

# L'ARTE DI COMBATTERE SENZA COMBATTIMENTO

di Geoff Thompson



## **Premessa**

Questa traduzione in lingua italiana del libro “The art of fighting without fighting” (*l'arte di combattere senza combattimento*) viene distribuita gratuitamente (nel formato elettronico) su autorizzazione e per gentile concessione dell'autore Geoff Thompson, il quale ne mantiene tutti i diritti in base alle leggi vigenti in materia di copyright.

All'estero ed in lingua inglese, continua ad essere venduto regolarmente.

Il libro è stato tradotto da Anne I-Shin ed è reso disponibile esclusivamente tramite il sito internet <http://www.tatamido.it>, curato dalla stessa e dal sottoscritto.

Per prelevare il libro e' sufficiente compilare un brevissimo form.

Non e' obbligatorio (si può prelevare lo stesso) ma consideratelo un modo per ringraziare l'autore e la traduttrice.

Poiché sia noi che l'autore non abbiamo nulla da guadagnare nella diffusione del libro, è davvero importante ricevere un riscontro dell'interesse suscitato dall'iniziativa, sia per soddisfazione personale (I-Shin ha dedicato moltissimo tempo e fatica alla traduzione) che per poterne dare conto a Geoff.

Vi saremmo quindi grati se evitaste di distribuirlo per vie alternative al download dal nostro sito !

Risultano invece graditi i link provenienti da altri siti web.

Qualora, nonostante ciò, entraste in possesso del libro per via diversa (posta elettronica, supporto cartaceo, altri download non ufficiali), Vi saremo davvero riconoscenti se perderete un minuto del vostro tempo per visitare la pagina ufficiale e compilare il breve form di riscontro.

*Roberto Gen Jo*

## L'ARTE DI COMBATTERE SENZA COMBATTIMENTO

di Geoff Thompson

### Introduzione

C'era una volta un famoso Aikidoka in Giappone che passava gran parte della sua vita a studiare la leggendaria arte di Ueshiba. Ma, pur dedicando la sua esistenza a tale arte, non aveva mai avuto la possibilità di metterla in pratica in una situazione reale, in un confronto con un aggressore deciso a fargli del male. L'Aikidoka aveva i suoi principi: egli sapeva che avrebbe creato del karma negativo se fosse andato deliberatamente a cercare una rissa al solo scopo di mettere alla prova le tecniche di Aikido. Pertanto doveva attendere che l'opportunità si presentasse. Ingenuo come era, egli non desiderava altro che di essere aggredito. Così avrebbe potuto dimostrare che la sua arte era potente non solo all'interno ma anche all'esterno dell'ambiente sicuro del Dojo.

Più si allenava e più cresceva il suo bisogno di convalidare le conoscenze acquisite. Un giorno, mentre tornava a casa in treno, si presentò finalmente una situazione potenziale: un uomo ubriaco ed estremamente aggressivo salì sul treno e prese subito ad insultare gli altri passeggeri.

“Ci siamo”, si disse l'Aikidoka, “questo il momento di dimostrare l'efficacia della mia arte”.

Egli rimase seduto in attesa che l'ubriaco si avvicinasse. L'incontro pareva inevitabile perché l'uomo, avanzando lungo il corridoio, stava gridando insulti in faccia ad ogni passeggero. Man mano che si avvicinava urlava sempre più forte e diventava sempre più offensivo. Nessuno dei passeggeri osava neppure alzare la testa per il timore di essere picchiato. Eppure il nostro bravo Aikidoka

non vedeva l'ora che toccasse a lui, di essere insultato. Avrebbe fatto vedere a se stesso, e a tutti, la validità dell'Aikido.

L'ubriaco gli era quasi addosso: egli si preparò ad un combattimento all'ultimo sangue.

Ma proprio mentre l'Aikidoka si accingeva a balzare in piedi, il passeggero nel sedile davanti al suo si alzò improvvisamente e salutò l'ubriaco in modo amichevole. “Ehi amico, cosa c'è che non va? Hai bevuto tutto il giorno al bar, vero? Sembri un uomo con dei problemi – dai, siediti vicino a me e racconta. Qui nessuno vuole prendersi a pugni”. L'Aikidoka guardava stupefatto mentre il passeggero, con immenso tatto e non poca furbizia, convinceva l'ubriaco a sedersi e a calmarsi. Entro pochi attimi questi stava parlando di tutti i suoi guai, si sgravava il cuore, con le lacrime che gli scendevano lungo tutto il viso.

L'Aikidoka pensò “Questo è Aikido”. Capì in quel preciso istante che l'uomo con il braccio attorno alle spalle di quel disperato stava dimostrando l'Arte Marziale nella sua forma più alta.

**Perché ho scritto questo libro?** Perché mai scrivere sull'arte di combattere senza combattimento se il mio unico diritto alla notorietà deriva dal fatto che ho combattuto in oltre trecento risse per strada, nelle quali ho impiegato la risposta fisica per neutralizzare il nemico? Perché promuovere l'idea di evitare il combattimento visto che un confronto può essere facilmente risolto con dei mezzi fisici e per di più rischierei di intaccare la mia reputazione di realista, di cross-trainer marziale, di picchiatore?

La ragione è semplice: la violenza non è la soluzione.

Essa è in grado di risolvere qualche problema a breve termine, ma a lungo andare ne crea purtroppo molti altri. Lo so per esperienza diretta.

Ci sono voluti nove anni di violenza costante, e molti altri di ricerca interiore, perché comprendessi questa verità. Dopo nove anni a lavorare come buttafuori sulla porta di un nightclub, ho cambiato opinione circa la violenza. Durante la mia fase più brutale ho convinto me stesso, i miei allievi e chiunque altro potevo, che la violenza fosse giustificata. Ero persino pronto ad usare la violenza verbale per sostenere la mia opinione. Mi ero perso fino a tal punto. Tuttavia non me ne vergogno; la mia visione della vita era distorta, sì, ma sincera. Non ero cattivo, piuttosto le mie convinzioni erano governate da conoscenze limitate e ciò faceva di me un tipo alquanto primitivo.

A pari passo con l'accrescimento delle mie conoscenze, sono aumentate anche la mia comprensione e fiducia. Ciò mi ha permesso di sviluppare una diversa visione delle cose, una visione che continuerà ad evolvere fino a quando continuerò a crescere. Soltanto ora vedo il mio posto nell'immenso schema delle cose. Vedo la futilità della violenza e il dolore nascosto dentro le persone violente. Vedo che le risse per strada non sono altro che guerre a livello di microcosmo e che le guerre, per grandi o piccole che siano, distruggono il nostro mondo.



Non pretendo di conoscere il segreto per scongiurare le guerre, ma so che malmenare un uomo non è la risposta, né nel breve né nel lungo termine. Non sarà la violenza ad essere utile alla sopravvivenza della nostra specie bensì l'abilità di coesistere in pace. Ora il mio impegno è di sviluppare delle soluzioni che possano evitare la rissa sul nascere, o per lo meno tenere a bada l'antagonista fin quando non si arriva ad una soluzione migliore del conflitto.

Ma, mi chiederete, che fare in presenza di coloro che non ci permettono di evitarli, di fuggire, di tenerli a bada, coloro che non soltanto ci trascinano nell'arena della violenza, ma che non demordono malgrado tutti i nostri sforzi? Beh, qui il mio teorema diventa un po' contraddittorio: se ci troviamo costretti a combattere e non diamo una risposta fisica, la nostra specie sarà belle che finita.

Come molti, ho una famiglia da proteggere e che proteggerò con ogni mezzo, leale o scorretto che sia. Ma poiché sto tentando di diventare una persona migliore, di eliminare ogni traccia di violenza dalla mia vita, mi trovo alle prese con un dilemma: dovrò impiegare la violenza qualche volta quando ciò sarà inevitabile, ma essa rimane per me comunque e assolutamente negativa. Ho posto questo problema a Benny "The Jet" Urquidiz, con il quale stavo insegnando in America nel 1997, ed egli rispose che a suo avviso la violenza è sempre sbagliata, ma se qualcuno non ti lascia altra scelta, allora si tratta del suo di karma ed è così che le cose dovevano andare. Disse che quel qualcuno gli è stato mandato perché bisognoso di una lezione, e che gliela avrebbe fatta imparare il più gentilmente possibile.

Qualcuno, per riuscire a capire, ha bisogno che gli sferrì un colpo, ad altri basta una semplice segnalazione. Il più sta nell'aver la saggezza di distinguere quando sferrare e quando segnalare. Per certe persone la

violenza è una lingua, un vero e proprio mezzo di comunicazione, un modo - per quanto rozzo - per interloquire. Se non parli nella loro lingua non ti capiranno. Ed è qui che nasce il dilemma.

Abbiamo dunque una contraddizione: a volte, quando è inevitabile, dobbiamo ricorrere alla violenza nonostante essa sia assolutamente sbagliata. Mi rendo conto che i non-violenti saranno turbati, anzi, probabilmente stanno già scrivendo indignati alla nostra pagina per i lettori. Capisco ciò che provano perché nutro lo stesso sentimento nei confronti di questo dilemma. Ma temo che loro non saranno mai convinti dalle semplici parole e che la loro esperienza di vita non sia abbastanza ampia per permettergli un'altra prospettiva. La loro verità, quella di un mondo totalmente privo di violenza, è condizionata dalla loro prospettiva limitata. Esattamente come lo era la mia, sebbene pro-violenza, quando lavoravo come buttafuori in un nightclub. Dovevo prima conoscere la speranza della non-violenza per poterne apprezzare il potenziale; i sostenitori della non-violenza forse dovranno trovarsi con una bottiglia rotta puntata alla gola prima di poter comprendere la necessità della violenza come antidoto laddove il livello evolutivo della specie umana sia molto basso.

Ho un background variegato per quanto riguarda la violenza. L'ho sperimentata, prima di diventare un buttafuori, come un giovanotto impaurito che non poteva fare altro se non di soffrire in silenzio. L'ho poi sperimentata nei panni di un uomo che, con assoluta fiducia in se stesso, poteva contrastarla con violenza ancora maggiore. Ora l'affronto come un uomo esperto nell'uso della violenza ma che sceglie di non applicarla perché la considera sbagliata. La maggior parte delle persone hanno formato le loro opinioni dopo aver vissuto una sola di queste prospettive.

Quale buttafuori in un nightclub per ben nove anni, ho visto scene di violenza rivoltanti e

comportamenti che mi hanno inorridito fino al midollo. Ma ciò che mi nauseava ancor più del sangue e dei denti spaccati dell'avversario, era l'assoluta ipocrisia di questa nostra incostante società. L'aver fronteggiato le avversità mi ha senz'altro mostrato la bellezza dell'amicizia, ma ci sono voluti tempo, molti furiosi combattimenti e tanto auto-apprendimento prima di riuscire a trascinare me stesso - mio malgrado - verso la soglia di un'esistenza migliore. Ma anche allora, di fronte alla minaccia di un imminente attacco, non riuscivo a trovare una soluzione migliore di un contrattacco. Mi rendo conto che lo Stato definirebbe criminali le mie azioni, ma come riesce lo Stato a razionalizzare i propri atti di violenza? Definendoli legge? Io insegno numerose strategie per eludere l'attacco: come evitarlo ("**avoidance**"), come sfuggirlo ("**escaping**"), la dissuasione verbale ("**verbal dissuasion**"), l'offrire all'aggressore una scappatoia ("**loopholing**") e l'atteggiarsi ("**posturing**"). Ma cosa succede quando il proprio bagaglio di strategie è stato esaurito e il tuo aggressore è ancora lì, se ne frega della legge e vuole trucidarti? Succede di dover scegliere tra diventare il martello oppure l'incudine, ferire o essere ferito, uccidere o essere ucciso. Ciò vi sembra brutale? Sono le parole di un brutto ceffo da locali notturni? Come affrontereste tale situazione? Come farebbero i vostri amici, parenti o colleghi trovandosi nella medesima circostanza? Cosa farebbero coloro che stanno al governo, che detengono il potere?

Senza addentrarsi nella politica o sviscerare la giustizia e le malfatte nel mondo, vorrei proferire un esempio di come i potenti del mondo libero e gli intellettuali dell'umanità gestiscono le situazioni potenzialmente pericolose che non si risolvono per conto proprio. Negli ultimi anni è sorta la minaccia di un leader nazionale senza scrupoli che costituiva una minaccia potenziale anche per il mondo intero. Il sistema immunitario del mondo, ossia le Nazioni Unite, cercò di

ovviare ad un conflitto violento attraverso la mediazione. Tentò la strada del compromesso: fece un *loophole* offrendo al dittatore, cioè alla *fonte della minaccia*, un onorevole alternativa alla guerra; poi provò il *posturing* facendo sfrecciare i propri aerei da guerra nei cieli territoriali del dittatore. Quando fallì ogni tentativo di mediazione, che cosa fece l'ONU? Che cosa consideravano giustificabile, sebbene increscioso, e su che cosa si sono messi d'accordo le menti migliori del mondo libero una volta terminate le loro tecniche di *avoidance*? Ecco che cosa: la guerra! La più grande delle violenze possibili, quella che uccide e mutila migliaia di uomini, donne e bambini. L'ONU fece chiaramente capire al dittatore che benché fosse pronta al dialogo e preferiva evitare il conflitto armato desiderando una soluzione alternativa allo spargimento di sangue, non avrebbe esitato a fargli la guerra, uccidendo lui e il suo popolo, qualora non si fosse messo in riga.

Il sistema immunitario riconosce le cellule cancerogene: sa che una sola cellula impazzita, se non viene distrutta, è in grado di uccidere il corpo intero. Pertanto invia le cellule-T incaricate ad uccidere la cellula che rappresenta la minaccia. Increscioso, ma necessario, se si vuole salvare il corpo e far sopravvivere la specie.

Come me la sono cavata in mezzo alla violenza? Beh, fisicamente il prezzo era sostenibile anche se un tantino ripugnante: un naso rotto in tre punti (non tornerò mai più in quei bar!), cicatrici da pugnalate in testa, nocche e dite rotte e un orecchio a pezzi. Alcuni dei miei amici, però, non furono così fortunati: tre di loro hanno perso la vita, due la loro salute mentale e un altro ancora la vista in un occhio grazie ad uno psicopatico col vetro rotto in mano.

Psicologicamente però le mie ferite erano meno leggere: la sovraesposizione alla brutalità umana mi lasciò temporaneamente paranoico, cinico e spesso molto violento. Alle dispute riuscivo a proferire soltanto delle

soluzioni fisiche. Risolvere una discussione con i pugni fino a ridurre l'avversario in stato di incoscienza era, per me, una faccenda che mi lasciava del tutto indifferente. La mia violenza non era mai gratuita (infatti odiavo combattere), si trattava di sopravvivenza e nient'altro. Nel mio mondo la violenza valeva come un chiave inglese ad un idraulico: uno strumento di lavoro, tutto lì. Agire con la violenza era accettabile per coloro che popolavano il mio stesso mondo, ma tra la gente più raffinata era considerato un comportamento degno di un uomo delle caverne. Pertanto quando dopo nove anni ho finalmente lasciato la porta del nightclub, ho passato un periodo cercando di ricollocare me stesso in una società che è risultata poi molto capricciosa, vale a dire, un buttafuori è una persona gradita in caso di pericolo, ma è una presenza imbarazzante quando non si ha più bisogno di lui.

Sono stato frequentemente informato, da persone che non sono mai state minacciate in una stradina buia, che la violenza non è la risposta. Questa frase ormai è talmente vociferata da essere diventata quasi un accessorio indispensabile delle persone ammodo. Ma se "la violenza non è la risposta", che fare allora quando hai davanti un individuo imbestialito che intende pulire il pavimento con la tua faccia? Quanti di noi esiterebbe a usare anche il più vile dei mezzi per proteggere una persona amata? Mi ricordo la giovane donna che mi ha quasi spaccato un timpano sul marciapiede fuori del nightclub, urlandomi in faccia che "la violenza non serve a nulla!". Lei stessa non si sarebbe mai creduta capace di assalire fisicamente un avversario, ma non ha esitato a farlo per proteggere il suo caro amato fidanzato che io avevo appena steso con un *cross* destro di routine (egli, dopo essere stato invitato a lasciare il nightclub perché disturbava i clienti, se l'era presa male e aveva tentato di colpire la mia faccia con il vetro di una bottiglia rotta e io l'avevo fermato con l'unico sistema che conoscevo). "Ah no?", le dissi,



fingendomi sorpreso, “allora ripeti questa bella nozione al tuo amico quando si sveglia”. Questa mia risposta l'ha adirata a tal punto che si è tolto un'elegante scarpa con tacco appuntito e, con il viso contorto dall'odio, mi ha assalito ferocemente con la sua arma improvvisata per dimostrarmi - con la violenza - che la violenza non serve a nulla.

