

METODO GENERALE di AUTODIFESA

Psicologia del comportamento aggressivo

Dr. Carlo Plaino

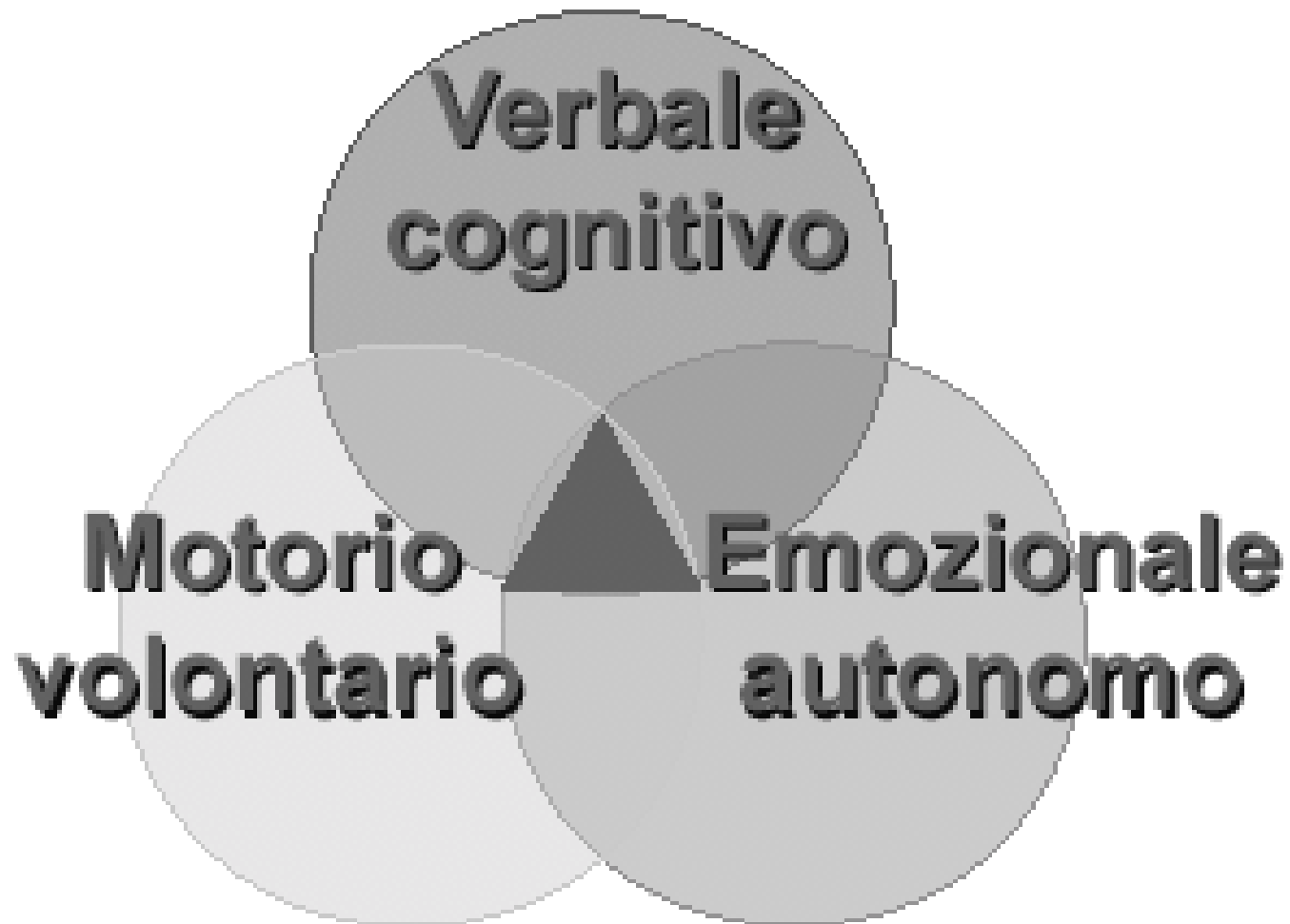
Psicologo clinico

