

Le donne sono spesso più piccole e più deboli degli uomini, meno avvezze a esprimere la loro aggressività ma non sono né deboli in assoluto né prive di aggressività. Se scelgono di difendersi, sono in grado di farlo. L'“autodifesa femminile” è lo strumento mediante il quale le donne aggredite possono guadagnare quella manciata di secondi che consentono loro di mettersi in salvo. Le donne sono meno forti e più vulnerabili degli uomini ma dispongono di risorse aggressive sufficienti a scoraggiare e demotivare un potenziale aggressore.

Tutto dipende dalla consapevolezza circa il proprio valore, dall'acquisizione della determinazione a non lasciarsi intimidire, dalla capacità di scoraggiare l'aggressore prima che si sia compromesso e da quella destrezza fisica che consenta alla vittima di un'aggressione di sottrarsi a essa subendo il minor danno possibile.

Questo testo è uno strumento che consente alle donne che hanno frequentato i corsi di autodifesa femminile di ritornare sui concetti acquisiti, di ampliarli ed approfondirli. È soprattutto alle istruttrici, tuttavia, che questo libro si rivolge con l'intento di costituire una traccia minima su cui costruire l'ulteriore contributo personale che ciascuna di esse può dare all'autodifesa femminile.

Diana Nardacchione è laureata in Medicina e Chirurgia e specialista in “Psicologia – Indirizzo Medico” e in “Anestesiologia e Rianimazione” e ha conseguito un diploma universitario in “Tecniche Sanitarie di Protezione Civile”. Attualmente insegna psicologia applicata alle situazioni di emergenza, teoria sistemica della vulnerabilità, strutture e dinamiche dei gruppi, leadership, psicologia della comunicazione, per conto degli Enti Locali della Provincia di Monza e Brianza, a volontari della Protezione Civile e delle organizzazioni di soccorso sanitario.

Cintura nera di judo, istruttrice di ju jitsu e di soft boxe, conduce da molti anni corsi di autodifesa femminile per le amministrazioni pubbliche della provincia di Monza e Brianza.

Ha pubblicato “TRANSESSUALISMO E TRANSGENDER – Superando gli stereotipi” (Il Dito e La Luna, 2000), “MISANDROGINIA” in “We Will Survive” a cura di P. Pedote e N. Poidimani (Mimesis Edizioni, 2007), “LE AMAZZONI – Leggende di ieri ed attuali realtà” (con Antonella Ratti, Majs Edizioni, 2007) e “IDENTITA' DI GENERE TRA NECESSITÀ E SCELTA” in “Transessualità - Oltre lo specchio” a cura di M. Da Pra Pocchiesia e O. Obert (E.G.A. Editore, 2007).



€ 12,00

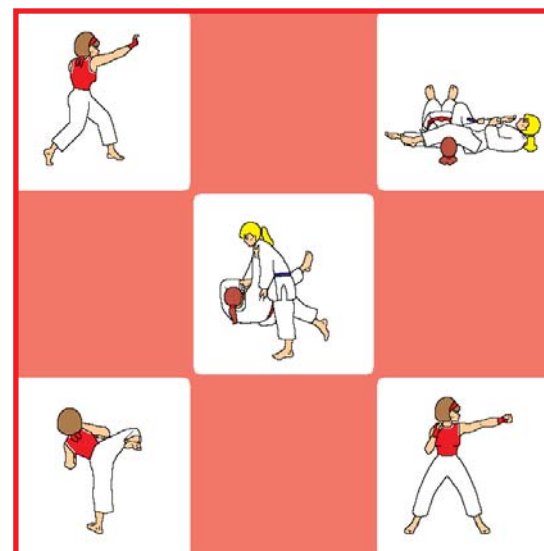
Diana Nardacchione

Psicologia per l'autodifesa femminile

10



Diana Nardacchione



Psicologia per l'autodifesa femminile



IL DITO E LA LUNA