



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



**“UN VIAGGIO
ATTRAVERSO
IL MONDO DELLE
EMOZIONI
IN CARCERE”**



Ringraziamenti

Un grazie sentito a tutti i partecipanti: **Andrea, Antonio, Ciro, Claudio, Domenico, Gianfranco, Giovanni e Nino** che hanno raccontato la loro esperienza, lavorando in prima persona sulle proprie emozioni.

Grazie ad **Anna** che li ha accompagnati per tutto il percorso e a **Federico**, che lo aveva iniziato.

Grazie a tutto il corpo di **Polizia Penitenziaria** che ha creduto in questa attività e ne ha permesso la realizzazione.

“UN VIAGGIO ATTRAVERSO IL MONDO DELLE EMOZIONI IN CARCERE”

Un gruppo di persone detenute pensa che le emozioni siano importanti anche in carcere e che si possano esprimere, imparando a riconoscerle e gestirle.

Le emozioni sono strettamente legate alle relazioni e all'affettività: un legame che rimane anche durante l'esperienza detentiva.

Su questi temi il gruppo ha fatto un percorso, insieme ad una conduttrice, e pensa che possa essere utile trasmettere l'esito.

COS'È UN' EMOZIONE?

La parola emozione indica il modo in cui ci sentiamo quando ci accade qualcosa, o lo stato d'animo che proviamo anche quando non ci succede niente di particolare.

Le emozioni non sono né giuste né sbagliate, sono semplicemente qualcosa che sentiamo dentro.

Sono molte le emozioni che possiamo provare e queste cambiano continuamente durante una giornata: a volte ci capita di vivere due o più emozioni nello stesso momento.

Le emozioni si vivono anche in carcere, poiché la gioia, la paura, la rabbia o la tristezza non hanno un luogo definito, ma fanno parte di noi, di quello che siamo, e ci accompagnano per tutta la vita. Ciò che è diverso in carcere riguarda il modo in cui le emozioni vengono sentite o vissute; anche in carcere bisogna imparare a riconoscerle e gestirle.

Provare emozioni e condividerle non è un segnale di debolezza, diversamente da come potresti pensare, ma è un modo per viverle appieno.

*Se non sai come
chiamarla, vivila.
È l'emozione
giusta,
non te ne pentirai.*

(Cannova V.)

“ Beh se parli di carcere il primo pensiero che ti viene è certo qualcosa di negativo.... Si prova paura, tristezza, sconforto, rabbia, per mille ragioni. Soprattutto nelle fasi iniziali della detenzione potresti essere più sensibile alle cose che accadono, potresti percepire una chiusura emotiva e sentire che le emozioni positive (felicità), sono rare e durano poco, mentre quelle negative (tristezza), vengono amplificate e si presentano spesso. A volte puoi avere la sensazione che le emozioni siano state “chiuso” con te, ti sembra di viverle a metà poiché il contesto ti spinge a trattenerle, ma nonostante questo, anche dentro il carcere, le emozioni sono vive e possono regalare sensazioni positive. ”

“ Anche se ti sembrerà di non poter vivere a pieno la felicità, che viene ad esempio da una bella notizia dall'esterno, come se le mura del carcere strozzassero la possibilità di vivere la gioia di quel momento, sappi che potrai e dovrai sempre andare oltre quel muro. ”

*Le prime
riflessioni
del gruppo*



Felicità

GIANFRANCO Quando mi hanno tolto il regime di massima sicurezza, ho provato una gioia immensa, che andava oltre i limiti, accompagnata dalla felicità che ho provato nel poter toccare e riabbracciare i miei cari.

NINO Ho provato a pensare quale fosse l'emozione positiva che mi ha segnato dentro. Ho pensato alla gioia provata nel vedere una persona uscire in libertà: vedere quell'uomo mi ha fatto gioire, perché ho immaginato me stesso percorrere la stessa strada.

ANTONIO Provo gioia quando posso partecipare ad un nuovo gruppo realizzato all'interno del carcere, poiché mi ritrovo di nuovo di fronte all'agire umano, posso dire chi sono e conoscere gli altri partecipanti. Questo produce serenità nel mio cuore, mi regala felicità.



