

“L’UOMO TRA PRIVAZIONE E LIBERTÀ”

Il seguente articolo è tratto dalla tesi che ho presentato per conseguire il diploma di insegnante di Yoga Evolutivo – Normodinamica 1°livello.

Nel 2008, insegnando nei gruppi di Yoga Evolutivo di Soriano nel Cimino, una studentessa, iniziando a cogliere e a intuire la prospettiva che apriva la pratica che stava sperimentando, ci ha proposto di collegarci all’Arci Solidarietà di Viterbo per introdurre lo Yoga Evolutivo nel carcere di massima sicurezza “Mammagialla”. I punti di riflessione che la avevano ispirata erano: la possibilità di entrare in contatto con se stessi, di potersi guardare senza giudizio, con occhi neutri, e di poter conoscere meglio il funzionamento ed i bisogni del corpo, queste potevano essere esperienze preziose per persone che vivono “rinchiuse”. Avevo già assistito alla proiezione del film-documentario “Doing time, doing Vipassana”, che mi aveva colpito per l’esperienza che riportava, mostrando gli effetti che un corso di meditazione aveva avuto sui detenuti in un carcere indiano.

Forte era per me il desiderio di condividere con i carcerati di Viterbo, una visione di privazione, che contenesse la speranza di un domani, di far loro vedere la possibilità dell’esistenza di soluzioni diverse dalle loro. Questa proposta ha avuto dentro di me l’effetto di un eco. Sembrava esprimere qualcosa che non aveva avuto voce fino a quel momento. Ho dato tanti nomi e tanti significati alla parola libertà senza riuscire mai a coglierne l’essenza. Entrare in un carcere e vedere con i miei occhi, era un’occasione, che, se anche mi preoccupava molto, perché forse troppo giovane e con pochi anni di esperienza nell’insegnamento, aveva però il pregio di farmi vedere da vicino tutti gli aspetti di un concetto, per me in gran parte teorico, quale quello della libertà.

Il carcere dove ho svolto il corso è la Casa Circondariale Mammagialla di Viterbo, esclusivamente maschile. Il gruppo di 10 uomini che si è iscritto al corso di Yoga, fa parte del reparto di alta sicurezza ossia il reparto dei condannati al carcere per l’intera vita. Il corso è iniziato a fine ottobre 2008 ed ha avuto la durata di due mesi. Poi riproposto a ottobre 2009 per la durata di due mesi e mezzo, con le stesse modalità del precedente.

Il luogo prigionie

Varco la soglia del carcere.

Sentimenti contrastanti, paura di non essere all’altezza del compito, paura delle reazioni degli stessi carcerati alla mia presenza, paura di non riuscire a reggere a quel senso di angoscia furibonda che mi ha assalito quando sono stata perquisita e ho dovuto lasciare ai custodi tutto ciò che avevo portato con me per allestire il luogo della pratica, angoscia che via via saliva nel percorrere quei lunghi corridoi, interrotti di

tanto in tanto, da cancellate chiuse a chiave. Un silenzio agghiacciante che parlava di solitudine, di abbandono, di dimenticanza rotto solo dal rumore ridicolo dei miei passi e da quelli della guardia che mi accompagnava e di tanto in tanto da qualche voce, anzi da qualche urla di sbeffeggiamento. Sembrava un'atmosfera surreale. Mi sembrava di attraversare un incubo piuttosto che un luogo reale. Mille pensieri affastellavano la mia mente: Una punizione così dura così disumana a chi è utile? Possibile che l'uomo è capace in nome della giustizia di essere così impietoso e crudele? Come è possibile costruire un posto dove non c'è niente di umano? Possibile che non ci sia un modo migliore per risolvere il problema? Il cuore mi batteva forte mi sembrava stesse per scoppiare. Ho stretto i denti e mi sono costretta a rimanere il più possibile concentrata su quello che mi ero prefissata: provare a vedere dall'esterno la prigione e farci i conti. In un tempo che mi è sembrato infinito ho messo piede in un luogo poco illuminato, freddo, angusto. Mi mancavano gli scritti di P. Menghi, mi mancava la candela, mi mancava il suono dolce e rassicurante della campana. Mi mancava tutto quello che mi aiuta a sentirmi in contatto con il sacro, con lo spirito, ma anche con la vita, mi mancava l'aria, il sole, il cielo, il verde degli alberi, il profumo della terra.

