

del centro Zen l'Arco di Roma che da dieci anni, insieme ad alcuni collaboratori, insegna ai detenuti l'antica tecnica della meditazione. «Ma attenzione - tiene subito a precisare - non è una fuga dalla realtà, anzi attraverso la meditazione si ha la possibilità di incontrare pienamente se stessi e affrontare i propri errori, le ansie e le paure guardandole da una angolazione diversa e sotto una nuova luce». E la riuscita è stata così buona che il Dipartimento dell'amministrazione penitenziaria ha proposto al maestro di tenere corsi anche per il personale di Lazio, Abruzzo e Molise.

A Dario Girolami, classe 1967, l'idea è venuta mentre era al San Francisco Zen Center, dove ha iniziato a praticare nel 1986. «Ero interessato all'esperienza dei detenuti Usa che sono riusciti a trasformare la loro detenzione in un periodo di ritiro spirituale». Cosa che ha certo contribuito a un calo della recidiva criminale del 20%.

Ma portare questo programma qui in Italia non è stato facile: «A lungo le istituzioni mi hanno detto no, perché lo presentavo come un corso di buddismo. Poi dieci anni fa la svolta: è bastato chiamarlo mindfulness e "magicamente" si è aperta la porta del carcere». Ma questo era solo l'inizio, perché poi bisognava affrontare i diretti interessati, ovvero i detenuti. «Al primo corso dice Girolami sorridendo dietro i suoi occhiali rotondi - ci hanno dato serial killer, pluriomicidi, ergastolani. In totale erano 12. Ed è andato bene. Poi abbiamo allargato la possibilità di fare il corso a tutti i detenuti».

E gli effetti benefici non si so-

no eliminare i sintomi ma andare alla radice e affrontare ciò che li causa grazie ad una progressiva presa di coscienza che avviene attraverso la meditazione: «Quando i detenuti mettono a fuoco il loro vissuto, c'è una fortissima auto-condanna. A quel punto diventa importante mostrare loro che hanno un valore che non è stato visto, riconosciuto e coltivato».

“  
Rabbia, odio,  
paura. La pratica li  
aiuta a dare un  
nome alle loro  
emozioni. E a  
gestirle  
”

rare nel momento presente tranquillizzandoli e mostrando che la soluzione è affrontare le difficoltà (e la detenzione) un istante alla volta».

Il passo successivo è la cosiddetta "alfabetizzazione emotiva": «Bisogna aiutare queste persone a riconoscere e a dare un nome alle loro emozioni: rabbia, odio, paura. E poi a gestirle, perché altrimenti la mente tende ad andare verso emozioni negative. A quel punto occorre insegnare loro a riconoscere amore, benevolenza, compassione, cose di cui sono assolutamente capaci se aiutati e guidati».

E il cambiamento nelle persone che hanno seguito il corso c'è stato. Come conclude Girolami: «Medici, psicologi, la direzione dell'Istituto hanno visto e certificato che persone aggressive e incapaci di gestire la loro rabbia si sono tranquillizzate e hanno iniziato ad avere una diversa relazione con gli altri, favorendo anche la vita collettiva».

Un altro aspetto importante che alimenta il meccanismo di ansia-depressione è quello che Girolami chiama «la mente che va fuori», cioè il pensiero ossessivo dei detenuti per la famiglia, i figli, gli affari lasciati fuori dal carcere: «La meditazione li aiuta a dimo-



Stimoli fre  
Cara  
quan

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CON

**PROSTATACT**

È un integratore alimentare a base di *Serenoa Repens* titolato

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie

Contiene 30 compresse da 650 mg

Costa solo 13,90 Euro

PROSTATACT è un prodotto della Linea ACT  
LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

Prostat Act è distribuito da  F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsr.eu