Sembra che il nascondersi dietro ad una maschera sia la norma nella nostra società. La mia stessa esperienza come buttafuori ebbe inizio come conseguenza della mia innata paura della violenza. Ho indossato il frac e preso servizio sulla porta del nightclub nella speranza di allentare le mie paure mediante il confronto diretto con esse. Speravo di coltivare una maggiore comprensione del mio stesso sistema nervoso simpatico, che era costantemente in stato di allerta, e di ottenere un certo grado di desensibilizzazione. È stato un percorso movimentatissimo, se non addirittura sanguinoso, durato nove anni e durante il quale ho realizzato che le verità si scoprono soltanto in cima a montagne impervie o nel bel mezzo di oceani tempestosi. Nulla viene da sé: la comprensione deve essere inseguita e la si ottiene attraverso la percezione diretta in situazioni reali. Ogni singola azione che si compie avrà una conseguenza; se raccogliamo un bastone da un lato, raccoglieremo inevitabilmente anche l'altro lato. Arrivare alla comprensione mi è costato tanto, davvero tantissimo: la mia iniziale ingenuità è stata presa a martellate, il mio matrimonio è finito in un amaro divorzio e la mia fiducia nell'umanità si era ridotta quasi a zero.

Credo che, fino quando la specie cosiddetta umana non si sarà evoluta un po' di più, ci sarà sempre bisogno di una certa quantità di violenza (sfortunatamente non ho alcun dubbio su questo) per poter proteggere la maggioranza buona dalla minoranza cattiva e per mettere gli indifferenti al riparo da sé stessi. Con ciò non intendo affermare che la violenza sia “giusta”, piuttosto che è un male

necessario: a volte bisogna perdere un dito per salvare la mano. E non significa che tutti debbono partecipare o ritenere necessaria la violenza su larga scala per proteggere il pianeta da coloro che lo minacciano. Molti credono che per essere corretta, una soluzione debba essere anche gradevole, una convinzione assolutamente errata. La violenza come modo per prevenire una violenza ancora maggiore non sarà mai nient'altro che una orrenda espressione di dominazione fisica, ma potrebbe mantenere viva l'umanità fino al trapasso di quest'ultima ad un dominio spirituale.

Quindi non tutti dovranno sporcarsi le mani. Ci saranno sempre i pochi individui selezionati, come le cellule-T che pattugliano il corpo umano e uccidono le cellule virali intruse, che faranno il lavoro sporco in nome e per conto di coloro che non possono o non vogliono farlo. Il sistema immunitario protegge il corpo in questa maniera ed è scritto che persino il buon Dio, nella sua infinita saggezza, teneva con sé in Paradiso degli angeli combattenti che si opponevano al Malefico.

Ma ritornando alla mia domanda originale: perché ho scritto questo libro? Perché insegno delle tecniche di *avoidance*? Perché la violenza è sbagliata: il rimedio migliore è di attaccare in maniera pro-attiva perché ciò ci permette di evitare lo scontro fisico e di stroncare la violenza sul nascere. Credo che liberare il mondo dalla violenza faccia parte del nostro processo di evoluzione ed è per questo che cerco di esplorare tutti i modi esistenti per evitare la violenza prima che diventi manifesta. Se creiamo un nostro proprio bagaglio di alternative alla violenza (come appunto le tecniche di *avoidance*, *escaping*, *loopholing* e *posturing*), tenderemo sempre di più a ricorrere a tali alternative piuttosto che al solito “ti spacco la faccia” e così potremmo strategicamente e consapevolmente evitare l'uso della forza assicurandoci comunque la vittoria.

Come tutti i miei studi, questo libro è stato assemblato da uno studio empirico sul campo. Tutto ciò che affermo qui è frutto delle mie personali esperienze dirette. Tutte le tecniche descritte sono state da me messe in pratica, e con successo, contro degli avversari temibili.

Quando ho iniziato il mio percorso nelle arti marziali la mia filosofia era di battere l'avversario con la forza fisica. Ora che ho capito che dallo scontro fisico nessuno esce vincitore, la mia filosofia oggi è di battere l'avversario mediante l'inganno piuttosto che con la forza. Lo scopo di questo libro è di incoraggiare altri ad adottare la medesima filosofia.

## Capitolo Uno

### AVOIDANCE (l'arte di evitare)

*Avoidance* è la prima di una lunga lista di manovre tattiche volte a "non esserci" mentre l'attacco si sta svolgendo. È una tattica molto semplice, persino ovvia, ma ho scoperto che sono le cose semplici che vengono sempre trascurate. Questa tattica non va letta e poi sepolta nella memoria, piuttosto bisogna praticarla ripetutamente fino a quando non diventi un'abitudine naturale, di tutti i giorni (come mettere la cintura di sicurezza dopo essere saliti in macchina - all'inizio sembrava una forzatura ma presto è diventato nient'altro che abitudine).

*Avoidance* significa essere consapevole, capire l'avversario, capire se stesso e capire l'ambiente circostante.

Se pratici un'arte marziale, l'*avoidance* significherà capire tale arte e capire se essa reggerà in uno scontro reale.

Soprattutto *avoidance* significa avere il controllo su se stessi, sul proprio ego, sul proprio orgoglio, saper resistere ai condizionamenti sociali, in modo da

neutralizzare le proprie emozioni negative prima che esse ci trascinano in una situazione che altrimenti avrebbe potuto essere evitata.



Qualcuno combatte perché ha paura di quello che gli altri penseranno di lui se dovesse scappare: teme di fare la figura del codardo. Ma paradossalmente bisogna avere moltissima fiducia in sé stessi per girare sui tacchi e semplicemente andarsene. Sono gli individui insicuri che rispondono con violenza ad ogni provocazione perché gli mancano le risorse necessarie per andare controcorrente ed essere indifferenti a ciò che "gli altri pensano". È il caso (senza offesa) anche dei praticanti di arti marziali, in particolare quelli di grado elevato, i quali, dall'alto del loro piedistallo (dove il più delle volte loro stessi si sono messi) ritengono opportuno partecipare alle risse, che potrebbe e/o dovrebbe essere evitate, al solo scopo di non fare una brutta figura davanti ai propri allievi. La rissa che ne consegue è interamente colpa loro, poiché non hanno saputo insegnare altro che un sistema corporale volto esclusivamente alla risposta fisica e il knock-out dell'opponente.

Comprendo questo sindrome: ne ero afflitto anch'io quando ero un giovane istruttore. Ma oggi, da uomo che c'è già passato, i miei ideali sono cambiati e, mentre la risposta fisica fa ancora parte del mio programma di allenamento, non è più al primo posto e neppure il knock-out mi è rimasto come scopo ultimo. *L'obiettivo ultimo dei miei insegnamenti è di sconfiggere l'opponente senza ricorrere allo scontro fisico.*

Mi rendo conto che solo nella teoria tale obiettivo è semplice e facilmente praticabile. In realtà, nella società agonistica come quella moderna, è tutt'altro che facile esercitare



sufficiente auto-controllo e sviluppare abbastanza fiducia in se stessi per poter realizzare questo obiettivo. E questa è la ragione predominante perché rendo difficile il mio sistema personale di combattimento: per poter sviluppare appunto la fiducia in se stessi e l'autocontrollo.

È altresì la ragione per cui ho adottato il motto "Per ardua et astra" (dalle imprese ardue alle stelle).

Jeff Cooper, il leggendario istruttore americano di *close combat* e *shooting* (conosciuto nell'ambiente come il più degno successore di Wyatt Earp), rispondendo alla domanda su come riconoscere se la propria arte è efficace nella difesa per strada e nell'autodifesa, ha dato una risposta molto semplice: se sei preoccupato di poter far del male o persino causare la morte per via della potenza della tua tecnica, allora puoi esserne certo che la tua arte è roba vera.

Voi vi sentite così? O piuttosto siete preoccupati/dubbiosi che la vostra arte sarà davvero funzionale nell'arena reale? Se rispondete di sì alla seconda domanda, vi consiglio di iniettare maggiore pressione nei vostri allenamenti e di mettere alla prova le vostre tecniche nell'ambiente controllato del dojo/palestra, rendendo - sotto supervisione - l'allenamento il più possibile simile ad uno scontro vero. Consiglio anche di guardare delle videocassette di combattimenti estremi per poter conoscere le tecniche innovative.

La frase chiave nella protezione personale, comunque, è "rendere difficile il bersaglio". Se noi siamo dei bersagli difficili, avremo minori possibilità di essere scelti come vittime da un potenziale aggressore.

Tempo fa ho intervistato un gruppo di "topi d'appartamento" chiedendo loro quale fosse il requisito primario nello scegliere una casa da derubare. La loro risposta fu: "Cerchiamo sempre una casa non protetta". Dissero che le case con l'allarme, o con il cartello del cane da guardia, oppure con i fermi su porte e finestre, vengono subito scartate dallo

scassinatore medio. "Perché perdere tempo con un'abitazione difficile quando ce ne sono tante, facilissime, che supplicano di essere derubate? I loro proprietari ci fanno morir dal ridere: si lamentano dei ladri ma lasciano praticamente degli inviti sulla porta di casa! Ci facilitano il lavoro".

Molti scassinatori derubano la stessa abitazione più volte proprio perché i proprietari non fanno niente per fermarli. La protezione personale funziona allo stesso modo. Se fate in modo che la vostra persona sia percepita come un bersaglio difficile, seguendo ad esempio delle regole di consapevolezza, anche voi verrete scartate come vittima prescelta. In caso contrario, se non sviluppate nulla di dissuasivo nel vostro atteggiamento, perché mai non dovrete essere scelti proprio voi come vittima? Magari anche più volte.

Il nemico contemporaneo preferisce lavorare attraverso il dialogo e l'inganno. Per poter evitare il suo attacco è essenziale imparare a conoscere il nemico e i suoi rituali. Troppe persone oggi si allenano alla difesa personale senza però conoscere minimamente il nemico contro il quale si stanno allenando, e senza avere alcuna cognizione dell'ambiente nel quale potrebbero essere chiamate a combattere. Poi vengono ferite quando la situazione degenera, e non capiscono come ciò sia potuto succedere. Molti mi chiedono "Ma in che cosa ho sbagliato?". Amo molto gli essere umani e non mi va di veder picchiato un innocente quando, se fosse stato meglio informato, avrebbe potuto evitare lo scontro fisico. Quindi, ecco alcune cose che ho imparato a proposito del nemico moderno. È importante sottolineare che il combattimento per strada raramente assomiglia ad un incontro ad armi pari (*match fighting*). La maggior parte dei combattimenti moderni durano tre secondi: si tratta di attacchi preceduti da un dialogo atto a creare una apertura per un devastante scontro fisico, scontro che di solito mette la vittima fuori gioco ancor prima che capisca cosa stia

accadendo.

Gli incontri ad armi pari, per quanto onorevoli, sono scomparsi da parecchio tempo. Se mai vi trovaste in uno scenario del genere scommetterei le mie braghe che il combattimento finirà a terra (*ground fighting*) entro pochi attimi, e la maggior parte delle persone è spaventosamente mal preparata alla lotta a terra. Se invece il “combattimento da tre secondi” dovesse prolungarsi qualche attimo in più, finirà quasi certamente in un *match fight* e poi a terra. Se siete bravi nella lotta a terra, grande!, potrete spaccargli il culo. In caso contrario, vi attende come minimo un combattimento estenuante, forse anche una brutale sconfitta. Se il nemico non è solo e se state affrontando due o più avversari è probabile che finirete in ospedale o al campo santo. Due miei amici sono stati accoltellati da donne mentre combattevano a terra con uomini.

Esiste poi l'attacco da imboscata, e nove volte su dieci accade quando la vittima designata non è *accesa* (vedere Codici Colori). L'attacco da imboscata incomincia con un attacco fisico, senza preavviso, e se l'aggressore è uno che vale qualcosa il primo colpo che sferrerà sarà anche l'ultimo del combattimento e c'è da sperare solo che alla vittima piaccia il cibo da ospedale perché è ciò che mangerà per un bel po'. Se invece si è *accesi* nei confronti del nemico e dell'ambiente circostante, si riuscirà ad evitare praticamente qualsiasi attacco e comunque ad essere in grado di controllare quelli inevitabili.

Le quattro “D”, in inglese, Dialogue (dialogo), Distraction (distrazione), Deception (inganno), Disarming (atteggiamento disarmante), sono usate spesso dagli aggressori - soprattutto rapinatori e stupratori. Il Dialogo è lo strumento di preparazione, la tecnica di inizio. In questo caso l'attacco non incomincia con un pugno, l'accoltellata ecc., piuttosto l'aggressore vi parla e ciò che dice è

sempre o di natura aggressiva oppure molto ingannevole. Se gli date corda invece di capire che si tratta di una strategia di aggressione, non avrete molte speranze di uscirne indenni. Quasi ogni aggressione che ho documentato ha avuto inizio non con l'imboscata, ma con il Dialogo. L'aggressore usa il Dialogo per fare breccia nella vostra naturale armatura, rendendovi una vittima più facile. La regola d'oro è: occhio all'interlocutore non interpellato. Se qualcuno si avvicina è assolutamente imperativo che voi innalziate subito uno scudo protettivo tra voi e lui (vedete il capitolo “La Palizzata”). Quasi tutti gli attacchi per strada avvengono dopo un'iniziale inganno; per l'aggressore di strada la tecnica dell'inganno è persino una forma d'arte.

Poi c'è la Distrazione, che avviene solitamente attraverso il predetto Dialogo. L'aggressore vi fa una domanda e quando la vostra mente è impegnata a cercare la risposta, vi attacca. La Distrazione, in questo caso sotto forma di una domanda, ha l'effetto di disattivare una qualsiasi vostra istintiva risposta fisica. Un uomo con persino venti anni di allenamento nelle arti marziali può essere spogliato di ogni suo meccanismo difensivo con la semplice tattica della Distrazione.

Ho conosciuto parecchi uomini, veri mostri nell'arena controllata dei ring, essere battuti da tipi con molto meno della loro forza fisica. Come è accaduto? Tratti in inganno si sono lasciati distrarre un attimo prima dell'attacco vero e proprio. Rob, un buttafuori espertissimo e durissimo nei combattimenti per strada, diceva sempre ai potenziali aggressori prima di attaccarli che non voleva combattere. Quando poi riprendevano i sensi dopo che Rob aveva finito con loro, invariabilmente qualcuno borbottava “sono sicuro che ha detto di non voler combattere!”. Se la Distrazione è di tipo sottomesso, come per esempio “non voglio dei guai, parliamone?”, ciò porterà l'altro dal Codice Rosso (stato di massima allerta) al Codice

Bianco (stato di inconsapevolezza). L'apparente sottomissione calerà l'altro in uno stato di sollievo. Impegnare la mente altrui mediante un Dialogo atto a disarmare e/o distrarre, creerà nell'altro un attimo di cecità. Ed è proprio in quel attimo che colpisce. La tecnica della Distrazione viene altresì utilizzata dall'aggressore esperto per smantellare lo scudo protettivo (vedete il capitolo "La Palizzata") che la vittima prescelta avrà creato. Ricordate che lo scopo finale di questa preparazione (*priming*) è la distruzione dell'avversario. Poche sono le vittime che hanno potuto reggere il primo colpo fisico perché molti aggressori da strada hanno sviluppato uno o due tecniche fisiche che hanno provato, testato e perfezionato su numerose vittime in passato.

Persino i più allenati praticanti di arti marziali vengono ingannati dalle quattro "D" semplicemente perché esse non facevano parte del loro curriculum di addestramento. Perciò non comprendono il nemico che hanno di fronte e quindi non sono in grado di tradurre i segnali dell'inganno messo in atto per creare il necessario attimo di disorientamento. La comprensione delle quattro "D" vi darà maggiore consapevolezza e vi manterrà accesi: tutto ciò fa parte della tecnica di *target hardening* (diventare un bersaglio difficile).

Se e quando una situazione diventa davvero pericolosa, anche in questo caso sarà imperativo conoscere esattamente ciò che succede nel vostro corpo negli attimi immediatamente precedenti allo scontro o alla fuga. Sperimenterete una notevole iniezione di adrenalina, e altri ormoni da stress, nel vostro sistema. L'adrenalina può dare velocità, potenza e insensibilità al dolore, ma poiché la maggior parte delle persone raramente viene esposta allo sindrome dell'adrenalina, il loro processo di ragionamento li induce a scambiarla per paura! Di conseguenza, molte persone rimangono semplicemente pietrificate sotto

l'influenza dell'adrenalina. Da qui la necessità di comprendere la differenza tra le sensazioni indotte dall'adrenalina e quelle della paura vera e propria. Pensate: se non avete il controllo dentro voi stessi come potrete prendere controllo di una persona esterna (un aggressore)?