“L'intento è provarci nonostante. Non “perché” ma “nonostante”.”¹

Mi sono ancorata a queste parole di P. Menghi, emerse da un luogo interno dove avevano lasciato un segno, le ho respirate a lungo fino a sentire il battito tranquillo del mio cuore. Non ho più pensato, ho unito spiritualmente, non capisco perché uso questa parola ma sento che è giusta, le mie mancanze a quelle dei detenuti. Non avevo nozioni su di loro, non conoscevo la loro storia, conoscevo, perché vivevo con loro anche se diversa, la sofferenza della privazione. L'obiettivo di questo primo incontro è stato quello di passare calore, attraversando quel comune sentimento di privazione per trovare poi insieme consolazione e conforto. Per riscaldare corpo ed anima ho usato il respiro. La prima classe, come loro insegnante, è stata incentrata sul respiro, la funzione che più ci fa sentire di essere vivi, il respiro è come una porta che si apre, mai come quella volta l'ho sentita vera. Non so se la mia intenzione è riuscita ad essere qualcosa di più che un'intenzione. Tuttavia mi è sembrato che gli incontri successivi, rotto il ghiaccio e preso coraggio, siano stati meno difficili sia per me che per loro.

Già dai primi due incontri mi ero resa conto di avere a che fare con persone che non avevano nessun contatto con il proprio corpo e ne erano evidenti i segnali: corpi con muscoli sviluppati ma senza forza, movimenti rigidi e scoordinati, incapacità di reggere il più semplice dei movimenti. Attenzione, concentrazione, occhi chiusi, silenzio, erano vocaboli sconosciuti e senza significato. Il compito era arduo. Ho messo in funzione quell'attitudine che mi è congeniale: l'accoglienza. Forse adesso che ci penso, i detenuti hanno sentito, fin dalla prima lezione, che mi ero avvicinata a loro e che avevo un atteggiamento di condivisione piuttosto che d'insegnante. Come prima volta ci poteva stare. Non avevo un programma preciso, aspettavo di conoscerli, di osservarli per capire quali erano i loro bisogni. Dopo la prima lezione ho

¹ Paolo Menghi, “Trasformare la mente”, gennaio 1992

ipotizzato di svolgere un lavoro che risvegliasse l'energia dei centri inferiori allo scopo di favorire una maggiore percezione del corpo fisico ed emotivo. Quasi subito ho cambiato idea. Attivare i chakra inferiori mi ha fatto sentire in pericolo. Sarei stata capace di sostenere l'energia di 10 ergastolani tra i 45 e 50 anni senza farmi investire? Soprattutto sarei stata io capace di aiutarli ad incanalare la loro energia? Questa difficoltà è stata affrontata nella supervisione con la mia insegnante che ha condiviso la mia preoccupazione e mi ha suggerito di partire dalla zona del cuore e di portare l'attenzione al "sentire". L'indicazione era perfetta perché centrava l'obiettivo che mi ero proposta: ammorbidire la struttura fisica per permettere la percezione ed il contatto con il corpo, la mente ed il cuore.

Ho lavorato perciò su due fronti contemporaneamente.

SUL CORPO

- Ascolto della fisicità
- Informazioni, a grandi linee, sul funzionamento delle diverse parti del corpo
- Attenzione sulla complessa manovra dei muscoli e degli organi nel produrre il movimento
- Distinzione e convergenze di muscoli ed arti ed articolazioni nelle diverse posizioni del corpo
- Descrizione di benefici e di controindicazioni delle posizioni yoga

SULL'EMOZIONE

- Attenzione ai bisogni del corpo.
- Attraverso immagini suggerite provare ad unire movimento immagine ed emozione
- Distinzione tra bisogni ed emozioni e complementarietà tra i medesimi

La via che ho seguito è stata Vairagya Yana, la strada del contatto-distacco. Gli strumenti usati, lo yoga, molti esercizi di pranayama, piccole tecniche di meditazione e tecniche di espressività corporea. La classe aveva la durata di un'ora e mezza, venti minuti erano lo spazio per il dialogo.

