

WARRIOR'S MIND



Preparazione strategica e mentale per la difesa personale

Giacomo Cerri

- *I guerrieri vittoriosi prima vincono e poi vanno in guerra, mentre i guerrieri sconfitti prima vanno in guerra e poi cercano di vincere.*
- *La più grande vittoria è quella che non richiede alcuna battaglia.*
- *Non attaccare mai in salita.*
- *Vince chi, preparato se stesso, aspetta di cogliere il nemico impreparato.*
- *Così, in guerra, la regola è di evitare ciò che è forte e di colpire ciò che è debole.*
- *Chi vuole combattere deve prima calcolare i costi.*
- *Costruisci al tuo avversario un ponte d'oro per consentirgli di ritirarsi.*

Sun Tzu

Un approccio molto diffuso nel mondo delle arti marziali e della difesa personale è quello di focalizzarsi esclusivamente sulle tecniche. E' diffusa la tendenza a mostrare che grazie ad alcune tecniche specifiche si può rimediare a situazioni di fortissimo svantaggio, diventando in qualche modo invincibili: insegnare difesa personale in questo modo significa vendere false sicurezze.

La tecnica è molto importante, ma di fronte ad un nemico tosto è fondamentale avere una strategia superiore, avere un modo di approcciare lo scontro che sia il più efficace possibile e che si basi su un'elevata capacità di pianificazione.

Altrimenti è come affrontare uno scontro militare con un esercito di soldati preparati tecnicamente ma senza un generale che indirizzi a livello strategico la loro azione. Ad esempio l'Impero Romano ha prevalso su eserciti barbari di soldati molto più forti fisicamente grazie al suo approccio strategico basato sul posizionamento, la gestione di falangi e manipoli, etc.

Essere competenti nel campo della difesa personale significa saper ricoprire contemporaneamente i due ruoli, quello del soldato e quello del generale, riunendo le capacità tecniche con le capacità strategiche.

Occorre costruire il proprio vantaggio prima di scendere in battaglia: non si può sperare nel momento del bisogno di cavarsela grazie alla tecnica.

L'approccio diffuso consiste invece nella convinzione di vincere partendo da uno svantaggio, ma questa è in generale un'utopia. In difesa personale aspettare di avere le mani al collo prima di reagire costituisce un errore dal punto di vista strategico.

Non si può pensare che una persona minuta possa prevalere su qualcuno di molto più forte e grosso fisicamente, preparato tecnicamente, partendo solo all'ultimo momento da una situazione di forte svantaggio agendo esclusivamente sul piano delle tecniche. Questa è un'utopia alimentata da un'errata interpretazione delle finalità delle arti marziali. Non è che sia impossibile in generale, ma il fatto che sia possibile solo in alcuni casi, significa fare affidamento sulla fortuna, e questo non è un approccio corretto.

Grazie alle abilità strategiche scopriamo magari modalità per comprendere l'ambiente, evitare lo scontro fisico, acquisire un vantaggio prima dello scontro, gestire il livello di violenza a seconda di chi ho di fronte etc.

L'idea fondamentale è quella di evitare la maggior parte dei problemi o di intervenire quando questi sono ancora piccoli e in fase iniziale. Invece intervenire in ultimo, in situazione di forte svantaggio è come trovarsi nel

cosiddetto “territorio mortale” descritto da Sun Tzu, in cui si può combattere solo con la forza della disperazione.

Anziché finire nel terreno mortale e poi cercare di uscirne, dovremmo fare di tutto per evitare di finirci.

Tutta la mia attenzione deve andare da una parte nel cercare di sviluppare delle abilità, e dall'altra parte nel creare il contesto in cui queste abilità sono efficaci (parte strategica): l'obiettivo non è quindi quello di avere così tanta abilità da poter uscire dalle situazioni peggiori, ma avere grande abilità e una buona capacità strategica per porsi sempre in posizione di vantaggio che ci auspichiamo di avere prima dell'inizio del combattimento. Non è corretto l'approccio alla difesa personale che cerca di risolvere i problemi quando sono già con l'acqua alla gola. Quello è il modo in cui ci si caccia nei guai e che fa perdere il quadro strategico che mira a costruirsi un vantaggio. Allenarsi in ciò che funziona nell'1% dei casi significa perdere il nostro tempo, perché dedichiamo le nostre energie a qualcosa che funziona ogni tanto. Gli eserciti vincitori entrano in battaglia avendo già vinto, avendo in mente un piano per cui hanno chiaro quali sono i vantaggi da sfruttare. Gli eserciti sconfitti entrano in battaglia sperando di vincere. In questo secondo caso significa che faccio affidamento solo sulle tecniche, e questa non è la strada corretta.