Jeff Cooper ha inventato un sistema di codice a colori per aiutare a riconoscere, valutare e quindi evitare una potenziale minaccia. I codici rappresentano un parametro concepito per valutare la minaccia sul nascere e poi riuscire, nella maggior parte dei casi, ad evitarla. Cooper ha creato questi codici per permettere alla gente una totale consapevolezza dell'ambiente circostante. Ciò che vorrei aggiungere, con il massimo del rispetto a questo grande uomo, è una consapevolezza del rituale dell'attacco, della realtà fisica, e delle reazioni corporee allo scontro - dopo tutto, la consapevolezza è una cosa complessa!

**Codice Bianco**: denota il nostro stato mentale quando siamo "spenti", vale a dire, quando la nostra attenzione non è focalizzata su ciò che succede attorno a noi, quando siamo inconsapevoli dell'ambiente circostante, delle persone che sono intorno, dei rituali d'attacco. Questo stato mentale è facilmente riconoscibile da parte degli aggressori ed è proprio quello che cercano quando stanno scegliendo la loro vittima. Non hanno da cercare molto a lungo, purtroppo, visto che la stragrande maggioranza della gente oggi è perennemente immersa in questo stato mentale.

**Codice Giallo**: denota il nostro stato mentale quando siamo "accesi", ossia, consci della presenza di un potenziale pericolo. Questo stato ci permette una consapevolezza periferica a 360 gradi della nostra vulnerabilità rispetto all'ambiente circostante: il portone non ben visibile, la scala buia ecc. nonché i pericoli psicologici dell'artiglieria fisica mai collaudata (tecniche di auto-difesa

non testate sotto pressione), la sindrome dell'adrenalina e i rituali dell'attacco. Inizialmente il Codice Giallo è una specie di commentario nel quale descriviamo, mentre camminiamo, tutto ciò che siamo in grado di vedere attorno a noi. Con un po' di pratica questo commentario diventerà un'abitudine del nostro subconscio: saremo sempre "accesi", sempre accorti di quello che c'è e di ciò che succede intorno a noi. Il Codice Giallo è lo stato mentale che adottiamo per poter attraversare una strada trafficata; non è uno stato di paranoia ma di aumentata capacità di osservare.

**Codice Arancio**: denota il nostro stato mentale di fronte ad un pericolo nascente. Ci permette di fare una rapida valutazione sul da fare se il pericolo dovesse crescere, per esempio, mentre stiamo camminando notiamo due uomini con aria sospetta dall'altra parte della strada. Notiamo che adesso si stanno muovendo, attraversano la strada, vengono dritti verso di noi. A questo punto se riteniamo che il pericolo sia reale ed imminente, avremo il tempo e i nervi per valutare la situazione.

**Codice Rosso**: è lo stato mentale finale. Abbiamo valutato la situazione in Codice Arancione e appurato che il pericolo è reale. Ora ci prepariamo a difenderci oppure a correre a gambe levate. Non restate mai a combattere se c'è la possibilità di fuggire. Se il pericolo dovesse rientrare, torniamo al Codice Arancione e poi al Codice Giallo.

Mai e poi mai sprofondare nel Codice Bianco: molte persone sono state attaccate perché avevano perso il loro "zan-shin" (consapevolezza). Restate sempre accesi.

L'intero sistema dei codici funzionerà soltanto se teniamo il Codice Giallo sempre acceso. È logico che non potrete assolutamente valutare una minaccia che non avete notato mentre nasceva e si sviluppava, e in mancanza della vostra valutazione non

sarete pronti né a combattere né a fuggire. Scossi improvvisamente dal vostro stato mentale assopito in Codice Bianco, capirete la minaccia quando ormai è troppo tardi per porvi rimedio. Lo stesso vale per le regole che seguono: saranno applicabili soltanto da persone "accese in codice".

Non frequentate luoghi pericolosi. Non andate a prendere un panino in uno di quei chioschi aperti a tarda notte che attirano i tipi loschi. Evitate di andare in posti "duri" e se proprio non potete fare diversamente, siate sempre "accesi in codice". Sempre.

Personalmente non ho problemi con il mio ego. Non mi lascio trascinare in casi di rabbia automobilistica giusto perché qualche cretino mi ha tagliato la strada, mi ha fatto dei gestacci, mi ha fatto i fari, mi sta superando con aria da spaccone, ecc. Mia mamma diceva sempre (e deve essere vero perché le mamme non mentono mai!) che al cimitero ci si arriverà comunque quindi non occorre affrettarsi. Quindi se un pirla vuole il pezzo di asfalto che sto occupando, io glielo lascio, tranquillamente. So già dove tali situazioni portano. Lo so perché ci sono già passato e, mi dovete credere, non ci sono vincitori.



Casi come questi possono cambiare il corso della vostra vita se voi lo permettete. È fin troppo facile uccidere qualcuno inavvertitamente in un caso di rabbia automobilistica. Troppo tardi poi pensare alla bimba che aspetta papà a casa, alla donna che vi adora, potrete salutarle per una quindicina d'anni.

Un mio amico stava tornando a casa in macchina con la sua ragazza e una coppia, loro amici. Lui, in tutta legittimità e su una strada tranquilla, stava superando un'altra macchina. Il tizio che guidava l'altra auto si è offeso e per pura cattiveria sterzò bruscamente verso la macchina che lo stava superando. Sono convinto che egli non aveva altra intenzione se non di spaventare il mio amico, il quale però non ebbe altra scelta che di sterzare a sua volta per evitare ciò che gli sembrava una collisione inevitabile. L'auto uscì di strada e finì in un fosso. La sua ragazza fu catapultata dalla macchina e morì sul colpo. L'altra ragazza è volata attraverso un finestrino procurandosi fratture multiple e perdendo un occhio. Entrambi i passeggeri maschi riportarono ferite serie. Tutto perché un automobilista non gradiva essere superato. Quando Karen morì in quell'incidente, una parte di tutti noi suoi amici, me compreso, morì con lei. L'uomo che ha causato l'incidente vivrà il resto dei suoi giorni con la morte di Karen sulla coscienza.

Un altro mio amico ha appena commesso un crimine dettato dalla rabbia. Un'azione che egli avrebbe benissimo potuto evitare se non fosse stato per il suo ego troppo gonfio. Dovrà fare dieci anni di galera e se sopravvivrà all'esperienza in prigione, quando uscirà la sua amata figliola, ora adolescente, sarà probabilmente una donna sposata. Resta da vedere se sua moglie si metterà con qualcun altro (sono poche le donne disposte ad aspettare). La sua azienda, alla quale aveva dedicato la vita, sta già andando a rotoli. Provate a considerare, qui e ora, le conseguenze di pochi attimi di rabbia: per tanti lunghi anni non poter stare con chi amate, non poter più uscire a mangiare la pizza, non poter più fare assolutamente nulla di tutto ciò che vi sembra ora una parte normale, persino scontata, della vostra vita quotidiana. Non vi spaventa questa prospettiva? Personalmente mi fa rabbrivire il solo pensiero.

Se devo essere coinvolto in una rissa, voglio perlomeno che sia per una ragione valida e non solo perché qualcuno mi ha guardato male o offeso a parole, o per "difendere" il mio spazio sull'asfalto. Voglio poter andar a dormire la sera con la certezza che sì, ho combattuto, ma non avevo altra alternativa, proprio non ne avevo. Lo scotto da pagare per aver partecipato ad una rissa è pesante, e se per giunta avete moralmente torto il prezzo da pagare diventa spaventoso. Per questa ragione insisto nell'affermare che il vostro sistema di difesa deve essere autentico; se lo è, e l'avrete collaudato sotto pressione, esso vi darà una tale fiducia in voi stessi da poter lasciar perdere le situazioni rischiose. Sarete forti abbastanza da vincere il vostro stesso ego.

Una parte fondamentale della comprensione del nemico è capire che egli non capisce se stesso molto bene. Quando ti fa il gestaccio in macchina o ti fissa con sguardo minaccioso al bar, non c'è nulla di personale in tutto ciò (almeno che non sia tu a farla diventare una questione personale). Egli non c'è l'ha con te perché se tu. Tu sei la manifestazione di ciò che, nella sua vita, lo fa incazzare: una moglie rompiballe, un capo prepotente, i suoi figli adolescenti, o chissà che cos'altro ancora. Tu diventi la figura su cui convogliare quella aggressività che non può utilizzare contro ciò che nella vita gli causa stress. Ed è soltanto perché noi c'è la prendiamo personalmente con questi individui che ci troviamo poi trascinati in situazioni di contesa. A pensarci bene, questo comportamento appena descritto è anche nostro a volte, basti pensare a come ci arrabbiamo con parenti, amici, colleghi per un nonnulla: stiamo semplicemente reindirizzando la nostra aggressività inutilizzata.

A causa della nostra società competitiva e della crescente presenza nel nostro organismo di fattori neurologici da stress, si sviluppa in noi una aggressività repressa. Teniamo in serbo intere schiere di ormoni da stress che possono esplodere in qualsiasi momento,



scatenati da qualsiasi avvenimento grande o piccolo che sia: potrebbe essere un trascurabile tamponamento in auto, un cretino che ti fissa con lo sguardo, o una cosa banale come i bambini che versano succo di frutta sul tappeto in salotto. Una volta scatenata, la nostra aggressività, fino ad ora repressa, si manifesta in maniera incontrollata con delle conseguenze che possono cambiare, in peggio e per sempre, le nostre vite.

Comprendere il nemico significa comprendere che “non è una questione personale” e che, se la situazione dovesse degenerare in una rissa, non ci saranno vincitori. Una volta capita la psiche degli altri, sarete capaci di comprenderli meglio di loro stessi. Impiegherete pochi istanti per vedere chiaramente il filo della loro intera vita e che essa, come tante, sta andando proprio male. È triste rendersi conto che qualcuno sta sprecando la propria vita, ma la cosa ancora più triste è che egli stesso non se ne rende conto, non sa dove sta sbagliando e probabilmente non lo saprà mai. Quindi quando questi individui vi provocano, non prendetela personalmente: le loro vite sono abbastanza schifose di per sé senza che noi vi aggiungiamo altro. Lasciate perdere.

Immagino quello che state pensando: chi se ne frega se non è una questione personale, questi individui sono pericolosi lo stesso. Sono d'accordo, sono senz'altro dei killer potenziali, ma in genere lo sono solo se voi vi lasciate coinvolgere nel loro gioco. Il più delle volte le situazioni con questi individui sono benigne fino a quando noi non li contrastiamo, sia a causa del nostro stesso ego, sia perché fuorviati a tal punto da voler ripulire il mondo dalla gente cattiva, oppure perché ci stiamo comportando (proprio come loro) sotto l'influenza della nostra aggressività repressa. Immaginate due tizi, chiamiamoli Joe e Pete, che sono arrivati alle mani per una stupidata. In realtà non stanno combattendo l'uno contro l'altro. Joe sta pestando il suo capo prevaricatore e Pete sta

pestando la moglie dominante. Quando poi si troveranno in Tribunale davanti al giudice, nessuno dei due sarà certo sul perché si sono picchiati.

Considero la mia arte assai efficace. L'ho testata sotto pressione e fino in fondo e so per certo che funziona bene. Per questa ragione riesco a lasciar perdere gli individui con la cresta alzata: li sto risparmiando. Non importa se pensano di avermi fregato, che mi hanno messo paura, che sono più fighi di me. Non mi importa ciò che pensano loro o chiunque altro perché so io quale è la verità: se obbligato sono in grado di fargli parecchio male.

Se avete davanti un individuo che sta indirizzando su di voi la sua aggressività repressa e non potete lasciar perdere e andare via, se non potete evitare, fuggire, dissuadere, *posture*, *loophole* ecc., allora dovrete passare all'autodifesa. Si tratta in questo caso di esercitare il legittimo diritto di difendersi (o come suggerì Benny “The Jet” Urquidiz: forse l'individuo vi è stato mandato perché bisognoso di una lezione!).

## Capitolo Due

### ESCAPE (l'arte di fuggire)

Tutti possono sbagliare, persino le scimmie cadono dagli alberi, quindi ci saranno delle occasioni in cui andrà persa l'opzione di evitare (*avoidance*) e bisognerà passare alla successiva opzione: la *fuga*. In teoria la fuga sembra cosa facile. Basta alzare i tacchi e andare via, camminando o correndo a secondo della circostanza. Non è così! La gente di questa generazione viene considerata codarda se non resta ad affrontare “da uomo” i propri problemi. Ironicamente però chi arriva alle mani per sistemare una differenza di opinione viene considerato un farabutto. La legge fa



presto a rinchiuderti se fai troppo male a qualcuno, anche se a titolo di autodifesa. Per questa ragione considero la legge come Nemico numero due. La differenza fra coloro che combattono e quelli che scappano è spesso dovuta ad un solo fattore: l'ego. Questo muscolo controllante ha avuto molta influenza in questa nostra società capricciosa ed è la maledizione del ventesimo secolo. Più risse e contese sono state causate dall'ego che non da qualsiasi altro fattore. E questo ci porta indietro a ciò che ho detto prima, ossia, un corretto allenamento e il duro tirocinio del combattimento corrodono l'ego e vi restituiscono il controllo di voi stessi. Non verrete più trascinati ciecamente dal vostro ego; avrete una tale fiducia in voi stessi da poter semplicemente girare sui tacchi e andar via.

La fuga è spesso molto più facile di come appare e non comporta per forza una piano o una strategia tanto elaborata, il più delle volte basta un po' di buon senso. Un mio amico, 6° dan di Karate, mi chiamò al telefono per chiedermi di aiutarlo ad uscire da un dilemma. Egli era un cliente abituale di un certo pub ma da qualche tempo, ogni volta che si trovava in quel locale, un tizio lo fissava con aria di sfida (conoscete già il genere di individuo: massiccio, nocche striscianti per terra, quoziente d'intelligenza appena sufficiente per far deambulare le gambe).



Cosa dovrei fare?” mi chiese. “Vai a bere in qualche altro locale dove la clientela è un po' più intelligente”, gli risposi. Infatti, la soluzione era semplice. Se in un

locale debbo essere squadrato malamente da uno sconosciuto semplicemente perché la mia faccia non gli piace, allora è un posto da schifo e sono io che scelgo di non andarci. Soprattutto se si considera che non esiste zona che non abbia dozzine di bar, birrerie, pub ecc. fra cui scegliere. Potrete argomentare che avete il diritto di andare a bere dove vi pare e non volete cambiare locale, e in termini di diritti avrete assolutamente ragione. Ma torno al mio discorso originale: perché dovrei difendere il mio posto al banco in un tale locale di merda? Io, personalmente, se compro un drink da due sterline in un bar e poi mi accorgo di attirare lo sguardo aggressivo di qualche troglodita dall'altra parte del banco, lascio il mio drink e me ne vado. Perdo le due sterline ma il prezzo è modico per essermi risparmiato un sacco di guai: so che se rimango dove sono, il cretino prima o poi mi si avvicinerà e voleranno gli stracci. E poiché tutta la mia vita è dedicata all'allenamento è molto probabile che gli faccia assai male. Lui finirà in ospedale e io in Questura con l'accusa di ferimento premeditato (n.d.t. Sezione 18 della giurisprudenza britannica). La giuria, appreso che sono un marzialista allenato, mi vedrà come un esaltato e mi condannerà a cinque anni di galera. Ma il mio diritto di occupare un posto al banco di quel locale era davvero così importante da difendere ad ogni costo? Per me, no.

La fuga può essere possibile facendo il lieve sforzo di ingoiare il proprio orgoglio o di tenere a bada l'ego; prendere la vostra signora sottobraccio e avviarsi verso un locale dove la vostra compagnia è apprezzata. Preferite i locali, magari un buon ristorante piuttosto dei pub di pessima fama, dove potete godervi la serata senza dover curare se qualcuno vi sta guardando male. In questo modo potete evitare del tutto la potenziale situazione pericolosa. Se proprio non volete o non potete rinunciare a un dato locale e qualcuno vi sta dando occhiate malefiche, alzate la mano e salutatelo con gentilezza. È probabile che il

gesto gli farà credere di conoscervi e si sentirà imbarazzato per avervi fissato - potrebbe persino ricambiare il saluto. Ma una volta che l'avete salutato con la mano spostate il vostro sguardo altrove, perché il contatto visivo è spesso considerato come una sfida subliminale. Se cozzate contro qualcuno per sbaglio e l'individuo diventa un po' aggressivo, chiedetegli scusa. Ditelo con fermezza, oltre che con gentilezza, in modo che possa percepire la fiducia che avete in voi stessi. Se il tizio non si ritira, innalzate subito uno scudo protettivo (vedete il capitolo "La Palizzata") tra voi e lui a ritiratevi voi dicendo che non volete guai. Se l'individuo persegue potrebbe diventare necessaria una vostra risposta fisica, magari con il *posturing* (vedete il capitolo "Posturing") o addirittura attaccando. Se proprio dovete attaccare fate in modo che siate voi a prendere l'iniziativa, perché le varie contromosse e parate funzionano solo nei film.