Paura

NINO Ho paura di ammalarmi in carcere e di non riuscire più ad alzarmi dal letto...
Per allontanare questo pensiero mi dico sempre che c'è qualcosa che posso fare per stare bene, magari concentrarmi su cose che mi danno piacere, quali la famiglia, la speranza che un giorno io possa finalmente uscire dal carcere.

GIANFRANCO Non so dire con certezza di cosa ho veramente paura, ma alle volte provo questa emozione quando qualcuno si comporta in maniera ostile nei miei confronti. La meditazione che pratico quotidianamente mi permette di gestire il pensiero per superare le negatività. In questo modo mi sembra di controllare non solo la paura, ma anche le varie difficoltà che si presentano.

É molto difficile esprimere la paura, perché ti espone al giudizio, alla critica, ma col tempo capirai che ti puoi permettere di condividerla con gli altri.

Cosa proviamo?

Rabbia

ANDREA Provo rabbia quando non sono in grado di trasmettere agli altri le cose positive di cui il mondo è pieno. Per gestire questa emozione, di solito parlo degli argomenti che l'hanno scatenata con qualcuno o con me stesso.

NINO Mi arrabbio molto quando sento la prepotenza da parte degli altri, quando manca il rispetto reciproco e quando qualcuno cerca di impormi qualcosa. Non sono spaventato da ciò che potrei fare quando provo questa emozione, poiché ciò che mi fa più male è il senso di vuoto e l'amaressa che provo dopo che sono ritornato alla calma.

La rabbia è un'emozione molto presente, anche se spesso si fa persino fatica a parlarne perché pensiamo sia distruttiva. È vero che la rabbia a volte può essere incontrollabile, ti può far diventare aggressivo, ti fa esplodere!

Se ci pensi bene però è un'energia molto potente, che ti serve per far fronte alle difficoltà che incontrerai. Quando ti senti arrabbiato parlane, trova le persone con le quali condividere questa emozione e il momento adatto per farlo. Anche in carcere puoi riuscire a trovare questi momenti.

Cosa proviamo?

Tristezza

RIFLESSIONE DI GRUPPO

"Anche la tristezza è un sentimento che proviamo spesso per mille ragioni: perché hai ricevuto una brutta notizia da casa e non puoi essere lì per aiutare, perché non puoi vedere crescere i tuoi figli o i tuoi nipotini, perché pensi a cosa provano i tuoi familiari per il fatto che sei in carcere".

Questa tristezza a volte è così intensa che ti sembrerà di sprofondarci dentro... Scoprirai invece che può diventare fonte di ispirazione creativa, che a sua volta può diventare un momento liberatorio.

Le cose belle e vere della vita, non si apprendono, non s'imparano a scuola, ma si incontrano. (Oscar Wilde)

GIOVANNI Nell'immaginario collettivo si pensa che in carcere ci sia solo bruttezza e per questo non è possibile creare una relazione fondata su solida amicizia e stima, ma non sempre è così, perché nonostante la fatica di vivere in un luogo come questo, qui a Parma ho avuto la possibilità di incontrare una volontaria, che purtroppo oggi non c'è più, la cui umanità e generosità erano encomiabili. Si chiamava Luciana...

Ci presentammo e incominciammo a parlare... Da questi incontri nacque un bel rapporto fondato su reciproca stima e lealtà... E' stato un incontro che mi ha segnato perché ebbi modo di riflettere ancor di più sull'importanza della partecipazione alla vita collettiva e toccare con mano la generosità attiva spesa da lei per l'altro e riscoprire quanta bellezza d'animo ci possa essere nelle persone.

CLAUDIO In carcere ho fatto diversi incontri felici, dai quali si sono sviluppate delle vere amicizie. Persone affini con le quali non c'è bisogno di tante parole... Li sento amici e sono contento di averli conosciuti e ritrovati.

ANTONIO Ho conosciuto una persona presso la saletta pittura del carcere di Parma, alla quale ho potuto insegnare alcune tecniche relative al disegno e all'utilizzo dei colori. Il fatto di fare qualcosa di buono per un'altra persona, ha permesso anche a me di sentirmi meglio, di stare bene.

