

**A.S.P.I.C.**  
**Associazione per lo sviluppo Psicologico**  
**dell'Individuo e della Comunità**

**MASTER TEORICO-ESPERIENZIALE IN COUNSELING PROFESSIONALE**  
**Scuola Superiore Europea**

**Tesi conclusiva**

***“UN SERVIZIO DI COUNSELING PENITENZIARIO.***

***Progetto di accompagnamento e orientamento del detenuto***  
***in prossimità della dimissione verso il reinserimento sociale”***

**Relatore**  
**Dott. Roberto Costantini**

**Masteranda**  
**Dott.ssa Rossella Longo**

**Master corso 2010-2013**

# INDICE

<b>PREMESSA</b>	pag. 5
<b>INTRODUZIONI</b>	>> 7
<b>PARTE I “Il panorama teorico di riferimento”</b>	
1. La psicologia umanistica e l'approccio centrato sulla persona	>> 9
2. Il ciclo di contatto gestaltico	>> 12
3. Il counseling pluralistico integrato	>> 16
<b>PARTE II “Il carcere e il trattamento penitenziario”</b>	
1. Il sistema penitenziario italiano	>> 18
2. Gli effetti della detenzione e della privazione della libertà	>> 19
3. La rieducazione del reo e il programma di trattamento	>> 21
<b>PART III “ Un trattamento penitenziario centrato più sulla persona”</b>	
1. Dall'osservazione scientifica della personalità ad uno spazio di ascolto attivo e incondizionato	>> 24
2. Le dimissioni	>> 25
3. L'applicabilità del counseling in carcere	>> 27
<b>PARTE IV “L'avvio della sperimentazione”</b>	
1. Il progetto “ Lo sportello di counseling penitenziario”	>> 29
2. Il viaggio empatico con il detenuto	>> 30
3. La struttura dei colloqui	>> 31
<b>PARTE V “ Il percorso nel ciclo di contatto”</b>	
1. Il pre-contatto. L'accoglienza e la lettura del disagio	>> 33
2. Il contatto. Focalizzazione e immaginazione progettuale	>> 35
3. Il contatto pieno. La mobilitazione delle risorse	>> 37
4. Il post-contatto	>> 41
<b>DESCRIZIONE DI UN CASO “La storia di Leone”</b>	
Premessa	>> 44

La storia di Leone	>> 44
Il sogno di Leone	>> 48
<b>CONCLUSIONI</b>	>>50
<b>RINGRIAMENTI</b>	>> 52
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	>> 54
<b>ALLEGATI</b>	

*"Dedico questa tesi a mio padre che mi ha trasmesso l'amore per l'umano, soprattutto per quella parte di umanità meno fortunata, più bisognosa di cure e di amorevole sostegno.*

*Sono certa che la sua spiritualità è sempre rimasta collegata con la mia, nonostante la sua prematura scomparsa. E sono certa anche della sua fierezza nel vedere realizzati oggi i miei sogni ".*

## **PREMESSA**

Il mio sogno fin dalla frequenza del liceo è stato quello di fare la psicologa, ma varie circostanze della vita, soprattutto l'incredulità paterna, non me lo hanno consentito.

Per ironia della sorte è stato proprio mio padre, colui che più di altri mi ha trasmesso l'amore per la psicologia, a non avermi dato il consenso per la frequenza del corso di studi universitari, di fatto ubicato lontano dalla mia città natale.

Così ho ripiegato per la scuola per assistente sociale, professione che ho svolto per molti anni con passione e profonda motivazione.

Per circa 20 anni sono stata operativa sul territorio, occupandomi con dedizione e amore di persone in esecuzione penale, sia all'interno degli istituti penitenziari che sottoposte a benefici di legge esterni al carcere.

Il mio desiderio di instaurare un contatto autentico ed empatico con i detenuti si scontrava con le ingiunzioni che arrivavano forti dalle autorità istituzionali, le quali chiedono espressamente di privilegiare, per ovvii motivi di opportunità, l'aspetto del controllo e della sicurezza sociale rispetto a quello del trattamento.

Nonostante i limiti incontrati, dopo un primo e lungo periodo durante il quale ho rinforzato la mia solidità professionale e acquisito quel senso di sicurezza e agio nel contatto con gli utenti, sono riuscita a trovare una sorta di riconciliazione con la rigidità dell'ambiente lavorativo, mediando tra le esigenze giuridiche e quelle umane e professionali.

E' stato molto difficile chiedere agli utenti una collaborazione basata su un rapporto di fiducia e di autenticità e contestualmente utilizzare le notizie e le confidenze ricevute per redigere relazioni di valutazione, a seguito delle quali sarebbe stato deciso un certo "destino", o sancita una certa clemenza rispetto alla fruizione dei benefici penitenziari.

Questa incongruenza è sempre stata alla base di un conflitto profondo che mi ha accompagnata durante questi intensi anni lavorativi.

Sono rimasta comunque sempre ancorata a quei principi di fondo propri della professione di assistente sociale, che molto hanno in comune con il counseling, che mi hanno permesso di esprimere con naturalezza il mio potenziale professionale e umano e costruire relazioni professionali con gli utenti significative e gratificanti.

Sette anni fa mi hanno offerto un incarico di coordinamento regionale presso il Provveditorato regionale dell'amministrazione penitenziaria. In principio è stato entusiasmante per me ricoprire un ruolo di maggiore prestigio all'interno dell'amministrazione di provenienza e mettere a disposizione le mie abilità e competenze professionali, maturate in lunghi anni di contatto con una moltitudine di casi difficoltosi, sia dal punto di vista giuridico che psicologico e socio-familiare.

Allo stesso tempo, però, una parte di me, quella più creativa e "artistica", come la ha definita uno dei miei maestri, è stata mortificata, relegata in un ruolo dove non c'era più spazio per il contatto umano.

Per diversi anni ho avvertito questo grande senso di frustrazione ed ho sentito il mio anelito verso la dimensione professionale che più mi interessava, quella umana, bloccarsi e perdersi tra dubbi, paure, smarrimento.

Sono rimasta lì dove ero in attesa, certa comunque di non voler più lavorare come operatore sociale in un contesto così chiuso e compresso tra barriere burocratiche, limitazioni giuridiche, senza avere alcuna possibilità di autenticità ed espressione libera del sé.

E nel bel mezzo di questa crisi professionale ed esistenziale, ho conosciuto il counseling in occasione di un corso di formazione per operatori penitenziari, organizzato dal settore della formazione del provveditorato presso cui lavoro.

E' stata un'esperienza significativa ed illuminante, che ha nutrito profondamente quella parte artistica rimasta per lungo tempo sopita.

La tesi sperimentale che mi propongo di illustrare rappresenta la conclusione di un percorso formativo, ma allo stesso tempo l'inizio di un progetto lavorativo che racchiude in sé tutti i miei sogni e aspirazioni professionali.

E' stata l'occasione preziosa per sperimentare all'interno del carcere un modello di trattamento incentrato sulla "persona" e non sul "recluso".

Non dimenticherò mai lo stupore negli occhi dei detenuti tutte le volte che si sono sentiti accolti con uno sguardo e raggiunti emotivamente con una presenza empatica.

E' stato sorprendente per me potermi permettere di cogliere e accettare un "movimento dell'anima" di queste persone, quasi sempre bloccato da tanta rabbia, solitudine e sofferenza , senza doverne fare per forza qualcosa.

## INTRODUZIONE

Mi piacerebbe descrivere la mia tesi sperimentale proprio come un **processo** che ho attraversato nell'ottica delle **fasi del ciclo gestaltico**.

Il bisogno da sempre presente dentro di me che, dallo "sfondo del mio cuore" e delle mie aspirazioni più profonde, è emerso gradualmente, fino ad assumere le sembianze di un progetto concreto e realistico: sperimentare un modello di counseling penitenziario, improntato ai principi dell'ascolto attivo, dell'accettazione incondizionata e dell'empatia, finalizzato all'accompagnamento e orientamento del detenuto, che si trova in prossimità delle dimissioni, verso la costruzione di un percorso individuale di reinserimento sociale.

Ho immaginato, nella fase di progettazione, che questo modello di counseling potesse favorevolmente integrarsi con le prassi operative istituzionali , ma dovesse essere di fatto sganciato dalle attività di trattamento e di osservazione scientifica della personalità realizzate dall'equipe penitenziaria.

Ho ipotizzato che i detenuti, costretti da ovvie esigenze di opportunità, a non mostrare la parte più autentica di se stessi per paura di essere giudicati e privati dei benefici penitenziari, potessero invece, in uno spazio e in un clima di comunicazione positiva e di fiducia, esprimere liberamente le proprie emozioni e condividere vissuti emozionali "respinti" in spazi inaccessibili della propria interiorità.

Obiettivo del progetto è stato quello di costruire in carcere uno spazio di interazione e comunicazione positiva, all'interno del quale è stato favorito un processo di consapevolezza , di crescita e di autonomia attraverso occasioni

strutturate di ascolto attivo, di supporto alla condizione di sofferenza e di sollievo dal disagio.

Ho immaginato che da questo spazio di condivisione e di sostegno potesse scaturire nel detenuto, anche solo embrionalmente, un nuovo senso di responsabilità e potesse configurarsi, anche solo minimamente, un graduale riappropriarsi della propria dignità personale e di una maggiore capacità di espressione di sé, nel rispetto del contesto.



**PARTE I**  
**“IL PANORAMA TEORICO DI RIFERIMENTO”**

**1. “La psicologia umanistica e l’approccio centrato sulla persona”**

*“Non condivido il punto di vista tanto diffuso secondo cui l’uomo è un essere  
fondamentalmente irrazionale, i cui impulsi, se non fossero controllati, condurrebbero alla  
distruzione di sé e degli altri.*

*Il comportamento dell’uomo è squisitamente razionale e si orienta, con una  
complessità sottile e ordinata, verso le mete che l’organismo gli pone”*

*Carl Rogers*

Carl Rogers fu uno dei padri fondatori della psicologia umanistica, corrente psicologica che, in contrapposizione ad una visione dell’essere umano meccanicistica e determinista, valorizza la dignità della persona e il suo potenziale latente.

Nucleo centrale della psicologia umanistica è la concezione dell’essere umano come una totalità organismica strutturata e relazionale che ne fa un essere al mondo orientato verso un fine.

Ispirata alle filosofie e psicologie fenomenologiche – esistenziali, rivendica il ritorno alla concreta esperienza umana nella vita quotidiana: l’attenzione è posta su ciò che la persona sente, vive e sperimenta piuttosto che sui criteri esplicativi, logico causali. Si intende non negare l’esistenza di determinati meccanismi psichici , ma piuttosto affermare che essi assumo un senso solo se inseriti nella globalità del vissuto della persona. La psicologia umanistica ribadisce una concezione della persona che tenga conto del razionale, come dell’emotivo, del mentale come del corporeo.

Si può affermare che la psicologia umanistica dà inizio ad una “psicologia della salute”, intesa come sviluppo e accrescimento delle potenzialità della

persona, dal momento che volge il suo interesse a temi e dimensioni dell'esistenza da sempre trascurati dalla psicologia tradizionale:

- la produttività creativa;
- i valori;
- l'amore;
- la libertà;
- la trascendenza del proprio io;

Questo nuovo punto di vista si basa su una concezione fondamentalmente positiva ed ottimistica dell'essere umano, cioè sulla fiducia che esso possa svilupparsi verso il meglio e attuare pienamente le sue potenzialità. L'essere umano reca in sé la spinta verso l'unità della personalità, l'espressività spontanea, l'individualità e l'identità piena.

La concezione integrata della persona, come unità bio psico-spirituale, cambia il senso della psicoterapia che, da recupero ed eliminazione del sintomo, diventa opportunità di crescita psicologica ed umana.

Ma cambia anche il ruolo del terapeuta che non è più il tecnico riparatore di una disfunzione, ma, piuttosto, una sorta di "terapeuta filosofo" che guida il processo di riorganizzazione dell'intera esistenza attraverso l'individuazione di un senso e significato nuovi della vita e attraverso la costruzione di un progetto di vita più autentico.

Il metodo della psicologia umanistica è olistico e dinamico: l'obiettivo è la comprensione del soggetto nella sua totalità individuale, funzionante e piena. L'organismo è un agente attivo che entra in un complesso sistema di relazioni con il mondo. E non è ceco: seleziona gli stimoli esterni e li riorganizza finalizzandoli.

Non si può comprendere un singolo comportamento se non si conoscono le sue relazioni con il mondo, la sua storia personale, le sue aspirazioni, le sue speranze, il suo stile di vita, se non si colgono, cioè, la sua visione del mondo e la sua struttura esistenziale,

L'approccio centrato sulla persona, sviluppato appunto da Carl Rogers, si basa sulla concezione che all'origine della crescita e dello sviluppo di ogni

persona c'è una forza essenziale, una forza di base, una "tendenza attualizzante" che permette alla persona di selezionare le esperienze vitali per autodeterminarsi.

