



GUIDA ALLA

Sicurezza Personale nell'Era Digitale

Un framework pratico per valutare il rischio,
prendere decisioni più sicure e uscire in anticipo
dalle situazioni pericolose.

*"La maggior parte delle situazioni
pericolose non inizia col pericolo.
Inizia con l'esitazione."*

NESSUNA TECNICA DI AUTODIFESA
NESSUNA TATTICA BASATA SULLA PAURA
SOLO DECISIONI CHIARE

Serena Taccari

STRUTTURA

Indice

PARTE 01 – Fondamenti

PARTE 02 – Le 5 Situazioni

PARTE 03 – Integrazione

Strumenti pratici

Riferimento: Se qualcosa è già accaduto

Capitolo 1 Come si sviluppa davvero il pericolo

Capitolo 2 Il framework di valutazione

Capitolo 3 Primi appuntamenti

Capitolo 4 Rideshare

Capitolo 5 Viaggiare da sola

Capitolo 6 Violazioni dei confini sul lavoro

Capitolo 7 Spazi pubblici

Capitolo 8 Strategie di uscita

INTRODUZIONE

Il problema:

Il ciclo dell'esitazione

La maggior parte delle situazioni pericolose non inizia con una violenza improvvisa.

Inizia con una piccola violazione di confine, seguita da esitazione.

Le donne sono socializzate per essere educate, flessibili e razionali — caratteristiche che i predatori sfruttano.

“Dobbiamo sostituire l'abitudine all'esitazione con l'abitudine alla valutazione e alla decisione.”

STEP 01 Percepisci che qualcosa non va

Una piccola deviazione dal comportamento o dall'ambiente abituale.

STEP 02 Razionalizzi e spieghi

"Probabilmente sto esagerando."

"Non voglio essere scortese."

STEP 03 Rimandi l'azione

Aspetti più “prove” mentre la situazione si intensifica.

IL RISULTATO: Punto di non ritorno

Le opzioni si riducono.

Fuggire diventa pericoloso invece che semplicemente imbarazzante.

La soluzione:

Un sistema decisionale chiaro (I)

01 BASELINE

Definisci cosa è **normale** per la persona, il luogo e la situazione prima di entrarci.

Se non conosci la baseline, non puoi individuare la deviazione.

02 VALUTAZIONE IN 60 SECONDI

Persona

Comportamento, test dei confini, segnali di controllo.

Luogo

Uscite, illuminazione, presenza di persone, rischio isolamento.

Situazione

Orario, alcol, disponibilità di trasporto, batteria del telefono.

03 SOGLIA DI USCITA

Il punto esatto in cui te ne vai.

Deciso in anticipo.

Nessun dibattito nel momento.

La soluzione:

Un sistema decisionale chiaro (II)

04 METODI DI USCITA

Fraasi neutrali

Dichiarazioni calme che chiudono la situazione senza creare conflitto.

Interruzioni

Telefonate o allarmi pianificati per interrompere l'interazione.

Parole in codice

Segnali silenziosi agli amici quando parlare non è sicuro.

PRINCIPI FONDAMENTALI

Verifica presto

Non aspettare la bandiera rossa.

Esci presto

Vai via al primo segnale strano, non quando il pericolo è evidente.

De-escalation

Non insegnare lezioni.

Il tuo obiettivo è la distanza, non la giustizia.

Nessuna spiegazione

Non devi a nessuno una ragione per mettere al primo posto la tua sicurezza.

DISTINZIONE IMPORTANTE

Questo sistema **non è**:

- tecniche di autodifesa
- tattiche basate sulla paura

È semplicemente **un insieme di regole pratiche** che rendono improbabili le situazioni pericolose.

PARTE UNO

Fondamenti

Comprendere la meccanica del pericolo e stabilire la propria baseline personale di sicurezza.

01 Come si sviluppa davvero il pericolo

- Le 3 fasi: test dei confini → isolamento → escalation
- Perché le situazioni pericolose non sembrano pericolose all'inizio
- Perché “fidati del tuo istinto” spesso fallisce (e cosa funziona invece)

02 Il framework di valutazione

- Metodo della baseline: cosa è normale vs cosa non lo è
- Valutazione del rischio in 60 secondi (persona, luogo, situazione)
- La tua soglia di uscita: il momento esatto in cui te ne vai

CAPITOLO 1

Come si sviluppa davvero il pericolo

La maggior parte delle situazioni pericolose non inizia con violenza improvvisa.

