

Introduzione

Questo lavoro nasce dalle riflessioni di un praticante di karate che per caso si è trovato a svolgere un ruolo politico all'interno della federazione cui appartiene.

L'amore immenso verso un'arte iniziata a praticare durante l'adolescenza, abbandonata con il passare degli anni e poi riscoperta in età più matura, insieme all'esperienza organizzativa di guidare come presidente un comitato regionale, hanno portato chi scrive ad approfondire alcuni aspetti legati alle arti marziali.

Nella profonda crisi che investe i sistemi sociali di una società in evoluzione, trattare il tema della difesa personale è stata una logica conseguenza. Sempre di più nascono progetti e corsi rispetto all'argomento, alcuni sponsorizzati da enti pubblici, altri dalle federazioni, altri ancora da singoli insegnanti; spesso sono pervasi di una certa retorica e la loro efficacia quando si tratta di passare dalla palestra ad una situazione reale è tutta da provare.

D'altronde non esiste molta letteratura specifica in proposito e lo stato dell'arte si limita a manuali, più o meno approfonditi, vestiti con caratteri militari, quasi da trincea.

Chi scrive si è chiesto quale spazio sia possibile dare a una riflessione seria che porti a una credibilità e fecondità operativa.

Fin dal primo momento nel quale il libro è stato concepito si è pensato a un'opera con dei contorni ben definiti, nel senso che mediante la sua stesura si introduce al tema della difesa personale, ma l'affrontare ciò consente di spaziare su un dominio culturale più ampio.

È un'opera diretta a un ventaglio di lettori piuttosto vasto, fruibile da chiunque, pensata principalmente per i non addetti ai lavori. Lo scopo è infatti quello di delineare e percorrere un tratto di strada attraverso alcuni fondamenti che servono da introduzione alla tematica.

In questo senso gli argomenti sono sviluppati nei vari capitoli attraverso un percorso di maturazione dell'esperienza pratica di chi scrive, in un continuo sforzo di collocare il proprio operato all'interno dei valori e principi fondamentali della filosofia orientale.

Si tratta di considerazioni che non esauriscono certamente il tema e l'intenzione non è mai quella di proporre soluzioni, quanto piuttosto di mettere in evidenza alcuni nodi problematici su cui porsi ulteriori interrogativi e di sollecitare la curiosità del lettore.

Il testo è suddiviso idealmente in due parti e si articola in dieci capitoli: la prima parte è un percorso teorico e delinea l'oggetto della trattazione, mentre la seconda parte riguarda un'analisi dettagliata delle tecniche.

Se il percorso teorico è sostenuto sempre da uno sforzo riflessivo per ricondurlo alla pratica, l'uso delle tecniche di difesa si sviluppa attraverso l'elaborazione della realtà dei fatti coniugandola allo spirito delle discipline marziali.

Il primo capitolo affronta una lettura della società odierna, ne analizza l'evoluzione soffermandosi sulla questione sicurezza; esamina successivamente il quadro legislativo legato al tema della legittima difesa; infine traccia un percorso di analisi sull'aggressività e sul controllo delle emozioni, all'interno di una cornice virtuale che riguarda il rapporto mente-corpo.

Il secondo capitolo presenta a grandi linee i principali riferimenti per la cura del corpo e per una corretta alimentazione.

Il terzo capitolo si addentra nelle origini e nella spiritualità delle arti marziali, principalmente del karate, e ipotizza un rapporto privilegiato tra karate e difesa personale, perché entrambi attori di uno stesso processo che li vede vicini alla violenza del nostro tempo. Il karate, con la sua capacità di aprirsi ad una visione dell'uomo come totalità, apporta al tema della difesa personale una modalità diversa di vivere i propri gesti e il proprio corpo.

La dimensione fisica e psicosomatica si ritrova nei capitoli quattro e cinque.

Il capitolo sei affronta alcune situazioni particolari e mette l'accento su come, quando è possibile, prevenire, smorzare, ridefinire sia la strategia più appropriata di difesa.