Fu proprio Rogers ad abbandonare il termine di "paziente" per sostituirlo con quello di "cliente", ad indicare che non esiste un processo di guarigione, non esiste una mente malata. La salute mentale è vista come un normale proseguo della vita dell'uomo, mentre i problemi che possono insorgere derivano da una distorsione della "tendenza attualizzante".

Carl Rogers della psicologia umanistica condivide la concezione organismica e la visione ottimistica. Egli concepisce la vita come processo, come costante tensione e sforzo verso la realizzazione delle proprie potenzialità. Vivere pienamente significa gettarsi "completamente nella corrente della vita", ed esige il "coraggio di essere", perché proporsi un obiettivo implica sempre un rischio, il rischio di fallire.

Il metodo terapeutico di Rogers viene detto anche "non direttivo" o centrato sul cliente, in quanto il terapeuta, rispettando la tendenza ad autodeterminarsi del cliente, si limita a creare le condizioni che possono facilitarne la crescita.

Le tecniche per Rogers non sono tutto: fondamentali sono anche il modo di essere del terapeuta ed il clima instaurato nel setting.

*Scrive Rogers : " sulla base delle mie esperienze, ho notato che se posso contribuire a creare un clima contrassegnato da genuinità, apprezzamento e comprensione, allora avvengono cose molto stimolanti. Gruppi e persone si muovono, in un clima simile, dalla rigidità verso la flessibilità, da un esistente statico a un vivere dinamico, dalla dipendenza all'autonomia, dalla difensività verso l'auto accettazione, da un essere ovvio e scontato verso una creatività imprevedibile. Diventano in tal modo una prova vivente di una tendenza alla realizzazione."*

Rogers individua alcune caratteristiche imprescindibili cui il terapeuta deve attenersi se vuole stabilire un rapporto empatico, di stima e fiducia reciproca con il cliente, e se vuole essere efficace come terapeuta:

1. **l'autenticità** del terapeuta, la capacità cioè di essere disponibile ai propri sentimenti, di viverli, di comunicarli, se opportuno. Essere genuini e

autentici significa essere in contatto con l'esperienza che fluisce momento per momento dentro di noi, modificandosi continuamente;

2. **empatia**: sperimentare la comprensione empatica del mondo dell'altro, sentire il mondo più intimo dei valori personali del cliente come se fossero proprio. Soltanto attraverso la comprensione empatica il cliente riesce ad avvicinarsi a se stesso. Quando il cliente si sente compreso empaticamente, senza essere analizzato o giudicato, soltanto allora sente di potersi aprire ad una crescita. Non si sente più solo in quel sentimento;

3. **considerazione positiva**: il terapeuta si interessa al suo cliente in modo non possessivo, considerandolo una persona con delle potenzialità positive. Sperimenta un atteggiamento caldo, comprensivo, positivo verso quanto è nel cliente;

4. **accettazione incondizionata**: il terapeuta dà valore al cliente in modo assoluto, non condizionato, senza giudizio.

Per Rogers sono sufficienti queste condizioni perché il processo di cambiamento della persona sia facilitato. Solo se possiede tali caratteristiche il terapeuta può facilitare la liberazione delle più autentiche potenzialità dell'essere umano, volte a livelli di integrazione e maturazione sempre più elevati.

## 2. "Il ciclo di contatto gestaltico"

*"Sarò con te. Tu farai quello che ritieni necessario"*

*Perls*

La premessa basilare della psicologia della Gestalt è che la natura umana è organizzata in strutture, o totalità, e che può essere compresa solo come una funzione delle strutture, o totalità, da cui è costituita.

La gestalt considera l'uomo come un organismo unificato, capace di funzionare su più livelli qualitativamente diversi e apparentemente indipendenti, ma non per questo scissi: il livello del pensiero (mente) e il livello dell'azione (corpo).

La visione olistica si basa sul principio che il tutto è più grande della somma delle singole parti. L'insieme ha una propria unità intrinseca, una particolare struttura ed integrazione delle parti.

La psicologia della Gestalt pone particolare attenzione a quello che la scienza definisce "processo omeostatico".

Tale processo governa le funzioni basilari della vita al fine di conservare l'equilibrio organismico e quindi la sua salute in condizioni variabili.

Da esso discendono comportamenti coerenti e adeguati, atti a soddisfare i molteplici bisogni attraverso meccanismi adattivi.

Normalmente l'organismo fa fronte a diversi bisogni che si manifestano simultaneamente. Visto che può svolgere adeguatamente solo una funzione alla volta, deve operare una scelta, entro una scala gerarchica di valori, seguendo uno schema che dà priorità al bisogno in primo piano ( in "figura"), quello che preme per maggiore urgenza per il proprio appagamento, lasciando retrocedere temporaneamente nello "sfondo" gli altri.

Nell'osservare il processo organismico di base, si nota che all'emergere di un bisogno impellente, cioè di una figura di interesse che si stacca dallo sfondo, corrisponde l'organizzazione di un comportamento che porta al contatto con l'ambiente al fine di soddisfare il bisogno emergente.

Questo meccanismo di soddisfazione del bisogno, che viene definito dalla gestalt ciclo di contatto, o ciclo dell'esperienza, per esaurirsi in maniera positiva deve essere caratterizzato da fasi progressive:

1. Contatto preliminare ( Pre-contatto)
2. Contatto ( decisione di intervenire sull'ambiente: orientamento)
3. Contatto Pieno ( funzione a confine aperto; l'individuo agisce con un'aggressività costruttiva per modificare la realtà in linea col soddisfacimento dei propri bisogni).
4. Post-contatto (Digestione ed assimilazione nell'esperienza di crescita personale e sociale) .

Questo ciclo descrive il funzionamento di un organismo sano: se non ci sono interruzioni, il ciclo procede ritmico ed esaustivo, verso il soddisfacimento dei mutevoli bisogni dell'individuo, in una continua "autoregolazione organismica", che è il modo in cui gli esseri umani, in una vita sana, regolano le normali funzioni biologiche.

Dal punto di vista della teoria della Gestalt, i problemi psicologici, i disturbi in genere, hanno a che fare con la presenza di gestalt aperte, cioè di esperienze non concluse, non sufficientemente elaborate e destrutturate e quindi bloccate, interrotte. Tali blocchi e interruzioni si possono trovare all'interno dei diversi momenti del ciclo del contatto, attraverso l'applicazione delle resistenze. Per esempio, se si applica una resistenza nel pre-contatto, che di solito è la confluenza, si elimina la consapevolezza delle sensazioni che quindi non si sentono più. Non presto attenzione alle sensazioni e mi conformo con quello che dicono tutti; praticamente chiudo il contatto con la mia esperienza e in questo modo sviluppo quei disturbi che nascono dall'interruzione del pre- contatto.

La cattiva "salute" o malessere si ha quando il processo di questo ciclo è disturbato, portando a delle interruzioni del flusso e al non completamento della Gestalt. Poiché non ci possiamo permettere di non completare le nostre Gestalt, mettiamo in atto tutta una serie di meccanismi che ci consentono di chiuderle, sia pure in modo alterato e distorto. Tali meccanismi difensivi, che sono una sorta di "adattamento creativo" alle difficoltà della nostra interazione con l'ambiente, corrispondono a diverse modalità di "resistenza" o "disturbi" al confine di contatto: possono essere considerati come "fissazioni" nevrotiche, che interferiscono con il sano funzionamento del sé creativo al confine organismo/ambiente, quando vengono usati in modo ripetitivo, cronico, e inappropriato rispetto alla situazione. In termini bioenergetici, possiamo dire che fanno parte della nostra struttura caratteriale e ne siamo prigionieri così come lo siamo della nostra "armatura". Usando il linguaggio dell'enneagramma, possiamo dire che fanno parte delle caratteristiche del nostro tipo di personalità o enneatipo.

Alcune delle tecniche più frequentemente utilizzate dai terapeuti della gestalt per produrre nel cliente una consapevolezza e facilitare l'auto espressione e la chiusura delle esperienze interrotte sono:

1. **il continuum di consapevolezza**: consiste nell'attenzione consapevole ai propri stati d'animo, alle sensazioni fisiche (esterocettive e propriocettive) e alla presa di coscienza della successione di figure che ci appaiono in primo piano e sullo sfondo, con rilevante attenzione al piano corporeo, emozionale, razionale e comportamentale. Questo esercizio è spesso utilizzato come riscaldamento nella seduta.

2. **La sedia che scotta ( bollente e vuota)**: era la tecnica prediletta di F. Perls e forse la più conosciuta tra le tecniche gestaltiche. Il terapeuta invita il cliente a proiettare sulla sedia vuota un personaggio , o una parte di sé , con cui instaurare una relazione. Tale esercizio proiettivo viene anche effettuato attraverso oggetti transizionali, ad esempio dei cuscini, che possono di volta in volta simboleggiare personaggi, parti del corpo, oggetti o anche attività astratte. Questa tecnica si rivela utile per favorire un contatto, per altri versi impedito, ed una presa di consapevolezza del soggetto dei propri sentimenti e delle emozioni che lo legano al personaggio evocato per chiudere le gestalt rimaste aperte.

3. **La messa in atto** è l'agito volontario di situazione vissute, o fantasmizzate, in cui sono mobilitati il corpo e le emozioni. Consente al cliente di vivere la situazione più intensamente di quanto possa fare solo rappresentandola e di esplorare emozioni e sentimenti mai provati fino a quel momento, perché soffocati o negati.

4. **Il monogramma** è una variante dello psicodramma. Consiste nel far porre in scena al cliente tutti i ruoli della situazione da lui evocata. E' facilitata la rappresentazione dei vissuti che progressivamente emergono e delle rappresentazioni interne soggettive e polarmente contrapposte, che devono essere conosciute, dipanate e successivamente integrate.

5. **L'amplificazione** consiste nel rendere più esplicito ciò che è implicito. E' la proiezione all'esterno di quanto avviene nella persona, seguendo il processo in corso, osservando ciò che avviene in superficie, a livello metaforico della pelle, al confine di contatto. Questa tecnica permette ad ognuno di prendere ampiamente coscienza di come funziona nel qui ed ora, di quali meccanismi agisce nelle sue relazioni con gli altri e con l'ambiente.

## **6. Le polarità**

Le gestalt emergenti nel lavoro con il monodramma possono essere messe in rilievo nelle loro polarizzazioni, sperimentate fino in fondo nelle loro manifestazioni contrastanti per arrivare alla configurazione di gestalt integrate, nuove, chiare nella loro dinamicità.

**7. La comunicazione diretta** è la tecnica che favorisce l'impedimento del gioco di sponda, cioè del parlare indirettamente con qualcuno. Il cliente è invitato a rivolgere la parola direttamente alla persona, presente o assente, rispetto alla quale deve essere portata a compimento la situazione emersa, passando da una riflessione intellettuale ad un avvicinamento relazionale ed emozionale. La comunicazione diretta permette alla persona di potersi riprendere le proprie proiezioni, evitando il rimproverarle all'altro.

## **8. Il lavoro con il sogno e l'espressione metaforica.**

Il sogno nella terapia della Gestalt viene accolto come una rappresentazione dell'esistenza dell'individuo. L'ambiente onirico diventa una mappa attiva che raffigura e rende operanti le emozioni e i vissuti del sognatore, dando vita alle rappresentazioni delle sue dinamiche psichiche e relazionali. Il sogno dà luogo ad un altro ascolto del racconto, che è quello che avviene a livello inconscio. Nel setting il sogno può essere raccontato e rivissuto, per far sì che siano date forme e "membra" a qualcosa che è di per sé molto misterioso.

## **3. " Il counseling pluralistico integrato "**

Il modello sotteso alla sperimentazione è quello del Counseling Umanistico Integrato insegnato all'ASPIC, che trae le sue origini dalla fenomenologia e dalla psicologia umanistica. Si tratta di un modello basato sull'integrazione pluralistica, che privilegia la psicologia della salute, fa riferimento alla psicologia di comunità e permette di padroneggiare diversi strumenti operativi per intervenire a livello individuale, sui piccoli gruppi, sulle organizzazioni e sulle comunità.

La Psicologia Umanistico- esistenziale, come già precisato, concede molto spazio all'esperienza, alla disposizione dell'uomo ad auto-determinarsi, valorizzando la capacità di scelta, la creatività, la valutazione e l'auto-



realizzazione. Essa riporta l'essere umano al centro, ridandogli fiducia in se stesso, insegnandogli a riconoscere e usare con responsabilità la sua libertà.

**L'approccio pluralistico integrato** armonizza gli aspetti della non direttività di matrice umanistico- esistenziale con quelli semi-direttivi di stampo gestaltico, secondo il principio-base di adattare il proprio intervento alla specificità soggettiva della persona.

