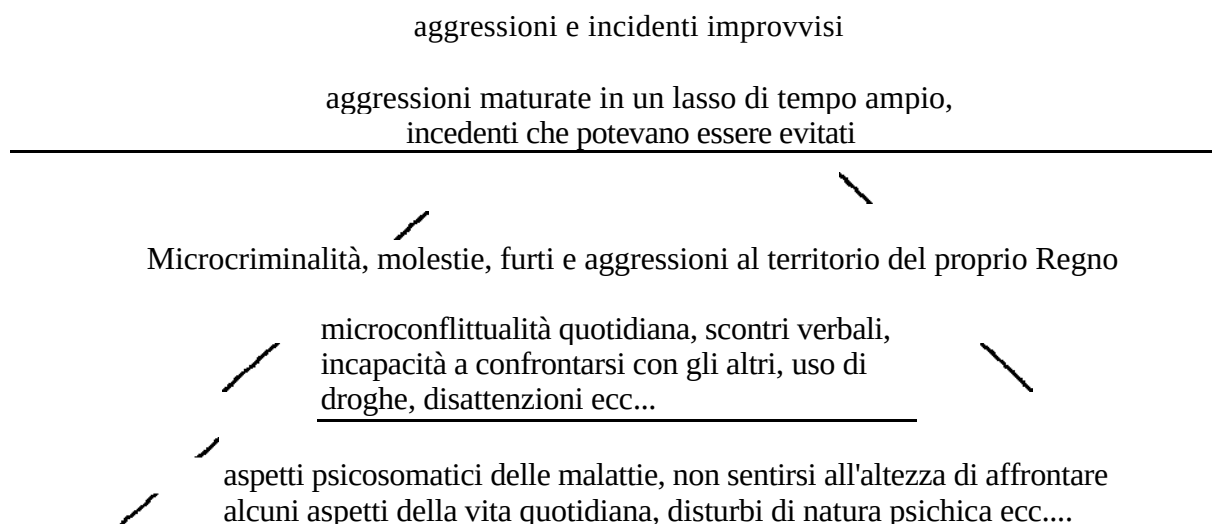
Sul secondo punto diremo che quando siamo oggetto di "trascuranze" bisogna ugualmente porsi in stato di allarme. Se foriamo la gomma della nostra auto in autostrada, dalla parte del guidatore e la cambiarne nella corsia di emergenza, se ci sfrecciano accanto auto e camion è un fatto che di certo non ci aggredisce direttamente e non possiamo pretendere che si modifichi il traffico perché loro, in fondo, viaggiano nella propria corsia ma, noi siamo più esposti al pericolo ed evidentemente dobbiamo stare attenti, siamo in una situazione diversa che se fossimo in un'area di servizio.

Gli esempi potrebbero essere numerosi ma hanno questa precisa caratteristica, nessuno ci aggredisce ma ci citiamo in una situazione dove l'uso comune, l'abitudine culturale e sociale, può metterci in condizione se ci fosse un'aggressione al nostro Regno di essere incapaci di fornire una risposta adeguata

Come hanno testimoniato anche gli interventi degli ospiti a questi "incontri sul problema della difesa" del Q3 (Associazioni e Polizia Municipale), contrariamente all'idea che l'autodifesa comincia quando, per esempio, uno sconosciuto ci aggredisce in una strada buia, di notte e all'improvviso, sul primo punto diremo che l'autodifesa è una capacità di cui abbiamo bisogno per affrontare la totalità delle aggressioni che ci vengono rivolte.

La maggior parte del totale delle aggressioni sono derivanti da situazioni di microcriminalità o molestie, violenza psicologica o addirittura espressioni dei conflitti ulteriori come nella componente psicosomatica delle malattie. Ricordare i dati sulle violenze fisiche subite dalle donne che vedono per più del 80% casi dove la violenza è perpetrata entro l'ambiente familiare o delle amicizie è un indicatore che da una parte ci può tranquillizzare contro l'aggressione del "maniacò" o dello "squilibrato" ma ci deve far riflettere sul campo di azione dove può esistere una problematica della Difesa

Volendo rappresentare graficamente la quantità e il tipo di aggressioni possibili, relativamente al nostro ambiente di vita (Italia 1997, Firenze) potremmo costruire una piramide delle situazioni dove si pone il problema della difesa e si deve attivare la nostra capacità di autodifesa. Alla base le situazioni più numerose e al vertice le più rare.