Ordine degli Psicologi della Lombardia

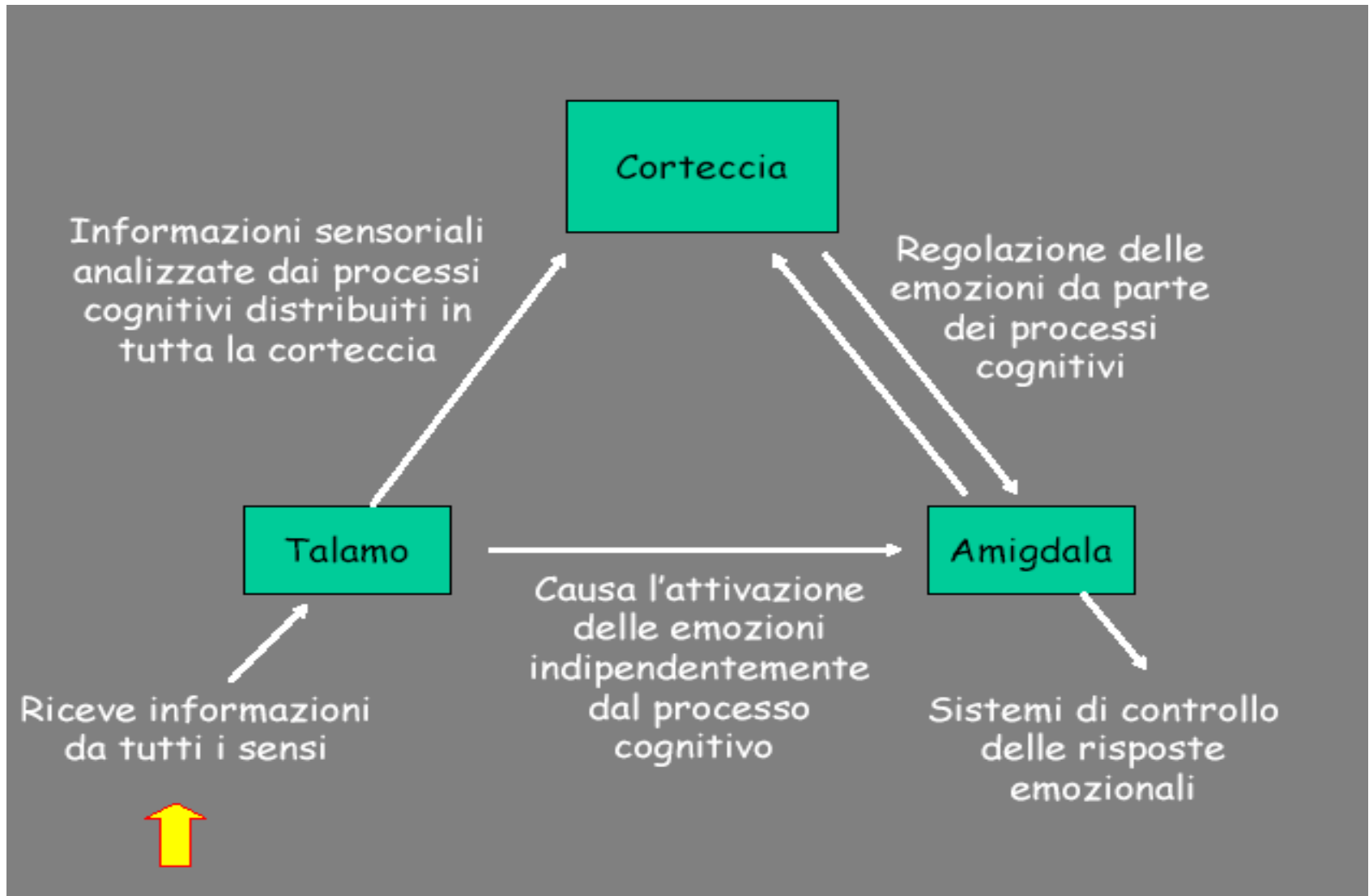
Specializzando in Psicoterapia Cognitiva-Comportamentale