Inizia con **piccoli test** che sfruttano l'esitazione.

In questo capitolo

1. Le 3 fasi del pericolo

Test dei confini → isolamento → escalation

2. L'illusione di sicurezza

Perché le prime interazioni raramente sembrano pericolose.

3. Oltre “fidati del tuo istinto”

Perché l'intuizione senza struttura fallisce — e il sistema che sostituisce l'esitazione.

Le 3 fasi della predazione

1 TEST DEI CONFINI

Piccole violazioni per vedere se collaborerai.

Esempi:

- stare troppo vicino
- toccarti senza consenso
- ignorare un “no” implicito

Se tolleri una piccola violazione, passano alla fase successiva.

2 ISOLAMENTO

Separarti da testimoni, amici o luoghi sicuri.

Esempi:

- "Andiamo in un posto più tranquillo."
- bloccare un'uscita
- portarti verso un veicolo

3 ESCALATION

L'attacco o la coercizione vera e propria.

Di solito accade solo dopo che:

- hai collaborato
- sei stata isolata

Intervenire nella fase **1 o 2** previene completamente la fase **3**.

Perché all'inizio non sembra pericoloso

Le situazioni pericolose raramente sono evidenti all'inizio.

Vengono costruite **strato dopo strato**, nascoste dentro normali interazioni sociali finché non è troppo tardi per uscire senza creare imbarazzo.

Il risultato

Quando il pericolo diventa evidente:

- hai meno opzioni
- uscire è più difficile
- uscire è più rischioso

L'obiettivo è **andarsene prima che abbia senso farlo per gli altri.**

Negabilità plausibile

I comportamenti iniziali hanno sempre una spiegazione ragionevole.

"È solo entusiasta."

"È più comodo così."

Questa ambiguità ti mantiene nel dubbio invece che nell'azione.

Script sociali

Siamo addestrate a essere educate e flessibili.

La paura di sembrare:

- drammatica
- maleducata
- paranoica

è spesso più forte della sensazione di pericolo.

Gentilezza intermittente

Gentilezza mescolata a piccoli segnali di allarme crea confusione.

Quando una persona apparentemente gentile fa qualcosa di strano, dubiti della tua percezione.

Segnali frammentati

Nessun singolo evento sembra abbastanza grave da giustificare l'uscita.

Il rischio non sta nell'incidente isolato.

Sta nel pattern.

Insight chiave

"I predatori sfruttano la tua esitazione, non la tua paura."

Perché “fidati del tuo istinto” spesso fallisce

Il problema con l'intuizione

È facilmente discutibile

"Magari sono solo paranoica."

"Non voglio essere scortese."

Questi pensieri spesso sovrascrivono una sensazione di disagio.

Si blocca sotto stress

Quando entra in gioco l'adrenalina, il ragionamento superiore si spegne.

Se devi decidere cosa fare **nel momento**, spesso non fai nulla.

Richiede di “sentire” qualcosa

I predatori sono molto bravi a farti sentire a tuo agio fino a quando è troppo tardi.

Basarsi sulle “cattive vibrazioni” è pericoloso.

La soluzione: le regole

Le regole non si discutono

"Non salgo in un'auto se il blocco bambini è attivo."

Nessuna emozione richiesta.

È solo una regola.

Le regole funzionano sotto stress

Non devi essere creativa.

Segui semplicemente il protocollo deciso in anticipo.

Le regole si basano sui dati

Segnali comportamentali come:

- isolamento
- test dei confini
- incongruenze

sono **dati oggettivi**, non sensazioni.

Principio

Sostituiamo

“fidati dell'istinto”

con

“verifica i dati”

Così non ti blocchi cercando le parole giuste sotto pressione.

Intuizione vs struttura

Perché l'istinto fallisce

Il problema

Condizionamento sociale

Le donne sono socializzate per ignorare il disagio e restare educate.

Questo sopprime i segnali di allarme precoci.

Risposta allo stress

La paura può attivare:

- freeze (blocco)
- fawn (compiacenza)

che possono sembrare calma ma in realtà sono reazioni di sopravvivenza.

Adescamento

I predatori usano gentilezza e ambiguità proprio per creare dubbio.

