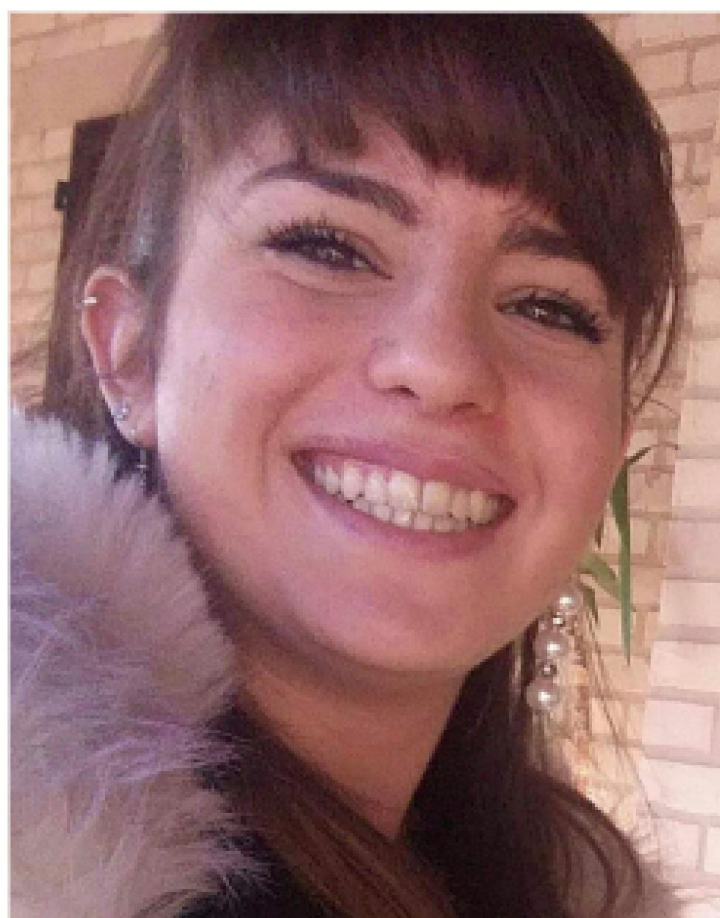




Manuale di Difesa Personale Metodo PATH



Con il patrocinio del



in collaborazione con



COMITATO PROVINCIALE

Roma

in collaborazione con



C.D.S.ROMA
CENTRO DIFESA E SPORT

CORSO DI DIFESA GRATIS A ROMA

con l'Associazione **Pamela Mastropietro**



**Dal 24
Novembre per 8
Domeniche**

CALENDARIO E ORARI

ARRIVO ORE 9:30

INIZIO LEZIONE ORE 10:00/11:30

Novembre Domenica 24

Dicembre Domenica 22

Gennaio Domenica 12

Febbraio Domenica 16

Marzo Domenica 16

Aprile - Domenica 27

Maggio - Domenica 18

Giugno - Domenica 22



APERTE LE ISCRIZIONI

Per info e prenotazioni

Tel. 06 9604 3699

Presso la Palestra della

SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO "CARLO URBANI" - VIA CAMILLA 75

Entrata via Muzio Scevola angolo Via Furio Camillo

MANUALE DI DIFESA PERSONALE

METODO PATH Self Defence

In Memoria di Pamela Mastropietro,

la cui giovane vita è stata spezzata in modo barbaro. Che il suo nome non venga dimenticato. Che la sua memoria diventi forza. Che la verità venga finalmente rivelata.

Questo manuale è per tutte le donne che non hanno potuto difendersi, e per tutte quelle che adesso, grazie alla mamma, hanno iniziato ed iniziano a lottare.

IL LUPO E LE PECORE

Viviamo in un'epoca in cui la violenza è ormai un rumore abituale e di sottofondo, qualcosa che turba sì ma ormai narcotizzandoci all'impotenza o all'inevitabilità del Male. Come uno stillicidio ogni giorno, ragazze, mogli, compagne di vita, cadono vittime della brutalità dei carnefici. Ingenuità. Senso di comprensione mal riposto illusione di poter salvare il rapporto con il proprio "lui". Ed ecco quindi l'incapacità di riconoscere la tela di sangue ordita, di intuire il pericolo imminente, di prevenirlo, di evitarlo, di denunciarlo.

Di confessare poi che nella realtà esistono i lupi e ci sono le pecore. E i lupi (gli aggressori) scelgono sempre le loro vittime e le predano quando le pecore, (non in senso denigratorio) le donne non vigilano più, hanno abbassato la guardia e/o si distraggono. Al di là della violenza premeditata e subita, allora sopravvivere non è solo una questione di Fato ma di consapevolezza. Per questo, grazie all'impulso di Alessandra Verni, mamma di Pamela e la cui tragica scomparsa Il Centro Difesa e Sport ha voluto non solo prestarsi ha voluto mettere e realizzare un percorso formativo Un primo approccio di elementi base di difesa per il riconoscimento dei segnali di pericolo, rivolto alle iscritte ed associate dell'Associazione "Pamela Mastropietro". Tecniche e consigli per invertire lo stato di soggezione versus una improvvisa offesa.



Soprattutto abbiamo voluto insistere sul fatto esperienziale che la distrazione, causata soprattutto dall'uso dei cellulari, o dalla mancanza di consapevolezza degli ambienti in generale, abbassa considerevolmente il loro tasso di percezione del pericolo. L'uso eccessivo come detto dei cellulari, rientra in questa fattispecie di perdita di attenzione e di contro quella di osservare ciò che ci sta accadendo intorno; di intercettare i segnali di minaccia e reagire tempestivamente.

Se quindi è diventato più difficile distinguere il lupo dalla folla, abbiamo concentrato le nostre lezioni sull'insegnare a riconoscerlo. Affinché i lupi che vanno in cerca di chi irretire, trovino sempre più donne pronte a metterli in fuga.