OTTAVO INCONTRO

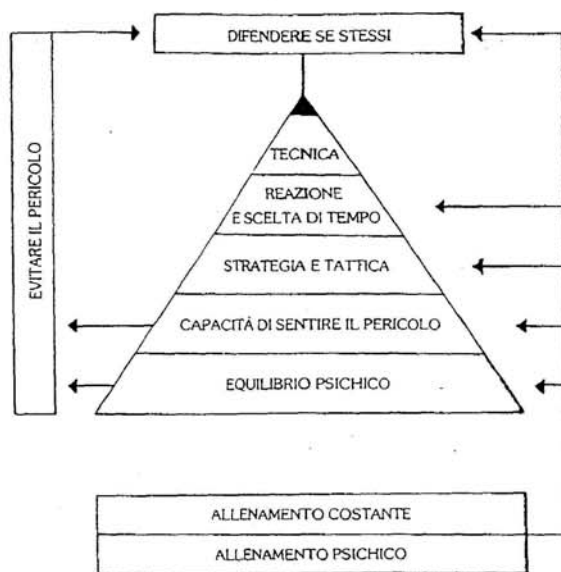
Lo schema di autodifesa

Per riassumere:

- abbiamo riunito tutte le situazioni conflittuali e di scontro, esterne e interne, all'interno di una stessa famiglia "le situazioni aggressive"
- abbiamo suddiviso le situazioni aggressive in 5 livelli in base al tempo che ci è dato per intervenire
- abbiamo indicato per ogni livello il tipo di risposta adeguata
- abbiamo visto una piramide per quantificare la frequenza del presentarsi dei pericoli che ci circondano
- abbiamo presentato il diagramma della sequenza che deve guidare la nostra autodifesa

La rappresentazione grafica di una sequenza di comportamenti e azioni è difficilmente completa da tutti gli angoli di visuale, noi in queste pagine abbiamo cambiato più volte punto di vista, ma per poterne afferrare saldamente il contenuto vi rimandiamo agli esercizi pratici che abbiamo fatto.

Ognuno di voi può, partendo da una sequenza presentata, riscriverla e modificarla con l'esperienza, qui sotto inseriamo quella a cui ci siamo ispirati noi, un bello schema elaborato dal M° Hiroshi Shirai per il manuale dell'Associazione Goshin-DO Italia



manuale

Lo schema di autodifesa

Questo Manuale ha lo scopo di accompagnare la parte di esercitazioni pratiche che sono il corpo dell'esperienza proposta che vuole presentare un'articolazione del comportamento che permetta di "fare la cosa giusta al momento giusto" per evitare e/o sconfiggere e/o superare le situazioni aggressive che ci si presentano.

Si appoggia ad una visione della problematica della difesa che impone un'idea, quella dell'AUTODEFESA AD APPROCCIO GLOBALE, per fare questo:

- riuniamo tutte le situazioni conflittuali e di scontro, esterne e interne, all'interno di una stessa famiglia "le situazioni aggressive"
- dividiamo le situazioni aggressive in 5 livelli in base al tempo che ci è dato per intervenire
- abbiamo per ogni livello indicato il tipo di risposta adeguata
- visualizziamo una piramide per quantificare la frequenza del presentarsi dei pericoli che ci circondano
- costruiamo il diagramma della sequenza che deve guidare la nostra autodifesa

Questo comportamento mira a "non far perdere la testa", a "mantenere il sangue freddo", ad avere un buon controllo emozionale, il Manuale cerca di dare dei suggerimenti perché ognuno possa lavorare prima nelle piccole cose e poi in situazioni più impegnative e in esercitazioni così da migliorare il proprio livello di autodifesa

Per trattare questi argomenti useremo una similitudine: LA PERSONA E' UN REGNO E

L'AUTODIFESA E' LA SUA GUARDIA ARMATA

usiamo l'autodifesa come il governo usa la guardia armata

I compiti della Guardia Armata (autodifesa)

La Guardia Armata ha i suoi campi di azione:

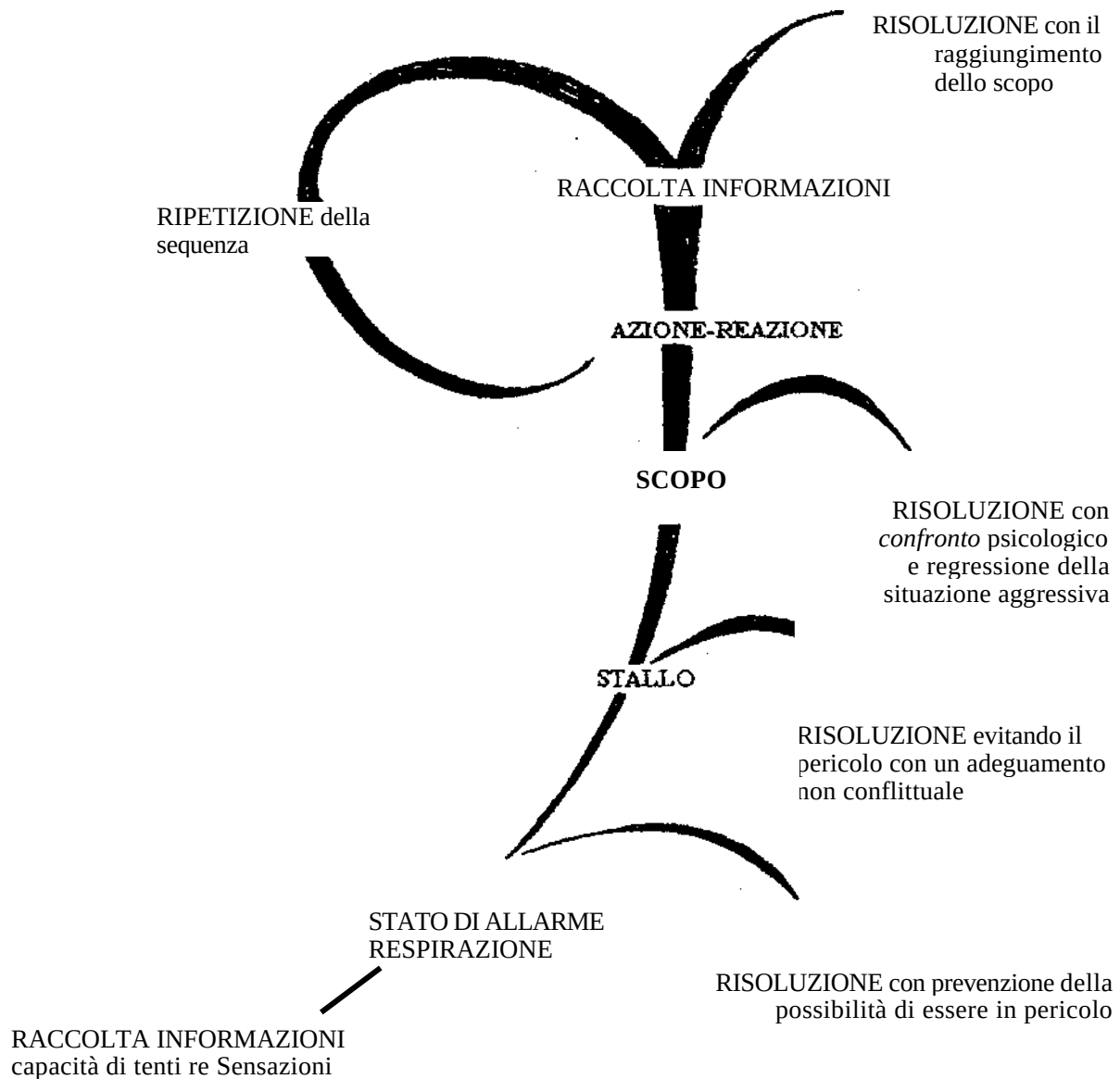
1. nella relazione tra il regno e i regni confinanti (gestione e controllo delle frontiere)
2. nella difesa delle frontiere e gestione del territorio per evitare aggressioni al castello
3. nelle relazioni interne tra territorio e castello e ordine pubblico (se con se-stesso)
4. nel controllo dello stato di funzionalità-salute delle frontiere e del castello
5. nella salvaguardia di se stessa (aumento delle capacità e ottimizzazione del funzionamento)

la guardia armata fornisce informazioni al governo del regno che di conseguenza restituisce delle istruzioni per guidare la reazione (anche lo stare fermi o non agire deve essere considerato "reazione") seguendo in ordine i punti:

- raccolta informazioni
- trasmissione informazioni al Governo del regno e messa in stato di Allarme
- sintonizzazione e recepimento istruzioni del Governo del regno
- azione-reazione
- controllo risultato e raccolta di nuove informazioni

- trasmissione informazioni al Governo del regno (ripristino dello stato di Non Allarme o possibilità di ripartire dal terzo punto)

dal punto di vista suddetto si produce uno schema di autodifesa, un diagramma della sequenza del comportamento ad attacchi di situazioni aggressive:



I compiti della frontiera (e delle delimitazioni interne)

La frontiera è un'espressione dell'organizzazione del governo del regno.