La matrice teorico-metodologica che ha ispirato tale prospettiva si può sostanzialmente riassumere:

- nel focus orientato alla salute -genesi, secondo una pragmatica di tipo educativo e di promozione della salute;
- nella concezione del benessere come capacità di accettare la realtà e di interagire con essa in maniera creativa (dando priorità al come piuttosto che al cosa o al perché), mentre l'equilibrio è considerato come dinamico e ogni tipo di sensazione, sentimento e bisogno del "qui e ora" come motore legittimo dell'esistenza;
- nella considerazione della persona come protagonista attiva delle proprie soluzioni, secondo una visione dell'individuo olistica e di auto-determinazione, in cui il sé è in divenire e si auto-definisce attraverso il desiderare e l'agire, in sintonia con il suo essere nel mondo, con le sue aspettative e capacità, al centro di una rete sociale fonte di risorse;
- nello sviluppo di un atteggiamento di tipo rogersiano, basato sulla triade empatia, autenticità ed accettazione incondizionata, e sulla considerazione della relazione in atto come laboratorio di apprendimento esperienziale.

## **PARTE II**

### **“IL CARCERE E IL TRATTAMENTO PENITENZIARIO”**

#### **1. “ Il sistema penitenziario italiano”**

Ritengo imprescindibile, prima di addentrarmi nel cuore della tesi e della sperimentazione condotta, fornire alcuni elementi di conoscenza sul contesto penitenziario italiano e il difficile momento che sta attraversando.

L'attuale sistema penitenziario, come facilmente si evince dalle cronache quotidiane e politiche, è al culmine di una crisi già da tempo preannunciata.

Il sovraffollamento e la carenza di personale non garantiscono, purtroppo, condizioni di vita in linea con i principi di umanità e dignità della persona.

Mancano infatti le risorse economiche, strutturali e umane per rendere il sistema carcerario adeguato all'attuazione del processo rieducativo del condannato ed al suo graduale reinserimento nella società, come esige una concezione moderna della pena e come stabilito dalla nostra Carta Costituzionale.

Da sempre coesistono, in una dialettica difficile e non sempre compatibile, gli obiettivi istituzionali indirizzati alla soddisfazione del bisogno di sicurezza della collettività, e le esigenze di un trattamento penitenziario ispirato alla umanizzazione della pena e alla rieducazione del reo , finalizzato al suo reinserimento sociale.

A più di trenta anni dalla nascita della riforma penitenziaria e in prossimità dell'abolizione degli ospedali psichiatrici giudiziari, istituzioni totali per eccellenza, deputate alla segregazione ed alla cura dei devianti malati e dei “criminali - folli “, il percorso fatto finora, seppure importante, non sembra aver raggiunto appieno il traguardo della trasformazione del carcere in una istituzione socializzante.

Soccorre in parte la **“comunicazione”**, che oltre ad essere strumento di aiuto per gli operatori, è in grado di fare da contenitore al disagio dei detenuti che trovano nella “terapia della parola” una risposta efficace alla solitudine della cella.

## 2. “Gli effetti della detenzione e della privazione della libertà “

*“Non ci rendiamo conto che la libertà vale più della ricchezza, poiché senza libertà non si può essere”*

*Alexander Lowen*

E' ormai universalmente accettato dagli studiosi umanistici che ciò che garantisce uno sviluppo armonioso dell'uomo , in condizioni di vita sufficienti, è proprio l'essere in relazione con l'altro, cioè l'essere riconosciuto da un altro significativo. Essere riconosciuti significa vivere nella mente dell'altro per quello che si è, significa acquisire una capacità di relazionarsi con l'altro in sintonia, provare gli stessi affetti ed emozioni, farsi da specchio: in una parola riconoscersi significa dare significato alla propria esistenza.

La detenzione va ad incidere in primo luogo proprio su questo bisogno fondamentale di riconoscimento: non è la mancanza di libertà da sola a creare il disagio della reclusione, ma è la privazione del proprio significato, il processo di progressiva depersonalizzazione e destrutturazione del sé a cui va incontro il recluso.

Il contesto penitenziario si caratterizza per essere “istituzione totale”, ossia luogo caratterizzato da un'organizzazione fondata su una struttura gerarchica, manifestata dai diversi gradi di potere che gli attori sociali gestiscono. Con le sue regole tende a fissare standard di comportamenti, ruoli, mansioni, compiti. E' l'organizzazione che decide ciò che si può o non si può fare e fissa i principi di condotta sulla base delle prescrizioni della norma giuridica,

La carcerazione, pertanto, rappresenta un evento fortemente traumatico per gli individui che ne vengono coinvolti. Tutto improvvisamente viene proiettato lontano: le persone, i volti, le aspirazioni, i sentimenti, le abitudini, che prima rappresentavano la vita, si spostano all'improvviso in una dimensione di passato che appare subito remoto, lontanissimo, quasi estraneo. La solitudine, la lontananza, e quindi l'impossibilità di avere continui e regolari contatti con i propri

cari sono spesso l'origine di un crollo psicofisico, di cui risente tutta la famiglia, con la conseguenza di un'inevitabile frantumazione del rapporto emotivo-sentimentale. L'individuo è costretto ad abbandonare il suo lavoro, la sua abitazione, gli affetti, ovvero tutti quegli elementi che costituivano il suo progetto di vita, il suo sistema di valori, di pensieri. Per questo il carcere può rappresentare per il soggetto detenuto una seria "minaccia" per il suo sistema difensivo, per la sua autostima ed il suo senso di sicurezza, che nel tempo potrebbe concretizzarsi in una progressiva disorganizzazione della sua personalità.

La perdita di identità è poi condizionata dalla continua influenza della cultura carceraria, cioè di quella subcultura che si sviluppa tra gli appartenenti alla comunità penitenziaria, al di fuori dalle regole penitenziarie, che porta a poco a poco ogni individuo a divenire un "membro caratteristico della comunità penale" , rinunciando al proprio sistema valoriale e rendendo più difficoltoso il successivo riadattamento alla comunità esterna.

In virtù di questa "spersonalizzazione" , la prima esigenza di chi vive in carcere è proprio quella di ritrovare una propria identità. I modi per farlo sono diversi e dipendono dalla storia personale, dall'evoluzione della propria devianza, dalla situazione esterna, dalle opportunità del contesto penitenziario, e altro.

La prima scelta fondamentale che un detenuto si trova a fare è quella di accettare o meno il sistema penitenziario. Se la persona opta per la prima soluzione, metterà in atto un processo di adattamento che si può manifestare fenomenologicamente con l'adesione alle regole. Quest'ultima il più delle volte è solo strumentale, non coincide cioè con un responsabile adattamento all'ambiente, è ciò che si vede apparentemente. I significati e le motivazioni sottese a questa formale adesione possono essere diversi: per qualcuno la regola può essere d'aiuto per esorcizzare le paure, per altri diviene la modalità per ottenere i benefici, per altri diviene la possibilità per ricavarsi spazi personali, sia in termini di attività da svolgere, che anche di elaborazioni personali delle proprie esperienze. Per altri ancora è un limite con cui fare i conti e mettersi alla prova.

Se invece la persona non intende adattarsi alle regole detentive, deve mettere necessariamente in atto degli atteggiamenti oppositivi che si manifestano

il più delle volte attraverso l'aggressività, sia auto che etero diretta. Tra i comportamenti aggressivi auto diretti rientrano tutti quelli che provocano un danno alla persona: autolesionismo, rifiuto del cibo, stati depressivi, altro. Quando l'aggressività è eterodiretta può esplicitarsi sia in comportamenti di tipo impulsivo, a carattere esplosivo, che in tentativi di affermazione o prevaricazione nei confronti degli altri, siano essi compagni di "sventura" che operatori penitenziari.

### 3. "La rieducazione del reo e il programma di trattamento"

L'art. 13 dell'Ordinamento penitenziario recita :

*"Nei confronti dei condannati e degli internati è predisposta l'osservazione scientifica della personalità per rilevare le carenze fisio -psichiche e le altre cause del disadattamento sociale. L'osservazione è compiuta all'inizio dell'esecuzione e proseguita nel corso di essa. Per ciascun condannato e internato, in base ai risultati dell'osservazione, sono formulate indicazioni in merito al trattamento rieducativo da effettuare ed è compilato il relativo programma, che è integrato o modificato secondo le esigenze che si prospettano nel corso dell'esecuzione".*

Nel sistema dell'ordinamento penitenziario vigente, l'osservazione scientifica della personalità, con la conseguente offerta di interventi ed opportunità trattamentali, rappresenta quindi il metodo scientifico attraverso cui il sistema dovrebbe favorire il reinserimento sociale dei condannati, attraverso la rimozione delle cause di disadattamento sociale che starebbero alla base della devianza.

L'osservazione si conclude con la così detta "relazione di sintesi", che racchiude i risultati dell'attività svolta e il programma di trattamento individualizzato, il quale viene trasmesso alla magistratura di sorveglianza per l'approvazione. Essa è condotta dall'equipe penitenziaria che si compone di educatori, assistenti sociali, esperti in psicologia -psichiatria - criminologia, operatori sanitari e della polizia penitenziaria.

Il programma di trattamento prevede una serie di attività pedagogiche e formative interne all'istituto penitenziario quali l'istruzione scolastica, i corsi professionali, le attività culturali, ricreative, lavorative, ed una motivata proposta di concessione di benefici penitenziari esterni al carcere.

Da queste linee normative si evince che il trattamento si sviluppa su due versanti, uno interno ed uno esterno. Quello interno punta al cambiamento del soggetto condannato e alla formazione di una sua identità psico-sociale integrata e rispettosa delle regole di civile convivenza, quello esterno al suo reinserimento sociale attraverso la collaborazione con la comunità esterna.

Questa impostazione giuridica e metodologica fa propendere la maggior parte degli interventi di "riabilitazione" e di "rieducazione" verso la comprensione e l'interpretazione degli eventi problematici che hanno caratterizzato la vita del condannato, risalenti al passato.

Scarso spazio viene rivolto alle attività di elaborazione ed espressione libera dei vissuti emotivi del detenuto nel "qui ed ora" e alle attività di potenziamento delle sue risorse individuali.

L'attività di osservazione, così come prevista dalla norma giuridica, risulta fortemente valutativa e "obbliga" in un certo senso il detenuto a dare di sé un'immagine falsata, non sempre corrispondente a ciò che sente nel profondo, sia in termini di bisogni esistenziali che di sentimenti ed emozioni che emergono "nel qui ed ora".

Ancora più forte che nel contesto sociale aperto, il detenuto avverte su di sé il peso del "giudizio" e ciò impedisce il più delle volte l'instaurarsi di una relazione di aiuto autentica e congruente.

Da una parte, infatti, si chiede al detenuto collaborazione, autenticità e fiducia e dall'altra si utilizzano le informazioni condivise ai fini di una valutazione di idoneità e di meritevolezza rispetto ai benefici penitenziari.

Appare ovvio come, sebbene l'intenzionalità del legislatore sia stata quella di offrire al detenuto opportunità trattamentali dignitose per superare la condizione di disagio alla base della condizione detentiva, di fatto queste rispondano di più ai bisogni di sicurezza e tutela e di prevenzione dei crimini.

Sarebbe auspicabile che i programmi di trattamento possano essere condivisi dai detenuti e non vissuti come un pedaggio da pagare per ottenere la libertà. Un tale obiettivo si può raggiungere a condizione di stabilire un rapporto costruttivo e positivo tra le parti.

Appare subito evidente la difficoltà di costruire una relazione educativa basata sulla fiducia tra detenuti e personale penitenziario.

### **PARTE III**

#### **“Un trattamento penitenziario più centrato sulla persona”**

##### **1. “Dall’osservazione scientifica della personalità ad uno spazio di ascolto attivo e incondizionato”**

Nel corso della mia esperienza ventennale come assistente sociale penitenziaria ho vissuto in prima persona i limiti oggettivi dell’osservazione scientifica della personalità del detenuto e degli strumenti professionali di cui potevo disporre nell’elaborazione di un progetto di reinserimento sociale.

Nella pratica professionale, per mancanza di tempo e per carico di lavoro elevato, ho sempre dato molto più spazio agli interventi risolutivi di situazioni contingenti molto difficili, sostituendomi a volte allo stesso detenuto.

Mi sono accorta che non restava mai sufficiente spazio per una rielaborazione consapevole dei vissuti emotivi, per la valorizzazione delle risorse personali, spesso inesprese per mancanza di un contesto favorevole, e la ricerca di nuove motivazioni esistenziali, che potessero tener conto dei bisogni e valori più autentici della persona.

Il detenuto non deve essere identificato con il reato che ha commesso, perchè è molto più di questo: è un individuo complesso, fatto di contraddizioni come chiunque altro, dotato di un patrimonio emotivo, cognitivo e comportamentale che esula dagli angusti confini del delitto commesso.

Il detenuto, visto e considerato come una risorsa, sollecitato ad esprimere le proprie potenzialità in un contesto favorevole alla emersione delle positività insite in ogni individuo, è spinto, in una continua pratica di confronto, all’auto-valutazione ed alla presa di coscienza del sé nei confronti dell’altro.

