

Ristretti Orizzonti Marassi

Numero 9 di novembre 2024 - Supplemento al n° 8 di Ristretti Orizzonti 2024

Emozioni in carcere

Emozioni: dal latino e-movere che significa “muovere”, “portare fuori”



Grazia: che peso hanno le emozioni in carcere? Quanto incidono sul cambiamento delle persone?

“Le emozioni? Come? Ahahah mannaggia a loro alle volte vorrei non esistessero. Mi vieni a parlare di emozioni qui? In carcere? Beh, non potevi trovare posto migliore!”

Redazione: La sofferenza che noi stiamo provando in quanto persone detenute ispira determinati stati d'animo, fuori si dà tutto per scontato invece qui anche una piccola emozione diventa preziosa: persino un semplice gesto di attenzione o di empatia può arrivare a scatenarti un vulcano di sensazioni. Tuttavia, ci sono emozioni terribili e devastanti che in alcune persone possono scatenare atteggiamenti difficili, che vanno gestiti. In carcere tutto si amplifica e se si rimane travolti da emozioni negative, se si creano voragini nell'anima, accade che qualcuno arrivi a commettere atti di autolesionismo o di violenza

verso gli altri.

Occorre avere figure professionali in grado di accompagnarci in questo percorso al fine di evitare il congelamento emotivo che siamo costretti a mettere in atto per sopravvivere, ma che impedisce qualsiasi accesso al processo di consapevolezza e quindi di cambiamento.

Per quanto riguarda la nostra redazione, percependo fiducia dalle persone che ci accompagnano in questo percorso di scrittura abbiamo più voglia di fare, siamo più propensi ad aprirci e a esternare le emozioni, perché le persone che vengono da fuori per svolgere attività con noi ci trasmettono sicurezza e lealtà. Questo è un corso di scrittura onesto, perché non ci sono fraintendimenti.

Peter: Le emozioni non hanno catene, non riesci a trattenerle, a prescindere da dove ti trovi. Puoi cercare di nasconderle agli altri ma non puoi evitare di sentirle. Ci sono emozioni che non vuoi mostrare, ma tu le percepisci e questo

dipende anche dagli stati d'animo che a loro volta sono influenzati dalle questioni giudiziarie.

Qui dentro si amplifica tutto perché la nostra percezione è differente, se da fuori ti dicono che a casa qualcosa non va, di notte non dormi perché sei impotente e non puoi essere utile nei confronti di chi ami. Questo succede perché manca la comunicazione, tutto quello che avviene fuori lo veniamo a sapere dopo, siamo “tardivi” e “inefficaci”. L'unica possibilità è quella di staccare il cervello e cercare di adattarsi alla situazione. La nostra mente in carcere elabora in maniera differente, il modo di pensare è “deviato” perché una parte la dedichi alla famiglia, un'altra la dedichi alla sopravvivenza carceraria e quello che resta è assorbito dalle problematiche giudiziarie.

Antonio: io mi nutro di emozioni, le emozioni mi fanno sentire ricco, sia dentro al carcere che fuori, mi riempiono l'anima. Però sono anche un'arma a doppio taglio perché quando vieni travolto da emozioni positive è tutto bello, poi quando provi emozioni che ti fanno stare male ti rovinano la giornata, ma preferisco correre il rischio. La mia priorità è lasciare negli altri la luce, cioè una sensazione positiva che aiuti a migliorare lo stato d'animo altrui, ad oggi mi sento a disagio perché trovandomi in questo posto di sofferenza non riesco a essere pienamente me stesso.

D. Fuoriclasse: il trampolino delle mie emozioni è la musica, posso dire che la musica sia la colonna sonora della mia vita, non riuscirei a vivere senza. Mi piace ascoltare, ma soprattutto amo canticchiare

tutto il giorno, questo è un grande antistress, mi fa sentire più calmo inoltre serve anche per comunicare con gli altri. Ogni canzone mi dà un'emozione, in alcuni momenti anche inconsciamente grazie alla musica trasmetto i miei stati d'animo agli altri, a volte i miei compagni mi chiedono di cantare qualcosa in particolare, perché gli scatena dei ricordi. Qui tutto è più triste, prevale la malinconia, anche se si provano talvolta emozioni forti, come il cantare insieme a qualcuno, il parlare qui in redazione, o a scuola quando canto con la professoressa, ma pur provando queste emozioni che talvolta si creano, ci mancano parti di noi.

Neanche la musica, pur con la sua potenza, riesce a colmare completamente il vuoto che sento.

Saverio: la prima emozione che

prova l'essere umano è quando conosce la propria madre alla nascita, le emozioni nascono insieme a noi. Tutto è emozione, ogni posto ti dà delle emozioni differenti: qui dentro desideriamo la libertà e questo ci fa sentire vivi. Anche l'assenza del contatto con gli affetti provoca una sensazione di dolore che pur essendo terribile è comunque vita.

