

METODO GLOBALE di AUTODIFESA

Consapevolezza, Prevenzione ed Azione.

La vera forza è sapere quando e come agire

C.P.C.
Centro di Psicologia Clinica di Bergamo



Dr. Carlo Plaino

Psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo-Comportamentale

©Dr. Carlo Plaino -> +39-2763008-67 carlo.plaino@yahoo.com

SAPETE SE....

- ◆ L'aggressività è biologicamente determinata o si apprende?
- ◆ Quali circostanze facilitano l'aggressività?
- ◆ I media influenzano l'aggressività?
- ◆ Si può ridurre l'aggressività?

©Dr. Carlo Plaino -> +39-2763008-67 carlo.plaino@yahoo.com

TEORIE A CONFRONTO

APPROCCIO	PRINCIPI
Psicoanalisi	L'aggressività permette di indirizzare l' energia distruttiva verso l'esterno consentendo all'energia vitale, espressione dell'istinto di autoconservazione, di prevalere
Etologia	I comportamenti aggressivi sono funzionali alla sopravvivenza individuale ed al mantenimento della specie. disposizione comportamentale innata che ha origine dalla selezione naturale e che come altre disposizioni quali il prendersi cura dei piccoli, accresce le probabilità di sopravvivenza e la conservazione della specie.
Comportamentismo	Frustrazione-aggressività (Dollard, 1939) secondo la quale ogni evento frustrante , ogni situazione che ostacola la tendenza dell'individuo a raggiungere un obiettivo, diventa origine di aggressività e provoca una sequenza comportamentale la cui risposta è un'offesa di solito rivolta verso l'oggetto ritenuto causa dell'impedimento
Apprendimento sociale	L'aggressività può essere prodotto della frustrazione solo se sin da bambini essa è stata appresa come risposta ad un aumento della tensione. La frustrazione è una facilitazione per il verificarsi del comportamento aggressivo ma non una condizione necessaria perché ciò avvenga. Si ipotizza che il comportamento aggressivo venga acquisito attraverso l'imitazione di modelli parentali, dei coetanei, della televisione.

©Dr. Carlo Plaino -> +39-2763008-67 carlo.plaino@yahoo.com

TEORIE A CONFRONTO

APPROCCIO	PRINCIPI
Psicoanalisi	Energia vitale
Etologia	Innata, funzionale alla sopravvivenza
Comportamentismo	Conseguenza di un evento frustrante
Apprendimento sociale	Acquisita, appresa per imitazione

©Dr. Carlo Plaino -> +39-2763008-67 carlo.plaino@yahoo.com

PIETRE MILIARI NELLA STORIA DELLE TEORIE SULL'AGGRESSIVITÀ



©Dr. Carlo Plaino -> +39-2763008-67 carlo.plaino@yahoo.com

POTERE SOCIALE ed AGGRESSIVITÀ

Il Potere Sociale

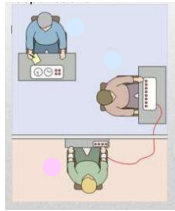
French e Raven, 1959, categorizzano le basi del potere sociale:

- 1) Potere della ricompensa: il conformarsi alla richiesta dell'autorità porta vantaggi;
- 2) Potere coercitivo: punizione in caso di non obbedienza;
- 3) Potere legittimo: diritto legittimo di esercitare influenza da parte dell'autorità;
- 4) Potere referenziale: si basa sul desiderio di identificarsi con l'autorità;
- 5) Potere esperto: basato sul sapere e le abilità superiori attribuite all'autorità;
- 6) Potere informativo (Collins e Raven, 1969): focus sul contenuto della comunicazione dell'autorità.

©Dr. Carlo Plaino -> +39-2763008-67 carlo.plaino@yahoo.com

L'ESPERIMENTO DI MILGRAM e L'OBEDIENZA

Ai partecipanti veniva detto di somministrare scosse elettriche a un altro soggetto ogni volta che sbagliava una sequenza di parole. Questo soggetto era in realtà un attore complice e non riceveva alcuna scossa reale.