Recentemente mi è capitato un caso mentre mi trovavo al banco delle bevande ad una festa privata. Stavo prendendo da bere assieme a Sharon quando vidi un bruttissimo tizio che mi fissava con fare minaccioso. Mi rivolsi a lui con gentilezza perché intuì che l'individuo era in cerca di guai.

"Come va amico?" gli chiese cordialmente.

"Sei una guardia del corpo?" replicò lui in tono aggressivo.

Eravamo ad una festa privata di una grossa azienda di sicurezza che affitta addetti alla security e guardie del corpo.

"Beh, no, non lo sono", dissi con assoluta veridicità.

"Schifoso bugiardo", arrivò la risposta tutt'altro che amichevole.

Ho quasi perso di vista i miei buoni propositi per via dell'estrema aggressività di quell'individuo, il quale cercava palesemente una rissa. Automaticamente l'ho inquadrato per un rapido KO ma poi ricordai che stavo tentando di fare pratica nell'arte di evitare le risse, che ne avevo già fatte oltre trecento e che ho visto abbastanza sangue da bastarmi

per le prossime dieci reincarnazioni. Gli dissi, con tono molto deciso e lievemente seccato: "No, non sono un bugiardo. Non sono una guardia del corpo".

"Che cazzo sei allora?", sempre aggressivo.

"Sono un ospite alla festa", risposi.

"Fottute guardie del corpo, una massa di segaioli".

Girai dall'altra parte e ritirai le bevande ordinate. "Lascia perdere, stavo sol cercando di essere gentile con te", gli dissi.

Mentre mi allontanavo dal banco gli ho sentito dire sprezzante "Fottute guardie del corpo, nient'altro che segaioli".

Sharon si complimentò con me dicendo "Bravo, c'è l'hai fatta!". Sapeva che soltanto due anni prima un tizio così, l'avrei picchiato fino a fargli perdere i sensi assieme a chiunque altro avesse provato ad aiutarlo. Ma ora stavo praticando un'arte diversa. (Per chi fosse curioso di saperlo, il tizio ha poi provato ad attaccar briga con il mio amico Griff, il quale gli ha spaccato il naso nelle toilette; il mio amico non stava praticando l'arte della pazienza).

Di solito è molto più facile evitare un combattimento se avete una comprensione del rituale d'attacco. Come si è detto prima: dovrete comprendere l'avversario altrimenti combatterete nel buio. Se invece capite il luogo e il modo in cui un attacco potrebbe accadere, è logico che tali conoscenze vi aiuteranno ad uscire da circostanze come quelle appena descritte o ad essere preparati ad affrontarle.

Ci sono naturalmente molti tipi di aggressori e aggressioni. Alcuni individui scelgono di rubare, altri di stuprare, ed altri ancora preferiscono istigare la violenza per il puro gusto della cattiveria. Taluni hanno il sangue talmente freddo da studiare l'attacco nei minimi particolari prima di metterlo in atto. Molti invece sono degli opportunisti che commetteranno un delitto soltanto se gli capita il colpo sicuro. Vengono attaccati ogni giorno uomini, donne e bambini, senza

discriminazione, anche in aree molto frequentate dove i passanti impauriti e indifferenti si nascondono dietro il velo del “non sono affari miei” oppure “non voglio immischiarmi”. Tale reticenza, però, se si considera il nostro sistema giuridico che sembra favorire l'aggressore più della vittima, non desta molta sorpresa.

In genere l'aggressore di oggi è un individuo sostanzialmente codardo che attacca dal podio dell'alcool/stupefacenti, oppure attacca alle spalle con un'arma o con l'appoggio di un complice oppure entrambi. Ad eccezione dello stupratore, che tende a considerare se stesso fisicamente superiore alla sua vittima, la maggior parte degli aggressori lavora con uno o più complici. Come già menzionato, cercano delle vittime, ossia coloro che vanno in giro in Codice Bianco oppure coloro che sono staccati dal branco. Se voi praticate *target hardening* (rendere se stessi un bersaglio difficile), tali individui, proprio a causa della loro codardia, non incroceranno la vostra strada. Se per caso dovessero farlo e voi rispondete per le rime, cioè combattendoli con degli attacchi ben mirati, questi codardi nella maggior parte dei casi abortiranno il loro tentativo. Devo subito reiterare, comunque, che considero la risposta fisica una tattica inferiore. Se decidete di impiegare delle tecniche fisiche, siate ben sicuri di ciò che fate onde evitare di aggiungere rabbia all'artiglieria dell'aggressore per aver osato colpirlo. *Quando colpite dovete essere sicuri di ledere abbastanza da guadagnarvi il tempo necessario alla fuga.*

Gran parte degli attacchi sono preceduti da pedinamenti e da trappole camuffate da dialogo. Quasi sempre l'aggressore utilizza il dialogo come strategia iniziale. Trovo che molti istruttori di autodifesa siano così presi con le tecniche da dimenticare quei preziosi e vitali attimi che precedono l'attacco vero e proprio. Peccato, perché quanto più efficacemente si riuscirà a gestire quei momenti e tante più possibilità si avranno di uscir indenni dalla situazione. Infatti se

conoscete bene il rituale d'attacco, insomma se siete “in codice”, probabilmente non verrete neppure scelti come vittima. Nelle situazioni reali gli attimi subito precedenti l'attacco costituiscono il fattore più importante in assoluto, eppure tale aspetto viene quasi sempre trascurato dai guru dell'autodifesa. Fanno parte del rituale d'attacco le quattro “D” descritte prima: esse riguardano il linguaggio del corpo oltre che della parola. Il dialogo di cui sto parlando viene anche definito “colloquio” e ne parlerò fra poco. Se individuate il rituale potrete stroncare l'attacco prima che avvenga.

La comprensione dell'avversario passa attraverso la decifrazione del linguaggio di strada. Gran parte del dialogo dell'aggressore serve per impegnare la mente della vittima prima dell'assalto. Una corretta interpretazione della parlantina svelerà i segni di un attacco imminente, dandovi letteralmente il conto alla rovescia. Il rituale cambia a secondo della categoria dell'attacco, idem dicasi per il dialogo. Devo, a questo punto, sottolineare che nulla di ciò che leggete in queste righe vi servirà se la vittima è “spenta”, ossia in *Codice Bianco*. Il dialogo ingannevole e le trappole furbe non sono necessari all'aggressore se la vittima prescelta sta passeggiando in una stradina isolata o un giardinetto deserto, da solo, di notte. In questi casi, che purtroppo si verificano molto spesso, l'assalto sarà fisico e violento e senza preambolo. Il rituale è impiegato al solo scopo di ingannare la vittima prescelta per renderla ancor più vulnerabile. Per accorgervi dei rituali e degli inganni occorre essere “in codice”, con i sensi bene in allerta. In caso contrario farete la stessa fine di molti altri prima di voi.

Sia che si tratti di un tentativo di rapina che di stupro, di solito il dialogo è disarmante oppure apparentemente fortuito: “hai da accendere?” o “scusi qual è il portone del medico?” L'aggressore sta cercando di smussare la innata diffidenza della sua vittima

prima dell'attacco. Nel caso invece dell'aggressione gratuita, cioè fine a se stessa, il dialogo sarà di natura aggressiva: "Che cazzo c'hai da guardarmi". Ma in ogni caso, il dialogo serve all'aggressore per attirare l'attenzione della vittima per poi distrarla.

In genere, più è grave il crimine che si vuole commettere e più grande sarà l'inganno. Dal lato più basso della scala l'aggressore che cerca violenza gratuita userà un linguaggio rozzo e violento; in cima alla scala troviamo l'assassino e lo stupratore che cercano di "imbastire/predisporre" la vittima con ogni mezzo – da una cortese richiesta di informazione all'invio a domicilio di fiori e champagne o inviti a cena (come nel caso di John Cannan che sceglieva le sue vittime per strada o in qualche locale e le pedinava fino a casa). Quelli ancor più scaltri recitano un vero e proprio ruolo, perfetto nei minimi dettagli.

La violenza insensata, oggi di moda, normalmente ha inizio con il contatto visivo, il quale, in un ambiente volatile, può essere preso per una sfida subliminale a combattere. Molti dei combattimenti che ho visto quando lavoravo come buttafuori in un nightclub ebbero inizio proprio con il contatto visivo. Non c'è bisogno di aver fatto qualcosa di male per essere aggredito da questo genere di individuo, vi aggredirà per il solo fatto di trovarvi lì. Non fate l'errore di cercare la logica in questo tipo di attacco - non c'è ne - perché aumenteranno la vostra perplessità e indecisione e perderete attimi preziosi durante i quali sarete stati malmenati. Credetemi non c'è logica di sorta in questo genere di violenza.

A mio avviso queste violenze gratuite sono da imputare alla "aggressività deviata". Pur non avendo la minima intenzione di farlo, potrete scatenare tale violenza e divenirne l'obiettivo. In poche parole c'è qualcosa nelle misere vite di questi individui che li fa incazzare, potrebbe essere un vicino di casa che non rispetta qualche regola del condominio, un capo ufficio sarcastico o chissà che cosa, non

ha importanza, voi diventerete l'obiettivo sul quale sfogare tutta la loro rabbia repressa. Troppe volte questo tipo di attacco è assai brutale, persino fatale. Ma se siete in Codice Giallo avrete modo di riconoscere e quindi evitare queste situazioni nella loro fase iniziale.

Potrete riconoscere l'aggressore gratuito nei locali e per strada perché avrà un atteggiamento inconfondibile: svaccato contro il banco del bar o pattugliando la pista da ballo con i gomiti ben sporgenti dai fianchi (come se stesse portando secchi d'acqua). Avrà il labbro superiore arricciato e probabilmente sarà sgarbato con chiunque si trova intorno a lui. Per strada camminerà con andatura che esprime troppa fiducia in se stesso. Se è in compagnia sarà molto chiassoso, fanfarone, con dei movimenti erratici. Potrebbe avere un'aria cattiva e lunatica con un'andatura (camminata) che esprime aggressività. Anche per strada, come nei locali, sta cercando il contatto visivo. Ancora una volta, se siete in Codice Giallo ve ne accorgete di questi segnali a cento metri di distanza.

Esistono due tipi di contatto visivo che possono degenerare in violenza:

### **1. L'occhiata sommaria**

Qualcuno vi incrocia lo sguardo per caso, o voi quello altrui. L'occhiata diventa uno sguardo fisso e poi uno scambio verbale. Questo è il preludio della violenza. Durante questo tipo di contatto visivo, appena diventa chiaro che le due persone non si conoscono, scatta l'ego di entrambi. Il contatto visivo, inizialmente fortuito, diventa una vera e propria sfida visiva. Gli occhi, essendo degli organi sensibili, lacrimano e bruciano se non vengano sbattute le palpebre. Ma poiché nessuno dei due vorrà sbattere le palpebre per non dare l'idea di una ritirata, colui a cui bruceranno di più gli occhi lancerà la sfida verbale, del tipo "Che cazzo hai da

guardare!”, per nascondere il fatto che deve assolutamente sbattere le palpebre. Se si risponde alla sfida verbale (“Sì, sto guardando la tua faccia di merda!”) vuol dire che la rissa è belle che iniziata.

Per evitare lo scenario della rissa è necessario comprendere il personaggio che tira “occhiate sommarie”. Queste sono le sue fasi rituali:

- a. si incrociano gli sguardi;
- b. il suo sguardo rimane fisso;
- c. lui farà una domanda sgarbata (“Che cazzo hai da guardare?”);
- d. si avvicinerà fisicamente a voi;
- e. ripeterà la domanda (Ho detto, chi cazzo credi di fissare?”);
- f. vi sfida al combattimento fisico e/o vi attacca addirittura.

Ricordate nel punto f. che normalmente l'attacco *arriva in concomitanza* con la sfida al combattimento.

- g. se non ha ancora attaccato, come preludio alla violenza passerà a dei monosillabi che funzionano da detonatore subliminale all'aggressione. Espressioni come “Ah si?” “Ma va!” di solito vengono impiegate *subito prima* dell'attacco. L'uso dei monosillabi è un segnale sicuro che il colloquio si sta svolgendo al termine e che fra pochi istanti si passerà alle mani.

Questo è il rituale completo ma a volte, a secondo delle risposte date dalla vittima, l'aggressore potrebbe anche saltare qualche passo. Ad esempio potrebbe andare direttamente dalla prima domanda alla violenza fisica. Quindi una rapida uscita dalla situazione è sempre meglio, vi dovete convincere che la risposta fisica da parte vostra deve essere l'ultima risorsa.

Un giovane che cammina per strada da solo non farà caso a dei buzzurri che stanno

facendo osservazioni pesanti ai passanti. Lo stesso giovane però, trovandosi nella medesima circostanza ma in compagnia della sua ragazza, sarà pronto a combattere contro il mondo intero pur di difendere la propria mascolinità - anche se la ragazza stessa lo sta supplicando di lasciar perdere. Questi insulti non hanno alcun valore e vanno ignorati. Come ho detto prima: non c'è nulla di personale. Amici, mettetevi in testa che le ragazze *non vi ammirano affatto* quando vi buttate in una rissa che potevate evitare. Sono stato coinvolto in centinaia di risse e posso affermare, categoricamente, che è l'uomo forte che prende e va via. Fatelo anche voi: andate semplicemente via. Il momento per combattere è quando non vi è alcuna alternativa. Se devo proprio combattere voglio che sia per una ragione migliore che non “Mi stava guardando male”. Se devo finire in tribunale con l'accusa di delitto preterintenzionale non voglio sentirmi dire dal giudice “Dunque, signor Thompson, ha ucciso quell'uomo perché egli Le ha sbadatamente versato addosso della birra?”.

La violenza è un gioco serio, non entrateci con qualche idea romantica perché è un'esperienza che non cambia mai. È sempre uguale: brutta e spaventosa. Non mi sono mai trovato davanti un uomo che volevo davvero picchiare, non ci sono mai state le condizioni idonee, non ho mai pensato “OK sono pronto”. Ogni rissa per me è stata più una questione di “Come vorrei essere altrove, non voglio tutto questo, sarà questa la volta in cui finisco ammazzato o in galera per trent'anni?”.

Detto questo (e in tutta sincerità), se il combattimento dovrà avere luogo e non c'è nessuna possibilità di evitarlo, allora dovete attaccate voi per primi. Non esitate, non date mai a qualcuno l'opportunità di colpirvi per primo. Se non potete, se assolutamente non potete andare via, allora attaccate per primi e poi andatevene. La polizia non vi darà mai un consiglio come questo perché la linea tra



sanzionare e incoraggiare la violenza è molto sottile (provate ad immaginare un sospetto omicida sulla prima pagina di un quotidiano che dichiara di aver fatto esattamente ciò che il tenente tal di tale gli ha suggerito!).

Forse le forze dell'ordine temono le conseguenze dell'onestà credendo che la gente non è abbastanza intelligente da sapersi difendere legalmente. Un poliziotto mi ha detto (e l'ho sentito da più persone che hanno frequentato i corsi per i buttafuori organizzati dalla polizia) che per legge non si può attaccare per primi e che occorre attendere di essere attaccati per poter contrattaccare e soltanto con forza "ragionevole". Questo consiglio, badate bene, non è soltanto cattivo ma è anche falso. La legge ammette sì un comportamento preventivo purché sia consono alle circostanze, ossia, eravate davvero in procinto di essere aggrediti.

Nel caso delle "occhiate sommarie", è consigliabile non mantenere il contatto visivo. Se siete sicuri che si tratta appunto di un "occhiata sommaria" e non di un ovvio sguardo di sfida, sorridete un istante all'individuo, magari con un lieve cenno di saluto (con la mano oppure "ciao") e poi interrompete subito il contatto visivo. Ciò lo confonderà facendogli credere di avervi già conosciuto da qualche parte, in questo modo il rituale viene troncato sul nascere. Se invece vi dovesse domandare che cosa state guardando, chiedetegli scusa dicendo che pensavate di conoscerlo. Se vi chiede se state cercando guai, rispondete "no". Le risposte come queste di solito mettono fine al confronto e l'individuo, sentendosi vincitore, tornerà nella sua caverna.

Tutto ciò vi risulterà difficile se siete maschi con un ego da alimentare, ma facile se siete uomini che non hanno bisogno di ferire per dimostrare la propria mascolinità.

Le donne raramente hanno difficoltà con la sottomissione. Solo se è cresciuta con un modello maschile debole la donna potrebbe sentire proprio il ruolo di protettore. In tal

caso, come contrappeso alle carenze nel suo ambiente, potrebbe aver sviluppato alcune caratteristiche maschili, una delle quali è l'ego. Se vi si avvicina con intenzioni ostili innalzate uno scudo protettivo (vedete il capitolo "La Palizzata") e preparatevi per lo scontro fisico.