Non ci si dovrebbe chiedere “come si esce dalla condizione con spalle al muro” ma piuttosto “come non si finisce spalle al muro?”.

Ovviamente mi doto di tutte le abilità che servono e che potranno essere utilizzate anche nel caso in cui finisca in una condizione di svantaggio

nonostante tutto, ma è importante concentrarsi sul creare tutto ciò che serve per non finire in tale situazione.

Occorre tener presente che se l'altro ha un vantaggio e lo sa amministrare le mie possibilità sono scarse.

Prima c'è la STRATEGIA, poi c'è la TECNICA: la tecnica dipende dalla strategia, non c'è tecnica che sta in piedi da sola. Dipende dalla situazione in cui la utilizzo (es. la fuga non sempre è applicabile o non sempre è la miglior soluzione).

Come creare un vantaggio:

- utilizzando l'ambiente circostante, sfruttando le risorse disponibili: es. uso di oggetti come armi occasionali;
- ricercando alleati e supporto, coinvolgendo altre persone, anche attraverso sistemi di comunicazione, invece di risolvere il problema da soli;
- utilizzando diversivi, per guadagnare tempo e predisporre ulteriori azioni;
- conoscendo e usando l'ordinamento giuridico a proprio vantaggio.

Allenamento strategico

La vera difesa personale consiste in una continua preparazione strategica.

L'allenamento serio alla difesa personale sviluppa abilità trasversali e versatili. E' un percorso di crescita personale, in cui si diventa più forti e sereni anche di fronte alle difficoltà, e si impara ad affrontare nel modo migliore situazioni ostili gestendo le proprie emozioni.

L'allenamento deve portare allo sviluppo di solide abilità, adattabili a situazioni imprevedibili.

I veri risultati si costruiscono con centinaia e migliaia di ore di allenamento: se si vuole diventare atleti e guerrieri di valore è necessario un impegno quotidiano, che si tradurrà in maggior efficienza ed energia, da investire con successo in tutte le altre attività quotidiane.

Sono necessari impegno, autodisciplina, focalizzazione sui propri obiettivi e capacità di sacrificare un piacere immediato (perdita di tempo, ozio, cibi spazzatura, etc) per raggiungere risultati elevati a lungo termine. Senza costanza e metodo non arriveranno mai i risultati.

Serve un percorso didattico ben strutturato e per questo è importante l'insegnante, che deve dedicare grande impegno alla continua ricerca, e a organizzare e programmare a lungo termine le attività e i contenuti delle lezioni, e non lasciarli in balia del caso e dell'improvvisazione.

Strategia - elementi fondamentali:

1. preparazione fisica
2. preparazione tecnica
3. preparazione mentale

Preparazione fisica

L'allenamento fisico è fondamentale, il fisico supporta ogni attività e senza energia nel fisico non si riesce a rendere appieno. Trascurare questo aspetto

significa rendere fragile la nostra struttura: la nostra efficacia diminuisce e tutto diventa più difficile. Solo un corpo addestrato sopporta il dolore e lo stress in modo efficace. A livello avanzato occorre che l'allenamento sia fisicamente temprante e migliori significativamente:

- forza
- resistenza
- agilità
- flessibilità
- condizionamento.

La mancanza di preparazione fisica non può essere compensata dalla tecnica.

Non dovrebbe esserci nessuna difficoltà a fare 45 minuti di attività aerobica, 25 piegamenti sulle braccia, 50 addominali, 50 squat/affondi.

La preparazione fisica consente di avere una struttura solida per dare sostegno alla tecnica, la mancanza di struttura costituirà uno svantaggio davvero significativo in un confronto fisico.

Per la forza è utile privilegiare l'allenamento funzionale, l'allenamento a corpo libero come il calisthenics, gli allenamenti al sacco e ai colpitori, evitare gli esercizi di isolamento alle macchine. Circuiti intensi di forza inserendo anche balzi, salti della corda, lavoro al sacco, shadow sparring, possono migliorare anche la resistenza e/o la velocità.

Il lavoro sulla flessibilità è fondamentale e dev'essere effettuato a qualunque età attraverso l'esecuzione metodica di esercizi di stretching.

Il condizionamento è fondamentale per migliorare la resistenza agli impatti (in qualunque combattimento non è realistico pensare di non essere mai colpiti) e si traduce in un miglioramento della capacità di gestione del dolore in ogni ambito della vita.