Quello che è dentro la frontiera si autogoverna, organizza se stesso attraverso le direttive del proprio governo.

Quello che è fuori la frontiera è il mondo con cui si relaziona, le altre frontiere, gli altri individui.

La frontiera è il miglior punto dove fermare possibili aggressioni al regno, cosicché la vita al suo interno ne subisca le minime conseguenze.

LA FRONTIERA HA LA PROPRIA CONSISTENZA
DAL CRISTALLO AL FUMO



Il nostro regno, per essere un regno ricco in tutte le sue componenti, ha le frontiere e le proprie organizzazioni rivolte al massimo verso la relazione col mondo circostante in maniera da favorire gli scambi culturali, commerciali ecc. e lo spostamento delle proprie frontiere. Questa situazione di frontiera come "fumo" però è la meno efficace per la difesa del proprio Regno.

Un adeguato passaggio "dal cristallo al fumo", e viceversa, deve prendere in considerazione tutta la serie di possibilità tra questi due opposti, se pensiamo ai due opposti di vapore e ghiaccio non possiamo dimenticare l'acqua.

Il governo del regno distingue all'interno della propria frontiera delle delimitazioni, delle frontiere interne che relazionano tra loro.

La sede dei governo e della vita del regno

Il centro della vita del regno è sede del governo, riprendendo le considerazioni generali fatte sulla frontiera anche i confini della sede del governo devono essere "incantati" e andare dal fumo al cristallo:

- Essere mobili e non presentare nessun ostacolo
- Essere un confine evidente che sottintende una capacità di difesa
- Essere una roccaforte impenetrabile

La raccolta delle informazioni

La raccolta delle informazioni è fatta in due maniere:

1. con le Sentinelle, che è la nostra capacità di vedere i fatti mentre accadono, le Evidenze. Le sentinelle possono trasmettere notizie su un fatto evidente, ma questo gli può passare anche inosservato, il fatto nascosto non lo possono vedere. Le evidenze devono essere sempre considerate
2. con lo Spionaggio, che sono le nostre "Sensazioni". Lo spionaggio che funziona in maniera adeguata trasmette le notizie sui fatti nascosti e niente gli passa inosservato. Tutto di noi raccoglie informazioni continuamente, lo spionaggio queste trasmette le "sensazioni"

Le Evidenze sono alcuni dei parametri su cui basiamo molte azioni, valutazioni e scelte della nostra vita, ma nell'ipotesi di un Azione di Autodifesa, l'interazione delle Evidenze con le "sensazioni" è di importanza fondamentale in quanto il più delle volte non c'è il tempo materiale per usufruire solo delle evidenze.

Le "sensazioni" e le Evidenze sono due fiumi che scorrono insieme ma divisi e si arricchiscono vicendevolmente, il loro lavoro deve essere integrato e devono avere un buon scorrimento parallelo



evidenze

"sensazioni"

Una possibilità di aiutare questa funzione è porre l'attenzione sulla respirazione mentre tutti i sensi controllano l'esterno.

Il nostro Regno subisce un'aggressione in una qualunque delle sue frontiere.

Vediamo tre punti:

- Il nostro Governo del Regno può essere stato avvertito dal servizio segreto ("sensazioni") ed aver avuto il tempo di fare qualcosa perché la situazione sospetta non trovi incoraggiamento, contemporaneamente aver usato le sentinelle per le constatazioni delle Evidenze e all'eventuale manifestarsi della "situazione aggressiva" essere con la Guardia Armata già pronta.
- Possiamo subire un'aggressione accorgendosi solo dalle Evidenze che questa sta per avere luogo. La Guardia Armata può esprimere la sua presenza e questo può fermare la situazione aggressiva e all'eventuale manifestarsi di quest'ultima essere già pronta
- Il nostro Regno può "essere attaccato e il nostro Governo del Regno (per le ragioni più varie) non accorgersi dell'attacco finché la situazione aggressiva non invade una frontiera e una parte del nostro Regno.

