

Sicurezza Personale e Autodifesa

Guida pratica per prevenire il rischio, comunicare in modo efficace, gestire il conflitto e proteggersi

Autori

Gianpiero Greco

Elena D'Arcangelo

Enzo Failla

Roberto De Ronzi



© 2026 Gianpiero Greco, Elena D’Arcangelo, Enzo Failla e Roberto De Ronzi

Tutti i diritti riservati.

Prima edizione: giugno 2026

ISBN (brossura): 9798182293594

Impaginazione: a cura degli Autori

Copertina: a cura degli Autori

Editore: Independently published

Stampato su richiesta tramite Amazon KDP

È vietata la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta degli Autori.

«*Legum denique idcirco omnes servi sumus, ut liberi esse possimus*».

«*In fondo, siamo tutti servi delle leggi per poter essere liberi*».

— Cicerone, *Pro Cluentio*, 146

INDICE

<i>Prefazione degli autori</i>	v
<i>Profilo degli autori</i>	vii

Introduzione	1
---------------------	----------

Capitolo 1 – Sicurezza personale e difesa personale	5
--	----------

1.1 La sicurezza personale non inizia dal contatto fisico	6
1.2 Che cos'è la difesa personale civile	8
1.3 Prevenire, comunicare, proteggersi, allontanarsi	10
1.4 Perché non bisogna sostituirsi alle autorità competenti	12
1.5 Necessità, proporzionalità e cessazione dell'azione difensiva	14
1.6 Difesa personale e sport da combattimento: cosa cambia nella vita reale	16

Capitolo 2 – Leggere il rischio nella vita quotidiana	21
--	-----------

2.1 Ambiente, distanza, vie d'uscita e segnali precoci	22
2.2 Strada, parcheggi, mezzi pubblici, locali e luoghi isolati	26
2.3 La falsa sicurezza: quando ci accorgiamo troppo tardi del pericolo	30
2.4 Bassa, media e alta criticità	33
2.5 Difesa solidaristica ed effetto spettatore	37

Capitolo 3 – Comunicare per proteggersi: limiti, de-escalation e uscita dal conflitto	43
--	-----------

3.1 Comunicare prima della tecnica fisica	44
3.2 Ogni comportamento comunica	45
3.3 Voce, postura, mani visibili e distanza	48
3.4 Frasi brevi per affermare un limite	50
3.5 Frasi da evitare perché aumentano il conflitto	52
3.6 De-escalation: osservare, stabilizzare, comunicare, offrire una via d'uscita, attivare supporto	54
3.7 Come uscire da una relazione conflittuale	58

Capitolo 4 – Stress, paura e blocco psicomotorio	63
4.1 Perché la paura non è debolezza	64
4.2 Attacco, fuga e blocco	65
4.3 Il blocco psicomotorio: riconoscerlo senza colpevolizzarsi	68
4.4 Respirazione, postura e micro-azioni di ripartenza	70
4.5 Usare la voce sotto stress	73
4.6 Semplicità: poche azioni, chiare e realistiche	74
Capitolo 5 – Protezione essenziale e uscita dalla situazione critica	81
5.1 Proteggersi non significa cercare lo scontro	82
5.2 Mani visibili, postura stabile e distanza utile	84
5.3 Creare spazio e non restare bloccati	86
5.4 Proteggere testa, collo e mani	89
5.5 Afferramenti, spinte e pressione ravvicinata: principi generali	91
5.6 Allontanarsi, richiamare attenzione e chiedere aiuto	94
5.7 Strumenti personali di protezione: possibilità, limiti e responsabilità	95
5.8 Cosa non fare: inseguire, trattenere, immobilizzare, vendicarsi	97
Capitolo 6 – Sicurezza personale femminile	103
6.1 Oltre le tecniche: consapevolezza, limiti e possibilità di scelta	104
6.2 Prevenzione senza colpevolizzazione della vittima	106
6.3 Autostima, assertività e autoefficacia	108
6.4 Invasione dello spazio personale e avvicinamento insistente	110
6.5 Voce, postura e affermazione del limite	112
6.6 Molestie, pressione relazionale e segnali da non ignorare	114
6.7 Blocco psicomotorio e recupero dell'iniziativa	116
6.8 Richiesta di aiuto, uscita dalla situazione e tutela successiva	119