Mancanza di criteri

Le sensazioni sono vaghe.

Se non puoi nominare chiaramente la regola violata, esiti ad agire.

La soluzione

BASELINE PRIMA

Definisci cosa è **normale** per quella situazione prima di entrarci.

Il contesto è fondamentale.

CONTROLLO IN 60 SECONDI

Fai una scansione mentale veloce.

Puoi nominare le deviazioni?

SOGLIE PREDEFINITE

Decidi prima qual è la linea.

Esempio:

"Se mente sulla posizione → me ne vado."

USCITE PREPARATE

Prepara frasi neutrale per uscire.

Così non ti blocchi cercando le parole.

CAPITOLO 2

Il Framework di Valutazione

Un approccio sistematico per valutare il rischio in tempo reale.

Sostituisce l'intuizione vaga con **punti dati concreti**.

01 Il metodo della Baseline

Comprendere cosa è **normale** per riconoscere immediatamente cosa **non lo è**.

02 Valutazione del rischio in 60 secondi

Una scansione rapida di:

- persona
- luogo
- situazione

03 La tua soglia di uscita

Decidere prima qual è il punto esatto in cui te ne vai.

04 De-escalation calma

Strategie di uscita neutrali che evitano escalation.

Metodo della Baseline

Definisci la normalità prima di entrare

Perché è importante

Non puoi individuare qualcosa di “strano” se non sai cosa è “normale”.

La baseline crea contrasto quando il pericolo inizia a svilupparsi.

Imposta baseline per

- tono della comunicazione
- ritmo dell'interazione
- rispetto dei piccoli confini
- illuminazione
- uscite
- personale
- telecamere
- flusso di persone
- piano di trasporto
- limiti di tempo
- limiti sull'alcol
- batteria del telefono

Persona

Luogo

Situazione

Esempio 1

Normale

Conferma il piano e lo mantiene.

Anomalo

Cambia continuamente la logistica all'ultimo minuto per isolarti.

Esempio 2

Normale

Percorso illuminato con persone.

Anomalo

Devia verso una zona buia senza motivo.

Esempio 3

Normale

Era concordato **un drink**.

Anomalo

Insiste per shot o ordina per te senza chiedere.

Regola

Se compaiono **due segnali anomali in categorie diverse**

(es. luogo + persona)

→ rallenta o esci.

Valutazione del rischio in 60 secondi

1 — Persona

Segnali comportamentali:

- testa piccoli confini
- accelera l'intimità
- incoerenza tra parole e logistica
- battute svalutanti

2 — Luogo

Segnali ambientali:

- poche uscite
- scarsa visibilità
- assenza di personale
- cambi di location non pianificati

3 — Situazione

Segnali di contesto:

- pressione temporale
- batteria scarica
- aumento dell'alcol
- nessun modo autonomo per tornare a casa
- ti senti gestita invece che informata

Principio d'azione

Se riesci a **nominarlo**, puoi **andartene**.

Il disagio vago ti blocca.

Le deviazioni specifiche ti autorizzano ad agire.

La soglia di uscita

Le 4 regole non negoziabili

Non discutere la sicurezza nel momento.

Se una di queste regole viene violata

→ te ne vai.

Regola 1

Bugia su:

- identità
- trasporto
- posizione

→ ESCI SUBITO

Regola 2

Due violazioni dei confini

(es. hai detto no e insiste)

→ ESCI SUBITO

Regola 3

Isolamento non pianificato

(es. spazio privato non concordato)

→ ESCI SUBITO

Regola 4

Perdita del trasporto autonomo

o telefono scarico + pressione

→ ESCI SUBITO

Frasei neutrali di uscita

"Adesso vado. Grazie per l'incontro."

"Non sono a mio agio con questo cambiamento. Me ne vado."

"Domani mi devo alzare presto, quindi vado."

Protocollo dopo l'uscita

Vai subito in un posto visibile con personale.

- manda un messaggio di check-in
- chiama il tuo trasporto

Non discutere.

Non spiegare.

Vai via.

Riepilogo Capitolo 2

Da esitazione ad azione

Non servono anni di arti marziali.

Serve uno **script mentale semplice** che si attiva automaticamente.

Micro-routine in 3 passaggi

1 Baseline

Definisci cosa è normale prima di entrare.