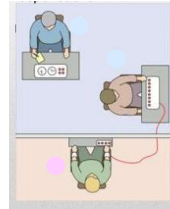


A 75 V iniziava a gemere;
A 120 V diceva di sentire dolore;
A 135 V urlava;
A 150 V diceva di non voler continuare;
A 180 V di non farcela più;
A 270 V emetteva un grido d'angoscia;
A 300 V rantolava e non rispondeva più alle domande

©Dr. Carlo Plaimo -> +39-2763008-17 carlo.plaimo@yahoo.com

L'ESPERIMENTO DI MILGRAM e L'OBEDIENZA

Più l'intensità saliva, più l'attore fingeva urla e sofferenze strazianti. Se il partecipante esitava, uno sperimentatore in camicia bianca lo incitava verbalmente a proseguire, dicendogli di assumersi la piena responsabilità dell'esperimento.

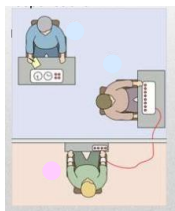


COSA STA ACCADENDO AL SOGGETTO?
-
CONFLITTO CRESCENTE
-
FORTE STATO D'ANSIA (trema, suda, balbetta proteste, si morde le labbra)
-
SI SENTE IN DOVERE DI OBBEDIRE ALL'AUTORITA'

©Dr. Carlo Plaimo -> +39-2763008-17 carlo.plaimo@yahoo.com

L'ESPERIMENTO DI MILGRAM e L'OBEDIENZA

I risultati furono sconvolgenti: ben il 62,5% dei partecipanti arrivò a somministrare la scossa massima (300 volt) pur di obbedire all'autorità, pur provando evidente stress e disagio.



L'essenza dell'obbedienza consiste nel fatto che una persona giunge a vedere se stessa come strumento utile per portare avanti i desideri di un altro individuo e quindi non si considera più responsabile.

©Dr. Carlo Plaimo -> +39-2763008-17 carlo.plaimo@yahoo.com

ESPERIMENTO SULL'APPRENDIMENTO SOCIALE (1962)

Bandura formò tre gruppi di bambini in età prescolare:

- primo gruppo uno dei suoi collaboratori si mostrò aggressivo nei confronti di un pupazzo gonfiabile chiamato Bobo. L'adulto picchiava il pupazzo con un martello gridando: «Picchialo sul naso!» e «Pum pum!».
- secondo gruppo, quello di *confronto*, un altro collaboratore *giocava* con le costruzioni di legno senza manifestare alcun tipo di aggressività nei confronti di Bobo.
- terzo gruppo, quello di *controllo*, era formato da bambini che giocavano da soli e liberamente, senza alcun adulto con funzione di *modello*.

In una fase successiva i bambini venivano condotti in una stanza nella quale vi erano giochi *neutri* (peluche, modellini di camion) e giochi *aggressivi* (fucili, Bobo, una palla con una faccia dipinta legata ad una corda).

Bandura poté verificare che i bambini che avevano osservato l'adulto picchiare Bobo manifestavano un'incidenza maggiore di comportamenti aggressivi, sia rispetto a quelli che avevano visto il modello pacifico sia rispetto a quelli che avevano giocato da soli.

©Dr. Carlo Plaimo -> +39-2763008-17 carlo.plaimo@yahoo.com

ALTRI ELEMENTI SULL'AGGRESSIVITÀ → L'ESPERIMENTO DI ZIMBARDO

L'esperimento prevedeva l'assegnazione, ai volontari che accettarono di parteciparvi, dei ruoli di guardie e prigionieri all'interno di un carcere simulato. Fu condotto nel 1971 da un team di ricercatori diretto dal professor *Philip Zimbardo* della Stanford University.