***Centro Difesa e Sport**

SALUTI DI RINGRAZIAMENTO

Luigi Rossini*

Quando Alessandra Verni è venuta nella mia palestra chiedendomi di organizzare una lezione per le iscritte della sua associazione, ho subito sentito che non potevo lasciare al “vento” questo grido di aiuto.

Per chi ha dedicato e dedica la sua vita a formare, attraverso lo sport e le arti marziali in particolari, ragazzi e ragazze ai principi della lealtà, del coraggio e dell'intervento per la difesa di sé e stessi e dei più “fragili, non potevo non mettermi a disposizione ed offrire ad Alessandra il supporto dei nostri istruttori qualificati del Centro Difesa e Sport sulla scia, poi, di un convincimento e constatazione purtroppo amara che a fianco dell'aumento esponenziale di atti di violenza veramente infame, parimenti si preferisce mettere la testa sotto la sabbia.

Un atteggiamento questo che ritengo codardo e vigliacco e che fa retrocedere la convivenza civile a barbarie.

Ma noi del CdS non siamo fra quelli che restano a guardare. E proprio con questo corso abbiamo voluto dare un segnale anche di speranza alla nostra comunità. Che è possibile arginare la violenza non stancandosi mai di educare al rispetto fra di noi. Un progetto educativo di self control che vuole rilanciare l'importanza del rispetto e della capacità di dialogo partendo dal nostro territorio.

Per questo Voglio ringraziare la Preside della scuola “Carlo Urbani” e il Vicepresidente del VII Municipio per aver sostenuto questo progetto, a testimonianza che le istituzioni sono presenti e vicine. Ancora, voglio ringraziare il mio amico e Maestro Alessandro Chionchio per aver condiviso con me questo percorso di addestramento basico.

Insieme abbiamo potuto sperimentare, su base sociale, un Metodo, o meglio, un PATH (In inglese: percorso) di Self Defence. Un grazie a tutti i nostri istruttori, che oltre alla professionalità hanno aggiunto il valore del loro “cuore” e della loro vicinanza, permettendo ad Alessandra Verni, di realizzare la sua richiesta.

La Tua determinazione, Alessandra, ci ha fatto riscoprire il valore della vicinanza di una comunità. Ma il mio ringraziamento più grande, grazie ad Alessandra, va anche a tutte le ragazze e donne che hanno partecipato in questi mesi al Corso. La loro volontà di imparare, di mettersi in gioco e di non rassegnarsi alla paura è la vera dimostrazione che questo Corso di Difesa ha raggiunto il suo obiettivo ma soprattutto ha avuto un senso sociale.

**Cofondatore PATH Self Defence*

Maestro di Kudo Daido Juku

Fondatore del Centro Difesa e Sport

Alessandra Verni*

Quando bussai al CDS chiedendo un corso di difesa, portavo con me più dubbi che speranze. Mi chiedevo: perché dovrebbero aiutare proprio me? E invece il corso è nato, come un fiore inatteso tra le crepe dell'indifferenza.

Ringrazio i Maestri e gli Istruttori, anime sensibili in un tempo che troppo spesso tace di fronte alla violenza, la subisce, la normalizza o semplicemente non sa riconoscerla. Loro hanno scelto di ascoltare, di esserci, e in quel gesto semplice ma raro, si sono messi a disposizione.

Senza nulla chiedere ma con la mia stessa consapevolezza che troppe donne, troppe ragazze, fra le quali mia figlia Pamela, non hanno saputo riconoscere i segnali del pericolo. Come ho appreso e con me tutte le donne, tante, che hanno preso al Corso, dagli insegnamenti dei Maestri ed istruttori, la prima cosa che Ci dobbiamo sempre rendere conto è quanto sia importante certamente sapersi difendere, proteggersi, ma prima di questo imparare a leggere i segnali, gli ambienti pericolosi, le caratteristiche somatiche e umorali del pericolo unitamente al cogliere quello di saper reagire, e ancora di più, prevenire, denunciare.

Insieme alla CDS ho potuto dare vita a qualcosa che è stato, alla fine non solo un meraviglioso percorso, ma più di un Corso; più di un'opportunità, ma incontri e momenti dove ci si è formati nel prendere coscienza, apprendere, confrontarsi e non ultimo, ritornare ad aver fiducia e vincere il muro dell'ineluttabilità del vivere con la paura.

Voglio ringraziare anch'io con tutto il cuore la Preside della scuola Carlo Urbani e il Vicepresidente del VII Municipio per aver reso possibile tutto questo dandoci uno spazio fisico il cui numero inaspettato delle adesioni non poteva essere contenuto nei locali del CDS. Oltre 100 persone si erano presentate al primo raduno.

Il mio augurio è che questo percorso, il primo che io ho realizzato nella Capitale e nel mio Municipio, possa proseguire ed avere una seconda edizione. Investire sulla sicurezza e sull'educazione alle nuove generazioni non è mai tempo perso. Sono certa che anche Pamela, da lassù, lo chieda.

**Presidente Associazione
Pamela Mastropietro*



Alessandro Chionchio*

La vera sicurezza personale non è una questione di forza fisica, ma la capacità di riconoscere il pericolo prima che sia troppo tardi. Spesso si ritiene che la difesa personale sta nell'imparare a colpire, a reagire. In realtà il primo passo è imparare a prevenire.

Un'aggressione (e la vita) può essere evitata (e salvata) se si sappiamo riconoscere i segnali, se siamo consapevoli di ciò che accade intorno a noi. Questa consapevolezza sviluppa la seconda "mente" più intuitiva e con questa, una mentalità difensiva che ci permetterà di evitare le situazioni di rischio o di aggressione. I famosi lupi.

Mi ha fatto piacere vedere donne arrivare insicure e andarsene con una nuova consapevolezza, con una maggiore fiducia in se stesse, con la certezza che Dio non voglia, aggredite, sapranno cosa fare e come reagire, per proteggersi.

