



Associazione Mindfulness Project

Scuola di Counseling Transpersonale

Mindfulness Counseling

Consapevolezza dietro le sbarre

Relatore:
Dott. Nanni De Ambrogio

Allievo:
Alessandro Gilibini

Triennio 2004/2007



Introduzione

Credo che il racconto di come sono arrivato all'argomento di questa tesi sia una premessa importante per comprendere il lavoro che ne è seguito, soprattutto in termini di motivazione personale. Non ero mai entrato in un carcere, né come detenuto, né come operatore. E il carcere, al momento di scegliere la sede del tirocinio, non era ai primi posti delle mie preferenze. Il pensiero era andato subito alla malattia e a come poterla rendere ancora più familiare di quanto già non fosse, forse anche elaborarla, aiutando giovani diabetici neo-diagnosticati e/o i loro genitori all'interno di una struttura sanitaria. Pensavo che portare loro le mie conoscenze, il mio saper essere, acquisito in quarant'anni di esperienza sul campo, affiancandolo a un nuovo modo di vivere, sviluppato e coltivato durante alcuni anni di pratica e studio, potesse dare buoni frutti, a loro e a me. Col senno di poi mi rendo conto che questa prospettiva mi dava una certa sicurezza, in fin dei conti si trattava di mettermi in gioco su un terreno che in parte già conoscevo, dove mi sentivo pronto e preparato. Certo è che il diniego ricevuto da ospedali e istituti di cura ai quali mi ero rivolto all'inizio mi ha spiazzato, costringendomi a trovare un'alternativa a quello che fino ad allora avevo considerato il mio tirocinio naturale. Cos'altro, sennò? A poco a poco dentro di me il desiderio di sicurezza e di conosciuto ha lasciato il posto a quello di esplorare nuove possibilità. E' stato a questo punto che l'idea del carcere si è fatta strada nella mia mente, e a conferma di ciò San Vittore prima, Opera poi, hanno accolto con interesse il mio progetto di portare la pratica ai detenuti quale strumento riabilitativo. Peraltro, se, da un lato, parlare di pratica meditativa suscita in qualcuno interesse e curiosità, dall'altro molti operatori carcerari rimangono perplessi se non addirittura infastiditi. La maggior parte dei detenuti è affetta da patologie psichiatriche più o meno importanti, talvolta gravi. Il carcere non offre sostegno psicologico a coloro che soffrono di depressione, disturbi d'ansia o dell'umore. Il rischio suicidario viene arginato con le cosiddette "celle lisce", dove al detenuto viene tolta ogni possibilità di autolesionismo. Gli psicofarmaci sono la panacea di molti mali e vengono somministrati diffusamente. Oltre che un tirocinio, quindi, l'idea di portare la pratica ai detenuti è stata una scommessa.

“Si è generalmente d'accordo nel ricondurre il comportamento criminale individuale ad alcune cause primarie quali un'inadeguata capacità di gestire efficacemente situazioni di forte stress, deprivazione e scarsa autostima, insieme alla pressione del gruppo e ai relativi codici di comportamento. Tali fattori possono essere notevolmente potenziati dall'assunzione di droghe e alcool, sostanze capaci di alleviare il disagio emotivo alterando o eliminando i normali livelli di consapevolezza e controllo degli impulsi.

In tali circostanze, emozioni intense quali odio, paura, frustrazione, rabbia e bramosia possono rapidamente portare ad agire comportamenti antisociali; la risultante reclusione in istituti di

pena aggiunge ulteriore stress, con la possibilità di esacerbare queste condizioni” (Fogel, 1993; Perkins, 1998).

Una regolare pratica di meditazione si è dimostrata essere un valido aiuto per coltivare profonde e durevoli esperienze di calma interiore, benessere, autostima e rispetto di sé. Per questa ragione, negli ultimi anni, è cresciuto l'interesse verso l'efficacia di interventi a base meditativa all'interno di strutture carcerarie quale strumento per aiutare i detenuti a gestire lo stress della reclusione e sviluppare risorse interiori che diminuiscano la probabilità di recidiva. L'idea di fondo è che attraverso una regolare pratica meditativa, i detenuti possono imparare ad essere meno reattivi di fronte a stati emotivi intensi.

La consapevolezza è una prolungata attenzione non reattiva ai propri contenuti e processi mentali, comprendenti sensazioni fisiche, percezioni, emozioni, pensieri, immagini e dialoghi interiori. La consapevolezza viene tradizionalmente coltivata mediante la pratica meditativa, e la presenza mentale stabile, non reattiva, che ne risulta sembra costituire una risorsa per rispondere in maniera più saggia e creativa alle sollecitazioni provenienti dal mondo esterno. Tutto ciò consegue dal portare i processi mentali in uno spazio di coscienza più ampio, ove la gamma di scelte possibili sia più estesa e soprattutto la scelta sia attiva, non automatica. Inoltre, dal momento che questa capacità naturale è sotto il diretto controllo dell'individuo, può fornire un'esperienza di padronanza di sé e familiarizzazione con i propri stati mentali, cosicché pensieri ed emozioni intense non vengono più percepiti come minacciosi o ingovernabili.

"Accettare quello che c'è così com'è è una saggia rinuncia a ciò che non c'è. Dunque, l'accettazione, il lasciar andare, la saggezza, la compassione, non sono che diverse facce della stessa cosa. C'è una qualità particolarmente lenitiva, non solo in uno stato mentale di equanimità pienamente sbocciata, ma anche in una tranquilla aspirazione all'equanimità. È curativa, è lenitiva, perché è un bisogno che costantemente reprimiamo, che costantemente soffochiamo. E quando cominciamo a prenderci cura di questo bisogno, cominciamo a respirare, veramente” (Corrado Pensa, 2002).

Nel corso del mio tirocinio ho notato che, per la gran parte dei detenuti, questa è stata la prima esperienza di contatto/controllo interiore dei propri stati mentali e fisici. E la gran parte di loro è rimasta incuriosita, talvolta affascinata, da tale possibilità.

Consapevolezza e disagio psichico

Una relazione d'aiuto efficace modifica il rapporto del soggetto con i propri stati d'animo, in particolare con la propria sofferenza. Il dolore è parte dell'esistenza, mente e corpo reagiscono istintivamente alle esperienze dolorose: "La verità è dolore", diceva Socrate. E nonostante ciò la mente, secondo le parole dello psicanalista Wilfred Bion, ha bisogno di verità, come il corpo ha bisogno di nutrimento. La consapevolezza è la capacità della mente di registrare le informazioni provenienti dalla realtà psichica e dalla realtà esterna, è la capacità di comprendere, sopportare, metabolizzare la verità: la verità del mondo interno, costituita da limiti e potenzialità, da bisogni, interessi e punti di vista, da sentimenti piacevoli e spiacevoli, positivi e negativi; e la verità del mondo esterno, che è fatta di continue evoluzioni e oscillazioni tra amore e violenza, tra vita e morte, tra salute e malattia, tra giovinezza e vecchiaia, tra lucidità e follia. La consapevolezza è la funzione psichica che può contrastare l'illusione, considerata dal Buddismo e, in generale, dalle psicologie orientali, il veleno più corrosivo dell'apparato psichico.

L'illusione distorce la percezione e il riconoscimento delle cose così come sono. L'illusione affascina con le sue suggestioni e scorciatoie che finiscono per creare condizioni di massima infelicità per sé stessi e per gli altri. L'illusione impedisce alla mente di abituarsi al confronto con il mondo e con i processi di cambiamento che attraversano costantemente il mondo e la vita. L'illusione impedisce alla mente di rapportarsi alla realtà così com'è, di allenarsi e di crescere nel confronto con l'esistenza, negli aspetti piacevoli e spiacevoli di cui è costituita.

La consapevolezza, d'altra parte, consente invece di accettare la realtà riducendo la depressione e incrementando la gioia, è una risorsa che può quindi aiutarci ad essere meno reattivi di fronte a ciò che accade in questo istante. E' un modo diverso di relazionarsi a tutta l'esperienza, positiva, negativa e neutra, tale che il nostro senso di benessere aumenta e la sofferenza diminuisce.

Essere consapevoli significa risvegliarsi dal torpore che ci avvolge e riconoscere il momento presente per quello che è, al di là di tutti i pensieri, opinioni, giudizi e altri costrutti mentali che costantemente proiettiamo sulla realtà. Questo tipo di attenzione genera energia, chiarezza e gioia. Fortunatamente è un'abilità che chiunque può coltivare.

Quando la poetessa americana Gertrude Stein scriveva: "Una rosa è una rosa è una rosa è una rosa", stava riportando il lettore alla semplicità di ciò che è, alla *cosità* della rosa. Forse stava anche provando a suggerire ciò che la rosa *non* è. Non è una relazione d'amore terminata tristemente alcuni anni fa; non è l'obbligo inderogabile di occuparsi del giardino di casa il prossimo weekend. E' semplicemente una rosa, fatta di forma, colore, odore e altri stimoli sensoriali. Percepire con questa "nuda attenzione" è un esempio di consapevolezza.

Molti uomini e molte donne vivono nella costante paura di avvenimenti passati o futuri, in modo particolare in certe forme di depressione o ansia. Più ci allontaniamo dal momento presente, più la sofferenza sembra aumentare. Non appena la nostra attenzione viene assorbita dall'incessante proliferazione mentale e iniziamo a sognare ad occhi aperti, le nostre vite possono trasformarsi in incubi. La consapevolezza ci aiuta a disidentificarci dai nostri condizionamenti abituali e a vedere le cose in maniera sempre nuova, fresca, viva. Vedere la rosa per quello che è.

Sia la psicologia buddista che l'approccio psicodinamico occidentale sostengono che un aumentato livello di consapevolezza può condurre ad una maggiore salute psicologica ed emotiva. Nessuna delle due tradizioni suggerisce apertamente la coltivazione di stati mentali particolari, quanto piuttosto considera gli stati profondi di benessere psichico come una diretta conseguenza della spaziosità conquistata sostituendo il proliferare di fabbricazioni mentali con una chiara comprensione. Per entrambi gli approcci, l'insight è sia mezzo, sia fine. Riprendendo il pensiero di Wilfred Bion, mentre ciascuna tradizione definisce in termini differenti cosa sia la verità, entrambe affermano che è solo perseguendo tale verità che la liberazione dalla sofferenza diventa possibile.

In entrambe le tradizioni l'insight implica fare un passo indietro e osservare il modo in cui si è erroneamente arrivati a solidificare i pensieri e le sensazioni. E' proprio questo processo che normalmente viene chiamato "disidentificazione". Con l'insight arriviamo a vedere come ciò che ritenevamo un naturale e inevitabile riflesso del nostro modo d'essere è di fatto una costruzione, e come il nostro credere a quella costruzione dia luogo a sofferenza. Si tratta di imparare a lasciare andare il nostro rigido mondo fatto di convinzioni, spesso rinforzate per tutta una vita.

Una delle modalità attraverso le quali l'insight porta a una diminuzione della sofferenza è proprio gettando luce sulla natura della sofferenza stessa. Cominciamo a percepire la differenza tra il sorgere della pura esperienza e la nostra reazione ad essa. Normalmente queste due dimensioni sono indistinguibili e la nostra esperienza di ciò che accade è una confusa miscela di evento scatenante e reazione. Con un'attenzione ravvicinata e consapevole possiamo distinguere l'evento dal nostro modo di rapportarci ad esso, e nel processo renderci conto di come la sofferenza sia inerente alla reazione, non all'evento in sé. L'insight in questa dinamica di sofferenza dischiude nuove possibilità per liberarci della nostra reattività coatta.

La pratica di consapevolezza come strumento di riabilitazione in carcere: esperienze precedenti

L'esperienza nei carceri di San Vittore e Opera non è certo la prima nel suo genere. Per quanto in Italia l'argomento sia ancora poco conosciuto e vi siano soltanto sporadiche iniziative in tal senso, a livello internazionale esiste un elenco piuttosto nutrito di precedenti, soprattutto per quanto riguarda la pratica di vipassana. Di seguito passo in rassegna i più importanti, descrivendo brevemente le caratteristiche di ciascuno.

Le prime iniziative hanno avuto luogo negli anni '70 del secolo scorso. Nel 1975 un corso per 120 detenuti è stato organizzato nel carcere centrale di massima sicurezza a Jaipur, primo esperimento di questo tipo nella storia dell'India. Sempre a Jaipur, successivamente, altri corsi sono stati organizzati per ergastolani, alti funzionari di polizia e agenti.

Nel 1993 un programma di corsi di meditazione è stato introdotto al Tihar Penitentiary a Nuova Delhi, India, una delle più grandi prigioni dell'Asia, che ospita circa 10.000 detenuti (si pensi che San Vittore e Opera ospitano circa 1.200 detenuti ciascuno). Nella stessa struttura, l'anno successivo, è stato fondato un centro permanente di vipassana e da allora, con regolarità, corsi di meditazione hanno luogo nel carcere di Tihar e, con una certa regolarità, in più di altre quindici prigioni indiane. L'esperienza di questo carcere modello si è poi tradotta nel libro "Coscienza di sé", scritto dalla sua direttrice Kiran Bedi.

Nel novembre 1998 la pratica di vipassana sbarca in Inghilterra e il primo corso viene tenuto presso la prigione di media sicurezza di Lancaster. Vi partecipano 8 detenuti.

Nel carcere di minima sicurezza North Rehabilitation Facility (NRF) del sistema carcerario della contea King a Seattle, Washington (USA), dal novembre 1997 fino alla sua chiusura, nell'ottobre 2002, si sono tenuti venti corsi vipassana per detenuti uomini e donne. Anche personale dirigente, tra cui la sovrintendente amministrativa del NRF e alcuni assistenti, così come altro personale del NRF addetto al trattamento dei detenuti, hanno partecipato a un corso di meditazione.

Nel febbraio 2001 si è tenuto il primo corso di vipassana nel carcere di media sicurezza San Francisco County Jail a San Bruno, California (USA).