2 Scan

Prenditi 60 secondi per individuare deviazioni.

3 Threshold

Se la soglia è superata

→ esci immediatamente.

Principi da ricordare

- verifica presto, non tardi
- esci presto, non coraggiosamente
- usa linguaggio neutro
- non devi spiegazioni

PARTE 2

Le 5 Situazioni

Applicare il framework a **cinque scenari ad alto rischio**.

01 Primi appuntamenti

Controlli prima dell'appuntamento, red flag durante e protocolli di uscita.

02 Ride-sharing

Verifica conducente, monitoraggio del percorso e uscita sicura.

03 Viaggiare da sola

Sicurezza hotel, strada e decisioni di spostamento.

04 Violazioni sul lavoro

Pattern di escalation e strategie di uscita.

05 Spazi pubblici

Parcheggi, ATM, camminare da sole.

CAPITOLO 3

Primi appuntamenti

La situazione sociale **più rischiosa per le donne moderne.**

Stai incontrando uno sconosciuto.

Avete scambiato messaggi.

Magari una telefonata.

Sembra normale.

Ma **la normalità è performativa finché non è dimostrata**

In questo capitolo

Prima dell'incontro

I 3 controlli da fare prima di accettare l'appuntamento.

Durante l'appuntamento

Le 4 red flag principali.

Protocolli di uscita

Come andarsene senza spiegazioni.

Se sei già lì

Strategie di uscita a metà appuntamento.

Prima di incontrarsi

I 3 controlli prima dell'appuntamento

1 Presenza digitale (5 minuti)

Verifica

- Nome e cognome reali
- Social media attivi e coerenti
- Foto che corrispondono su più piattaforme

Red flag

- rifiuta di dare cognome o social
- nessuna presenza digitale
- foto stock o profilo appena creato

Soglia

Se non vuole verificare identità → **NESSUN APPUNTAMENTO**

2 Telefonata (10 minuti)

Ascolta se

- rispetta il tuo ritmo
- fa domande su di te
- accetta luogo e orario

Red flag

- pressione per incontrarsi subito
- difensivo sul luogo pubblico
- commenti sessuali

Soglia

Una violazione di confine al telefono → **NESSUN APPUNTAMENTO**

3 Controllo del luogo

Non negoziabile

- luogo pubblico con personale
- scelto da te o concordato
- trasporto autonomo

Red flag

- insiste per venirti a prendere
- propone luogo privato
- "vediamo dove andare"

Soglia

Se non accetta luogo pubblico → **NESSUN APPUNTAMENTO**

Durante l'appuntamento

Le 4 red flag principali

Sei nel locale.

Sembrava normale online.

Ora osservi **le deviazioni dalla baseline**.

Ogni red flag è un **dato oggettivo**.

RED FLAG 1 Test dei confini

Supera i limiti che hai dichiarato.

Esempi:

- tempi
- drink
- spazio personale

2 test → ESCI

RED FLAG 2 Tentativi di isolamento

- cambiare locale
- "andiamo a vedere una cosa in macchina"
- spostarsi in luogo privato

1 tentativo → ESCI

RED FLAG 3 Controllo sulle sostanze

- ordina da bere per te
- insiste perché bevi di più
- si irrita se rallenti

Qualsiasi pressione → ESCI

RED FLAG 4 Manipolazione emotiva

- pedestaling
- falsa intimità
- senso di colpa quando poni un limite

Rabbia o colpa → ESCI

Principio di sicurezza

Queste non sono fastidi.

Sono segnali di intento di controllo.

Non devi aspettare il pericolo fisico per andartene.

Normale vs Anomalo

Scenari reali di appuntamento

Cambio di luogo

Normale

"Questo posto è rumoroso, proviamo quello accanto."

Anomalo

"Conosco un posto fantastico a 15 minuti in macchina."

Perché è rischioso:

- nuova location
- dipendenza dal suo trasporto

Il drink

Normale

"Che cosa vuoi bere?"

Anomalo

Ordina per te senza chiedere.

Segnale: controllo.

Il tempo

Normale

TU: "Devo andare via alle 21."

LUI: "Perfetto."

Anomalo

"Ma dai, la serata è appena iniziata."

Segnale: mancato rispetto del limite.

Il complimento

Normale

"Mi piace parlare con te."

Anomalo

"Sei diversa da tutte le altre, erano tutte pazze."