Capitolo 7 – Sicurezza degli operatori sanitari e sociosanitari nei contesti di cura

7.1 Perché i contesti sanitari e sociosanitari possono diventare conflittuali	126
7.2 Distinguere agitazione, non collaborazione e aggressione	128
7.3 Dolore, paura, attesa e frustrazione come fattori di escalation	132
7.4 Postura professionale non minacciosa	134
7.5 Distanza operativa e vie d'uscita	136
7.6 Comunicazione semplice, calma e orientata alla sicurezza	138
7.7 Lavoro in team e attivazione del supporto	140
7.8 Dopo l'evento: segnalazione, documentazione e supporto	142

Capitolo 8 – Sicurezza nelle professioni a contatto con il pubblico

8.1 Scuola e contesti educativi: personale scolastico ed educatori	151
8.2 Front-office e sportelli pubblici	153
8.3 Commercio e servizi: reclami, furti e momenti critici	155
8.4 Palestre, associazioni sportive e contesti educativi sportivi	157
8.5 Operatori sociali e professioni di aiuto	159
8.6 Quando chiamare supporto e quando interrompere l'interazione	161

Capitolo 9 – Aspetti giuridici essenziali per la sicurezza personale

9.1 Responsabilità giuridica e valutazione del contesto	170
9.2 Legittima difesa: principi generali	172
9.3 Pericolo attuale e offesa ingiusta	175
9.4 Necessità della reazione	177
9.5 Proporzionalità della risposta	179
9.6 Cessazione dell'azione difensiva	181
9.7 Eccesso di legittima difesa	183
9.8 Strumenti personali, spray antiaggressione e oggetti atti ad offendere	185
9.9 Difesa domiciliare: prudenza e limiti	189
9.10 Ruoli diversi: persone, sicurezza privata e Forze dell'Ordine	191

Capitolo 10 – Dopo l’evento: sicurezza, aiuto e tutela	195
10.1 Mettersi in sicurezza	196
10.2 Chiamare aiuto e fornire informazioni chiare	198
10.3 Non restare soli dopo un episodio critico	200
10.4 Annotare ciò che è accaduto	202
10.5 Segnalazione, denuncia, querela e supporto professionale	205
10.6 Gestire paura, vergogna e senso di colpa	208
10.7 Trasformare l’esperienza in consapevolezza, non in paura permanente	210
Conclusioni	215
Bibliografia	219

Prefazione degli autori

Questa guida nasce dall'esperienza maturata nello studio, nella pratica e nell'insegnamento della difesa personale. Come autori, condividiamo una convinzione di fondo: proteggersi non significa cercare lo scontro, ma imparare a riconoscere prima il rischio, gestire meglio la distanza, comunicare con lucidità, chiedere aiuto e uscire dalla situazione critica nel modo più sicuro possibile.

Negli anni abbiamo osservato quanto sia diffusa un'idea riduttiva della difesa personale, spesso associata soltanto alla reazione fisica o alla capacità di eseguire tecniche. Nella vita quotidiana, però, la sicurezza comincia molto prima del contatto: inizia dall'attenzione all'ambiente, dalla lettura dei segnali, dalla capacità di non restare dentro una provocazione, dal riconoscimento della paura e dalla scelta di non trasformare una difficoltà in uno scontro.

Con questa guida abbiamo voluto portare i principi della difesa personale civile fuori dal contesto tecnico degli istruttori, rendendoli accessibili a persone, donne, operatori sanitari e sociosanitari, educatori, professionisti a contatto con il pubblico, operatori sociali, lavoratori dei servizi, istruttori sportivi e a chiunque desideri acquisire strumenti più consapevoli per affrontare situazioni di tensione nella vita reale.

