



Milano, 1 marzo 2016

Oggetto: **Corso sulla consapevolezza e gestione delle emozioni negative**

Si inoltra la presente richiesta al fine di poter iniziare un nuovo corso in campo trattamentale.

La Onlus che rappresento nasce in America nel 1996 ed è diffusa in varie nazioni, americane ed europee; in Italia i soci operatori seguono gruppi settimanali attualmente presso gli Istituti Penitenziari di Milano Bollate, Pavia, Trento, Pisa e Massa.

Il target della Onlus consiste nel promuovere percorsi di consapevolezza finalizzati alla trasformazione delle emozioni negative e allo sviluppo di stati mentali positivi; l'allenamento alla consapevolezza avviene utilizzando pratiche e saperi mutuati dalla tradizione della filosofia e della psicologia buddhista, studi raffinati sul funzionamento della mente, e integrati con la psicologia occidentale, come nell'ormai diffusa tecnica della mindfulness. I percorsi si collocano all'interno della visione dell'etica secolare, quindi con un approccio totalmente laico, e sul piano penitenziario nell'ambito della pena trattamentale finalizzata alla diminuzione della recidiva e del costo sociale.

L'interesse da parte delle persone detenute è sempre molto positivo, si verificano pochi drop out durante i corsi; i risultati ottenuti si inquadrano globalmente in un avvio di un processo di stabilizzazione della mente in stati di maggior quiete e benessere (utilizzo delle pratiche di consapevolezza nei momenti di difficoltà, riconoscimento dei modelli comportamentali automatici e riduzione degli stessi, netta riduzione degli agiti aggressivi, utilizzo della disidentificazione tra "persona"- "autore di reato").

I corsi hanno un'impronta esperienziale. Il lavoro proposto si colloca nell'ottica della pena trattamentale, utilizzando il tempo da trascorrere in carcere per effettuare un lavoro su di sé e rendendo la vita detentiva (qualora l'Istituto penitenziario ne offra le possibilità) un'opportunità da sfruttare.

Se l'Istituto ritiene opportuno l'inserimento del nuovo corso si procederà all'incontro con il conduttore che, in accordo con l'educatore di riferimento e dopo aver conosciuto il gruppo, presenterà un progetto di intervento specifico. Al gruppo verranno invitati in particolare i partecipanti del corso di yoga al fine di creare un lavoro complementare e anche altre persone che lo staff educativo vorrà segnalare.

Ringrazio dell'attenzione

Dott.ssa Grazia Sacchi

Presidente Progetto liberazione nella prigione Italia Onlus

**Progetto  
Liberazione  
nella prigione**

*Italia  
onlus*





## Scenario

- Oggi in Italia sono presenti 201 istituti di pena
  - La capienza è di 49.895 posti
  - I detenuti 53.982, di cui 2.352 donne, 17.463 stranieri e 9.731 in attesa di giudizio.
  - I condannati definitivi sono 34.057, di cui 9.980 stranieri.

Nel 2013 la Corte Europea di Strasburgo ha condannato l'Italia dell'articolo 3 l'Italia per **violazione dei diritti** umani nelle carceri.

- La violazione consiste in trattamenti umani degradanti quali:
  - Condizioni igieniche (casi di scabbia, ..)
  - Tasso di **sovraffollamento**
  - Carenza di attività rieducative e mancanza di spazi per le attività di trattamento e socializzazione.
- In Italia il tasso di **ricidiva dei reati** dopo la detenzione è **del 70%**, con un costo sociale di 3 miliardi di euro.



# Risultati dei programmi di mindfulness nelle carceri

- Le ricerche su circa 1.500 detenuti negli USA hanno evidenziato:
  - Riduzione dell'ostilità del 7,5% (scala di Cook e Medley)
  - Aumento della stima di sé del 4,7% (scala di Rosenberg)
  - Miglioramento dell'umore del 31,2% (profilo degli stati mentali)

## **Mindfulness-Based Stress Reduction in Massachusetts Correctional Facilities**

Marlene Samuelson, James Carmody, Jon Kabat-Zinn and Michael A. Bratt

*The Prison Journal* 2007; 87; 254 <http://tpj.sagepub.com/cgi/content/abstract/87/2/254>

# Chi siamo

- L'Associazione PLP Italia Onlus promuove **percorsi di meditazione e consapevolezza nelle carceri.**
- La finalità è **'liberare la mente' del detenuto**, offrendo mezzi abili per **alleviare la sofferenza mentale ed emotiva.**
- E' la sezione italiana di **Liberation Prison Project** presente negli Stati Uniti, in Australia, Mongolia, Messico, Nuova Zelanda, Regno Unito, Spagna, Olanda e Danimarca.
- In Italia, **siamo un gruppo professionisti**, provenienti da diversi percorsi formativi - psicologi, psicoterapeuti, counselor, insegnanti di yoga e di meditazione.