Parlare adesso qui con voi delle mie emozioni mi provoca emozioni. Il carcere amplifica tutto quello che proviamo, negativo o positivo che sia, non c'è più niente di scontato. Ad esempio, quando sei a casa il fare colazione ogni giorno con tua moglie diventa un'abitudine, adesso essendo qui penso a quei momenti con grande intensità e provo uno struggimento che dà valore anche a questi attimi di vita, scatenandomi delle emozioni intense, seppur piene

di tristezza.

Giosuè: l'emozione più intensa della mia vita l'ho provata quando è nata la mia prima nipote, da papà mi sono ritrovato a essere nonno in un'esperienza del tutto nuova. Dal carcere ho proiettato tutte le mie emozioni sui miei nipoti; le esperienze della vita mi hanno intaccato e messo a dura prova, ma nello stesso momento è sempre una gioia sapere di avere dei nipoti che mi pensano e mi cercano soprattutto quando ci sono ricorrenze importanti per la famiglia. Questo mi fa stare meglio, gli affetti da fuori mi aiutano a vivere intensamente questo momento negativo.

Carmelo: in carcere dai valore a tutto quello che hai perso. Fare attività insieme agli altri aiuta a uscire da questo circuito mentale.

Convivenza forzata



Antonio: quando sei recluso ti rendi conto che la libertà è l'ultima cosa che ti tolgono. La vera sofferenza è lo stare lontano dai tuoi cari, non poter lavorare per portare uno stipendio a casa e convivere con delle persone con cui non vorresti mai essere nemmeno amico, è un insieme di sofferenze.

È necessario avere una grande capacità di adattamento per imparare ad accettare persone che non conosci e non scegli, devi conoscerne i difetti e assecondare il loro modo di essere e di esprimersi.

Ognuno ha le sue abitudini e bisogna per forza cercare un equilibrio per convivere senza arrivare a ledere ulteriormente la propria persona. Alle volte si è fortunati a ritrovarsi con delle persone che hanno la tua stessa mentalità, il tuo modo di vivere, la tua età. Ma sovente si litiga anche per un programma in TV.

È necessaria una ricerca continua per far prevalere il buon senso, assecondando le necessità del compagno pensi che l'altro faccia lo stesso. Come a casa

tua quando uno entra e deve mettersi le pantofole, così anche in carcere se arrivi in una cella ti devi adeguare alle regole preesistenti. Non è che qualcuno ubbidisce a qualcun altro, non c'è gerarchia, semplicemente bisogna avere il buon senso di rispettare gli altri e le regole che trovi. È un processo di adattamento.

La prima volta che sono entrato in carcere sono stato molto fortunato perché mi hanno fatto sentire come un principe, tutti cercavano di alleviare il mio dolore aiutandomi nelle piccole cose di ogni giorno. Qui non ci sono maschere, si può fingere di essere la persona che non sei, ma nel quotidiano viene fuori la tua vera natura, perché sei sempre qui e ti stanchi di fingere, non puoi recitare per sempre. In carcere le persone sono come sono ed è un continuo mettere alla prova il proprio grado di sopportazione.

Tuttavia, in questo contesto ho sperimentato un livello di fratellanza che fuori è impensabile, una spontanea condivisione, sia

nel bene che nel male che può emergere solo in contesti di dolore, dove ognuno dipende dagli altri e tutti devono misurarsi per il bene comune.

Giosuè: Il comportamento che hai qua dev'essere lo stesso che hai a casa tua. È molto difficile trovare persone simili a te, bisogna avere la forza di andare avanti.

Carmelo: In carcere ci sono due diverse categorie di persone: i definitivi e i giudicabili. I definitivi

hanno concluso l'iter legale e sono in uno stato di rassegnazione, aspettano il momento più opportuno per poter chiedere i benefici, i giudicabili sono sostenuti dalla speranza, dall'attesa di un verdetto: i primi sono rassegnati, i secondi hanno la mente occupata dalle questioni giuridiche. Le strade sono diverse e cambia lo stato d'animo, anche dentro la cella. Se io definitivo sono in cella con un giudicabile, ascolto ogni giorno discorsi di apertura, di speranza, di possibilità e questo incide sul mio

umore.

Il sistema detentivo dovrebbe tenere conto delle condizioni mentali/emotive delle persone, per non creare ulteriori tensioni. Forse bisognerebbe rivalutare la collocazione dei detenuti in base alle loro imputazioni. Io sono sempre stato molto attento a queste due diverse condizioni: quando ero giudicabile e mi trovavo alla presenza di persone con un fine pena facevo attenzione a non parlare mai della mia situazione, per non appesantire i loro pensieri.

Dialoghi con Camilla e Davide, operatori di ARCI Genova

Riflessione: cosa possiamo fare per combattere i pregiudizi che a volte affiorano senza fondamento?

Cos'è ARCI?