La prospettiva proposta è pratica, ma non semplicistica. Non promette invulnerabilità, non alimenta aggressività e non invita a sostituirsi alle autorità competenti. Propone invece una cultura della prevenzione, della protezione e della responsabilità, nella quale ogni scelta deve essere orientata a ridurre il rischio, tutelare l'incolumità propria e altrui, rispettare i limiti del contesto e fermarsi quando il pericolo è cessato.

Abbiamo dedicato attenzione specifica alla sicurezza personale femminile, evitando ogni forma di colpevolizzazione della persona coinvolta. Prevenire non significa attribuire responsabilità a chi subisce una molestia, una minaccia o una violenza. Significa aumentare consapevolezza, possibilità di scelta, capacità di chiedere aiuto e accesso ai canali di tutela.

Abbiamo inoltre riservato spazio agli operatori sanitari e sociosanitari e alle professioni a contatto con il pubblico, perché molte situazioni critiche si sviluppano nei luoghi di cura, educazione, assistenza, servizio e relazione. In questi contesti la sicurezza non può dipendere soltanto dalla buona volontà individuale: richiede comunicazione, distanza

operativa, lavoro in team, procedure, segnalazione e cultura organizzativa.

Il messaggio che attraversa queste pagine è semplice: la sicurezza personale non consiste nel vincere contro qualcuno, ma nel proteggere sé stessi e gli altri con lucidità, proporzionalità e responsabilità. A volte difendersi significa parlare. A volte significa tacere. A volte significa fare un passo indietro o laterale. A volte significa chiedere aiuto. A volte significa andare via. In ogni caso, significa non perdere di vista l'obiettivo principale: uscire dal rischio, non alimentarlo.

Se al termine della lettura il lettore avrà compreso che la difesa personale non è cultura della violenza, ma cultura della prevenzione, della protezione e della responsabilità, questa guida avrà raggiunto il suo scopo.

Gianpiero Greco

Elena D'Arcangelo

Enzo Failla

Roberto De Ronzi

Profilo degli autori

Gianpiero Greco

Docente universitario in Scienze dell'Esercizio Fisico e dello Sport e Dottore di ricerca in Neuroscienze e Medicina Traslazionale, è autore di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali ed è stato inserito nella Top 2% Scientists 2025 Stanford–Elsevier nell'area Clinical Medicine/Sport Sciences. Svolge attività di ricerca, didattica e formazione nei campi dell'esercizio fisico, dello sport, della metodologia dell'allenamento, della valutazione funzionale e della promozione della salute attraverso il movimento.

La sua formazione integra competenze motorie, scientifiche, giuridiche e didattiche. Oltre agli studi universitari in Scienze Motorie, ha conseguito una laurea in Giurisprudenza, una laurea in Scienze della Nutrizione Umana e diversi Master in ambito giuridico, criminologico, pedagogico e metodologico-didattico. Questo percorso interdisciplinare gli consente di affrontare il tema della difesa personale non solo come pratica motoria, ma come processo educativo, preventivo, giuridicamente consapevole e orientato alla tutela della persona.

Alla formazione accademica, scientifica e giuridica affianca una significativa esperienza nella pratica delle arti marziali, con particolare riferimento al Karate e al Ju-Jitsu, e per oltre vent'anni ha prestato servizio nella Polizia di Stato, maturando esperienza nei contesti della sicurezza, della prevenzione, della formazione e della gestione operativa del rischio. Nel corso della sua attività ha inoltre approfondito l'integrazione tra preparazione fisica, efficienza motoria, controllo comportamentale e prestazione operativa, coordinando e partecipando a progetti di ricerca nazionali e internazionali riguardanti il benessere psicofisico e la prestazione degli operatori di polizia.

In questa guida contribuisce in particolare all'integrazione tra competenze scientifiche, operative e giuridiche, prevenzione del rischio, comunicazione e costruzione di un approccio alla sicurezza personale e all'autodifesa orientato alla consapevolezza, alla protezione, alla proporzionalità e alla responsabilità.

