MODELLI INTEGRATI DELLA DIFESA PERSONALE CIVILE

Multidimensionalità · Multifattorialità · Interdisciplinarità

Framework integrato di autoprotezione

Elaborazione degli autori

Prof. Dott. Gianpiero Greco

Maestro Dott. Roberto De Ronzi

Scopri il progetto, i libri e i materiali di approfondimento

difesapersonalecivile.it

MODELLO 1 — Multidimensionalità

Le competenze che concorrono all’autoprotezione

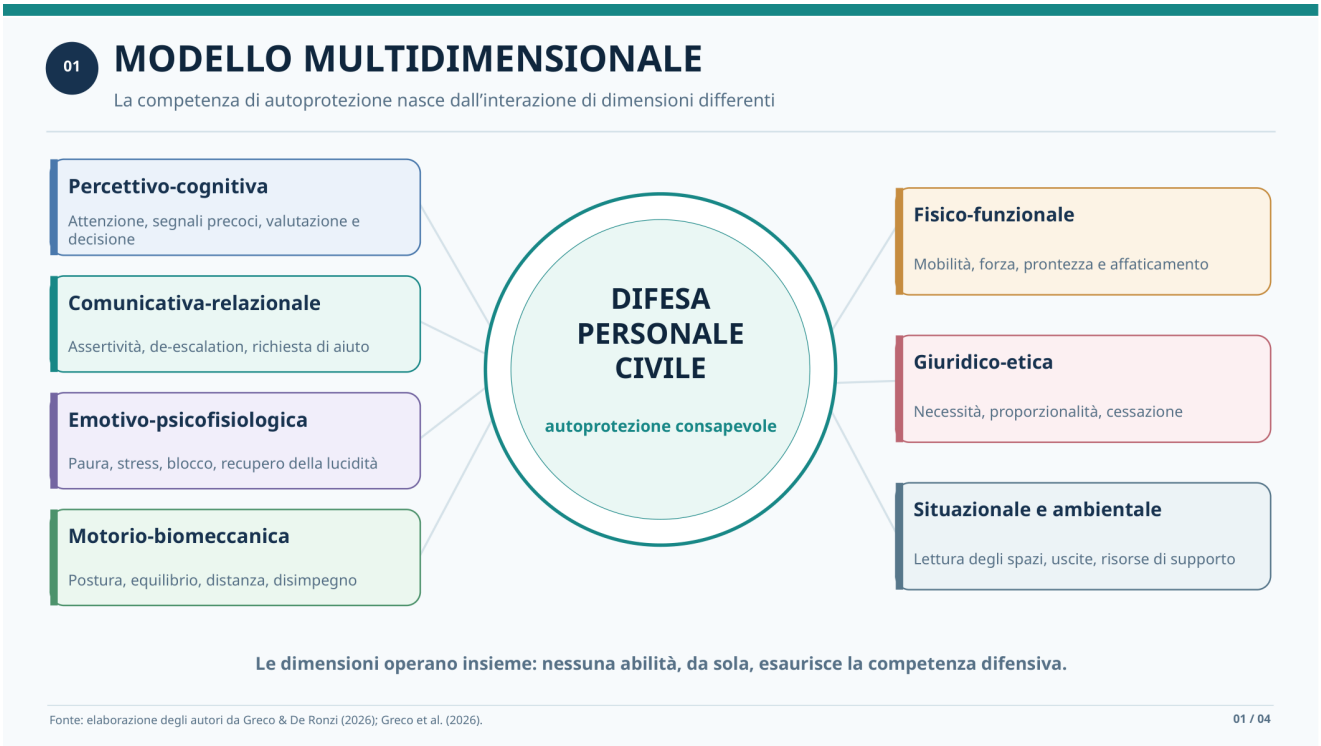


Figura 1. Le sette dimensioni della difesa personale civile.

Il modello multidimensionale rappresenta la difesa personale civile come una competenza complessa, costruita attraverso l’interazione di sette dimensioni. Accanto alle abilità motorie e alla preparazione fisica assumono rilievo la percezione del pericolo, la capacità di decidere, la comunicazione, la regolazione delle emozioni, la conoscenza dei limiti giuridici e la lettura dell’ambiente. Nessuna di queste dimensioni, considerata isolatamente, è sufficiente a orientare una condotta di autoprotezione.

