

## RAGAZZE elettriche

SILVIA BOTTANI



### Il tatami e la rabbia che salva

Ho sempre amato le arti marziali. Sono cresciuta guardando l'Uomo Tigre, Ken Shiro e il wrestling, quando a dieci anni ho messo per la prima volta un piede su un tatami, mi sono sentita a casa.

Al tempo, le figure femminili con cui potevo identificarmi erano poche e dovetti aspettare anni prima che arrivassero *Kill Bill* e *The Hunger Games*. Per fortuna, nella mia fantasia il genere non è mai stato un ostacolo.

Diventata maggiorenne, avevo un fisico esile e non arrivavo al metro e sessanta, ma avevo energia in esubero e mi sentivo in perenne conflitto con il mondo. Quando incontrai Alberto, il maestro che mi propose un corso di judo e ju jitsu, pensai che non facesse per me: una disciplina senza pugni e calci mi sembrava una versione edulcorata di quello che avevo in mente. Mi convinse solo spiegandomi che il ju jitsu prevede tecniche micidiali, come le leve articolari e l'uso delle armi. Da allora, l'ho praticato per circa 15 anni, diventando prima cintura nera e poi, per un po', insegnante.

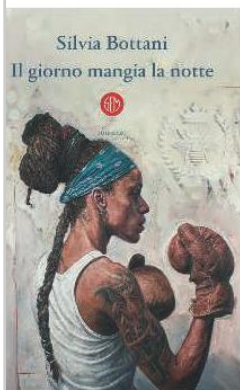
Gli anni di pratica sono stati una fonte di scoperte continue, ma la cosa più importante che ho imparato è stata la costruzione di una sana relazione con la rabbia, riconoscendole il diritto di esprimersi senza essere distruttiva.

Non lo sapevo, allora, che esisteva una rabbia in me che reclamava di essere riconosciuta. Una rabbia che, in diversa misura, riguarda tutte le donne. Legata alla percezione della disparità, agli stereotipi subiti, al confronto con una cultura modellata su una visione del mondo basata su dinamiche di potere sempre uguali a sé stesse.

Nel corso degli anni ho capito che la mia storia con le arti marziali non è stata solo una storia di sport. Sul tatami ho riconosciuto la rabbia come un'emozione fondante di ciò che sono, un modo per affermare la mia presenza nel mondo e una voce che deve essere ascoltata. È un motore che mi spinge a perseguire degli obiettivi, a resistere, a fare ciò che ritengo giusto. La società ci ha insegnato che la rabbia delle donne è un'emozione da censurare e ci ha intimato di reprimerla. Le arti marziali le restituiscono legittimità. Io le ho scelte come strumento per diventare "intera".

Oggi, dopo aver provato un po' tutte le discipline, posso dire che il ju jitsu, "l'arte gentile", rimane la mia preferita. Oggi che ho fatto pace con la mia rabbia posso concedermi di scegliere la delicatezza. Senza rinunciare alla lotta.

«QUANDO INCONTRAI ALBERTO, IL MAESTRO CHE MI PROPOSE UN CORSO DI JUDO E JU JITSU, PENSAI CHE NON FACESSE PER ME: UNA DISCIPLINA SENZA PUGNI E CALCI MI SEMBRAVA UNA VERSIONE EDULCORATA, DI QUELLO CHE AVEVO IN MENTE»



Silvia Bottani  
Il giorno mangia la notte  
\*SILVIA BOTTANI  
GIORNALISTA,  
È AL SUO ESORDIO  
NARRATIVO CON  
IL GIORNO MANGIA  
LA NOTTE (SEM), CHE  
RACCONTA L'INCROCIO  
DI ESISTENZE ALLA DERIVA  
IN UN'ESTATE MILANESE