©Dr. Carlo Plaimo -> +39-2763008-17 carlo.plaimo@yahoo.com

ALTRI ELEMENTI SULL'AGGRESSIVITÀ → L'ESPERIMENTO DI ZIMBARDO

I risultati di questo esperimento sono andati molto al di là delle previsioni degli sperimentatori, dimostrandosi particolarmente drammatici. Dopo solo due giorni si verificarono i primi episodi di violenza: i detenuti si strapparono le divise di dosso e si barricarono all'interno delle celle inveendo contro le guardie; queste iniziarono a intimidirli e umiliarli cercando in tutte le maniere di spezzare il legame di solidarietà che si era sviluppato fra essi.

Le guardie costrinsero i prigionieri a cantare canzoni oscene, a defecare in secchi che non avevano il permesso di vuotare, a pulire le latrine a mani nude.

A fatica le guardie e il direttore del carcere (lo stesso Zimbardo) riuscirono a contrastare un tentativo di evasione di massa da parte dei detenuti.

©Dr. Carlo Plaimo -> +39-2763008-17 carlo.plaimo@yahoo.com

ALTRI ELEMENTI SULL'AGGRESSIVITÀ → L'ESPERIMENTO DI ZIMBARDO

Al quinto giorno i prigionieri mostrarono sintomi evidenti di disgregazione individuale e collettiva: il loro comportamento era docile e passivo, il loro rapporto con la realtà appariva compromesso da seri disturbi emotivi, mentre per contro le guardie continuavano a comportarsi in modo vessatorio e sadico.

A questo punto i ricercatori interruppero l'esperimento suscitando da un lato la soddisfazione dei carcerati, ma dall'altro, un certo disappunto da parte delle guardie.

©Dr. Carlo Plaine - > 4.338-2763008-10 carlo.plaine@yahoo.com

ALTRI ELEMENTI SULL'AGGRESSIVITÀ → L'ESPERIMENTO DI ZIMBARDO

Assumere una funzione di controllo sugli altri nell'ambito di una istituzione come quella del carcere, assumere cioè un ruolo istituzionale, induce ad assumere le norme e le regole dell'istituzione come unico valore a cui il comportamento deve adeguarsi, induce cioè quella "ridefinizione della situazione" utilizzata anche da Stanley Milgram per spiegare le conseguenze dello stato eteronomico (assenza di autonomia comportamentale) sul funzionamento psicologico delle persone.

Il processo di deindividuation induce una perdita di responsabilità personale, ovvero la ridotta considerazione delle conseguenze delle proprie azioni, indebolisce i controlli basati sul senso di colpa, la vergogna, la paura, così come quelli che inibiscono l'espressione di comportamenti distruttivi.

©Dr. Carlo Plaine - > 4.338-2763008-10 carlo.plaine@yahoo.com

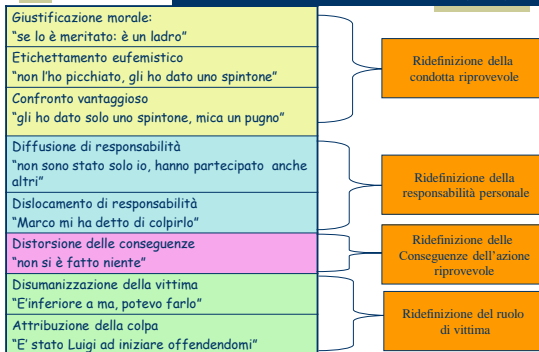
Ciclo dell'Aggressività Mayer e Van Rybroek, 1995

Il comportamento violento avviene spesso secondo una progressione che, partendo dall'uso di espressioni verbali aggressive, arriva a gesti estremi...



©Dr. Carlo Plaine - > 4.338-2763008-10 consulenzapsicologica@virgilio.it www.psicoagbergamo.altervista.org

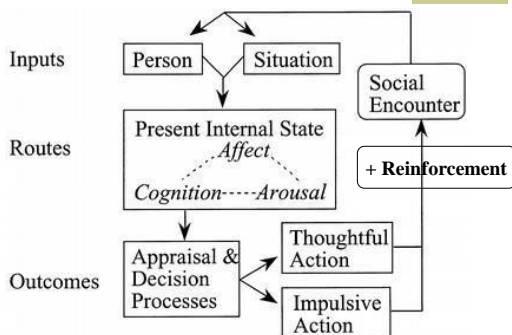
ALTRI ELEMENTI SULL'AGGRESSIVITÀ → MECCANISMI DI DISIMPEGNO MORALE (1996)