Obiettivi dunque impegnativi in un tempo molto limitato, che hanno richiesto grande pazienza. La fatica era mantenere accesa l'attenzione portando gli studenti continuamente su quello che facevano, d'altronde era la stessa cosa che facevo nello stesso momento con la mia mente, che spesso era in cerca di evasione e di facili giudizi. Sono riuscita con caparbietà a creare insieme a loro un'atmosfera di un silenzio che era osservazione meditata su quello che succedeva all'interno di ognuno di noi. E quello che avveniva era nuovo per loro come per me e veniva accolto da un silenzio che sembrava un unico respiro profondo. Alla fine della lezione ci concedevamo del tempo per esprimere impressioni, ma anche per raccontarci episodi della nostra vita. Scambiare emozioni. Questo ha contribuito a costruire fiducia l'uno per l'altro: elemento fondamentale per cominciare a costituire il gruppo.

Hanno fatto fatica a capire che nessuno veniva giudicato: il giudizio infatti, era sempre in agguato, usato spesso, o forse sempre, per difesa; era difficile per loro capire che in quello spazio e in quel tempo tutti eravamo liberi di esporci se lo volevamo, o di tacere e che nessuno doveva sentirsi migliore o peggiore, coraggioso o pauroso, bravo o incapace. Ho provato a creare un sentimento di condivisione che mi ha però ad un certo punto preoccupato. Sentivo che poteva venire in collisione con un principio importante dell'insegnamento, l'autorevolezza. Senza autorevolezza, il rischio era, che gli studenti potessero prendere la mano, e, dati i soggetti, cosa che non potevo non considerare, accorciare le distanze fra loro e me, poteva compromettere la riuscita del mio lavoro, oltre che mettermi in pericolo.

Qual è lo strumento che aiuta a mantenere la distanza? Ancora una volta la supervisione ha avuto il sostegno necessario a correggere il tiro. Il sostegno della mia insegnante non funziona in maniera lineare nel senso che ad una domanda non dà subito una risposta. Parla invece usando parole così precise che ti scendono come un ascensore velocissimo dentro, parole che vibrano forte, toccano e sollecitano quelle tue corde interne più scoperte e più vulnerabili, quelle che fanno più male, così le vedi e le senti bene, e poi con un sorriso incoraggiante di grandissima fede, mi fa fare i passi giusti in piena autonomia. Questa maniera di sostenere col tempo ho imparato a capirlo e ad apprezzarlo sempre di più soprattutto per quell'aspetto così sottile e delicato che ha a che fare con la distanza. Mantiene sempre la relazione ad una distanza utile per permetterti un'esperienza, senza sovrapposizioni, senza cambiamenti di posto, senza condizionamenti, ma piena e libera, rispettando al massimo la mia persona. Contemporaneamente sa valorizzarmi e darmi in questo modo la benzina necessaria per carburare. La scelta è mia, sembra dire, ti aiuto, ma devo essere io a pedalare. Le dritte me le dà, ma la macerazione, la lotta tra il dubbio di quale è la strada, la lascia tutta a me. Detto questo ho trovato risposta al mio quesito. Sentire un sentimento che avvicina due o più persone non significa confondersi e sentirsi uguali. Ognuno ha la propria personalità, il suo ruolo, il suo compito. Non dimenticare questa distinzione nell'unione permette di mantenere la giusta distanza e permette a me di insegnare con autorevolezza e permette agli studenti di essere studenti: apprendere, senza essere sfiorati da altri pensieri. Ho vissuto questa relazione nel mio apprendimento e la tengo presente, avendone sperimentato l'efficacia, nella mia funzione di insegnante.

...

Alla fine di questa piccola e intensa esperienza le domande che sono nate sono queste:

Cosa può significare introdurre la pratica dello yoga in carcere?

Come questa disciplina può aiutare una riabilitazione?

