

L'INTERVISTA



Tecniche di difesa e molto altro ancora



Ombretta Oleari durante una lezione

Dallo spray orticante alle arti marziali: a Bagno c'è una scuola che insegna a difenderti

Intervista a Ombretta Oleari, istruttrice S.A.M. (Sistema Autodifesa Militare). Impiegata e mamma di giorno, insegnante di autodifesa nelle ore serali. Il suo corso è una vera e propria palestra di vita

MICHELE PELACCI

IL TRISTE elenco di aggressioni ai danni di donne ma non solo, in provincia e non, è in continuo aggiornamento. Spesso sono uomini malintenzionati che colgono impreparate e totalmente indifese donne che stanno semplicemente tornando dal lavoro la sera o mettendo la spesa nel baule dell'auto. Ombretta Oleari, trainer S.A.D., insegna ai suoi allievi a difendersi da queste persone e molto altro ancora: per questo il suo corso è una vera e propria palestra di vita.

Istruttrice S.A.M. (Sistema Autodifesa Militare), ci spiega meglio cosa vuol dire.

La S.A.M. Sistema Autodifesa Militare è una Associazione Sportiva di Aulla formata perlopiù da membri delle forze dell'ordine: carabinieri, poliziotti, esercito e marina militare. Il suo fine è quello di diffondere a chiunque (donne e uomini di tutte le età e bambini dai 6 anni in su), un metodo efficace di difesa personale e norme di comportamento preventivo in caso di pericolo, creando consapevolezza di sé e degli altri, motivazione e determinazione alla sopravvivenza, sicurezza nella propria persona.

Sul sito della S.A.M. Sistema Autodifesa Militare si parla di lei come la responsabile per la regione Emilia Romagna. Ha un ruolo molto importante, dunque. Quali compiti ha?

Sì, è vero. Organizzare giornate sul tema della violenza femminile e aggressione su strada, cercare di sensibilizzare e coinvolgere anche le autorità dei comuni al problema della sicurezza. Tengo molto al fatto che in regione la mia immagine sia associata a quella della S.A.M., e chiunque volesse avere informazioni su corsi di autodifesa o tutto ciò che è legato a questo mondo, può far riferimento a me.

Com'è entrata in questa organizzazione? Come ne è venuta a conoscenza?

Casualmente. Una volta andai a una giornata sulla sicurezza personale femminile, organizzata da una palestra reggiana. Conobbi il gruppo S.A.M. e la qualità del suo lavoro: provai alcune tecniche di difesa personale e capii subito che erano applicabili da chiunque, e soprattutto efficaci! Decisi così di iscrivermi al corso da trainer, più che altro per interesse personale. Non lo facevo per diventare insegnante, mi interessava solo acquisire più sicurezza personale e passeggiare sola la sera con un po' più di tranquillità. Ho fre-



Per informazioni www.sistemaautodifesaveloce.com oppure save@sistemaautodifesaveloce.com / Gli incontri sono organizzati presso la sala della Parrocchia di Bagno, in via Nello Lasagni 2 (zona sportiva)

quentato il corso con determinazione, i miei colleghi erano tutti appartenenti alle forze dell'ordine, boxeur, militari incursori, ed a differenza di me, praticanti delle arti marziali, quello che mi ha dato più soddisfazione è scoprire che nonostante questo, ci siamo ritrovati tutti alla pari nell'applicazione e nella riuscita delle tecniche. A livello fisico è stato impegnativo ma la soddisfazione di aver conseguito il brevetto di trainer è stata grande. Successivamente mi specializzai col brevetto S.A.D., specifico per l'autodifesa della donna e nell'utilizzo del Pepper Spray.

Mi sono resa conto solo successivamente che avrei potuto rendermi utile per altre donne (ma anche uomini!). Durante un'aggressione chi non è preparato rimane di sasso, bloccato dalla paura. Lo shock dello stress porta a rimanere fermi e inermi in balia dell'aggressore subendo senza reagire, o reagendo nel modo sbagliato, e in quell'istante si pensa di essere inferiori fisicamente e disarmati. Invece non è così, si può reagire e con un po' di allenamento si impara a neutralizzare l'aggressore applicando tecniche che danno la possibilità di scappare e, soprattutto, di evitare di avere la peggio e di ritrovarsi in ospedale. Perciò mi sono detta: "ho gli strumenti per insegnare agli altri a difendersi e per

dare loro anche solo una possibilità di fuga, quindi... perché non farlo?"