Elena D'Arcangelo

Funzionaria amministrativa, dottoressa in Scienze Motorie e professionista con una lunga esperienza nel mondo sportivo, educativo e organizzativo, ha sviluppato il proprio percorso nella gestione di team, nel coordinamento di attività complesse, nella difesa personale, nell'autodifesa femminile e nella formazione giovanile. La sua attività integra competenze tecniche, amministrative, organizzative, educative e relazionali, maturate in contesti sportivi, scolastici, federali e istituzionali.

Nel corso della sua carriera ha curato la pianificazione e il coordinamento di attività sportive e culturali, collaborando con Federazioni, enti, organismi nazionali e internazionali e realtà istituzionali nell'organizzazione di manifestazioni di rilievo. A questa dimensione gestionale affianca una rilevante esperienza tecnico-sportiva: è stata atleta e tecnico nel settore della pallavolo, operando per molti anni nella formazione giovanile e nella selezione di giovani atlete.

Parallelamente, come Insegnante Tecnico, ha sviluppato un percorso specifico nella difesa personale, nel Ju-Jitsu e nella Difesa Personale/MGA FIJLKAM, con particolare attenzione all'autodifesa femminile, alla prevenzione della violenza, alla consapevolezza corporea, all'affermazione del limite e alla costruzione di percorsi di sicurezza rivolti alle donne. Questa esperienza le consente di leggere la sicurezza personale non solo come abilità fisica, ma come percorso educativo, relazionale e comportamentale.

Particolarmente significativo è il suo impegno nei temi della legalità, del contrasto al bullismo e al cyberbullismo, della prevenzione della violenza e della promozione della difesa personale come strumento di consapevolezza. Ha partecipato come relatrice e docente a convegni, incontri formativi e iniziative nazionali e internazionali dedicati alla sicurezza, alla gestione del conflitto, alla difesa personale e all'autodifesa femminile.

In questa guida contribuisce in particolare alla traduzione pratica dei principi di sicurezza personale e autodifesa in comportamenti concreti, accessibili e responsabili, con attenzione alla prevenzione, alla comunicazione, alla gestione del conflitto, alla tutela della persona, alla protezione delle donne e alla costruzione di una cultura della sicurezza fondata su consapevolezza, rispetto dei ruoli e capacità di chiedere aiuto.

Enzo Failla

Maestro Benemerito 8° Dan di Judo FIJLKAM, Maestro di Ju-Jitsu, Karate, Aikido e Aikijujitsu, laureato in Scienze Motorie, è una figura storica della difesa personale, delle arti marziali e della formazione tecnica in ambito federale e istituzionale. Cavaliere dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana e Stella d'Oro CONI al Merito Sportivo, ha dedicato oltre cinquant'anni alla promozione dello sport, dell'educazione marziale e della sicurezza personale.

Attualmente responsabile della Commissione Nazionale Difesa Personale/MGA FIJLKAM e già presidente della Commissione Nazionale MGA, è docente nazionale di Judo e Difesa Personale/MGA. È stato Direttore Tecnico delle Fiamme Oro Judo di Vibo Valentia, istruttore di difesa personale e preparazione atletica per la Polizia di Stato e formatore degli istruttori di Difesa Personale/MGA per il Ministero della Giustizia, Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria. Ha svolto attività di docenza, consulenza e formazione per operatori delle Forze dell'Ordine, della Polizia Penitenziaria, della Polizia Locale, della Guardia Costiera e di altre realtà nazionali e internazionali.

Fondatore del Dojo Failla, ha ricoperto incarichi tecnici e dirigenziali nel mondo FIJLKAM e CONI, contribuendo in modo decisivo alla diffusione delle arti marziali e alla formazione di generazioni di praticanti, cinture nere, insegnanti tecnici e ufficiali di gara. Ha inoltre svolto attività di docenza universitaria nei corsi di Metodologia e Tecnica del Judo presso l'Università "Magna Graecia" di Catanzaro e ha realizzato materiali tecnico-didattici di riferimento nell'ambito della Difesa Personale/MGA FIJLKAM.

