

ESPERIENZE PSICOSINTETICHE CON PERSONE USCITE DAL CARCERE E IN CERCA DI UN NUOVO FUTURO.

Tra ottobre e novembre 2023 l'associazione A.P.A.S. (Associazione provinciale di aiuto sociale per i detenuti, per i dimessi dagli istituti di pena e per le loro famiglie) incontra la sede di Trento per chiedere una collaborazione nella progettazione e realizzazione di un percorso in 4 incontri di 3 ore ciascuno. La proposta è indirizzata ad un gruppetto di persone dimesse dall'istituto di pena di Trento e in avvio alla ricostruzione di un nuovo futuro. Persone di varie nazionalità, con passati complessi e dolorosi, con un transito abbastanza lungo in carcere e che ora, con il supporto di A.P.A.S., si stanno dando una nuova possibilità.

“Che cosa proporre?” “sarà utile ed efficace la Psicosintesi?” “come trasformare concetti come la disidentificazione in azioni concrete e utilizzabili nella vita di queste persone?”

Tanti dubbi e domande si affacciano alla mente e al cuore mio e di Francesca Valdini: la Fiducia nell'animo umano e il Coraggio hanno però la meglio e decidiamo di accogliere la richiesta come uno stimolo ad aprirci al sociale, ad un sociale molto distante dalla nostra quotidianità ma che ci appartiene comunque. Ecco che cosa ne è nato!

“So che cosa sento” Riconoscere e dare identità ci rende liberi

Ci sediamo in cerchio e ci mettiamo in ascolto delle parole di Amin, Osas, Said, Schik e Bardi. Cinque storie di colori diversi: paure e fatiche, diffidenza e prudenza, curiosità e voglia di ripartire... Tante emozioni girano nel cerchio e così inizia il percorso breve ma intenso per imparare a *sentire* che cosa si muove dentro e come gestire le proprie emozioni per stabilire buone relazioni con gli altri.

Il corpo è il primo veicolo di espressione delle emozioni e così, usando una palla da calcio, inizia un gioco: chi sei e come ti senti ora, qui? Ogni risposta va bene: non esiste giusto o sbagliato a livello emotivo, ma solo emozioni piacevoli e spiacevoli.

“Mi state torturando...”, “Che divertente”, “Leggerezza”, “Mi sento obbligato a stare qui”,

“Infastidito”, “Sono triste”, “Mi fa ridere”, “Mi sento unito al gruppo”...

Eccole qui le nostre emozioni, colori diversi che si intrecciano ma vengono accolti in un grande puzzle variopinto.

E ancora: *“Cosa provo quando ricordo il mio paese d'origine? Presentiamoci attraverso il nostro paese, le nostre radici: costruiamo un collage che richiami la nostra terra.*

Senegal ricco di natura incontaminata, Somalia il posto più favoloso dove stare, Albania terra che assomiglia al Trentino, Tunisia colori e profumi di essenze, Nigeria nei campi a coltivare.” *Sto bene, le immagini del mio paese mi aprono” ...” Piango per quello che ho lasciato”, “Malinconia e forza...”, “Porto con me i suoi colori” ...” Nei campi con i miei genitori respiravo il futuro, e ora?” ...*

Immagini evocative che parlano delle radici, di un momento fecondo della vita personale, di legami affettivi e di speranze. Sentirsi parte ancora di un posto lasciato, poter condividere la bellezza di una parte della vita.

Il percorso procede ed entriamo con maggior profondità nel sentire, usando un veicolo che attinge alla memoria olfattiva: le essenze. Nel cerchio si presentano sette essenze, ciascuna con la propria nota. Le essenze girano nel gruppo: *“Che cosa ti evoca il profumo? Chiudi gli occhi e lasciati viaggiare...E' una sensazione piacevole o spiacevole? Usa un colore per definirla...”*

Entriamo nella sensibilizzazione del sentire, ogni senso va affinato e raffinato: emergono anche ricordi ed emozioni. La memoria olfattiva porta lontano: *“sapore di tè allo zenzero come si fa da noi”, “che buono il sandalo che rilassa”, “Ah! è la lavanda, la usiamo anche noi”, “non mi piace la salvia”, “mi ricorda i massaggi che faceva mia madre” ...*

Ecco così sono anche le emozioni: moltitudine di sfumature che ci attraversano costantemente, che talvolta conosciamo e altre volte no, ne sentiamo solo l'effetto nel corpo, alcune volte sono piacevoli e leggere, altre volte sono gravi e pesanti e ci ostacolano nell'incontro con gli altri.