Le prigionie rischiano di essere semplici "magazzini di uomini", dove al corpo del recluso non viene data nessuna importanza. Se si parla di salute in carcere bisogna far riferimento al libro di Gonin, *// corpo incarcerato*, che racconta come il carcere influisce su tutti i sensi dell'uomo

compromettendoli; inoltre parla delle patologie più diffuse, facendo apparire il carcere come un luogo di malattia. Un luogo dove la reclusione non è un percorso di presa di coscienza ma bensì di sofferenza gratuita. *“Prendersi cura del corpo del recluso, cercare di garantirgli un benessere fisico, è un modo per ricordargli e ricordarci che abbiamo a che fare con delle persone, con le loro responsabilità e le loro colpe, ma anche con i loro bisogni, le loro necessità, i loro diritti. La pena reclusiva non dovrebbe consistere in niente di più che la privazione della libertà.”*²

Bisognerebbe quindi garantire ai detenuti un’attività fisica e motoria, per far sì che restino in buona salute, la vera perdita di libertà consiste proprio nella perdita dell’autosufficienza, del benessere fisico e psichico.

Il detenuto dovrebbe recuperare quell’interiorità sottovalutata durante la vita carceraria, e anche prima del carcere, al fine di rivalutare se stesso, per riscoprire la dimensione “sacra” della sua umanità.

In questo lo yoga e la meditazione potrebbero essere un valido aiuto. Attraverso questa pratica si può raggiungere una condizione di serenità ed un profondo contatto con se stessi. Focalizzando l’attenzione sulla propria interiorità si diventa sempre più consapevoli di chi siamo e di ciò che vorremmo essere veramente. E’ possibile prendere coscienza del crimine commesso ed arginare rabbia ed aggressività. Lo yoga considera l’uomo unione di corpo, psiche e spirito.

Ricerca l’equilibrio in tutte le attività della vita, far sì che l’uomo non si attacchi a persone e cose, respingere sentimenti ingannevoli che portano malessere al corpo e alla mente, possono essere alcuni degli obiettivi.

Lavorare con i detenuti, dentro un carcere, mi ha fatto sperimentare il significato di libertà, la sua importanza, l’essere non solo una bella parola, non solo un’emozione. Ho imparato a capire che sentirsi liberi è una condizione innanzitutto interna, quella è la prima libertà e la più importante da trovare. Dico da trovare perché penso che ognuno la deve ricercare da sé e dentro di sé. Bisogna imparare a sentirsi liberi dalla paura, dall’attaccamento, dalla violenza che noi stessi esercitiamo su noi stessi, dal giudizio, dai preconcetti, dal dare tutto per scontato, dal sentirsi intrappolati da una società che a volte ci lega, ci imbavaglia, ci giustizia. Dobbiamo imparare a lasciarci aperti alla vita, accogliendo i segnali che continuamente ci invia, ad essere propositivi e fiduciosi. Se riusciamo a fare tutto questo, e non è poco, allora forse possiamo iniziare a sentire la vera libertà.

So che questo lavoro con loro non è concluso, del resto come ho detto più volte si lavora tutta la vita per avere una vera consapevolezza. Penso di aver però aperto un piccolo varco nel loro essere, avere acceso

² A.Federici, D.Testa, *L’attività motoria nelle carceri italiane*, Armando Editore 2010

una curiosità e forse anche una speranza. C'è una domanda che si è affacciata alla fine di quest'anno di lavoro e che penso possa essere la base di un lavoro futuro che entra sempre più in profondità. Quanto della loro postura di oggi è frutto della condizione di reclusi, quanto della mancanza di relazioni sane in cui possano essere visti ed ascoltati come essere umani e non solo giudicati come mostri?

La lascio aperta, la lascio vibrare al mio interno cercando un modo per potergli dare una risposta, se me ne sarà data la possibilità.

Mi piace concludere con un piccolo aneddoto che secondo me è un grande insegnamento.

“L'uomo è schiavo delle proprie abitudini, ma cambiandole può giungere alla liberazione.

Mahatma Gandhi venne imprigionato in India e quando giunse il momento del rilascio chiese di rimanere ancora una settimana, gli domandarono per quale motivo e lui rispose che alle tante persone recluse aveva insegnato uno speciale corso di meditazione che richiedeva ancora una settimana per essere concluso.

Gli venne risposto che la permanenza gli sarebbe costata quattro rupie al giorno, altrimenti nulla da fare.

Restò.

Con questa consapevolezza egli non si era mai sentito imprigionato.”³

³ M.Ciavatta, *Yoga in carcere: l'alternativa interiore*, www.innocentievazioni.net