

**Per passare dalla difesa  
alla consapevolezza  
quale miglior forma di autodifesa.**



## **Autodifesa**

Non è solo saper fermare chi aggredisce; non è scappare in tempo davanti al più forte o prepotente.  
E' riconoscimento; è rispetto;

L'autostima è alla base dell'equilibrio psicologico dell'essere umano, e incide sui rapporti a livello sociale e individuale.



L'autostima è il processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare e apprezzare se stesso tramite l'autoapprovazione del proprio valore personale fondato su autopercezioni. La parola autostima deriva appunto dal termine "**stima**", ossia la valutazione e l'apprezzamento di sé stessi e degli altri.

E' il riconoscimento dei nostri diritti di persone libere e autodeterminate: uno di questi diritti è quello di proteggere l'integrità fisica e psicologica della persona; in base a questo noi affermiamo l'inviolabilità del corpo femminile a ogni intervento esterno che sia privo del nostro consenso. Tanto più forte è la nostra autostima tanto più difficile è rimanere imprigionate nel ruolo di vittime, che è il ruolo che dà potere all'aggressore.





La stima si riduce quando diciamo SI a qualcosa a cui vorremmo dire NO: dobbiamo prendere coscienza del nostro condizionamento, del fatto di essere state educate a dire si, per compiacere e gratificare gli altri negando i nostri bisogni. Autoaffermarsi vuol dire riconoscere e difendere i nostri diritti e usare la nostra autodeterminazione per uscire dal ruolo di vittime in cui siamo state spinte. E' dire NO all'umiliazione rifiutando l'idea dell'impotenza e usando la forma più adatta alla nostra difesa.



La difesa personale è prima di tutto un atteggiamento mentale, un'attitudine: credere di essere deboli e vivere secondo questa convinzione rende oggettivamente deboli. Se viceversa la donna ricerca aree per sviluppare la sua potenzialità, le trova. Tanto più consapevoli saremo della nostra forza, tanto più potremo abbattere gli ostacoli imposti dalla società.