E questo è il vero obiettivo di chi insegna autodifesa: non solo dare strumenti tecnici, ma trasmettere un nuovo modo di guardare poi il mondo e di affrontarlo con sicurezza.

Ovvio che la sicurezza e la prevenzione non possono essere spiegate e realizzate in soli nove incontri. Si tratta appunto di un **Percorso** (Path, in inglese) che deve continuare nel tempo, perché solo attraverso l'apprendimento costante si può acquisire una vera consapevolezza dei pericoli e degli strumenti per affrontarli.

Abbiamo cercato di fornire però le basi, un primo passo. Ma soprattutto abbiamo voluto dare un segnale concreto ad Alessandra.

Se molti sono inattivi, o peggio indifferenti, noi non lo siamo né lo saremo mai.

Spero che questo percorso avvicini sempre più donne a strumenti di autodifesa e prevenzione. Grazie a tutti

*Confondatore del
Metodo PATH Self Defence
Maestro di Kali Filippino*



Ringraziamenti

Dott. Marcello Morlacchi*

"Il primo pensiero va a Pamela Mastropietro, una giovane vita spezzata la cui tragica fine deve rappresentare un richiamo alla responsabilità collettiva. Il suo nome è diventato, grazie soprattutto all'impegno di sua madre Alessandra, uno dei simboli di una battaglia che non può più essere rimandata: quella contro la violenza di genere.

Il Municipio, consapevole della gravità e della diffusione del fenomeno, ha predisposto un piano organico di interventi per il contrasto alla violenza di genere ; sono stati approvati atti per introdurre nelle scuole corsi all'educazione all'affettività e per intraprendere una battaglia culturale di contrasto alla cultura patriarcale e alla violenza di genere.

Il contributo in questo ambito, oltre che della scuola anche delle associazioni risulta molto importante ed è per questo motivo quindi che il Municipio VII ha aderito a questa iniziativa fornendo il proprio supporto".

Cordiali saluti

Vicepresidente del VII Municipio di Roma



Parte prima

Riconoscere il pericolo

I Segnali di Aggressione di M° Alessandro Chionchio

La Zona Rossa di M° Luigi Rossini













ESEMPIO di AGGRESSIONE Davanti il PORTONE
con i Maestri PAOLA e LUIGI



I Segnali di Aggressione

La consapevolezza del pericolo è il primo passo per la difesa personale. Riconoscere i segnali di una potenziale aggressione può fare la differenza tra la prevenzione e la necessità di reagire in una situazione critica. Gli aggressori raramente agiscono senza prima mostrare segnali, anche se sottili, del loro intento.



Segnali di allarme:

- Comportamento invadente e ossessivo: se un uomo dimostra un interesse eccessivo, controllante e possessivo, ignorando i limiti e la volontà della donna, potrebbe rappresentare un rischio.

- Minacce, ricatti emotivi e manipolazione: frasi come “Se mi lasci, ti rovinerò la vita” o “Senza di me non sei nessuno” possono essere segnali di una pericolosa escalation.
- Cambio improvviso di umore: se una persona passa rapidamente dall’essere affettuosa all’essere aggressiva, è un campanello d’allarme.
- Inseguimenti o appostamenti: essere seguiti, ricevere continui messaggi o telefonate insistenti, vedere la stessa persona nei luoghi frequentati abitualmente senza una reale motivazione è un segnale di attenzione.
- Approcci fisici non richiesti: toccare, spingere, afferrare o invadere lo spazio personale senza consenso è un primo segnale di possibili atti più gravi.

Riconoscere questi segnali precocemente permette di adottare misure di protezione e, se necessario, chiedere aiuto prima che la situazione degeneri.

La Zona Rossa

La “zona rossa” è il momento in cui l’aggressore passa all’azione e l’agredito si trova in una situazione di pericolo imminente, senza più possibilità di mediazione. È il punto in cui si decide tutto: da un lato, l’intento dell’aggressore di portare a termine il suo attacco, dall’altro, la volontà di chi è aggredito di sopravvivere.

Caratteristiche della zona rossa:

- Minaccia prossima e ravvicinata: l’aggressore è già a distanza d’attacco, il pericolo è imminente.

- Tempo di reazione minimo: non c'è più spazio per il ragionamento, solo per un'azione immediata.

- Due opzioni: fuga o reazione immediata; se è possibile scappare, è sempre la scelta preferibile. Se non c'è via di fuga, allora è necessario un contrattacco mirato e deciso.

- Strategie di sopravvivenza nella zona rossa.

- Uso dell'istinto addestrato: durante un corso di difesa personale, si impara a reagire in maniera istintiva ma efficace. I colpi devono essere mirati ai punti deboli dell'aggressore (occhi,



gola, genitali, ginocchia) per massimizzare le possibilità di fuga

- Attacco prima dell'attacco: se l'aggressore sta per colpire, un'azione decisa e improvvisa può sorprenderlo e creare una via di fuga.

- Uso di oggetti improvvisati: chiavi, borse, telefoni, qualsiasi oggetto può diventare un'arma improvvisata per guadagnare secondi preziosi.
- Difendere e poi scappare: l'obiettivo non è combattere, ma fermare l'aggressione il tempo sufficiente per mettersi in salvo.

La zona rossa è il momento in cui non si può più aspettare o sperare che la situazione migliori: bisogna agire, con determinazione e senza esitazioni. L'addestramento fisico e mentale aiuta a superare il panico e a prendere il controllo dell'unica cosa che conta: la propria vita.



Parte Seconda

- Principi base della difesa personale
- Difesa da prese (polso, spalle, collo)
- Reazione ad attacchi frontali e posteriore)
- Difesa contro armi (coltelli, bastoni)



- Polso









Liberati dall' Aggressore subito in fuga





Presa da Dietro:





Calcio e subito Fuga !