I 3 REPERTORI COMPORTAMENTALI



STRUTTURE SOTTO-CORTICALI

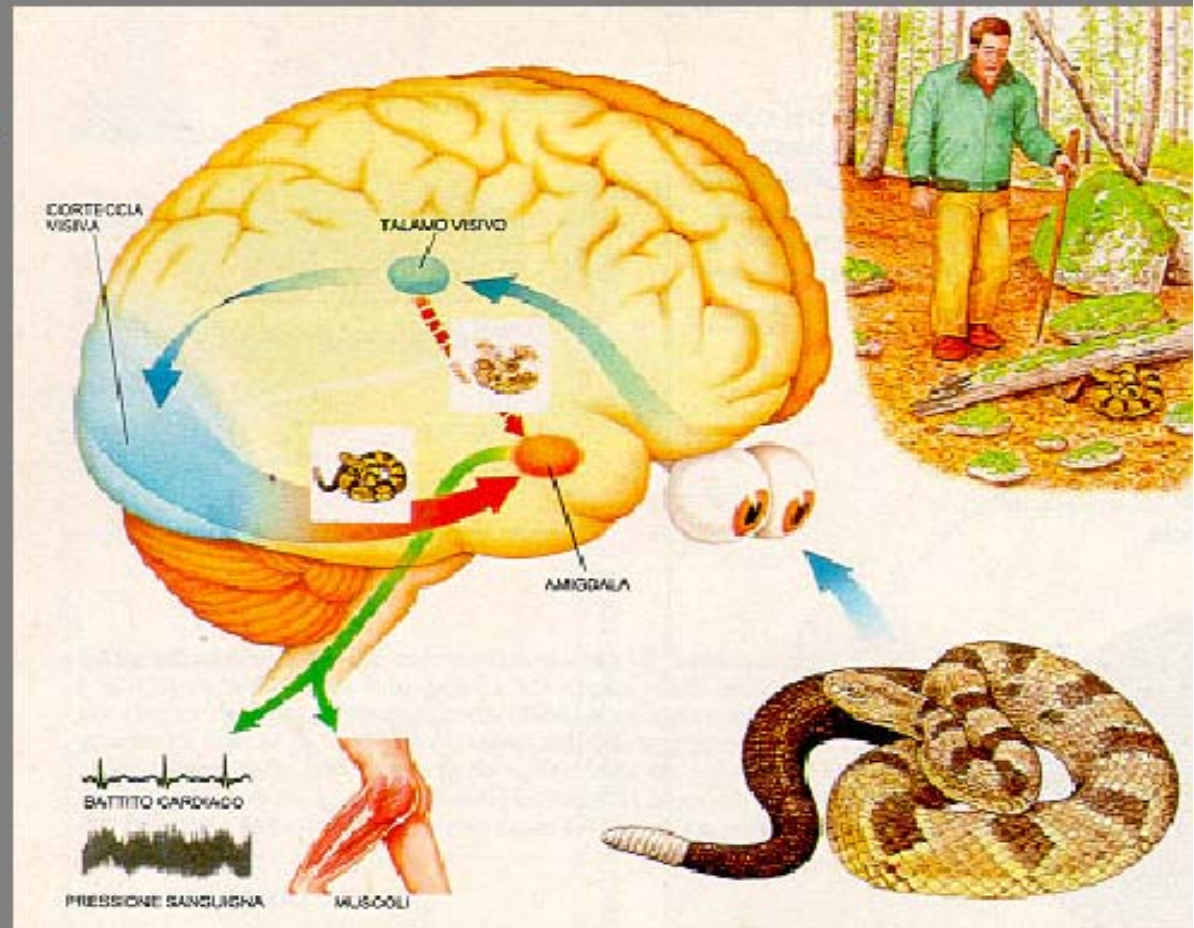


IL MODELLO LE DOUX

Amigdala riceve afferenze sensoriali:

Via talamica
informazioni povere
sullo stimolo,
avvia una risposta
emotiva
indifferenziata

Via corticale
informazioni
percettive e
semantiche
dettagliate che
servono a preparare
una risposta emotiva
adeguata



Modello delle due vie (Le Doux 1986)

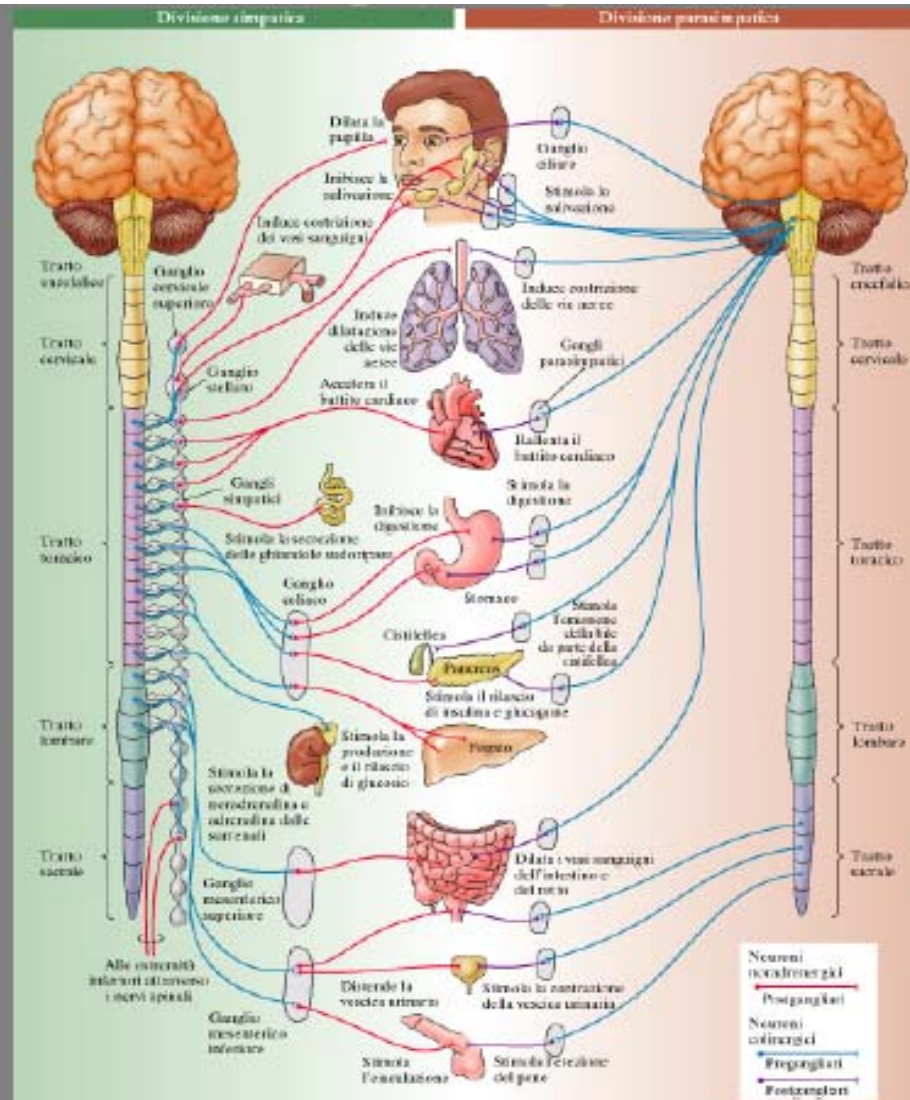
EMOZIONI E SISTEMA NERVOSO

Simpatico

Prepara il corpo all'azione, interviene nelle risposte da stress

+frequenza cardiaca
+atti respiratori
+ attività gh.
Sudoripare
+vasocostrizione periferica