Indirizzare il detenuto verso un cambiamento di quei comportamenti ritenuti dannosi o ostacolanti del pieno sviluppo non significa, quindi, impartirgli “lezioni di vita”, nel tentativo di convincerlo ad aderire ai valori ritenuti universali.



Significa, piuttosto, creare uno spazio di interazione in cui la persona possa riconoscersi e sentirsi riconosciuta proprio grazie alla riflessività e reciprocità di immagini che si vengono a creare nella relazione di aiuto.

Il percorso di maturazione e crescita personale e professionale che si è attivato in me in questi anni mi ha spinto a voler sperimentare una modalità di trattamento penitenziario che potesse integrare le mie competenze professionali di servizio sociale con le abilità di counseling acquisite durante la formazione triennale.

Ho ipotizzato di indirizzare questa sperimentazione nei confronti di una categoria di detenuti prossimi alla scarcerazione: i “dimittendi”.

## **2. “Le dimissioni”**

Il periodo che immediatamente precede la scarcerazione, così come quello immediatamente conseguente all’entrata in carcere, merita un’attenzione particolare.

Il momento delle dimissioni, infatti, è una delle fasi più delicate del percorso detentivo, in cui riaffiorano sentimenti di disorientamento, paure, speranze, desideri e tutta una serie di difficoltà oggettive legate al rientro nella comunità sociale, al reperimento di un lavoro, di un alloggio, al riappropriarsi di una identità personale, familiare e sociale.

Questo momento difficile della detenzione non sempre è supportato da interventi di orientamento e di accompagnamento della persona verso la costruzione di un progetto individuale di reinserimento sociale.

L’equipe penitenziaria interna all’istituto in questa fase della detenzione lavora quasi sempre in condizioni di emergenza, assolvendo prioritariamente alle richieste della magistratura di sorveglianza e rispondendo ai bisogni urgenti del detenuto, legati più che altro alla soluzione di problematiche oggettive e contingenti.

Il caso del dimittendo viene segnalato ai Servizi Sociali territoriali, i quali dovrebbero predisporre interventi per favorire il reinserimento sociale della persona.

Gli interventi messi in campo, il più delle volte, sono rivolti alla risoluzione di problemi pratici di sostentamento e di sopravvivenza.

I disagi vissuti dai detenuti in prossimità della scarcerazione non sono soltanto di carattere materiale e contingente, ma riguardano anche la sfera affettiva e relazionale, il recupero di una dimensione umana perduta di se stessi, il recupero delle sensazioni e delle emozioni legate al rientro in società.

Appare quindi indispensabile sostenere il detenuto in questa fase delicata della carcerazione anche da un punto di vista psicologico ed emotivo, con una presenza che faciliti l'espressione di paure, ansie, aspettative, desideri, progetti che, da uno "sfondo" e uno spazio interiore "anestetizzato", emergono con vigore.

L'accoglienza e la condivisione di queste emozioni e sentimenti dovrebbe fungere da contenitore iniziale di una emotività che va comunque indirizzata e orientata costruttivamente.

Ho voluto indirizzare la mia sperimentazione in carcere proprio ai detenuti che si trovano in questo momento difficile della carcerazione per poterli sostenere e accompagnare al riaprirsi alla vita con fiducia ed con una rinnovata speranza.

Per chi conosce poco il mondo penitenziario, potrebbe risultare difficile comprendere lo stato emotivo di chi, dopo un lungo periodo di reclusione, si ritrova fuori dal cancello del carcere, in uno spazio tanto desiderato, che però inaspettatamente appare grande, vuoto, ingestibile, dove ad ogni angolo si nascondono insidie, pericoli.

Si viene assaliti da un senso di sgomento, di ansia di non potercela fare, di ricadere nei soliti meccanismi, di incontrare sguardi etichettanti, evitanti, una umanità scostante, che preferisce relegare gli "scomodi" in uno spazio angusto e separato dal mondo.

Riaccendere la speranza in queste "anime" che si sono perdute in tanto disamore, povertà, solitudine, violenza, significa tentare una strada diversa perché tutti, in questo mondo, possano trovare la propria dignità e le giuste opportunità per un buon "funzionamento sociale".

### 3. “L’applicabilità del counseling in carcere”

*"Il paradosso è che quando mi accetto come sono,  
allora posso cambiare"*

*(C. Rogers)*

Secondo il principio rogersiano, è insita in ogni uomo una “tendenza attualizzante”, una capacità di muoversi verso la propria auto-realizzazione, in una direzione positiva, di crescita, di miglioramento e attualizzazione delle proprie potenzialità, liberandosi dalle false facciate con cui ha affrontato la vita.

Premessa fondamentale perché questa forza creativa possa esprimersi e perché ci possa essere l’apertura ad una crescita è il potersi sentire compresi empaticamente e accettati profondamente, senza essere analizzati o giudicati.

Ho voluto verificare, attraverso questa sperimentazione, quanto fosse possibile applicare i precetti fondamentali del counseling in una istituzione chiusa, come il carcere, dove gli “ospiti” non chiedono spontaneamente di essere aiutati, non fanno esplicita richiesta di sottoporsi ad un percorso di “riabilitazione psico – sociale”, ma diventano “clienti” automatici del sistema non appena la loro posizione giuridica diventa definitiva e, conseguentemente, viene sancita la loro “colpevolezza”.

Ho voluto sperimentare se anche il detenuto, messo nelle condizioni di essere più protagonista delle sue scelte, aiutato ad acquisire maggiore consapevolezza di se stesso, non solo da un punto di vista cognitivo, ma anche a partire dalle sensazioni corporee, riesce a muoversi in una direzione costruttiva.

Ho voluto osservare cosa succede nell’animo di un detenuto quando l’operatore della relazione di aiuto prova ad entrare empaticamente nel suo schema di riferimento e gli permette di accettare i suoi timori, i pensieri strani, i sentimenti tragici, gli scoraggiamenti.

Ma soprattutto ho voluto verificare quale movimento si crea nel detenuto quando gli viene permesso di “recuperare” i momenti di coraggio, di bontà, di

amore e di sensibilità vissuti per potersene ri-appropriare, a corredo di un bagaglio di esperienze di vita positive, poco valorizzate e riconosciute.

Ho privilegiato la ricerca, rispetto alla persona, di quello che funziona, e non solo degli eventi connessi al reato, focalizzando l'attenzione sulle parti forti, aumentando la consapevolezza rispetto al problema e facendo sperimentare nuove modalità di soluzione e di adattamento creativo all'ambiente.

Vedere e sperimentare tutto questo ha significato per me "togliermi" un vecchio abito professionale, molto difeso e strutturato, per indossare una "tunica" morbida e flessibile, che mi permettesse di orientare il mio sguardo verso aspetti dell'uomo detenuto di fronte a me quasi mai esplorati.

Certa di poter costruire un'atmosfera costruttiva, ho varcato un "campo" nuovo, con una diversa predisposizione d'animo, aperta e allo stesso tempo esposta a nuove reazioni emotive, con le quali ho dovuto fare i conti, sempre nell'ottica dell'accettazione di tutto quanto poteva emergere nel fluire del "qui ed ora".

## **PARTE IV**

### **“L’AVVIO DELLA SPERIMENTAZIONE “**

*"... aprire tutte le prigioni dell'essere affinché l'umanità abbia tutti gli avveniri possibili ... Tutte le prigioni del Sé- relazionale, del corpo- in- relazione e, ovviamente, tutte le istituzioni totali."*

Gaston Bachelard

## **1. Il progetto “ Lo sportello di counseling penitenziario”**

Nel mese di marzo 2013 ho presentato il progetto “Un servizio di counseling penitenziario - Progetto di accompagnamento e orientamento del detenuto in prossimità della dimissione verso il reinserimento sociale”.

Dopo un primo momento di perplessità, dovuta soprattutto alla non conoscenza del counseling e al timore che potesse trattarsi di intervento troppo “arduo” e pericoloso, in un contesto così fortemente chiuso e rigido, sono stata autorizzata dalle autorità competenti dell'Amministrazione penitenziaria regionale a realizzare in via sperimentale il progetto.

Preziosa si è rivelata la collaborazione con l'Ufficio Educatori del carcere e con il personale della Polizia Penitenziaria che mi hanno sostenuto nell'approccio con il detenuto e nella gestione degli spazi interni alla sezione.

L'ufficio educatori ha selezionato una rosa di detenuti , una dozzina circa, in possesso di alcuni requisiti giuridici e personali indispensabili per avviare questo percorso di consapevolezza e di accompagnamento.

Requisiti minimi sono stati il residuo pena non superiore ad un anno, la motivazione ad intraprendere un percorso di crescita personale e l'approssimarsi di benefici penitenziari esterni.

Quest'ultima condizione ha permesso un lavoro vero e proprio di preparazione e di accompagnamento verso una prima esperienza di rientro nella comunità sociale di breve durata e di successiva verifica al rientro nell'istituto penitenziario.

Sono stati esclusi dalla sperimentazione, per ovvi motivi di opportunità, i detenuti con problematiche psichiatriche e di dipendenza patologica, già seguiti dai servizi specialistici.

Ho ritenuto importante fare un incontro preliminare di gruppo con i detenuti selezionati al fine di presentare loro il progetto, accogliere eventuali dubbi, domande e lasciare che fossero loro stessi, in un secondo momento, ad esprimere la richiesta di aiuto e di accompagnamento.

L'incontro ha suscitato l'interesse e la curiosità sperati e qualche atteggiamento di sfida, in un certo senso preventivato, che ho colto senza timore.

Il confronto è stato per me molto stimolante e ha creato una prima premessa indispensabile ed una piccola base di partenza del processo che sono andata poi a costruire insieme a loro.

Tra i detenuti che hanno successivamente formalizzato la loro richiesta di aiuto, ne sono stati selezionati sei tra coloro che presentavano situazioni di maggiore urgenza e bisogno, con ciascuno dei quali sono state effettuate mediamente 12 sedute.

Il progetto ha avuto la durata di otto mesi.

## **2. “Il viaggio empatico con il detenuto” - Il setting**

I colloqui di counseling si sono svolti in locali del carcere, situati nella zona detentiva così detta “rotonda”, punto dove si snoda l'accesso alle sezioni detentive.

Non è stato possibile per me usufruire di uno spazio più adatto ad una tipologia di colloqui che richiede massima riservatezza ed un clima accogliente.

Le sedute di counseling si sono svolte, pertanto, fra i rumori della “rotonda”, il vociare delle tante persone che transitavano per accedere alle sezioni, lo sbattere dei portoni di ferro, i controlli del personale di polizia penitenziaria, le sbarre alla finestra, le interruzioni per svariati motivi di opportunità.

In un ambiente così spoglio di umanità ha avuto inizio il mio “viaggio empatico” con i detenuti i quali, abituati a convivere in spazi dove l'individualità non sempre ha modo di esprimersi, hanno mostrato fin dal primo approccio di sentirsi completamente a proprio agio.

Ho dovuto fare i conti, nell'immediatezza dell'esperienza che stava nascendo, con il mio disagio, con la preoccupazione e l'ansia di non poter offrire ai detenuti quel clima confortevole che ritenevo indispensabile per avviare una buona relazione di aiuto.

Prestare attenzione fin dal primo momento alle mie emozioni e alle reazioni corporee che prendevano forma in me mi ha aiutato a non perdere mai il contatto con me stessa e ad accettare i limiti del contesto in cui stavo operando.

Mi sono subito resa conto che tutti i detenuti, per il solo fatto di essere ascoltati empaticamente, guardati senza giudizio come esseri umani, accolti con la loro emotività, si sono immediatamente aperti e affidati, come se in quel contatto autentico si fossero "spezzate" quelle sbarre che ci dividevano dal mondo esterno.

Si è subito instaurata un'alleanza operativa che normalmente richiede tempi più lunghi per consolidarsi.

Una delle mie principali preoccupazioni è stata che i detenuti, nonostante la mia presentazione del progetto e la consegna di una scheda descrittiva del counseling, potessero scivolare nelle abituali lagnanze e richieste, confondendo il mio ruolo di counselor con quello istituzionale.

Con mia sorpresa ho notato, fin dalle primissime battute, che nessuno di loro è mai incorso in confusioni di ruolo, né ha avanzato richieste strumentali all'ottenimento di benefici o altro,

### **3. " La strutturazione dei colloqui"**

Nel costruire ed impostare il percorso di crescita con i detenuti ho dovuto usare molta flessibilità e scostarmi lievemente dal "protocollo" classico appreso durante la mia formazione, consapevole che il contratto era in un certo senso fissato a priori: l'accompagnamento verso le dimissioni.

Questo è stato il punto di partenza comune a tutte le persone con cui ho lavorato, ma ovviamente, nell'ambito di ciascun percorso, si sono andati delineando i vari profili soggettivi di crescita, con le loro specificità.