La dimensione percettivo-cognitiva permette di cogliere segnali e alternative; quella comunicativa-relazionale aiuta ad affermare limiti, contenere il conflitto e attivare aiuto. La dimensione emotivo-psicofisiologica riguarda le reazioni alla paura e allo stress; le componenti motorio-biomeccanica e fisico-funzionale sostengono equilibrio, mobilità e azioni di protezione essenziali. La dimensione giuridico-etica orienta il comportamento entro criteri di necessità, proporzionalità e cessazione della risposta, mentre quella situazionale e ambientale permette di riconoscere ostacoli, uscite e risorse disponibili.

L’elemento centrale dello schema è la loro integrazione. Per esempio, riconoscere un rischio in tempo utile può consentire di comunicare, mantenere distanza o allontanarsi prima che sia necessario un contatto fisico. Il modello indica quindi perché la formazione non possa ridursi all’apprendimento di tecniche: deve sviluppare capacità di osservazione, scelta e protezione coerenti con le condizioni reali.

MODELLO 2 — Multifattorialità

Le condizioni che influenzano il rischio e le possibilità di scelta

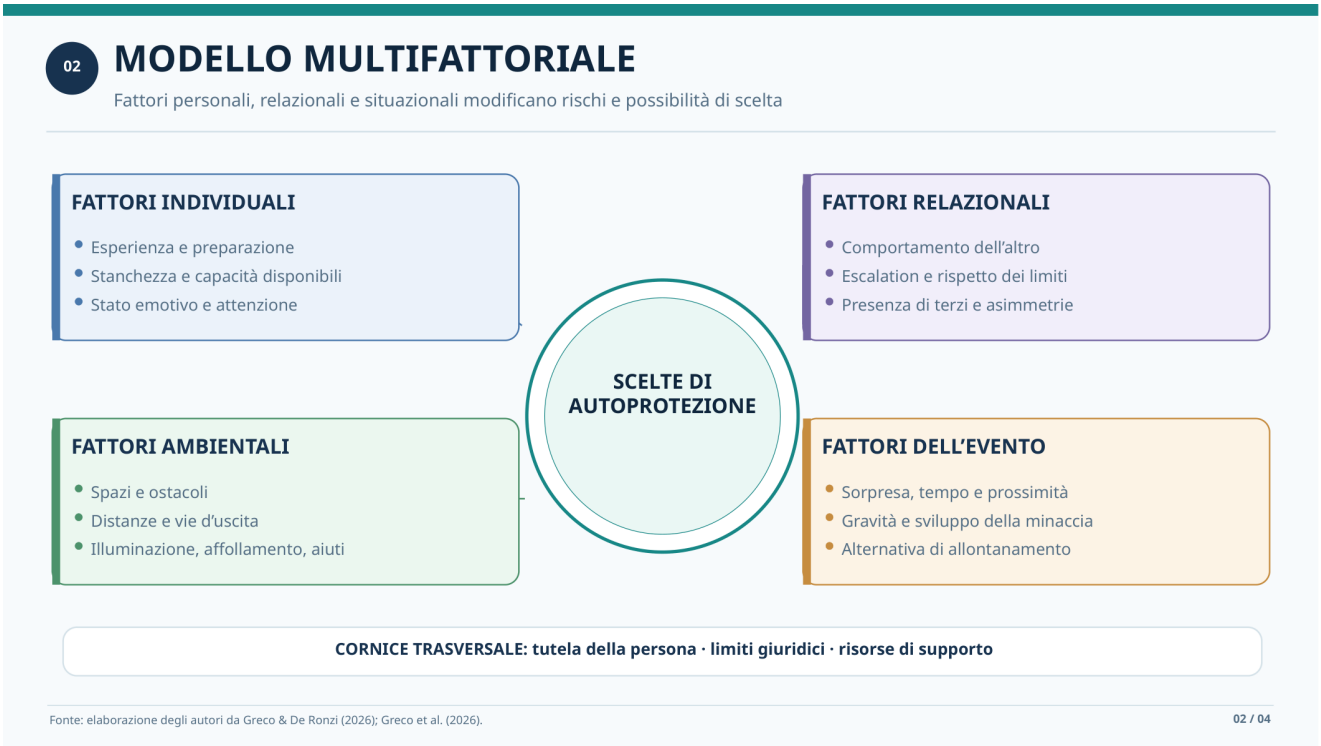


Figura 2. I quattro gruppi di fattori che incidono sulle scelte di autoprotezione.