Nel corso della sua attività ha ideato e diretto progetti di prevenzione, sicurezza e autodifesa rivolti a donne, studenti, insegnanti, operatori istituzionali e cittadini, con particolare attenzione all'autodifesa femminile, alla formazione scolastica, alla terza età, al judo adattato e integrato e alla promozione dello sport come strumento educativo, inclusivo e sociale.

In questa guida contribuisce con la sua esperienza storica e metodologica nella difesa personale e nell'autodifesa, valorizzandole come percorsi educativi e responsabili, orientati alla protezione della persona, alla prevenzione del rischio e alla costruzione di comportamenti concreti, prudenti e accessibili.

Roberto De Ronzi

Ha prestato servizio nella Polizia di Stato, maturando una lunga esperienza nei reparti mobili, nelle tecniche operative, nell'addestramento, nella difesa personale e nella formazione degli operatori. La sua attività professionale e formativa si è sviluppata nell'ambito della sicurezza, della gestione di situazioni critiche, della preparazione tecnica e dell'insegnamento rivolto a operatori, allievi e praticanti.

Dottore in Scienze Motorie, Maestro 6° Dan di Ju-Jitsu FIJLKAM, Maestro di Karate e Maestro di Difesa Personale/MGA FIJLKAM, è docente nazionale e componente della Commissione Nazionale Difesa Personale/MGA FIJLKAM. È inoltre Direttore Tecnico e fondatore dell'A.S.D. Dojo Arashi Taranto. Ha ricoperto inoltre incarichi federali nel territorio, tra cui Delegato Provinciale FIJLKAM per Taranto, Fiduciario Regionale Puglia per la Difesa Personale/MGA e Fiduciario Regionale Basilicata per il Ju-Jitsu.

Nel corso della sua attività ha svolto docenza e formazione per Forze di Polizia, Polizia Penitenziaria, Polizia Locale, Capitanerie di Porto, Guardia Costiera, enti sportivi, scuole e realtà istituzionali. La sua esperienza unisce pratica marziale, tecniche operative, preparazione fisica, didattica della difesa personale, gestione dello stress operativo e conoscenza dei contesti reali nei quali possono manifestarsi rischio, conflitto e aggressività.

Alla dimensione tecnico-operativa affianca un'intensa attività educativa, sportiva e sociale. Ha partecipato e contribuito a progetti, corsi e convegni dedicati alla prevenzione della violenza, alla sicurezza delle donne, al contrasto del bullismo e del cyberbullismo, alla tutela degli operatori sanitari, alla promozione della legalità e alla formazione motoria. È autore e coautore di contributi scientifici e divulgativi sui temi dell'allenamento, della prestazione operativa, della prevenzione educativa e della sicurezza.

In questa guida contribuisce con la sua esperienza tecnica, operativa e didattica nella difesa personale e nell'autodifesa, offrendo una prospettiva concreta, realistica e orientata alla persona. Il suo contributo valorizza la sicurezza personale come insieme di prevenzione, comunicazione, gestione del rischio, protezione essenziale e capacità di uscire dalla situazione critica senza cercare lo scontro.

Introduzione

Perché parlare oggi di sicurezza personale

Parlare di sicurezza personale significa parlare della vita quotidiana. Significa pensare a una strada percorsa di sera, a un parcheggio poco illuminato, a un mezzo pubblico affollato, a una discussione che cresce, a una persona che insiste, a un utente che alza la voce, a un contatto indesiderato, a una minaccia, a una molestia, a una relazione che limita la libertà o a un episodio che lascia paura anche dopo essere finito.

La sicurezza personale non riguarda soltanto le aggressioni improvvise o le situazioni estreme. Molto più spesso riguarda segnali deboli, ambigui, progressivi: una distanza che si riduce, una pressione verbale, una richiesta insistente, una provocazione, una via d'uscita non vista in tempo, una persona che non accetta un limite, un contesto in cui ci si sente isolati.

Per questo non basta chiedersi: “Che cosa devo fare se qualcuno mi aggredisce?”. È una domanda importante, ma arriva tardi. Prima della risposta fisica ci sono l'attenzione, la prevenzione, la comunicazione, la distanza, la capacità di leggere l'ambiente, il coraggio di chiedere aiuto e la lucidità di uscire da una situazione prima che diventi ingestibile.