# Dove siamo

## Progetti attivi

- Casa di Reclusione di Milano Bollate
- Casa Circondariale di Pavia
- Casa Circondariale Don Bosco di Pisa

## Progetti in attivazione

- Casa Circondariale di Treviso
- Casa Circondariale di Trento
- Casa Circondariale di Genova – Marassi e Pontedecimo





L'art.27 della  
**Costituzione italiana**  
sancisce che la  
**pena detentiva**  
deve avere una  
**finalità rieducativa.**



*Quando una persona commette un errore,  
la società non deve allontanarla, sbaglia se fa così.  
Dovrebbe andare da lei e abbracciarla.*

S.S. XIV Dalai Lama  
incontro con un volontario  
Pomaia, giugno 2014



Evidenze del lavoro svolto:

- **consapevolezza del reato e della possibilità del cambiamento;**
- **riduzione dei conflitti e dell'aggressività;**
- **aumento delle capacità relazionali;**
- **riduzione degli stati depressivi;**
- **aumento del senso di responsabilità.**



*La cella costituisce un luogo ideale per imparare a conoscersi, per scandagliare in modo oggettivo e costante i propri processi mentali ed emotivi.*



# Cosa facciamo dentro



- **Gruppi** settimanali di pratica meditativa, studio e condivisione
- **Sedute individuali** di sostegno
- **Corrispondenze epistolari** con persone detenute
- **Eventi**
  - Organizzazione di insegnamenti di **monaci, maestri e persone laiche del mondo della cultura.**
  - **Ritiri di meditazione**
- **Lavoro di équipe** con educatori e psicologi delle carceri
- **Rete** con altre associazioni di volontariato operanti nelle carceri
- **Corsi di formazione per operatori del carcere** (polizia penitenziaria, educatori,..)



# Cosa facciamo fuori

- Con persone che hanno scontato la pena e sono tornate in libertà:
  - **Gruppi di pratica** meditativa, riflessione e studio
  - **Sedute individuali** di sostegno
- Raccolta di **libri, articoli, audio, video**
- Formazione e coordinamento dei **volontari**
- Progetti di **rete**





## Testimonianze

*L'arrivo in carcere ha evitato una catastrofe, l'ultima e definitiva della mia vita. Così mi sono fermato.*

*Stare con la sofferenza o scappare?  
Io sono sempre scappato, ho sempre fatto finta di niente, ma poi è arrivato lo stop.*

*In carcere ci si corazza con l'egoismo.*

*Il carcere è la massima espansione del tempo e la minima espansione dello spazio.*

*L'altro ieri è morta una persona in reparto. Qui, a volte, la morte sembra la sola liberazione. In certi momenti ci penso davvero.*

*Ora sono consapevole di aver dentro di me delle parti ancora pericolose che potrei non saper gestire nel modo corretto.*

*Non ho più fretta di uscire e tornare a casa, prima mi illudevo e così succede a tanti. Meglio fermarmi e rivedere ancora un po' di cose.*



## Testimonianze

*Stiamo facendo  
un bel lavoro,  
così non buttiamo  
via il tempo  
in cui siamo chiusi  
qui dentro.*

*In queste due ore  
mi sono dimenticato  
di essere in carcere:  
questa è davvero  
una bella evasione!*

*Per fortuna sono qui!  
Mi sento fortunato,  
come faccio a spiegarlo  
a chi sta fuori?*

*La mia rabbia si è calmata. Mi sono fatto una carezza.  
L'ho fatta mentre stavo male fisicamente:  
sputavo, vomitavo e mi mandavo compassione,  
vomitavo e mi mandavo compassione,  
sputavo e mi mandavo compassione. Sono stato meno cattivo.*

*Oggi il mio corpo ha iniziato  
a tremare per la rabbia e per  
l'ansia...il terrore. Poi ho  
iniziato a respirare  
e ad osservare.  
E' tornata la pace e  
l'autocontrollo.*

*Ho capito che  
la vera prigione  
non è il carcere:  
la vera prigione  
è nella mente.*



# Cosa dicono di noi

*Il carcere è un luogo che ammala.  
Un progetto come questo dovrebbe essere a tappeto in tutti i reparti.*

Cosima Buccoliero,  
Vice Direttore della II Casa di Reclusione Milano Bollate

<http://youtu.be/Vb8Lfj6wN3c>

<https://www.youtube.com/watch?v=T4UuSBGr7uY&hd=1>

La sede legale di PLP Italia Onlus è presso

l'**Istituto Lama Tzong Khapa** in Via Poggiberna, 15, 56040 Pomaia (PI).

- **Grazia Sacchi** [sacchi.gr@gmail.com](mailto:sacchi.gr@gmail.com)
- **Federica Piacco** [federicapiacco@gmail.com](mailto:federicapiacco@gmail.com)
- **Massimo Bonomelli** [mmbonomelli@gmail.com](mailto:mmbonomelli@gmail.com)

[www.plpitalia.org](http://www.plpitalia.org)