Nel gennaio 2002 il primo corso di dieci giorni di vipassana per 20 detenuti è stato condotto in una prigione statale di massima sicurezza degli Stati Uniti al W.E. Donaldson Correctional Facility a Bessemer, Alabama. Tutti i 20 partecipanti hanno completato il corso. Un secondo corso ha avuto luogo nel maggio 2002 con 18 detenuti.

Dal 1999, corsi di meditazione sono stati tenuti in Nuova Zelanda al Te Ihi Tu, un centro di riabilitazione gestito da Maori, il popolo indigeno della Nuova Zelanda, per detenuti Maori in imminente attesa di rilascio o in libertà condizionata. Tutto lo staff al Te Ihi Tu sostiene la meditazione Vipassana perché migliora la partecipazione dei detenuti agli altri corsi. Da

quando la meditazione Vipassana è stata introdotta nel programma del Te Ihi Tu, si è riscontrato che il tasso di recidivismo si è notevolmente ridotto. Il Te Ihi Tu è un'iniziativa privata, ma riceve sovvenzioni e finanziamenti dal Dipartimento statale di Correzione.

Nel luglio del 1996 un corso di dieci giorni ha avuto luogo per 24 detenuti al Ming Te Branch Prison vicino T'ainan sulla costa Sud-Ovest di Taiwan. Il Ming Te Prison, un centro sperimentale di riabilitazione dalla tossicodipendenza, alloggia 182 detenuti tutti condannati per uso di stupefacenti.

Nel maggio 2002, il primo corso di vipassana è stato organizzato per 49 uomini condannati per droga e due persone dello staff carcerario al Kolong Pai nel distretto di Sikhiu, vicino Bangkok, Thailandia. Un secondo corso per 50 donne in un istituto femminile separato ha avuto luogo due mesi dopo.

Nel marzo 2003 un corso per 18 detenuti uomini si è tenuto al Penal de Santiaguito in Almoloya de Juarez nello stato del Messico. Questo era il primo corso del genere tenuto in una struttura correzionale messicana.

In Spagna, nell'aprile 2003 ha avuto luogo al Centro Penitenziario Brians, vicino a Barcellona, il primo corso nelle prigioni tenuto nel continente europeo. Si tratta di un carcere di massima sicurezza per circa 1400 detenuti. Dei diciannove detenuti che hanno iniziato il corso, sedici lo hanno portato a termine.

I gruppi di San Vittore e Opera

San Vittore e Opera sono i due carceri che, insieme a quello di Bollate, formano il sistema penitenziario di Milano e provincia. Frequentandoli, si impara presto che le due strutture sono molto diverse sotto molteplici punti di vista. Tecnicamente, San Vittore è una casa circondariale, vale a dire una struttura dove il detenuto trascorre la prima parte della sua detenzione, in attesa del primo giudizio e, in caso di condanna, del successivo trasferimento in altra sede. Solo qualche decina di detenuti, su un totale di circa 1200, stanno scontando lì la loro pena definitiva. Elevato è quindi il turn-over della popolazione carceraria, vale a dire che ogni settimana molti nuovi detenuti arrivano e molti residenti vengono trasferiti. Da un punto di vista progettuale questa è stata una difficoltà in più da affrontare: il detenuto di San Vittore può essere presente al gruppo una settimana, e la settimana dopo non esserci più. Anche psicologicamente, il fatto di essere in attesa del primo grado di giudizio rende il detenuto più "distratto" e meno incline a impegnarsi in attività o progetti che si protraggono nel tempo: la mente è altrove, sequestrata dall'incertezza del proprio futuro e, al contempo, dall'aspettativa di un'auspicata sentenza favorevole. Diverso il discorso per Opera. Si tratta di una casa di reclusione, dove la quasi totalità dei detenuti sta scontando la pena definitiva. Per loro non ci sono ulteriori gradi di giudizio, il futuro è chiaro, netto, ben delineato, senza possibilità di

sorprese. E si misura in anni, talvolta in vite intere. Nella mia esperienza, e con le debite eccezioni, questo dispone il detenuto in una condizione di maggiore curiosità e apertura. La sua vita ora è lì, in carcere, e se ci sono opportunità da cogliere, le coglie.

Queste diverse caratteristiche, insieme a profonde differenze sotto il profilo organizzativo, si sono riverberate nell'andamento dei due percorsi: a San Vittore il gruppo ha iniziato al completo e si è poi progressivamente sfilacciato e assottigliato; a Opera è andato avanti compatto, senza defezioni, dall'inizio alla fine.

Modalità di intervento

Il progetto d'intervento presentato a San Vittore e Opera prevedeva sei incontri complessivi della durata di due ore ciascuno, con frequenza settimanale. La proposta aveva come obiettivo "il recupero di una migliore conoscenza di sé e delle proprie dinamiche interiori che sia in grado di orientare i soggetti coinvolti verso scelte e atteggiamenti relazionali più consapevoli".

L'assunto alla base del progetto era che la consapevolezza è di per sé uno strumento di trasformazione e riabilitazione in quanto aiuta a familiarizzare con i diversi contenuti mentali e corporei che incontriamo.

L'azione si è rivolta alla popolazione detenuta maschile inviata dall'Area Sanitaria del carcere. Vi è stata a monte un'opera di informazione e sensibilizzazione, rivolta a psichiatri, educatori e ad altro personale interno, relativamente al lavoro che si sarebbe svolto.

Più in dettaglio, gli obiettivi del progetto erano i seguenti:

- migliorare la gestione degli stimoli stressori provenienti dall'ambiente di detenzione;
- imparare a osservare ciò che sorge nel proprio campo d'esperienza, con atteggiamento equanime, accogliente e non giudicante;
- scoprire risorse transpersonali sane e orientate al benessere psichico proprio e altrui.

Il progetto è stato presentato ai detenuti nel corso di due incontri preliminari, ai quali hanno preso parte solo i soggetti ritenuti idonei dall'Area Sanitaria. Durante gli incontri si è discusso del progetto, illustrandone l'impianto teorico e descrivendo per sommi capi il tipo di attività che si sarebbero svolte, tutte destinate a favorire una ripresa di contatto con le proprie sensazioni corporee e a sviluppare una capacità di attenzione e concentrazione equanime. Per ragioni ambientali in questa fase ho ritenuto opportuno non accennare al Dharma buddista mantenendomi su un piano più "clinico". Questa scelta, durante il percorso con i detenuti, l'ho sentita a un certo punto un po' stretta e limitante. Mi sono fin dall'inizio avvicinato alla meditazione e, più in generale, al counseling di matrice buddista con un atteggiamento laico, un po' come se si trattasse di un kit di strumenti da utilizzare secondo necessità, sradicato dal contesto spirituale nel quale era fiorito in origine. Fatta salva la meditazione, cuore dell'insegnamento buddista, mi sono sempre trovato più in sintonia con gli argomenti "psico"

rispetto agli argomenti “dharma”. In questo senso svolgere il tirocinio in ambiente carcerario mi aveva assecondato: il carcere non è luogo dove parlare, o anche solo accennare, di buddismo, troppi i rischi di essere etichettato come il tirocinante esotico venuto a raccontare il pensiero del Buddha. Per ragioni di opportunità mi ero quindi sempre astenuto, durante i gruppi settimanali, dal parlare di consapevolezza in un contesto più ampio, che tenesse conto di altri insegnamenti fondamentali quali i Brahma Vihara, le Quattro Nobili verità, il sorgere dipendente o l’Ottuplice Sentiero. A un certo punto, durante il gruppo di Opera, ho sentito che era arrivato il momento di parlarne, che c’era l’energia giusta, che si poteva provare a meditare sull’amorevole gentilezza o sulla compassione, anche in coppie o in triadi. Il gruppo era straordinariamente aperto, ricettivo, curioso, sensibile. Purtroppo eravamo ormai alla fine dei nostri incontri, ma andava comunque bene così. Ho sentito qualcosa scattarmi dentro, da quel momento non mi sono più tolto dalla testa che la prossima volta che fossi entrato in un carcere per condurre gruppi di consapevolezza, questo sarebbe stato fatto portando in dono tutti i frutti, e non soltanto una parte.

La formazione dei gruppi

La formazione dei gruppi di pratica è avvenuta con un lavoro di selezione al quale hanno partecipato, oltre a me e alla mia tutor di tirocinio dott.ssa Rosanna Finelli, psichiatri ed educatori del carcere. Preventivamente avevamo concordato sull’opportunità di escludere dal progetto i detenuti con patologie psichiatriche importanti, consentendo invece l’ingresso a tutti coloro ritenuti affetti da forme più o meno marcate di disagio psichico e maladattamento. A San Vittore l’iter di reclutamento è andato avanti con molta difficoltà, in gran parte dovuta alla disorganizzazione interna del carcere. Dapprima abbiamo scelto di utilizzare il canale degli invii: ho preparato un modulo da compilare dove lo psichiatra avrebbe dovuto segnalare i dati anagrafici del detenuto e i motivi dell’invio. Dopo circa tre settimane di attesa, non essendo ancora pervenuta alcuna scheda di partecipazione, di comune accordo con la dott.ssa Finelli abbiamo deciso di muoverci al di fuori dei canali istituzionali e abbiamo stampato dei manifesti informativi da far appendere in alcune sezioni del carcere. Anche questa soluzione, però, non ha dato i frutti sperati in quanto molti dei fogli informativi non sono stati appesi. Le guardie carcerarie sostenevano di non averli mai ricevuti, gli educatori invece attribuivano alle guardie tutte le responsabilità della disorganizzazione. Alla fine ci siamo decisi ad andare personalmente in alcuni bracci del carcere dove abbiamo svolto dei briefing informativi con alcuni detenuti influenti. Il resto lo ha fatto il passaparola, che in carcere funziona meglio di ogni altro canale informativo.

Anche a Opera il processo selettivo è stato simile, ma le cose sono andate in maniera più fluida. I detenuti da convocare per l’incontro di presentazione sono stati scelti dalla dott.ssa Finelli e dalle educatrici del carcere. Va comunque sottolineato che in entrambi i casi, sia a San

Vittore che a Opera, la scelta finale di partecipare o meno ai gruppi è stata del singolo, non vi sono stati invii coatti o prescrizioni di alcun genere.

Al termine del processo di selezione si sono formati due gruppi: tredici detenuti a San Vittore, la maggior parte dei quali in terapia con ansiolitici e antidepressivi e di cui tre con patologia psichiatrica conclamata (disturbo borderline e psicotico), dodici a Opera. Tutti uomini, di età compresa tra i 22 e i 70 anni. Alcuni di loro condannati o in attesa di giudizio per reati gravi alla persona, altri per mafia o traffico di stupefacenti. Nessun condannato per reati sessuali, che secondo la legge non scritta del carcere è ritenuto un "infame", e quindi incompatibile con il resto del gruppo.

I test psicometrici

Per validare i risultati di questo lavoro e presentare dati attendibili, ho deciso di sottoporre ai partecipanti, prima e dopo il loro percorso di pratica, due test psicometrici. Anche sulla base di precedenti esperienze all'estero, ho scelto di valutare due indicatori secondo me importanti dell'efficacia di un percorso riabilitativo in carcere: aggressività e autostima. Prima di questa occasione non avevo mai avuto modo di utilizzare scale psicometriche ed ero molto cauto sulla loro utilità. Lo sono tuttora. Peraltro, come già ho detto, in questo caso potevano rivelarsi utili alla causa. Dato lo scopo di tali strumenti e il contesto in cui sarebbero stati somministrati, mi è sembrato fin da subito opportuno che i test rispondessero ad alcuni requisiti irrinunciabili: affidabilità, semplicità, brevità e facilità di somministrazione. Tra le numerose scale disponibili, ne ho trovate due che soddisfacevano pienamente i requisiti richiesti: la scala di Rosenberg (1965) per la valutazione dell'autostima e la scala di Buss – Perry (1992) per la valutazione dell'atteggiamento aggressivo. Entrambe sono scale di auto-valutazione.

I test sono stati somministrati in occasione del primo e dell'ultimo incontro e nessun detenuto ha rifiutato di sottoporsi alla prova. La prima parte del fascicolo richiedeva la compilazione di dati anagrafici elementari (nome, cognome, età). A seguire venivano poi i due test, prima Rosenberg e poi Buss – Perry, a ciascuno dei quali erano allegate le istruzioni per la compilazione. Il tempo massimo per portare a termine i due test è stato fissato in 15 minuti; nonostante ciò, alcuni detenuti hanno impiegato più tempo, per problemi di vista o di comprensione dell'italiano. A voce ho raccomandato loro di rispondere in maniera spontanea, senza troppe riflessioni, e di provare ad attenersi ad un rigoroso qui e ora, vale a dire fotografare nelle loro risposte il periodo presente, senza riferimenti a episodi passati.

La scala di Rosenberg, unidimensionale, è costituita da 10 affermazioni o item; la richiesta è di indicare il proprio grado di accordo con ciascuna affermazione secondo una scala a quattro punti (completamente d'accordo, d'accordo, in disaccordo, completamente in disaccordo). Gli item sono riferiti a sensazioni generali di autostima e autoaccettazione. Ampiamente citata e riconosciuta in letteratura, prevede un tempo di completamento inferiore ai cinque minuti.

Qui di seguito riporto il modulo del test di Rosenberg così come proposto a San Vittore e Opera:

Nella tabella sottostante sono elencate dieci affermazioni.

Per ciascun punto, indica quanto l'affermazione è caratteristica del tuo comportamento, facendo una crocetta sulla casella che meglio corrisponde.

E' importante non tralasciare alcun punto.