Il modello multifattoriale sposta l'attenzione dalle competenze possedute dalla persona alle condizioni che possono influenzare una situazione critica. Le scelte di autoprotezione dipendono infatti dall'interazione tra fattori individuali, relazionali, ambientali e caratteristiche dell'evento. Questi elementi non operano in modo separato e possono modificarsi rapidamente, rendendo necessario rivalutare il contesto anche quando la situazione sembra inizialmente gestibile.

I fattori individuali comprendono preparazione, esperienza, stanchezza, stato emotivo e risorse disponibili. Quelli relazionali riguardano il comportamento dell'altra persona, l'eventuale escalation, il rispetto dei limiti e la presenza di terzi. I fattori ambientali comprendono conformazione degli spazi, ostacoli, illuminazione, affollamento e vie d'uscita; quelli dell'evento includono sorpresa, prossimità, tempo per decidere e gravità della minaccia. La stessa condotta può quindi richiedere valutazioni differenti in un luogo aperto e frequentato rispetto a uno spazio ristretto senza accessi immediati a un supporto.

La tutela della persona, i limiti giuridici e le risorse di aiuto costituiscono la cornice trasversale del modello. Il suo scopo non è classificare rigidamente gli episodi o attribuire responsabilità a chi subisce una violenza, ma mostrare perché la prevenzione e la risposta debbano essere contestualizzate, flessibili e orientate alla riduzione del rischio.