Visto il Pericolo, Veronica afferra il KUBOTAN





Colpisce la mano dell'Aggressore





E gli sferra un Pugno sotto il mento



Colpo finale molto Devastante !



COME IMPUGNARE IL KUBOTAN



PUGNO DIRETTO AL VISO ANGOLO 2 laterale Viso



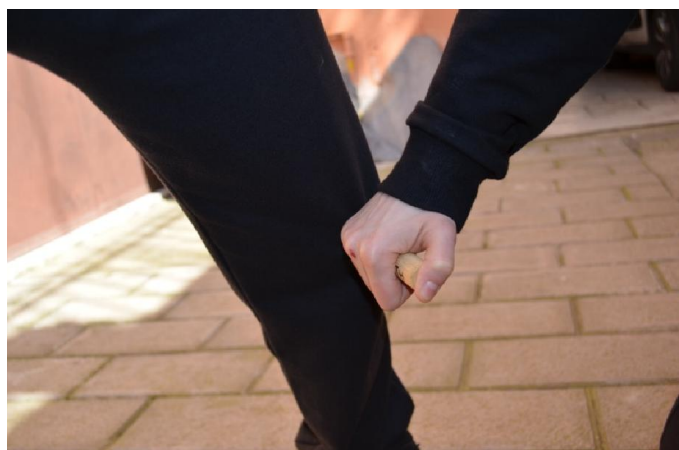
ANGOLO 1 Laterale Viso



Colpo al Ginocchio



Colpo Finale Orecchio Nuca



Per i più esperti Difesa da Coltello con Bastone



Un esempio di Difesa da attacco di Bastone





Alcuni scatti di Foto Ricordo:





Contributi

I disturbi da aggressione

Di Mario Sapia *

La lotta contro la violenza sulle donne richiede l'impegno di tutti: comunità, organizzazioni e singoli individui, la ASD C.D.S. ha dato il suo contributo. La Violenza sulle donne è una grave forma di discriminazione e abuso che colpisce milioni di donne in tutto il mondo. Questa violenza ha un impatto devastante sulla vita delle vittime, influenzando sul loro benessere fisico e mentale. Stereotipi di genere, disuguaglianza di potere tra uomini e donne e norme sociali che tollerano o giustificano la violenza sono tra le principali cause alla base di questo triste fenomeno.

La violenza contro le donne non solo ha un impatto immediato sul corpo, ma può portare a conseguenze permanenti che influiscono su tutta la qualità della vita, fisica e psicologica. La violenza fisica su una donna può avere diversi effetti sul corpo, sia a breve che a lungo termine:

- Lesioni fisiche immediate come contusioni, graffi, fratture, lividi e, in casi in casi estremi, ferite interne o danni agli organi. Gli organi sessuali possono essere danneggiati durante le aggressioni sessuali.
- Reazioni psicologiche e neurobiologiche avvengono in risposta ad uno stress acuto, con rilascio di ormoni come il cortisolo e l'adrenalina.

Questi ormoni causano un aumento immediato delle funzioni corporee, come il battito cardiaco e la pressione sanguigna che

può portare danni al sistema cardiovascolare e in casi più gravi immunitari.

Disturbi da stress post-traumatico (PTSD) ansia, depressione e disordini alimentari.

Questi disturbi non solo influenzano la salute mentale, ma anche quella fisica, portando a dolori cronici, disturbi del sonno e affaticamento. Fobie, difficoltà di concentrazione e perdita di memoria.

In caso di violenza sessuale, ci possono essere gravi danni agli organi sessuali, infezioni sessualmente trasmissibili, gravidanze indesiderate o aborti. La violenza sessuale può portare a difficoltà psicologiche relative alla sessualità.

Le donne che hanno subito violenze hanno un rischio maggiore di sviluppare dipendenze da sostanze come alcol e droghe utilizzate spesso come meccanismi di coping per gestire il trauma subito.

Comprendere la complessità dei rapporti tra vittima e aggressore è essenziale per sviluppare interventi efficaci e fornire supporto adeguato alle donne che subiscono violenza.

In conclusione considerando che la vita è teatro, se c'è una vittima c'è un aggressore e conoscere le basi di "Difesa Personale" è un valido supporto ad uscire dal ruolo di vittima interrompendo sul nascere questo perverso e patologico scenario.

Consulente Medico dell'Associazione Sportiva C.D.S.

ATP e corpo. C'è qualcosa in te che vuole vivere e se trova resistenza si trasforma in panico"

Di Marcella Cammalleri *

Chi ha provato gli attacchi di panico li descrive come un'esperienza terribile ed inaspettata, almeno per la prima volta. L'attacco di panico ha un inizio improvviso, raggiunge rapidamente l'apice, di solito entro dieci minuti, a volte anche meno e dura circa venti minuti sebbene a volte di più o di meno. Gli attacchi sono accompagnati da sintomi somatici e cognitivi come palpitazioni e tachicardia, agitazione nel petto, tremori fini o a grandi scosse, sudorazione e sensazione di soffocamento ed altro ancora. Durante un A D P (attacco di panico), pensieri catastrofici automatici e incontrollati riempiono la mente della persona. Alcuni temono che gli attacchi indichino la presenza di una malattia non diagnosticata, pericolosa per la vita come la cardiopatia oppure l'epilessia. Nonostante i ripetuti esami medici e la rassicurazione, le persone colpite possono rimanere impaurite e convinte di essere fisicamente vulnerabili. Il singolo episodio, sfocia facilmente in un vero e proprio disturbo di panico, più per "paura della paura" che altro, ma se l'attacco di panico è una condizione acuta, il disturbo di panico è la condizione cronica.