AFFERMAZIONE		Completamente d'accordo	D'accordo	In disaccordo	Completamente in disaccordo
1	Sento di essere una persona di valore, almeno quanto gli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Penso di avere un certo numero di buone qualità.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Tutto sommato, tendo a considerarmi come un fallimento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sono in grado di fare le cose altrettanto bene quanto la maggior parte delle altre persone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Credo di non avere molto di cui andare orgoglioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ho un'attitudine positiva verso me stesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Nel complesso, sono soddisfatto di me stesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Vorrei poter avere più rispetto per me stesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Certe volte mi sento proprio inutile.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Certe volte penso di non essere affatto capace.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La scala di Buss – Perry è invece uno strumento per la misurazione degli atteggiamenti aggressivi. E' una versione aggiornata e migliorata del BDHI (Buss – Durkee Hostility Inventory, 1957). Il soggetto esprime la misura in cui il comportamento esplorato da ciascun item è caratteristico del proprio comportamento. La scala va dal valore 1 per indicare che il comportamento è “del tutto insolito per me”, fino a un livello massimo espresso con 5 dove il comportamento è “molto tipico del mio agire”. La scala si compone di 29 item suddivisi in quattro fattori o subscale:

- aggressività fisica (9 item)
- aggressività verbale (5 item)
- rabbia (7 item)
- ostilità (8 item)

La scala di Buss – Perry può essere somministrata sia a soggetti sani, sia a pazienti psichiatriche che presentino o meno comportamenti aggressivi manifesti, in quanto valuta anche quelle valenze di ostilità che non vengono agite sul piano comportamentale. Può essere inoltre usata come metro di valutazione del cambiamento di un comportamento in seguito ad un trattamento. Anch'essa gode di ampio consenso e riconoscimento in letteratura. Prevede un tempo di completamento di 5/7 minuti.

Qui di seguito riporto il modulo del test di Buss - Perry così come proposto a San Vittore e Opera:

Nella tabella sono elencati alcuni atteggiamenti e affermazioni.

Per ciascun punto, indica quanto l'atteggiamento o l'affermazione è caratteristico del tuo comportamento, facendo una crocetta sulla lettera che meglio corrisponde.

E' importante non tralasciare alcun punto.

Le lettere che esprimono la tua valutazione hanno il seguente significato:

A= non è per niente caratteristico del mio comportamento.

B= è molto poco caratteristico del mio comportamento.

C= è poco caratteristico del mio comportamento.

D= è abbastanza caratteristico del mio comportamento.

E= è decisamente caratteristico del mio comportamento.

1.	Di tanto in tanto non riesco a controllare l'impulso a picchiare qualcuno	A	B	C	D	E
2.	Quando non sono d'accordo con i miei amici, glielo dico apertamente	A	B	C	D	E
3.	Mi arrabbio facilmente, ma mi calmo in fretta	A	B	C	D	E
4.	Talvolta sono divorato dalla gelosia	A	B	C	D	E
5.	Se vengo provocato, posso picchiare qualcuno	A	B	C	D	E
6.	Spesso mi trovo in disaccordo con gli altri	A	B	C	D	E
7.	Quando rimango deluso, lascio trasparire la mia irritazione	A	B	C	D	E
8.	Talvolta mi sembra che la vita mi abbia trattato ingiustamente	A	B	C	D	E
9.	Se qualcuno mi picchia, reagisco picchiandolo	A	B	C	D	E
10.	Quando le persone mi infastidiscono, posso dirgli ciò che penso di loro	A	B	C	D	E
11.	Spesso mi sento come un barile di polvere pronto ad esplodere	A	B	C	D	E
12.	Mi sembra che le opportunità capitino sempre agli altri	A	B	C	D	E
13.	Attacco briga un pò più spesso degli altri	A	B	C	D	E
14.	Non posso evitare di entrare in polemica con chi non è d'accordo con me	A	B	C	D	E
15.	Secondo i miei amici sono una testa calda	A	B	C	D	E
16.	Mi chiedo perché talvolta mi sento così amareggiato per qualcosa	A	B	C	D	E
17.	Non esito a ricorrere alla violenza per difendere i miei diritti	A	B	C	D	E
18.	I miei amici dicono che sono piuttosto polemico	A	B	C	D	E
19.	A volte perdo le staffe per cose poco importanti	A	B	C	D	E
20.	Sono convinto che "i miei amici" parlano di me alle mie spalle	A	B	C	D	E
21.	Ci sono persone che mi hanno portato al punto di venire alle mani	A	B	C	D	E
22.	Ho difficoltà a controllare la mia rabbia	A	B	C	D	E
23.	Non mi fido degli sconosciuti che si comportano in maniera troppo amichevole	A	B	C	D	E
24.	Credo che non esistano buone ragioni per picchiare qualcuno	A	B	C	D	E
25.	A volte penso che la gente rida di me alle mie spalle	A	B	C	D	E
26.	Ho minacciato persone che conosco	A	B	C	D	E
27.	Se qualcuno si mostra particolarmente gentile con me, mi chiedo cosa c'è sotto	A	B	C	D	E
28.	Mi è capitato di uscire dai gangheri al punto da spaccare degli oggetti	A	B	C	D	E
29.	Sono una persona dal carattere mite	A	B	C	D	E

I risultati dei test d'entrata e d'uscita, e la loro analisi comparativa, verranno discussi in seguito.

Il setting

Durante la fase di progettazione dei due percorsi avevo avuto modo di visitare i locali dove presumibilmente si sarebbero svolti gli incontri, sia a San Vittore che a Opera. In precedenza avevo richiesto di poter disporre di locali tranquilli (il termine va contestualizzato, non esistono in carcere zone veramente silenziose) e di poter svolgere le sessioni in orario mattutino, meglio se presto. Su questo secondo punto sono stato esaudito, riuscendo a ottenere di poter cominciare il lavoro intorno alle 10 del mattino. Sul primo punto, invece, ho dovuto mostrare doti di adattamento e flessibilità inaspettate. A San Vittore l'area prescelta si trovava all'ultimo piano del terzo braccio, chiamato anche "il penale" in quanto popolato dai pochi detenuti con condanne definitive. Si trattava di un'area recentemente ristrutturata, con pareti bianche e pavimenti bordeaux tinteggiati di fresco. Un ampio e largo corridoio al quale si raccordavano sei piccole stanze, tre per lato, ciascuna dotata di finestra e relativa inferriata. Rispetto al resto del carcere, una perla. Attigua vi era la cucina che si occupava di preparare i pasti dell'intero braccio e la postazione telefonica dove i detenuti potevano telefonare. Il rumore, di solito, era parecchio. Dopo i primi due incontri passati nel corridoio centrale, visto anche il diminuito numero di partecipanti, ho deciso di andare in una delle stanze attigue, decisamente più piccola ma anche più protetta dal frastuono e più pulita. Nel caso di meditazioni in movimento, c'era sempre la possibilità di tornare nell'ampio corridoio centrale. La situazione è un po' migliorata.

A Opera la situazione non è stata molto diversa. Non un corridoio, ma un'ampia sala nel reparto lavorazioni, dove i detenuti lavorano a contatto con macchinari per la produzione di circuiti integrati. Buona dose di rumore, ma anche qui si è fatta di necessità virtù.

A un certo punto mi sono reso conto che afferrarmi all'idea di setting ideale avrebbe potuto essere controproducente. Ho sentito che poteva andare bene qualsiasi ambiente, l'importante era trovarsi e provare a lavorare anche in mezzo alle condizioni più difficili. Certo, soprattutto per qualche detenuto, un po' più di silenzio avrebbe aiutato la pratica, e questo aspetto è anche stato portato nel gruppo. Nel complesso, però, credo che lavorare in quelle condizioni ci abbia costretto tutti a qualche movimento interiore, in direzione di una maggiore pazienza, accettazione e duttilità.

Tecniche e metodi del mindfulness counselor

Le tecniche e i metodi che ho sviluppato durante il mio tirocinio si rifanno in buona parte al mindfulness counseling di gruppo, con qualche incursione anche in tecniche di counseling individuale. Nel seguito descriverò una sessione tipica con le diverse fasi e i relativi metodi di lavoro. Ho scelto di dare del tu ai partecipanti, e altrettanto ha fatto la maggior parte di loro con

me. Alcuni, pur accettando il mio approccio più confidenziale, hanno invece scelto di darmi del lei.

Ad inizio sessione ho sempre dedicato almeno 10 – 15 minuti ad ascoltare e discutere il feedback del gruppo circa il lavoro svolto fino a quel momento e il progresso della pratica durante la settimana.

A seguire ho proposto sessioni di pratica seduta, in piedi e camminata, della durata di circa 10 minuti cadauna. Ho notato che alcuni partecipanti avevano posture rigide, altri eccessivamente morbide. La mia indicazione è stata di mantenere una postura rilassata ma al contempo dignitosa, vale a dire con il busto eretto ma senza provocare costrizioni o rigidità nel tronco e nelle gambe. La maggior parte dei partecipanti ha mostrato fin da subito segnali di insofferenza e disagio dovuti alla postura, tanto che ho deciso di dedicare maggiore spazio a esercizi di body-scan in piedi o a semplici movimenti in consapevolezza. Dal secondo incontro ho inoltre scelto di utilizzare le sedie per la pratica seduta e il lavoro di tutto il gruppo ne ha senz'altro tratto beneficio.

Il passo successivo è stato di alternare pratica seduta e in movimento per la durata dell'intera sessione: 15 – 20 minuti iniziali di attenzione alla postura e al respiro, quindi 20- 25 minuti di esercizi in consapevolezza come insegnati dal monaco vietnamita Tich Nath Hanh, poi a seguire una o più meditazioni a coppie o triadi, per concludere infine con una meditazione camminata e una mezz'ora di condivisione finale in cerchio. Qualche volta abbiamo terminato con una lettura, altre con una meditazione cantata molto semplice, di solito una vocale scelta dal gruppo. Queste due ultime attività hanno riscosso un ottimo gradimento.

Per quanto riguarda la pratica seduta, si è trattato prevalentemente di consapevolezza del corpo, della postura e del respiro. Ho scelto di lavorare soprattutto con una pratica concentrativa anche in ragione della tipologia di disturbi diagnosticati ad alcuni partecipanti, con sporadiche incursioni in una pratica più aperta e destrutturante. Di solito si iniziava prestando attenzione alla postura del proprio corpo. Per fare questo davo indicazioni di cominciare osservando le sensazioni di contatto con il terreno o con la sedia per poi ampliare l'osservazione a tutto il corpo nel suo insieme. Trascorso qualche minuto, si spostava l'attenzione al respiro e alle sensazioni provocate dal salire e scendere dell'addome. Per i soggetti più ansiosi consigliavo una transizione con tre lunghi respiri consapevoli. La pratica seduta terminava con questa impostazione.

Per quanto riguarda gli esercizi di consapevolezza che ho proposto al gruppo durante gli incontri, nel crearne di nuovi ho tenuto conto di tre elementi interdipendenti comuni a ogni esercizio: **consapevolezza** (1) del **momento presente** (2), con **accettazione** (3).

Vediamoli in maggior dettaglio.

1. Consapevolezza

Dopo aver stabilito l'intenzione di permanere il più possibile in uno stato di consapevolezza, le componenti più tipiche che si ritrovano in tutte le tecniche sono: (1) **fermarsi**, (2) **osservare**, e (3) **tornare**.

1.1. Fermarsi

Interrompere il flusso di attività è uno dei modi per prepararsi alla consapevolezza. La nostra attenzione è di solito catturata dagli sforzi di raggiungere obiettivi futuri e di evitare esperienze dolorose. E' possibile svincolarsi dai pensieri automatici che accompagnano queste due situazioni interrompendo i nostri abituali schemi di comportamento. Per esempio, possiamo stemperare il flusso di reattività durante una discussione con qualcuno provando a prendere un respiro profondo e consapevole.

Anche il semplice rallentare favorisce una migliore presa di consapevolezza. Qualsiasi attività, se svolta lentamente, può essere osservata in maggior dettaglio. La nostra attenzione si stabilizza quando non salta da un oggetto all'altro, quando c'è meno da osservare in ciascun momento. Il lusso di poter mangiare lentamente ci consente di gustare ogni boccone. Perfino il nostro parlare ci può mantenere in uno stato di distrazione. Rimanere in silenzio riduce in maniera significativa la quantità di informazioni da elaborare e ci aiuta a rendere la mente più concentrata. Se riduciamo ulteriormente il flusso di dati sensoriali rimanendo seduti, immobili e ad occhi chiusi, creiamo le condizioni adatte affinché la mente possa cominciare a stabilizzarsi.

1.2. Osservare

Nella pratica di consapevolezza non osserviamo la nostra esperienza in modo oggettivo e distaccato. Piuttosto, dimoriamo in essa come "osservatori partecipanti".

Per questo, è necessario avere un oggetto su cui focalizzare la nostra attenzione. Per esempio, se ho appena avuto una discussione con il mio capo, di solito non funziona il dirmi "non ti preoccupare, ti stima ancora e ti vuole bene". E' più efficace distogliere l'attenzione dalla propria proliferazione mentale e focalizzarla su un oggetto specifico. Sebbene l'oggetto più comune sia il respiro, qualsiasi esperienza sensoriale può andare bene. Il contatto dei glutei con la sedia, il peso della mano appoggiata sul tavolo, o i suoni provenienti dall'ambiente circostante sono tutti oggetti idonei. Ancorare intenzionalmente l'attenzione ci aiuta di fatto a trovarla. Questa costituisce la parte concentrativa della pratica di consapevolezza.

Nel momento in cui diveniamo consapevoli di dove è localizzata la nostra attenzione, possiamo cominciare a notare le sensazioni, i pensieri e le emozioni che sorgono naturalmente e continuamente dentro di noi. Questo è ciò che differenzia la pratica di consapevolezza dalla meditazione concentrativa. Non diciamo all'attenzione dove andare; osserviamo dove va naturalmente. Ogni evento mentale viene sperimentato senza giudicarlo, analizzarlo, indulgerci o sopprimerlo. Semplicemente notiamo ciò che allontana la nostra attenzione dal respiro o da

qualsiasi altro oggetto d'attenzione. Talvolta, specie all'inizio, questo processo può essere facilitato dall'attribuire etichette a tutto ciò che sorge nel campo d'esperienza, e con i gruppi di San Vittore e Opera questa tecnica è stata più volte utilizzata. Col passare del tempo, di solito diviene più semplice osservare senza etichettare.

1.3. Tornare

Quando ci accorgiamo di esserci distratti, possiamo prendere nota della distrazione, riportare gentilmente l'attenzione all'oggetto di focalizzazione e osservare dove la mente si dirige successivamente. Questo momento di risveglio è un momento di consapevolezza. Ogni volta che si rende necessario, possiamo tornare all'oggetto principale per ritrovare e ancorare la nostra attenzione.