Segnale:

- manipolazione
- svalutazione delle ex

Strategie di uscita

Come andarsene senza confronto

Hai raggiunto la soglia.

Ora devi uscire **calma e velocemente**.

Metodo 1 Uscita diretta

Usalo quando la situazione è solo fastidiosa.

"Adesso vado. Grazie."

Alzati e vai alla porta.

Metodo 2 Telefonata di emergenza

Se resiste alla tua uscita.

"Scusa devo rispondere, devo andare subito."

Messaggio a un amico → chiamata.

Metodo 3 Uscita dal bagno

Se blocca la porta o la situazione aumenta.

Vai in bagno.

Paga al bar.

Esci senza tornare al tavolo.

Metodo 4

Segnale allo staff

Se ti senti in pericolo.

"Angel shot"

Il personale può:

- accompagnarti fuori
- chiamare taxi
- intervenire

Regola d'oro

Non spiegare.

Non scusarti.

Non chiedere permesso.

"Me ne vado."

È una dichiarazione, non una negoziazione.

Dopo l'uscita

Passi immediati

1 Vai in un luogo sicuro

- illuminato
- con persone

Non andare direttamente a casa.

2 Check-in

Scrivi a un contatto:

"Sto bene, appuntamento finito."

Condividi posizione se necessario.

3 Blocca

Se ci sono red flag:

- blocca numero
- blocca app di dating

Nessuna spiegazione.

4 Documenta (opzionale)

Se minacce o comportamento strano:

- screenshot
- data
- ora
- luogo

5 Mentalità

Fidati della decisione.

"Magari ho esagerato"

è condizionamento sociale.

Protocollo riassuntivo

Primo appuntamento

Prima

- ✓ verifica identità
- ✓ telefonata
- ✓ luogo pubblico
- ✓ trasporto autonomo

Durante

Esci se:

- 2 test di confine
- isolamento
- pressione su alcol
- manipolazione emotiva

Dopo

sicurezza → check-in → blocco → documentazione

Principio

Non devi a nessuno:

- tempo
- spiegazioni
- seconde possibilità

Lasciare presto è **una decisione basata sui dati**.

CAPITOLO 4

Rideshare

Sei sola in macchina con uno sconosciuto che controlla:

- percorso
- velocità
- porte

Le deviazioni possono diventare pericolose rapidamente.

Prima di salire

Verifica in 60 secondi

1 Controlla i dati

- targa
- modello auto
- nome conducente

Chiedi:

"Chi deve prendere?"

Se non dice il tuo nome → annulla.

2 Condividi il viaggio

Usa la funzione **CONDIVIDI PERCORSO**

Invia screenshot a un amico.

Tieni il telefono in mano.

3 Siediti dietro

Preferibilmente dietro il guidatore.

Hai due uscite invece di una.

Se insiste per il sedile davanti → annulla.

4 Ascolta l'istinto

Red flag:

- agitazione
- odore di alcol
- vetri troppo oscurati

Qualsiasi disagio → cancella.

Rideshare

Durante il viaggio

Le 5 red flag principali

Una volta in macchina hai meno controllo.

Questi comportamenti indicano **pericolo immediato**.

RED FLAG 1

Deviazione dal percorso

- il GPS non corrisponde
- prende scorciatoie non richieste
- svolta nella direzione sbagliata

Azione

Chiedi di fermarsi subito.

Se non si ferma → **chiama il 911 / emergenza**.

RED FLAG 2

Domande personali

Domande su:

- vivi da sola?
- relazione sentimentale
- orari di lavoro

Risposta:

"Preferisco non parlare."

RED FLAG 3

Segnali di controllo

- porte bloccate
- blocco bambini attivo
- spegne l'app
- ti osserva continuamente nello specchio

Comando diretto:

"Sblocchi le porte adesso."

Se rifiuta → chiama emergenza.

RED FLAG 4

Fermate isolate

- vicoli
- parcheggi bui
- soste non previste

→ **Esci immediatamente**

RED FLAG 5

Rifiuto di fermarsi

Se ignora il tuo ordine di fermarsi.

Questo è **sequestro**.

- chiama emergenza
- urla per attirare attenzione

Perché è importante

L'isolamento è la prima fase dell'escalation.

Ogni deviazione riduce:

- testimoni
- opzioni di uscita

Non aspettare prove.