Con la paura degli A D P diventa di conseguenza difficile uscire di casa da soli, viaggiare in treno, autobus, guidare l'auto, stare in mezzo alla folla o in coda e così via. Evitare tutte le situazioni potenzialmente ansiogene diviene la modalità prevalente fino a far diventare la persona che ne soffre "schiava" al punto da costringere tutti i suoi familiari a non lasciarla mai sola e ad accompagnarla

ovunque. Spesso il senso di frustrazione che deriva dal fatto di essere sempre più dipendente dagli altri come risultato di una forte ansia, porta ad una *depressione secondaria*. In condizioni di pericolo come nelle reazioni di attacco o di fuga, o in situazioni di emergenza, in pratica il nostro cervello, avvierebbe, le aree più ancestrali, come il sistema limbico, area deputata alla sede delle nostre emozioni; allo stesso tempo disattiva, o meglio diminuisce, l'attivazione di quelle più cognitive e razionali, come l'area prefrontale e frontale. Pertanto gli attacchi di panico sono una reazione naturale dell'organismo, che serve ad avvisare la presenza di un pericolo.

Il vero problema consiste nel fatto che gli attacchi di panico si presenterebbero quando non ci sarebbe apparentemente nessun motivo di avere paura e/o ansia. La cura farmacologica del panico è efficace almeno temporalmente ma spesso sconsigliabile, nel senso di unico trattamento, infatti i farmaci rischiano di creare forte dipendenza, mantenendo il disturbo soprattutto quando questo diventa quello elettivo e se non lo si affianca parallelamente ad uno di tipo psicoterapico.

La terapia farmacologica si basa fundamentalmente su due classi di farmaci spesso impiegati in associazione: gli antidepressivi e gli ansiolitici che, se da un lato “stroncano” il sintomo dall'altra non “risolvono” affatto il disturbo di panico, seppure l'illusoria convinzione, almeno nelle fasi iniziali. Dietro gli attacchi di panico, dietro l'ansia spesso non c'è un singolo episodio ma un'intera vita costellata da sofferenze e da problemi sparsi.

Ogni persona è un caso a sé, ognuno con la sua vita, se però si scambia il sintomo per la patologia, il serio rischio che si corre è di curare solo ciò che emerge in superficie e non ciò che lo determina.

Il disturbo di panico, come del resto tutte le patologie, ha una condizione che lo determina e pertanto non la si può trascurare. La sintomatologia essendo tutta nel corpo, spingerebbe invece l'individuo ad ignorare che ci possa essere un disagio legato ad un'altra sfera quale quella psichica.

In sintesi gli attacchi di panico non sono la vera malattia, nonostante vengano invece scambiati per essa. Se ad esempio una persona che ha come sintomo la tosse, poiché fuma troppe sigarette, si prescrive di assumere uno sciroppo sedativo, la tosse può diminuire ma senza eliminare o almeno ridurre il fumo la persona potrebbe avere qualche risultato ma solo nel breve periodo per poi, una volta interrotto lo sciroppo, assistere al ritorno della tosse con caratteristiche uguali o addirittura più forte di prima. In sostanza la tosse non è una malattia, ma la reazione naturale dell'organismo ad un qualcosa che disturba la gola o la respirazione. Per gli attacchi di panico è la stessa cosa.

Gli attacchi non coincidono con la malattia e quindi non si può pensare di guarire “curando” il sintomo, ovvero ciò che appare in superficie, per intenderci l'attacco in se, occorre andare in profondità per capire cosa succede al corpo come mai grida perché se c'è un urlo il suo significato è di aiuto anche se non consapevole può essere un mezzo per la salvezza della stessa persona che ne soffre.

La psicoterapia può rappresentare un valido aiuto permettendo alla persona che vi afferrisce, una nuova visione del proprio percorso secondo un'ottica di consapevolezza, al fine di acquisire quelle giuste competenze per elaborare quanto di doloroso e di difficile crea impasse e così da giungere a trasformare le proprie ferite in feritoie. *“Ciò che il bruco chiama fine del mondo, il resto del*

mondo chiama farfalla” (Proverbio Zen). Se desideri avviare un percorso di tipo psicoterapico che possa aiutarti a conoscere te stesso e la motivazione profonda che si cela dietro un ATP o un disturbo d’ansia che non esitare a contattarmi possiamo esplorare insieme aspetti della tua vita e trovare nuovi sentieri di vita.

Psicologa Psicoterapeuta

www.psicologaroma.eu

Aspetti giuridici

¹“La sensazione che se ti innamori muori, Serenamente”.

***di Maria Luisa De Paola**

Quando ci innamoriamo, mettendo da parte ogni tipo di paura, ci abbandoniamo in maniera totale all'altro, come se cadessimo dall'alto, nell'ignoto: perché “l'amore bello” è lasciarsi andare senza la paura di sentirsi vulnerabili. L'amore brutto, invece, fa morire e basta.

Il report 2025 del Ministero dell'Interno, Dipartimento della Pubblica Sicurezza, Direzione Centrale della Polizia Criminale (Servizio Analisi Criminale), offre una panoramica degli omicidi volontari consumati con vittime donne nel triennio 2022 – 2023 – 2024 e nel periodo I – 31 gennaio 2025, come rappresentato dalla tabella che segue:

Omicidi volontari
consumati in Italia
(fonte D.C.P.C. - dati
operativi)

	2022	2023	2024	1 - 31 gen naio 2024	1 - 31 gen naio 2025
Omicidi commessi	328	341	321	27	20
...di cui con vittime di sesso femminile	130	120	113	9	3
...di cui in ambito	148	148	153	10	9

¹Se ti Innamori Muori – Noemi - di R. Fabbriconi – M- Zocca – A. Mahmoud Ed. Electic Music Publishing/Music Union/Milotic

familiare/affettivo					
...di cui con vittime					
di sesso femminile	106	96	99	7	3
...di cui da					
partner/ex partner	70	70	71	5	4
...di cui con vittime					
di sesso femminile	61	64	61	4	2
	202	202	202		
	2	3	4		
Perc. donne uccise su					
totale	40%	35%	35%		
perc. donne uccise su					
tot ambito famiglia	72%	65%	65%		
perc donne uccise su					
tot partner	87%	91%	86%		

Il dato costante è che le donne continuano a morire.