“Tanta stanchezza, un groviglio di rosso che non si scioglie”, “Tensione, preoccupazione in mille pensieri che ritornano uguali ma poi rilassamento quando vedo la natura”, “Paura ma anche speranza”, “Tanta rabbia per un destino che mi sono creato”, “Tristezza per il figlio che non posso ancora incontrare: che cosa dirà di me?” ...

Sullo stesso foglio convivono due realtà molto diverse, quasi opposte: come metterle assieme? Che cosa farne dopo averle viste? E se la stanchezza non passa? Se la rabbia rimane? Se la tristezza diventa un buco nero? Se la bellezza non entra in qualche spiraglio della giornata? Lavoriamo con il Das (pasta per modellare): attraverso la manipolazione, attraverso il fare si scarica l'emozione spiacevole, si trasforma la rabbia, la tristezza, il dolore, la paura e si osserva. Nel silenzio creato dal lavoro, si sente battere, stropicciare, spezzare, amalgamare, tagliare, schiacciare ... quasi emozioni in divenire che trovano spazio espressivo nella materia.

Ecco le emozioni spiacevoli sono dentro la materia grigia del Das, la terra le accoglie e le abbraccia: ciascuno di loro esprime con libertà ciò che sente. Tutto può essere accolto, niente si scarta, il gruppo lo consente e diventa crogiuolo emotivo.

Ora c'è una timida voglia, un desiderio lontano di creare un oggetto, dare forma alla terra: la loro forma.

Lentamente ne nascono oggetti, forme strane e non ben identificate, ponti e mondi, moschee e spirali.

L'emozione spiacevole ha allentato la sua presa, non invade completamente, è stata vista e sta cambiando forma: ora ha un altro nome e rappresenta ciò che in questo istante si è o si vuole essere, oltre la parte che ha sbagliato e fallito nella vita.

Un oggetto di *terra* che ha aperto un semplice spazio di accoglienza per ciò che si sente: lo coloriamo dandogli vita e nominandolo. “Lentezza”, “Natura”, “La mia moschea”, “Passaggi”, “Mondo” ... Ciascuno lo presenta agli altri e narra un po' di sé e del suo futuro e in un clima di condivisione leggera e sorridente.

Nel gruppo occhi che sorridono, volti più distesi, quasi un fremito di libertà!

E per finire, davanti al cibo dai profumi e aromi di paesi lontani, riemergono molte domande:

“E nella vita di tutti i giorni?”, “Magari potrò rifare

qualche esercizio: prenderò il Das”, “Che bello sentirsi come tutti, non ex galeotti ma semplici persone come voi”, “Avevo paura di parlare della mia tristezza, ma qui ho trovato che non c'erano giudici ma amici”, “Mi sento più leggera anche se so che giornate impegnative mi aspettano”

Sbuca dalla loro parole una misurata gioia di aver potuto condividere i propri dolori, la propria rabbia, la propria prigionia senza essere giudicati o interpretati. Sentirsi visti, essere rispecchiati per ciò che si è e non per ciò che si è compiuto, ha aperto degli spiragli da cui entra aria di possibilità. Le emozioni espresse, riconosciute, narrate, ascoltate, giocate e trasformate hanno permesso di farli sentire vivi, vitali e consapevoli di ciò che ogni giorno li attraversa: “*So che cosa sento*” sono i primi passi verso una nuova libertà interiore.

Grazie a Amin, Osas, Said, Schik e Bardi per aver condiviso con noi un pezzetto della loro storia.

Grazie a Roberto Assagioli che nella sua profonda visione dell'Essere umano ci ricorda che la via della libertà è un cammino a disposizione di tutti e tutte.

Antonia Dallapè

Professional Counsellor - Centro di Trento