E' la sigla di **Associazione ricreativa culturale italiana**.

Si occupa di sociale: migranti, attività con le scuole, Ufficio infanzia / laboratori, fasce deboli e poi c'è la parte relativa al carcere. Nel corso degli anni ARCI Genova, insieme ad altre associazioni ed enti facenti parte della Rete Carcere, rete informale che si riunisce presso il Celivo di Genova, ha promosso varie battaglie, ad esempio ha lottato per l'istituzione in Liguria della figura del Garante dei diritti delle persone private della libertà, figura che nella nostra Regione ancora non era stata istituita con legge regionale.

Ci sono numerose attività culturali: l'attività di Ristretti è molto preziosa per noi.

L'ARCI ha circoli culturali e ricreativi sul territorio nazionale, un tempo denominati "dopo lavoro", che già si occupavano di tutela del lavoro e dei diritti.

E' sovvenzionata da bandi e fondi europei: fondi per pagare gli operatori.

Dal 2019 è iniziato il progetto di collaborazione con la redazione

di Ristretti Orizzonti Marassi.

Incontro con Camilla:

Camilla: ho studiato giurisprudenza, ma in Unige non ero tanto stimolata, ai tempi gli studi erano sterili, molto teorici, solo sui libri, mancava il poter osservare come si concretizza l'applicazione del diritto nella realtà, sulle e tra le persone. Ho cercato di trovare un senso a questo studio, desideravo che mi portasse dalle persone. Ho così provato a cercare "qualcosa" che fosse più vicino possibile al mio bisogno di senso e, dopo tanto perdersi e cercare - troppe regole non conducono da nessuna parte, è dal disordine che occorre partire o ripartire – ho, pian piano, deciso di orientare gli studi verso la sociologia del diritto e della pena, la filosofia del diritto, il diritto penale e il diritto dell'immigrazione. Mi sembravano materie che, se interrogate e ascoltate, potevano e sapevano aprire porte verso direzioni interessanti.

Antonio: dove c'è sofferenza c'è umanità, è un interruttore che

alimenta l'interesse. Se venisse un genio della lampada o se avessi la bacchetta magica, cosa chiederesti per il carcere?

Camilla: è una domanda molto difficile, davanti a cui non mi sento di saper rispondere, ci sono associazioni come l'associazione Antigone, ad esempio, che fanno un grosso lavoro, ma la sensazione è che i problemi, dopo tanto studiare, discutere e lottare, restino sempre gli stessi, sembra che non cambi mai niente.

Antonio: A molti conviene non cambiare, preferiscono che le cose non cambino.

Tu Stato puoi trasformarmi in una risorsa, ma questo implica impegno, costi. Se fossi un magistrato io vorrei parlare col singolo detenuto, per farlo accrescere a livello culturale, farlo divenire protagonista della sua esistenza al fine di prepararlo al rientro nella società. Altrimenti meglio ucciderlo che tenerlo in vita qui recluso senza un senso. Se tu incattivisci una persona tenendola rinchiusa, quando esce è più cattiva di quando è entrata, la detenzione diventa un

“acceleratore criminogeno”.

Ogni detenuto dovrebbe avere l'opportunità di essere seguito quotidianamente da persone preparate per cercare di capire la cultura di provenienza, il tessuto sociale e la sua personalità al fine di conoscere le motivazioni e dargli ulteriori possibilità, aprire nuove prospettive e fornirgli una chance di vita. Prendimi e sono disponibile a rendermi utile.

Camilla: Sì, ma quanti qui la pensano come te? Quante persone detenute ci sono capaci di riflettere profondamente sul proprio percorso, sulla traiettoria del proprio percorso?

Antonio: Per me ci sono varie categorie di persone, bisogna distinguere, alcune sono chiuse all'approccio di nuove prospettive, altre sono diverse, aperte e disposte al cambiamento.

Camilla: tanti non hanno gli strumenti e il nostro sistema, per come è strutturato, non è in grado di offrire alternative, neppure quando quelle vite si trovano letteralmente arenate tra queste quattro pareti, private della libertà. Privare della libertà una persona senza dare la possibilità di cercare un'alternativa e un senso alle proprie scelte di vita o alla propria condizione di partenza non serve a niente, voi lo sapete. Non serve a niente punire.

Antonio: bisognerebbe far venire qui i ragazzi delle scuole, perché i ragazzi hanno un'età in cui interiorizzano tutto quello che hanno intorno. Partecipare a testimonianze dirette di vita potrebbe renderli consapevoli di una realtà che loro immaginano sovente in modo distorto, non sanno a che cosa potrebbero andare incontro con certi comportamenti. Perché se con loro parlano persone che non hanno mai vissuto questa realtà sulla propria pelle, si alimentano pregiudizi e false informazioni e non verranno mai trasmesse le verità di tutte le situazioni discriminanti e dolorose che comporta la vita in carcere. Più

noi detenuti veniamo filtrati peggio è.