Lo scorso 7 marzo il Consiglio dei Ministri ha approvato uno schema di disegno di Legge mirato a riconoscere il femminicidio come fattispecie autonoma di reato sanzionata con la pena dell'ergastolo, qualificando come tale il comportamento di *“Chiunque cagiona la morte di una donna quando il fatto è commesso come atto di discriminazione o di odio verso la persona offesa in quanto donna o per reprimere l'esercizio dei suoi diritti o delle sue libertà o comunque l'espressione della sua personalità”*.

In passato, gli interventi legislativi sulla prevenzione e la lotta alla violenza di genere e domestica non sono mancati: il primo strumento internazionale legalmente vincolante sulla prevenzione e la lotta alla violenza di genere e domestica, è La Convenzione di Istanbul, firmata nel 2011 in Turchia e rappresenta una pietra miliare nella lotta contro la violenza di genere e la tutela dei diritti delle donne. Sancisce l'uguaglianza tra uomo e donna e definisce la violenza di genere – intesa come tutti gli atti e le minacce che provochino sofferenza fisica e sessuale, psicologica ed economica – come un atto discriminatorio e come violazione dei diritti umani.

La c.d. Legge sul femminicidio (d.l. 14 agosto 2013 n. 93) ha introdotto nel diritto penale sostanziale e processuale una serie di misure preventive e repressive per combattere la violenza contro le donne per motivi di genere; la legge ha istituito il reato di omicidio volontario aggravato dal rapporto di parentela o convivenza con la vittima di sesso femminile ed ha introdotto pena più severa per i reati di maltrattamenti in famiglia, stalking e violenza sessuale.

La Legge n. 69 del 2019 (c.d. Codice Rosso così denominato dal colore del codice di emergenza usato per segnalare i casi di violenza di genere) ha introdotto diverse misure significative per affrontare la violenza di genere: Modifiche al codice di procedura penale, Formazione delle Forze dell'Ordine, Misure di Protezione per le vittime, Incremento delle pene.

Tuttavia, nonostante gli sforzi del legislatore, la violenza di genere continua ad essere una delle piaghe più gravi e silenziose della nostra società: un fenomeno che non conosce confini geografici, culturali e sociali.

La differenza tra amore e possesso per molti è ancora una materia “oscura”, ma sarebbe così facile comprendere che *“L'amore non è una gabbia, così come libertà non significa stare da soli. L'amore è*

la libertà di volare insieme. E' lasciar essere senza possedere"
(Gabriel Garcia Marquez).

Dobbiamo accettare la libertà delle persone che amiamo. Il possesso è insicurezza, paura, smania di afferrare ciò che non può essere fermato e il maltrattamento è una forma di possesso, di demarcazione del territorio, di sfoggio del potere, potere esibito spesso con violenza.

Escludendo l'ipotesi di sconfiggere la violenza con la violenza, probabilmente la soluzione andrebbe ricercata in ambito familiare e scolastico.

I genitori dovrebbero insegnare ai propri figli che la "parità di genere" è quel diritto fondamentale che consente ad ogni individuo di avere "pari opportunità per esprimere le proprie competenze e capacità"; osservarli nella crescita, stigmatizzandone i comportamenti ossessivi, violenti e comunque socialmente negativi, aiutandoli, facendosi aiutare laddove occorre.

Ancora oggi, spesso, nelle famiglie il disagio psichico viene nascosto, negato o vigliaccamente ignorato. I genitori dovrebbero insegnare che un rifiuto, la fine di una relazione non rappresentano una sconfitta e, in ogni modo, anche qualora lo fossero: non si può sempre vincere, la sconfitta ha una sua dignità.

La scuola, nel promuovere l'uguaglianza e contrastare le discriminazioni offre un valido supporto alle famiglie: educando alla parità di genere sin dalla prima infanzia, contrastando stereotipi e pregiudizi, promuovendo una cultura che valorizzi le diversità affinché ragazzi e ragazze comprendano di essere effettivamente liberi di perseguire le loro scelte di vita e capiscano di avere pari opportunità di realizzarsi nel mercato del lavoro.

Allo stesso tempo, ogni donna dovrebbe prendere consapevolezza della propria forza, evitando relazioni “tossiche”, difendendo sempre la propria libertà e non avendo paura di scappare da chi dice di amarci cercando di eliminarci sia psicologicamente che fisicamente. Denunciare subito chi osa metterci le mani addosso, perché ci sarà sempre una seconda volta e non è vero che le persone cambiano. Difendersi non è solo mettere in atto una serie di “strategie”, ma imparare a non sentirsi impotenti di fronte alla violenza e non perdere la fiducia perché l’amore, quello bello, esiste e così ripartiamo dall’inizio: “La sensazione che se ti innamori muori, Serenamente...”

Avvocato



Brevi considerazioni sul fenomeno del Femminicidio

Di Carlo Lasperanza²

Parlare di femminicidio è sempre difficile.

Trattandosi di un fenomeno che sfugge ad ogni tipo di classificazione e di previsione, ignoriamo le motivazioni e le modalità per le quali e con le quali il femminicida potrebbe agire e che per ciò stesso variano da caso a caso.

Nel dizionario comune il termine femminicidio indica “qualsiasi forma di violenza esercitata sistematicamente sulle donne in nome di una sovrastruttura ideologica di matrice patriarcale, con lo scopo di annientarne l'identità, attraverso l'assoggettamento fisico o psicologico, fino alla schiavitù e alla morte.”

