

L'affermazione della personalità all'interno di un insieme di individui a volte passa attraverso espressioni esagerate o atteggiamenti di passiva sottomissione.

La gestione della paura o dell'ansia trova supporto anche nella consapevolezza del proprio equilibrio fisico e nella coscienza di saper valutare ed evitare situazioni a rischio. In linea generale, la regola per evitare il bullismo, è cedere. Ecco come: se lui spinge e cerca di mettere le mani addosso, io mi sposto, lo evito; può anche accadere che la sua spinta vada nel vuoto ed egli cada a terra restandone enormemente mortificato. La legittima difesa mostra come prevenire ed evitare le aggressioni fisiche, utilizzando quei principi di resistenza e non di attacco connaturati anche al Judo che letteralmente significa via (do) della cedevolezza (ju).

Diventa allora estremamente educativo affrontare lo studio della legittima difesa.

*Obiettivi:*

1. acquisire la capacità di leggere i segnali di pericolo e come evitare d'attivare l'istinto predatorio nell'altro;
2. gestire le risposte emotive derivanti da situazioni stressor quali l'incontro con la figura del prevaricatore;
3. comprendere come la gestione della paura sia importante e segno di coraggio e che prevenire lo scontro, quando possibile, sia un atto intelligente e non vile;
4. imparare a chiedere aiuto ad altri, ad evitare il confronto ed a negarsi in modo deciso alle attenzioni del possibile aggressore;
5. dimostrare semplici movimenti che permettano di liberarsi dal contatto con l'aggressore per mettersi al sicuro.

*Informazioni*  
[dojotrieste@libero.it](mailto:dojotrieste@libero.it)



**comune di trieste**  
VI circoscrizione  
san giovanni - chiadino - rozzol



consapevolezza di sé e miglioramento  
del rapporto con l'ambiente sociale

## ARTE DELLA DIFESA NELL' AGGRESSIONE

Psicologia dell'aggressione  
e principi di legittima difesa



Sabato 13 gennaio 2018  
Sabato 27 gennaio 2018

**Ricreatorio Lucchini**  
Via Biasoletto 14

ore 9 - 12 per gli adolescenti  
ore 15 - 19 per le donne

#### **Massimiliano Tosolini**

Docente di corsi formazione accreditati dall'ASL, collabora anche con il Consultorio Familiare di Trieste, il Comitato Unicef Trieste.

Tiene Corsi su vari argomenti fra cui "Difesa e attacco: l'arte della manipolazione", "Psicopatologia della mentalità dell'aggressore: Freud e la personalità criminale", "Maltrattamento al femminile: quando chiedere aiuto è difficile", "Dolore e violenza sulle donne".

#### **Raffaele Starace**

Istruttore di Difesa Personale presso la Scuola Allievi della Polizia di Stato di Trieste, docente di Difesa Personale per la Questura di Gorizia, docente al congresso Urban Police 2012 di Bergamo, docente di Difesa Personale per il Sindacato di Polizia COISP e per il Liceo Marinelli di Udine.

## **Sabato 13 gennaio 2018**

**L'Arte dell'esser aggrediti. Come ci pensiamo nel momento dell'aggressione**

**dott. Massimiliano Tosolini**

*Psicanalista e Judoka*

**Aspetti legali e principi su cui si basa la legittima difesa**

**Raffaele Starace**

*Insegnante tecnico Ju Jitsu, Istruttore di Difesa Personale della Polizia di Stato*

## **Sabato 27 gennaio 2018**

**L'Arte della difesa. Le tattiche difensive dell'lo consapevole**

**dott. Massimiliano Tosolini**

*Psicanalista e Judoka*

**Valutazione di situazioni reali di rischio e aggressione in ambienti confinati**

**Raffaele Starace**

*Insegnante tecnico Ju Jitsu, Istruttore di Difesa Personale della Polizia di Stato*