2. Momento presente

A volte siamo così assorbiti da quello che stiamo facendo che fermarsi e tornare al momento presente può risultare controproducente. Uno degli obiettivi della pratica di consapevolezza è di essere tutt'uno con quello che stiamo facendo. In questi momenti siamo svegli, attenti, energici, creativi, gioiosi, calmi, concentrati nel flusso del momento presente. La pratica intenzionale della consapevolezza si rende necessaria soltanto quando incontriamo un ostacolo al suo naturale fluire.

Anche se non siamo in un momento di flusso, qualche volta abbiamo bisogno di focalizzare la nostra attenzione per non commettere errori. Se siamo arrabbiati e contemporaneamente stiamo manovrando dei macchinari pesanti, probabilmente non possiamo permetterci di prestare attenzione alla nostra emozione. In questa situazione, la pratica di consapevolezza ci impone di riporre tutta l'attenzione sul compito più importante. Un esercizio di consapevolezza fondamentale è quindi quello di una *saggia* direzionalità dell'attenzione.

Tutti gli esercizi di consapevolezza svolti durante gli incontri nei carceri di San Vittore e Opera miravano a portare attenzione al momento presente. Il respiro o altri oggetti d'attenzione sono sempre disponibili nel momento presente, così come le distrazioni che ci allontanano dal qui e ora. Tutto accade nel presente. Quando la nostra attenzione viene catturata da sensazioni o emozioni forti, il momento è perso. Questo però non significa che il presente è andato perduto, ma che la nostra esperienza di esso si è persa.

Quando l'attenzione è solida e stabile, possiamo semplicemente fare quello che stiamo facendo, momento dopo momento. Se la mente divaga, l'istruzione è "riportala qui".

In conclusione, ogni istruzione che riporta il praticante al momento presente, dove è collocata l'attenzione, è un esercizio di consapevolezza.

3. Accettazione

Il momento presente si colora in base a come lo accogliamo. Accettazione significa ricevere l'esperienza senza giudizio o preferenza, con curiosità e gentilezza. La piena consapevolezza di ciò che sta accadendo qui e adesso dipende molto da un atteggiamento di accettazione e apertura incondizionata. Purtroppo non smettiamo mai di giudicare e la nostra accettazione, e quindi la nostra consapevolezza, sono sempre incomplete.

L'accettazione è morbida, gentile e rilassata, e può essere coltivata. Talvolta, durante la condivisione di gruppo, ho invitato chi parlava a rilassarsi e ammorbidirsi nell'esperienza di quel momento per coltivare accettazione. A volte, soprattutto in casi di dolore o fastidio fisico, ho invitato a respirare nell'esperienza. Alcuni autori suggeriscono di recitare un mantra per coltivare "una mente morbida e spaziosa". La pratica di amorevole gentilezza che ho introdotto nella seconda parte degli incontri ad Opera aveva tra i suoi obiettivi proprio quello di ammorbidire la mente e attenuare l'abitudine giudicante.

Le sessioni di gruppo hanno talvolta comportato anche un lavoro individuale. I momenti di condivisione sono stati occasione per rispecchiare contenuti, posture, atteggiamenti di chi stava parlando, provando a mantenere al contempo una buona percezione di me e di quello che mi stava accadendo nell'ascolto. La linea che ho seguito è stata quella di rispecchiare soprattutto risorse quali sorrisi, sguardi, parole e atteggiamenti che attingessero alle parti sane del mio interlocutore, senza però astenermi dal far notare anche posture irrigidite o frasi rivelatrici di ansia, rabbia o altre emozioni disturbanti.

Dharma e carcere

Fin dall'inizio del tirocinio mi è apparso chiaro che il dharma non doveva essere menzionato negli incontri preliminari con psichiatri, educatori e personale del carcere. Da un lato questa scelta era stata dettata da motivi di opportunità: non volevo insospettare nessuno, tenuto conto del clima di scarsa apertura che avevo percepito in carcere, in questo supportato anche dai consigli della mia tutor. Ho quindi presentato una proposta che prevedeva una pratica di consapevolezza laica, priva di riferimenti al dharma, se non come contesto storico in cui la pratica aveva avuto origine. L'approccio è stato orientato all'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) di Jon Kabat-Zinn e strutturato con forme di pratica classica alternate a esercizi di movimento consapevole e di meditazione cantata.

Variare i contenuti credo abbia avuto un buon effetto, in primo luogo perché diversificare i metodi di lavoro ha mantenuto vivo l'interesse dei soggetti coinvolti, secondo perché l'aggiunta del movimento ha rappresentato un elemento di arricchimento e di valore aggiunto agli occhi di detenuti che trascorrono gran parte della loro giornata fermi, con poche occasioni di fare anche solo una breve passeggiata nei corridoi antistanti le celle.

C'era comunque anche dell'altro. C'era senza dubbio il mio timore di proporre una pratica etichettata come buddista. E proprio io ero il primo che, intimamente, consideravo la pratica come un'attività scevra da connotazioni spirituali. Col passare del tempo, però, il mio atteggiamento è cambiato e mi sono aperto alla possibilità di una pratica più piena. In seguito a questa nuova disposizione d'animo, durante gli ultimi incontri a Opera ho gradualmente introdotto meditazioni sull'amorevole gentilezza da svolgersi individualmente o a coppie, e al termine di ogni seduta ho proposto la lettura di testi scritti da autori importanti quali Corrado Pensa, Tich Nath Hanh e altri monaci di origine anglosassone. Il risultato è stato sorprendente, quasi tutti i detenuti hanno molto apprezzato questo nuovo livello di pratica e qualcuno di loro ha anche fornito feedback commoventi, come quando F. M., che sconta una pena lunga per un reato grave, ha condiviso con il gruppo di aver percepito, durante l'esercizio sull'amorevole gentilezza, sé stesso e il proprio compagno di pratica oscillare all'unisono mentre si irradiavano l'un l'altro.

Un aspetto per me importante di questa progressiva apertura è stato questo: più che capire che era giunto il momento di proporre il dharma, l'ho sentito. Il coinvolgimento dei partecipanti e il clima favorevole che si era instaurato con loro mi hanno rilassato e convinto che si poteva fare. Alla fine del ciclo di incontri a Opera mi sono rammaricato di non aver preso prima questa decisione, che si era rivelata tanto proficua, opportuna e ben accetta.

Analisi dei risultati

Nel carcere di Opera il gruppo è iniziato con 12 detenuti e si è mantenuto costante lungo tutto il percorso, registrando una sola defezione.

Ottima l'energia, la motivazione e l'impegno dei partecipanti. Tutte queste componenti sono state fondamentali per la buona riuscita del lavoro.

Eccellente anche l'organizzazione degli incontri, il gruppo è stato sempre puntuale e non si sono mai registrate perdite di tempo. Anche questo aspetto è stato di notevole importanza affinché il lavoro potesse proseguire secondo i tempi e i modi indicati nella proposta di tirocinio.

La buona riuscita del lavoro svolto e l'efficiente organizzazione emergono dai feedback finali compilati dai partecipanti. Ogni volta che li leggo, mi commuovo un po'.

Ne riporto di seguito qualcuno, così come è stato scritto:

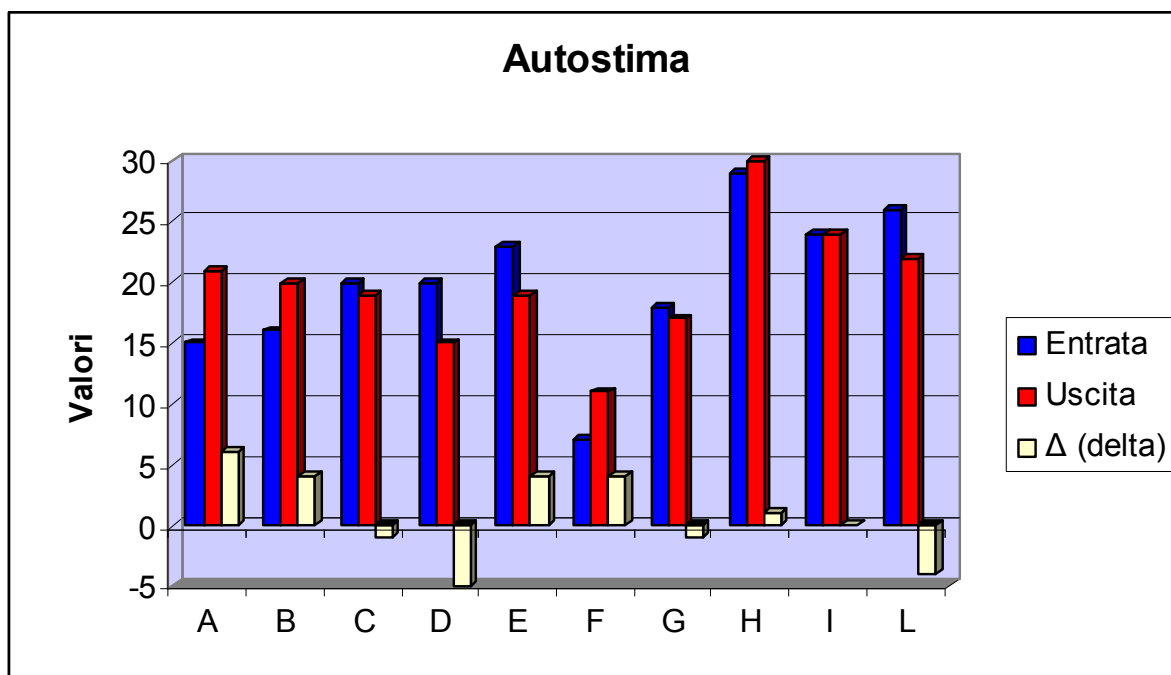
“Gli incontri avuti con i professori mi hanno aiutato tanto, ho cominciato a capire che qualcosa di diverso ci sia nel comportamento quando si riflette prima di fare qualcosa, sono state sei settimane di riflessioni molto significative...” – F.P.

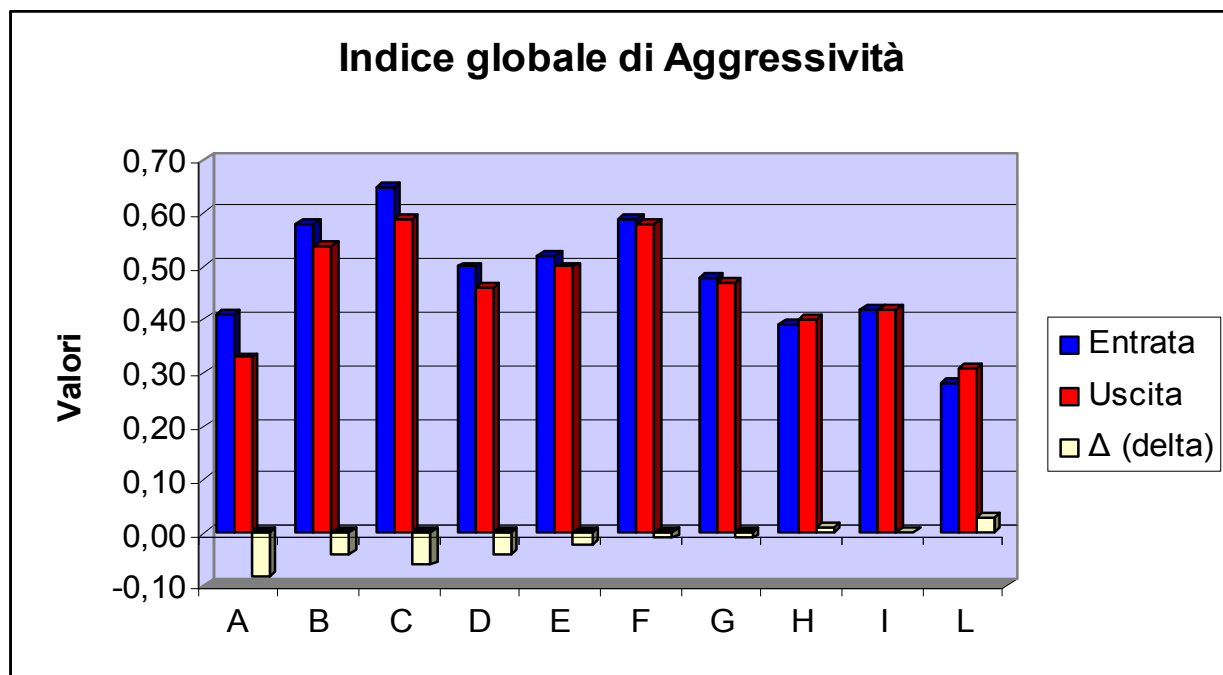
“Riguardo al corso mi è servito sia psicologicamente che fisicamente, il maestro con i suoi esercizi mi ha trasmesso una certa positività, e la psicologa con la sua voce e attenzione mi ha trasmesso quella gentilezza che in questo posto non tutti hanno...” – I.B.

“Ritengo che questo corso mi abbia aperto nuovi orizzonti, sia sotto il profilo fisico, sia dal punto di vista psicologico. Penso che la durata del corso sia stata troppo breve.” - F.M.

“In riferimento al corso in oggetto che sto frequentando credo certamente che sia più che utile ai fini di scaricare le tensioni che spesso il contesto in cui viviamo può far accumulare. Inoltre penso che sia anche utile per trovare un poco di serenità e tranquillità interiore per poter affrontare le problematiche che la quotidianità ti riserva di affrontare.” – G.S.

Per quanto riguarda i risultati emersi dall’analisi comparativa dei test psicometrici, il 30% dei partecipanti ha migliorato il livello di autostima, talvolta anche in maniera marcata, mentre il 50% di essi ha visto attenuarsi il livello di aggressività. Complessivamente risultati incoraggianti, anche alla luce dell’esiguo numero di incontri.



