

Voci di ballatoio

Il giornale della Casa Circondariale di Velletri

Numero 10 - ottobre 2026

Voci di ballatoio è il prodotto editoriale realizzato da un gruppo di ospiti della Casa Circondariale di Velletri attraverso il laboratorio "Altri Giornali" ideato dall'Associazione La Farfalla e condotto dai formatori Paola Anelli e Nicolò Sorriga

Vindicat te tibi

Rivendicare il possesso di sé stessi attraverso la cultura e la conoscenza

La cura delle parole

di Paola Anelli

Attraverso la mia esperienza nella redazione di *Voci di ballatoio* ho osservato spesso che chi sta fuori da un carcere pensi che la pena sia non poter uscire, mentre chi è detenuto percepisce che la vera pena sia non capire più chi si è.

Ed è in questa domanda che trova spazio la cultura, forse l'unico strumento che riesce a trasformare la detenzione e a darle un senso; che permette a questi uomini di incontrarsi e di ricostruirsi un po' alla volta con la forza che solo la cultura possiede. Non si tratta di rieducare, ma di trasformare.

Ricordo il primo giorno di laboratorio: le braccia conserte di molti, chiuse quasi a non voler far entrare nulla, sguardi bassi e quel punto interrogativo come a dire: ma a cosa mi serve questo? Cosa può cambiare per me? Ho accolto la diffidenza, profonda, non espressa e spesso mascherata. Poi ho detto qualcosa, raccontato qualcosa, e ancora ricordo occhi meravigliati e qualche volta umidi. Ricordo teste annuire e lo spazio che si apriva.

Segue a pag. 19

La cultura come spazio possibile

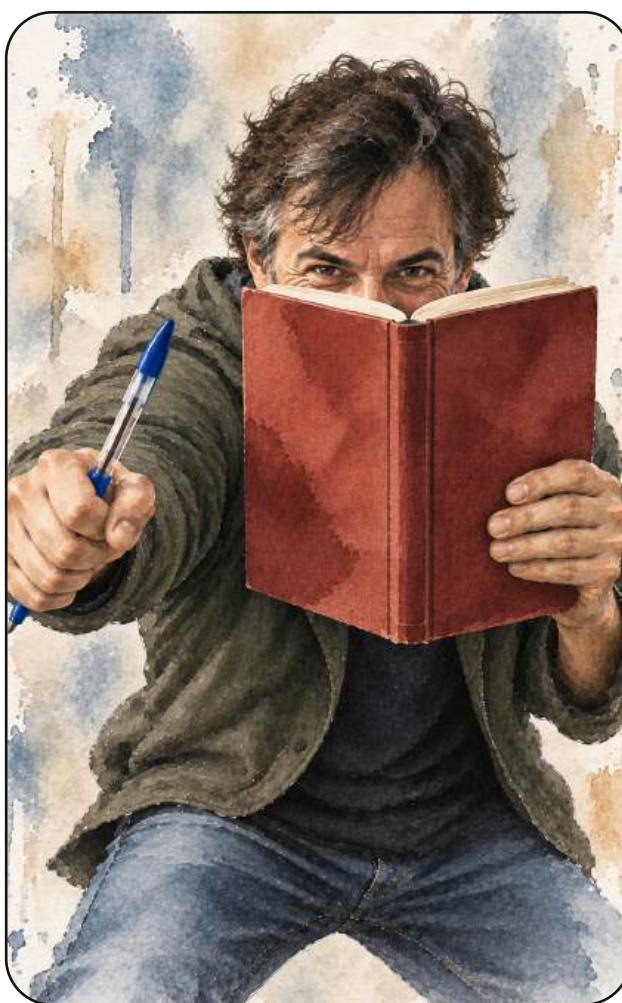
di Nicolò Sorriga

"Vindicat te tibi", rivendica il possesso di te stesso. Abbiamo scelto queste parole di Seneca per aprire il decimo numero di *Voci di ballatoio* perché racchiudono una delle idee che accompagnano il lavoro della redazione: una persona può tornare a interrogarsi su ciò che è, sulle proprie capacità e sulle possibilità che ha davanti; e la cultura può essere uno degli strumenti attraverso cui questo percorso prende forma.