Questa guida nasce da questa esigenza: offrire criteri semplici, concreti e responsabili per affrontare la sicurezza personale nella vita reale, senza alimentare paura, aggressività o illusioni di invulnerabilità. Non promette soluzioni magiche. Non insegna a cercare lo scontro. Non propone l'idea che ogni problema si risolva con una tecnica. Propone invece un modo più realistico di proteggersi: osservare, comunicare, creare spazio, uscire, chiedere aiuto e ricostruire correttamente ciò che è accaduto.

La sicurezza personale non è paura del mondo, ma attenzione.

Non è diffidenza verso tutti, ma capacità di leggere il contesto.

Non è violenza, ma protezione.

Non è rivalsa, ma responsabilità.

Che cosa intendiamo per autodifesa civile

L'autodifesa civile è un modo di intendere la difesa personale dentro i contesti quotidiani. Non nasce per il combattimento sportivo, per l'intervento operativo delle Forze dell'Ordine o per il controllo fisico di una persona. Nasce per chi vive, lavora, si sposta, incontra persone,

frequenta spazi pubblici, usa mezzi di trasporto, entra in luoghi affollati, gestisce relazioni e può trovarsi davanti a situazioni critiche.

La parola “civile” indica proprio questo: un approccio fondato su prevenzione, comunicazione, prudenza, proporzionalità e tutela dell’incolumità. Difendersi, in questa prospettiva, non significa inseguire, trattenere, immobilizzare o dimostrare forza. Significa ridurre il rischio, proteggere sé stessi o altri, uscire appena possibile e attivare aiuto quando serve.

Nell’immaginario comune, la difesa personale viene spesso associata all’idea di “saper reagire”, “atterrare l’aggressore”, “non avere paura”, “non farsi mettere i piedi in testa”. Nella vita reale, però, queste immagini possono essere fuorvianti. Una risposta impulsiva può peggiorare il rischio, aumentare l’escalation e creare conseguenze fisiche, emotive e giuridiche.

L’approccio proposto parte da domande diverse: posso evitare questa situazione? Posso aumentare la distanza? Posso uscire dalla discussione? Posso chiedere aiuto? Posso spostarmi verso un luogo più sicuro? Posso proteggermi senza restare nello scontro? La mia risposta è necessaria? Il pericolo è ancora presente? Sto agendo per proteggermi o per rabbia?

Queste domande sono il cuore della sicurezza personale. Aiutano a trasformare la reazione in scelta, l’impulso in controllo, la paura in azione utile.

Difendersi senza cercare lo scontro

Difendersi senza cercare lo scontro è il filo conduttore di questa guida.

Molte situazioni degenerano perché qualcuno vuole avere l’ultima parola, dimostrare di non avere paura, rispondere a una provocazione o recuperare una posizione di forza. Ma l’ultima parola non protegge. Spesso trattiene nel rischio. La sicurezza personale richiede invece una capacità difficile ma decisiva: non restare dentro una situazione solo per orgoglio.

Protegersi non significa essere passivi. Non significa accettare una minaccia, una molestia o un’aggressione. Significa scegliere la risposta più utile per ridurre il danno e aumentare le possibilità di uscita. A volte questa risposta è una frase breve. A volte è un passo indietro. A volte è entrare in un luogo pubblico. A volte è chiamare il 112. A volte è chiedere aiuto a una persona precisa. A volte, se il pericolo è attuale e non ci sono

alternative, può essere necessario proteggersi fisicamente per creare spazio e allontanarsi.

La differenza è nell'obiettivo. Se l'obiettivo è proteggersi, la risposta deve interrompere il rischio. Se l'obiettivo diventa punire, inseguire, vendicarsi o dominare l'altra persona, non siamo più nella logica della sicurezza personale.

La formula che attraversa tutta la guida è semplice:

Osserva - Comunica - Proteggi - Crea spazio - Esci - Chiedi aiuto - Ricostruisci.