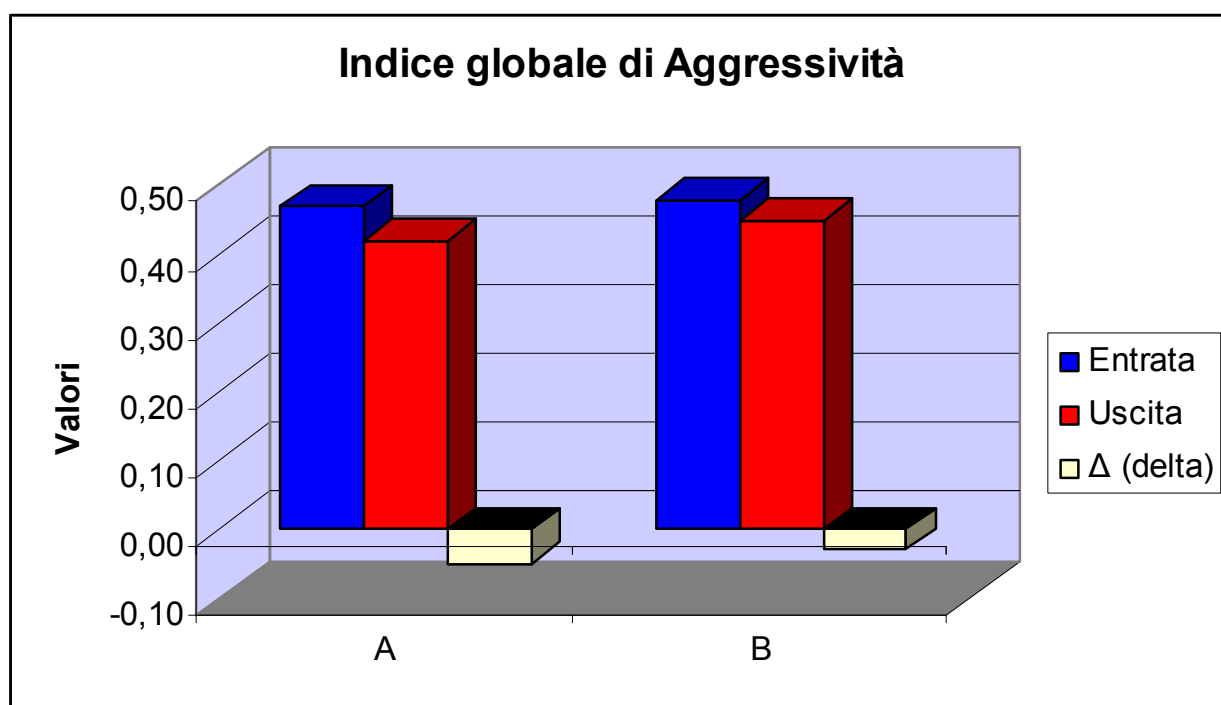
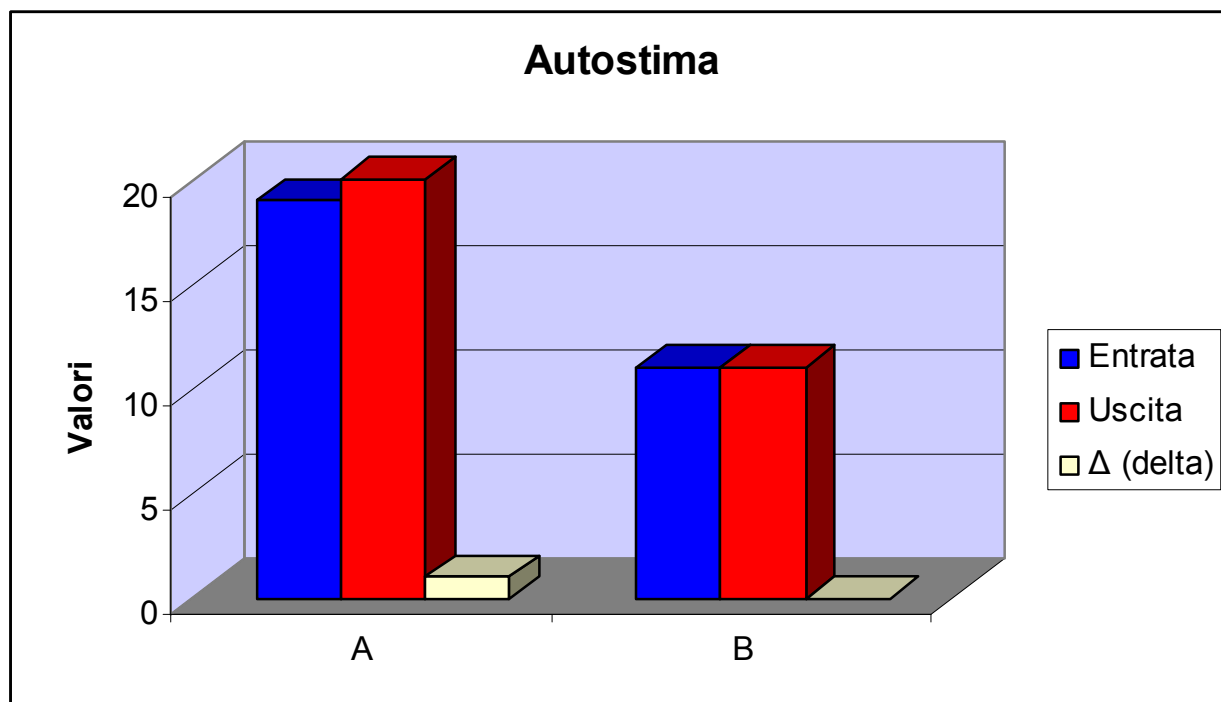


A San Vittore il gruppo è partito con 11 detenuti, anche qui in un clima di curiosità e di buona energia. Purtroppo già al secondo incontro i partecipanti sono scesi a sette, per ridursi progressivamente fino all'ultimo, quando i presenti sono stati quattro.

Fatta eccezione per 2/3 detenuti che hanno mantenuto costanti impegno e frequenza, il resto del gruppo è stato un continuo susseguirsi di presenze e assenze, queste ultime motivate da ragioni diverse, dal disinteresse al trasferimento in altra sede, dal concomitante colloquio con i familiari a motivi di natura organizzativa interni al carcere.

Più volte io e la mia tutor di tirocinio abbiamo atteso fino a 45 minuti oltre l'orario d'inizio per poter raccogliere un numero di partecipanti sufficienti. In questo modo molti incontri si sono ridotti a poco più di un'ora di lavoro. Mai abbiamo trovato il gruppo pronto all'ora stabilita. Questa mancanza di organizzazione, alla lunga, si è fatta sentire sull'andamento del lavoro e sul gruppo, oltre che su di me. Nonostante tutto ho sempre fatto del mio meglio per portare energia in ogni incontro e tenere alta la motivazione.

Dal punto di vista dei dati qualitativi emersi da questa esperienza, l'andamento fortemente incostante delle presenze ha reso possibile comparare i risultati dei test d'ingresso e d'uscita soltanto per due detenuti. Per quanto statisticamente il dato non sia rilevante, in entrambi i casi si è registrata una diminuzione dell'aggressività (Indice globale di Aggressività: da 0,48 a 0,45 e da 0,47 a 0,42), mentre per quanto riguarda l'autostima non sono state riscontrate variazioni significative (da 19 a 20, buona autostima; da 11 a 11, bassa autostima).



Al termine del percorso gli unici due detenuti presenti con regolarità hanno compilato un modulo di feedback. Questi i loro commenti:

“Esperienza positiva perché mi faceva sentire fuori dal carcere” – X.D.

“Credo sia stata un’esperienza positiva e che mi abbia portato dei benefici. La rifarei.” – R.J.

A metà febbraio 2009 ho iniziato una seconda serie di incontri nel carcere di Opera. Per due mesi circa, sempre assistito dalla mia tutor dott.ssa Rosanna Finelli, ho condotto un gruppo di quindici detenuti lungo un percorso di consapevolezza imperniato sulla pratica meditativa, ma questa volta con più spazio dedicato ad attività di movimento consapevole e di elaborazione verbale dei contenuti. In qualche occasione ho anche proposto alcuni esercizi di Insight Dialogue, una pratica meditativa in relazione, focalizzata in modo particolare sugli aspetti comunicativi, da svolgersi a coppie, triadi o piccoli gruppi. Tornerò in seguito su questa particolare forma di pratica. Delle quindici persone che hanno partecipato a questa seconda tornata di incontri, dieci arrivavano dalla prima esperienza dell'anno precedente mentre cinque erano principianti. Questi ultimi sono stati coinvolti con il passaparola dai loro colleghi che già avevano preso parte al percorso e questo mi ha confortato sul beneficio che ne avevano ricevuto.

L'inizio di questa seconda serie di incontri è stato ancora abbastanza tormentato, siamo a metà febbraio, fa freddo ma all'interno del carcere il riscaldamento non funziona. I detenuti stanno in cella in condizioni di forte disagio, non è possibile farsi una doccia calda e molti hanno sindromi da raffreddamento. La sala dove svolgiamo i nostri incontri non è da meno, l'unica fonte di riscaldamento è una piccola stufa elettrica che peraltro non è sufficiente a dare sollievo. I primi tre incontri si svolgono quindi in un ambiente freddo dove è necessario essere ben coperti, e nonostante buona parte del lavoro venga fatta in movimento, molti detenuti ne risentono negativamente.

I primi due incontri sono difficili anche per uno dei partecipanti in particolare, Fabrizio M., che in entrambe le occasioni si allontana dal corso dopo una mezz'ora dicendo che ha mal di testa e preferisce andare a sdraiarsi. Lui ha già partecipato alla prima serie di incontri e le cose in quell'occasione erano andate allo stesso modo: un inizio difficile, un paio di abbandoni prima del tempo e poi, lentamente, una migliore integrazione nel gruppo, una maggiore disponibilità ad aprirsi, con gli ultimi incontri caratterizzati da buon impegno ed entusiasmo.

Gli inconvenienti e gli imprevisti, all'interno del carcere, sono all'ordine del giorno. Al secondo incontro, per esempio, il gruppo è molto nervoso, irrequieto, e l'inizio della seduta trascorre a parlare di quello che è successo poco prima. Le guardie carcerarie incaricate di portare i detenuti nella sala del corso li hanno prelevati dalle rispettive celle con un eccessivo anticipo, lasciandoli poi in attesa per oltre un'ora sulle scale. Visto che l'incontro comincia alle 13.30, molti di loro in questo modo non hanno mangiato oppure non hanno potuto farsi la doccia di ritorno dalla palestra. Naturalmente questo crea nervosismo, il rapporto tra detenuti e guardie viaggia costantemente sul filo della reattività, qualche volta le guardie abusano del loro potere e si divertono alle spalle dei detenuti. Questi ultimi possono solo abbozzare, in caso di reazione le sanzioni sarebbero pesanti e questo potrebbe ulteriormente appesantire la loro situazione.

Per il gruppo della consapevolezza

“Se proviamo a rilassarci e portiamo volontariamente attenzione al nostro respiro, o alle sensazioni degli organi del nostro corpo, possiamo essere distratti da rumori esterni, pensieri o piccoli fastidi (pruriti, dolorini). Se però osserviamo questi pensieri, rumori, fastidi ma non gli diamo importanza e manteniamo la concentrazione sul nostro respiro, questi si mimetizzano (estraneo) col nostro corpo.

Io ho provato a stare in piedi a occhi chiusi, cercando di ascoltare il mio corpo, di conoscere il vuoto che mi abita.

Scopro che portando volontariamente attenzione alla respirazione, non muovo solo una piccola quantità d'aria, ma muovo tutto il corpo (muscoli, nervi, ossa), mi sento come una fisarmonica che suona alla vita.

Non so se oscillo realmente o è una mia impressione, ma posso deviare l'attenzione su una mano, un piede, alla pancia, e dove porto l'attenzione sento la parte particolarmente sensibile, quando la devio da un'altra parte tutto torna normale.

Prima di frequentare il corso di consapevolezza ritenevo il respiro una funzione del corpo utile per la sopravvivenza, ma non ero a conoscenza del terremoto che causa al corpo, un turbine violento, tanto da rilassare il corpo quando aumenta la sua forza (con respiri più profondi).

Questa novità un po' mi sconvolge, dopo 28 anni credevo di conoscermi!!!

Grazie al corso ho preso coscienza della forza che può avere l'ascoltare il nostro corpo, e spero di riuscire a utilizzare questa arma nelle difficoltà che quotidianamente insidiano la mia vita.

Ringrazio tutto il gruppo che mi ha accompagnato in questo viaggio, e in particolare la dott.ssa Rosanna e il dott. Alessandro”.

L'autore di questo breve scritto è R. S., in carcere con una condanna per omicidio, reattività e agito allo stato puro. Più di una volta, al suono dei cembali che concludeva la sessione di pratica in silenzio, è scattato in piedi come una molla per esprimere a tutti quello che aveva dentro e che premeva per uscire, fosse anche soltanto una battuta o un commento sulla pratica, a voce alta, quasi urlando.

Mi sembra interessante il dispiegarsi del suo scritto, all'inizio delicatamente introspettivo (“cercando di ascoltare il mio corpo, di conoscere il vuoto che mi abita” e “mi sento come una fisarmonica che suona alla vita”) poi via via sempre più ruvido (“ma non ero a conoscenza del terremoto che causa al corpo, un turbine violento”) per arrivare a espressioni a mio avviso rivelatrici di una marcata sofferenza/aggressività interiore (“spero di riuscire a utilizzare questa arma nelle difficoltà che quotidianamente insidiano la mia vita”).