Neurotrasmettitore postgangliare: noradrenalina



Parasimpatico

Agisce per conservare risorse corporee e mantenere le omeostasi

Neurotrasmettitore Postgangliare : acetilcolina

I 3 TIPI DI AGGRESSIVITÀ

PREDATORIA: utile per cacciare

DIFENSIVA: utile per sopravvivere

SOCIALE: utile per mantenere i vantaggi conquistati

I 3 TIPI DI AGGRESSORI- *IL RABBIOSO*

COMPORTAMENTO: teso a scaricare intense sensazioni di ira, rabbia, disprezzo, odio e frustrazione. Frequentemente la spinta al comportamento è determinata da rapporti problematici con individui di rilievo nella vita dell'aggressore (familiari, amici, consorti).

TIPO DI ASSALTO: caratterizzato da brutalità, viene utilizzata molta più forza fisica per commettere l'attacco di quanta ne sarebbe necessaria per sottomettere la vittima.

MODALITÀ DI PENSIERO: impulsivo e non strutturato.

I 3 TIPI DI AGGRESSORI- *IL DOMINATORE*

COMPORTAMENTO: pone la vittima in una situazione in cui essa non può rifiutarsi o resistergli e ciò gli procura una sensazione rassicurante di potenza, sicurezza, forza, autorità e controllo. In questo modo compensa sentimenti di incapacità, vulnerabilità, debolezza ed impotenza.

TIPO DI ASSALTO: impiega la forza necessaria per sopraffare la sua vittima e controllarla .

MODALITÀ DI PENSIERO: premeditato e preceduto da una fantasia ossessiva poiché la vittima, una volta sopraffatta, si sottometterà con gratitudine.

I 3 TIPI DI AGGRESSORI- *IL SADICO*

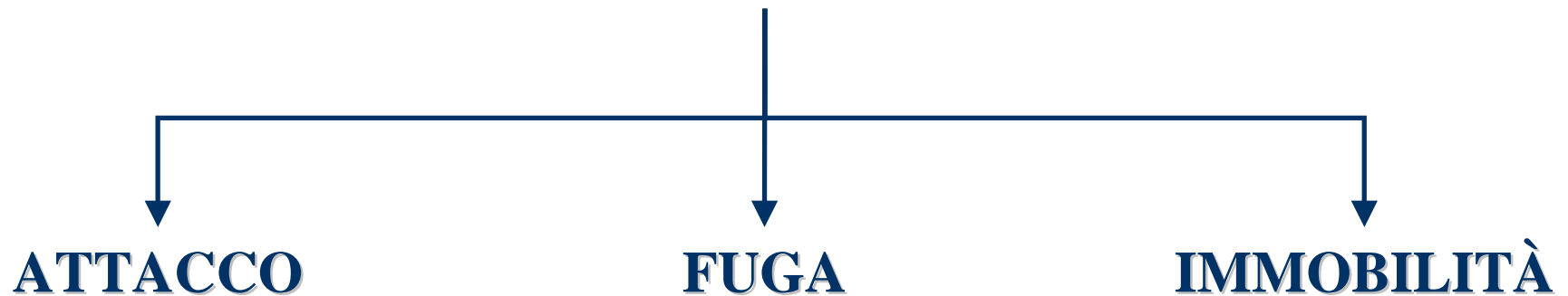
COMPORTAMENTO: rabbia e dominazione vengono sessualizzati in rapporto all'intensa gratificazione che ottiene dal dominare, offendere, danneggiare ed avvilitare la sua vittima .

TIPO DI ASSALTO: erotizza l'aggressione attraverso la violenza sessuale .

MODALITÀ DI PENSIERO: deliberato, premeditato e calcolato.

LE 3 RISPOSTE DI UN INDIVIDUO

Le modalità di risposta umana di fronte
ad una minaccia



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.

LA PERSONA ESPERTA DI AUTODIFESA

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