I capitoli sette e otto analizzano il tema della violenza e della difesa applicata alle donne e agli anziani. Chi scrive si è avvicinato agli argomenti in punta di piedi, consapevole della complessità dell'analisi, cercando di fotografare i vari aspetti della violenza di genere e soffermandosi su alcune strategie utili in caso d'aggressione.

I capitoli nove e dieci si concentrano sulla pratica e sulle tecniche; durante la stesura di questi capitoli, il tentativo è stato quello di operare continui collegamenti tra riflessione e aspetti concreti dell'azione. In particolare si è cercato di spiegare alcune tecniche a livello teorico, consci che ogni tecnica richiede un adeguato studio in palestra con insegnanti qualificati, tenendo sempre in mente che la realtà è comunque più imprevedibile e pericolosa di una simulata effettuata in ambiente protetto.

Numerosi sono stati i passaggi che hanno portato a focalizzare meglio l'obiettivo, che è stato quello di capire e di far capire, all'interno di processi d'analisi e di costruzione, cercando di collegare l'azione concreta nel quadro di riferimento valoriale delle arti marziali e di imparare dall'esperienza.

Il presente lavoro, pur con tutti i suoi evidenti limiti, vuole provare a confrontarsi con un discorso che esca da un universo di formulazioni astratte e che si alimenti di concretezza e spiritualità insieme. Questo tentativo d'integrazione non è facile, ma è un'occasione di riflessione dopo un tempo, troppo lungo, in cui il fare è rimasto staccato dal pensare, all'interno di ambienti dove le regole sono decise dal mercato.

La conoscenza e la coscienza sono considerate dall'autore come avviamento di processi e non come prodotti finiti; se, al termine, il lettore avrà voglia di considerare, o riconsiderare, il tema proposto in quest'ottica, l'obiettivo dell'opera potrà dirsi perseguito.

Capitolo 1

Introduzione allo studio della difesa personale

1.1 Allarme criminalità

Gli anni che stiamo vivendo sono caratterizzati da grandi trasformazioni scientifico-tecnologiche e da mutamenti rapidissimi che comportano fenomeni di frammentazione e d'instabilità. Siamo passati da una società che leggeva la realtà attraverso un senso unitario e totale, individuandone i fondamenti e facendo riferimento a costruzioni teoriche forti e unitarie, ad una società dove emergono la pluralità e le differenze e dove si sono moltiplicate le forme del sapere. Il processo culturale in atto vede la fine dei grandi sistemi teorici e permette l'affermarsi di una grande molteplicità di linguaggi.

Fenomeni quali l'accresciuta tolleranza e accettazione verso "la diversità", l'incremento delle comunicazioni, la globalizzazione dell'informazione, dell'economia e del lavoro, il riconoscimento della parità tra uomo e donna, l'aumentata sensibilità verso i diritti dei cittadini, convivono con la crescita dei processi d'atomizzazione e lo Stato ha perso la funzione forte di guida all'interno della propria organizzazione; la scuola non ha più il ruolo definito e riconosciuto di agente di socializzazione e di orientamento di valori, e il compito di indicare criteri universali di verità non è più considerato importante (J.F. Lyotard, 1981).

Vari studiosi contemporanei sottolineano come le società occidentali oggi presentino una gamma di sintomi di impoverimento esistenziale: si assiste sempre di più a una frammentazione dell'identità e si ha la percezione della società come spogliata di ogni storicità, percezione ampliata dai mass media che trasformano il mondo in una serie di eventi di natura spettacolare dove le idee sono rappresentazioni autoreferenziali e dove è importante assaporare e

godere solo la superficie delle immagini, mentre mancano fonti di comunicazione e di senso autentiche e stabili.

La ricerca teorica sul funzionamento della società mette in luce l'incertezza e la complessità del panorama sociale.

Con il processo di inurbamento e la progressiva riduzione generazionale delle famiglie, i contesti di appartenenza si sono andati moltiplicando e la rete delle relazioni è diventata sempre più ampia.