MODELLO 3 — Interdisciplinarità

I saperi che sostengono un metodo formativo unitario

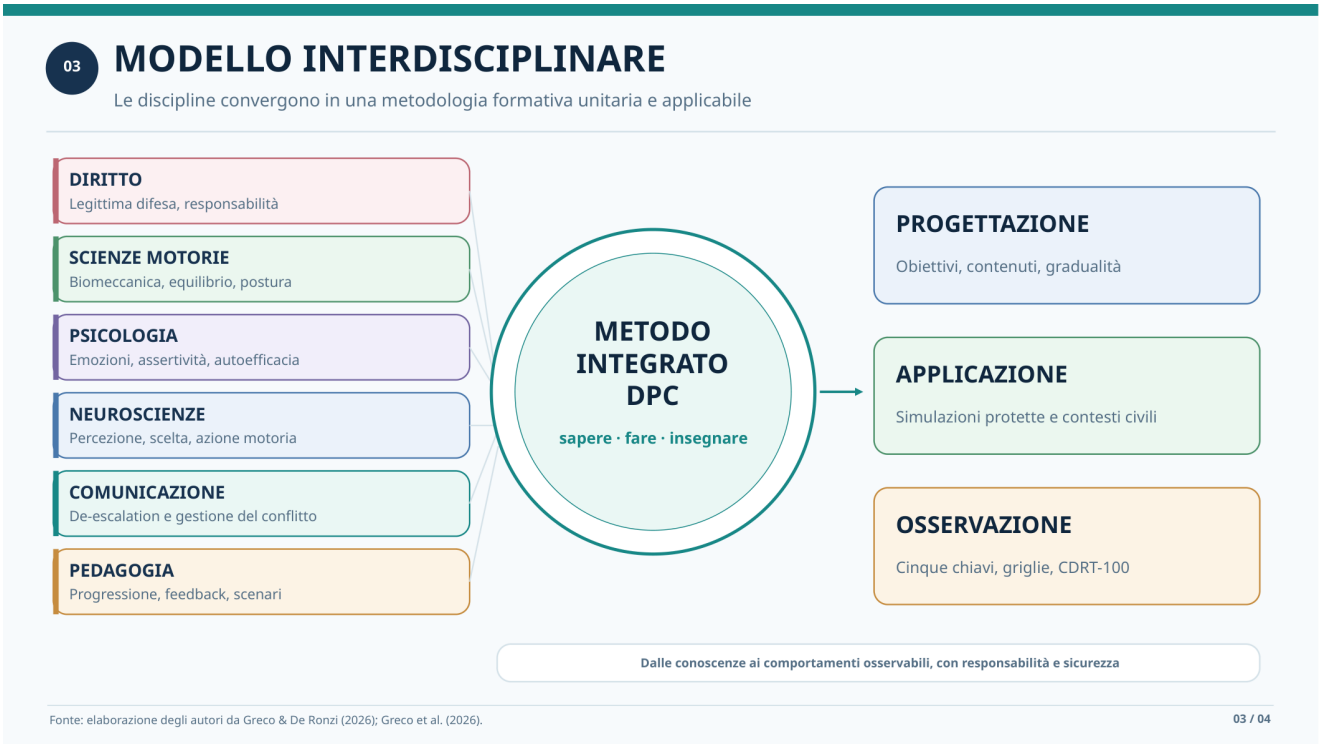


Figura 3. Convergenza delle discipline nella progettazione e nella valutazione didattica.

Il modello interdisciplinare chiarisce che l'insegnamento della difesa personale civile richiede conoscenze provenienti da ambiti differenti, da utilizzare in modo coordinato. Il diritto definisce responsabilità e limiti della condotta; le scienze motorie spiegano postura, equilibrio e movimento; la psicologia contribuisce alla comprensione delle emozioni e dell'assertività; le neuroscienze approfondiscono i processi di percezione e scelta. Comunicazione e pedagogia completano il quadro con strumenti per gestire il conflitto, insegnare in sicurezza e favorire l'apprendimento.

Questi contributi convergono in un metodo che collega il sapere al saper fare e al saper insegnare. La progettazione stabilisce obiettivi, contenuti e gradualità; l'applicazione traduce i principi in esercitazioni e simulazioni protette; l'osservazione permette di individuare comportamenti, difficoltà e progressi. Le griglie di osservazione, le cinque chiavi dell'insegnante tecnico e il test di prontezza difensiva civile costituiscono esempi di strumenti utilizzabili per rendere più strutturata questa attività.

La figura evidenzia dunque che l'interdisciplinarità non consiste nell'accostare discipline diverse, ma nel farle dialogare in un percorso educativo coerente. L'obiettivo è formare persone e insegnanti capaci di comprendere il contesto, adattare il comportamento, tutelare la sicurezza e riconoscere i limiti dell'intervento.

MODELLO 4 — Framework integrato

Dalle tre prospettive alla scelta consapevole di autoprotezione



Figura 4. Integrazione di competenze, fattori e discipline nel processo di autoprotezione.

Il framework integrato riunisce i tre modelli precedenti e ne esplicita la complementarità. La multidimensionalità descrive quali competenze possono sostenere la difesa personale civile; la multifattorialità aiuta a comprendere quali condizioni incidono sulla situazione concreta; l'interdisciplinarità indica i saperi necessari per progettare un'educazione alla sicurezza completa. L'incontro tra queste tre prospettive alimenta una valutazione continua del contesto e delle possibilità di scelta.

La sequenza proposta — osserva, comunica, proteggi, crea spazio, esci, chiedi aiuto, ricostruisci — sintetizza comportamenti orientati alla tutela della persona. Non rappresenta una procedura obbligatoria da seguire in ordine fisso: osservare e comunicare possono avvenire contemporaneamente, così come proteggersi e richiedere supporto. Quando è possibile, l'allontanamento interrompe l'esposizione al rischio; un'eventuale risposta fisica resta subordinata al pericolo concreto e ai limiti della necessità e della proporzionalità.

La ricostruzione successiva all'evento completa il quadro, richiamando l'importanza di mettersi in sicurezza, ricevere assistenza e riferire quanto accaduto attraverso i canali appropriati. Il risultato atteso non è la ricerca dello scontro, ma la capacità di compiere scelte responsabili per ridurre il rischio e preservare l'incolumità propria e altrui.