©Dr. Carlo Plaine - > 4.338-2763008-10 carlo.plaine@yahoo.com

GENERAL MODEL of AGGRESSION

Johnie J Allen, Craig A Anderson, Brad J Bushman (2017)



©Dr. Carlo Plaine - > 4.338-2763008-10 carlo.plaine@yahoo.com

General Model of Aggression GMA



©Dr. Carlo Plaine - > 4.338-2763008-10 carlo.plaine@yahoo.com

Dalle EMOZIONI al CARATTERE...



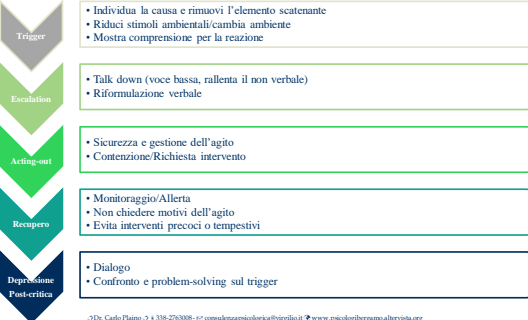
ALCUNI SEMPLICI ACCORGIMENTI

- In generale meglio la FUGA dell'ATTACCO.
- In generale non sappiamo con chi abbiamo a che fare.
- Considerare la peggiore delle ipotesi: l'aggressore potrebbe essere esperto e abituato a queste azioni.
- Valutare le richieste se sono tali da motivare una reazione.
- È opportuno aspettare il momento giusto per la reazione più decisa e definitiva possibile.
- Darsi alla fuga dopo uno scontro per cercare aiuto.

©Dr. Carlo Plaimo - 24338-276308 - c1 carlo.plaimo@yahoo.com

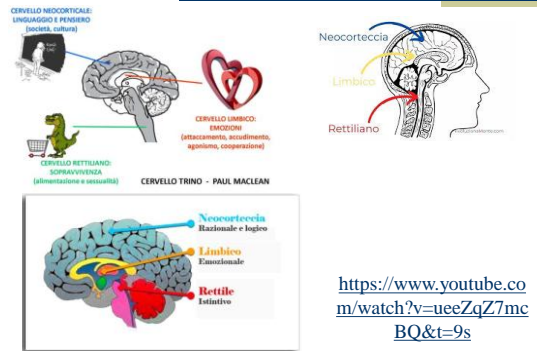
Ciclo dell'Aggressività Mayer e Van Rybroek, 1995

Il comportamento violento avviene spesso secondo una progressione che, partendo dall'uso di espressioni verbali aggressive, arriva a gesti estremi...



©Dr. Carlo Plaimo - 24338-276308 - c1 consulenza@psicologica.it | www.psicologiaeaggressionealtervista.org

I 3 CERVELLI



©Dr. Carlo Plaimo - 24338-276308 - c1 carlo.plaimo@yahoo.com

I 3 CERVELLI

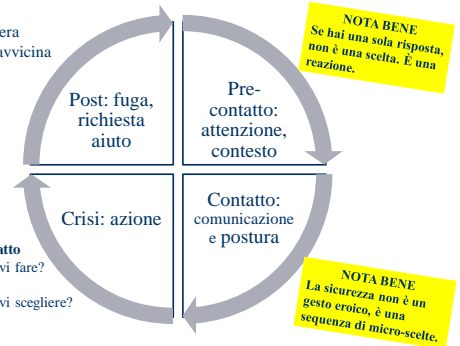
Sistema Dominante	Indicatori Osservabili (Radar)	Protocollo Operativo (Azione)
Cervello Reticolare (Sopravvivenza / Istinto)	Immobilità/Freezing, muscoli tesi, sguardo sfuggente o fisso, sudorazione, scatti impulsivi.	Mantenere calma e distanza. Postura non minacciosa. Parlare lentamente. Evitare gesti bruschi. Dare tempo.
Sistema Limbico (Emozione / Memoria)	Pianto improvviso, tono variabile, espressioni intense, gesti agitati, fluttuazioni rapide.	Mostrare empatia. Validare lo stato emotivo. Evitare contrapposizioni logiche. Contesto rassicurante.
Neocorteccia (Ragionamento / Logica)	Linguaggio coerente, contatto visivo stabile, postura rilassata, controllo emozioni, risposte ragionate.	Usare domande aperte. Ricorrere alla logica. Verificare coerenza. Promuovere collaborazione.