In generale il lavoro costante sulla preparazione fisica porta anche a forgiare il carattere: si diventa più tenaci, disciplinati, focalizzati sull'obiettivo, capaci di gestire il cambiamento.

Preparazione tecnica

Occorre sviluppare un'elevata competenza tecnica (saper fare) nell'ambito del combattimento. Oltre alla tecnica in sé è fondamentale una metodologia d'allenamento volta ad assimilare e automatizzare la tecnica.

Aree del combattimento da allenare:

- striking con braccia e gambe;
- lotta in piedi e a terra;
- uso di armi.

L'importanza di correggere in modo minuzioso posizioni e movimenti di base è volto a costruire fondamenta solide su cui poter sviluppare abilità complesse e variegate. Anche se questi aspetti possono sembrare noiosi, a lungo termine portano a migliorare incredibilmente i risultati.

Lavorando sulla tecnica è molto utile abbassare la velocità a qualunque livello per pulire la tecnica ed aumentare la velocità in un secondo momento.

Sparring

Sparring leggero: si riduce la velocità, mantenendo il controllo di questa velocità ridotta e lavorando sulla tecnica appropriata per portare a fondo i colpi. L'obiettivo non è "toccarsi appena", ma simulare un combattimento reale ma con potenza ridotta. Se il compagno sbaglia e mi colpisce con velocità elevata mantengo il controllo emotivo, per non generare un circolo vizioso in cui aumentiamo entrambi la velocità.

Sparring a media intensità: l'allievo meno esperto definisce l'intensità dello scambio durante i primi colpi, quello più esperto si adegua a tale intensità.

Sparring ad alta intensità: si cerca il KO dell'avversario in incontri brevi. La difesa personale è qualcosa di diverso, ma lo stress elevatissimo che si genera può essere un'approssimazione di molti aspetti presenti in una situazione di aggressione reale.

Stress

Occorre tenere conto del fatto che in una situazione di forte stress, quando le pulsazioni cardiache raddoppiano o triplicano di velocità rispetto ad una situazione di riposo, le capacità cognitive e motorie (in particolare quelle fini) subiscono un deterioramento. Occorre allenamento per mantenere la lucidità nel predisporre la miglior risposta alla situazione di pericolo (combattere, fuggire) ed evitare il rischio di sentirsi paralizzati. Per quanto riguarda il combattimento, la risposta più efficace consiste in quella più semplice, basata su motricità macroscopiche.

Preparazione mentale

Senza una mente lucida si perde facilmente il controllo e ci si fa sopraffare dalle emozioni. Se il cervello va in blackout non si è più in grado di combattere o di negoziare.

Si compone essenzialmente dei seguenti elementi:

- autocontrollo
- velocità di pensiero
- capacità di valutazione

Per quanto riguarda l'autocontrollo, l'allenamento deve mirare a sviluppare la capacità di mantenere calma e concentrazione anche in una situazione di forte stress emotivo ed elevato sforzo fisico. Per realizzare tale obiettivo sono fondamentali gli esercizi sotto stress, le combinazioni complesse ai colpitori, e gli esercizi di meditazione (con focalizzazione sul respiro per tempi sempre più lunghi).

La velocità di pensiero può essere sviluppata attraverso l'allenamento della capacità di fare calcoli a mente, lo studio, la sintesi rapida degli elementi importanti di un testo durante la lettura, la capacità di risolvere velocemente enigmi e problemi, etc.

La capacità di valutazione può essere allenata con piccole sfide/gioco con se stessi, abituandosi ad osservare gli elementi dell'ambiente circostante (vie di fuga, nascondigli, oggetti da utilizzare come armi, etc.) e le persone (caratteristiche, vestiti, movimenti, oggetti in mano, possibili testimoni nel caso di uno scontro, persone da difendere, danni che potrebbero subire le persone intorno nel caso di scontro, grado di pericolosità del potenziale aggressore,

presenza di suoi amici, etc.) dando occhiate rapide, provando a ricordare più elementi possibili, e verificando poi se l'osservazione era corretta. La capacità di valutazione deve riguardare anche se stessi: il proprio grado di forma fisica, eventuali inefficienze, il proprio vestiario, la propria lucidità mentale, etc.