Nelle pagine di questo numero il tema emerge attraverso esperienze diverse. Il teatro, la musica, la scrittura, la lettura e la conoscenza hanno coinvolto i detenuti della Casa Circondariale di Velletri in attività nelle quali ciascuno ha avuto modo di mettersi alla prova, confrontarsi con gli altri e scoprire nuove possibilità.

La cultura, dentro un istituto penitenziario, entra in rapporto con la condizione particolare di persone che stanno attraversando un periodo della propria vita nel quale il tempo assume un peso diverso e il rapporto con il futuro può diventare più difficile da immaginare.

Segue a pag.19



In questo numero

Arte e cultura in carcere

Progetti di teatro e musica nella C.C. di Velletri

da pag. 5 a pag. 8

Prison Got Talent

Si è conclusa con successo la seconda edizione del talent che ha visto protagonisti i detenuti

pag. 9

Rubriche

Salute e benessere, scienza e tecnologia viste da dentro

pag. 14 e 15

La seconda pagina...

Redazione

Voci di ballatoio

Il giornale della C. C. di Velletri

Numero 10

ottobre 2026

Responsabili del Progetto

Paola Anelli, Nicolò Sorriga

Grafica e impaginazione

Nicolò Sorriga

In Redazione

Alessandro R. - Andrea G. -
Antonello C. di M. - Antonio G. - Bledar A.
Cristiano P. - Daniele D.B. - Danilo M.
Emanuele C. - Emidio C. - Fabrizio C.
Gaetano P. - Lorand S. - Luca F.
Marcello P. - Mauro Z. - Mirko C.
Nicola S.C. - Roberto A. - Roberto M.
Walter B.

Stampa

Tiburtini s.r.l.
Roma

Redazione

Casa Circondariale di Velletri
Via Campoleone, 97
00049 - Velletri (Rm)

Vindicat te tibi

"Rivendica il possesso di te stesso"
Seneca - Lettere a Lucilio

Immagine in prima pagina:

"Free man"
Immagine realizzata con AI



Associazione La Farfalla

Potete leggere e scaricare il giornale su

www.lafarfalla.org

Stampato grazie al sostegno di



Altri Giornali: il nostro progetto

L'Associazione La Farfalla è stata fondata nel 2001 per promuovere progetti di integrazione sociale rivolti a persone con disabilità e con disagio sociale. Nel corso della sua lunga esperienza, l'Associazione ha ampliato il suo raggio d'intervento, ideando attività rivolte a persone con dipendenza, minori a rischio e detenuti.

Il Progetto Altri Giornali è nato nel 2009 dalla volontà dell'Associazione di mettere a disposizione le proprie competenze nel settore dell'informazione e della comunicazione agli Enti, alle Associazioni, alle Cooperative, agli ospiti e agli operatori di centri diurni, comunità e strutture sanitarie, di recupero e penitenziari che vogliano adoperarsi nella realizzazione di un prodotto editoriale.

Il Progetto Altri Giornali ha il fine ultimo, attraverso un Laboratorio continuativo, di preparare i suoi destinatari a realizzare e gestire un prodotto editoriale. Un giornale o una pubblicazione rappresentano un punto di incontro importante tra persone con diverse culture e storie personali che, unite dal medesimo intento, imparano a confrontarsi e cooperare.

La realizzazione di un giornale da parte degli ospiti di comunità terapeutiche o penitenziari, assume inoltre un ruolo complementare e allo stesso tempo alternativo rispetto a quello svolto dai grandi organi di informazione: permette a coloro che non avrebbero spazio di esprimersi su quotidiani e riviste "ufficiali" di informare e far sentire la propria voce su temi strettamente legati alla realtà sociale di chi scrive, ma anche e soprattutto su argomenti di interesse comune, dando quindi una propria opinione e un personale contributo informativo.

Una pubblicazione può avere inoltre la valenza di uno spazio di appello rispetto a situazioni di ingiustizia, casi di leggi non applicate, disfunzioni burocratiche, ma anche ritardi culturali nell'approccio ai problemi sociali. Tutto questo raccontato da chi, in prima persona, vive

determinate situazioni o dinamiche esistenziali e sociali di disagio.

Per raccontarsi e per raccontare la realtà, e soprattutto per avere il diritto e il dovere di essere chiaramente compresi, sono necessari degli strumenti comunicativi che il Laboratorio realizzato dall'Associazione ha lo scopo di proporre, far conoscere e consentire di gestire.