Questo aspetto di per sé positivo è anche uno degli elementi fondanti la complessità sociale, nel senso che le interconnessioni più labili e lo scambio comunicativo comportano la capacità di governare i flussi e ampliano la base della nostra dipendenza dagli altri costringendoci a "identità plurime" secondo i contesti in cui siamo in quel momento inseriti (Z. Bauman, 2003).

I giovani oggi non hanno più riferimenti dal passato ma non hanno punti fermi neanche nel presente, basti pensare alla grande difficoltà della politica a fare politica: i partiti non riescono a definirsi e a darsi un programma.

Siamo più soli e più esposti ai processi di caduta nella marginalità, nelle nostre città stanno crescendo i fenomeni di microcriminalità e i maggiori pericoli sono corsi dalla gente comune. L'immigrazione selvaggia, la mancanza di un adeguato controllo dei campi nomadi, l'aumento esasperato del costo della vita, la droga tradizionale e sintetica, producono in continuazione persone disperate perennemente alla ricerca di soldi per un pasto, per un tetto, per la droga. Se poi consideriamo che tra le prime necessità dell'uomo ci sono la pulizia, i bisogni fisiologici oltre a quelli riguardanti la sfera sessuale, ecco che, insieme al degrado delle periferie urbane, aumentano i reati a scopo sessuale.

Il calo dei redditi e l'aumento della disoccupazione possono alimentare l'ostilità verso gli immigrati che rischia di sfociare in atteggiamenti estremistici e razzisti.

Purtroppo la legislazione è lenta nel seguire la realtà socio-culturale in evoluzione: i tempi lunghi dei processi, l'incertezza della pena, l'inadeguatezza delle leggi, i pochi mezzi a disposizione dei tutori dell'ordine, fanno sì che molti di noi si trovino loro malgrado e spesso anche inconsapevolmente in situazioni di pericolo.

I dati statistici sulla criminalità sono pubblicati annualmente dall'ISTAT in un Annuario denominato *Statistiche giudiziarie penali*.

L'ISTAT offre i dati relativi ai fatti che costituiscono violazione della legge penale e per i quali è iniziata l'azione giudiziaria, pubblica inoltre ricerche

sulla percezione dell'allarme sociale da parte dei cittadini italiani. Le cifre si riferiscono ai crimini denunciati, non comprendono quindi i crimini per i quali le vittime non sporgono denuncia e di conseguenza consentono difficilmente un'analisi veritiera della realtà.

Da indagini campione che hanno tentato di analizzare anche la dimensione sommersa della criminalità viene ipotizzato che i delitti denunciati sono circa il cinquanta per cento di quelli effettivamente commessi.

In Italia si assiste ad una progressiva diminuzione del numero degli omicidi mentre aumentano le rapine e le violenze sessuali. Aumentano anche le violenze effettuate da giovanissimi su altri giovani e le metropoli sembrano essere diventate catalizzatori di criminalità.

I luoghi dove si possono subire aggressioni sono i più disparati, ad esempio sui mezzi pubblici, nei locali, nei negozi, per strada, alle manifestazioni, durante i concerti, al lavoro, in automobile; i momenti più critici sono quelli sul calare della sera, in quelle ore l'aggressore si sente maggiormente a suo agio, sa di poter contare su due fattori decisivi: le strade quasi deserte e la sorpresa.

Altrettanto grave è la situazione determinata dai tanti furti che avvengono quotidianamente all'interno degli esercizi commerciali.

Secondo il sindacato unitario italiano dei lavoratori in polizia va registrato un preoccupante incremento di attività criminose tale da rendere innegabile il fatto che esista il "problema sicurezza".

Cittadini spaventati, altri che vogliono organizzare ronde, politici che chiedono maggiore presenza delle forze di polizia, altri che chiedono la presenza dell'esercito, il malcontento è comune a tutti.