Carmelo: lo apprezzo il progetto di Giustizia Riparativa, vorrei parlare con i ragazzi. Il carcere pensato così com'è non funziona. È giusta la pena da espiare ma ci deve essere anche altro. Io purtroppo non mi aspetto niente dallo Stato, non ho avuto un'alternativa, l'alternativa me la sono dovuta creare io. Mi hanno arrestato e poco dopo è nato mio figlio. Il carcere mi punisce e non mi dà nulla. Se cambio, cambio per mio figlio.

Camilla: Bisogna riappropriarsi della possibilità di fare qualcosa di costruttivo, della responsabilità individuale. Il sistema economico è strutturato in modo che ci siano sempre meno ricchezze per meno persone, più le persone sono povere e ignoranti e meglio alcuni pensano di governarle. Però c'è sempre la possibilità di una scelta, questo sarebbe da coltivare: è questa consapevolezza che bisognerebbe che ognuno, anche il più disperato, trovasse dentro di sé; è un percorso individuale questo, un percorso che, fortunatamente, nessuna società, collettività malata, autorità ingiusta dall'esterno può impedire. L'ho visto accadere, almeno in parte, in alcune persone. È come un seme che mette radici e cresce in mezzo all'asfalto. Se è cresciuto quel seme, si arriva anche a poter immaginare che uno, pur essendo povero, può scegliere di chiedere l'elemosina invece di delinquere, invece di fare del male agli altri, soprattutto. Ovviamente queste possono sembrare belle parole, mi rendo conto. La realtà, in tutta la sua durezza, è tutto fuorché semplice. A volte si hanno le spalle al muro ed è quasi impossibile sentirsi responsabili di come si reagirà. Però, forse, tutto si gioca negli interstizi, in quegli spazi piccolissimi che ci restano, quasi invisibili, infinitesimali, dove possiamo far crescere qualcosa di diverso, il seme che cresce tra l'asfalto. Forse non sarà visibile per molto tempo, forse, anzi quasi sicuramente, non sarà visibile

all'autorità, che deve valutare, o alla collettività, che resta ferita e priva di strumenti per ripararsi davvero (finché si continuerà a pensare che punire il colpevole sia l'unica soluzione), ma quel seme esiste e può cambiare la traiettoria di una vita.

Antonio: non si è sempre liberi di scegliere, dipende dalle situazioni in cui ci si ritrova.

Camilla: Certo, è difficilissimo. Non siamo liberi, anche solo per tutta una serie di eventi e situazioni che ci precedono, per esempio il posto in cui siamo nati, il contesto in cui siamo cresciuti. Tu pensi che io sia libera, fuori? Nella società nessuno è mai veramente libero, né di dire quello che pensa né di essere veramente se stesso. Io non sono libera di esprimere un pensiero fino in fondo, qualcosa in cui credo.

Antonio: Però un tramonto sei libera di guardarlo? Ecco da queste tue parole mi viene voglia di mettere il mio nome e cognome per intero in ogni frase che ho detto in precedenza, così da essere di esempio per tutte quelle persone che hanno paura o vogliono nascondersi non dicendo quello che pensano realmente. Credo che sia proprio questo uno dei problemi fondamentali che alimenta il pregiudizio.

Giuseppe: il concetto appena espresso da Antonio è uno dei motivi fondamentali per i quali la maggior parte delle persone rimane intrappolata nella cosiddetta gabbia sociale.

Incontro con Davide:

Davide: Io sono quello che impagina il giornale quindi vi leggo da molto tempo. Sono in ARCI dal 2008.

Nel dopoguerra le persone volevano tornare a vivere e hanno cominciato ad esprimere nuovi bisogni e necessità di benessere. Durante il fascismo

l'associazionismo era vietato quindi dal 1946 in poi si è manifestata la necessità di riunirsi, di ricreare associazioni, di organizzarsi.

Mi sono avvicinato ad Arci facendo l'obiettore di coscienza, ho scelto ARCI perché aveva idee e valori coincidenti con i miei.

Dopo il servizio civile sono rimasto in ARCI. Ho avuto incarichi di coordinamento, ho preso il posto di chi si occupava di queste attività in carcere. In Italia sono pochissime le organizzazioni che si occupano di carcere.

ARCI si dedica soprattutto a bambini, giovani, anziani, attività ricreative, si dedica al tempo libero delle persone. Siamo in tutta Italia, anche se molti non ci conoscono, non ci esponiamo molto, ci conosce solo chi ha a che fare con noi. Nel volontariato non si appare, si è, si FA. Per quello non siamo molto presenti nel pubblico.

Saverio: che impressioni hai avuto entrando oggi in carcere per la prima volta?

Davide: È stata una bella botta. Onestamente non sentivo il bisogno di entrare, avevo già una mia idea e temevo che fosse peggio di quello che mi ero immaginato. Ho problemi con le persone che hanno la divisa, è una cosa mia personale...

