

## **Un percorso meditativo per detenuti tossicodipendenti**

Il progetto, nato dalla necessità di promuovere la tutela della salute e l'integrazione sociale durante la detenzione - anche nella prospettiva dell'uscita dal carcere - ha avuto inizio il 26 settembre 2009 e si è concluso il 6 febbraio 2010.

L'azione progettuale, rivolta alla popolazione detenuta con problematiche tossicomane, si è posta l'obiettivo di avvicinare il ristretto all'opportunità di realizzare un nuovo stile nell'approccio alle problematiche della propria vita. Conformemente al progetto, sono stati individuati i soggetti potenzialmente destinatari dell'intervento (in questa prima esperienza si è ritenuto opportuno sperimentare il progetto unicamente con detenuti di sesso maschile costituendo essi, nel periodo di svolgimento del progetto, la maggioranza rispetto ai soggetti di sesso femminile con problemi di tossicodipendenza), è stato costituito il gruppo e stabilita la calendarizzazione dei relativi incontri. Gli esperti sono stati chiamati a gestire, ognuno per il proprio ruolo, le varie aree di competenza.

Dopo aver costituito il gruppo di lavoro, tra la Direzione della Casa Circondariale, l'Area della Sorveglianza e gli esperti, secondo il metodo della concertazione, si è elaborata una pianificazione pratica del percorso conclusosi - come si è detto - sabato 6 febbraio 2010.

L'istituto, affiancato in tal modo da un gruppo di lavoro altamente professionale, ha potuto attivare, in questa occasione, tutte le azioni e attività di collaborazione per incentivare al massimo la determinazione e la volontà di partecipazione dei soggetti che, come si sa, risultano portatori di una storia di tossicodipendenza a cui si assommano problematiche legate ai disturbi psichici correlati.

La meditazione, in questo specifico caso, è risultata essere una "prassi" che può essere integrata all'interno di una nuova concezione della medicina e della salute. La cosa è realistica e praticabile e può diventare parte integrante dell'offerta dei servizi trattamentali. Avere una visione olistica e globale del funzionamento dell'organismo umano sia facendo riferimento ai sistemi medici tradizionali sia integrando strumenti terapeutici nuovi e/o "alternativi", ha convinto i destinatari del progetto che queste pratiche sono utili. Esse fanno parte di un cambiamento più generale che aiuta a sviluppare l'attenzione e la consapevolezza.

Attraverso un metodo semplice come il Pranic Healing, si impara a potenziare il corpo energetico e, quindi, lo stato di benessere personale. Poiché è in grado di migliorare gli scompensi, il Pranic Healing insegna come proteggersi dalla contaminazione di ambienti congesti, come consolidare la salute fisica, emozionale, mentale ed accrescere la propria vitalità possibilmente prevenendo le malattie, materializzando i propri obiettivi, sviluppando una migliore sensibilità, compassione e pace interiore e accelerando la propria crescita personale in modo sicuro.

Gli effetti della tecnica meditativa, e la loro efficacia sulla salute, sono state indagate ricorrendo a strumenti di osservazione del gruppo dei soggetti coinvolti che ha registrato mutamenti spontanei del proprio stato psichico dando la possibilità diretta di verificare sul momento uno stato di profondo benessere a partire proprio dal momento della meditazione stessa.

Va specificato che l'uso regolare delle tecniche meditative, in generale, determina nel cervello i seguenti effetti:

- la regolazione della produzione di cortisolo, fondamentale ormone dello stress;
- l'aumento della melatonina, ormone del sonno con funzioni chiave nella sincronizzazione dei ritmi biologici dell'organismo;
- la riduzione della noradrenalina, neurotrasmettitore prodotto sia dalle surrenali che dal cervello sotto stress;
- l'aumento della serotonina che è un neurotrasmettitore - antidepressivo naturale - sintetizzato a livello del sistema nervoso centrale.

In sintesi, gli effetti fisiologici si possono riassumere in un rilassamento profondo che non ottunde l'attenzione, anzi la potenzia, e in una maggiore coerenza cerebrale con migliore comunicazione tra gli emisferi e maggiore capacità di adattamento.

A livello sociale, la meditazione si è dimostrata un ottimo strumento di riabilitazione in situazioni difficili per ridurre il consumo di droghe, migliorare gli stili di vita e la stima di sé, ridurre le recidive.

