

“SPAZZATURA, SPAZZATURA...”

**“A volte le parole non bastano.
E allora servono i colori.
E le forme.
E le note.
E le emozioni.”**

A. Baricco



Premessa

Quando si parla di persone detenute in carcere, il termine “spazzatura” viene spesso usato per indicare che queste rappresentano uno “scarto della società”.



Non è nemmeno infrequente che i detenuti vengano impiegati per ripulire la spazzatura che “le persone per bene” abbandonano ovunque.

Nelle intenzioni di questo scritto c’è la volontà di ricordare a tutti, addetti al sistema penitenziario e “persone per bene”, che dal recupero degli “scarti” si ottengono risultati sorprendenti.

In realtà, il titolo “Spazzatura, spazzatura...”, nasce dalla voce di un poliziotto penitenziario che, alle 10:40 di tutte le mattine, attraverso gli altoparlanti collocati in varie zone del padiglione del carcere di Cremona, avvisa i detenuti ed inevitabilmente scandisce i nostri incontri in biblioteca.

Quello che qui viene presentato, attraverso quattro brevi racconti, è il frutto di un percorso sulla genitorialità, durato un anno, che mi ha visto impegnato, insieme ad alcune persone ristrette, in un lavoro sulle EMOZIONI.

Trattare il tema delle emozioni è un’impresa già nella “società normale”, figuratevi in carcere, dove tutto è amplificato.

Tutti i mammiferi, compreso l’essere umano, nascono con un patrimonio di emozioni, chiamate primarie, quali: DISGUSTO, GIOIA, PAURA, RABBIA, SORPRESA e TRISTEZZA (Paul Ekman); comprenderne il significato, l’importanza e quindi la possibilità di “padroneggiarle” era l’obiettivo che ci siamo dati.

Queste persone, non mi hanno solo sopportato, ma si sono fidate di me e si sono lasciate trasportare in un viaggio dove, contrariamente a quanto richiesto in un ambiente come quello carcerario, la condizione era “accettare di perdere il controllo”.

RABBIA



“Irritazione violenta prodotta dal senso della propria impotenza o da un’improvvisa delusione o contrarietà, e che esplode in azioni e in parole incontrollate e scomposte.”

M., 31 anni, ha un figlio di cinque anni.

Quella volta che, in un bar di Milano che frequentava spesso, lo stimolo della sua rabbia si materializzò nel gestore che, a suo dire, lo prese in giro, M. reagì come sapeva, ovvero lo aggredì e finì denunciato per lesioni; di queste vicende ne ha vissute tante, troppe.

“Quando mi sfidano o mi provocano, magari con modalità razziste, mi si annebbia la mente.”

M., come la maggior parte di noi, è probabilmente stato educato da persone che, per cercare di motivarlo a fare le cose, hanno spesso utilizzato il senso di colpa e gli hanno fatto credere che il loro dolore era causato dai suoi comportamenti; ciò causa confusione tra stimolo e causa che invece risiede in noi, non negli altri, e nel modo in cui interpretiamo gli stimoli esterni.

Avrà certamente pensato, inconsciamente, che il barista, con il suo modo di dire e/o di fare, “lo stava facendo sentire” in qualche modo ed andava punito.

M., al termine del percorso, ha scoperto che la rabbia, anche la sua, è causata dal mancato soddisfacimento di bisogni che, in quel caso, afferiscono alla sfera dell’*appartenenza*; ogni volta che non si sente “accettato”, si arrabbia.

Se avessimo potuto proseguire il nostro percorso, molto probabilmente, M. avrebbe scoperto che, in quel bar e in tutte le altre occasioni simili, non ha provato solo rabbia, ma principalmente PAURA...di non essere accettato.

M. terminerà la sua pena nel 2024 e vorrebbe cambiare vita.

PAURA



“Stato emotivo consistente in un senso di insicurezza, di smarrimento e di ansia di fronte a un pericolo reale o immaginario o dinanzi a cosa o a fatto che sia o si creda dannoso.”

A., 57 anni, ha un figlio di ventiquattro anni.

Quella volta che, sotto l'effetto di sostanze stupefacenti e a seguito di un incidente stradale, lo stimolo della sua paura fu ritrovarsi, in fin di vita, nel reparto di rianimazione dell'ospedale.

“Ho avuto paura di non farcela.”

Chi di noi, trovandosi nella situazione descritta, non avrebbe temuto per la propria vita?

A. ha avuto paura anche quella volta che hanno diagnosticato una grave malattia alla sua compagna.

Forse, in questo caso, la maggior parte delle persone, in una situazione di questo tipo, avrebbe provato TRISTEZZA, ma, per A., la causa della paura risiedeva, in entrambe le situazioni, nel bisogno di *sicurezza*, in particolare di *protezione*, che egli non è stato in grado di soddisfare; quindi, anche A., al termine del percorso, ha scoperto che prova paura soprattutto quando non si protegge e/o non c'è qualcuno a proteggerlo.

Ha inoltre capito che, oltre alla paura, ha provato rabbia verso se stesso e la sua tendenza a perdere il controllo; infatti, queste due emozioni, “viaggiano” spesso parallele, ma la rabbia si manifesta tendenzialmente prima perché è più difficile riconoscere di avere paura.

A. terminerà la sua pena nel 2024, ma spera di uscire prima in affidamento; vorrebbe cambiare vita, ma ha paura.

TRISTEZZA



“Il fatto, la condizione di essere triste, come stato d’animo e come suo riflesso esteriore di dolore o infelicità.”