Anche per quel che concerne la cartella anamnestica, ho preferito acquisire tutte le informazioni necessarie in maniera meno formale, per far sì che il soggetto non si sentisse “indagato” anche in questa circostanza, come solitamente accade nelle varie e necessarie procedure penali e penitenziarie.

La mia flessibilità si è tradotta, nel corso di tutto il percorso, nell’ accogliere nel qui ed ora di ciascun colloquio quello che emergeva sotto forma di emozione, preoccupazione, pensiero, malessere, anche se non necessariamente collegato, in quel momento, con l’obiettivo stabilito a priori.

Ho notato che ogni detenuto ha apprezzato il potersi sentire libero di esplorare senza rigidità, ma soprattutto senza uno scopo preordinato, il proprio mondo interiore, con la certezza che qualunque cosa fosse emersa non sarebbe stata utilizzata ai fini di una valutazione della propria persona.

I primi quattro colloqui del percorso hanno avuto cadenza settimanale, i successivi sono stati effettuati ogni quindici giorni.

Questo tipo di programmazione ha permesso nell’immediatezza di costruire l’alleanza operativa, preziosa per sostenere le successive pause più lunghe tra un colloquio ed un altro, e ha consentito una maggiore durata del percorso.

## **PARTE V**

### **“IL PERCORSO NEL CICLO DI CONTATTO”**



## 1. “ Il pre-contatto” – L'accoglienza e la lettura del disagio.

*“Aiutare è un’arte.  
Come ogni altra arte implica una capacità che si può acquisire ed esercitare.  
Ed è anche necessario immedesimarsi in chi cerca aiuto;  
la prospettiva è dunque ciò che gli corrisponde e ciò che, allo stesso tempo, va oltre,  
verso qualcosa di più ampio”*

*Bert Hellinger*

Nella fase del pre-contatto ho accolto il detenuto ribadendo il significato del counseling e richiamando l'obiettivo del progetto sperimentale finalizzato alla stesura della tesi: l'accompagnamento graduale verso la costruzione di un percorso di reinserimento sociale.

Ho lasciato spazio al racconto e all'espressione delle emozioni di questo particolare momento della detenzione, quello prossimo alle dimissioni, utilizzando l'ascolto attivo, le riformulazioni e trasmettendo comprensione empatica.

Nel raccogliere le informazioni anamnestiche ho prestato particolare attenzione alla storia evolutiva e alle risorse cognitive, emotive e sociali di ciascun detenuto.

Ho voluto trasmettere loro una certa flessibilità, sollecitandoli fin dai primi colloqui ad esprimere ed accogliere le emozioni, i pensieri, i disagi che emergevano nel qui ed ora, che “premevano” dal di dentro per farsi riconoscere, anche se apparentemente sembravano non avere alcun collegamento con le dimissioni.

Ho anche facilitato l'espressione delle loro aspettative rispetto al percorso che si stavano impegnando ad intraprendere insieme a me.

Ho voluto farli sentire fin dalle prime battute protagonisti e attori principali di questo “viaggio”, favorendo la consapevolezza che sarebbero stati loro stessi a determinare, con il mio sostegno e la mia guida, il movimento e la direzione verso cui desideravano rivolgersi.

E' stato fondamentale in questa prima fase il mio atteggiamento di accettazione incondizionata e di non giudizio , che ha permesso ai detenuti l'immersione in un mondo interiore a cui non avevano mai rivolto il proprio sguardo amorevole.

Ho sperimentato come sia stato proprio il mio sguardo benevolo e accogliente a favorire in loro un certo processo introspettivo, a far si che si potessero percepire con i miei stessi occhi indulgenti.

Ho notato fin dal principio la loro grossa difficoltà di stare in contatto con le sensazioni del corpo, come se quest'ultimo fosse separato da tutto il resto da una "corazza" difensiva molto spessa.

Anche il respiro sembrava a volte "imprigionato" e compresso nella cassa toracica, come se non potesse espandersi oltre il livello minimo sufficiente per incamerare l'ossigeno necessario per la sopravvivenza.

Questo mi ha spinto a riportare continuamente l'attenzione verso le sensazioni corporee, per favorire la presa di coscienza della loro integrità psico-fisica.

Ho proposto fin dai primi colloqui esercizi di respirazione per far loro sperimentare un primo lasciare, un allentare le tensioni muscolari e percepire le sensazioni.

Anche l'uso dei feedback fenomenologici si è rivelato fondamentale, fin dai primi approcci, nell' aumentare la loro percezione di essere osservati nel profondo, notati nelle loro piccole, ma significative manifestazioni.

Da questi primi scambi fatti di sguardi attenti, di contatto semplice, di presenza empatica e di considerazione positiva si sono create le premesse indispensabili per costruire un'alleanza operativa ed una relazione efficace all'interno della quale ho visto svolgersi una sincera rielaborazione personale.

## **2. " Il contatto" - Focalizzazione e immaginazione progettuale**

In questa fase ho avviato un lavoro di auto-conoscenza, di riflessione e focalizzazione del disagio mediante l'esplorazione dei vissuti e delle emozioni.

Ho continuato a garantire un ascolto attivo e partecipe, dando maggiore spazio alle riformulazioni complesse, ai feedback e alle domande aperte.

Ho instaurato gradualmente una base sicura per facilitare le esplorazioni, accogliendo il loro bisogno di vicinanza emotiva e di protezione.

Ho sperimentato per la prima volta quanto il detenuto sia capace, in un clima di non giudizio e in assenza di investigazioni di alcun genere, di avventurarsi senza paura e ansia nel mondo delle sue relazioni, delle sue emozioni, degli eventi più significativi della sua vita, rivisitandoli con una nuova consapevolezza e con una nuova chiave di lettura.

Mi ha sorpreso e commosso contemporaneamente la facilità con la quale si sono lasciati condurre in questo viaggio esplorativo, fidandosi di quanto fluiva nel nostro scambio reciproco.

Ho sentito quanto la mia autenticità, la mia predisposizione a voler cogliere tutto quello che emergeva momento per momento, senza doverne capire a tutti i costi il perché, senza volerlo interpretare con schemi preconcepi, toccava nell'intimo i detenuti, facendo affiorare un mondo inespresso di sensazioni e sentimenti.

A volte si sono stupiti essi stessi quando si sono ritrovati a raccontare episodi della loro vita rimossi, non riferiti volutamente ad altre persone prima di quel momento.

Si sono sorpresi subito dopo di quel senso di "leggerezza", di quella sensazione di allentamento che stavano provando, senza capirla fino in fondo, semplicemente assaporandola.

In questa fase di esplorazione ho sostenuto la loro autostima, ponendo attenzione alle loro qualità e risorse e allo stesso tempo accogliendo le loro paure, ridimensionandole.

Ho notato nell'immediatezza l'effetto benefico dei miei rinforzi positivi su personalità che non sono in alcun modo abituate ad essere valorizzate nelle loro capacità e nei loro talenti. E' stato come se in quel momento la parte Adulta del detenuto, decontaminata da tutta una serie di ingiunzioni negative e di "ferite" affettive croniche, avesse trovato la forza e lo slancio per affermarsi.

Ho visto davanti ai miei occhi increduli il “bambino sottomesso”, altre volte il “bambino ribelle”, riacquistare una piccola dose di fiducia in se stesso e osare cautamente in un terreno e in un “territorio” affettivo inesplorato per paure, o convinzioni irrealistiche e negative.

E' stato molto importante, in questa prima fase di esplorazione delle varie esperienze di vita, individuare lo stile di fronteggiamento delle situazioni difficili, l'analisi dei tentativi falliti di soluzione del problema e la valorizzazione delle soluzioni tentate che hanno avuto successo.

E' emersa la loro tendenza comune ad affrontare le situazioni conflittuali e di disagio con modalità comunicative piuttosto aggressive, rivelatesi improduttive e fallimentari nella maggior parte dei casi.

Molto significative sono state le prime semplici attivazioni, che ho proposto come “esercizi di consapevolezza” , durante le quali hanno sperimentato una diversa modalità comunicativa in presenza di un conflitto vissuto.

Mi ha colpito l'immediata sensazione di benessere e di stupore che i detenuti hanno provato nel mettersi in gioco con una modalità comunicativa a loro sconosciuta, improntata all'ascolto e alla comprensione reciproca, di cui hanno subito riconosciuto l'efficacia.

Ho intuito in quel momento quanto ciò che per me è sempre stato scontato, non lo è per persone abituate fin dall'infanzia a difendersi con l'aggressività e la durezza, a far prevalere la legge del più forte.

Questo primo lavoro di esplorazione e di rinforzo positivo è stato molto nutriente per i detenuti e li ha incoraggiati a sperimentarsi al di fuori del nostro setting di counseling.

Ho lasciato anche spazio all'immaginazione positiva rispetto al futuro, recuperando i ricordi positivi, le esperienze vissute con successo, le relazioni che si sono svelate funzionali.

Se in un primo momento si sono rivelati un po' restii a focalizzare l'attenzione su aspetti meno concreti delle loro esperienze di vita, in una fase successiva hanno apprezzato un modo più creativo di approcciarsi alla vita, permettendosi

anche di “fantasticare” positivamente e di arricchire la realtà anche di significati desideranti.

In questa fase di contatto ho elaborato con i detenuti un abbozzo di rete personale affinché potessero consapevolizzare l'esistenza concreta di persone e risorse ambientali di cui avvalersi per realizzare il percorso di reinserimento sociale.

Le tecniche utilizzate in questa fase per avviare il processo di auto – conoscenza, accettazione di sé e riconoscimento delle proprie potenzialità sono state la narrazione di sé, esercizi sulla percezione di sé e degli altri, esercizi di respirazione e di grounding, visualizzazioni guidate ispirate al relax.

### **3. “Il contatto pieno” – La mobilitazione delle risorse.**

Nel progredire verso la fase del contatto pieno, si è ridotto in maniera significativa il livello di ansia dei detenuti , si è consolidata l'alleanza operativa tra noi, si è rinforzata la fiducia reciproca.

Ciò ha permesso loro di superare completamente il timore di essere giudicati, o che le informazioni emerse potessero pregiudicare la loro posizione giuridica.

La narrazione di sé e l'auto-esplorazione sono divenute più fluide.

Questa fase del percorso è stata la più emozionante e anche quella che ha richiesto maggiore impegno e mobilitazione di energie.

E' stata anche la più difficile per me in quanto ho dovuto estraniarmi completamente dall'ambiente per poterli condurre verso le loro esperienze più profonde e intime.

E' stato emozionante accompagnarli in questo viaggio nel profondo del loro sentire con pochi strumenti a mia disposizione, in un ambiente così spoglio di profumi, di colori, di suoni, di atmosfera confortevole, dove le uniche “tinte”, attenuate dalle sbarre alle finestre , erano quelle del cielo e del sole.

Ho dovuto fare i conti con una serie di limiti oggettivi che mi hanno obbligato a scegliere le tecniche più idonee alla situazione detentiva, riducendo al minimo indispensabile il contatto fisico e le espressioni corporee.

Attraverso le sperimentazioni proposte, prevalentemente gestaltiche, sono entrati in contatto con sentimenti non troppo comodi, inespressi fino a quel momento, fastidiosi e dolorosi, come la rabbia, il risentimento, la paura, il dolore.

Hanno potuto confrontarsi con emozioni non accettate perché giudicate sconvenienti, segno di debolezza per chi, attraverso il ruolo di “deviante”, è riuscito finalmente a costruire una identità e ad acquisire un riconoscimento sociale.

Hanno potuto dialogare simbolicamente con parti di se stessi non accettate, rimosse dalla coscienza, o con figure affettive significative a cui non erano mai riusciti a rivolgersi in una comunicazione diretta ed autentica.

Si sono permessi di creare un movimento importante, che era rimasto incompiuto nel corso di tanto tempo, recuperando la percezione della loro forza creativa e sperimentando la possibilità di riuscire ad affermare la propria volontà, senza ricorrere necessariamente alla violenza, o alla chiusura totale.

In questi “viaggi” verso dialoghi costruttivi e scambi emozionali positivi, hanno ritrovato genitori dai quali non speravano più di ricevere un vicinanza affettuosa, fratelli dai quali si sono separati a causa di conflitti irrisolti, partners ai quali non sono mai riusciti a trasmettere liberamente il proprio amore, figli ai quali non sono mai riusciti a garantire presenza e sicurezza. Sono riusciti a sperimentare la dimensione della tenerezza, verso se stessi e verso le figure significative del loro mondo affettivo, a cui troppe volte hanno dovuto rinunciare in nome di una durezza che conferiva loro maggiore “visibilità” ed una illusoria consistenza.

Hanno sperimentato la possibilità di recuperare relazioni e dialoghi importanti “spezzati” da assenze e lontananze. Sono stati guidati a ricomporre un certo “ordine” affettivo e relazionale all’interno della famiglia, a ritrovare il loro giusto ruolo e a riappropriarsi delle loro “competenze” genitoriali e relazionali, mortificate e inibite dalla carcerazione.