	La mia esperienza del percorso di consapevolezza è stata...	Durante gli incontri mi sono sentito...	Proposte e suggerimenti...
1.	Positiva, anche il maestro mi ha dato un aiuto coinvolgendomi senza obbligo.	In tensione ma anche tranquillo, pian piano mi è piaciuto stare con gli altri del gruppo, si parla in modo diverso.	Questo lavoro è da portare avanti perché (...) un arricchimento.
2.	Un'esperienza di relazione formidabile, molto ricca di energia, la quale mi ha, anche, insegnato a dare un nome a attività che conoscevo per esperienza di vita. Questa attività mi è davvero molto utile anche per la vita quotidiana nel riconoscere le emozioni e per controllarle con consapevolezza.	Molto consapevole della mia umanità e in relazione con tutte le persone che mi stavano intorno.	Spero che si possa ripetere l'esperienza per avere la possibilità di proseguire ed evolvere questa attività di consapevolezza.
3.	Molto significativo perché adesso riesco più decisamente a guardarmi dentro di me ed avere un minimo di capacità per confrontarmi anche se a volte non mi è facile.	Guardarmi dentro di me e ho capito veramente cose molto significative che prima non sapevo. Grazie veramente a questa esperienza che spero continua più avanti.	
4.	Un'esperienza nuova e meravigliosa e devo dire che a parlarne con chi è all'oscuro sembra una cosa così...ma provare è tutt'altro.	Molto libero e svuotato da ogni pressione, nonostante il posto in cui mi trovo.	Per il momento non ho nessuna proposta e suggerimento, in quanto è la mia prima esperienza e ne faccio bagaglio per il prossimo incontro. Grazie di tutto, è stata una bella esperienza, auspicio alla prossima.
5.	Serena e autogestita per un futuro pieno di beni.	Autoconsapevole è una organizzazione piena di beni.	E' vero che ciò che non fa male fa bene. Io sono certo di poterla frequentare anche in futuro.
6.	Positiva verso me stesso e mi ha aiutato a propormi con più calma e contare fino a 10 prima di rispondere. Affronto meglio le mie giornate con 5 minuti di esercizio della respirazione...	Veramente bene, rilassato, pronto ad affrontare con sicurezza le mie giornate.	Questa è la seconda volta che frequento il corso...spero che ci sia la terza. Ringrazio per avermi scelto anche questa volta.
7.	Di grande aiuto a me stesso facendomi sentire bene con il mio essere. Sensazioni magnifiche.	Benissimo, sereno, tranquillo, scaricando tutte le tensioni che si possono accumulare durante le giornate.	Peccato che gli incontri siano stati solo 6. A mio parere sarebbe molto più utile e opportuna una frequenza maggiore.

	La mia esperienza del percorso di consapevolezza è stata...	Durante gli incontri mi sono sentito...	Proposte e suggerimenti...
8.	Alternata a momenti, specie all'inizio di confusione e smarrimento, per poi integrarsi perfettamente con me stesso e il gruppo.	A mio agio. Mi ha dato la possibilità di scoprire me stesso e gli altri. E' un nuovo modo di esprimere la propria fisicità.	Di farlo il più spesso possibile, anche 2 o 3 volte a settimana. E' un percorso di scoperta e riscoperta come potenzialità.
9.	Positiva è il secondo anno che questo percorso mi dà delle belle sensazioni e mi aiutano ogni giorno. Durante gli incontri perdo energia ma durante la settimana l'energia si moltiplicava e quando ascoltavo il mio respiro ho capito che basta poco e le cose cambiano.	Una parte del gruppo, con delle sensazioni a volte molto belle a volte molto strane ma sempre positive. Adesso che il percorso collettivo è terminato mi sento un po' più solo anche se chiudendo gli occhi ritorno nella sala.	Rifare il percorso ancora ancora...
10.	Notevolmente positiva in quanto ho constatato sulla mia persona dei notevoli miglioramenti di vita.	Abbastanza soddisfatto, sia per quanto il professore ci faceva fare, sia per la simpatia dei compagni del corso.	Mi piacerebbe continuare questa esperienza di vita in quanto ne sentirò la mancanza.
11.	Utile per conoscere alcuni punti oscuri del mio corpo e della mente, so che ancora tanto c'è da fare e da scoprire, lascio al tempo decidere il prossimo passo.	Ascoltato, a mio agio e in sintonia col gruppo.	
12.	Molto interessante (come del resto anche lo scorso anno) e mi ha fatto scoprire una maggiore consapevolezza del mio corpo, ma soprattutto della mia mente, che ad ogni incontro riscopro sempre più forte.	Rilassato, e sempre più spesso non pensavo più a quello che la gente (gli altri miei compagni) potesse pensare, perché io mi sentivo bene con me stesso.	lo proporrei di far seguire questo corso a ragazzi appena entrati in carcere, in quanto all'inizio la maggior parte della gente pensa di dover far vedere la parte più brutta di sé, e non quello che è veramente.
13.	Molto positiva e benefica oltre che sulla introspezione fisica personale anche per la pratica del dominio mentale. Esercizi che continuo e continuerò a praticare. Le basi di queste pratiche ormai fanno parte del mio quotidiano.	Trasportato in una dimensione d'indagine conoscitiva che fino ad allora mi era sconosciuta. I benefici effetti spero di poterli continuare. La liberazione da tutto quello che era il mio vivere quotidiano è stata emozionalmente entusiasmante.	

Dal punto di vista delle attività svolte durante gli incontri, questa volta ho deciso di rendere più variegato il programma per tenere più viva l'attenzione e la motivazione. All'inizio c'è sempre stata una parte di pratica seduta in silenzio di circa 20-25 minuti, utile per arrivare lì dove eravamo e calmare un po' l'istinto a sfogarsi e parlare. Ho poi utilizzato diverse forme di pratica camminata a partire da quella base per arrivare a esercizi di camminata a coppie o di "ciechi a passeggio". Quest'ultima pratica ha suscitato una successiva fase di condivisione dove sono emersi forti due elementi importanti, la fiducia e il contatto fisico con l'altro.

Il ventaglio di esercizi da cui attingere per ogni incontro era il seguente, tenendo presente che all'interno di questo elenco si riuscivano a fare non più di 3, massimo 4 attività ogni volta:

- sessione di meditazione sul respiro
- body scan seduto o movimenti in consapevolezza
- esercizio di feedback fenomenologico
- esercizio di pratica a coppie
- pratica camminata individuale con variazioni creative
- pratica di Insight Dialogue
- yoga del suono o meditazione cantata
- condivisione + elaborazione di gruppo finale

La sessione di meditazione sul respiro avveniva di solito stando seduti su sedie, posizione più comoda rispetto a quella seduta per terra o del mezzo loto (peraltro irrealizzabile per la mancanza di teli o coperte da stendere sul pavimento). Se in una determinata occasione il gruppo dimostrava maggiore propensione verso una pratica in movimento, riducevo il tempo in postura a 10 minuti e passavo quindi a esercizi di movimento consapevole, molto simili al Tai-Chi. Normalmente tendevo comunque ad alternare pratica in postura a pratica in movimento, dal momento che la maggior parte dei detenuti conducono una vita tendenzialmente ferma e povera di attività fisica. Era molto interessante osservare questi uomini induriti dall'esperienza in carcere mentre si muovevano più o meno morbidamente, qualcuno anche con leggiadria. In realtà la situazione era del tutto straordinaria, in carcere anche se non ce l'hai devi farti una bella corazza e dare l'impressione di essere forte, tosto, altrimenti rischi di passare una detenzione terribile. In quei momenti di movimento consapevole i detenuti si trasformavano, almeno ai miei occhi. Qualcuno faceva certo più fatica di altri, qualche corpo mostrava tutta la sua rigidità, ma non era un problema di età o di esercizio fisico, o almeno non solo. A mio avviso quelle rigidità corporee spesso riflettevano un atteggiamento interiore, l'anima sempre in difesa, e questo si coglieva anche dagli sguardi, dai toni di voce, dal ritmo della parlata. Alcuni di loro erano la dimostrazione vivente del forte legame che esiste tra soma e psiche.

Talvolta mi è capitato di arrivare all'incontro e trovare il gruppo molto eccitato, mentalmente altrove, e allora scorrevano fiumi di parole e i toni di voce erano alti. In quelle situazioni ho

scelto di iniziare con un body scan seduto, a volte anche di 25-30 minuti, che acquietava gli animi, riduceva il trambusto e riportava il gruppo nel qui e ora.

Il feedback fenomenologico, soprattutto in questa seconda tornata di incontri dove i partecipanti erano un po' più esperti, mi ha fatto rendere conto di quanti passi avanti avevamo fatto tutti insieme in termini di consapevolezza. Dopo qualche incertezza a rompere il ghiaccio, di solito iniziava una serie di restituzioni sulle proprie sensazioni corporee e anche sui propri pensieri e immagini mentali. Era straordinario ascoltare questi uomini che ora erano in grado di cogliere sottili tensioni ai piedi o alle spalle, oppure fermare pensieri e immagini che gli attraversavano la mente. Qualcuno tendeva a essere più partecipativo, qualcun'altro meno, qualcuno non parlava mai. In generale l'esercizio riscuoteva un buon successo e il gruppo era molto attento e disciplinato. Non ho mai proposto di fare un esercizio più aperto, che comprendesse anche percezioni di suoni, odori o altri stimoli esterni.

Per quanto riguarda gli esercizi di pratica a coppie, ne riporto qui di seguito due. Il primo era un esercizio di meditazione condivisa su connessione e disconnessione dall'altro e prevedeva le seguenti istruzioni:

- 1. seduti uno di fronte all'altro ad una distanza confortevole per entrambi, occhi chiusi, dieci minuti di attenzione al proprio respiro;*
- 2. quindi, al suono della campana, aprire gli occhi e, rimanendo ancorati al respiro, entrare in contatto visivo con l'altro secondo una modalità soffice e rispettosa. Quando gli occhi si distraggono, riportarli gentilmente allo sguardo condiviso;*
- 3. espandere il campo di attenzione al flusso connessione-disconnessione, in particolare all'agio, al disagio o ad eventuali altre reazioni emotive. Lasciare che queste emozioni semplicemente ci siano mentre si continua a tenere lo sguardo condiviso;*
- 4. al termine, senza proferire parola, ringraziare il partner per aver condiviso questo tempo insieme;*
- 5. chiudere gentilmente gli occhi e rimanere con il proprio respiro fino al suono della campana.*

Il secondo intendeva far prendere coscienza delle variazioni del proprio panorama psico-fisico al variare delle condizioni esterne. Il contesto e le istruzioni erano le seguenti:

seduti uno di fronte all'altro ad una distanza di circa due metri, occhi aperti, in silenzio, osservare quello che sorge sia a livello fisico che mentale (immagini, pensieri, emozioni, dialoghi interiori). Aprire l'ascolto. Lo sguardo è libero di andare dove vuole, è importante notare i suoi movimenti. Stare con quello che sorge, senza afferrarsi. Al suono della campana, ridurre la distanza a un metro. Ripetere la sequenza precedente. Infine, al successivo suono della campana, ridurre la distanza a mezzo metro e, di nuovo, notare il proprio panorama fisico e mentale. Stare con quello che sorge. Al termine, senza proferire parola, ringraziare il partner per aver condiviso questo tempo insieme.

Entrambi gli esercizi erano seguiti da una condivisione, dapprima in coppia e quindi in gruppo. La pratica camminata individuale, insieme ai movimenti in consapevolezza, veniva alternata alla pratica in postura per dare un po' di sollievo al gruppo. Dopo qualche minuto di pratica camminata classica, di solito li invitavo a trasformarla in una camminata creativa, una specie di Tai-Chi dinamico che chi voleva poteva anche sfruttare come opportunità espressiva. Pochi si sono lasciati andare a qualche variazione sul tema, in generale tutti hanno rispettato le consegne della camminata tradizionale limitando al minimo i gesti espressivi. Qualche volta ho anche provato a coniugare pratica camminata e body scan, e mentre il gruppo camminava silenziosamente e lentamente per la stanza, li invitavo a fermarsi nel bel mezzo del movimento e fare una fotografia istantanea della propria postura e del proprio corpo, dai piedi alla testa, per poi riprendere il cammino.

Un discorso a parte merita l'Insight Dialogue. Si tratta di una pratica di meditazione interpersonale che porta la consapevolezza e la tranquillità della meditazione silenziosa direttamente nella nostra esperienza con altre persone. I detenuti sono esseri umani e, in quanto tali, sono esseri relazionali. Ho quindi pensato che la chiarezza e la calma mentale frutto dell'Insight Dialogue potessero aiutare a migliorare i loro rapporti con gli altri, specie in carcere dove le relazioni tra detenuti si ispirano a un codice basato sulla prevaricazione e la paura.

Una caratteristica che ha reso più agevole l'introduzione dell'Insight Dialogue a Opera è stata che, nonostante scaturisca dalla saggezza della tradizione buddista, non è una pratica buddista in senso religioso. Non vi è nulla in questa pratica che potrebbe precludere alle persone di ogni fede religiosa o sistema di credenze di parteciparvi. I contenuti dell'Insight Dialogue si basano sulle Quattro Nobili Verità che sono a fondamento della psicologia buddista:

1. esiste la sofferenza
2. esiste una causa della sofferenza
3. esiste la cessazione della sofferenza
4. esiste un sentiero per la cessazione della sofferenza

La sofferenza interpersonale è un aspetto importante di tutte le sofferenze. Il bisogno di piacere, di essere visti o ammirati dagli altri, o viceversa di sfuggire e di nascondersi, sono tutte fonti di sofferenza, rafforzata inoltre dalla confusione e dalle abitudini automatiche che mettiamo in atto nelle relazioni. Poiché l'Insight Dialogue è una pratica interpersonale, i partecipanti parlano e interagiscono l'un l'altro lasciando quindi in ombra il silenzio, che è la caratteristica più evidente della meditazione tradizionale.