L., 60 anni, ha due figli di trentacinque e quindici anni.

Quella volta che, rientrato a casa ubriaco, lo stimolo della sua rabbia si manifestò nell’atteggiamento critico della madre e che “autorizzò” L. ad aggredirla. La sua aggressività è anche all’origine della separazione dalla moglie.

“Quando bevo divento spesso aggressivo.”

Se la rabbia, come tutte le emozioni, è correlata ai bisogni, qual’era il bisogno non soddisfatto di L.? E in che modo c’entra la TRISTEZZA?

Probabilmente L. reagiva spesso con rabbia in quanto la causa risiedeva nel suo bisogno di *accettazione* che non veniva soddisfatto, ma, pur rivolgendo la sua aggressività contro altre persone, non erano queste a “deluderlo”, ma era un sentimento di amarezza verso se stesso; la tristezza rappresenta quindi il riflesso del suo dolore interiore.

Anche quando pensa alla separazione dalla moglie e dai figli, L. diventa triste, ma intuisce che, alla base di ciò, ci sono dei bisogni (ad es. *Attaccamento e ricevere affetto*) e che la tristezza fornisce l’opportunità, non solo di accorgersi che qualcosa non funziona, ma di pensare ad un cambiamento.

L. avrebbe dovuto terminare la sua pena quest’anno, ma è sopraggiunto un ulteriore provvedimento che ha prorogato il termine. Spera di uscire in affidamento e vorrebbe cambiare vita.

GIOIA



“Emozione intensa e piacevole che si prova quando un fine viene raggiunto o un desiderio viene esaudito.”

D., 29 anni, ha un figlio di tre anni.

Quella volta che ha visto nascere suo figlio (stimolo), si è sentito felice.

“Non lo vedo da quando è nato, ma quella volta ho provato una grande gioia!”

Non ci sarebbe molto da dire, visto che quello che racconta D. è “normale”, ma è la scoperta della causa dell’emozione ad essere interessante; infatti, quando gli ho chiesto cosa l’avesse reso felice in quell’occasione speciale, mi ha ovviamente risposto: *“Te l’ho già detto; la nascita di mio figlio!”*.

D., come la maggior parte di noi, faticava a collegare l’emozione provata ad un bisogno che, in quella circostanza, era di *appartenenza (donare e ricevere affetto)*.

La gioia è una delle emozioni che esprime la soddisfazione di un bisogno ed è per questo che è considerata “piacevole”, non “pericolosa”; ciò ci rende meno propensi a comprenderne la causa, ma, in realtà, scoprirne l’origine è fondamentale per orientare le nostre scelte e perseguire ciò che ci gratifica.

D. ha scoperto che poter donare e ricevere affetto, nella relazione con suo figlio, gli restituiva un’immagine di sé molto diversa da quella alla quale era abituato; ovvero di una persona che creava solo guai.

D. terminerà la sua pena nel 2024 e vuole cambiare vita.

E’ uscito in affidamento in comunità terapeutica prima della fine del nostro percorso, ma è stato preziosissimo e soprattutto potrà abbracciare suo figlio.

Conclusioni

In tutta onestà, il lavoro svolto non porta a nessuna conclusione, ma rappresenta un punto di ri-partenza, magari per cambiare davvero vita, in quanto offre un'opportunità di vedere sé stessi e gli altri con occhi diversi.

Per chi, come me, opera in carcere, a contatto con le persone ristrette, è difficile non cogliere la loro mancanza di speranza verso il futuro e di fiducia verso sé stessi; si sentono davvero un po' spazzatura.

Aver avuto la possibilità, per quanto riguarda le emozioni e più in generale noi, in quanto persone, di comprendere che non è una questione di "buone/cattive", di "belle/brutte" o di "giuste /sbagliate", ma che, spesso, non considerando i nostri e gli altrui bisogni, proviamo rabbia, paura, tristezza o gioia senza coglierne il significato più profondo; ciò c'impedisce di guardarci dentro e ci limitiamo ad attribuire ad altri le colpe delle nostre insoddisfazioni.

Queste persone, con coraggio, hanno accettato di provarci e hanno scoperto che, partire da sé stessi non è solamente più gratificante (in quanto su di noi abbiamo un controllo che non possiamo avere sugli altri), ma è anche l'unica strada per raggiungere il livello più alto possibile di soddisfazione dei propri bisogni, ovvero l'auto-realizzazione.

Esse, come tutti noi, hanno affrontato la vita con gli strumenti che hanno avuto a disposizione e, anche quando hanno commesso degli errori, hanno provato a fare ciò che meglio riusciva loro.

Mi auguro che, anche grazie al mio umile contributo, siano riuscite ad avere qualche strumento in più che consenta loro di aumentare le opportunità di scelta; sono però certo che, al termine del percorso, si siano sentite più ricche e meno "scarti".

Ringrazio il personale della Casa Circondariale di Cremona e la Società Cooperativa Sociale di Bessimo che mi hanno dato l'opportunità di svolgere quest'attività, ma soprattutto ringrazio M., A., L., D. e A. per essersi messi in gioco e, con il loro contributo, di avermi reso una persona migliore.

"L'universo ha senso solo quando abbiamo qualcuno con cui condividere le nostre emozioni."

P. Coelho

"Le persone dolci non sono ingenui. Né stupidi. Né tantomeno indifesi. Anzi, sono così forti da potersi permettere di non indossare alcuna maschera. Libere di essere vulnerabili, di provare emozioni, di correre il rischio di essere felici."

M. Monroe

E.P. Riccardo Paolo Manara