Mentre i primi due punti, per evitare lo scontro o, eventualmente, mirano a metterci nella condizione più vantaggiosa per affrontarlo, il terzo punto riguarda una serie di situazioni molto comuni, purtroppo, dove il Governo del Regno si ritrova ad essere attaccato in una situazione di completa sorpresa.

Quando parte del nostro territorio è invaso bisogna pensare alla parte ancora non invasa. Se è possibile, anche ad un'invasione improvvisa ed inaspettata **del nostro regno**, bisogna reagire mettendosi pronti ed attenti per fronteggiare la prossima mossa della situazione aggressiva confrontandosi un tempo necessario a "sentire" le forze in gioco, creando una situazione momentanea di STALLO.

Nel momento in cui la nostra Guardia Armata fronteggia il pericolo dell'invasione di quelli che in quel momento sono i territori sotto il suo controllo, il nostro Governo deve indicare la linea Strategica e l'articolazione Tattica che verrà seguita nello scontro.

Questa indicazione può essere abbreviata, trovandosi a fronteggiare una situazione aggressiva, bisogna domandarsi, a quale SCOPO si deve vivere la situazione che ci si presenta

Per riassumere:

nel momento che ci si confronta le forze con la situazione aggressiva che sta per invadere un nostro territorio bisogna focalizzare il nostro scopo in quella situazione e attendere l'Evidenza dell'attacco.

Dalla "sensazione" all'Azione

Confrontando le forze in una situazione di Stallo si ha la "Sensazione" che l'aggressione sta per avere luogo, abbiamo tutte le "sensazioni" del nostro servizio spionistico a conferma di questo ma le nostre sentinelle non vedono nessuna Evidenza.

Al primo presentarsi di un'Evidenza dalla "sensazione" passeremo ad un'Azione (di difesa).

L'Azione è direttamente collegata alla "sensazione" in quanto non c'è, durante un attacco il tempo materiale per valutare le Evidenze.

E' l'Azione, a sua volta, che oltre a difenderci ci può mettere nella condizione migliore per reagire perseguendo lo Scopo, è come avviene la difesa che ci mette nella migliore situazione per un contrattacco, anche se questo è la fuga o urlare per far accorrere gente.

Le situazioni aggressive e la loro frequenza nella realtà quotidiana

E' nostra ferma convinzione che ci sia una disinformazione su due aspetti importanti del generale "problema della difesa":

1. la quantità e il tipo di situazioni aggressive con cui dobbiamo stare in guardia o addirittura difenderci ;
2. le situazioni di "trascuranze", abitudini culturali ecc., che ci mettono in situazioni dove il nostro regno rimane più esposto ad eventuali aggressioni.

Sul secondo punto diremo che quando siamo oggetto di "trascuranze" bisogna ugualmente porsi in stato di allarme, se ci fosse un'aggressione al nostro Regno saremmo in una situazione più esposta.

Sul primo diremo che la maggior parte del totale delle aggressioni sono derivanti da situazioni di microcriminalità o molestie, violenza psicologica o addirittura espressioni dei conflitti interiori come nella componente psicosomatica delle malattie e in confronto rari i casi di aggressioni o violenze in situazioni limite e, ancora più rari, i casi di aggressioni in situazioni inaspettate e non prevedibili,

Le esercitazioni, vivere o prepararsi?

Il nostro regno in questo preciso istante ha una forma con delle sue caratteristiche. Se noi lavoreremo per il miglioramento dell'organizzazione del regno e delle sue funzioni, nel tempo saremo in un altro regno che deriva da quello di oggi ma sarà completamente diverso.

Dal punto di vista dell'autodifesa il problema è:

- mettere in efficienza quello che siamo
- costruire un percorso di miglioramento della propria persona secondo le proprie possibilità di tempo e di interesse
- divenire una parte attiva e sensibile del mondo che ci circonda

Bisogna "essere" come siamo e, nel futuro, con le esercitazioni nelle e sulle cose della vita permetteranno di liberare l'attenzione perché questa lavori sul controllo globale della situazione che via via si sta vivendo.

Le 5 regole dell'Autodifesa

1 ESSERE PARTE ATTIVA E SENSIBILE DEL MONDO

2 AVERE FIDUCIA NELLE PROPRIE SENSAZIONI

3 INDIVIDUARE E PERSEGUIRE LO SCOPO

4 IN CASO DI SCONTRO RECLUTARE TUTTA LA FORZA E
CONCENTRARLA IN UN PUNTO

5 MANTENERSI SEMPRE VIGILI