Così come la meditazione tradizionale silenziosa ha diverse forme di pratica, ciascuna guidata da diverse istruzioni, anche l'Insight Dialogue ha linee guida di meditazione per sostenere i

partecipanti che cambiano il loro abituale modo di interagire con gli altri. Ogni linea guida può essere utilizzata nella vita quotidiana come un semplice ricordarsi di calmarsi, diventare consapevoli, notare e lasciar andare le vecchie abitudini. Nel dettaglio le linee guida sono le seguenti:

1. Fermati
2. Lascia essere
3. Aperti
4. Fidati di ciò che emerge nel momento
5. Ascolta profondamente
6. Dì la verità

Durante gli incontri con i detenuti di Opera, in un paio di occasioni, abbiamo provato a praticare l'Insight Dialogue. Quest'ultimo prevede anche una parte contemplativa, vale a dire un argomento di cui discutere durante la pratica. Si possono scegliere contemplazioni di natura strettamente buddista oppure di natura più generale, ispirate dai temi della psicologia occidentale o dalla vita quotidiana di tutti i giorni. In entrambe le occasioni di pratica, ho scelto come argomento di contemplazione il corpo. Dopo aver suddiviso il gruppo in 3-4 sottogruppi da 3-4 persone cadauno, ogni partecipante è stato invitato a condividere con il proprio sottogruppo i pensieri e le sensazioni riguardanti il proprio corpo, mantenendo al contempo un atteggiamento di attenzione sostenuta alle sensazioni fisiche e ai pensieri, al proprio modo di comunicare, ai contenuti da comunicare, e alle reazioni degli altri componenti del gruppo alle proprie parole. Naturalmente nessuno era obbligato a parlare, ma se voleva poteva farlo. I tempi erano scanditi da me, in qualità di conduttore, mediante il suono dei cimbali. Di tanto in tanto li suonavo e questo era il segnale per smettere di parlare, fermarsi e portare attenzione alle sensazioni del proprio corpo e alla postura.

L'idea di inserire l'Insight Dialogue nel percorso di consapevolezza ad Opera è nata dalla scoperta che praticare da soli rinforza un assunto di base dato ormai per scontato, e cioè che l'intenso e profondo lavoro che conduce al risveglio sia un affare privato, prettamente individuale. Di solito a partire da questo assunto attribuiamo un senso, una direzione al sentiero, che favoriscono la coltivazione di un atteggiamento solitario e rivolto verso l'interno. E poiché molta parte della nostra sofferenza, e i detenuti in questo senso non fanno eccezione, scaturisce dalla relazione con gli altri, mi è sembrato opportuno integrare al suo interno l'intero sentiero della consapevolezza, inclusi gli straordinari contributi della meditazione.

La pratica della meditazione interpersonale mette in luce la sofferenza associata alla vita di relazione in maniera molto più vivida e diretta. E' di grande efficacia nel rivelare desideri e paure di essere visti, le dinamiche personali alla base della solitudine e dell'isolamento, e i potenti meccanismi interiori con i quali ciascuno costruisce l'immagine di sé.

L'Insight Dialogue è una pratica di fatto molto semplice: dopo un periodo di meditazione seduta e in silenzio, il conduttore invita i partecipanti a creare delle coppie o dei piccoli gruppi, per riflettere insieme su argomenti quali il cambiamento, l'ego, l'immagine di sé, la morte o il dubbio. Il conduttore offre quindi alcune semplici istruzioni sui ritmi della pratica: al suono dei cembali si viene invitati a fermarsi, a interrompere il flusso di parole o l'attaccamento al racconto, e tornare alla consapevolezza oppure rilassarsi di fronte un impulso a reagire, lasciando andare l'abituale reattività per incontrare il momento presente di contatto personale con consapevolezza.

La pratica dell'Insight Dialogue ha dato modo ai detenuti di incontrare più occasioni di giudizio, reattività e attaccamento di quante ne avrebbero incontrate durante una sessione di pratica solitaria. E oltre a questa sfida, i ragazzi hanno scoperto l'importanza del supportarsi a vicenda, del ricordare al compagno di tornare alla consapevolezza quando si fosse distratto, o dell'essere richiamati essi stessi alla consapevolezza.

Una caratteristica fondamentale dell'Insight Dialogue, che la differenzia notevolmente dalle altre forme di pratica solitaria, è proprio questa: oltre a sviluppare consapevolezza di sé, del proprio corpo e del proprio mondo interiore, aiuta, in un certo senso invita, a sviluppare consapevolezza dell'altro. Il terzo movimento, Apriti, è proprio questo. E' una forma di pratica straordinaria perché invita ad espandere la consapevolezza a ciò che accade là fuori, a notare la postura dell'altro, il suo tono di voce, l'espressione del suo volto, il suo silenzio o i suoi movimenti. Questo uscire fuori mi è sembrato subito come un'opportunità curativa per i detenuti, fin troppo abituati dall'ambiente ruvido e ostile del carcere a chiudersi in sé stessi, a diffidare di chiunque, del compagno di cella o della guardia.

I commenti riportati qui sotto sono di due ragazzi che hanno partecipato al percorso di consapevolezza e a mio parere illustrano molto bene le due anime dell'Insight Dialogue, quella classica, più introspettiva, e quella più aperta alla relazione, al mondo e agli altri:

“E' normale, a mio avviso, che durante l'arco delle ventiquattr'ore e a maggior ragione durante l'arco della settimana i pensieri e le azioni non siano sempre uguali ed uniformi. Questo corso mi ha aiutato a conoscermi più profondamente, a scoprire abilità fino ad ora nascoste, a rapportarmi con le persone in modo nuovo e in ultima analisi a esplorare emozioni le più svariate possibili”.

G. P.

“Questa settimana per me è stata un po’ critica, in quanto, per via di alcuni avvenimenti, non sono stato in grado per molti versi di potermi concentrare al meglio, e mettere a frutto completamente gli esercizi imparati in questi incontri, questo però solo per la prima parte della settimana. Durante la seconda parte della settimana, quando l’arrabbiatura era diminuita, ho cominciato un po’ di più a pensare, e a mettere in pratica alcuni esercizi, non solo quello della respirazione durante la sera, ma anche quello di ascoltare un discorso, anche fastidioso che non dividevo, e prima di dare una risposta affrettata, come in molte occasioni facevo, mi soffermavo qualche secondo ad ascoltarmi, cioè, mi soffermavo sul respiro, e mi sono accorto che in un primo momento la mia risposta sarebbe stata impulsiva e magari anche nervosa, invece riuscivo a calmarmi e a ragionare, e quindi interagire anche con buoni risultati con gente a me antipatica”.

R. C.

Spesso abbiamo terminato gli incontri con una meditazione cantata, una vocale a scelta da pronunciare tutti insieme, prestando contemporaneamente attenzione al proprio suono e al suono emesso da tutto il gruppo. Per favorire questo secondo punto ho fin da subito messo in chiaro che non avrei suonato i cimbali al termine della meditazione, il suono collettivo avrebbe dovuto spegnersi lentamente, di concerto. In questo modo ognuno era stimolato a prestare attenzione anche agli altri, ad adattare il volume e l’intensità del proprio suono affinché fosse sintonico con quello del gruppo.

Il suono della voce e le sue vibrazioni hanno un potere molto forte, spesso sottovalutato. In alcune tradizioni spirituali il suono è ritenuto invece il creatore dell’Universo. Om è il suono primordiale e le vibrazioni sonore possono aiutare a liberare le emozioni bloccate ed essere usate per evocare un particolare stato emotivo. La forza spirituale del suono è portare l’uomo a ritrovare la sua vera natura di unione con il divino, unione che si manifesta nella vibrazione stessa del suo respiro. Le tecniche della meditazione cantata possono utilizzare il potere del suono attraverso la ripetizione prolungata sonora o mentale di mantra, il canto di suoni semplici, come ad esempio le vocali, l’ascolto consapevole della propria voce e la trasformazione della vibrazione della propria voce. Inconsapevolmente, fin da bambini, tendiamo a modulare la nostra voce in modo da interagire con le vibrazioni della voce delle persone che amiamo: a volte per imitazione, altre per contrapposizione. Inoltre, i traumi emotivi modificano il timbro della nostra voce agendo direttamente sull’involucro grossolano formato da muscoli e tessuti. È con la nostra voce che noi parliamo a noi stessi, che intratteniamo dialoghi interiori. Le parti più profonde di noi recepiscono non tanto il messaggio razionale, il contenuto semantico, quanto quello vibrazionale. Un problema psicologico o la non accettazione di un nostro aspetto caratteriale creano una costrizione su un certo numero di muscoli coinvolti nell’emissione del suono, e quest’ultimo ne viene modificato e deformato. Il processo di

trasformazione della vibrazione della voce comporta la liberazione dagli obblighi d'amore che ci legano ai personaggi più importanti del nostro passato e il superamento dei traumi emotivi che condizionano il nostro comportamento.

La mia passione per la voce come strumento espressivo e di comunicazione e, in particolare, per il canto, mi ha fatto apprezzare quest'ultimo come una forma di meditazione attiva bella da praticare, divertente ed efficace. La sua forza sta nell'immediatezza della sua comunicazione: ogni aspetto sperimentato porta a un confronto diretto e in tempo reale tra ciò che succede dentro di noi e ciò che succede fuori di noi, con la possibilità di verificare immediatamente come i due mondi si influenzano l'uno con l'altro. Durante la pratica cantata con il gruppo di Opera, l'aspetto che sottolineavo di più era proprio quello di ascoltarsi e ascoltare il gruppo allo stesso tempo: bilanciando il nostro orecchio interno, cioè come sentiamo il nostro suono, con ciò che percepiamo esternamente, cioè dagli altri, possiamo intuire e in qualche modo indicare al nostro inconscio il sentiero che ci può condurre a un migliore equilibrio tra noi e la realtà che ci circonda.

In questo senso trovo che la meditazione cantata sia una forma di pratica vicina all'Insight Dialogue, nel senso che apre all'altro. Mi è capitato di incontrare praticanti che intendevano, o meglio fraintendevano, la meditazione come un soliloquio mentale che li estraniava dal resto del mondo. In tal modo, a mio avviso, trasformavano la meditazione, che nasce anche dal bisogno di integrazione che tutti ci portiamo dentro, in un pretesto per separarsi dagli altri. Sicuramente non avviene sempre così, ma l'ho visto accadere troppe volte per poterlo negare. Niente di tutto ciò con la meditazione cantata in gruppo: qui il praticante non solo agisce in maniera diretta, positiva, aprendosi al mondo con un riscontro quasi simultaneo, ma è anche parte di un gruppo, di un organismo dotato di vita autonoma, al quale il praticante fornisce il proprio contributo. L'armonia del gruppo è il frutto dell'armonia dei singoli.

Le meditazioni cantate che ho proposto al gruppo si basavano su suoni semplici, quasi sempre vocali, che ciascuno poteva esprimere e modulare in maniera personale e creativa, senza mai però perdere di vista l'insieme del gruppo. Al termine delle sessioni cantate, il gruppo irradiava un'energia di tranquilla euforia, di calma, soddisfazione e senso di appartenenza. E' capitato più di una volta che fosse il gruppo stesso a richiedere di terminare gli incontri con una pratica cantata.

Il diario settimanale

Rispetto al primo percorso, questa volta ho deciso di non somministrare i test in entrata e in uscita per una valutazione pre/post di autostima (test di Rosenberg) e aggressività (test di Buss-Perry). Di comune accordo con la dott.ssa Rosanna Finelli abbiamo invece deciso di distribuire dei diari settimanali dove il detenuto-praticante potesse indicare quando e quanto, durante la settimana, aveva esercitato determinate abilità relative all'osservazione di sé, dei

propri comportamenti e del proprio panorama emotivo. Il diario era una semplice tabella strutturata nel seguente modo:

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mantenere attenzione							
Calmarsi							
Migliorare il momento presente							
Trasformare la mente							
Osservare la mente							
Descrivere i contenuti della mente							
Stare dentro agli scenari della mente							
Dare un nome alle emozioni							
Aumentare le emozioni positive							
Ridurre la vulnerabilità							
Accettare tutte le emozioni							
Lasciare scorrere le emozioni							
Superare le difficoltà nelle relazioni							
Migliorare l'autostima							
Migliorare il rispetto di sé							
Fare richieste							
Dire di no							
Criticare gli altri in maniera costruttiva							
Accettare le critiche							
Mantenere buone relazioni con gli altri							

Si trattava di indicare con un segno “+” l’essere riuscito a esercitare un’abilità, e con un segno “-“ il non essere riuscito a esercitarla. Il diario aveva un duplice obiettivo: da un lato era utile ai detenuti come promemoria per la pratica, come “compito” da svolgere al di fuori degli incontri programmati; dall’altro costituiva un termometro per me e la dott.ssa Finelli di come la pratica stesse guadagnando spazio nella routine quotidiana dei partecipanti. Non tutti hanno deciso di compilarlo, in ogni caso l’analisi dei risultati ha rivelato alcuni aspetti interessanti.

In generale, le abilità più osservate e sulle quali la pratica ha avuto maggior effetto sono state le seguenti (tra parentesi il numero di occorrenze totali nel periodo di riferimento):

- Mantenere buone relazioni con gli altri (53)
- Migliorare il rispetto di sé (43)
- Migliorare il momento presente (39)
- Migliorare l'autostima (39)
- Aumentare le emozioni positive (34)
- Accettare tutte le emozioni (33)
- Accettare le critiche (33)
- Dare un nome alle emozioni (29)
- Calmarsi (26)
- Mantenere attenzione (25)
- Lasciare scorrere le emozioni (24)
- Ridurre la vulnerabilità (18)
- Trasformare la mente (16)

A mio avviso è interessante osservare che nonostante quasi tutte le abilità da monitorare fossero riferite a sé, quella che è stata maggiormente notata ed esercitata è stata l'abilità di mantenere buone relazioni con gli altri. Questo sembrerebbe confermare la consapevolezza come pratica importante per migliorare i propri rapporti col mondo a partire da un lavoro che può essere di natura strettamente individuale e/o relazionale.

Un detenuto, **S.I.**, ha anche scelto spontaneamente di arricchire il proprio diario con brevi resoconti giornalieri e un riepilogo settimanale in forma scritta, di cui qui sotto riporto i contenuti testuali:

Giorno #1: oggi è una giornata abbastanza tranquilla grazie anche al corso di autoconsapevolezza che adesso guardo più decisamente dentro di me per poter capire e gestire nel migliore dei modi le mie debolezze...

Giorno #2: oggi è una giornata un po' pensierosa...ma grazie al corso, sono riuscito a confrontarmi con i miei pensieri e ad avere buoni risultati.

Giorno #3: oggi è una giornata così..."inutilmente".
Infatti spesso capita che mi sento proprio inutile, passare tutto il tempo in queste condizioni è un vero peccato e questo mi dispiace. Comunque la giornata è tranquilla.

Giorno #4: oggi sono contento di avere parlato con i testimoni di Geova, per imparare lo studio biblico, e questo mi rende contento che Dio si interessa di me.

