



**FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI  
COMITATO REGIONALE MARCHE**

**CORSO REGIONALE**

*Metodo Globale Autodifesa*

*MGA*

**ASPETTI PSICOLOGICI DELL'AGGRESSIONE**

**aggredire**

da

**ad - gredo**

Vado verso.... per prendere

(quello che voglio, quello di cui  
ho bisogno)

---

**educare**

da

**e - ducere**

- condurre fuori
- portare alla luce



Quello che  
c'è già  
dentro

- 
- è il contrario di insegnare  
che vuol dire  
"segnare dentro" ⇒  
⇒ "indottrinare"

# **aggressione**

**(l'atto di aggredire, di assalire qualcuno a scopo di rapina o di offesa)**



## **aggressore**

**(colui che esercita un'azione violenta in termini verbali, fisici e psicologici a danno altrui)**

## **aggredito**

**(colui che subisce l'aggressione, la quale gli procura forti sentimenti di paura e di angoscia)**

---

# **aggressione**

**(dal punto di vista pratico)**

- ➔ aggressione a scopo di rapina  
(a mano armata e non), scippi, ecc....
  - ➔ aggressione a scopo sessuale  
(gli approcci, gli atti di libidine, lo stupro)
  - ➔ aggressione atta a ledere persone o cose  
(atti vandalici)
- 
- ➔ aggressione da parte di più persone
  - ➔ aggressione derivata da liti o risse
-

# Aggressore

- colui che esercita un'azione violenta in termini verbali, fisici e/o psicologici a danno altrui;
  - ogni aggressore presenta caratteristiche psicofisiche individuali dovute all'educazione ricevuta, alle esperienze personali, al suo stato sociale, ecc... ;
  - confrontandolo con l'agredito, l'aggressore si presenta con un maggiore equilibrio derivato dal controllo della situazione (scelta del luogo dell'aggressione, dei tempi, dei modi e dello stesso individuo da aggredire, ecc.) ;
- 
- ha un obiettivo da perseguire;
  - ha un piano da seguire.
-

## Personalità dell'aggressore

### **Non patologico**

- di solito, con l'aggressione, è convinto di migliorare la qualità della propria vita;

### **Il nevrotico**

- il suo comportamento è aggressivo e asociale;
- conflitto interiore con forti sentimenti di colpa, angoscia, insoddisfazione cronica, ecc.;
- sentimenti di inferiorità, preoccupazione indebita;
- riesce a badare a se stesso, ha un ruolo nella società.

### **Lo psicopatico**

- incapacità di adattarsi alle norme della vita sociale;
- 
- aggressivo, impulsivo;
  - scarsi sentimenti di colpa;
  - distorta capacità di amare.

### **Lo psicotico**

- grave disturbo della personalità;
- 
- si crea un suo modello privato, dove non mancano allucinazioni e idee di persecuzione.

## **L'agredito**

- l'aggressione scatenerà una serie di reazioni fisiologiche e psicologiche (sentimenti di paura e di angoscia) legate alle sue caratteristiche psicofisiche.

### **Si possono distinguere due fasi:**

#### 1) Fase di crisi

- shock temporaneo, seguito da reazioni fisiche (tachicardia, tachipnea, sudorazione, ecc.); reazioni psichiche (squilibrio emozionale, difficoltà di concentrazione, fuga di pensieri, ecc..)
- 

#### 2) Fase di reazione

- che potrà sfociare in una risposta istintiva o ragionata.
-

## **Risposta istintiva**

- a) fuga da paura
- b) passività da ansia intensa
- c) lotta istintiva

## **Risposta razionale**

- a) lotta ragionata
- b) fuga da difesa
- c) accettazione logica

L'efficacia della difesa sarà migliore quanto maggiore e veloce saranno:

- 1) la riorganizzazione dell'equilibrio psicofisico;

---

- 2) la percezione e l'analisi "lucida" della realtà esterna;

---

- 3) la scelta di strategie e tecniche più adeguate;

---

- 4) adeguato equilibrio psicologico.

# Prevenzione

- non frequentare luoghi bui e isolati, prendere comunque le giuste precauzioni;
- rimanere vigili e attenti in ogni situazione di pericolo;
- evitare contatti con persone sospette;
- non assumere atteggiamenti e comportamenti provocatori.

## **Allenamento psicofisico e preparazione psicologica**

- l'allenamento fisico alla difesa;
- le tecniche e strategie di difesa personale applicabili nelle diverse situazioni attraverso la riproduzione simulata dell'offesa;
- la conoscenza delle varie aggressioni, delle tipologie degli aggressori attiveranno le corrispondenti emozioni allenandole ai processi di autocontrollo.



Gli esercizi di controllo delle emozioni e gli esercizi cognitivi potranno anche essere utili per sviluppare sia la consapevolezza che l'equilibrio psicologico dell'individuo, riducendo in questo modo anche "l'effetto sorpresa".