Ciò ha favorito in loro l'assunzione delle responsabilità derivanti dal proprio posto in famiglia e nella società, scardinando schemi negativi acquisiti e convinzioni errate, che li hanno portati il più delle volte ad assumere ruoli sbagliati.

Ho visto svolgersi davanti ai miei occhi la tanto invocata "rielaborazione critica del vissuto deviante", che la normativa penitenziaria si ostina a pretendere da un'attività meramente riflessiva e cognitiva, che non riesce a raggiungere le corde profonde dell'anima.

Stimolati da esercizi gestaltici e da successive rielaborazioni, i detenuti sono entrati in contatto profondo con i sentimenti di colpa e di vergogna per quanto hanno provocato con il loro comportamento deviante.

In alcuni casi hanno potuto rivolgersi alle vittime dei reati e sentire il peso di un destino che non sempre è in accordo con la comunione umana.

La consapevolezza raggiunta e il contatto pieno con le zone di ombra, che per tanto tempo hanno oscurato i loro cuori e il loro agire, ha donato ai detenuti il sollievo e lo stimolo necessari per progredire ulteriormente verso la riconciliazione con se stessi.

Sorprendente è stata la loro mobilitazione al di fuori del setting, quando hanno osato sperimentarsi nel concreto del loro vivere quotidiano, sia all'interno delle dinamiche penitenziarie, che nel contesto sociale e familiare in occasione di benefici di legge esterni al carcere.

Il loro entusiasmo nell'aver sperimentato con successo nuove dinamiche e nuovi approcci nei confronti di problemi ed emozioni quotidiane, è stato molto toccante e ha confermato l'ipotesi di partenza del mio progetto, che il counseling può essere molto efficace anche nel trattamento di una utenza tanto complessa come quella penitenziaria.

In questa fase del contatto pieno sono ricorsi principalmente alle tecniche gestaltiche .

La consapevolezza focale è stata la tecnica base su cui si è fondato tutto il lavoro, non soltanto in questa fase. Ho favorito la concentrazione del detenuto sul qui ed ora, focalizzando l'attenzione sull'esperienza presente fatta di sensazioni, emozioni, sentimenti, azioni che si compivano in quel momento. Entrando in

contatto con queste “figure” ed esplorandole, è stato più facile comprenderne il significato e la funzione. La sperimentazione nel qui ed ora ha anche riportato alla consapevolezza situazioni del passato che sono rimaste incomplete, ( gestalt aperte), offrendo l’opportunità di elaborarle e portarle alla “chiusura”.

Questa sperimentazione ha avuto il vantaggio di far sentire il detenuto il vero protagonista della sua stessa vicenda esistenziale e della sua evoluzione, facendo sì che si riappropriasse del diritto e del “potere” di trasformazione e adattamento costruttivo alla realtà che credeva non gli appartenesse più.

Con la rappresentazione gestaltica il detenuto ha dato voce non solo alle persone presenti nella sua narrazione, ma anche a tutto ciò che veniva descritto come appartenente a quel vissuto, compresi i sentimenti.

Nell’interpretare le varie “parti”, la persona ha dato vita alla propria rappresentazione interna, da cui sono emersi i diversi conflitti, le diverse figure.

Ogni forma di rappresentazione attraverso il metodo dell’auto –espressione ha favorito il processo di re-identificazione con le parti interpretate.

Con la tecnica dell’integrazione delle polarità, si è data voce, alternativamente, ai poli opposti di una situazione particolare, al fine di trovare un equilibrio tra due posizioni vissute come estreme, senza negarle, ma ascoltandole fino in fondo.

L’interpretazione dei due ruoli opposti ha permesso di sperimentare le emozioni fino in fondo e ha facilitato lo scioglimento delle posizioni conflittuali, fino ad arrivare all’integrazione.

Mi sono avvalsa , così come in altre fasi del percorso, delle tecniche della Programmazione neuro linguistica per identificare il canale rappresentazionale prevalente del soggetto.

La conoscenza delle tecniche di analisi transazionale è stata utile per l’individuazione degli stati dell’io che di volta in volta venivano agiti, al fine di riattivare, attraverso le decontaminazioni necessarie, lo stato dell’io adulto, deresponsabilizzato e indebolito da esperienze a volte traumatiche.



In alcuni casi è stata utile la prescrizione del diario affinché il detenuto potesse costruire un proprio contenitore dove depositare le emozioni e i propri vissuti.

Il diario ha anche rappresentato per alcuni un “sostegno interno”, uno strumento utile per gestire senza ansia gli spazi temporali tra un colloquio ed un altro .

Con tutti i detenuti nella fase del contatto pieno è stata costruita una rete di sostegno sociale realistica , a cui attingere in questa delicata fase di preparazione al rientro in società.

#### **4. “ Il post contatto”**

Fin dal momento dell'avvio del percorso di Counseling ho temuto di non essere in grado di intuire il momento giusto per concludere il percorso, consapevole di aver preso in carico persone con vicende e vissuti personali molto complessi e con un bisogno incommensurabile di sostegno e ascolto, di contenimento e di riconoscimento .

Nel procedere fluido degli incontri mi sono accorta che, quanto più riuscivo a collegarmi empaticamente con il soggetto e a rimanere in contatto con le mie sensazioni ed emozioni, tanto più diminuiva l'ansia da prestazione e arrivava l'intuizione.

Ho lasciato quindi che il momento di chiusura del percorso non fosse imposto da me a priori, stabilito solo attraverso un parametro temporale, fatto di un numero prefissato di sedute.

Ho fatto sì che la persona potesse ascoltarsi, sentire nel profondo di sé a che punto del processo di consapevolezza si trovava, se c'era ancora qualche dimensione da esplorare, o se quanto aveva sperimentato fino a quel momento fosse sufficiente per “spargere” qualche “seme” di cambiamento.

Anche in questa fase finale di integrazione dell'esperienza i detenuti si sono sentiti gli attori principali del loro percorso di cambiamento, scegliendo loro stessi il ritmo, le pause di riflessioni, la conclusione dell'esperienza.

Ho assecondato il più possibile i loro “movimenti” verso la vita, lasciando da parte ogni tipo di forzatura e ogni pretesa di conoscere a priori le soluzioni ai problemi che si sono presentati.

In questa fase del post contatto, che è stata forse la più delicata dell'intero percorso, è stato ricavato un congruo spazio per l'elaborazione della separazione e per la verifica del miglioramento della capacità di autoregolazione.

Ho utilizzato la formulazione di feedback positivi di rinforzo per sottolineare i risultati raggiunti e l'impegno profuso durante tutto il percorso.

Ho anche dato spazio alla progettualità futura, prescrivendo “compiti” da svolgere in autonomia, al fine di sviluppare la capacità di auto sostegno e auto-monitoraggio delle nuove “abilità” e responsabilità apprese.

Laddove le condizioni giuridiche lo hanno consentito, ho dato la mia disponibilità per incontri di follow up fuori dall'istituto penitenziario, per garantire un minimo di continuità tra le esperienze di crescita vissute all'interno di una dimensione chiusa e protetta e quelle sperimentare nel mondo esterno, nella difficile ricostruzione della propria identità personale e dei ruoli sociali.

Nella gestione del momento della separazione, ho avuto conferma di quanto l'esperienza del distacco resti tuttora per me densa di emotività e di sentimenti abbandonici.

Il timore che i detenuti fossero lasciati soli ad affrontare un destino difficile, dopo aver sperimentato l'accoglienza, la tenerezza, il potersi affidare con fiducia, il potersi “appoggiare” ed essere contenuti emotivamente, l'essere riconosciuti e accettati senza giudizio, ha avuto risonanze con quelle “ferite” emotive, in via di guarigione, che fanno parte del mio bagaglio emozionale, di cui tanto mi sto occupando nel mio lungo percorso di crescita e maturazione.

Il momento del saluto è stato rivelatore: i detenuti si sono congedati da me orgogliosi di sentirsi preparati ad affrontare le difficoltà del vivere quotidiano con una nuova forza interiore, con una maggiore consapevolezza di sé, con meno timori e soprattutto con la speranza di potercela fare.

Il risultato più grande è stato, infatti, essere riuscita a metterli in contatto con la parte migliore di se stessi, con quella energia creativa soffocata da troppe sofferenze, delusioni, privazione materiale e psicologica.

E' stato molto emozionante per me vederli ricaricati e desiderosi di avventurarsi verso quelle esperienze e quei movimenti della vita semplici, naturali, di cui non conoscono i sapori, i toni, verso cui non hanno mai rivolto il loro sguardo, mortificato dalla tanta precarietà che ha caratterizzato la loro esistenza.

Se dovessi descrivere come un dipinto il percorso effettuato con loro e se dovessi visualizzare un'immagine da portarmi via da questo lavoro potrei dire che:

*“Da colori di sfondo un po' cupi e tenebrosi, dalla profondità di un paesaggio scarno e arido, dove vagavano sagome indistinte e sfocate, emergono in primo piano tonalità raggianti che donano luce a figure definite, dai volti ammorbiditi da un sorriso e le mani speranzose rivolte verso l'infinito, a voler richiamare il bisogno di un contatto e di una connessione con l'umanità tutta”.*

## DESCRIZIONE DI UN CASO

### La storia di “ Leone”

#### Premessa

Chiamerò il detenuto che ho scelto per la descrizione di un caso Leone, per la forza e la grinta che ha dimostrato nel raggiungere i suoi obiettivi e nell'andare incontro alle difficoltà e agli ostacoli incontrati.

La prima volta che ho incontrato Leone in carcere durante la presentazione del mio progetto, ho visto due occhi spenti, senza speranza, rassegnati e ho immaginato che, se avesse scelto di fare questo percorso, mi avrebbe messo in difficoltà.

Ho invece potuto vedere quegli occhi spenti, senza entusiasmo, acquistare poco per volta una luce di speranza, di fiducia, e posso dire, senza riserva alcuna, di aver assistito ad un vero “miracolo”, al dispiegarsi di energie insospettabili, di una forza creativa nascosta sotto un'armatura protettiva.

E' stata una vera lezione di vita per me, la cui morale sottesa si era già da tempo insinuata in me, nelle mie convinzioni, nel mio spessore professionale, che con questa esperienza si è andato arricchendo di tanta più umanità.

#### La storia di Leone

Leone ha 33 anni, proviene da un paese della Sicilia dove è cresciuto con un padre violento, dedito all'alcool, poco produttivo dal punto di vista economico, chiuso e inavvicinabile, alla cui assenza ha dovuto in qualche modo sopperire sin da giovanissima età, una madre fragile da proteggere e qualche fratello più piccolo da accudire.

In un contesto di povertà culturale e materiale, senza una guida amorevole e autorevole su cui contare, Leone ben presto ha interiorizzato modelli di vita antisociale, sperimentato i primi comportamenti devianti.

Ha intuito quanto fosse più facile la sopravvivenza ricorrendo ad espedienti di vario genere, al prezzo di scontare periodi più o meno lunghi di carcerazione, riuscendo a beneficiare della clemenza della legge quando era minorenne.

Ben presto si è specializzato in rapine in banca e ha raggiunto una certa rispettabilità sociale in paese dove tutti lo consideravano un eroe coraggioso, un personaggio duro, che non conosceva la paura e riusciva con successo nelle sue “imprese”. Attraverso la devianza Leone ha ricevuto riconoscimento, visibilità, considerazione. “Tutti mi ammiravano e mi invidiavano. Mi facevano sentire importante...”.

Ha conosciuto giovanissimo la droga, diventando ben presto un assuntore di eroina e cocaina.

Nonostante le disavventure, è riuscito a costruire una famiglia, contraendo regolare matrimonio ancora molto giovane, diventando padre di due bambine.

Dopo alcuni anni di convivenza il legame matrimoniale si è sciolto e Leone ha deciso di cambiare ambiente sociale, trasferendosi nelle Marche, dove ha conosciuto una donna, sua attuale sposa, dalla cui unione è nata una figlia. Nelle Marche non è però riuscito ad affrancarsi da un certo tenore di vita delinquenziale e dall'abuso di droga.

Conosco Leone nel carcere di Ancona –Barcaglione, istituto a custodia attenuata dove i detenuti godono di maggiori opportunità trattamentali e di un regime penitenziario meno rigido.

Durante i colloqui di counseling Leone impara gradualmente a riconoscere ed esprimere le emozioni e i sentimenti, anche quelli sgradevoli, senza vergogna e imbarazzo. Incomincia a permettersi di apparire nella sua fragilità e umanità, senza dover necessariamente recitare il ruolo del duro.

In carcere vige la legge del più forte ed egli ammette di non conoscere altre modalità di relazione che non siano aggressive e violente.

Attraverso la mia presenza affidabile ed un atteggiamento di comprensione empatica, riesco ad instaurare una relazione di fiducia e di alleanza operativa, molto prima di quanto potessi aspettarmi. Sperimento con Leone fin dall'inizio la mia accettazione incondizionata e gli effetti benefici del non giudizio.