Secondo gli ultimi dati del Ministero dell'Interno nel 2007 sono stati denunciati più di trecento reati ogni ora, per ogni giorno dell'anno.

Come proteggersi? Ci sono esperti di difesa personale che giurano circa l'efficacia del proprio metodo di difesa; personalmente penso che non esista un metodo capace di garantire una sicurezza totale, credo invece sia possibile adottare precauzioni e mettere in campo strumenti per difendere se stessi e la propria casa, ma di questo argomento parlerò diffusamente in seguito.

Talvolta pugili e artisti marziali di comprovata esperienza si sono cimentati nel calcio storico fiorentino (il gioco del Calcio in Costume, anche detto "Calcio Storico Fiorentino", non ha alcuna somiglianza con il gioco del calcio. Fu probabilmente inventato negli accampamenti militari dove i soldati si riposavano tra una battaglia e un'altra, perché facessero esercizio in modo da

non perdere la loro forza. Questo era un gioco che sviluppava i muscoli delle braccia e delle gambe in una lotta a corpo a corpo per la contesa di qualcosa che aveva la misura e la forma di una palla da cannone), immaginando di essere avvantaggiati nei riguardi dei calcianti, sicuramente forti e preparati ma non esperti in tecniche di combattimento. Ebbene, nella maggior parte dei casi, anche se con onore, i pugili e gli artisti marziali sono stati superati dall'audacia e dalla forza brutta del gruppo.

Quanto appena esposto rafforza il concetto che nella difesa personale contano poco le coreografie e le tecniche elaborate, in caso di aggressione se non è possibile fuggire bisogna colpire dove fa male e sprecare meno energia possibile.

Ad un raduno di karate un noto Maestro fu interpellato da un audace allievo che gli chiese: «Maestro, come ci si difende da un avversario armato di coltello?». Il Maestro giapponese senza troppi preamboli rispose: «Pistola!». Questo aneddoto esprime tutta la pericolosità di un uomo armato e malintenzionato. In questi casi quando è possibile si devono sempre fare intervenire le forze dell'ordine, ma quando non esiste alternativa è bene ricordare che ogni azione personale intrapresa deve essere eseguita lucidamente e consciamente poiché difficilmente ci viene concessa una seconda occasione.

1.2 La legittima difesa: riferimenti legislativi

Sul piano giuridico la difesa personale deve fare i conti con alcuni reati ipotetici nei quali chi attua tecniche di difesa potrebbe incorrere, primo fra tutti quello di lesioni personali.

Quando e fino a quale limite, per difendere se stessi o altri, è possibile attuare tecniche e comportamenti lesivi? La risposta al quesito è data dalla lettura e dall'analisi della scriminante della legittima difesa.

Le *scriminanti* sono situazioni alla presenza delle quali atti, che altrimenti sarebbero reati, sono invece leciti.

All'art. 52 il codice penale (in vigore dal 1930) individua la scriminante della difesa legittima stabilendo che: «Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio o altrui contro il pericolo attuale di un'offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa».

L'ordinamento sceglie di tutelare l'interesse che è stato aggredito rispetto a quello dell'aggressore, consentendo la difesa e la riaffermazione dello stesso.

I due aspetti fondamentali su cui s'incetra la legittima difesa sono l'aggressione ingiusta e la reazione legittima.

La formulazione della legittima difesa così come all'art. 52 sopra menzionato non sempre offre alla vittima del reato un chiaro orientamento circa il perimetro di liceità dell'agire difensivo e inoltre lascia al pubblico ministero e al giudice penale un ampio spazio di discrezionalità nel valutare le situazioni concrete che nella vita si presentano con moltissime sfumature.

La vittima potrebbe sentirsi costretta a subire l'aggressione per paura delle eventuali conseguenze punitive da parte della legge e ciò non sarebbe giusto; infatti, se la difesa deve essere sottoposta a rigorosi limiti giuridici affinché non si tramuti in irresponsabile violenza, non può nemmeno essere compressa in modo tale da non rispondere più alla sua finalità ultima che è la salvezza dell'agredito quando non è possibile far intervenire l'autorità preposta a tale compito.