## 2. Lo sguardo di sfida

Come prima difesa dall'individuo che vi sfida con lo sguardo, non appena avrete notato la presenza di tipi troppo chiassosi, spacconi, camminate a testa alta con l'aria di essere sicuri di voi stessi. Anche se tale atteggiamento non corrisponde a come vi sentite realmente, comportatevi in maniera tranquilla e fiduciosa. Dopotutto gli altri non possono sapere come vi sentite dentro se non attraverso il vostro comportamento esteriore. Coloro che mostrano una facciata calma e disinvolta raramente vengono scelti come vittime. Quando tira una brutta aria evitate di incrociare gli sguardi, se possibile, ma *senza mai abbassare il capo* perché questo gesto viene interpretato come un segno di debolezza e come tale attira il predatore.

Il rituale dello sguardo di sfida può essere fermato prima ancora che inizi semplicemente evitando lo sguardo stesso. Chi è ben acceso in Codice riuscirà ad individuare a distanza questo genere di individuo e quindi sarà pronto e capace di evitarlo. Ciò potrebbe richiedere una misura di autodisciplina perché ci viene naturale fissare: ci sentiamo attirati verso ciò che sappiamo non deve essere guardato. Fate pratica rimanendo davanti al televisore ma sforzandovi di non guardarlo per due minuti interi. Scoprirete che non è così facile come sembra.

Ricordate che evitare lo sguardo di sfida significa evitare la situazione di sfida.

Se invece gli sguardi si sono già incrociati, rompete immediatamente questo contatto e mettete quanto più spazio possibile tra voi e l'altro. Se anche questa strategia si



dimostrasse inutile e ne segue uno scambio verbale sgarbato, non abboccate: girate tranquillamente ed andatevene via perché una risposta verbale a questo punto potrebbe fungere da catalizzatore. Se siete ancora lì (perché non potevate o non avevate la prontezza di andare via) e l'individuo vi si avvicina, questo è il momento di prepararvi o a combattere o a scappare. Ricordando, come si è già detto, che il combattimento deve essere l'ultima, ma proprio l'ultima, possibilità che vi rimane.

### **Rispondere alla sfida verbale.**

Controbattere una sfida verbale, per quanto giustificato, verrà visto dall'aggressore come il vostro consenso allo scontro. Nella mia esperienza se non viene effettuata una veloce ritirata subito dopo una sfida allo scontro fisico, soprattutto se c'è stata anche la risposta verbale a tale sfida, seguiranno altre minacce e quasi sicuramente l'attacco fisico. Di solito, se la vittima designata sceglie di non controbattere e di effettuare una rapida uscita di scena, l'aggressore abortisce il suo intento poiché considera la mancanza di risposta come una vittoria a suo credito. Pertanto non controbattete se vi viene lanciata una sfida verbale.

Se veniate avvicinati e non avete via di scampo, dovrete prepararvi o allo scontro o a scappare. Se vi trovate in un pub e avete intuito dei guai, il mio consiglio è di lasciare quel particolare locale e di trovarvi un ambiente meno minaccioso (la prevenzione è sempre meglio di qualsiasi rimedio). Ribadisco comunque che nel momento in cui si sono incrociati gli sguardi avreste dovuto essere accesi in Codice Giallo; in tal modo avreste avuto sufficiente consapevolezza per discernere sia la potenziale situazione che il rituale. In queste circostanze, la conoscenza vi dà potere!

Esattamente come il tumore, il confronto va riconosciuto e curato nella sua fase iniziale: più viene trascurato e più grave diventerà.

Una singola cellula maligna può essere curata più facilmente di un tumore pienamente sviluppato. Se una sfida verbale viene lanciata dovrete salire subito in Codice Arancio, uno stato di consapevolezza che vi permetterà di valutare correttamente la situazione. Se poi venite avvicinati dovrete salire in Codice Rosso, ossia, lo stato di allerta necessario al combattimento o alla fuga. Potrete essere avvicinati in qualsiasi momento o luogo: dal lato opposto del banco di un bar, camminando per strada, in seguito ad un piccolo incidente stradale, le possibilità sono illimitate. Ma a questo punto avrete già dovuto scegliere l'opzione "fuga" ed essere a cento metri di distanza. Se la fuga non è possibile potrete avvantaggiarvi delle quattro "D" descritte prima, perché pur rappresentando una tecnica da aggressore esse funzioneranno anche per voi. Come scrisse nel suo "Il Libro dei Cinque Anelli" il leggendario stratega giapponese Miyamoto Musashi, "ciò che vale per uno vale per mille, e ciò che vale per mille vale anche per diecimila". Ovvero una tecnica che funziona contro di voi può funzionare anche per voi.

Ora ci occuperemo dell'aggressore professionista, colui che lavora per profitto e preferisce la sottomissione da parte delle sue vittime. Questo individuo non vuole combattere. Per rendere più facile il suo lavoro impiega l'astuzia piuttosto della forza. Come tutti i predatori egli cerca qualcuno che è già in uno stato "da vittima", ovvero, in Codice Bianco. Questo individuo solitamente ha un aspetto molto diverso dall'aggressore archetipo la cui immagine è fissa nella psiche collettiva. Questo tipo di predatore può essere molto disarmante e dal suo aspetto fisico raramente può essere riconosciuto per quello che in realtà è: un potenziale aggressore. L'immagine del rapinatore con passamontagna sulla testa, manganello in mano e sacco per la refurtiva in spalla è lontana anni luce dall'aspetto del delinquente reale, il quale preferisce un elegante abito con

tanto di cravatta come abbigliamento da lavoro.

Anche l'aggressore professionista segue il suo rituale che deve essere capito per poter evitare la minaccia che nasconde. Ci sono quattro tipi di rapinatore:

1. Lo scippatore che vi strappa la borsetta, valigetta ecc. dal braccio e poi si dà alla fuga veloce, correndo a piedi oppure in moto;
2. L'assalitore che appare improvvisamente da un angolo/portone buio;
3. Il ras insolente che non teme la legge e non ha rituale, attacca semplicemente perché voi avete inavvertitamente calpestato il suo "territorio" e vi deruba per ripicca;
4. Il rapinatore professionista che programma i suoi attacchi e utilizza l'inganno come strategia.

Essere ben consapevoli dell'ambiente circostante è il modo migliore per evitare i primi tre tipi, ma per difendervi dal quarto occorre una buona comprensione del rituale d'attacco. Riconoscere questo rituale nello stadio iniziale vi permetterà di evitare l'aggressione. Gli aggressori *scelgono* le loro vittime e quella ideale per loro è la persona in Codice Bianco: è assente con la mente e non si accorge di ciò che accade attorno, oppure è staccata dal branco. L'attacco alla vittima da parte del delinquente avviene di solito in ambienti poco popolati affinché all'atto dell'aggressione ci sia il meno trambusto possibile. Il posto migliore per l'agguato sarà dunque il tranquillo giardinetto, la stradina deserta, il portone isolato. Ciò non significa che si è al sicuro in ambienti popolati come i centri commerciali all'ora di punta o le strade brulicanti che il rapinatore può sorvegliare per ore e giorni interi alla ricerca della sua vittima. Fatta la selezione, la vittima viene poi pedinata in un posto sicuro per l'attacco, come un posteggio d'auto. Si ritiene che

Stephanie Slater, assassinata da Cannan, sia stata uccisa in questo modo. Cannan l'ha individuata in un centro commerciale e l'ha seguita al posteggio (il suo "marchio" da serial killer) assalendola mentre apriva la sua auto.

Prima dell'attacco accade spesso che la vittima prescelta venga pedinata, un po' come il leopardo insegue l'antilope. Il pedinamento fa parte del *priming* (preparazione). Se la vittima prescelta non sembra ancora abbastanza vulnerabile agli occhi del rapinatore, può essere inseguita con la speranza che la sua vulnerabilità aumenti a livello mentale (consapevolezza) oppure ambientale (entra in un parco deserto). Il pedinatore partito dal centro commerciale per colpire aspetterà che la vittima sia occupata a mettere le borse nel bagagliaio dell'auto, oppure colpirà mentre è nell'atto di salire in auto, perché in tali momenti anche la persona più vigile tende ad abbassare la guardia e diventa un facile bersaglio. Bastano pochi attimi di disattenzione per favorire il rapinatore nel suo intento.

Con le braccia cariche di borse e l'attenzione rivolta a far salire i bambini in auto o a rispondere al cellulare, è probabile che non vi accorgete di essere pedinati. È pazzesco come la maggior parte delle volte il rapinatore riesca a pedinare la sua vittima attraverso tutta l'area del parcheggio senza essere notato. L'attacco che ne segue è così fulmineo che neppure le altre persone intorno si accorgono dell'accaduto. Mentre state caricando il bagagliaio o parlando al cellulare, state ben allerta e inserite subito la chiusura centrale appena salite in auto (potete accendere il motore, sistemare gli occhiali, frugare nel cruscotto e fare tutte quelle cose dopo che vi sarete chiusi dentro al sicuro). Fate che tutto questo diventi una pratica normale.

Può anche succedere che al rapinatore occorran ulteriori informazioni nei confronti della vittima e che a tale scopo metterà in atto un avvicinamento esploratore unito ad un dialogo disarmante. Questo avvicinamento gli

serve anche per una seconda valutazione dello stato di consapevolezza della vittima (la prima l'ha fatta nel momento in cui ha scelto la vittima) perché vuole essere sicuro di poter attaccare senza correre pericolo. A questo punto, o ad un qualsiasi punto dopo il pedinamento, se la vittima mostra di essere in Codice Bianco (consapevolezza zero) il rapinatore colpirà senza ulteriori indugi.

Ma, a meno che non si tratti di un raffinato esperto, questo tipo di rapinatore mostrerà segni di reazione adrenalinica, durante l'avvicinamento in esplorazione, che potrete intuire. Osservate. E ascoltate il vostro istinto.

Se il rapinatore ritiene che la vittima si è accorta del suo intento e risulta negativa la sua seconda valutazione dello stato di consapevolezza, quasi certamente abortirà tutta l'operazione e andrà in cerca di una vittima più vulnerabile. Se invece ritiene che la vittima è del tutto inconsapevole (in Codice Bianco) la potrebbe attaccare nel momento in cui è occupata a rispondere alla domanda disarmante che le ha appena fatto - domande innocenti come chiedere l'ora, o dov'è la tale strada, o qual è il portone del medico e così via. Queste cortesi ed apparentemente innocenti domande possono distrarre persino le persone ben accese in Codice Giallo (figuriamoci poi quelle spente, in Codice Bianco). Anche il rapinatore con poca esperienza sa usare questi trucchi per aprirsi un varco nelle difese della vittima prescelta.

Il rapinatore professionista spesso preferisce derubare la vittima senza attaccarla. Si limita a minacciare l'attacco. Trovo interessante che molti dei rapinatori che ho intervistato mi confidavano che, per preparare la vittima, utilizzavano la minaccia piuttosto che l'attacco vero e proprio. Mi dicevano che preferivano fare così perché nel caso di cattura la condanna sarebbe stata ben più pesante se fossero risultati colpevoli anche di violenza fisica. Per cui trovano più efficace intimidire le vittime e ridurle alla sottomissione invece di picchiarle e ridurle alla supplica.

Il rapinatore può anche sottolineare la minaccia brandendo un arma o indicando la presenza di un complice. Queste minacce non saranno mai all'acqua di rosa, saranno estremamente aggressive e intimidatorie e di conseguenza la vittima avrà una iniezione di adrenalina in dosi che aumenteranno rapidamente fino a diventare una sindrome da pietrificazione (negli umani il processo di ragionamento *sbaglia a interpretare l'effetto dell'adrenalina* scambiandolo per paura e riducendo la persona all'immobilità). Le minacce vengono ripetute con crescente aggressività, causando nella vittima un rilascio multiplo di adrenalina e aumentando la pietrificazione appena descritta.

Naturalmente le minacce sono accompagnate da richieste di consegnare subito portafogli, carta di credito e quant'altro di valore.

E ancora, il rapinatore professionista minaccia di far del male alla vittima se non esegue la richiesta, oppure promette di non farle del male in cambio della sua collaborazione. Qualche rapinatore usa l'attacco fisico per ottenere la sottomissione attraverso l'invalidamento, altri attaccano per invalidare e poi derubare. A volte l'attacco è leggero, serve solo ad aumentare la pietrificazione, altre volte è più pesante e frenetico. Ogni tentativo di reagire, che non sia un contrattacco eseguito con lo stesso o un maggiore grado di ferocia, avrà scarse probabilità di riuscita. Considero malsano il concetto di "bloccare" l'assalitore o di "liberarsi" dalla sua presa con qualche ipotetica tecnica. Se la situazione è ormai a questo punto la forza necessaria per uscirne indenne dovrà essere davvero tanta.

Ma se conoscete il modo in cui i cattivi operano potrete evitare di cadere nelle loro grinfie. I rapinatori professionisti di norma contano sulla *propria astuzia* per ingannare la vittima e sulla *inconsapevolezza della vittima stessa* che gli spiana la strada. Il loro lavoro diventa molto più difficoltoso se le vittime designate sono al corrente dei loro trucchi e

abbastanza svegli per evitarli. Dovete evitare ad ogni costo di essere prescelti come vittime, e ad ogni costo dovete fuggire non appena accorti che il rituale è in atto. Se avrete perso queste due importanti possibilità, vi resta ancora la carta della dissuasione verbale.

## Capitolo Tre

### LA DISSUAZIONE VERBALE

Sfumata la possibilità di evitare e chiusa la via della fuga, vi resta l'arma della dissuasione verbale, ovvero la mediazione a parole della situazione. Non c'è molto da dire sulla dissuasione verbale che non sia già ovvio a parte il fatto che non dovrete mai intraprendere la mediazione senza aver prima innalzato uno scudo protettivo, soprannominato "La palizzata". La palizzata è una materia in sé che andrebbe studiata a fondo (ho scritto un libro e girato un video sull'argomento, entrambi intitolati appunto "The Fence"). Esporrò qui di seguito un breve profilo al riguardo perché, lo ripeto, è pericoloso tentare di mediare senza una protezione e perché omettere tale argomento sarebbe una lacuna insensata.

Quando qualcuno vi si avvicina in una situazione potenzialmente pericolosa, mettetevi subito in una posizione leggermente a 45 gradi: con disinvoltura spostare all'indietro la vostra gamba destra (o quella sinistra) e simultaneamente spalancate le vostre braccia (come se steste esclamando) mentre rispondete al dialogo. La mano madre sarà piazzata tra voi e l'avversario e l'altra, la mano di supporto, sarà tenuta leggermente indietro pronta a controllare o a colpire. Questa posizione costituisce la palizzata che vi permette di mantenere la distanza tra voi e l'avversario e di stroncare un suo eventuale tentativo di afferrarvi o di colpirvi. La

palizzata costituisce anche una barriera a livello del subconscio. Evitate di toccare l'avversario con le mani, a meno che non siate obbligati a farlo, perché il contatto fisico potrebbe carburare il fuoco e indurlo ad afferrare i vostri polsi. Se l'avversario continua a spingersi in avanti significa che siete in pericolo e che l'attacco è imminente: prendete la vostra decisione senza fretta ma con fermezza. Ricordate che l'indecisione è la madre della sconfitta.

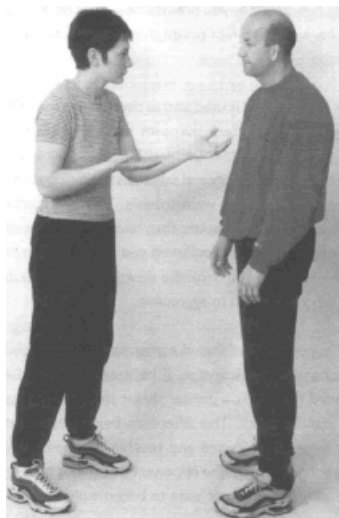
Per tutta la durata del dialogo è imperativo mantenere la distanza di controllo fino a quando non sarete pronti per la fuga oppure obbligati a colpire. Se siete obbligati a colpire - scelta questa che deve essere l'ultima risorsa in assoluto - fatelo con forza e in un punto vulnerabile. Colpite con ogni fibra del vostro essere e poi correte a tutta velocità!!! Non date retta ai tanti guru delle arti di difesa personali che sostengono di finire l'avversario con un secondo colpo. Sempre se vi è la possibilità di scegliere, non restate in zona dopo aver colpito perché quei pochi attimi guadagnati colpendo per primo possono essere facilmente persi. Ho appreso da più persone intervistate e da diversi casi a cui ho assistito, che il tentativo sciocco e peraltro non necessario di dare il colpo di grazia è finito con la vittima acciuffata e poi sconfitta. Da tenere presente anche il pericolo che il vostro avversario possa avere dei complici che accorrono in suo aiuto. Pertanto, a meno che non sia indispensabile sferrare un secondo colpo, la regola è: approfittare del piccolo vantaggio e darsela a gambe, subito.