L'aspetto mentale rappresenta la componente più importante nella preparazione strategica e porta a leggere le situazioni con maggior freddezza e controllo delle proprie reazioni, evitando lo scontro fisico, anche quando la preparazione fisica e tecnica è elevata, e tenendo a distanza le relative conseguenze legali, che possono essere di portata enorme e richiedere anche risarcimenti economici di decine o centinaia di migliaia di euro. E' fondamentale a tal proposito conoscere il quadro di riferimento rappresentato dalla normativa vigente in materia di difesa personale. Un altro possibile rischio degli scontri fisici è rappresentato dalle vendette (es. sono avvenuti episodi di pestaggi a carico di famigliari innocenti).

Risposta all'emergenza

Nella nostra storia evolutiva si sono sviluppati dei meccanismi di risposta automatici ai pericoli immediati (freeze, flight, fight, vale a dire bloccarsi, scappare, combattere) che in generale hanno permesso la sopravvivenza della nostra specie fino ad oggi. Tuttavia in determinate situazioni tale risposta può risultare inadeguata portando a:

- paralisi razionale: il tempo necessario per l'analisi e la valutazione di tutti gli elementi della situazione ostile che si affronta è maggiore del tempo a disposizione. Si resta paralizzati nel tentativo di capire cosa sta accadendo ed elaborare un piano;

- paralisi emotiva: la pressione emotiva eccessiva blocca ogni reazione;
- iper-reazione: si reagisce in modo esagerato, senza controllo, con conseguenze incontrollate.

La soluzione consiste nell'allenare velocità di pensiero, capacità di valutazione, autocontrollo. E' importante inoltre dotarsi di priorità e attenersi a procedure, protocolli d'azione predefiniti. Meglio attuare una procedura non necessaria per eccesso di zelo che ritrovarsi in una situazione disperata (coltello alla gola etc.) per avere sottostimato il pericolo, per pigrizia o per "ottimismo". L'ottimismo, che in generale può essere utile (fiducia in miglioramenti futuri, che in effetti si verificheranno investendo su se stessi e impegnandosi) può rivelarsi pericoloso nella sottostima del pericolo. Oppure succede di non attuare la procedura per paura del giudizio degli altri, di ciò che penseranno: in realtà nessuno può farci sentire inferiori se non lo vogliamo e in cuor nostro sappiamo di fare qualcosa di corretto per la nostra sicurezza, per cui è importante lavorare sulla propria autostima.

Ci si può allenare reagendo velocemente a pericoli ipotetici che immaginiamo reali per gioco. Si allenano le tattiche per tutelare il proprio spazio, anche in assenza di un aggressore, come se fossero delle esercitazioni d'emergenza. Occorre allenare con giochi/esercitazioni di role playng tutte le tattiche volte alla difesa dello spazio.

Componenti strategiche dell'autodifesa – gerarchia delle priorità

I protocolli d'azione strategici volti ad evitare lo scontro devono far riferimento alla gerarchia delle priorità dell'autodifesa (trattate nel dettaglio nel manuale "Strategie Avanzate di Autodifesa Preventiva", scaricabile dalla sezione Difesa Personale del sito www.wildfidenza.com): **evitare, fuggire o nascondersi, attuare una difesa verbale e/o posturale, combattere.**

Non esiste una strategia univoca, il piano dovrà essere adattato a seconda della situazione in cui ci si trova, tenendo comunque presente che ogni scontro evitato è uno scontro vinto.

EVITARE in estrema sintesi significa mantenersi a debita distanza dalle situazioni pericolose, e tenere a distanza dal pericolo le persone sotto la nostra responsabilità.

ALLONTANARSI – NASCONDERSI: non girare le spalle al pericolo (individuo sospetto, corteo violento) meglio deviare per una via laterale allargando il giro, senza dare nell'occhio, piuttosto che girarsi e tornare indietro, con il rischio di comportarsi, agli occhi del potenziale aggressore, da vittima inseguita. Allargare il giro può semplicemente significare passare al marciapiede opposto. E' preferibile ALLONTANARSI piuttosto che fuggire: se l'aggressore è vicino scappare mostra paura e vulnerabilità, e a volte è inattuabile se si è con un familiare/amico. Può comunque in alcuni casi essere utilizzata per poi nascondersi o barricarsi. Se si intuisce che nel locale sta per scoppiare una lite, o vediamo qualcuno che potenzialmente potrebbe essere un terrorista, anche se le probabilità che lo sia realmente è bassa, è meglio andarsene.

Semplice esercizio da provare: fingi che soggetti reali siano pericolosi, trova velocemente il modo per allontanarti.