- Giorno #5:** si va avanti giorno dopo giorno senza alcuna novità, aspettando con fiducia che il Padre Eterno possa prendere una decisione nei miei riguardi, di cui aspetto pazientemente...con molta fiducia.
- Giorno #6:** è una giornata come tante altre, senza senso, però è abbastanza tranquilla, per cui va bene.
- Giorno #7:** non riesco a dare una definizione a questa giornata che comunque è passata con massima tranquillità. E mi auguro che questo corso possa continuare per molto tempo ancora.

Tutta la settimana

Nonostante alti e bassi di morale riesco a mantenere molto calmo il mio stato d'animo! Anche se a volte faccio fatica!

Il gruppo

Come scelta alla base del mio tirocinio c'è stata quella di lavorare con gruppi. All'inizio, a San Vittore, ho avuto anche l'opportunità di lavorare in un contesto individuale, in affiancamento alla mia tutor di tirocinio, ma al di là del fatto che quegli incontri erano di tipo puramente valutativo ("colloqui di attenta sorveglianza"), ero io a quell'epoca che in maniera solo parzialmente consapevole vivevo un senso di inadeguatezza nei confronti dell'incontro individuale. Di fatto da qualche parte dentro di me non mi sentivo all'altezza di affrontare quella situazione, spesso prima e durante i colloqui mi sono sentito spaventato e, nonostante i miei tentativi, anche un po' anestetizzato, e questo non mi ha aiutato a trovare quella tranquillità necessaria per mettermi in gioco. Dopo qualche tempo ho comunque capito che le ragioni metodologiche che adducevo per non sperimentarmi in un incontro individuale erano, di fatto, dei pretesti e, in fin dei conti, delle difese. Per settimane ho raccontato a me stesso e alla mia tutor che il colloquio di attenta sorveglianza, non avendo fini terapeutici espliciti, non era adatto a sperimentare il mio bagaglio di competenze, a mio dire più adatto a un intervento di sostegno che ad uno di semplice valutazione.

Alla fine l'idea di lavorare con i gruppi di consapevolezza mi ha attratto di più. Avevo già una discreta esperienza di conduzione di gruppi e nel mio immaginario la sfida era, da un lato, sicuramente stimolante, dall'altro decisamente più abbordabile.

Durante il tirocinio, nella mia pratica di gruppo ho riscontrato alcune dinamiche ricorrenti che in seguito hanno avuto conferma anche a livello teorico nel lavoro di Alfred Bion, da cui deriva gran parte della nostra conoscenza delle forze operanti nei gruppi.

La comprensione di Bion ruotava attorno all'osservazione secondo cui all'interno di ogni gruppo ve ne sono di fatto due: il gruppo di lavoro e il gruppo in assunto di base.

Il primo è impegnato nell'effettivo compito di lavoro del gruppo, teso al suo raggiungimento. Pochi gruppi, tuttavia, lavorano razionalmente verso il raggiungimento dei loro obiettivi senza che vi siano interferenze da parte degli assunti di base. Gli assunti di base si riferiscono alle fantasie inconsce che spingono i gruppi a comportarsi in maniera "come se...". In altre parole, i componenti del gruppo iniziano ad agire sulla base di un assunto riguardo al gruppo che è diverso dal compito preposto.

Gli assunti di base rientrano tutti in tre categorie: dipendenza, attacco/fuga e accoppiamento. Questi distinti stati mentali sono all'origine inconsci, ma sono facilmente deducibili dal comportamento del gruppo. Gli assunti di base possono far deragliare il lavoro del gruppo e possono impedire il raggiungimento del suo obiettivo. Peraltro lo stesso Bion si rese conto che anche gli assunti di base possono essere preziosi nell'aiutare ciascun individuo a comprendere se stesso all'interno del contesto del gruppo.

Le prime osservazioni di Bion sugli assunti di base furono di tipo descrittivo, ma col passare del tempo si rese conto che essi erano agglomerati di difese contro angosce psicotiche presenti in tutti i partecipanti. I gruppi sono potentemente regressivi, e offrono ai singoli la possibilità di evidenziare le loro paure più primitive.

L'assunto di base di **dipendenza**, per esempio, può essere visto come un agglomerato di difese contro angosce depressive. In questo assunto di base, i componenti del gruppo si comportano come se fossero deboli, sprovveduti e incapaci di aiutarsi l'un l'altro e come se fossero completamente dipendenti dal conduttore/terapeuta. La paura sottostante è che la loro avidità divori il conduttore/terapeuta, ed essi vengano abbandonati. Per difendersi dall'angoscia e dalla colpa associate alla loro potenziale distruzione del conduttore/terapeuta, i componenti del gruppo gli attribuiscono le caratteristiche di una figura instancabile, onnisciente e onnipotente, che sarà sempre lì per loro e che avrà sempre tutte le risposte.

Nell'assunto di base **attacco/fuga**, il gruppo regredisce a una chiara posizione schizoparanoide. Tutta la "cattiveria" viene scissa e proiettata. Il desiderio di attaccare o di fuggire è un agglomerato di difese contro un'angoscia di tipo paranoide. I componenti del gruppo sentono che vi è un persecutore esterno che li distruggerà e per evitarlo il gruppo può lottare oppure fuggire. Il gruppo diventa non riflessivo e ritiene che l'azione sia l'unica soluzione alla minaccia che percepisce.

L'assunto di base di **accoppiamento** è un insieme di difese contro angosce depressive. In questo caso, l'assunto spesso ruota attorno a due membri del gruppo che riprodurranno e proporranno un messia per salvare il gruppo. Vi è un'atmosfera pervasiva di ottimismo e speranza, la credenza che l'amore e l'intesa trionferanno. Questo atteggiamento di inguaribile ottimismo può essere visto come una difesa maniaca dalla preoccupazione propria del gruppo che aggressività, odio e ostilità esistano anche al suo interno. Pertanto, in questo senso l'accoppiamento può essere considerato uno sforzo maniaco riparativo.

Oltre agli assunti di base, vi sono altre forze specifiche operanti nei gruppi. Fenomeni di contagio emotivo si verificano quando emozioni intense si diffondono all'interno di un gruppo quasi istantaneamente; per tutti noi sentimenti di tristezza, rabbia o ilarità possono risultare irresistibili quando si sviluppano nel contesto di un gruppo. Un'altra forza potente è il fenomeno del cosiddetto "risucchiamento in un ruolo". È osservazione comune che il comportamento di una persona può cambiare radicalmente quando questa entra a far parte di un gruppo. Gli individui che nell'ambito di un gruppo si comportano in maniera diversa dal solito spesso dicono di sentirsi trascinati o "risucchiati" in un ruolo che sembra sfuggire al loro controllo. In una psicoterapia di gruppo, o più in generale in un gruppo di individui, ad esempio una classe di studenti, un singolo individuo può servire da portavoce per l'intero gruppo mentre tutti gli altri rimangono in silenzio. Un altro individuo può invece fungere talvolta da capro espiatorio, comportandosi in maniera da divenire il bersaglio della rabbia di tutti.

In particolare nel gruppo di Opera ho potuto vedere in azione alcuni sintomi degli assunti di dipendenza e di accoppiamento, così come altre caratteristiche correlate agli effetti positivi tipici delle dinamiche gruppali quali l'insight, l'apprendimento, l'accettazione e l'autorivelazione. Mi vengono in mente alcuni partecipanti che all'ultimo incontro del nostro percorso insieme mostravano un umore depresso per il fatto che avrebbero desiderato continuare molto tempo ancora, anche con incontri più frequenti.

Considerazioni finali

L'esperienza di tirocinio è stata assolutamente straordinaria. Inizialmente sono rimasto colpito dalla desolazione dell'ambiente carcerario, dove il concetto beccariano di riabilitazione non esiste più (ma verrebbe da chiedermi, è mai esistito?) e ha lasciato il posto alla convinzione che ci si debba affidare solo agli aspetti punitivi della detenzione, alle restrizioni rigide, alla fondamentale negazione dell'intima buddhità di ogni essere umano. I detenuti ascoltano discorsi sull'amorevole gentilezza, sull'equanimità e sull'accoglienza in un contesto dove si ritiene che l'unico modo per sopravvivere sia quello di essere duri e prevaricanti. Praticano la consapevolezza nel mezzo di un caos ininterrotto fatto di attività incessante e rumore, con la paura costante di minacce e intimidazioni. Contemplano l'assenza di un sè intrinseco mentre il loro senso più intimo di valere qualcosa viene quotidianamente minato.

Talvolta ho affrontato questa realtà con il dubbio di poter davvero essere di beneficio. Nonostante questo, mi sono reso conto che le cose accadono. La prigione è un ambiente duro e difficile fatto di noia e solitudine, ma al contempo è un ambiente estremamente fertile e ricettivo. I detenuti provano a cavarsela da soli, senza l'aiuto di nessuno, ma è difficile, le loro vite sono governate da un'intensa sofferenza e da una profonda sensazione di sradicamento e, spesso, di inutilità.

Per me, condurre un gruppo in questi contesti ha significato incontrare me stesso in maniera più vivida, rendermi conto di quanta paura portavo dentro ma anche quanta capacità avevo di affrontarla e di superarla. Ha significato vedere la paura e la diffidenza iniziali trasformarsi progressivamente in affetto ed empatia per i detenuti. A volte tutto ha funzionato a meraviglia e ho visto il potere della pratica dispiegarsi davanti ai miei occhi. In alcuni momenti qualcuno tra i partecipanti si è ammorbido lasciando andare le difese, in altri abbiamo sorriso e scherzato. In altri momenti sono stato io a lasciar andare le mie difese. L'atmosfera nel gruppo cambiava continuamente. Ma è rimasta sempre intensa e permeata da un bisogno forte e chiaro, quello di alleviare una profonda tristezza, di avere un contatto umano nutriente.

Come ho detto, col passare del tempo il mio approccio agli incontri è cambiato, mi sono sentito via via meno teso, la paura è svanita ed entrare in carcere è diventato sempre più "normale". Questo cambiamento ha influito parecchio sulla qualità del lavoro e sulla mia capacità di dare e ricevere, oltre che su quella di rispondere agli imprevisti e alle difficoltà. E' migliorato anche il mio rapporto con la dott.ssa Finelli, che all'inizio aveva stentato a decollare per via di alcuni "non detti" che, una volta chiariti, hanno reso la collaborazione più sincera e fruttuosa.

Emotivamente credo che il tirocinio mi abbia reso più forte, nel senso di meno spaventato. Il ritorno avuto dai detenuti è stato commovente e spero sinceramente di aver dato loro qualcosa. Raramente me ne sono andato da un incontro in carcere senza la convinzione che anche quella volta ne era valsa la pena.

Bibliografia e articoli

- Mindfulness and Psychotherapy, C. Germer, R. Siegel, P. Fulton – The Guilford Press, 2005
- Vivere momento per momento, Jon Kabat-Zinn – Corbaccio, 2004
- Riprendere i sensi, Jon Kabat-Zinn – Corbaccio, 2006
- La tranquilla passione, Corrado Pensa – Ubaldini, 1994
- L'anima nella voce, Françoise Goddard – Apogeo, 2006
- Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities, M. Samuelson, J. Carmody, J. Kabat-Zinn, M. Bratt – The Prison Journal, 2007; 87; 254
- The University of Washington Vipassana meditation research project at the North rehabilitation facility, G. Parks, G. Marlatt et al. - American Jails Magazine, July/August 2003

Ringraziamenti

Sono molte le persone che devo ringraziare per avermi dato l'opportunità di svolgere il tirocinio. Prima di tutti la scuola Mindfulness Project e l'intero staff docenti. Tutto il lavoro svolto insieme durante i tre anni di frequenza ha dato i suoi frutti ed è ulteriormente maturato durante il periodo di tirocinio.

Un grazie di cuore va a alla dott.ssa Rosanna Finelli, mia tutor di tirocinio, per la pazienza e il supporto dimostrati durante tutta l'esperienza in carcere.

Ringrazio anche Giovanni Fumagalli, responsabile dell'area educativa del carcere di San Vittore, per aver dato parere favorevole all'attivazione di una convenzione tra Mindfulness Project e carcere. Insieme a lui ringrazio gli educatori, in particolare Silvana, Tiziana e Felicia, che insieme alla dott.ssa Finelli hanno curato gli aspetti organizzativi e logistici del tirocinio.

Un grazie di cuore anche ad Emilia Patruno, redattrice responsabile di www.ildue.it, il Net Magazine di San Vittore, per avermi dato le prime indicazioni e i primi contatti utili per avviare il tirocinio.

E naturalmente un grazie infinito a tutti i detenuti che hanno partecipato ai gruppi di San Vittore e di Opera, dai quali ho ricevuto molto.

Li stringo tutti in un caloroso abbraccio e li elenco di seguito chiedendo scusa fin d'ora per eventuali dimenticanze:

Gianmichele P. - Luca L. - Stefano C. - Antonio D. - Xavier D. - Stefano M. - Costantino B. - Leonardo V. - Pietro C. - Antonino N. - Francesco E. - Nicola T. – Ruggero J. – Thomas P. – Maurizio B. – Gioacchino P. – Gabriele F. – Massimiliano S. – Ivan B. – Giuseppe P. – Angelo S. – Fabrizio M. – Fortunato P. – Roberto S. – Rossano C. – Bruno T. – Mariano M. – Spartak I.

Sommario

Introduzione	2
Consapevolezza e disagio psichico	4
La pratica di consapevolezza come strumento di riabilitazione in carcere: esperienze precedenti	6
I gruppi di San Vittore e Opera.....	7
Modalità di intervento	8
La formazione dei gruppi.....	9
I test psicometrici	10
Il setting.....	14
Tecniche e metodi del mindfulness counselor	14
1. Consapevolezza	16
1.1. Fermarsi	16
1.2. Osservare	16
1.3. Tornare	17
2. Momento presente	17
3. Accettazione.....	18
Dharma e carcere	18
Analisi dei risultati	19
Il diario settimanale	33
Il gruppo	36
Considerazioni finali	38
Bibliografia e articoli	40
Ringraziamenti	41