Tutti i partecipanti ai quali il Laboratorio si rivolge hanno infatti la possibilità di intraprendere un percorso formativo di sviluppo o consolidamento delle proprie conoscenze e abilità nell'ambito della comunicazione.

Inoltre, l'approccio teorico-pratico di questa esperienza permette non solo una maggiore comprensione delle proprie risorse e qualità, ma diventa anche un'occasione per favorire la crescita culturale di ogni persona, stimolata a informarsi, mantenersi costantemente aggiornata e a responsabilizzarsi come singolo che si adopera in un'attività comune.

Il Laboratorio che viene realizzato nella Casa Circondariale di Velletri dal marzo 2024, vede la frequenza di circa 20 partecipanti che si incontrano con i formatori dell'Associazione ogni martedì sotto la supervisione dei responsabili dell'Area Giuridico Pedagogica della struttura.

Il Laboratorio / Redazione opera mettendo al centro le proposte, la creatività e l'inventiva di ognuno. Come in ogni gruppo di lavoro si discute e si analizzano tematiche e punti di vista per costruire insieme un progetto unitario che diventa molto di più della somma di ogni singola voce.

Per la realizzazione di questo progetto e del giornale che avete tra le mani, è di fondamentale importanza il sostegno e la collaborazione attiva con l'Amministrazione Penitenziaria e con tutte le figure che operano nel settore.

Storie di redattori

Sono **Renato**,

ho 45 anni e sono detenuto nella Casa Circondariale di Velletri. Questa detenzione mi ha fatto capire i miei sbagli e ora sto lavorando su me stesso per non incorrere nuovamente in simili errori e raggiungere un futuro migliore. Sto effettuando un percorso trattamentale, aiutato dalle persone addette al mio reinserimento e dai docenti della scuola agraria, che mi stanno insegnando la materia.

In questo percorso mi sono imbattuto in una lettera scritta da un padre che ha perso la figlia adolescente a seguito di un tragico evento accaduto anni orsono in un rione di Napoli, dove dei ragazzi su una moto spararono a una persona appartenente alla camorra. La disgrazia volle che, durante il conflitto, venisse colpita accidentalmente una ragazza di quattordici anni che si stava intrattenendo con alcuni suoi compagni.

La ragazza è poi deceduta e il padre, immerso nel dolore, decide di donare gli organi della figlia, in modo che Annalisa, questo era il suo nome, continuasse a vivere.

Poi, con la sua forza, scrive una lettera destinata ai detenuti, a noi che abbiamo sbagliato. Nelle sue parole si legge un messaggio di speranza e di volontà per ritrovare la giusta strada, per tornare nella società come persone libere.

Mi chiamo **Tiziano**,

ho ventiquattro anni e vengo da Roma. Il quartiere dove ho vissuto non è dei migliori di Roma (Il Laurentino 38).

Vivere in un posto simile non dà molte opportunità, specie ai giovani che come me crescono in simili situazioni. Tutto ebbe inizio nel 2016, avevo poco più di quattordici anni e cominciarono un susseguirsi di eventi per i quali alla fine sono stato portato in carcere, qui dentro.

A scuola io ero quello povero. Il mio papà nel febbraio del 2016, per problemi economici lo sorpresero per un reato e fu a sua volta arrestato e portato in carcere, lasciando soli la mia mamma e me. Lei, poverina, non aveva i soldi per andare avanti, non poteva comprare i libri per la scuola, o per qualche capo di abbigliamento, per la benzina che serviva per accompagnarmi a scuola. Io ero piccolo per capire le difficoltà, o meglio a me non potevano essere chiare.

A scuola venivo preso in giro e non capivo il motivo per il quale tutti mi prendevano in giro. Ma io non ero come gli altri? Così, stanco di essere lo zimbello di tutti lasciai la scuola. Andai a lavorare con mio zio, per la modica cifra di venti euro al giorno, soldi guadagnati che usavo per aiutare la mia mamma, ma che comunque non bastavano mai.

Ricordo come fosse ieri il 27-12-2018. Ci staccarono la luce, vidi la mia mamma piangere, e io non ero in grado di aiutarla. Fu allora che presi la decisione più sbagliata che potessi prendere. Iniziai a frequentare persone che mi assicuravano guadagni facili e mi dedicai a tutto ciò che portava guadagno: furti di scooter, prendevo tutti quelli che trovavo, spaccio etc.