I fatti di cronaca ci hanno spesso mostrato come l'interpretazione del requisito della proporzione offesa-difesa abbia schiacciato la legittima difesa entro limiti operativi sempre più ristretti e come la tendenza prevalente sia stata quella di impostare il giudizio basandosi su un confronto tra il valore dei beni in conflitto. Questo tipo di giudizio tiene conto solo parzialmente della differenza qualitativa tra aggressore e aggredito e finisce per non tutelare i beni patrimoniali.

Un altro aspetto da tener presente è quello della situazione psicologica in cui viene a trovarsi una persona quando subisce, ad esempio, un furto: normalmente precipita nel panico e non è di conseguenza in grado di effettuare un calcolo razionale come richiederebbe la situazione secondo l'ottica del bilanciamento del valore dei beni.

Di fronte ad un aumento imponente della microcriminalità e alla forte esigenza sociale di avere disposizioni più rigorose a tutela della vittima, il legislatore nel 2006 ha promulgato la Legge 59 intitolata *Modifica all'articolo 52 del codice penale in materia di diritto all'autotutela in un privato domicilio* costituita da un unico articolo che ha aggiunto due commi all'articolo 52 del codice penale: «Nei casi previsti dall'articolo 614, primo e secondo comma, sussiste il rapporto di proporzione di cui al primo comma del presente articolo se taluno legittimamente presente in uno dei luoghi ivi indicati usa un'arma legittimamente detenuta o altro mezzo idoneo al fine di difendere:

- a) la propria o altrui incolumità;
- b) i beni propri o altrui, quando non vi è desistenza e vi è pericolo d'aggressione.

La disposizione di cui al secondo comma si applica anche nel caso in cui il fatto sia avvenuto all'interno di ogni altro luogo ove venga esercitata un'attività commerciale, professionale o imprenditoriale».

La riforma del 2006 ha introdotto dunque una presunzione assoluta (*iuris et de iure*) di proporzione fra difesa e offesa, nei casi di reazione avvenuta durante la commissione di delitti di violazione del domicilio ed alla presenza di un pericolo d'aggressione fisica. Inoltre al domicilio sono equiparati i luoghi d'esercizio di attività economiche.

Affinché operi la presunzione è necessario che ci si trovi in uno dei casi previsti dall'articolo 614 (primo e secondo comma c.p.), che chi mette in essere la legittima difesa abbia il diritto di trovarsi in quel luogo, che vi sia minaccia di un attacco alla persona o ai beni (la questione dei beni è controversa in dottrina) e infine che la legittima difesa sia operata attraverso un'arma o un altro strumento di coercizione legittimamente detenuto da chi la adopera.

Naturalmente l'approvazione della norma ha suscitato opinioni contrastanti nei singoli cittadini ma anche tra gli operatori del settore (docenti di diritto, avvocati, magistrati).

Nel dibattito in corso vi è un variegato panorama di dissensi e di consensi e anche gli schieramenti politici si sono espressi attraverso interpretazioni molto diverse della legge. Qualcuno ha concentrato la propria attenzione sul fatto che finalmente l'agredito e l'aggressore non sono più sullo stesso piano e altri hanno parlato di norma incostituzionale in quanto non è possibile equiparare l'incolumità personale a beni di carattere patrimoniale. Ci sono state aspre critiche attraverso la denuncia del pericolo di creare un cittadino giustiziere, il quale non rischia più di essere condannato per eccesso di difesa, ma c'è stato anche chi ha letto nella norma una garanzia verso la libertà dell'individuo a difendersi.

Non è compito di questo libro addentrarsi nell'interpretazione della legge e chi scrive manca certamente delle competenze richieste per compiere tale percorso, inoltre credo sarà possibile esprimere pareri in proposito solo quando l'effettiva applicazione della norma nelle aule di tribunale mostrerà quanto essa sia realmente calzante o meno alla vita reale.