Saverio e Antonio: Qui ci sono disagi reali, che ci esasperano di giorno in giorno e creano una sensazione di angoscia costante. A noi piace venire qui al venerdì, ma a volte abbiamo la sensazione che si parli di cose utopiche, ci piacerebbe che facessimo cose più concrete per limitare i nostri disagi.

Grazia: Il nostro è un obiettivo ben chiaro, con i suoi limiti ma anche con la sua potenza: il ruolo di Ristretti è far circolare le idee fuori, tra i comuni cittadini, ma anche dentro, tra tutte le persone detenute.

In questo modo possiamo lavorare sul pregiudizio, quello intrinseco alla cultura attuale e quello

che le persone creano su loro stesse, considerandosi incapaci di rimettersi in gioco, anche solo sedendo a un tavolo di confronto come il nostro.

Il pregiudizio ha radici storiche profonde e va affrontato innanzitutto a livello culturale, nel cambiamento del pensiero, facendo conoscere realtà che molti reputano emarginali come il carcere e non radicandolo ulteriormente con atteggiamenti di vittimismo e di rabbia, che umanamente sono comprensibili, ma socialmente inutili. Ossia, se continuo solo a evidenziare tutto quello che non va, denunce sacrosante ma non accoglibili nel nostro contesto di lavoro redazionale, ottengo l'allontanamento dell'attenzione della gente che andrà inevitabilmente a nutrire o a creare altri pregiudizi.

Saverio: il pregiudizio si combatte con la conoscenza.

Davide: Ecco hai detto bene. E il pregiudizio si combatte andando a pescare le persone una ad una, il singolo. Perché spesso le persone non se lo vogliono sentire dire come si sta davvero in carcere, si tappano le orecchie, chi ha pregiudizi rifiuta certe idee. Nella rivista però non escono solo lamentele, escono anche altre cose! Viene fuori che non siete solo numeri, escono le persone vere, reali, il mio amico, il mio vicino di casa, si mostra chi siete realmente. Il valore di questa rivista è questo, anche se può sembrare piccolo.

Grazia: la denuncia c'è, tra le righe si fa. Provi ad invitare persone, fai informazione, cerchi di dare una voce a chi sta dentro. Scrivendo le persone danno testimonianza di sé e dell'eventuale cambiamento in atto, viene fuori la vostra persona, la vostra umanità.

Si deve cercare di cambiare la mentalità escludente della società fuori, ma il giornale deve girare anche DENTRO, tra le persone detenute per limitare i danni del pregiudizio autoinflitto.

Il tempo

“Il possibile si colloca più in alto dell'attuale” Martin Heidegger



Il tempo è l'inizio e la fine di ogni cosa.

Quanti di voi danno un valore al tempo come possibilità e sfruttano al meglio ogni secondo della loro vita?

Giosuè: Ci sono due cose nella vita che non possiamo combattere, il tempo e la fine della vita. In carcere viviamo due linee temporali: quella quotidiana privata della libertà e quella proiettata fuori verso le nostre famiglie e gli eventi del mondo. Ogni cosa ha un tempo, c'è un inizio e una fine per tutto: la detenzione prima o poi finirà, i momenti belli verranno, ci saranno eventi molto più felici da condividere con la famiglia, il tempo per un'attività lavorativa, il tempo per rimettersi in gioco.

Saverio: Se tutti partissimo dalla consapevolezza che il tempo è limitato lo sfrutteremmo meglio. Ad esempio, quando faccio quell'ora di colloquio coi miei familiari cerco di sfruttare ogni singolo secondo per trasmettere emozioni e per

vivere appieno la persona che ho davanti. Un giorno quando avrò terminato la mia detenzione darò molto più valore al tempo vivendo appieno ogni singolo secondo come se fosse l'ultimo. Anche il valore tra emozioni e tempo è collegato e ambivalente, mentre in carcere il tempo è sempre uguale, ma scandito da pochi momenti d'intensità emotiva, come ad esempio i colloqui o le attività, fuori quasi tutti sprecano i loro giorni in modo frenetico dimenticandosi che il tempo perso non torna indietro. L'auspicio che faccio a me stesso è di tornare un giorno libero con la consapevolezza di poter valorizzare il tempo a mia disposizione vivendolo in modo sano e intenso, non perdendo più neanche un singolo istante della mia vita.