NASCONDERSI è possibile quando il potenziale aggressore non ci ha individuato come target. NASCONDERSI può voler dire MIMETIZZARSI ad esempio accodandosi ad un gruppo per superare un quartiere pericoloso.

Mimetizzarsi può voler dire confondersi con l'ambiente evitando magari di esporre la propria posizione (politica, religiosa, etc.) o la propria opinione nel contesto sbagliato. Ad esempio non è intelligente esternare la propria fede calcistica in mezzo a una strada piena di tifosi della squadra avversaria.

Viceversa in altre situazioni si può pensare di attirare il più possibile l'attenzione di altre persone che possono dare un aiuto, non è intelligente pensare di affrontare la situazione da soli se si può avere degli alleati per costruirsi un vantaggio. Anche far notare la presenza di telecamere può dissuadere l'aggressore.

Una variante del nascondersi è quella di BARRICARSI, ad esempio chiudere le sicure delle portiere dell'auto il tempo per mettere in moto e ripartire, o chiudersi in un bagno pubblico avvisando per telefono la polizia.

La DIFESA VERBALE e POSTURALE consiste nell'utilizzare una "guardia nascosta", con posizione defilata, mani sollevate che gesticolano o che si fregano davanti al petto, continuo controllo della distanza. Se c'è la possibilità, utilizzare in abbinamento l'utilizzo di un OGGETTO di GRANDI DIMENSIONI per mantenere la separazione dal pericolo (es. tavolo, cofano di un'auto,

motorino, etc.), evitando oggetti troppo leggeri che l'aggressore può scagliarci contro.

Il tema relativo alla discussione verbale comprende le tecniche di negoziazione e autodifesa verbale. Alcune indicazioni a riguardo sono le seguenti:

- abbassare la tensione emotiva parlando in modo calmo, mantenere il contatto visivo senza fissare negli occhi (ma guardando bocca, naso, lato del viso) e senza abbassare lo sguardo, in modo da non dare né segni di sfida né di debolezza;
- evitare segni di nervosismo nei gesti e difendere la distanza in modo velato: occorre profilarsi, evitando di posizionarsi di fronte. La posizione nettamente frontale può accrescere la tensione. (Anche nel mediare un litigio è meglio posizionarsi lateralmente: se uno dei due infila la mano per prendere qualcosa si può spintonare e buttare a terra). Sviluppare l'abitudine di mantenere la distanza da una persona o situazione potenzialmente pericolosa è uno dei principi più importanti e sottovalutati della difesa personale;
- fare domande non chiuse (a risposta sì/no) ma aperte, fare de escalation verbale (es. "perché sei arrabbiato?", etc.) e dare corda per cercare di prendere tempo e trovare una soluzione. Non impuntarsi a spiegare alla controparte perché ha torto, non è importante sul momento educare, ma togliere tensione, senza essere remissivi;
- sacrificare qualcosa per evitare lo scontro: sacrificare un po' di soldi (es. posso offrire una birra in segno di pace al potenziale attaccabrighe se

questo è sufficiente a spegnere tensione), sacrificare il fatto di avere ragione, etc.

Per la fase di COMBATTIMENTO è importante difendere la distanza con le braccia, dotarsi velocemente di oggetti da utilizzare come ARMI e DIVERSIVI. Anche in base alla valutazione dell'aggressore, mostrargli un'arma potrebbe dissuaderlo.

La strategia deve partire dall'idea che non si va in battaglia senza un vantaggio. Spesso invece, come abbiamo visto, le arti marziali si concentrano sulla ricerca del modo in cui uscire da una situazione di forte svantaggio, utilizzando la tecnica adatta. Per agire in modo strategico è necessario invece non focalizzarsi solo su questo aspetto. La ricerca di un vantaggio deve diventare una componente fondamentale del piano d'azione prima di un confronto.

Per evitare di trovarsi in svantaggio occorre innanzitutto non farsi trovare impreparati: per questo è importante saper utilizzare il codice dei colori (tema trattato nel dettaglio nel manuale "Strategie Avanzate di Autodifesa Preventiva", scaricabile dalla sezione Difesa Personale del sito www.wildfidenza.com). Ad esempio in codice giallo si è in uno stato di vigilanza rilassata, quindi una fase esclusivamente di tipo valutativo, mentre riconoscere di trovarsi in codice arancio (potenziale pericolo) consente di prepararsi con azioni concrete nel caso in cui il potenziale pericolo si concretizzi (passando in questo caso codice rosso):

- preparare oggetti da lanciare o come diversivo (monetine, cappellino, giacca, etc...) o da usare come arma (torcia, biro, etc.);

- muoversi verso una posizione migliore o per far scudo alle persone care, identificare vie di fuga, chiudersi in auto, etc.;
- decidere quale livello di violenza adottare in base all'entità del pericolo e alle possibili conseguenze;
- decidere cosa si è disposti a sacrificare (es. per un figlio si è disposti a morire)

In codice rosso il pericolo è una certezza. Si è pronti a mettere in atto le azioni pianificate in codice arancio.