La distanza di una normale conversazione solitamente non supera 20-30 centimetri tra le parti. Se gestita male durante una dissuasione verbale, tale distanza degenera velocemente in una distanza ravvicinata da *grappling* verticale (afferrarsi in piedi) per poi diventare lotta a terra - situazione questa poco allettante se non si conosce l'arena o se l'avversario è più di uno. La maggior parte delle persone si sente più sicura lontano 1-1,5 metri, distanza che può essere mantenuta e che offre più protezione.

Se volete proteggere una fabbrica dagli intrusi la cosa logica sarebbe di innalzare una palizzata tutto attorno per far sì che diventi un bersaglio più difficile. Un potenziale intruso dovrà quindi superare quella palizzata prima ancora di considerare come entrare nella fabbrica stessa. La palizzata non terrà fuori l'intruso in eterno ma renderà decisamente più difficile il suo compito. Pensate ad un pugile che dà una serie costante di buffetti in faccia all'opponente: anche se quei piccoli jab non ledono, servono per tenerlo a bada per un po'. Volendo sferrare un pugno da KO l'opponente dovrà prima trovare il modo da oltrepassare la serie di jab. In altre parole quella serie di jab costituisce la palizzata attorno alla fabbrica del pugile.

In pratica la palizzata attorno alla fabbrica è costituita dalla vostra mano madre, quella piazzata nell'importantissimo spazio tra voi e il vostro avversario e che mantiene la distanza di sicurezza. La mano madre non terrà il vostro avversario a bada in eterno (vi darà solo il tempo necessario per la dissuasione verbale e la fuga/l'attacco preventivo), ma vi darà il



controllo della situazione, che l'avversario lo sappia o meno.

Se piazzate correttamente la mano madre non soltanto terrà salda la distanza di sicurezza ma disattiverà pure l'armeria dell'avversario (pugni di destra o sinistra, colpi di testa e così via). Anche se l'avversario non capirà tutto ciò a livello conscio, saprà istintivamente a livello inconscio che le sue tecniche non avranno effetto in presenza di quella palizzata.

La mano madre deve essere tenuta in maniera non aggressiva e non dovrà mai toccare l'avversario, a meno che questi non faccia un balzo in avanti per raggiungervi fisicamente.

La mano madre funge da antenna per captare le intenzioni dell'avversario: se l'avversario viene avanti toccherà la vostra mano madre e questo per voi è un segnale d'allarme. Occorre quindi contrastare quel movimento in avanti per poter conservare la distanza di sicurezza, e questo si fa con il palmo della mano contro il petto dell'avversario. Non mantenete questo il contatto perché verrà percepito dall'avversario come un'azione di controllo. In effetti lo è, ma a questo punto è meglio che l'avversario non sappia che siete voi ad avere il controllo perché entrerebbe in gioco la questione del potere che potrebbe indurlo a rompere la palizzata (sbattendo via la mano madre) ed afferrare i vostri polsi forse lanciandosi all'attacco prematuramente. Pertanto appena avrete contrastato quel movimento in avanti mettete di nuovo la mano madre tra voi e lui.

Anche la vostra mano di supporto serve per capire la distanza di sicurezza, ma il suo ruolo principale è di rimanere leggermente indietro e di essere usata per colpire nel caso la dissuasione verbale dovesse venire meno e l'attacco diventasse la vostra unica linea di difesa. Una volta innalzata la vostra palizzata potrete poi tentare di dissuadere l'avversario dicendogli che non volete guai (dando un po' di fastidio al nostro caro vecchio ego, è vero, ma sempre preferibilmente allo scontro



fisico). Ciò che direte dipenderà dal vostro temperamento e dalla situazione: messaggio sottomesso, oppure, se pensate di poterlo sostenere, fermezza e persino aggressività se ritenuta opportuna.

Tenete d'occhio il linguaggio corporeo. L'individuo aggressivo che avanza pone una minaccia maggiore dell'individuo aggressivo che tiene la distanza. La differenza sta nel fatto che colui che avanza sta toccando la palizzata e solitamente si sta preparando ad attaccare. Colui che mantiene la distanza sta facendo il *posturing* e non vuole passare alle mani.

Qui di seguito vengono elencati una serie di segnali fisici che rivelano l'intenzione dell'avversario. In concomitanza con il rituale d'attacco appaiono dei segnali che indicano anche la reazione all'adrenalina. Tutti questi segnali, se sarete in grado di riconoscerli, vi aiuteranno a capire il pericolo. Devo purtroppo aggiungere che alcuni aggressori esperti sono ormai in grado di dissimulare questi segnali e in questo caso, soltanto un occhio altrettanto esperto riuscirà a scorgere l'imminente aggressione.

### **Movimento oculare erratico (irregolare)**

L'aggressore, o il suo complice, preoccupato di essere colto sul fatto, controllerà incessantemente l'arrivo della polizia o il coinvolgimento del pubblico. Mentre vi parla i suoi occhi dardeggeranno in ogni direzione. Quindi è un brutto segno se mentre parla continua a guardare intorno a voi e oltre le vostre spalle.

### **Reazione all'adrenalina**

L'aggressore, almeno che non si tratti di un individuo stagionato, manifesterà la presenza di adrenalina nel sangue. I segnali sono: viso pallido, occhi spalancati causa visione ristretta a "tunnel", espressione facciale severa, sorriso assente, si dimena nel tentativo di nascondere il leggero tremore da adrenalina

(simile a quello dovuto al freddo), voce tremolante.

**Braccia spalancate** Le braccia saranno spalancate a mo' di esclamazione. È un gesto innato per farlo sembrare fisicamente più grande prima dell'attacco.

### **Cenno con le dita**

Si tratta di quel inconfondibile e spavaldo cenno delle dita che invita la vittima ad avvicinarsi.

### **Annuire con il capo**

Potrebbe sporadicamente annuire con il capo.

### **Colpetti al collo**

Darà dei colpetti al proprio collo, di solito in concomitanza con la sua sfida monosillabica e per proteggersi istintivamente la gola.

### **Occhi sporgenti**

A causa della visione a "tunnel" che accompagna l'adrenalina, gli occhi possono essere spalancati con lo sguardo fisso.

### **Sopracciglia abbassate**

Le sopracciglia vengono abbassate appena prima dell'attacco per proteggere gli occhi.

### **Guardia**

Assumerà spesso la posizione di combattimento girandosi di lato, proteggendo in tal modo i suoi organi vitali.

### **Chiusura della distanza**

Con ogni istante che passa l'aggressore si sposterà sempre più vicino alla sua vittima; i suoi movimenti diventeranno quanto più erratici e aggressivi quanto più si avvicinerà l'istante dell'attacco.

### **Mani nascoste**

Nel caso di un aggressore armato, la mano che impugna l'arma potrebbe essere tenuta nascosta in tasca o dietro la schiena. Se sono nascoste le mani o anche una soltanto, fate attenzione. Alcuni aggressori non nascondono



le mani: si avvicinano tenendo il palmo rivolto dalla parte opposta della vittima in modo da tenere nascosta l'arma; oppure allo stesso scopo tengono la mano offensiva col palmo rivolto contro la propria coscia. Altri tengono le mani ben in vista per poi estrarre l'arma dal nascondiglio mentre si avvicinano, oppure estraggono l'arma subito dopo d'aver fatto la domanda per distrarre l'attenzione della vittima.

Un mio amico è stato ucciso in questo modo. Il suo assassino si è avvicinato a lui con il palmo della mano rivolto contro la propria coscia in modo da tenere nascosto il coltello. Quando è stato vicinissimo al mio amico gli ha fatto una domanda per distrarlo e senza alcun preavviso ha sprofondato la lama nel cuore, uccidendolo con una sola pugnalata.

Se non potete vedere le mani di un potenziale aggressore, se sono nascoste dietro la schiena o in tasca oppure se sono rivolte contro qualche parte del suo corpo, domandatevi perché. La risposta probabile è che sta nascondendo un'arma. Cannan portava sempre con sé una vecchia sporta nella quale teneva un assortimento di armi pericolose: mentre la sua vittima prescelta era impegnata a rispondere alla domanda che le aveva fatto per distrarla, egli aveva il tempo necessario per estrarre dalla sporta l'arma che gli serviva.

Nel caso in cui più persone si stanno avvicinando alla vittima, di norma tutti manifesteranno gli stessi segnali.

### **Manovra a tenaglia**

Se si tratta di più di un aggressore, la prassi è che uno di loro impegna la vittima con un dialogo atto a distrarla mentre l'altro si sposta di lato alla vittima. Mentre l'attenzione della vittima è concentrata sulla domanda e sull'individuo che si trova di fronte, l'altro attacca. Questo era uno dei metodi d'attacco più comuni nel nightclub dove lavoravo come buttafuori ed è lo stratagemma innato delle bande di rapinatori e degli stupratori. Tante persone vengono accoltellate oppure colpite

col vetro rotto perché vengono attaccate non dall'individuo di fronte a loro ma da quello di fianco, quello che la vittima proprio non riesce a vedere perché la sua visione si è ristretta a "tunnel" a causa dell'adrenalina.

Come si è già detto gran parte dell'aggressività che si manifesta nella società moderna è generata da un suo sbagliato incanalamento. Le aggressività rivolte contro di voi non sono niente di personale quindi lasciate perdere. Non fatevi trascinare dal vostro ego. Quando si è in pericolo di vita l'ego è di intralcio, cacciatelo. L'istinto degli essere umani è quello di correre, non di combattere, almeno finché non si è con le spalle al muro e privi di qualsiasi altra scelta. Credete davvero che i nostri antenati cavernicoli si sarebbero fatti una questione di orgoglio invece di darsi a gambe di fronte ad una tigre con i denti a sciabola? Credete che si sarebbero preoccupati di ciò che potevano pensare i loro compagni se non fossero rimasti a difendere il proprio onore lottando contro una tale belva? Secondo me la loro unica preoccupazione sarebbe stata di evacuare la zona in qualunque modo, preferibilmente quello più veloce. A dire il vero, i loro sensi sarebbero stati così sviluppati ed affinati che avrebbero notato la presenza della tigre con largo anticipo e sarebbero scappati senza doverla affrontare.



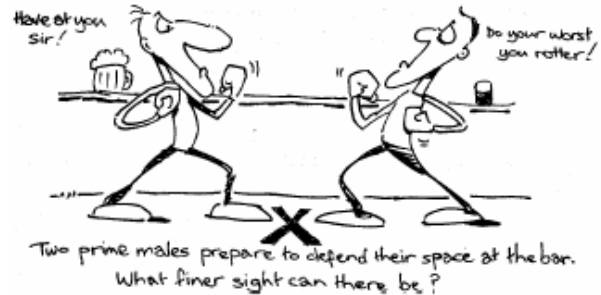
Tornando ai nostri tempi, è necessario riacquistare la capacità di ascoltare il nostro innato istinto di sopravvivenza e di affinare i nostri sensi attraverso la costante osservazione e consapevolezza dell'ambiente circostante e la corretta interpretazione dei segnali che ci vengono trasmessi.

Ma è altresì necessario liberarci dai condizionamenti imposti dalla società contemporanea (il timore di fare la figura del debole, la difesa della propria mascolinità, il sostenere i propri diritti ad oltranza, l'alimentare il proprio ego) perché ci impediscono di ascoltare quel nostro sanissimo istinto di sopravvivenza.

La struttura fisica e mentale dell'essere umano è stata disegnata con il meccanismo di sopravvivenza incorporato. Esso non tiene conto di ciò che è giusto o sbagliato agli occhi della società ma di ciò che è giusto o sbagliato per la sopravvivenza della specie. Questo vale per circa il 95% degli umani. Infatti al momento del pericolo il 95% delle persone (l'altra 5% è classificata "sociopatica") sente l'istinto di fuggire onde proteggere la specie. Non sapranno a livello conscio che è la protezione della specie che li spinge a voler fuggire, sapranno che lo devono fare e basta. Ed è proprio qui che si innesca una micidiale spirale di dubbi, di abbattimento morale con crollo dell'autostima, frutto in parte dei precitati condizionamenti e in parte del sistema di insegnamento delle arti marziali le quali offrono agli allievi sempre e soltanto la risposta fisica - colpevole anche il sistema dei gradi che erge i "maestri" al rango di una divinità.

I gradi avanzati (i Dan per intenderci) nelle arti tradizionali sono riveriti, addirittura venerati. Tale riverenza però non è utile per abbattere l'ego, compito questo delle arti marziali, ma lo gonfia a dismisura e coltiva tutte quelle caratteristiche negative che andrebbero cacciate come demoni. Ne risulta un marzialista di grado avanzato, molto allenato e fisicamente preparato che è

talmente vittima del proprio ego, dei condizionamenti e dell'ignoranza, da non riuscire a cedere il suo insignificante posto al banco di un bar.



Dovete essere capaci di fiutare il pericolo e cambiare rotta. Se non potete evitarlo dovete dare retta al vostro istinto di sopravvivenza e cercare sempre di scappare oppure, se ormai è troppo tardi per la fuga, di dissuadere verbalmente chi vi provoca.

Non è facilissimo parlare quando si è in pericolo perché una gran quantità di sangue viene dirottata dal cervello verso le aree muscolari deputate all'azione fisica. La mancanza di sangue nel cervello può lasciarvi incapace di parlare con frasi compiute o senza parole del tutto - situazione non ottimale se dovete passare alla dissuasione verbale. Anche chi riesce a parlare spesso lo fa con un filo di voce, tremolante, che non dà l'impressione di fermezza e sicurezza di sé. L'unico modo per superare questa difficoltà a parlare nei momenti di stress estremo è quello di esercitarsi: ci si mette in situazioni paurose create appositamente in ambienti controllati e ci si esercita a parlare sotto l'influenza dell'adrenalina, cioè, con i disagi appena descritti.

Prima di poter partecipare alle sessioni di "animal day" (n.d.t. sessioni in cui si mettono alla prova, sotto pressione, le proprie tecniche) i miei allievi dovevano conversare tra loro per imparare ad alzare la voce al di sopra dei tremori vocali e per acquisire il controllo delle proprie voci. Funzionava sempre. Proprio

come è vero che per abituarsi all'acqua bisogna bagnarsi, è anche vero che ipotizzare in eterno non vi darà mai la sensazione delle cose, occorre toccarle col mano.

### **Loopholing**

*Loopholing* è l'arte di offrire al provocatore una scappatoia che gli permette di uscire dal diverbio mantenendo intatto il suo orgoglio (essendo il vostro ormai tenuto strettamente sotto controllo!).

Se qualcuno vi si avvicina con aria aggressiva accusandovi di averlo "fissato", anche se non è vero non esitate a chiedergli scusa se ciò può stroncare sul nascere una situazione di violenza. Non occorre che le vostre scuse siano supplichevoli o sottomesse. Si può usare un tono di voce del tutto naturale e frasi semplici, come per esempio "Non me ne sono accorto che stavo fissando, scusami". Fine della storia. Oppure se ritenete che la situazione lo necessita, potete essere aggressivi per far capire che è non è il caso di insistere (personalmente riesco a dire scusa a questi tipi in modo da farli cagare sotto dalla paura); anche questo è *loopholing* in quanto gli si offre la possibilità di tornare dai suoi amici raccontando la balla che vi ha obbligato a chiedergli scusa. In passato, quando capitavano queste situazioni, prendevo da parte il provocatore, lontano dai suoi amiconi, gli mettevo il braccio attorno alle spalle e gli dicevo pacatamente che se non fosse andato subito a fare in culo da qualche altra parte avrei diviso il suo cranio in quattro davanti a tutti. Quando si staccava dal mio braccio per allontanarsi gli davo un pacca amichevole sulle spalle in modo che il fessacchiotto potesse tornare dai suoi amici e raccontargli quello che voleva per salvarsi la faccia, e poiché non c'è stato segno di aggressività da parte mia loro l'avrebbero creduto.

### **Le Regola "Uno tra Dieci"**

Uno dei miei amici, un combattente da strada veterano, seguiva una regola da lui soprannominata "uno tra dieci". Secondo la sua teoria, che peraltro applicava con

indiscutibile successo, se si riusciva a individuare e a controllare il capo di una banda di dieci uomini, si sarebbe automaticamente riusciti a controllare anche gli altri nove.

