



Muay Thai Pesaro

Muay - Thai Muay - Boran
Muay Ler - Dritt
(www.muaythai-pesaro.it)



Prevenire le Aggressioni

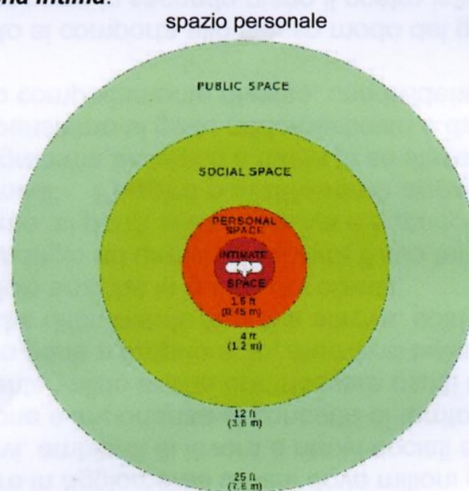
Invasione dello "spazio personale" (la Prossemica)

Lo spazio personale è quello spazio intorno alla persona definito da dei confini. Questi confini possono essere strutturati o soggettivi.

Gli strutturati fanno riferimento a confini fisici delimitati da oggetti reali, pareti e ambienti.

Quelli soggettivi sono personali e non delimitati dall'ambiente che ci circonda ma bensì dalla nostra sensibilità nel percepire lo spazio intorno a noi come un luogo invalicabile, sicuro e rigorosamente personale. Tanto personale che, come vedremo, non tutti sono autorizzati a varcare a meno che non siano esplicitamente invitati ed autorizzati a farlo!

I confini quindi dello spazio personale (che vediamo rappresentati nell'immagine sottostante) possono essere immaginati come una serie di sfere concentriche attorno a noi. Quella più ampia ed esterna è definita come **zona pubblica**, poi avvicinandoci troviamo la **zona sociale**, poi ancora la **zona personale** e infine la più piccola intorno a noi è la **zona intima**.



Mentre sia la zona pubblica e quella sociale sono in linea generale disponibili anche ai nostri interlocutori con cui non abbiamo alcuna particolare relazione, quella personale e quella intima non devono essere superate da nessuno a meno che non sia stato preventivamente ed esplicitamente invitato a farlo.

Questa autorizzazione può essere verbalmente o manifestando per primi la disponibilità ad entrare in questa sfera.

Conclusione:

Chiunque entra nella nostra sfera personale improvvisamente, ovvero si avvicina a noi a meno di un metro e venti circa, deve essere considerato potenzialmente una minaccia e tale atteggiamento deve essere considerato come una forma minaccia alla nostra persona.

A questo genere di atteggiamento va immediatamente risposto indietreggiando rapidamente per recuperare distanza comunicando anche verbalmente se necessario che si è superato un limite non autorizzato.

Se poi la violazione arriva fino alla zona intima (o al contatto), questa deve generare in noi una reazione di difesa! Difesa che a mio modesto parere può e forse deve autorizzarci a qualsiasi tipo di reazione.

L'invasione prepotente del nostro spazio intimo e personale deve SEMPRE metterci in allarme!

Luigi Queirolo

Tel.: 347-6669644

e-mail: luigi_queirolo@yahoo.it

www.muaythai-pesaro.it



Muay Thai Pesaro

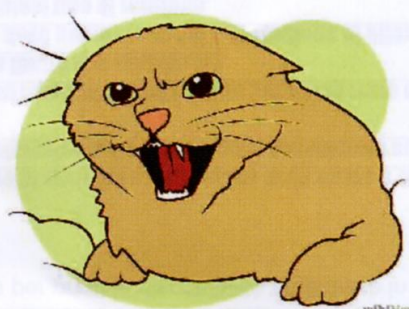
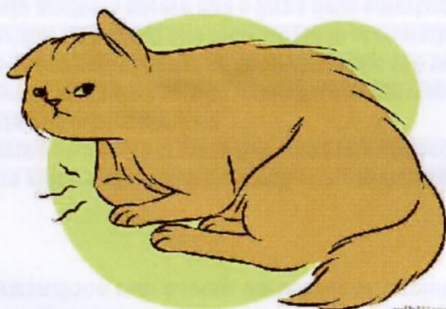


Muay Thai Pesaro

Muay - Thai Muay - Boran
Muay Ler - Dritt
(www.muaythai-pesaro.it)



Fuggire o combattere ?



L'evoluzione dell'essere umano è un fatto consolidato.

In passato, prima di vivere in agglomerati urbani dove milioni di persone convivono e condividono spazi abitativi, ambienti di lavoro e ritrovi sociali e ricreativi, gli uomini ponevamo molta attenzione e importanza al concetto di territorialità.

Tutto questo è naturalmente valido anche ora: ricevere ospiti nella propria dimora invece che in un ambiente nuovo pone a proprio agio, muoversi nella città natale regala un senso di familiarità e certezza che difficilmente si prova altrove, così come è più semplice negoziare nel proprio ufficio anziché in quello del cliente.

Pensiamo ad un gatto randagio ad esempio, lui avrà il suo territorio e lo difenderà.

Se noi stessi lo avviciniamo, si porrà sulla difensiva e quando saremo ancora più vicini reagirà un due possibili modi: **Fuggirà o si difenderà aggredendoci!**

Metterà in pratica un programma biologico a tutela di se stesso: fuggire o combattere!

Se però parallelamente pensiamo al gatto addomesticato e da compagnia, lui reagirà alle stesse situazioni in modo completamente diverso, condividendo spazi e luoghi con altri animali e con noi.

L'essere umano civilizzato si comporta allo stesso modo del gatto domestico, siamo stati educati fin da bambini per porre in secondo piano il nostro istinto di auto protezione.

Questa è la ragione per cui possiamo trovarci in "situazioni pericolose" senza neppure rendercene conto!

TANTO NON MI RIGUARDA! NON CAPITERA' MAI A ME!

IL RISCHIO ZERO NON ESISTE OVVIAMENTE, MA NOI DOBBIAMO LAVORARE SULLA PROBABILITA' DI ACCADIMENTO E UNO DEI METODI PER RIDURRE AL MINIMO IL RISCHIO E' CONOSCERLO IN TUTTE LE SUE SFACCETTATURE, SMUSSARE GLI ANGOLI, COMBATTERLO AD ARMI PARI, E FARCELO AMICO IN MODO TALE CHE LA PAURA NON POSSA BLOCCARCI ANCHE SEMPLICEMNTE CORRENDO VIA.

Luigi Queirolo

Tel.: 347-6669644

e-mail: luigi_queirolo@yahoo.it

www.muaythai-pesaro.it



Muay Thai Pesaro