Esci **al primo segnale di controllo**.

Strategie di uscita dal rideshare

Metodo 1 Comando verbale

"Fermi qui. Scendo."

Non spiegare.

Metodo 2 Chiamata emergenza

Chiama con altoparlante.

"Dentro rideshare, il conducente non si ferma.

Targa: ...

Via: ..."

Metodo 3 Uscita al semaforo

Sblocca manualmente la porta.

Esci al semaforo rosso.

Vai verso:

- negozi
- persone
- locali

Metodo 4 Attenzione pubblica

Urla:

"AIUTO! CHIAMATE LA POLIZIA!"

Metodo 5 Pulsante emergenza dell'app

Uber e Lyft hanno un **Safety Toolkit**.

Condivide posizione con la polizia.

Nota di sicurezza

Saltare da un'auto in movimento **solo se la vita è in pericolo immediato**.

Dopo una corsa pericolosa

1 Vai in un luogo sicuro

- negozio
- ristorante
- stazione di servizio

Non tornare subito a casa.

2 Segnala

Nell'app:

"Report safety issue"

Se c'è stato reato → polizia.

3 Documenta

Screenshot:

- corsa
- targa
- percorso

4 Blocca il conducente

L'app evita di assegnartelo di nuovo.

5 Parlane con qualcuno

"Ho avuto una corsa pericolosa ma sto bene."

Non minimizzare.

CAPITOLO 5

Viaggiare da sola

Libertà e vulnerabilità allo stesso tempo.

Viaggiare da sole significa:

- niente rete di sicurezza
- nessun contesto familiare

Questo capitolo serve a:

- valutare hotel
- muoversi in città sconosciute
- cambiare luogo se qualcosa non convince

Valutazione della stanza d'hotel

Controllo sicurezza in 2 minuti

Porta e serrature

Verifica:

- chiavistello
- catena
- spioncino

Red flag:

- serrature rotte
- numero stanza detto ad alta voce

→ chiedere **altra stanza**

Finestre e balcone

Verifica:

- finestre chiudono bene
- nessun accesso esterno facile

Piano terra + finestra che non chiude → **cambiare stanza**

Sicurezza interna

Controlla:

- armadio
- bagno
- sotto il letto

Red flag:

porta comunicante che non si chiude

Posizione nell'hotel

Meglio:

- piani 3–6
- corridoi illuminati

Evita:

- fine corridoio isolato
- piano vuoto

Sicurezza in hotel

Check-in

Non dire che sei sola.

Chiedi che il numero stanza sia **scritto**, non pronunciato.

Ascensori e corridoi

Se qualcuno ti mette a disagio:

aspetta il prossimo ascensore

Dentro la stanza

Sempre:

- chiavistello chiuso
- catena attiva
- cartello "Do Not Disturb"

Controlla lo staff tramite reception.

Quando esci

Porta sempre con te:

- telefono carico
- chiave stanza
- contanti
- indirizzo hotel

Camminare da sola

Consapevolezza senza paura

Strade sicure

Cerca:

- illuminazione
- negozi aperti
- persone

Evita:

- strade buie
- vicoli
- parchi isolati di notte

Camminata non-target

Il target:

- telefono in mano
- cuffie
- aria persa

Il non-target:

- passo deciso
- testa alta
- una cuffia sola o nessuna

Scan di 60 secondi

Chi c'è vicino?

Cosa ho dietro?

Dove sono i testimoni?

Dov'è l'uscita?

Test dei tre angoli

Se pensi di essere seguita:

gira tre volte a destra.

Se è ancora dietro → entra in un locale.

Situazioni sociali in viaggio

Red flag

1. qualcuno si siede senza invito
2. nuovo "amico" propone posto isolato
3. drink non preparato davanti a te
4. chiede numero stanza o se sei sola

Confini verbali

"Preferisco mangiare da sola."

"Sto aspettando mio marito."

Sicurezza drink

- ordina tu
- guarda preparazione
- non lasciare il bicchiere

Se ti senti improvvisamente stordita → vai via e chiedi aiuto.

Protocolli di emergenza in viaggio

Hotel non sicuro

Vai via subito.

Prenota altro hotel dal telefono.

Zona pericolosa

Non restare in strada con la mappa.

Entra in un negozio.

Chiama taxi.