Egli era un gestore di pub e ogni volta che prendeva possesso di un nuovo locale, passava le prime settimane ad osservare chi fosse il capo banda della zona, ossia colui che provocava per primo, che si faceva avanti spudoratamente. Quando aveva individuato il suo uomo, attendeva il momento giusto e lo separava dagli altri con la scusa magari di mostrargli le cantine. Arrivati nelle cantine egli serrava la porta e offriva all'uomo un combattimento a due, da uomo a uomo per così dire, per stabilire chi fosse più forte. Tale era la reputazione del mio amico come combattente temibile che invariabilmente il capo banda indietreggiava e accettava il monito del mio amico di non rompere più le balle in quel locale. Ma il mio amico sapeva che il capo banda non poteva permettersi di perdere la faccia davanti ai suoi uomini per cui, all'uscita della cantina e per tutta la strada per tornare sopra, parlava amichevolmente con lui, e non appena fossero tornati al bar gli dava pacche sulle spalle e birra gratis della serie amici per la pelle. Significava che il piccolo gradasso poteva tornare tranquillamente dai suoi amici, i quali non avrebbero mai saputo cosa era successo realmente laggiù in cantina. Lo sapevano solo lui e il capo banda, ma al mio amico questo bastava perché tramite uno si era procurato il controllo su tutti. Un esempio classico, insomma, di *loopholing*.

Facevo uso anch'io del *loopholing* quando lavoravo come buttafuori al night. Se un tizio sembrava in cerca di guai, lo prendevo da parte e chiedevo "Ehi, ma non mi consideri più? Credevo fossimo amici".

Rispondeva "Già. Ma è quel bastardo là, l'ammazzo..."

"Senti," continuavo io, "se mi consideri, non fare risse qui da me, lo sai che lavoro qui e quindi non dovresti scegliere questo posto per

far casino. Fammi un favore amico, lascia stare”.

Il risultato era che il cretino tornava dai suoi compagni dicendo che per fare un favore personale al suo amico Geoff Thompson aveva deciso di lasciar andare quell'altro bastardo invece di rompergli la faccia cosa che poteva benissimo fare in qualsiasi momento ecc. ecc.

Il *loopholing* sta proprio qui, nel dare a qualcuno una via di uscita. In questo caso non voleva davvero picchiarsi, ma ormai c'era dentro e aveva bisogno di qualcosa da raccontare per salvarsi la faccia davanti agli amici.

Quasi sempre la gente, nonostante si atteggi aggressiva (*posturing*) e faccia la voce grossa, non vuole lo scontro fisico. Come si è già detto, il 95% delle persone non vuole combattere e se gli viene offerta una scusa - soprattutto di tipo “salvafaccia” - se ne approfitterà al volo.

## Capitolo Quattro

### POSTURING (l'arte di atteggiarsi)

*Posturing* è l'arte, tutt'altro che superata, di atteggiarsi in modo da battere l'opponente attraverso la psiche, vincendo con l'inganno piuttosto che con la forza. *Posturing* permette di combattere senza un combattimento. In termini volgari significa intimidire l'opponente con un inganno tanto da fargli abbastanza paura da indurlo a rinunciare allo scontro fisico.

Per ogni rissa che ho risolto con la risposta fisica ce ne erano altre tre che ho risolto con delle tecniche di *posturing*. Nei miei primi anni da buttafuori nel nightclub, a dire il vero usavo spesso il *posturing* ma di solito non risultava molto convincente. Poi, quando ho capito il potenziale di questa antica arte, l'ho rispolverata e studiata, affinandola alle

esigenze odierne. In seguito, ogni volta che si presentava nel nightclub una situazione potenzialmente pericolosa, invece di stendere il provocatore con un pugno in testa, mettevo prima in atto delle tecniche di *posturing* e cercavo di vincere la contesa con dei mezzi psicologici. Il successo ottenuto con questo sistema ha fatto sì che il *posturing* diventasse - come lo è tutt'ora - il pilastro portante dei miei insegnamenti di autodifesa.

In genere passo al *posturing* quando la dissuasione verbale non sta funzionando. Il fallimento della dissuasione verbale diventa evidente quando l'opponente viene avanti e continua a toccare la vostra palizzata. La chiusura della distanza è uno degli ultimi segnali che precedono l'attacco fisico. Non permetto mai all'opponente di toccare la mia palizzata più di due volte: è semplicemente troppo pericoloso.

Ma prima vorrei spiegare perché il *posturing* funziona e quali sono le premesse che hanno generato la regola del 95%. Numerose indagini fatte in tempo di guerra hanno rivelato che nella maggior parte dei conflitti (eccetto la guerra del Vietnam, ne parlerò fra un po') il 95% dei soldati, arrivato al punto di dover uccidere un altro individuo, diveniva obietto di coscienza anche davanti al rischio di rimanere ucciso. Vale a dire, trovandosi a dover uccidere un individuo della propria specie il 95% delle gente non riusciva a farlo. Sparavano le loro pallottole in terra o in aria o non sparavano affatto. Da cui la necessita del sergente che dava loro calci in culo per obbligarli a uccidere. In pratica il 5% dei soldati ha effettuato il 95% delle uccisioni. Quel 5% è una categoria di individui conosciuto come “sociopatico” (o anti-sociale), ovvero gente che non ha remore a uccidere individui della propria specie. Quasi come le cellule T che vengono inviate dal sistema immunitario per distruggere le cellule tumorali o i virus che attaccano il corpo umano. L'altro 95% delle cellule nel corpo non è stato progettato per uccidere ma è

deputato a sostenere la vita.

La regola del 95% indica che nei conflitti violenti di natura autodifensiva (come nelle risse per strada) il 95% della gente vorrà evitare il combattimento. Come nei grandi conflitti tra due nazioni la regola trova la sua applicazione anche in quelli piccoli tra due persone o in qualsiasi situazione che il cervello riconosce come contenziosa. Si tratta di guerra nel microcosmo. Quindi il 95% di noi, trovandosi davanti allo scontro fisico, diventerà obiettore di coscienza e accetterà una scusa per uscirne. Il sanissimo istinto di correre e non di combattere, è profondamente radicato nei nostri geni e risale alle nostre origini mammifere. Tale istinto in quei tempi irti di pericolo era affinato per la sopravvivenza ad ogni costo, come scappare da belve feroci o troppo grosse e/o pericolose da combattere. Per fortuna (o sfortuna a secondo dei punti di vista) tale istinto è ancora dentro di noi sebbene abbiamo perso la nostra capacità di comprenderlo.



*L'istinto di correre è profondamente radicato*

Pertanto il 95% di noi umani, guardando in faccia il pericolo proverà l'impellente bisogno di correre via. Questa sensazione non viene facilmente scacciata, è talmente forte da indurci a fuggire prima ancora di aver capito cosa stiamo facendo. Succede perché quando siamo nello stato di dover scegliere tra "combatto o scappo", scatta il meccanismo definito cervello intermedio, ovvero lo stato in cui assomigliamo quasi del tutto agli animali.

Un amico mi raccontò di come fosse disgustato dal comportamento di alcuni individui che ai suoi occhi mostrarono "codardia" durante un gioco di realtà virtuale a Londra. Il gioco consisteva nell'essere chiusi in una stanza ed esposti ad uno scenario di guerra finto. Alcuni uomini erano nella stanza accompagnati dalle loro ragazze/mogli e attendevano allegri l'inizio del divertimento. Senza preavviso si spalancarono violentemente le porte e piombarono nella stanza alcuni soldati che impugnavano armi automatiche (tutto parte del gioco) e che presero a sparare all'impazzata. Quattro degli uomini, scattato lo stato di cervello intermedio, si lanciarono verso l'uscio in preda al panico e uno di loro ha persino calpestato la sua ragazza nella fretta di andarsene. Avevano interpretato il pericolo come vero, scatenando l'istinto radicato da migliaia di anni nei loro geni e scappando il più velocemente possibile.

Spiegai al mio amico inorridito che quei uomini non hanno fatto altro che di obbedire al loro istinto di sopravvivenza. Nessuno più di quei quattro si sentirà abbattuto, giù di morale e un perfetto idiota, domandandosi come avrà potuto essere così vigliacco e codardo. Ci vuole comprensione e volontà per disattendere a quel genere di istinto.

Durante la guerra del Vietnam i soldati venivano addestrati a sovrastare l'istinto naturale. Il risultato era che la regola del 95% fu invertito: il 95% dei soldati eseguiva le uccisioni. Tale inversione era frutto dell'addestramento psicologico a cui i soldati venivano sottoposti. I soldati americani subivano la sistematica desensibilizzazione e disumanizzazione. Guardavano filmati dei Vietcong che uccidevano, torturavano e stupravano donne e bambini fino a quando smettevano di considerare il nemico un essere umano, un proprio simile. Quando poi entravano in zona di guerra e sparavano ai Vietcong, era come se stessero sparando in un mucchio di marciume, non alle persone. Considero la disumanizzazione una cosa



cattiva. L'ho menzionata qui soltanto a mo' di esempio in un contesto più ampio.

Il nostro istinto atavico è antiquato e ha difficoltà a gestire il sovraccarico di stimoli neurologici indotti dalla società moderna. Azionato dai sensi, il nostro istinto di scappare o di combattere scatena l'adrenalina e il cortisolo (ormone da stress) non appena percepisce un pericolo imminente. In teoria va bene, in quanto ci prepara per le battaglie di vita o di morte contro gli aggressori contemporanei. In realtà non è così perché i sensi sono costantemente raggiunti da stimoli che sembrano dei pericoli ma che il più delle volte non lo sono. Persino l'improvviso suonare di un clacson può innescare l'istinto di scappare o di combattere, pompando un cocktail di ormoni da stress nel nostro sangue per sostenere uno sfogo comportamentale (combattere o scappare, per l'appunto) che poi non avviene. Lo stesso vale per tanti altri stimoli, come cambiare lavoro, casa o partner, confrontarsi con il capo ecc.; situazioni queste che possono crearci abbastanza preoccupazioni da farci credere che la minaccia intangibile sia la tigre con i denti a sciabola, ed ecco che veniamo inondati con dell'adrenalina che però non viene smaltita con uno sfogo comportamentale. Tali situazioni non ci pongono in uno scenario di vita o di morte ma i nostri sensi le percepiscono in tale modo ed ecco che sorge l'istinto di scappare o di combattere - e poiché gran parte dell'umanità non è disposta a rischiare quando si tratta del proprio lavoro, la famiglia, i sentimenti e così via, sono in molti a non realizzare mai i propri sogni. È la paura a mantenere la gente mediocre. Gli esseri umani, come specie, non si rendono conto del proprio potenziale perché la paura funge da barriera tra loro e la realizzazione dei propri sogni. E inoltre gli rimane l'effetto altamente corrosivo del cortisolo rimasto nel sangue dopo il mancato sfogo comportamentale.

Il cortisolo, uno delle principali sostanze chimiche rilasciate nel sangue quando sorge

l'istinto di scappare o di combattere, ha un effetto molto corrosivo sul tessuto muscolare morbido come quello del cuore, polmoni e intestini, e si crede che giochi un ruolo nella distruzione di cellule cerebrali. Quindi se il nostro stato di "scappare o combattere" è di natura psicologica (con rilascio degli ormoni da stress) senza lo sfogo comportamentale di una fuga o un combattimento (gli ormoni da stress non vengono utilizzati e restano nel sangue come uccisori di tessuto), saremo noi ad uccidere noi stessi, lentamente, da dentro. Poiché il nostro corpo lo sa, cercherà un surrogato di sfogo per liberarsi da questi ormoni intrappolati nel sangue, e di solito quello sfogo altro non è che rabbia trasposta. Come per esempio la rabbia automobilistica, le dispute coniugali, gli eccessi di collera, il comportamento irrazionale e persino la violenza stessa. Tali sfoghi, sebbene liberino il corpo dagli ormoni intrappolati, sono di natura contenziosa e di conseguenza determinano un ulteriore rilascio di ormoni da stress, creando così un ciclo vizioso.

Molto si potrebbe dire su questo argomento ma mi rendo conto che sto divagando dal contesto di questo libro (altre informazioni al riguardo sono contenute nei miei libri "Fear the friend of exceptional people" e "The other side of fear").

### **La palizzata**

Torniamo dunque alla trama originale. Se, per qualsiasi ragione, vi trovate di fronte un potenziale aggressore il quale continua a toccare la vostra palizzata e a dare segni di voler passare all'attacco, e voi non ve la sentite di fare un attacco preventivo, dovrete creare uno spazio (*gap*) tra voi e lui in modo che egli si renda conto, a livello conscio, dell'esistenza di quella palizzata. In una situazione del genere è indispensabile che egli si renda conto che siete voi ad avere preso il controllo della situazione, in caso contrario correrete un grave rischio. L'aggressore schiaccerà la vostra palizzata e di conseguenza voi verrete attaccati. È importante che con quella palizzata si crei uno



spazio tra voi e lui di circa 1 metro e mezzo. Si crea questo spazio facendo qualche passo indietro e simultaneamente utilizzando la mano madre per spintonare l'aggressore in modo da far arretrare anche lui (oppure semplicemente spintonare lui indietro se per qualche ragione siete impossibilitati a muovervi). È altrettanto efficace dargli una sberla oppure un calcio Thai e poi indietreggiare. Qualsiasi approccio andrà bene purché apriate quello spazio tra voi e lui subito dopo il contatto.

L'intenzione dello spintone (o schiaffo o quale che sia l'approccio scelto) è di scatenare in lui un rilascio di adrenalina e, si spera, il conseguente insorgere dell'istinto di scappare. È sufficiente questo breve contatto per causare un rilascio di adrenalina, e con essa entrerà in gioco anche la Regole del 95%. Quindi se la situazione è arrivata ad un punto di stallo e vi sembra che stia per diventare uno scontro fisico, ma non volete (o non potete) attaccarlo per primo, con il palmo della mano dategli un forte spintone nel petto per spingerlo indietro e fuori portata della vostra persona. Sostenete lo spintone con una palizzata verbale molto aggressiva "Stai lì, cazzo, non ti muovere" o qualcosa di simile. Utilizzate delle espressioni forti per aggiungere decisione e aggressività all'azione.

L'uso di parolacce non è casuale e non è per fare sfoggio di volgarità. Ritengo necessario impiegare il linguaggio forte in questi frangenti perché è quello della strada: la frase elegante e raffinata non farebbe lo stesso effetto e probabilmente non verrebbe neppure compresa.

Oltre ad allontanare l'opponente dalla vostra persona, lo spazio appena descritto serve per cambiare il suo stato mentale da "combatto" a "scappo". Lo spintone senza la creazione dello spazio tra voi, lo obbligherà alla risposta fisica (reazione automatica, in quanto durante lo stato mentale di "combatto/scappo" il suo comportamento è governato dal cosiddetto cervello intermedio e quindi molto simile a

quello di un animale, cioè imperniato sulla sopravvivenza). Rimanendo a distanza di tiro, di fatto lo state obbligando a colpirvi perché lo state facendo sentire come un animale intrappolato, spalle al muro e senza scampo. Spingendolo invece fuori tiro non si sentirà obbligato a colpire e subentrerà l'impulso di scappare. Tutto ciò non accadrà a livello conscio, sono migliaia di anni di istinto che lo spingeranno a fuggire a gambe levate. E anche se non dovesse scappare lontano ma rimanesse nei paraggi, comunque il suo desiderio di scappare creerà in lui confusione e dubbi, stimoli questi che causeranno il rilascio di ulteriore adrenalina con conseguente spirale verso il basso e verso la "resa".

Con la creazione dello spazio e la conseguente confusione, l'opponente viene costretto a cambiare dallo stato di "attacco" a quello di "scappo". Per dominare questo forte impulso, quello di scappare per l'appunto, dovrà coscientemente disattendere a tutti i suoi istinti naturali e spostarsi fisicamente in avanti, verso di voi. Azione tutt'altro che facile questa, specie se si tratta di un'opponente poco esperto. Ma se lo facesse ne risulterebbe ciò che io chiamo la "sindrome dei piedi appiccicosi". L'opponente (soggiogato com'è dai condizionamenti sociali che non gli permettono di scappare come vorrebbe il suo istinto) cerca di avanzare ma i suoi piedi sembrano incollati a terra; il suo corpo barcolla in avanti come se stesse cercando di muoversi, ma i piedi restano saldamente appiccicati al pavimento (perché il suo istinto naturale gli sta intimando di scappare).

Dopo aver creato lo spazio per mettere l'opponente fuori tiro, dovete voi diventare un bersaglio difficile comportandovi da predatore: camminate a passi decisi da destra a sinistra senza mai togliere gli occhi dall'opponente, allo stesso tempo gridando comandi del tipo "Stai lontano da me! Non muoverti! Rimani dove cazzo sei!" e

puntandogli il dito (puntare il dito a lui serve come supporto secondario alla vostra palizzata verbale).