Per la prima volta mi relaziono con un detenuto senza doverlo valutare, senza dover interpretare quello che dice, ma soprattutto senza cercare le cause del suo disagio. Leone percepisce subito il clima protetto del nostro setting e si affida, si lascia condurre verso l'esplorazione e l'elaborazione dei suoi vissuti emotivi.

Lo aiuto ad entrare in contatto con il suo mondo interiore, senza toccare in alcun modo quelle ferite esistenziali troppo profonde e antiche che, quando si sono manifestate con il loro dolore, sono state accolte e gestite nel qui ed ora della seduta di counseling.

Leone già dalle primissime sperimentazioni, durante le quali ha potuto mettersi in gioco con modalità comunicative alternative, ha dimostrato una straordinaria flessibilità ed un impegno lodevole nel trasferire quanto aveva appreso al di fuori del nostro setting.

In breve tempo è riuscito a relazionarsi con gli operatori penitenziari e con i "compagni di sventura" più costruttivamente, affermando i suoi bisogni come non era riuscito a fare prima, sperimentando per la prima volta il successo di un approccio comunicativo "sano" e rispettoso. Senza arroganza è riuscito a chiedere ed ottenere di essere impiegato in una lavorazione interna. Ha superato in breve tempo pregiudizi e pensieri irrazionali e negativi, che spesso lo bloccavano e gli impedivano un sano confronto con gli altri.

In poco tempo ha assistito egli stesso ad una espansione del suo "scenario" interno, scoprendo quanto fosse possibile far convivere, senza conflitti, in una sana dialettica, figure ed immagini nuove con quelle interiorizzate e cristallizzate nella sua coscienza, nel suo patrimonio cognitivo ed emotivo.

La forte ansia che ha manifestato all'inizio è andata gradualmente dissolvendosi grazie ad esercizi di rilassamento e meditazioni, attraverso cui ha imparato ad entrare più in contatto con se stesso, a raccogliersi nella sua interiorità, trovando uno spazio di quiete.

Leone ha incontrato la sua rabbia attraverso esercizi gestaltici, imparando a riconoscerla e a gestirla quando arriva così impetuosa, travolgendolo con la sua forza distruttiva.

Ha sperimentato cosa significa poter accogliere consapevolmente quella carica potente di aggressività e trasformarla in una “forza” calma.

Ha verificato l'efficacia del diario come strumento dove poter depositare le sue emozioni e le sue frustrazioni, che ha agito in termini di auto sostegno e supporto nei periodi che intercorrevano tra una seduta ed un'altra.

Dal diario è poi passato ad utilizzare la scrittura come canale di collegamento con il mondo esterno, quello degli affetti, non diversamente raggiungibile.

Attraverso la scrittura ha sperimentato un nuovo modo di rivolgersi ai suoi genitori, ai fratelli, alla ex moglie, alle figlie, privo di quei toni minacciosi, aspri, recriminatori che avevano sempre contraddistinto le sue relazioni.

Ed è subito balzata ai suoi occhi la risposta dei suoi cari, che per la prima volta è stata densa di affettività, calore, comprensione. Così come è risultata più facile la “contrattazione” pacifica delle varie questioni familiari affrontate.

Si sono dissipati alcuni conflitti che non gli permettevano di instaurare una relazione serena con le figlie nate dal primo matrimonio.

Ha consapevolizzato il suo ruolo genitoriale ed è riuscito, con esercizi rappresentativi, ad immedesimarsi nelle emozioni delle sue figlie, ritrovando un'assertività ormai da tempo mortificata e ferita dalle vicende giudiziarie e da tanta lontananza.

E' stato sorprendente come i permessi premio, benefici penitenziari di breve-media durata che vengono concessi al detenuto che dimostra una certa revisione critica del proprio vissuto deviante, siano arrivati proprio nella fase del contatto pieno, in piena congruenza con il momento evolutivo di Leone.

Il permesso premio ha rappresentato per Leone una occasione concreta per sperimentarsi nella realtà esterna, a contatto con il suo mondo affettivo, ma anche con le tante difficoltà oggettive.

Al rientro in istituto si è dichiarato soddisfatto di come ha gestito le sue relazioni in famiglia e le emozioni, prima fra tutte l'ansia, che sono emerse nell'avvicinarsi degli eventi esterni.

Ha affrontato il distacco dalla moglie e dalla figlia al rientro in carcere con dignità e maturità, dimostrando di aver attivato il suo “Adulto” con senso di

responsabilità. Il permesso premio è stato il preludio di una nuova fase, l'inizio di un nuovo cammino.

Di lì a breve è arrivata la scarcerazione, momento che Leone viveva, prima di incominciare il percorso di counseling, con sentimenti di paura per quanto di ignoto e pericoloso avrebbe potuto incontrare al di fuori di quella mura che, sia pur nella loro disumanità e coazione, hanno rappresentato comunque un forte contenimento. Simbolicamente sono state “fredde braccia di ferro” che lo hanno costretto a fermarsi, gli hanno impedito di perdersi ulteriormente, in un tunnel buio senza via d'uscita.

Oggi sente di uscire dal carcere con una “cassetta degli attrezzi” consistente, dove ha depositato le sue nuove consapevolezze, quella forza calma e assertività che credeva di non possedere, e tanta fiducia e speranza di farcela.

E quando ho chiesto a Leone cosa avrebbe lasciato in carcere, mi ha risposto: “la mia timidezza, l'ansia, l'insicurezza, i pregiudizi e le lenti oscurate che mi impedivano di vedere le meraviglie della vita”.

### [Il sogno di Leone](#)

“Una giovane donna stanotte è venuta a cercarmi.....mi ha baciato sulla guancia...”

*“Nel sogno o nel perimetro del sogno, nell'ambiente del sogno, troviamo tutto quello che ci serve.*

*Ci troviamo la difficoltà esistenziale, la parte mancante della personalità, tutto quanto.*

*E' una specie di attacco frontale al cuore della nostra non-esistenza.*

*Il sogno ci da' un ottima occasione per scoprire i buchi della nostra personalità...*

*Se capite il significato di ogni momento in cui vi identificate con un certo frammento del sogno,*

*ogni volta che traducete un esso in io, guadagnerete in vitalità e in potenziale”*

*F. Perls*



E con un sogno molto significativo si è concluso il percorso con Leone. Un sogno che ha voluto condividere con me, con il quale mi ha salutato, e che ci tengo a richiamare in questo documento perché mi è sembrato particolarmente simbolico.

Ha voluto condividere con me questo sogno perché è stato per lui fonte di angoscia, preoccupazione. Confessa che dalle sue parti per un uomo essere baciato in sogno da una donna è predizione di sfortuna.

Racconta: “.....Una ragazza di 16 anni , accompagnata dalla mia ex moglie e dalle mie figlie maggiori, mi ha raggiunto in un bar e mi ha baciato sulla guancia, abbracciandomi. ....Io non l'ho riconosciuta.....Non riesco a capire chi potesse essere..... Pensavo che fosse la mia primogenita ,cresciuta un po'....” .

La prima moglie di Leone sedici anni fa , appena sposati, ha avuto un aborto....Un'esperienza rimossa, alla quale non è stato mai dato spazio per una elaborazione.

Una rivelazione onirica che gli ha portato l'ultimo tassello di una storia, quella della sua vita, che è riuscito a ricostruire con umiltà, con dedizione verso se stesso e i suoi affetti.

Una figlia che non è potuta arrivare, che è rimasta per tanti anni nei meandri più reconditi del suo inconscio e che, quando dentro di lui hanno incominciato a muoversi energie positive, consapevolezze nuove, è riaffiorata in un sogno per trovare il suo posto.

E Leone l'ha riconosciuta, l'ha accolta dentro di sé, le ha dato un posto nella sua vita e nel suo cuore.

E con un nuovo ordine dentro di sé, con una nuova guida interiore e con un piccolo faro che gli illumina la via, si è congedato da questo percorso.

La stessa mattina è stato scarcerato per usufruire di una misura alternativa.

Sono felice di averlo potuto accompagnare in questo delicato “viaggio” verso la scoperta della parte più autentica di se stesso, verso il traguardo finale, la scarcerazione, così come avevo progettato.

## CONCLUSIONI

E' stato emozionante varcare la porta del carcere dopo sette anni con una nuova "veste" professionale, che sento modellarsi perfettamente a me, molto di più di quella che ho indossato per venti anni.

Anche io ho sperimentato tante emozioni positive nel relazionarmi ai detenuti in maniera meno formale, chiamandoli per nome, rivolgendomi principalmente al loro essere persone, e non solo anonimi ristretti di una sezione del penitenziario.

Ho sentito una grande libertà di espressione della mia potenzialità professionale che mi ha fatto "osare" un po' di più rispetto a quanto ho sempre realizzato nelle mura di un carcere, sostenuta da nuove competenze.

Ho finalmente compreso cosa significa instaurare una relazione di aiuto basata sull'empatia, l'accettazione incondizionata e il non giudizio.

E ho visto "svolgersi" davanti ai miei occhi la rielaborazione critica del vissuto deviante, che così tanto viene richiamata dalla normativa penitenziaria, ma che risulta così difficile da praticare con gli strumenti operativi istituzionali.

Ho costruito insieme ai detenuti un percorso di consapevolezza e di crescita che ha dato avvio ad un processo di cambiamento interiore significativo.

La mia ipotesi di partenza, obiettivo della tesi sperimentale, che, attraverso uno spazio di ascolto attivo e di comunicazione positiva, anche in carcere si potessero sollecitare aperture emozionali e consapevolezze importanti per arricchire di nuovo senso la visione dell'esistenza dei detenuti, è stata avvalorata dall'esperienza condotta.

Sono rimasta sorpresa di quanto i detenuti, così bisognosi di essere accolti e ascoltati, guardati e riconosciuti nella loro dimensione umana e nella loro autenticità, si siano affidati immediatamente e abbiano colto fin da subito il senso di questa esperienza.

Posso con forza affermare che non ci sono stati tentativi manipolatori, così come accade durante i colloqui per osservazione, avendo i detenuti compreso da subito di non essere oggetto di alcuna valutazione.

Si sono sentiti liberi di esplorarsi nel profondo, senza timore di essere giudicati per i loro comportamenti contra- legem.

Questa sperimentazione mi ha dato un'occasione preziosa per misurarmi ancora una volta con le mie stesse emozioni e con quelle ferite, come già accennato, di cui mi prendo cura amorevolmente da tempo.

Ho potuto sperimentare la mia autenticità e la mia flessibilità come non avevo potuto fare prima di ora, ritenendo che queste condizioni siano necessarie per stabilire una relazione di aiuto efficace.

In conclusione, ritengo che un modello di counseling penitenziario sia non soltanto applicabile, ma auspicabile come consuetudine trattamentale, in affiancamento alle prassi istituzionali dalle quali non ci si può assolutamente sottrarre sia per mandato professionale, che per esigenze di sicurezza sociale e prevenzione della recidiva richieste dalla legge.

Si dovrebbe poter giungere ad una rivisitazione di tutti gli strumenti operativi e professionali che insieme possono concorrere, in un'ottica di integrazione multi-professionale e di condivisione, a sviluppare nella persona detenuta una nuova consapevolezza di se stesso e potenziarne le risorse e abilità.

E' risultato particolarmente significativo l'accompagnamento dei detenuti verso la costruzione del loro progetto di vita in prossimità delle dimissioni, momento in cui il riaffiorare di paure e incognite di vario genere li rende più vulnerabili e più esposti al rischio di ricadere nei vecchi meccanismi.

Il percorso sperimentato ha avuto l'unica pretesa di orientare la "bussola interna" dei detenuti verso un'altra "rotta", o più semplicemente di contribuire ad allargare la loro visuale e permettere di intravedere nuovi orizzonti di vita, con la consapevolezza degli errori commessi e il desiderio di esplorare nuove dimensioni esistenziali.

## RINGRAZIAMENTI

Nel concludere questo percorso di tesi voglio rivolgere un ringraziamento particolare ai miei **“MAESTRI”** dell’Aspic, che con la loro calda e costante presenza e la loro competenza umana e professionale, hanno saputo infondermi quello slancio vitale che sentivo sopito e compresso dentro di me.

L’entusiasmo ritrovato mi ha permesso di recuperare e nutrire di nuova “linfa” la mia professionalità, avvicinandola di più alle mie inclinazioni e al mio talento.

Il counseling ha riportato a galla tutta la mia **passionalità**, tutta la mia energia creativa, ha fatto nascere in me un nuovo sguardo nei confronti della vita, più luminoso e raggiante.

Mi ha fatto attraversare anche momenti di crisi profonda in un “contatto pieno” con me stessa, da cui sono però emersa rinforzata e rinvigorita da una nuova forza creativa, che riesce ad orientarmi costruttivamente nelle scelte importanti della vita.

