

# [Cavour]

**MARIO FURLAN**  
City Angels

## «Donne basta paura»



**[■]** Stiamo assistendo a una vera escalation di violenza nei confronti delle donne: non solo per la strada – aggressioni, scippi, stupri –, ma spesso

anche in famiglia, dove la brutalità arriva proprio da coloro che più dovrebbero proteggerle e amarle. *Donne basta paura* (Sperling & Kupfer edizioni) è il primo libro di difesa psicologica studiato al femminile, un aiuto concreto per non ritrovarsi nel ruolo delle vittime, per non essere «scelte» e aggredite, violate, sopraffatte.

Mario Furlan, fondatore dei City Angels – che presenterà il libro questa sera alle ore 21,30 a Lecco, nella Libreria Internazionale Cavour – sa bene quali sono i meccanismi della violenza perché li osserva ogni giorno nello svolgimento della propria attività di volontario al servizio dei cittadini, e perché, assistendo i carcerati, conosce a fondo la psicologia degli aggressori e il modo in cui selezionano le loro vittime. Il suo obiettivo è mettere a disposizione delle donne di tutte le età un manuale di «prevenzione», un vero e proprio kit antipanico con una serie di preziosissimi suggerimenti per celare la vulnerabilità e costruire dentro di sé un valido sistema di allarme antiaggressione. Finalmente uno strumento efficace di autodifesa che non si basa sulla forza fisica ma sull'atteggiamento mentale, e quindi può essere applicato da chiunque.

«Questo è un bel libro. Utile. Vivo. Vicino a chi legge. Buono e reale» scrive

«CINO A CHI LEGGE. BUONO E REALE» SCRIVE Federica Mormando, psichiatra, psicoterapeuta e giornalista nella prefazione, così continuando: «La visione lucida e generosa di una persona che ha vissuto per decenni ciò di cui scrive. Che scrive per trasmettere una esperienza e una conoscenza importanti, oggi che non abbiamo la severa e affettuosa presenza, vigile e incoraggiante, esperta e rispettosa di madri e padri che sanno tutto».

Mario Furlan, come accennato, è il fondatore dei City Angels, i volontari anticrimine (disarmati) in basco blu e giubba rossa, attivi in dieci città italiane e composti per il 40 per cento da donne. Ha quindi una grandissima esperienza della strada e delle tecniche da utilizzare in caso di aggressione. Con un PhD in psicologia e un master in programmazione neurolinguistica, è una delle massime autorità europee sull'aspetto psicologico dell'autodifesa. Ed è anche il primo a insegnare in Italia motivazione e crescita personale all'università. Ha scritto diversi libri, tra cui il bestseller *Risveglia il campione in te!*

«Un libro prezioso, che ci ricorda come vivere sia prima di tutto attenzione, prudenza, intelligenza. Mario insegna a evitare le situazioni pericolose. A fronteggiarle. Anche a reagire secondo le proprie possibilità» aggiunge ancora Federica Mormando. «Questo libro aiuta la donna, prima vittima degli aggressori, a trasformare la paura in energia positiva per reagire e difendersi», aggiunge dal canto suo Alberto Sala, istruttore di autodifesa per la Polizia di Stato e il ministero degli interni.

