

# Il maestro del Jiu Jitsu: donne, **combattete** la paura

Federico Tisi, cintura nera di arti marziali, racconta il valore della difesa personale  
«Non sempre si deve arrivare alla lotta, il punto è non avere timore del confronto»  
I seminari nelle scuole: «Io bullizzato da piccolo». La forza è capacità di controllarsi

**«Una cosa utile da imparare è il piacere dell'errore, se privato della frustrazione: nessuna sconfitta è letale, nessuna vittoria è per sempre»**

di **ROBERTA SCORRANESE**

**A** vederlo, Federico Tisi incute un po' di soggezione: alto, muscoloso, ricoperto di tatuaggi. Poi però, seduto davanti a un caffè nel centro di Milano, colpisce per la sua voce calma, per le parole ricche di significato, una sorta di saggezza che fa dimenticare il suo aspetto. «Questo è il punto: in Italia - dice - la lotta viene demonizzata perché la si associa a personaggi poco edificanti. In realtà il combattimento è una disciplina seria, fondata su basi etiche, persino sul senso civico».

Quarantotto anni, Tisi è uno dei pionieri dello stile brasiliano di Jiu Jitsu in Italia. Ha iniziato come molti bambini, facendo Judo, e oggi è titolare di una catena di scuole in tutta Italia, fa la spola tra Roma e Milano, tiene seminari negli istituti scolastici e Giunti ha da poco pubblicato *La forza tranquilla*, un libro nel quale Federico riassume il suo messaggio: la forza non è violenza, ma capacità di controllarsi e di misurarsi.

**Tisi, è facile dirlo quando si è uomini e prestanti come lei.**

«Guardi che anche le ragazze combattono. Certo, devono superare i soliti stereotipi, come quello per il quale non sanno lottare e sono remissive».

**La sua esperienza dice il contrario?**

«A Firenze la mia scuola, in collaborazione con il Comune, porta avanti l'iniziativa *Kimono rosa*, cioè corsi gratuiti, riservati a donne di ogni età alle quali insegniamo a difendersi».

**Un esempio concreto?**

«Se vi trovate a prelevare da un bancomat e avvertite una presenza minacciosa alle vostre spalle, non ha senso giocare sulla forza. In generale non ha senso usare la forza se il conflitto è evitabile. Dun-

que il mio consiglio è quello di mettervi a sbraitare contro la macchinetta, dicendo a voce alta che non funziona. Non perché possiate passare per pazze, ma per avvisare la persona alle vostre spalle che non avete paura, ma che siete pronte ad arrabbiarvi, se necessario. Allo stesso tempo fate capire che non avete soldi».

**Ma lei insegna a combattere. Evitare il conflitto non è un controsenso?**

«Questo nodo è importante e vorrei spiegarlo. Non vale la pena battersi sempre, ma quando si deve combattere io credo che sia giusto battersi bene. La forza non è sentirsi invulnerabili, ma fare i conti con le proprie capacità, misurarle bene, conoscere i propri limiti. E non avere paura, perché un conflitto rimandato non sparisce, anzi, si ingrandisce».

**Una lezione che farebbe bene a molte donne che, vittime di uomini prevaricatori, non entrano in conflitto per non urtare la suscettibilità di lui.**

«Questo è sbagliato, perché non si deve evitare di battersi. Così come non si deve aver paura di qualcuno che reputiamo più forte di noi. Il problema è che il mondo in cui viviamo da un lato ci mette pressione e ci mantiene in una competitività senza precedenti storici, ma, dall'altro, demonizza la lotta professionale, come se fosse un abisso di brutture».

**C'è anche il solito terrore di sbagliare.**

«Una delle cose che insegno nei miei seminari è che bisogna imparare il piacere dell'errore. Sbagliare può essere stimolante se eliminiamo il senso di inadeguatezza e di sconfitta. Nessuna sconfitta è letale, nessuna vittoria è per sempre».

**Lei è molto impegnato anche contro il bullismo. Perché?**

«Perché quando avevo 7 o 8 anni io ero un bambino con i riccioli biondi, vissuto da sempre nella bambagia e che della vita sapeva poco. Sono stato bullizzato io stesso fino a quando non ho cominciato a praticare Judo. Nella mia esperienza ho imparato che oggi a bullizzare sono soprattutto le ragazzine e che ci si muove in branco, senza un leader di riferimento



particolarmente forte. Il consiglio che posso dare ai genitori di un bambino bullizzato è quello di evitare di incitarlo a rispondere per le rime, ma piuttosto fargli capire che i bulli hanno problemi e che lui può porsi su un livello superiore, battendosi, sì, ma con la consapevolezza che la violenza non è l'unica strada».

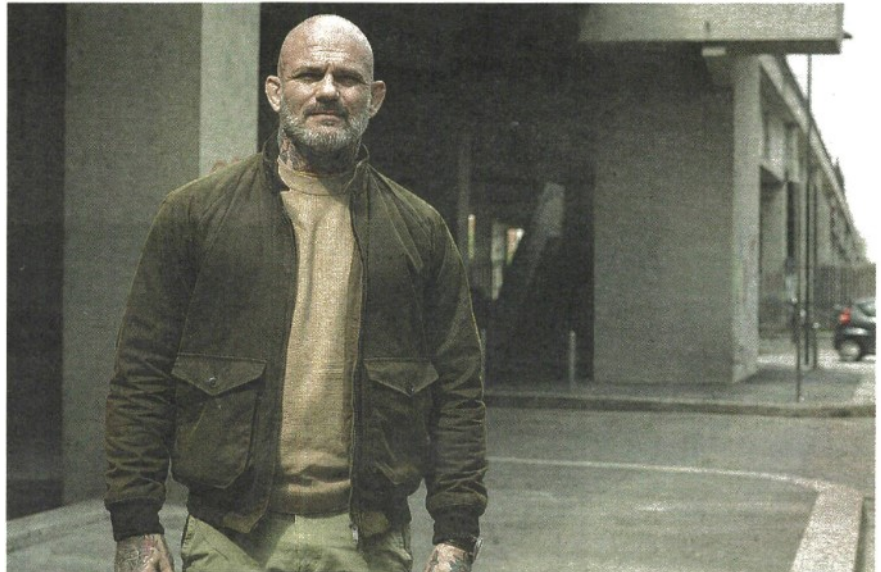
*rscorranese@corriere.it*

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### La pratica

Il Jiu Jitsu brasiliano è un'arte marziale e sport da combattimento aperto a tutti, anche ai portatori di disabilità



«La forza tranquilla» (Giunti) è il libro di Federico Tisi, 48 anni, famoso maestro di Brazilian Jiu Jitsu. Verrà presentato a Milano, allo Scalo Lambrate in via Saccardo 12 il 28 aprile, con Massimo Valz Gris (foto di Giuseppe Toja)

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 116