

**Progetto  
Liberazione  
nella prigione**

**Italia  
onlus**



## PROGETTO FORMATIVO PER OPERATORI DI ISTITUTI PENITENZIARI

### “Riduzione dello stress e dei conflitti attraverso la pratica della consapevolezza”

Ispirato ai programmi MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) di Jon Kabat-Zinn e MCE (Mindfulness and Compassion Experience) - Associazione MP -.

#### II° Casa di Reclusione di Milano- Bollate

L'Associazione Progetto Liberazione Nella Prigione Italia Onlus ha avviato un corso bimestrale (ottobre-novembre 2013) aperto a tutti gli operatori del carcere, indipendentemente da ruoli e mansioni svolte. Il corso prende forma in seguito all'attività che da alcuni anni i volontari dell'Associazione svolgono presso l'Istituto penitenziario con le persone detenute mediante incontri di gruppo e individuali, finalizzati a creare percorsi di consapevolezza e sviluppo delle qualità interiori.

L'attività principale di PLPI Onlus consiste nel condurre incontri a frequenza settimanale con l'obiettivo di alleviare la sofferenza mentale ed emotiva, motivando verso un cambiamento nella disposizione mentale e nel comportamento; tale trasformazione risulta essere di beneficio per la persona e per coloro che la circondano. A tal fine vengono praticate tecniche yoga e meditative, atte a sviluppare una più ampia consapevolezza di sé. Inoltre si favorisce il dialogo fra detenuti e mondo sociale tramite comunicazione epistolare e inviando libri e materiale di studio.

Il Progetto formativo per gli operatori si struttura in 8 incontri settimanali aventi carattere esperienziale, orientati ad un allenamento graduale alle pratiche della consapevolezza nella sfera della mente e del corpo, con sessioni che prevedono momenti di pratica, condivisione e ascolto teorico.

Nell'ambiente carcerario in cui ogni operatore entra quotidianamente in contatto con una profonda sofferenza, il programma del corso intende fornire strumenti preziosi per allenare la mente a rimanere più salda e stabile, ridurre le tensioni, evitando così risposte re-attive che generano altre catene di sofferenza; in questo modo diviene possibile lo sviluppo delle qualità interiori basate sull'apertura empatica e relazionale.

A tal fine vengono illustrate le basi psicologiche e fisiologiche del funzionamento mentale e dei fenomeni mentali non salutari, come lo stato di stress: l'uso della consapevolezza costituisce un modo di lavorare con il disagio che permette un rapido recupero della stabilità mentale e un trasformazione dell'emozione negativa. Il materiale che viene fornito ai partecipanti (cd audio, ecc), oltre a estendere la pratica al di fuori degli incontri formativi, ha anche lo scopo di favorire il riconoscimento e l'investigazione delle proprie reazioni agli eventi quotidiani.

Anche in  
AUSTRALIA  
INGHILTERRA  
NUOVA ZELANDA  
SPAGNA  
MONGOLIA  
MESSICO



con il patrocinio  
dell'Unione Buddhista  
Italiana

*Il corso con gli operatori è condotto da Massimo Bonomelli (insegnante di yoga, counselor e formatore)*

*Coordinamento: Grazia Sacchi, psicoterapeuta, vicepresidente di PLPI Onlus, referente di PLPI presso il carcere di Bollate.*

*- Fisicamente (essi sono) nella casa dalla quale non si viene rilasciati, ma quando la mente pratica il Dharma diventa la casa per ottenere la reale liberazione ultima dalla reale prigione samsarica. -  
Lama Zopa Rimpocce*