In termini sociali, il femminicidio è l'uccisione di una donna a causa del suo genere, non solo come atto di omicidio ma come atto che riflette una profonda disuguaglianza di genere e una cultura di violenza; per questo motivo, il Femminicidio è spesso legato ad altre forme di violenza di genere quali i maltrattamenti e la violenza domestica (o un lungo periodo di stalking) o psicologica che spesso possono essere atti prodromici all'omicidio.

Se è certo che ignoriamo le cause per le quali all'improvviso si è scatenato questo fenomeno difficile da arginare, spesso si sente dire che il femminicidio è legato ad un sistema culturale che vede la donna come un essere inferiore in grado di scatenare una violenta reazione quando “si ribella” ad una situazione “consolidata”.

²Procuratore Generale presso la Corte di Appello di Roma

Ma non possiamo farne sempre un discorso “culturale”, residuo di un passato patriarcale e retrogrado, laddove il modello culturale della società contemporanea (occidentale) non è più quello totalmente centrato sul maschio e non vi sono più rigide divisioni tra l’uomo e la donna (che in passato doveva essere esclusivamente moglie-madre)

Il maschio che uccide cerca di mantenere il controllo sulla vittima (un controllo totale) e nella fase finale di una relazione caratterizzata da violenza psicologica, fisica e sessuale, la donna che cerca di fuggire spesso va incontro ad un epilogo tragico.

Oltretutto, la cronaca ci dice che provvedimenti giudiziari come il divieto di avvicinamento, divieto di comunicazione o il divieto di dimora e il braccialetto elettronico, non sempre sono strumenti esaustivi per la tutela delle donne vittime di atti persecutori.

In linea teorica ogni donna dovrebbe essere in grado di capire “i segnali di rischio” presenti in un uomo: Il controllo ossessivo, l’incapacità di relazionarsi con altre persone, la tendenza ad impostare il rapporto in maniera “totalizzante”, la gelosia, il narcisismo sono solo alcuni degli aspetti caratteriali che dovrebbero mettere in allarme.

In pratica, però, nella maggior parte dei casi, “i segnali di rischio” si palesano sempre troppo tardi e la donna, portatrice per natura di quell’anima emozionale che i greci chiamavano Thymos e che ha la sua ideale sede nel petto (la sede delle emozioni intense), vicino al cuore, finisce per subire stordita ed incredula i comportamenti di quello che “prima non era così.”

Altra considerazione che ci fa capire quanto complesso sia l’inquadramento del reato di femminicidio è quella che ci porta a riflettere sul fatto che nella criminalità organizzata non vengano commessi reati di femminicidio.

L’uccisione di una donna per motivi legati al genere da parte del partner o di un ex partner è un reato individuale e nella criminalità organizzata, dove sono presenti delle regole complesse e ferree, basate sulla gerarchia, le donne coinvolte nella gestione delle attività criminali, divengono vittime laddove violino le regole del clan di appartenenza o qualora siano considerate potenziali testimoni scomodi.

In altri casi, invece, è socialmente stridente la complessità del rapporto tra etnia e genere, come nel caso dei Rom, dove essere donna rappresenta una sovrapposizione estrema. Si appartiene ad una comunità ai margini e si è sottomesse all’interno di una cultura fortemente sessista e binaria, obbligate, nel rispetto delle regole, al silenzio, alla riservatezza e al rispetto del padre prima e del marito poi.

Al contrario, nella società civile, l'innalzamento del livello di scolarizzazione delle donne con conseguente riduzione del divario nelle carriere e l'acquisizione di alti profili professionali, possono mettere in crisi la figura standardizzata e tradizionale dell'uomo.

In buona sostanza, violenza di genere, violenza domestica, violenza sessuale, stalking, matrimoni precoci, sotomissione psicologica, deformazione dell'aspetto della persona mediante lesioni permanenti al viso sono alcuni dei vili espedienti che taluni uomini utilizzano per piegare il corpo di una donna, ma solo il suo corpo non il respiro, non l'anima.

*Procuratore
Generale presso la Corte di Appello di
Roma*



Denunciare per rompere il silenzio

Di Luca Patarini*

Partecipare al Corso di Difesa CDS, organizzato insieme all'associazione Pamela Mastropietro, è stato per me un momento intenso e profondamente umano. Ho voluto portare non solo la mia voce come rappresentante della Polizia di Stato, ma anche il peso delle storie che ogni giorno incontriamo, ascoltiamo e cerchiamo di aiutare.

Parlare di violenza non è mai semplice. Perché dietro ogni parola c'è un volto, c'è una vita che ha tremato. La violenza non è solo quella fisica, è evidente: è anche quella psicologica, fatta di silenzi, di sguardi abbassati, di parole che feriscono più di uno schiaffo. E troppo spesso chi la subisce si sente solo, incompreso, senza via d'uscita. Per questo ho voluto ribadire l'importanza della prevenzione. Difendersi significa anche imparare a proteggersi prima che qualcosa accada: evitare situazioni a rischio, restare vigili, non isolarsi, non perdersi nello schermo del cellulare quando si cammina per strada, dire sempre a qualcuno dove si va, con chi si è. Sono piccoli gesti, sì, ma possono salvare.

E poi c'è un messaggio che non smetterò mai di ripetere: denunciate. Anche quando sembra difficile. Anche quando la paura è forte. Nessun segnale di violenza – domestica, occasionale, psicologica – va ignorato. La Polizia di Stato c'è, e non solo per intervenire: ci sono strumenti come il Codice Rosso, ci sono operatori formati, c'è supporto psicologico, c'è ascolto vero. La violenza si nutre del silenzio.

Romperlo è il primo atto di coraggio, ed è anche il più importante. Non siete sole. Non siete soli. E non lo sarete mai. Un sentito grazie a chi ha reso possibile questa iniziativa così preziosa per il senso civico e la legalità nella nostra città.

Polizia di Stato



L'informazione come impegno civile: vicinanza a chi cerca la verità

Di Antonello Cavallotto *

In qualità di giornalista iscritto all'Associazione Stampa Romana – FNSI, ho avuto l'onore di partecipare e portare adesso un contributo a sostegno di questa iniziativa che rappresentato molto più di un semplice corso ma un doveroso impegno civico, ascolto e testimonianza di informazione.