Non è una tecnica. È una bussola. Osservare significa leggere ambiente, persone, distanza e vie d'uscita. Comunicare significa usare parole brevi, chiare e non provocatorie. Proteggere significa tutelare il corpo e non restare bloccati. Creare spazio significa recuperare tempo e possibilità di movimento. Uscire significa interrompere il rischio appena possibile. Chiedere aiuto significa non affrontare tutto da soli. Ricostruire significa, dopo l'evento, ricordare, annotare, segnalare e attivare i canali adeguati.

Una guida per la vita quotidiana

Questa guida è rivolta a persone che vogliono sentirsi più preparate senza diventare più aggressive. È rivolta a chi cammina per strada, rientra la sera, lavora con il pubblico, frequenta palestre, scuole, servizi, negozi, uffici, mezzi pubblici, contesti sanitari o luoghi affollati. È rivolta a chi vuole imparare a riconoscere prima i segnali di rischio, comunicare meglio, proteggere il proprio spazio, chiedere aiuto e sapere cosa fare dopo un episodio critico.

Una parte specifica è dedicata alla sicurezza personale femminile, perché molte situazioni di rischio riguardano molestie, controllo, pressione relazionale, invasione dei confini personali, paura, blocco e difficoltà a chiedere aiuto. Il tema viene affrontato senza colpevolizzare la persona coinvolta: la responsabilità della violenza appartiene a chi la compie. La prevenzione serve ad aumentare consapevolezza, libertà di scelta e possibilità di tutela.

Un'altra parte è dedicata agli operatori sanitari e sociosanitari, che possono trovarsi a gestire pazienti agitati, familiari esasperati, attese, dolore, paura e frustrazione. In questi contesti, la sicurezza non dipende dalla forza, ma dalla comunicazione, dal ruolo, dalla distanza operativa,

dal lavoro in team, dalle procedure e dalla segnalazione degli eventi critici.

La guida si rivolge anche alle professioni a contatto con il pubblico: personale scolastico, educatori, impiegati front-office, commercianti, operatori sociali, istruttori sportivi, personale di accoglienza, responsabili di servizi e associazioni. Per queste figure, la sicurezza significa non restare soli, non personalizzare il conflitto, porre limiti chiari, attivare supporto e rispettare il proprio ruolo.

Nelle pagine che seguono si parlerà di rischio, comunicazione, paura, blocco psicomotorio, protezione essenziale, sicurezza femminile, contesti sanitari, professioni civili, aspetti giuridici e gestione del dopo-evento. Si parlerà anche di strumenti personali di protezione, come telefono, torcia, allarme sonoro o spray antiaggressione conforme, sempre dentro una logica prudente: nessuno strumento sostituisce attenzione, distanza, uscita, richiesta di aiuto e responsabilità.

Che cosa troverà il lettore

Il lettore non troverà promesse facili. Non troverà l'idea che basti una tecnica per risolvere ogni situazione. Non troverà inviti a reagire sempre, a inseguire, a trattenere o a sostituirsi alle autorità competenti.

Troverà invece criteri pratici per leggere meglio il rischio, riconoscere quando una situazione sta cambiando, comunicare in modo più sicuro, proteggere il corpo, creare spazio, allontanarsi, chiedere aiuto, conoscere i limiti della risposta difensiva e gestire il dopo-evento senza restare soli.

Questa guida non vuole formare persone spaventate. Vuole aiutare persone più consapevoli. Non vuole trasformare ogni luogo in una minaccia. Vuole insegnare a vedere meglio. Non vuole alimentare la cultura dello scontro. Vuole promuovere una cultura della prevenzione, della protezione e della responsabilità.

La sicurezza personale non nasce dalla promessa di essere invincibili. Nasce dalla capacità di restare lucidi quando qualcosa cambia, di riconoscere il rischio senza negarlo, di chiedere aiuto senza vergogna, di proteggersi senza cercare rivalsa e di uscire da una situazione critica nel modo più sicuro possibile.

Questa è l'idea centrale dell'autodifesa civile: non vincere lo scontro, ma proteggere la vita, la libertà e la dignità della persona.