Il counseling ha impresso dentro di me quella voglia di **“vibrare”** sempre, in tutta la mia essenza di professionista e di donna.

Rivolgo, altresì, il mio ringraziamento ai **Dirigenti** del Provveditorato Regionale dell’Amministrazione Penitenziaria e al **Direttore** del carcere di Barcaglione che mi hanno autorizzato a svolgere la tesi sperimentale, accordandomi una grande fiducia che mi auguro di aver ripagato con un lavoro serio e impegnativo, i cui risultati sono stati condivisi.

E in ultimo, ma non meno degli altri, rivolgo il mio più sentito ringraziamento ai **detenuti** del carcere di Barcaglione che, scegliendomi per affrontare questo viaggio a loro molto “ignoto”, mi hanno dato la possibilità di sperimentare un nuovo modello di trattamento, più efficace e più in linea con la mia indole professionale.

Li ringrazio per aver creduto in me, nel mio progetto, per avermi sfidato al momento giusto e per non essersi mai arresi, anche nei momenti esplorativi più ricchi di emotività e sofferenza.

## Bibliografia

- Ardita S.- Degl'Innocenti L. – Faldi F., *Diritto Penitenziario*, 2012, Laurus  
Robuffo
- Bara B., *Dimmi come sogni*, 2012, Mondadori
- Beaumont Hunter, *Lo sguardo sull'anima*, 2009, Crisalide
- Berne E., *A che gioco giochiamo*, 1987, Bompiani
- Costantini R. –Bartolini P., *Uscire dalla paura e riaprirsi alla vita. Strategie per il cambiamento e l'auto-aiuto*, 2012, Franco Angeli
- Di Gennaro B. – Bonomo M. - Breda R., *Ordinamento Penitenziario e misure alternative alla detenzione*, 1997, Giuffrè
- Erba Marco, *L'enneagramma. Alla scoperta della propria personalità*, 2008, Xenia
- Gendlin E.T., *Focusing. Interrogare il corpo per cambiare la psiche*, 2001, Astrolabio
- Giusti E. – Locatelli M., *L'empatia integrata*, 2007, Sovera
- Giusti E. – Romero R., *L'accoglienza. I primi momenti di una relazione psicoterapeutica*, 2005, Sovera
- Giusti E. –Rosa V., *Psicoterapie della Gestalt*, 2006, Sovera
- Giusti E., *Tecniche immaginative. Il teatro interiore nelle relazioni d'aiuto*, 2007, Sovera
- Hellinger B., *I due volti dell'amore. Come far funzionare l'amore nei rapporti affettivi*, 2002, Crisalide
- Hellinger B., *Ordini dell'aiuto. Aiutare gli altri e migliorare se stessi*, 2006, Teniche Nuove

Hellinger B., Ordini dell'amore. Un manuale per la riuscita delle relazioni, 1998, Apogeo

Lowen A., Il linguaggio del corpo, 2003, Feltrinelli

Marchini L. - Mizrahi, Counseling. Trasformare i problemi in soluzioni, 2007, Frassinelli

Mearns D. - Thorne B., Counseling centrato sulla persona. Teoria e pratica, 2006, Centro studi Erickson

Mengheri M., Counseling: teoria ed esercizi. Come superare i momenti di crisi. Riza Scienze n. 281 del 2011

Merati L., Curarsi con le immagini interiori. Riza Scienze n. 299 del 2013

Morrone A., Il trattamento penitenziario e le alternative alla detenzione, 2003, Cedam

Muchielli R., Apprendere il counseling, 1987, Centro studi Erickson

Rispoli L., Esperienze di base e sviluppo del sé, 2009, Franco Angeli

Riza, Guida pratica all'interpretazione dei sogni,

Rogers C., La terapia centrata sul cliente , Psico Di Marinelli, 1970

Spagnolo E., Le tecniche anti ansia. Esercizi semplici di respirazione e auto massaggio, Riza Scienze n. 305 del 2013

Ulsamer B., Senza radici non si vola. La terapia sistemica di Bert Hellinger, Crisalide, 2001

LA MIA ESPERIENZA NEL CORSO DI COUNSELING CHE HO FREQUENTATO

IL CORSO DI COUNSELING MI HA FATTO USCIRE DA UNA SITUAZIONE DIFICILE CHE STAVO PASANDO IN CARCERE.

MI HA FATTO CONOSCERE E ESPORARE ANCHE LE SENSAZIONI

DI ME STESSO CHE IO STESSO NON SAPEVO DI AVERNE

E MI HA FATTO SENTIRE E ESPRIMERE LE COSE CHE IO NON

RIUSCIVO AD ESPRIMERE CON FACILITÀ E ADESSO MI SENTO PIÙ

LEGERO MI ESPRIMO PIÙ FACILMENTE E NON PIÙ CON QUELLA

PAURA E CON QUELLA SOFFERENZA CHE IO SENTIVO DI DIRE LE COSE

INFATTI DOPO OGNI COLLOQUIO CHE FACEVO CON LA DOTTORESSA

ROSSELLA LONGO MI SENTIVO SEMPRE PIÙ SPONTANEO E SEMPRE

PIÙ AL MIO AGIO MI SENTIVO COME SE STESSI A PARLARE CON

UNA PERSONA DI FUORI E NON PENSARE DI ESSERE GIUDICATI

PER QUELLO CHE DICIAMO E NON PENSARE CHE STAVO IN

CARCERE.

INFATTI RINGRAZIO LA DOTTORESSA ROSSELLA LONGO E LA

AMMINISTRAZIONE CHE CI HA DATO QUESTA OPPORTUNITÀ DI

FREQUENTARE IL CORSO DI COUNSELING E SPERO CHE IL

CORSO DI COUNSELING CONTINUA PERCHÉ È UN CORSO

MOLTO EFFICACE PER I DETENUTI.



## PERCORSO DI COUNSELING

1. POTRESTI DESCRIVERE COME E' STATA PER TE QUESTA ESPERIENZA DI COUNSELING?

MOLTO PROFONDA, UTILE A ME E I MIEI CARI E MOLTO BELLA COME ESPERIENZA DA PORTARMI DIETRO PER TUTTA LA VITA.

2. COME TI SENTIVI PRIMA DI INCOMINCIARE IL PERCORSO?

CONFUSO, INSIKURO, DEBOLE, E MOLTO CHIUSO, E PURE TANTO ANSIOSO

3. COME TI SENTI ADESSO CHE IL PERCORSO E' CONCLUSO?

HO MOLTA STIMA DI ME STESSO, HO SUPERATO L'ANSIA SONO SICURO E DETERMINATO, MA PIU' DI TUTTO MI SENTO LEGERO...

**4. DI CHE COSA SEI CONSAPEVOLE ADESSO? – quali problemi/disagi/atteggiamenti hai potuto affrontare durante questo percorso?**

IL MIO PROBLEMA PIÙ GRANDE ERA L'ANSIA CHE MI COMPLICAVA LA VITA PURE DELLE PICCOLE COSE, E OGI NON L'AVERTO PIÙ ERÒ MOLTO TIMIDO PURE SE MI MO-STRAVO SURO E DECISO

**5. COSA TI PORTI VIA DA QUESTA ESPERIENZA? Hai appreso nuove modalità di affrontare i tuoi disagi/problemi?**

COME ESPERIENZA HO CAPITO CHE I PENSIERI CHE MI FACEVANO STARE IN ANSIA LI POSSO GESTIRE, PERCHÉ I PENSIERI LI CREAMO NOI, E COME LI CREAMO POSSIAMO PURE ANNULLARLI. OGI AFFRONTO LE PERSONE CHE LA VITA MI PORRE DAVANTI SENZA PREGIUDIZI E VI VO MEGLIO, LA VITA È BELLA ED È UNA SOLA, DUNQUE BISOGNA APPREZARLA E VIVERLA SERENAMENTE, OGI CON ME HO UNA BELLA VALIGIA PIENA DI VECCHIE SCARPE CHE INDOSSAVO PER LA MODA MA MI FACEVO MALE ----

**6. COSA TI È ARRIVATO DAL COUNSELOR?**

FORZA, CORAGGIO, E TANTO SOSTEGNO, LE DEVO TANTISSIMO, HO FATTO BENE A FIDARMI E A ESPORRE I MIEI PROBLEMI PERCHÉ OGI SONO RINATO ---

GRAZIE DI CUORE (ROSSELLA)

**7. COSA LASCI QUI?**

LA MIA TIMIDEZZA, L'ANSIA, L'INSICUREZZA, I PREGIUDIZI E LE LENTI OSCURE CHE MI IMPEDIVONO DI VEDERE LE MERAVIGLIE DELLA VITA

## PERCORSO DI COUNSELING

### 1. POTRESTI DESCRIVERE COME E' STATA PER TE QUESTA ESPERIENZA DI COUNSELING?

Per me è stata sicuramente un'esperienza del tutto nuova ma se devo descriverla, allora userò alcuni aggettivi: bella, coinvolgente, utile e per niente complicata. È come un viaggio.

### 2. COME TI SENTIVI PRIMA DI INCOMINCIARE IL PERCORSO?

Non mi trovavo in pace con me stesso e con gli altri. Spesso mi sottovalutavo oppure mi sopravvalutavo.

### 3. COME TI SENTI ADESSO CHE IL PERCORSO E' CONCLUSO?

Sono sicuro di me (non troppo), non ho paura/vergogna di dire o di dimostrare quello che sono in realtà, mi sento abbastanza in forma per affrontare la vita di uomo libero.

**4. DI CHE COSA SEI CONSAPEVOLE ADESSO? – quali problemi/disagi/atteggiamenti hai potuto affrontare durante questo percorso?**

Sono consapevole del fatto che la vita non è come una partita di POKER, cioè bisogna rischiare per vincere. In fondo, non ho mai sentito parlare di qualcuno che si è arricchito giocando a POKER. Perché anche se oggi ti va bene, domani non è che dici basta, domani riprovi e ti può andare male, e perdere TUTTO.

**5. COSA TI PORTI VIA DA QUESTA ESPERIENZA? Hai appreso nuove modalità di affrontare i tuoi disagi/problemi?**

Sì, ho imparato a guardare le cose con l'ottica giusta. Cioè, non sottovalutarle né sopravvalutarle. Solo così le puoi affrontare nella maniera giusta.

**6. COSA TI È ARRIVATO DAL COUNSELOR?**

Inanzitutto Rosella è una donna affascinante e molto bella e quindi gli incontri di counseling sono stati sempre piacevoli. In secondo luogo, lei mi ha ispirato sempre fiducia e comprensione, due cose molto importanti per me. È roba che vale oro, lo dico anche alla mia nuova ragazza, ringraziandola.

**7. COSA LASCI QUI?**

L'insicurezza.



## PERCORSO DI COUNSELING

### 1. POTRESTI DESCRIVERE COME E' STATA PER TE QUESTA ESPERIENZA DI COUNSELING?

E' STATA UTILE QUESTA ESPERIENZA PERCHE' MI HA AIUTATO A COMPRENDERE MEGLIO GLI ERRORI CHE HO FATTO IN PASSATO. CAPIRE CHE PRIMA DI COMMITTERE ERRORI BISOGNA RIFLETTERE MOLTO ATTENTAMENTE PERCHE' ANCHE UN PICCOLO SBAGLIO PUO' ROVINARTI LA VITA.

### 2. COME TI SENTIVI PRIMA DI INCOMINCIARE IL PERCORSO?

MI SENTIVO STRESSATO E NERVOSO PER LA MIA SITUAZIONE E ARRABBIATO CON ME STESSO PER QUELLO CHE HO FATTO.

### 3. COME TI SENTI ADESSO CHE IL PERCORSO E' CONCLUSO?

MI SENTO MOLTO PIU' TRANQUILLO E SERENO PERCHE' DOPO I COLLOQUI CHE HO FATTO CON LA DOTTORESSA ROSSILLA MI E' STATO MOLTO D'AIUTO SO CHE ORA C'E' DI NUOVO LA SPERANZA DI CAMBIARE VITA PER COMINCIARE DA CAPO.

4. DI CHE COSA SEI CONSAPEVOLE ADESSO? – quali problemi/disagi/atteggiamenti hai potuto affrontare durante questo percorso?

ORA SONO CONSAPEVOLE CHE IN QUALSIASI SITUAZIONE DIFFICILE SAPRO AFFRONTARLA IN UN'ALTRA MANERA.

5. COSA TI PORTI VIA DA QUESTA ESPERIENZA? Hai appreso nuove modalità di affrontare i tuoi disagi/problemi?

UN NUOVO MODO PER VIVERE LA MIA VITA FUORI DA QUESTE MURA AVENDO IMPARATO NEL BENE E NEL MALE AD AFFRONTARE I MIEI PROBLEMI

6. COSA TI E' ARRIVATO DAL COUNSELOR?

PIU' SICUREZZA DI ME STESSO.

7. COSA LASCI QUI?

UN PASSATO MOLTO BRUTTO CHE RICORDERO PER SEMPRE