Antonio: il tempo può esserti amico oppure nemico. Quando ti è amico ti dà la ragione, ti svela la verità, ti rende maturo, ti dà modo di appassionarti con dedizione alle cose che per te sono importanti, quando è limitato è capace di dare valore inestimabile alle cose. Quando ti è nemico ti invecchia, ti consuma, ti fa dimenticare, si prende gioco di te, solo e imperfetto, affezionato ai tuoi oggetti, ai beni materiali. Il tempo ride di noi, crediamo di averne sempre abbastanza, ma il tempo passa senza pietà e non chiede il permesso a nessuno. Sarebbe bello gestire il proprio tempo perfettamente, ma è quasi impossibile domarlo, lui è sempre indomabile. Bisognerebbe viverlo come se non ne avessimo mai abbastanza, io personalmente non so gestire il tempo, lo vivo sempre in relazione alla mia fine, alla mia morte: mi piace pensare che ci sarà ancora tempo per me, ma sono consapevole del fatto che in fondo non sia la verità.

Carmelo: la mia coscienza umana mi fa pensare che il tempo dipenda dalla mente: il passato è un ricordo derivato della memoria di un vissuto, il presente una comprensione, il futuro una previsione. Al passato

andrei a collegare la nostalgia, al presente collegherei l'entusiasmo e al futuro collegherei la speranza dell'esaudire ciò che si sogna, programma o desidera. Quindi possiamo dire che il tempo è anche emozione.

Io cerco di vivermelo al meglio, perché secondo me il tempo è l'immagine mobile dell'eternità.

Ad oggi il mio tempo ristretto sembrerebbe sprecato, considerando il luogo in cui mi trovo, ma tenuto conto dell'emozione che dà, mi viene da dire che è sempre tempo guadagnato. Per la maggior parte della società noi detenuti siamo una "perdita" di tempo perché le persone non ci conoscono e pensano solo cose poco positive, siamo per loro irrecuperabili e priviamo la collettività di risorse che potrebbero essere impiegate diversamente.

Jenny: noi persone non-detenute viviamo un tempo libero e frenetico. Quando al venerdì mi reco in carcere il mio tempo cambia: entro in una dimensione altra, come se sparissi dal radar per due ore. Varcata quella soglia il tempo si trasforma ed è il momento di lasciare fuori tutto e dedicarsi all'ascolto degli altri. È il momento di un saluto, di una stretta di mano, di gesti piccoli che qui acquistano un senso profondo. I minuti di Redazione si susseguono: a volte sono scanditi da silenzi, dall'attesa di un'idea, a volte invece quell'idea arriva subito, prende forma e il tempo sfugge, non ci basta. Quando arriva l'ispirazione della scrittura dobbiamo tenere un occhio sempre all'orologio (da polso!) perché le regole qui sono inderogabili: alle 17.30 spaccate ce ne dobbiamo andare. E arriva il tempo dei saluti: ci si rivedrà la prossima volta... Sicuro?? Forse! Perché capita di salutarsi e di non ritrovarsi la volta successiva, per qualche trasferimento improvviso... Quando esco e torno alla mia vita non sono mai la stessa persona che era entrata. Se tutti dedicassimo del tempo all'ascolto degli altri, lasciando da parte anche solo per un attimo noi stessi, la nostra

società sarebbe sicuramente migliore.

Redazione: Il tempo non si può donare, è impossibile togliere tempo dalla propria vita per aggiungere vita a qualcun altro, ma sicuramente lo si può concedere dedicandolo alla condivisione.

Sessualità e carcere

"La Costituzione italiana definisce la salute come "fondamentale diritto dell'individuo" e come "interesse della collettività" (art. 32, 1° comma)

(...) Il diritto alla salute si configura, più in generale, come valore costituzionale supremo in quanto riconducibile all'integrità psico-fisica della persona" (da "Diritti dei detenuti e Costituzione" di Marco Ruotolo)

"L'OMS nel 1948 ha tracciato una definizione molto ampia di salute intendendola come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale".

Il suo campo di applicazione non è stato quindi limitato alla sola assenza di infermità o malattia. La salute deve perciò essere considerata un bene multiforme, al cui interno ricade anche l'integrità psico-fisica.

Con riferimento al tema più specifico della sessualità, l'OMS ha redatto nel 1975 il documento "Educazione e trattamento nella sessualità umana". La sessualità è stata definita quale "integrazione degli aspetti somatici, affettivi, intellettuali e sociali nell'essere sessuato al fine di pervenire ad un arricchimento della personalità umana, della comunicazione e dell'amore".

Nel 2000 compare il termine "diritto", per cui "la sessualità è un aspetto centrale dell'esistenza umana e accompagna l'intero corso di vita. La sessualità è sperimentata ed espressa attraverso pensieri,

fantasie, desideri, credenze, attitudini, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni. In particolare, si tratta di una forma di comunicazione attraverso la quale si ricercano piaceri ed emozioni. La sessualità è un diritto ed è un determinante della salute (...). Inoltre, per l'OMS "la salute sessuale è uno stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale correlato alla sessualità e non è meramente l'assenza di malattie, disfunzioni o infermità. La salute sessuale richiede un approccio positivo e rispettoso alla sessualità e alle relazioni sessuali, così come la possibilità di avere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizione, discriminazione e violenza. Per raggiungere e mantenere la salute sessuale devono essere rispettati, protetti e adempiuti i diritti sessuali di tutte le persone". ("Diritto alla sessualità delle persone ristrette: non solo una questione di umanità", Tesi di Laurea in Diritto Penitenziario, Alessandro Mele, anno scolastico 2018/2019)

