

Cronaca
19 Ottobre 2023

Fa boom il primo corso gratuito di autodifesa femminile

In programma dal 30 ottobre al 27 novembre. Nel complesso 5 lunedì di lezione a partire dalle 20, al Centro Podium di via dei Poggi



19 Ottobre 2023

Fa boom il primo corso gratuito di autodifesa femminile promosso dall'associazione Crisalide di Ravenna, in programma dal 30 ottobre al 27 novembre.

Nel complesso 5 lunedì di lezione a partire dalle 20, al Centro Podium di via dei Poggi.

In appena dieci giorni si sono iscritte 67 donne, molte delle quali mamme con figlie adolescenti, ma anche donne singole dai 18 fino a oltre sessant'anni. Un chiaro segnale di quanto preoccupino i fenomeni di bullismo verso le giovanissime e le varie forme di violenza contro le donne di tutte le età, come testimoniato quotidianamente dai giornali.

«Avevamo già sperimentato con successo il progetto a Cesenatico – racconta Antonella Valletta, presidentessa di Crisalide – e, da tempo, speravamo di portarlo a Ravenna. Ma non ci aspettavamo un'adesione così veloce e di massa, inizialmente puntavamo a 25-30 iscritte. Continuiamo a ricevere chiamate per cui abbiamo deciso di aprire la lista per un secondo corso da programmare in primavera. Personalmente, sono rimasta molto colpita da una donna che ha chiamato, la sua voce era molto sommessa, come se temesse di essere ascoltata da qualcuno. Non mi stupisce che tra le iscritte ci possa essere qualche vittima di violenza. L'esperienza ci ha insegnato che molte donne che partecipano al corso non lo comunicano al proprio partner/marito e questo non è un bel segnale».

Ne sa qualcosa Valletta che, in prima persona, ha “sentito l'odore della morte”, come ripete spesso, avendo vissuto una drammatica esperienza di violenza sessuale, psicologica e religiosa. Lo ha raccontato nel libro “Ho smesso di tremare” (Giraldi Editore) che è diventato poi anche uno spettacolo teatrale. Oggi è serena e vive a Ravenna con il marito Danny Frisoni che condivide con lei l'impegno nell'associazione.

«Ma non bisogna mai abbassare la guardia – aggiunge –. La violenza è ovunque e può manifestarsi in tante forme diverse. Da sopravvissuta, so quanto sia difficile vivere con questo fardello e cercare in qualche modo di liberarsene, per questo do voce alle vittime. Come associazione poi, crediamo nell'importanza di fare rete, della prevenzione che passa dall'educazione dei giovani e da una maggiore sensibilizzazione delle persone».

Il corso è organizzato in collaborazione con “Medicina Podium”, Comitato Cittadino “Il Quadrifoglio” e Moto Club OTW – Only Two Wheels, e con il patrocinio del Comune di Ravenna. I dati parlano chiaro: in Italia viene uccisa una donna ogni due giorni; nell’80% dei casi per mano di fidanzati, compagni o mariti, il restante 20% da sconosciuti.

Il problema c’è ed è grave. «A volte pensiamo che la violenza sia qualcosa di lontano da noi – aggiunge Alessandro Veridiani del Moto Club OTW –, ma non è così. Spesso si nasconde a pochi passi da noi, anche in situazioni impensabili. Bisogna fare qualcosa».

Anche se la donna è più debole fisicamente dell’uomo, è possibile giocarsi qualche carta. Lo spiega meglio l’istruttore di Krav-Maga, Alessandro ‘Iron’ Savini. «Sapersi difendere non vuol dire fare a botte – spiega –. La prima cosa che insegneremo è riconoscere una situazione di pericolo dentro e fuori casa, perché essere in allerta è il primo passo. Con l’aiuto di una psicologa, cercheremo poi di spiegare perché spesso la violenza provochi un vero e proprio blocco del corpo e della voce, l’effetto ‘freezing’, e attacchi di panico. In ultimo, ci sarà una parte pratica per mostrare alcune semplici tecniche di difesa che possono rivelarsi utili per tentare la fuga salva-vita».

Info: 347-2791403.

□

© copyright la Cronaca di Ravenna