E' così che con l'aiuto del mio collaboratore Daniele Sassi, ho aperto la società SAVe, Sistema Autodifesa Veloce. Abbiamo iniziato avviando un percorso lo scorso Febbraio, che prosegue tutt'ora con incontri ogni martedì sera, al quale partecipano ragazzi e ragazze. Ci esercitiamo con varie tecniche, derivanti dal Krav Maga, alla sopravvivenza da aggressioni in strada. **Perché consiglia alle donne di frequentare uno dei vostri corsi?**

Consiglio alle donne di frequentare questi corsi perché è necessario cambiare mentalità: la donna non deve subire perché l'uomo è fisicamente più forte, ma deve capire che si può reagire, imparando a gestire la paura ed a controllare il nostro corpo, allenando la mente a non sentirsi succube. Anche solo imparare a parare schiaffi (facilissimo, con un po' di allenamento) potrebbe essere fondamentale. Oggi giorno credo siano in pochi a poter dire di sentirsi sicuri a passeggiare la sera per le strade della città, che siano donne o uomini.

Tra le priorità del corso c'è inoltre l'aspetto della prevenzione.

E' infatti di fondamentale importanza imparare ad abbandonare determinati comportamenti che ci rendono vit-

time. Un esempio su tutti: non trovate incredibile come tante persone girino per strada senza porre la minima attenzione a tutto ciò che li circonda, ma concentrandosi solo sul proprio telefonino? Fateci caso. Questo è un atteggiamento molto pericoloso perché ci trasforma in facili vittime di un potenziale aggressore del quale, purtroppo, ci renderemmo conto solo troppo tardi. **La sensibilizzazione del problema, mi pare, è a livelli bassissimi. Che ne pensa?**

Sì purtroppo è vero, la sensibilizzazione è molto bassa perché le persone hanno la mentalità di pensare "tanto a me non può accadere", convinti che le cose accadano sempre agli altri. Rivolgono quindi la loro attenzione ad altri interessi. Poi c'è anche un altro aspetto da considerare, ci sono persone che pensano che se una cosa fa paura è meglio non parlarne e non approfondire l'argomento: della serie "se lo eviti non esiste". La realtà dei fatti però non è questa.

Si sono mai rivolte a voi donne che già hanno passato brutte esperienze? Come ci si avvicina a loro da un punto di vista psicologico?

Purtroppo è capitato. Bisogna essere molto più delicati rispetto a tutte le altre ragazze poiché non si conoscono, almeno inizialmente, le loro experien-

ze. Quando una ragazza è alle prime armi con l'auto-difesa, si evita inizialmente di farla allenare in coppia con un uomo, perché è necessario prima di tutto studiarne i comportamenti arrivando a decifrare il suo passato. Le ragazze con esperienze traumatiche alle spalle sono psicologicamente piuttosto "bloccate" perché abituate a subire. Anche solo portare uno schiaffo o un colpo con le mani verso un colpitore è per loro molto difficoltoso. Quindi si lascia loro tutto il tempo necessario perché arrivino a superare i loro blocchi psicologici e riescano a lasciarsi andare, ed è in quel momento che c'è il cambiamento; le ragazze diventano più sicure di loro stesse e imparano a reagire. Noi non facciamo mai domande e non chiediamo mai loro cos'hanno alle spalle. Prima o poi sono loro ad aprirsi, a parlare di loro stesse e del loro passato, e lo fanno in modo naturale.

Comunque, credo che già il fatto che una ragazza che ha subito violenza venga al nostro corso è sintomo di grande forza di volontà e voglia di riscatto.

Sul vostro sito si apprende che, oltre a una preparazione fisico-cinetica, i vostri corsi garantiscono anche una formazione teorica. Di che si tratta?

Spiegare alle persone quali sono i comportamenti sbagliati che ci rendono vittime degli aggressori. Un esempio per noi donne: il girare con la borsetta "rivolta" dalla parte della strada e la mancanza compulsiva di circospezione sono modi di fare che "attirano" l'aggressore. Solitamente la scelta della vittima da parte dell'aggressore ricade su una persona dall'aspetto innocuo, distratta e che non si guarda intorno. Qualcuno che all'apparenza non ha modo di difendersi, di reagire e di creare problemi durante l'aggressione.

Dante nella Commedia punì i violenti contro il prossimo immergendoli nel Flegetonte, fiume di sangue bollente: il sistema di leggi, normative e penali attualmente in vigore per i violenti è secondo lei adatto o andrebbero riviste e modernizzate?

Il sistema di leggi è troppo permissivo. Colleghi istruttori, agenti delle forze dell'ordine, mi dicono che dopo aver arrestato un aggressore o un ladro, il malvivito è scagionato dopo pochi giorni. Purtroppo ultimamente le serate nei centri storici di molte città sono deserte; la gente ha giustamente paura di uscire. Se punissimo effettivamente i malfattori con pene giuste e proporzionate al danno che procurano, forse qualcosa cambierebbe.