Redazione: tali considerazioni sono valide per tutti gli individui senza distinzione alcuna tra persone libere o detenute. È evidente che la sessualità è imprescindibile al benessere psicofisico di ognuno. Non bisogna pensare alla sessualità come un tabù o come qualcosa di

volgare o addirittura non parlarne mai. Il sesso è alla base della vita, perché permette la prosecuzione della vita stessa. Limitare una persona nella sua sfera sessuale è come eliminare un istinto primordiale insito nell'essere umano. La privazione di questo atto va a ledere anche l'equilibrio del rapporto di coppia, potrebbe creare problemi sentimentali e familiari che difficilmente potranno essere risolti, specialmente in caso di lunga carcerazione. È tutto l'insieme degli aspetti che fanno parte della sfera sessuale che vanno a danneggiare determinati equilibri. La detenzione non dovrebbe essere il fattore determinante di distruzione di una famiglia, o di negazione di una possibile genitorialità, considerato che l'inseminazione artificiale, resa possibile in questi ultimi anni, ha prassi e costi non accessibili a tutti.

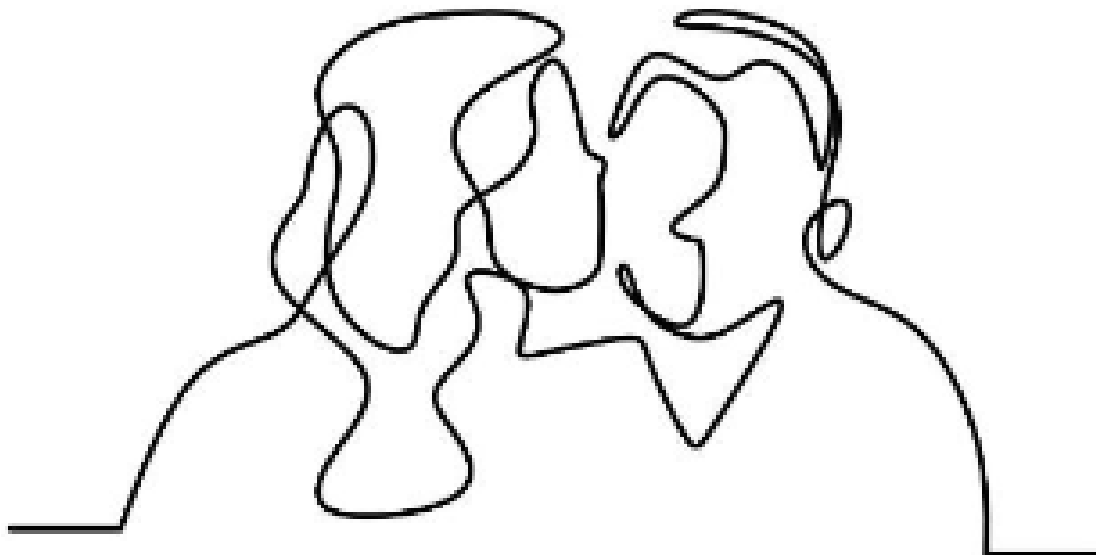
Sovente la persona detenuta durante il colloquio con il proprio partner evita un approccio che potrebbe generare il desiderio sessuale con il fine di evitare ulteriori sofferenze e per impedire di lasciare strascichi nella sua mente che possano prolungarsi nel tempo, senza trovare appagamento. Tuttavia, a volte questo intento viene disatteso perché si vuole donare anche in una fugace stretta di mano o in una semplice carezza tutto l'amore

e la passione concentrati in un solo gesto: quell'intensità scatenata dal contatto dei rapporti umani si sottrae a qualunque prigionia.

Se vogliamo considerare la detenzione una forma di sofferenza per il detenuto, allora siamo sulla giusta via. Ma se, come sancito dalla Costituzione, la detenzione deve essere motivo di rieducazione e percorso per il reinserimento nella società, nella tutela dei diritti, compreso il diritto alla salute, crediamo che la sessualità possa essere considerata non una "cortesia" da parte delle istituzioni, ma un vero e proprio diritto. Questo diritto comprende la tutela delle relazioni, della salute psicofisica del detenuto, dell'equilibrio psicofisico dei propri partner e potrebbe assicurare la stabilità mentale del detenuto, del partner e dei figli che inevitabilmente percepiscono il disagio dei genitori.

La negazione della sessualità comporta un malessere mentale che impedisce la presa di consapevolezza dei propri atti quindi l'inizio di una nuova vita, comporta uno squilibrio nella mente e nel fisico del detenuto fino a renderlo alienato dalla realtà.