LETTURA COMPLESSIVA DEI QUATTRO MODELLI

Le quattro figure costituiscono una rappresentazione coordinata della difesa personale civile intesa come educazione alla sicurezza, e non come semplice repertorio di tecniche. Ciascun modello affronta una domanda diversa: quali competenze occorrono, quali fattori incidono sull'evento, quali discipline contribuiscono alla formazione e come questi elementi orientano le scelte concrete. La loro lettura congiunta consente di passare da una visione centrata sulla reazione fisica a un approccio fondato su prevenzione, capacità decisionale, protezione e responsabilità.

Si consideri, per esempio, una persona che durante una normale attività quotidiana si trovi di fronte a un avvicinamento insistente e a una comunicazione aggressiva. Il modello multidimensionale richiama l'attenzione, la gestione emotiva, la capacità di comunicare un limite e la disponibilità motoria necessaria per mantenere spazio. Il modello multifattoriale invita a considerare il luogo, la presenza di altre persone, le vie d'uscita, la distanza e l'evoluzione dell'interazione. Il modello interdisciplinare mostra come queste competenze possano essere insegnate attraverso principi giuridici, comportamentali e motori, con esercitazioni progressive e osservabili.

Il framework integrato collega infine tale valutazione a comportamenti orientati alla tutela: osservare, comunicare, proteggersi se necessario, creare distanza, allontanarsi, chiedere aiuto e gestire correttamente il dopo-evento. Queste possibilità non sono passaggi obbligati né garantiscono l'esito di una situazione critica; rappresentano criteri per sviluppare risposte consapevoli, contestualizzate e rispettose dei limiti della difesa personale civile.

Nel loro insieme, i modelli offrono quindi una struttura di lettura utile sia al cittadino sia all'insegnante: aiutano a comprendere che la sicurezza personale nasce dall'interazione tra conoscenze, capacità, condizioni dell'ambiente e decisioni. Il principio unificante è la tutela dell'incolumità propria e altrui, attraverso scelte volte a prevenire, ridurre o interrompere il rischio senza alimentare lo scontro.

Bibliografia

Greco, G., & De Ronzi, R. (2026). *Manuale di Difesa Personale Civile: Metodologia, comunicazione e aspetti giuridici per la formazione dell'Insegnante Tecnico.* Independently published. ISBN 9798180037213.

Greco, G., D'Arcangelo, E., Failla, E., & De Ronzi, R. (2026). *Sicurezza Personale e Autodifesa: Guida pratica per prevenire il rischio, comunicare in modo efficace, gestire il conflitto e proteggersi.* Independently published. ISBN 9798182293594.

LE NOSTRE PUBBLICAZIONI

Due libri, un unico approccio alla sicurezza personale.

Per approfondire il metodo, inquadra il QR code o seleziona il collegamento.

MANUALE PER FORMATORI



Anteprima del volume

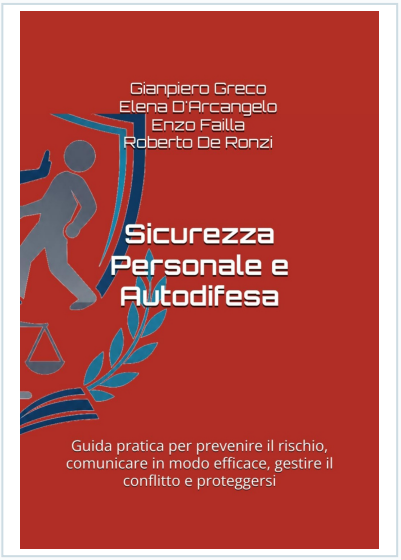
Manuale di Difesa Personale Civile

Formazione dell'Insegnante Tecnico

Greco · De Ronzi

ISBN 9798180037213

GUIDA PER LA VITA QUOTIDIANA



Anteprima del volume

Sicurezza Personale e Autodifesa

Prevenzione e autoprotezione

Greco · D'Arcangelo · Failla · De Ronzi

ISBN 9798182293594

Tutti gli approfondimenti e i materiali della Difesa Personale Civile

difesapersonalecivile.it

© 2026 Gianpiero Greco e Roberto De Ronzi. Tutti i diritti riservati.