

## RICONOSCERE LE DIFESE ANIMALI

**Obiettivo.** Aiutarti a riconoscere le difese animali che ti sono familiari e che usi più frequentemente rispetto ad altre.



Grido d'aiuto



Attacco



Fuga



Congelamento  
(freeze)



Spegnimento/collasso/  
morte simulata

**Istruzioni.** Leggi gli esempi di ciascuna difesa animale nel foglio qui sotto e segui i suggerimenti nei riquadri.

1. Fai un segno di spunta nella casella di ogni tipo di difesa animale che hai vissuto o che emerge quando pensi a qualcosa del tuo passato o della tua vita attuale che ti fa sentire in pericolo o non al sicuro.
2. Sottolinea ogni esempio che ti è familiare o che usi più spesso quando sei minacciato o sotto stress. Aggiungi ogni azione difensiva che hai sperimentato per ogni categoria.
3. Nello spazio sotto a ogni difesa animale descrivi la situazione o le situazioni nelle quali in passato hai usato quel tipo di difesa, come ti ha fatto sentire a livello corporeo e come hanno risposto gli altri intorno a te.

<input type="checkbox"/> <b>Grido d'aiuto:</b> fare rumore, gridare, urlare o chiamare aiuto, aggrapparsi ad altri o cercare vicinanza stretta. Altro:	<input type="checkbox"/> <b>Attacco:</b> spingere via, spintonare, attaccare, colpire, calciare, gridare "no", "stop" o "basta", attaccare verbalmente, aggredire. Altro:	<input type="checkbox"/> <b>Fuga:</b> sfuggire, scappare via, arretrare, abbandonare un posto, evadere. Altro:
<input type="checkbox"/> <b>Congelamento (freeze):</b> in iperallerta ma senza possibilità di muoversi, irrigidirsi, nascondersi, sentirsi paralizzato. Altro:	<input type="checkbox"/> <b>Spegnimento/collasso/morte simulata:</b> diventare insensibile, senza forza, crollare, svenire, ammutolirsi, "non essere lì". Altro:	<b>4.</b> Rifletti su quali difese animali usi più frequentemente e quali non usi così spesso. Da cosa pensi dipenda?