Privando l'essere umano di questo aspetto è impossibile la rifondazione completa della persona e diventa difficile accedere a una totale risocializzazione.



Teatro

Riflessioni sullo spettacolo rappresentato presso il Teatro dell'Arca il 31 maggio 2024: "La parola ai giurati"

Carmelo (attore): è frequente la domanda del pubblico "Cosa avete provato voi detenuti a immedesimarvi nei giudici?"

Tanti hanno risposto con sarcasmo a questa domanda...

Lo spettacolo insegna che è importante farlo con responsabilità, giudicare con responsabilità. Giudicare un'altra persona è una cosa che possiamo fare tutti, può capitare a tutti. Ma non ti puoi sedere e decidere su una persona basandoti solo su fatti personali o con fretta, io nello spettacolo faccio la parte del primo innocentista che convince tutti gli altri; quindi, non ho sperimentato l'immedesimazione in qualcuno che ha un pregiudizio. L'esperienza del teatro non è semplice, ma poi ti butti e lo fai. Anche se sei alla prima esperienza e sei timoroso ti fai coraggio e lo fai.

Antonio: lo sono andato lì con un'idea di spettacolo, pensando di passarmi un'oretta di divertimento, di distrazione. Invece è un fiume in piena, Carmelo è bravissimo, sa raccogliere anche lo sbaglio dell'altro per riportare il senso seguendo il copione. È un sovrapporsi di voci, un fiume in piena, naturale, sembra non studiato, una discussione naturale. Vieni preso, travolto. Un'ora di ritmo. Il linguaggio del corpo dello spettatore dice molto sulla sua attenzione, cambia, subito io arrivo e mi siedo rilassato nel mio posto, magari sono un po' distratto. Man mano che lo

spettacolo va avanti ti pieghi in avanti, sei concentrato, catturato da quello che stai guardando.

Mi è venuta la pelle d'oca.

Alla fine, c'è stato un applauso scrosciante, una standing ovation. Anche se qualcuno non è esperto di teatro capisce quando una cosa è bella. La bellezza di una cosa, anche se non hai esperienza la noti, te ne accorgi.

Quando siamo seduti lì noi detenuti ci dimentichiamo tutto, le udienze, i processi. Io penso che non avrei la concentrazione di studiare un testo. Le persone fuori forse hanno la mente più libera per dedicarsi al teatro come passione, d'altro canto però la sofferenza ti fa esprimere in un certo modo, il condannato definitivo ha una sorta di rassegnazione, ha la mente più libera mentre l'imputato che ha dei processi aperti ha la mente occupata.

Giosuè: è stata un'emozione grandissima, una bella interpretazione: noi persone private della libertà personale riusciamo con il nostro impegno a fare di tutto. Gli attori dello spettacolo erano quasi tutti alla prima esperienza con il teatro, ma sono riusciti a interfacciarsi anche con il pubblico esterno senza timori. Hanno avuto la capacità di mettersi in gioco dimostrando che ognuno di noi nella vita può fare molto di più, se vengono offerte delle opportunità e se qualcuno crede in noi. A partire da noi stessi.

Saverio: è stato bello vedere le

persone impegnate e come hanno interpretato le loro parti, ma il tema a mio avviso è scontato perché se io fossi una persona esterna mi aspetterei di assistere a uno spettacolo del genere. Mi pare che si faccia retorica sulla retorica.

Peter: sono rimasto stupefatto dall'interpretazione dei miei compagni. Penso che in qualsiasi posto uno si trovi possa raggiungere un obiettivo grazie al suo impegno e di conseguenza trasmettere un messaggio positivo a chi ha di fronte. A me ha fatto riflettere e ho pensato che i giurati giudicassero il ragazzo non in maniera razionale, ma influenzati da pregiudizi personali determinati dalle loro esperienze di vita. Alla fine, grazie a colui che ha instillato un ragionevole dubbio, si è giunti a un esito unanime e imparziale. Questo per far capire che con ragionevolezza e dedizione possiamo liberarci dai nostri pregiudizi pregressi e dalle influenze dell'ambiente circostante: ascoltando gli altri e osservando il presunto colpevole, non solo come imputato ma anche come essere umano, si può diventare più propensi al cambiamento di opinione.

Ristretti Orizzonti Marassi è una pubblicazione non periodica curata dal Laboratorio di scrittura creativa di Grazia Paletta in collaborazione con Ristretti Orizzonti e ARCI Genova presso la Casa Circondariale di Genova Marassi.

Supplemento al n°8/2024 di Ristretti Orizzonti.

Impaginazione e stampa a cura di ARCI Genova aps

Hanno collaborato alla redazione: Ornella Favero (direttore), Carmelo Sgrò, Giuseppe Talotta, D. Fuoriclasse, Peter, Antonio Teseo, Saverio Carchedi, Giosuè Fioretto, Grazia Paletta, Jenny Costa, Fabiola Ottonello