### *Linee metodologiche*

L'esecuzione del progetto è stata costantemente monitorata, per verificare i progressi fatti dai destinatari mediante colloqui e somministrazione di verifiche inerenti agli obiettivi prefissati. I criteri valutativo hanno avuto forme diverse: l'incontro breve, il laboratorio, l'intervento lungo e di base, l'intervento breve e specialistico, l'invito - rivolto ad ognuno dei partecipanti - a produrre del materiale scritto sulle esperienze di volta in volta concretizzate.

Il gruppo di lavoro, ha inteso focalizzare in maniera puntuale la propria attività proponendo di individuare un insieme limitato, circoscritto ma significativo e rilevante di temi da approfondire lavorando con continuità e sistematicità sia sullo studio dei cambiamenti e dei contesti, sia sulle attività quali la valutazione degli effetti, la ricostruzione dei cambiamenti e dei mutamenti intervenuti a livello individuale.

### *Fasi operative*

#### I FASE

- a. coinvolgimento dei soggetti detenuti portatori di problematiche tossicomane, attraverso colloqui motivazionali;
- b. colloqui individuali di presentazione delle tecniche di meditazione oggetto dell'intervento;
- c. raccolta delle adesioni individuali al percorso meditativo: detenuti contattati n. 20 (valore medio delle presenze dei soggetti tossicodipendenti presso la struttura penitenziaria, destinataria dell'attività); detenuti che hanno espresso volontaria adesione al progetto n.15; detenuti partecipanti n.9.
- d. Focus group (operatori e utenti) come momento di scambio e confronto per la costruzione di significati, orientamento e integrazione dei diversi momenti del percorso.

#### II FASE

- 1° step: presentazione dei partecipanti e rispettivi ruoli;
- 2° step: definizione del compito comportamentale da mettere in atto nel corso della meditazione focalizzando sull'evoluzione della visualizzazione;
- 3° step: raccolta delle "singole" ricadute esperienziali, nonché delle eventuali criticità emerse;
- 4° step: consegna del materiale utile alla produzione scritta di sintesi esperienziali conseguenti alla meditazione strettamente intesa e alle eventuali dinamiche psicologiche e/o emotive conseguenti all'esperienza stessa.

### *Risultati ottenuti*

I risultati raggiunti si definiscono in una più ampia partecipazione dei detenuti coinvolti nel percorso, in una loro maggiore capacità di stimolo e contributo. E' scaturito che le tecniche di rilassamento e meditative, possono realmente apportare significativi contributi per accrescere la qualità della vita anche nel contesto "intramurario", e che tali benefici devono essere applicati in primis a fasce della popolazione che presentano maggiori indizi di disagio sociale.

L'intervento ha evidenziato il favorevole impatto della sua applicazione nella dimensione "feriale" della vita del detenuto in termini di migliore capacità relazionale, aumento dell'attenzione, migliore autostima e miglior livello di autoconsapevolezza.

Si è riscontrato un aumento della stimolazione dei processi dell'attenzione e della concentrazione uniti all'assimilazione dei contenuti logico-cognitivi.

L'obiettivo raggiunto oggi può rappresentare un punto di partenza e un valido strumento di trattamento.

L'iniziativa progettuale, collocata all'interno della Casa Circondariale di Castrovillari, ha inteso integrare il recupero della persona detenuta con strumenti nuovi e specifici. L'intervento ha offerto ai partecipanti un'occasione per scoprire in che direzione si muove il proprio essere anche in situazioni di disagio, a partire dalle qualità personali di ognuno favorendo la promozione e l'integrazione della persona sottoposta a misure limitative della libertà.

La "novità" dell'intervento proposto, ha catturato l'interesse e la curiosità di ogni singolo partecipante, confermato dall'immediato riscontro dei benefici vissuti a seguito di ogni "seduta di meditazione/visualizzazione".

Per quanto attiene a questa prima sperimentazione, si può esprimere una valutazione globalmente positiva sul perseguimento degli obiettivi generali e specifici con soddisfacimento degli standards prefissi.

Nel contempo si auspica una futura prosecuzione per ottimizzare il livello qualitativo dell'azione fin qui concretata eventualmente da destinare anche ad altre categorie di soggetti reclusi (sex-offenders, detenuti a rischio, donne detenute).

*Il Responsabile del progetto*

*Dr. Massimo Niutta*