Relazioni e affetti

COME POSSO ESPRIMERE LE MIE EMOZIONI?

L'emozione è qualcosa di molto soggettivo e privato: come si fa in carcere, dove è difficile ritagliarsi un momento privato? Pensa allora che puoi condividere ciò che provi e questo potrebbe essere un momento che ti dà forza: quando ad esempio sei triste, puoi essere incoraggiato a vivere quel momento, quella situazione, o quando sei felice potrai trasmettere qualcosa di positivo agli altri.

GIOVANNI La prima cosa che mi viene in mente di getto osservando il dipinto è la malinconia, o meglio la nostalgia, poiché sono cresciuto in un piccolo paese sul mare. E' una delle immagini che più mi ricorda i tempi in cui rimanevo seduto sulla riva del mare a guardare e mi perdevvo nella sua vastità.

ANDREA La mia attenzione è stata catturata dalla vista del mare, dalle barche a vela, dai gabbiani. Questo elenco di cose ammirate sono state compagne della mia vita passata, creando in me un miscuglio di sensazioni ed emozioni che mai dimenticherò

Ci sono diversi strumenti che ti possono aiutare ad entrare in contatto con le tue emozioni, uno di questi è la pittura. Antonio ha messo a disposizione i suoi dipinti e ha permesso al gruppo di scoprire le emozioni che si provano guardandoli.



DOMENICO

*Imparare a stare
dentro la sofferenza,
a superarla,
a stare sopra.....
La serenità
è la ragione,
la forza
di superare
questo limite.*



CLAUDIO

*C'è un tempo in cui
vedi la realtà in modo
semplice lineare, quasi
bidimensionale...
è quel tempo in cui sei
bambino e i colori sono
quelli dell'arcobaleno.
Poi si cresce e la
realtà diventa più
complessa, assume
rilievo la profondità,
quindi diventa
tridimensionale...
È quel tempo in cui
sei adulto e ai colori
dell'arcobaleno si
aggiungono quelli del
grigio e della notte.*



CIRO

In questo disegno vedo l'esasperazione della tristezza accompagnata dalla conoscenza del vero senso dell'amicizia... Vedo due amici e uno tende la mano all'altro, dimostrando così il vero sentimento dell'amicizia.

**ANTONIO**

L'artista cerca i colori nel pensiero, rispecchia le linee nelle emozioni. Nei movimenti esprime l'idea, corre frenetica la pazzia, l'artista esprime la poesia.

Quando guardi un'immagine non conta ciò che è giusto o ciò che è sbagliato, ciò che è originale o bello. Ciò che conta è quello che provi: ascolta le emozioni che l'immagine ti suscita.

UN VIAGGIO ATTRAVERSO IL MONDO DELLE EMOZIONI

Proviamo ora a definire le emozioni più importanti di cui abbiamo parlato:

RABBIA

generata dalla frustrazione, si può manifestare attraverso l'aggressività

PAURA

dominata dall'istinto, che ha come obiettivo la sopravvivenza in una situazione pericolosa

TRISTEZZA

si origina a seguito di una perdita o di uno scopo non raggiunto

FELICITÀ

stato d'animo positivo, di chi ritiene soddisfatti i propri desideri

QUALCHE AIUTO PER RICONOSCERE E GESTIRE LE EMOZIONI



Cosa provi guardando queste immagini?
Lo puoi scrivere o puoi esprimerlo con un altro disegno.

L'INTENSITÀ

A volte proviamo un'emozione in modo molto lieve, altre volte invece l'emozione si manifesta a un livello così intenso da non riuscire proprio a controllarla, anzi possiamo dire che in questi casi è l'emozione a controllarci, e noi siamo completamente sconvolti dal nostro stato d'animo.

In questi ultimi giorni ti è capitato di provare qualche emozione?
A che livello di intensità l'hai provata?
Per riconoscere l'intensità dell'emozione che hai provato, usa questo termometro.



AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

Il samurai e il maestro zen Si narra in un'antica leggenda giapponese di un samurai davvero bellicoso che volle incontrare un Maestro Zen per avere alcune spiegazioni sui concetti di paradiso ed inferno. Il Samurai, una volta trovatosi davanti al Maestro, chiese con atteggiamento di sfida: "Spiegami, se ne sei capace, la differenza tra paradiso ed inferno!". Il Maestro guardò con disprezzo il Samurai e replicò: "Sei solo un rozzo villano; non perderò il mio tempo prezioso con uno come te!". Sentendosi offeso ed attaccato nel suo stesso onore il Samurai si infuriò e sguainata la spada gridò: "Potrei ucciderti per la tua impertinenza!". "Ecco" replicò il Monaco con grande calma "Questo è l'Inferno". Riconoscendo che il Maestro diceva la verità sulla collera che lo aveva pervaso, il Samurai, colpito nel suo intimo, si calmò, rinfoderò la sua grande spada e si inchinò, ringraziando il Monaco per la grande lezione. "Ecco" disse allora il Maestro Zen "questo è il Paradiso".

Un maestro e un samurai: dobbiamo decidere quale dei due ascoltare, quale dei due deve arginare l'altro e quando. Questa storia zen ci racconta questo, ci spiega come la consapevolezza di noi stessi e delle nostre azioni possa essere determinante nella nostra vita.

Il gruppo dice ...

Riconoscere come ci sentiamo di fronte ad un evento, essere consapevoli delle emozioni che si scatenano rispetto ad una determinata situazione, può aiutarci ad essere più riflessivi, ci consente di mettere in atto una serie di azioni che siano adeguate e ci permette di controllare il modo in cui reagiamo a quello che ci circonda, evitando così di perderci nell'irruenza che caratterizza le emozioni.

La storia dei due lupi Un anziano e saggio signore indiano per educare i suoi nipoti raccontò una storia: "Dentro di me infuria una lotta, è una lotta terribile fra due lupi. Un lupo rappresenta la paura, la rabbia, l'invidia, il dolore, il rimorso, l'arroganza il rancore, il senso di colpa....

L'altro lupo rappresenta la gioia, la pace, l'amore, la serenità, la fiducia...

La stessa lotta si svolge dentro di voi e anche dentro ogni altra persona".

I nipoti rifletterono su queste parole per un po' e poi uno di essi chiese: "quale dei due vincerà?" L'anziano rispose semplicemente: "Quello che nutri".

Il gruppo dice ...

Durante la nostra vita la tristezza, la felicità o la rabbia si alternano continuamente. Ci sono momenti in cui ci sentiamo felici, soddisfatti, poi senza sapere perché, ci abbracciano l'avversità, la tristezza, la rabbia e la disperazione. Questa complessità caratterizza gli esseri umani, non bisogna alimentare un solo lupo e far morire l'altro di fame, non è necessario scartare una delle due parti, eliminarla o accantonarla in uno spazio oscuro, poiché le emozioni che si provano non possono essere giudicate. Occorre tenere in considerazione entrambe le parti, conoscerle e gestirle affinché si possa vivere in equilibrio.

I PENSIERI CORRONO

Un altro aspetto importante, profondamente legato alle emozioni, è il pensiero, o meglio la consapevolezza di ciò che si pensa. Il modo in cui ci sentiamo dipende dai pensieri che ci accompagnano in relazione a un dato evento: più questi sono negativi, maggiori sono le emozioni spiacevoli che proviamo. I pensieri negativi ci fanno stare male emotivamente e ci inducono ad agire comportamenti inadeguati, ma possiamo imparare a trasformarli e fare in modo che non prendano il sopravvento nella nostra quotidianità. Ricordati che se non puoi cambiare le situazioni spiacevoli, puoi sentirti meglio cambiando il tuo modo di pensare.

Quando ti sembra di essere travolto dai pensieri negativi, prenditi il tempo necessario e prova a fare questo esercizio.

GIORNO	SITUAZIONE	PENSIERO NEGATIVO	PENSIERO UTILE ALTERNATIVO
1	<i>SONO LONTANO DA TUTTE LE PERSONE A CUI VOGLIO BENE</i>	<i>NESSUNO MI VUOLE BENE</i>	<i>CI SONO PERSONE CHE MI VOGLIONO BENE</i>
2	<i>NON MI PIACE QUANDO GLI ALTRI PARLANO DI ME</i>	<i>NON SOPPORTO ESSERE GIUDICATO MALE</i>	<i>CERTE CRITICHE CHE RICEVO POSSONO ESSERE UTILI</i>
3			
4			

Anna, la conduttrice, ringrazia tutti coloro che hanno partecipato al gruppo, che attraverso il racconto di se stessi e delle proprie emozioni, hanno permesso la realizzazione di questo opuscolo.