È interessante notare come il comportamento predatorio fa scaturire nell'opponente degli istinti innati che risalgono all'alba delle nostre origini mammifere, quando l'essere umano non si trovava in cima alla catena alimentare ed era predato da animali più grandi di lui. Il vostro opponente si sentirà letteralmente braccato dal predatore e ciò accrescerà ancora di più il suo bisogno di fuggire. Questa tecnica predatoria (impiegata peraltro dalla maggior parte degli animali) la possiamo usare come strumento per costringere l'opponente alla fuga o al congelamento.



L'atteggiamento predatorio va sostenuto con una palizzata fisica di frasi gridate, come

“Stai lì!”, e puntandogli il dito. Questa palizzata deve risultare aggressiva, quindi potete spalancare pure le braccia (ciò viene classificato come *posturing*). *Posturing* è l'arte di atteggiarsi più grandi ed aggressivi di quanto non lo sia realmente: lo fanno quasi tutti gli animali, soprattutto tra membri della stessa specie onde evitare di uccidersi a vicenda ed estinguersi. Osservate il gatto come gonfia la propria coda, raddrizza il pelo, inarca la schiena e sputa come un demone, facendosi sembrare ferocissimo nel tentativo di innescare nell'opponente l'istinto di abbandonare la contesa. Noi possiamo fare altrettanto con il comportamento predatorio.

Vi consiglio vivamente di approfittare subito della reazione del vostro opponente al vostro *posturing* e di andarsene via non appena le circostanze ve lo permettono e comunque al più presto possibile. Se è alle prese con un rilascio di adrenalina (che il processo di ragionamento scambia erroneamente per “paura”), l'opponente sarà in balia del suo istinto di rimanere immobile o di fuggire. Ambedue erano delle ottime difese nei tempi preistorici quando, immobilizzandosi, si poteva scampare ad un animale feroce la cui vista non era abbastanza buona per scorgere un uomo immobile. Chi comprende la sindrome dell'adrenalina la può usare con grande beneficio, specie se l'opponente non la conosce. Comportandoci in modo da scaturire un rilascio di adrenalina nell'opponente, stiamo sfruttando l'istinto naturale dell'uomo di fuggire piuttosto che di combattere. Inoltre, con l'insorgere della voglia di scappare, l'opponente verrà assalito da dubbi che lo porteranno a capitolare. Ma nella vita ogni cosa ha il suo opposto e così, l'effetto dell'adrenalina potrebbe rivoltarsi contro di noi. Se l'opponente dovesse superare il suo bisogno di scappare, purtroppo il rilascio dell'adrenalina nel suo sangue lo renderà molto più forte, molto più veloce e assai pericoloso. Quindi la regola rimane: ritiratevi dalla zona della contesa appena potete.

Mi ricordo la storia di un sensei giapponese, Maestro Abbe, un maestro di arti marziali di fama mondiale. Stava tornando a casa dopo una normale serata di insegnamento nel dojo, e mentre camminava per strada notò la presenza di quattro uomini appostati dall'altra parte della strada, non lontano da lui. I quattro si avvicinarono al maestro, il quale era più che pronto. "Dacci il portafogli o sarà peggio per te", lo intimarono. Il sensei prese il suo portafogli dalla tasca e lo gettò sul marciapiede tra se stesso e i quattro balordi, poi disse "Io sono pronto a morire per quel portafogli. E voi?". I quattro esitarono. Guardarono il portafogli per terra, poi il maestro, scambiarono occhiate tra di loro. Senza pronunciare un'altra parola alzarono i tacchi tutti e quattro e corsero via. Sensei Abbe riprese il suo portafogli, lo rimise in tasca e proseguì tranquillamente sulla strada di casa.

Questo tipo di approccio, anch'esso *posturing*, l'ho usato io stesso con successo in decine di situazioni. L'unico pericolo è che se l'aggressore dovesse superare il suo naturale bisogno di scappare oppure di restare pietrificato, allora ci potrebbero essere dei guai seri. L'elemento sorpresa sarà andato perso di sicuro. Se scegliete di lanciare una sfida all'aggressore, dovrete essere perfettamente pronti e capaci di sostenerla fino in fondo oppure in grado di pedalare all'indietro molto, ma molto velocemente. Io non lancio mai una sfida se non sono disposto ad accettarne le conseguenze qualora dovesse essere accettata. Sarebbe anche il caso di osservare che se voi non credete a ciò che state dicendo non lo farà nemmeno il vostro aggressore. Se dovesse capire che state bluffando non ci cascherà di certo. Personalmente mi alleno in *match fighting* (combattimenti alla pari) per poter dare sostanza alle parole che pronuncio. Molti invece sono privi di preparazione e non sanno come comportarsi quando viene accolta una loro sfida. Si tratta di una circostanza, questa, che creerà nello sfidante un'insorgenza di

adrenalina e quindi l'intero processo, fino a qui descritto, verrà invertito.

Insegno spesso un trucco che fa parte del bagaglio di un attacco preventivo, ossia, fate una domanda al vostro assalitore per impegnare la sua mente. La domanda può essere di tipo astratto oppure relativa alla circostanza: "Tuo padre si chiama John?" oppure "Come sta la tua famiglia/fratello?". C'è anche la possibilità che l'aggressore, il quale non capirà che state usando la domanda come stratagemma per distrarlo, penserà che forse conoscete veramente la sua famiglia. Questo stratagemma si è dimostrato efficace in molte occasioni quando l'aggressore, tratto in inganno, ha preferito lasciar perdere. Ma anche qui esiste il rovescio della medaglia: questo stratagemma è consigliabile soltanto nella fase iniziale del rituale d'attacco e solo se l'ambiente è idoneo. Se siete stati separati dal vostro gruppo oppure siete stati rapiti, non usate questa stratagemma perché molti assalitori uccidono la vittima se credono di essere stati riconosciuti. La vostra intenzione deve sempre essere quella di spaventare l'assalitore, spingendolo a fuggire.

Entrare nella mente dell'assalitore e spegnere/accendere la sua reazione "combatto/scappo" in modo da ingannarlo piuttosto che usare la forza, è un metodo avanzato che richiede una notevole comprensione dei fattori in gioco per risultare convincente. Occorre esercitarsi di continuo se volete che funzioni senza che faccia l'effetto boomerang su di voi. Troverete maggiori dettagli sull'argomento nei miei libri autobiografici: "Watch my back: a bouncer's story", "Bouncer" e "On the door: further bouncer adventures".

## Capitolo Cinque

### RESTRAINT (costrizione fisica)

La costrizione fisica viene spesso discussa nel mondo delle arti marziali. Funzionerà? Non funzionerà? Molti ufficiali di polizia fanno carriera con l'insegnamento di tecniche di costrizione fisica. Personalmente credo che l'unica costrizione efficace è quella di rendere inconscio l'avversario. Mettetelo KO e sì che sarà bloccato per bene. In ogni altra evenienza la costrizione fisica è, nel migliore delle ipotesi, alquanto azzardata. Le uniche occasioni in cui ho trovato efficace le tecniche della costrizione fisica era quando l'opponente mi ha permesso di farlo (nelle sessioni di allenamento delle accademie di polizia) oppure quando l'opponente era assai più debole di me. All'infuori di tali circostanze ritengo che la costrizione fisica sia semplicemente troppo rischiosa. Un individuo che vuole combattere non si lascerà bloccare nel modo più assoluto. Ma per quelle occasioni in cui la costrizione fisica potrebbe essere una scelta fattibile possiamo esplorare qui un paio di tecniche: dopo tutto anche la costrizione fisica è un modo di combattere senza combattimento!



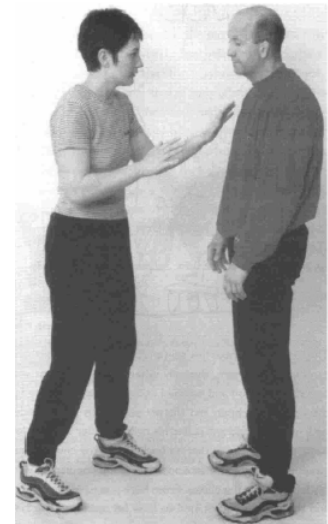
*Per bloccarlo, usa il metodo che funziona PER TE*

### Ruota e strozza

Ho utilizzato questa tecnica in diverse occasioni ma solo quando ho intuito che il pericolo non era poi così grande o quando avevo l'elemento sorpresa dalla mia parte e in ogni caso quando ero certo di poterla fare con successo. Non ho mai tentato di bloccare un avversario che ritenevo davvero pericoloso: scelgo l'opzione della costrizione fisica solo ed esclusivamente quando la situazione è di basso rischio e quando ritengo di poterci riuscire.

Le illustrazioni mostrano la tecnica di "Ruota e strozza" meglio di quanto io possa descriverla a parole.

In pratica, quando la situazione è al di là della dissuasione e della fuga, faccio una domanda per impegnare la mente dell'opponente e poi con forza spingo indietro la sua spalla sinistra con la mia mano destra mentre tiro con altrettanto forza la sua spalla destra con la mia mano sinistra.



In questo modo il suo corpo viene "ruotato" e la sua schiena finisce contro il mio petto. Poi

avvolgo il mio braccio destro attorno alla sua gola e unisco le mani per strozzarlo. Da qui in poi, a secondo di come reagisce alla tecnica, si ha l'opportunità di dissuaderlo verbalmente usando una leva di strozzamento come persuasione, oppure di strozzarlo se non demorde. Se lavorate nell'ambito della security avrete anche la possibilità di trascinarlo fuori dal locale usando lo strozzamento.

Se state tenendo un individuo con la tecnica "ruota e strozza" e vi si avvicina un altro potenziale assalitore, dovrete lasciare la presa con la vostra mano sinistra, afferrare il collare della camicia con la vostra mano destra per mantenere la presa, e usare la vostra mano sinistra per costruire una palizzata tra voi e il nuovo arrivato. Nel frattempo state attenti a non fare troppa leva sulla gola o l'individuo perderà conoscenza.

Se il secondo assalitore insiste nel venire avanti, riallacciate le vostre mani attorno al collo dell'individuo che state bloccando e giratelo in modo che sia egli stesso a fare da palizzata tra voi e l'altro.



Se il nuovo arrivato non demorde e vi sembra imminente un attacco da parte sua (taluni diventano nervosi quando si mettono le mani addosso ai loro amici) potrete essere costretti ad aumentare lo strozzamento al punto di mettere KO l'individuo che state bloccando. Appena avrà perso i sensi sbattetelo giù, sulla schiena, svenuto, tra voi e il secondo assalitore.



Il suo corpo inerte farà da palizzata tra voi e il

nuovo pericolo e ciò vi darà tempo sufficiente per scappare.

Attenzione: la tecnica di "ruota e strozza" è pericolosa e richiede grande cautela. Ci sono stati parecchi morti per strozzamento - di solito per sbaglio - per via di questa tecnica. Allenatevi nell'arena controllata fino a quando non avrete sufficiente padronanza da poterla usare con la dovuta moderazione.

### Afferrare la laringe

Anche questa tecnica è da applicare soltanto se il pericolo è minimo. L'ho usata diverse volte ma solo quando il rischio era davvero basso. È una tecnica che uso più che altro per spaventare l'assalitore e spingerlo alla fuga perché il suo effetto può far trasalire. Afferrare la laringe è particolarmente efficace quando l'opponente è con la schiena rivolta al muro.



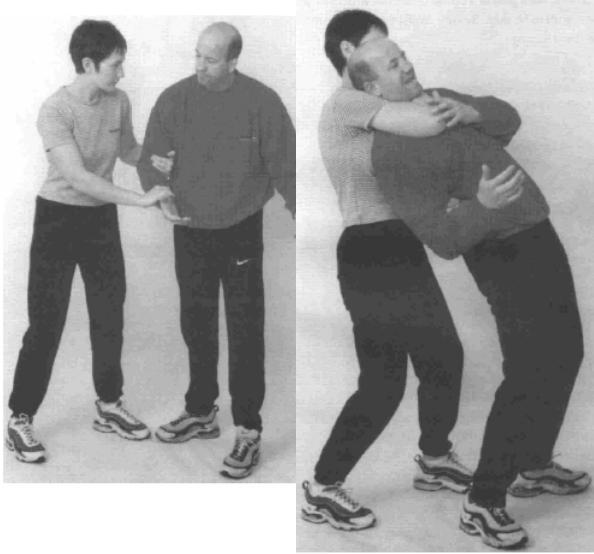
Afferrate l'opponente per la gola, all'interno dei muscoli del collo in modo da chiudere le dita intorno al retro della sua laringe. Strizzate con forza e sostenete la presa con dei comandi verbali molto aggressivi. Risulta molto utile afferrare il braccio dell'opponente con la vostra mano destra mentre strizzate la laringe con la mano sinistra.

### Costrizione stile wrestling

Questa tecnica veniva usata da Awesome Anderson molto spesso. Afferrate il polso e il gomito dell'opponente e giratelo in modo da sbilanciarlo (fuori dal suo baricentro, come nella foto). Trovo efficace questo bloccaggio



in quanto all'occorrenza può anche essere trasformato in strozzamento.



Se dovete attaccare, potete partire da questo punto con un colpo di testa oppure abbracciandolo forte a mo' di orso, sollevandolo da terra e portandolo fuori dal locale.

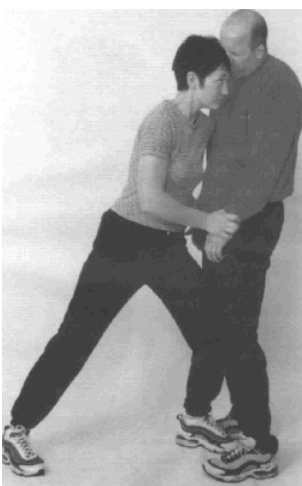
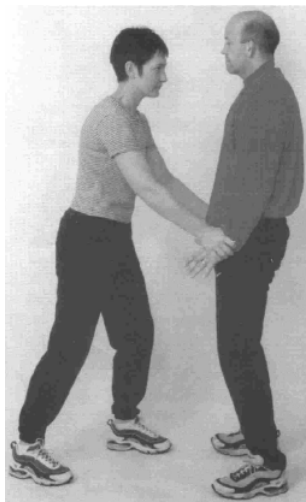
Questo è praticamente tutto per quanto riguarda il mio bagaglio di tecniche di costrizione fisica. Perlomeno queste sono le tecniche che credo abbiano una qualche possibilità di riuscita. Ne conosco centinaia di altre ma sono tutte inefficaci e quindi non sprecherò né il mio né il vostro tempo a descriverle. Sono certo che qualcuno avrà trovato altre tecniche che ritiene efficaci: se esse funzionano per voi, bene, usatele pure ma sempre con cautela. Il servizio carcerario insegna molte tecniche di costrizione fisica ma tutte richiedono la partecipazione di due o più uomini perché funzionino.

### Bloccaggio a due polsi

Il bloccaggio a due polsi è utile se l'opponente tiene qualcosa in mano come vetro rotto o una bottiglia.

Afferrate entrambi i suoi polsi e teneteli strettamente contro i suoi fianchi.

Prestate molta attenzione a non essere colpiti con un colpo di testa.



Aggiungo inoltre che, se state affrontando più di un'opponente, l'utilizzo di una qualsiasi tecnica di costrizione fisica equivarrebbe al suicidio. Non ha senso occupare le vostre mani a tenere fermo un individuo mentre il suo amico vi sta sfondando il cranio a calci o affondando un coltello nella schiena. Se è estremamente pericoloso affrontare più di un'opponente, cercare di farlo mentre tenete bloccato uno di loro sarebbe pura follia.

## **Biografia dell'autore**

Geoff Thompson ha lavorato come pulitore, operaio in una fabbrica chimica, pizzaiolo, manovale nei lavori stradali, portatore di materiale edile, istruttore di arti marziali, muratore, venditore di quadri, fattorino, e infine come buttafuori in un nightclub, prima di smettere il lavoro "serio" per dedicarsi alla carriera di scrittore a tempo pieno.

Fu eletto autore numero uno nel mondo in materia di arti marziali dal "Black Belt Magazine USA" e detiene il grado di 6° Dan di Shotokan Karate e di 1° Dan di Kodokan Judo, nonché il grado di istruttore di molte altre arti marziali.

Oggi è autore di libri best-seller, è titolare di rubriche sulla stampa periodica, ed è autore di opere teatrali e di romanzi. Ha scritto la trama di diversi film, come "Bouncer", che nel 2003 ha avuto la nomination per il prestigioso premio cinematografico BAFTA (British Academy of Film and Television Arts).

Geoff Thompson vive in Inghilterra con sua moglie Sharon.

Ecco l'indirizzo del sito web di Geoff Thompson <http://www.geoffthompson.com/> dove potrete trovare altre informazioni sull'autore e sulle sue numerose pubblicazioni.

Potete anche scrivergli all'indirizzo di posta elettronica [Geoff@geoffthompson.com](mailto:Geoff@geoffthompson.com)