La valutazione dell'aggressore in queste fasi di potenziale/reale pericolo deve tener conto di alcuni elementi, tra cui i seguenti:

- postura e gesti: in generale, se la persona è protesa in avanti lo scontro è imminente e si tratta di un conclamato codice rosso, mentre se sbraccia e urla ma tiene indietro schiena e testa, in realtà non vuole arrivare allo scontro fisico e quindi è ancora possibile cercare di calmarla; tuttavia c'è anche la possibilità che si ritragga per caricare il colpo e aggredire in modo vigliacco, soprattutto se prima di ritrarsi era avanzato;
- linguaggio: la probabilità dello scontro aumenta molto quando la capacità espressiva è compromessa; il potenziale aggressore si esprime soprattutto con bestemmie e parolacce: la rabbia gli impedisce di parlare in modo razionale; oppure resta in silenzio prima di attaccare;
- alito che sa di alcol (essendo un disinibitore il rischio di violenza aumenta), presenza di tic nervosi (segnale di un possibile uso di droghe).

La decisione relativa a cosa fare quando lo scontro è inevitabile viene assunta sempre in assenza della totalità delle informazioni. Tuttavia è necessario ridurre al minimo gli elementi aleatori. Le possibilità sono essenzialmente due:

1. agire per primo, quando non c'è altra soluzione (il rischio a livello legale in questo caso è molto più alto), e per acquisire un vantaggio, ad esempio:
 - lancio di oggetti come diversivo per fuggire (es. uso della giacca, spintone e fuga, se non ci sono altre persone da difendere) o per colpire;
 - uso della pistola al peperoncino;
 - colpi preventivi;
2. lasciare l'iniziativa all'avversario (soprattutto se ci sono telecamere o testimoni, o l'avversario non è molto pericoloso) difendendo la distanza (dato che a corta distanza è impossibile reagire ad attacchi subdoli), schivando o parando e contrattaccando (o fuggendo se non ci sono altre persone da difendere).

Alcuni principi fondamentali da tenere presente sono i seguenti:

- cercare di non combattere mai ad armi pari, bensì cercare di sfruttare oggetti occasionali come armi o come scudi;
- far durare lo scontro il meno possibile, puntando tutto sull'attacco;
- cercare di non finire a terra.

Indirizzare tutte le proprie energie in questo percorso di addestramento – fisico, tecnico e mentale - senza risparmiarsi sviluppa delle abilità utili in ogni ambito della vita. Anche questo aspetto è profondamente legato alla difesa personale: solo l'apprendimento e il miglioramento continuo ti rende in grado di affrontare le continue sfide che la vita ti pone.

Tre “ingredienti” fondamentali per raggiungere qualunque risultato, tra cui, nel nostro caso, un'elevata competenza e preparazione nell'ambito della difesa personale:

- Tempo: tutti si aspettano un risultato immediato, ma non è così che funziona. Occorre pazienza nell'attendere i risultati; è molto facile perdere l'entusiasmo e la motivazione se non si vedono i risultati. Solo chi è più tenace nel seguire il piano strategico prefissato raggiungerà l'obiettivo. Bisogna saper mettere in conto i momenti di sconforto e superarli, anche questo concerne la nostra capacità di saper gestire l'emotività;
- Focalizzazione: le risorse sono limitate, l'energia e l'attenzione vanno rivolte a pochi progetti per volta, e non disperse eccessivamente.
- Strategia: come abbiamo visto, è fondamentale per affrontare sfide complesse.

Nella difesa personale non basta conoscere la tecnica: bisogna diventare il genere di persona in grado di difendersi. Non basta sapere o saper fare, bisogna essere. Le tecniche non basteranno mai, occorre essere la persona che è in grado di agire e in grado di affrontare le situazioni, anche ostili. Per questo occorre una profonda trasformazione interiore, è

necessario sviluppare un carattere forte. Questo significa diventare veri guerrieri. In questo processo di crescita diventeremo punto di riferimento per le persone intorno a noi e anche fonte di ispirazione per loro.