Abbiamo parlato di emozioni che sono state espresse in diversi modi, con la scrittura, attraverso il dialogo, i disegni e, dal mio punto di vista, ci siamo arricchiti reciprocamente. Oltre a scrivere e a parlare di emozioni alcune volte queste hanno preso vita, l'enfasi con cui mi avete riportato alcune delle vostre esperienze ha svelato un'emozione che si è espressa nella vostra voce, sui vostri volti o nei vostri silenzi. Avete avuto la voglia di scrivere, pensare, ...

Vi siete aperti alla rivisitazione delle vostre relazioni ...

Con queste parole voglio ringraziarvi per la partecipazione, per l'impegno che avete mostrato e per le rinunce che avete fatto per essere presenti tutti i giovedì.

Vorrei salutarvi con questa citazione che mi ha colpito molto e quando l'ho letta mi ha fatto pensare a voi ...

"Il sorriso diventa immediato piacere, produzione degli ormoni del benessere e un riflesso sul sistema neuroendocrino. Calano i livelli di cortisolo, di adrenalina, cambia l'acidità dello stomaco, la peristalsi si regolarizza, i muscoli si rilassano, il sistema immunitario ritrova uno slancio ...

Il senso di sicurezza dell'ambiente dove si sorride, rafforza la possibilità di organizzare pensieri costruttivi."

Insomma ...

non dimenticatevi mai di sorridere!



UN VIAGGIO ATTRAVERSO IL MODO DELLE EMOZIONI IN CARCERE

"Un viaggio attraverso il modo delle emozioni in carcere" è l'esito di un percorso intrapreso nel mese di febbraio 2019 con alcuni detenuti del circuito di alta sicurezza degli Istituti Penitenziari di Parma, guidati da una professionista, chiamata "Promotore di salute".

Questa figura, prevista dal progetto della Regione Emilia-Romagna "Promozione della salute in carcere", in accordo con l'Amministrazione Penitenziaria, opera all'interno dell'equipe sanitaria e, in collaborazione con questa, promuove la salute dei detenuti, favorendo processi di informazione, orientamento, sostegno ed educazione attraverso interventi individuali e/o di gruppo.

L'obiettivo fondamentale, in accordo con le linee di intervento nazionali e regionali, è di garantire una maggiore equità nella **tutela del benessere delle persone recluse**, grazie ad una sempre più consapevole capacità delle stesse di prendersi cura di sé attraverso l'adozione di stili di vita salutari (alimentazione, attività fisica, fumo, alcool, superamento dell'approccio farmacologico).

Il lavoro svolto in questi anni indica che le preoccupazioni di salute delle persone detenute non riguardano **solo gli aspetti legati a problemi fisici, ma sono connesse anche ad aspetti psicologici**: il malessere causato dalla condizione di detenzione, la lontananza dalla famiglia e l'impossibilità di condividere momenti felici con i propri cari, la convivenza forzata con altre persone in un'analogha condizione di disagio e la difficoltà a condividere momenti tristi con i compagni di detenzione.

In tale contesto è dunque nato e si è sviluppato il progetto che ha portato alla realizzazione di questo opuscolo, che non è semplicemente il **resoconto di un percorso**. È una vera e propria **scoperta** perché i partecipanti hanno imparato a mettersi in gioco, a raccontarsi, a dar voce alle loro emozioni e a gestirle attingendo alle proprie risorse personali positive. E soprattutto è la **condivisione di un messaggio di aiuto e speranza** con chi si trova a vivere la difficile esperienza della privazione della libertà.



www.cabiria.net

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

www.ausl.pr.it

a cura di

Unità operativa
Salute negli Istituti Penitenziari
Azienda Usl di Parma

Info: www.ausl.pr.it |  @auslparma |  Azienda Ausl di Parma