©Dr. Carlo Plaimo - 24338-276308 - c1 carlo.plaimo@yahoo.com

LA SICUREZZA È FATTA DI MICRO-SCELTE PRIMA, DURANTE E DOPO

SCENARI

- parcheggio di sera
- persona che si avvicina



1. Prima del contatto
 - Cosa potevi fare?
2. Durante
 - Cosa potevi scegliere?
3. Dopo
 - Cosa fai?

©Dr. Carlo Plaimo - 24338-276308 - c1 carlo.plaimo@yahoo.com

SE PREVIENI NON DEVI GESTIRE...

COMPORAMENTI	AUMENTA SICUREZZA	DIMINUISCE SICUREZZA
Guardare il telefono mentre si cammina		✗
Osservare chi hai intorno	✗	
Fare brevi scansioni dell'ambiente	✗	
Restare fermi mentre l'altro invade lo spazio		✗
Mantenere distanza di sicurezza	✗	
Usare tono calmo e fermo	✗	
Agire impulsivamente		✗
Non fare nulla sperando che passi		✗
Negare il rischio ("non succede niente")		✗
Fidarsi automaticamente di chi sembra "tranquillo"		✗
Identificare subito uscite e punti sicuri	✗	

©Dr. Carlo Platino -> +39-2763008-67 carlo.platino@yahoo.com

I LIVELLI DI MINACCIA...

I livelli di attenzione

- Bianco → distratto
- Giallo → attento
- Arancione → possibile minaccia
- Rosso → azione

1. DISTANZA

Si avvicina senza motivo
Riduce progressivamente lo spazio
Ignora il tuo arretramento
Ti "chiude" la via di uscita
Si posiziona troppo frontalmente

2. MANI

Mani nascoste (tasche, dietro schiena)
Una mano nascosta e una visibile
Stringe oggetti (bottiglia, zaino, giacca)
Tocca continuamente il volto o il collo
Sistema i vestiti (possibile preparazione)

3. MOVIMENTO / POSTURA

Movimento rigido o troppo deciso
Cambia improvvisamente direzione verso di te
Ti gira intorno
Blocca il passaggio
Oscilla avanti-indietro (attivazione)

4. SGUARDO

Sguardo fisso e prolungato
Evita completamente lo sguardo (resta vicino)
Guarda intorno frequentemente (controllo ambiente/testimoni)
Ti guarda e distoglie rapidamente
Guarda le tue mani o tasche

5. COMUNICAZIONE

Tono incoerente (parole calme, tono aggressivo)
Domande strane o fuori contesto
Ripetizione insistente
Passaggio rapido da gentile a aggressivo
Ti mette fretta perché è accelerato

©Dr. Carlo Platino -> +39-2763008-67 carlo.platino@yahoo.com

LA PERSONA ESPERTA DI AUTODIFESA

**Valuta l'attacco
come prima opzione,
ma lo tiene
come ultima scelta!**

La sicurezza non è un gesto eroico, è una sequenza di micro-scelte.

Spesso il problema non è quello che fai... ma quello che non consideri.

Il problema non è reagire tardi. È non vedere abbastanza presto.

Il tecnico impara a leggere, non solo a reagire.

Non esistono comportamenti sempre giusti o sbagliati. Esistono comportamenti più o meno funzionali in quel contesto.

©Dr. Carlo Platino -> +39-2763008-67 carlo.platino@yahoo.com