Un corso, promosso dal CDS – Centro Difesa e Sport e dall'Associazione Pamela Mastropietro, esempio virtuoso di una controtendenza di un “risveglio” civico al dramma di donne, ragazze uccise ormai per gioco.

Perché si uccide e poi si va in discoteca. Si uccide e poi si va nei talk-show. Perché la morte fa audience e tutto va bene per aumentare l'ascolto della macchina del circolo mediatico ! alimentata da una informazione sempre meno etica (*info-etica*) e sempre più spettacolo (*infotainment*). Stigma di questa 'informazione ormai globale ma senza rispetto e per le vittime che per le famiglie delle vittime.

Anche se, in questi ultimi tempi, pare assistere, almeno in Italia, ad una leggera inversione di tendenza. Ma come la vicenda di Pamela di-mostra, siamo ancora lontani dall'avere una informazione completa sia della vicenda che dei personaggi coinvolti

Nonostante l'ergastolo inflitto all'assassino Alessandra continua a lottare per una giustizia e ricerca della verità dei fatti piena e trasparente. Troppe responsabilità e personaggi sono e rimangono ancora nell'ombra. E tanti, topi, i colleghi che si soffermano sul macabro dettaglio e non invece su quello che dovrebbe essere la ricerca della verità alla base di quello che una volta era il campo del vero giornalismo investigativo.

Un grazie allora ad Alessandra una madre coraggio che con amore, ostinazione non si arrende nella ricerca di verità per Pamela. E un grazie personale ai colleghi che in questi mesi hanno invitato Alessandra nelle loro trasmissioni testimoniando solidarietà e affetto. Un grazie personale a, Marco Fabriani, Direttore della storica emittente romana, Teleroma 56; a Gabriele Scorzini della redazione di Fabweb Tv ed all'amico Igor Righetti di Rai Radio I.

Ultimo, ma non ultimo, un grazie all'amico Paolo Serventi Longhi, firma storica del giornalismo italiano e già Segretario Generale della FNSI, oggi Presidente dell'UNGP, per la sua personale vicinanza e per il patrocinio che ha voluto concedere a questa pubblicazione, a perenne testimonianza di un giornalismo al servizio della collettività e della corretta informazione.

Giornalista

Docenti

M° Alessandro Chionchio

M° Luigi Rossini

Istruttori

Antonello Cavallotto

Davide Gallinella

Andrea Lori

Roberto Boi

Paola Roccadoro

Veronica Rossini

Debora Dolciami

Marco Gioacchini

Roberto Brinciotti

Stefano Ricci

Con il patrocinio del  in collaborazione con  in collaborazione con  C.D.S. ROMA CENTRO DIFESA E SPORT

CORSO DI DIFESA GRATIS A ROMA

con l'Associazione **Pamela Mastropietro**



**Dal 24
Novembre per 8
Domeniche**

CALENDARIO E ORARI
ARRIVO ORE 9:30
INIZIO LEZIONE ORE 10:00/11:30
Novembre Domenica 24
Dicembre Domenica 22
Gennaio Domenica 12
Febbraio Domenica 16
Marzo Domenica 16
Aprile - Domenica 27
Maggio - Domenica 18
Giugno - Domenica 22




APERTE LE ISCRIZIONI
Per info e prenotazioni
Tel. 06 9604 3699

Presso la Palestra della
SCUOLA SECONDARIA DI I GRADO "CARLO URBANI" - VIA CAMILLA 75
Entrata via Muzio Scevola angolo Via Furio Camillo

1° Manuale di Difesa

Revisione testi: Antonello Cavallotto

Foto di: Maria Luisa De Paola



Manuale di Difesa contro i Femminicidi e l'Odio di Genere

In un contesto sociale sempre più segnato da episodi di violenza di genere, nasce questo manuale: uno strumento pratico e accessibile, ideato per fornire i primi rudimenti utili a riconoscere i segnali di pericolo e apprendere le basi della difesa personale.

Il corso, da cui questo manuale prende vita, è stato promosso dal CDS – Centro Difesa e Sport e dall'Associazione Pamela Mastropietro, impegnati nella diffusione della cultura del rispetto, della prevenzione e della sicurezza.

Sotto la guida di un team di istruttori esperti e con il coordinamento dei fondatori Luigi Rossini e Alessandro Chionchio, il corso ha rappresentato un'esperienza concreta di formazione e autodifesa.

Questo manuale è pensato per chiunque voglia acquisire strumenti utili per proteggersi e aiutare gli altri, partendo da un'idea fondamentale: la prevenzione è la prima forma di difesa.

INDICE

PRESENTAZIONE

Il Lupo e le Pecore

Luigi Rossini

Alessandra Verni

Alessandro Chionchio

SALUTI

Vicepresidente Morlacchi

Franco Penna

PARTE PRIMA

Riconoscere il Pericolo

I segnali di aggressione

La Zona Rossa

PARTE SECONDA

Principi Base di Difesa

La Difesa da Prese

La Difesa da attacchi

La Difesa da Armi

PARTE TERZA

Foto ricordo

Contributi

I disturbi da aggressione, Dott. Mario Sapia

Il Panico, Dott.ssa Maria Cammalleri

Aspetti giuridici Avv. Maria Luisa De Paola

Riflessioni sui femminicidi, Procuratore Carlo Lasperanza

Il coraggio di denunciare, Dr. Luca Patarini

Info-etica Dr. Antonello Cavallotto

Ad

Alessandra Verni

*che ha vissuto il dolore più grande
ma ha scelto di non restare in silenzio
e di lottare in memoria di Pamela,
perché nessuna donna
sia più lasciata sola.*

Roma, 22 giugno 2025



Roma