Se qualcuno ti segue

Non andare in hotel.

Vai in:

- altra reception
- stazione di polizia
- luogo pubblico

CAPITOLO 7

Spazi pubblici

La zona più comune per aggressioni.

- parcheggi
- bancomat
- stazioni
- benzine

Sono spazi **di transizione**.

Come scelgono i predatori

Selezionano:

- distrazione
- isolamento
- vulnerabilità

Non scelgono bellezza o età.

Come non essere un target

Testa alta

camminata decisa

nessuna distrazione

nessun contatto con sconosciuti.

Parcheggi

Prima di uscire dall'edificio

Controlla:

- persone ferme
- furgoni sospetti
- gente dentro auto

Se qualcosa non va → rientra.

Avvicinarsi all'auto

Cammina al centro corsia.

Controlla:

- sotto auto
- sedile posteriore

Entrata in auto

- 1 apri solo porta guidatore
- 2 controlla sedile posteriore
- 3 entra
- 4 chiudi
- 5 parti

Se qualcuno si avvicina

Richiesta di aiuto:

"No, mi dispiace."

Continua a camminare.

Se aggressivo:

"INDIETRO!"

Premi allarme auto.

ATM

Luoghi vulnerabili per definizione.

Protocollo:

- ATM visibile
- niente nicchie isolate
- prendi soldi e vai via

Red flag:

- qualcuno vicino
- auto ferma vicino

→ annulla operazione.

Trasporto pubblico

Siediti vicino:

- conducente
- persone

Evita vagoni vuoti di notte.

Se qualcuno ti segue → scendi in fermata affollata.

Camminare da sola

Zone di consapevolezza

Zona verde

strade principali.

Zona gialla

zone tranquille.

attenzione attiva.

Zona rossa

vuoto / notte / luogo sconosciuto.

cambia percorso subito.

Protocollo se seguita

- 1 verifica
- 2 non andare a casa
- 3 chiedi aiuto
- 4 documenta se possibile

Confronto diretto

Se chiede telefono o portafoglio:

lancialo lontano.

Corri nella direzione opposta.

Regola dei 30 secondi

Per qualsiasi luogo.

- 1 nomina cosa non va
- 2 individua testimoni
- 3 individua uscita

Se la soglia è superata → **esci immediatamente.**

PARTE 3

Strategie di uscita

Molte donne vedono le red flag.

Ma si bloccano **nell'uscita**.

Il problema non è riconoscere il pericolo.

È **avere il linguaggio per andarsene**.

Principio

Non devi a nessuno:

- presenza
- tempo
- spiegazioni

quando la tua soglia di sicurezza è superata.

Frasi neutrali di uscita

Appuntamenti

"Adesso vado."

"Non sono a mio agio."

Rideshare

"Fermi qui."

Lavoro

"Questo non è appropriato."

Spazi pubblici

"No grazie."

"Lasciami stare."

Universali

"Me ne vado adesso."

"Questa conversazione è finita."

Psicologia dell'uscita senza sensi di colpa

Il vero ostacolo non è la paura.

È il senso di colpa.

Script mentale:

"Magari esagero."

→ Posso esagerare 100 volte.

Ma non posso annullare una volta in cui sono rimasta.

"Non voglio fare scena."

→ Una scena può salvarti.

"Ferirò i suoi sentimenti."

→ I sentimenti guariscono.

La sicurezza no.

Principio del falso allarme

Gli allarmi antincendio scattano anche per errore.

Li teniamo perché **una volta vera conta**.

Dopo l'uscita

1 vai in luogo sicuro

2 manda check-in

3 blocca contatto

4 documenta

5 parla con qualcuno

Conclusione

Consapevolezza + capacità di uscire

= libertà.

Guida alla Sicurezza Personale nell'Era Digitale

Offre un quadro pratico per valutare il rischio e prendere decisioni più sicure, consentendo alle lettrici di uscire da situazioni pericolose prima che degenerino. Sostituendo l'esitazione con un processo decisionale chiaro, guida le donne attraverso scenari comuni ad alto rischio, come i primi appuntamenti e i viaggi in auto condivisa, fornendo strategie essenziali per riconoscere i segnali di pericolo e agire con decisione. Questa guida indispensabile trasforma la paura in informazioni utili, garantendo la sicurezza in un mondo imprevedibile.