Così pagai le bollette arretrate, la spesa, vestiti per me e per lei, e fui

Sto scrivendo questa lettera per ringraziare questo padre, questa grande persona, che con la sua forza ha superato la tragedia, dedicando un messaggio che possa essere di insegnamento per ritrovare una vita migliore e nella legalità.

Il signor Durante ci sta consigliando di usare la nostra detenzione non soltanto come una punizione, ma di utilizzare il tempo necessario per capire dove abbiamo sbagliato, riflettendo su chi siamo stati, cosa vogliamo veramente e chi vogliamo diventare un giorno, al di fuori di questo istituto di pena.

Ognuno di noi ha la sua storia, non siamo tutti uguali. A volte si perde la speranza, non si crede nelle istituzioni, non ci si fida di nessuno. Bisogna cambiare, ma per cambiare bisogna iniziare a credere in sé stessi, cercare dentro di noi la strada da percorrere, aiutare il prossimo, non facendo più del male, e tornare nella società come una brava persona.

Concludo ringraziandola di nuovo, perché nella sua sofferenza e con coraggio ha trovato il modo, scrivendo a noi questa lettera, di aiutarci, di consigliarci e di farci ritrovare la giusta via.

Condivido il suo dolore, che però ci fa capire che per sbagliare basta un attimo, ma per recuperare, a volte, non basta una vita. GRAZIE.

convinto di fare il giusto, fino a che la mia mamma si incuriosì perché voleva capire la provenienza dei soldi che io portavo a casa. Lo scopri e si arrabbiò, dicendomi di smettere, quella non doveva essere la mia vita, non voleva soffrire come aveva fatto con mio padre. Io non riuscivo a capire e allora mi cacciò.

Mi trovai solo, spaesato, triste. Sono sempre stato molto introverso, trovai sfogo nelle sostanze e nei cinque anni successivi andai avanti credendo che quella fosse la mia vita tra droga e reati di altro genere. Vedevo la mia mamma che senza di me riusciva ad andare avanti, quindi secondo me i soldi che guadagnava le bastavano.

Nell'estate del 2024 commisi dei reati e per quelli fui arrestato e portato nel carcere di Regina Coeli. Un giorno fui chiamato per un colloquio visivo e rimasi meravigliato. C'era il mio papà, ma non c'era mamma. Parlammo e decisi di perdonarlo per averci lasciati soli. Successivamente mi arrivò una bella notizia. La mia mamma mi accettava a casa sua per farmi uscire agli arresti domiciliari. Mi fece uscire dal carcere, era il 5 luglio 2024. Poi mi convinse a curarmi e andai in una comunità.

Per una serie di problemi mi riportarono però in carcere. Oggi sono due anni e tre mesi che sono stato privato della libertà. Ma ora finalmente ho capito cosa veramente voglio una volta fuori da qui. La mia mamma mi ha perdonato, voglio tornare da lei, lavorare, tornare a casa stanco, guadagnare il giusto per poter godere della libertà.

Ora ho capito quanto è preziosa. La vera vita è fuori e non qui dentro il carcere...

GRAZIE

storie

Mi chiamo **Antonello**,

sono nato in Inghilterra ed oggi ho quasi 59 anni. La mia famiglia è stata una normale famiglia medio borghese. Ho studiato dai preti alle elementari, così come mia sorella ha studiato dalle suore. Ho avuto una vita felice e spensierata fino a laurearmi e poi sposarmi. Ho poi avuto tre figli e tra alterne fortune sono arrivato alla mia età senza grossi problemi.

Alcuni giorni fa a seguito di una vicenda che ho trascurato sono stato arrestato, senza che avessi avuto la certezza dell'ordine di cattura che pendeva nei miei confronti. Sono stato portato quindi al Carcere di

Velletri a notte fonda, ho svolto la trafila prevista per chi giunge in carcere con la registrazione all'ingresso e la successiva visita medica. Poi in cella con quelli che oggi sono i miei compagni. Non mi sono trovato male e non ho accusato particolari problemi ad inserirmi nel mio nuovo mondo.

Vedo la mia situazione con un certo distacco e la consapevolezza di poter apprendere da ognuno dei miei "collegli" di sventura qualcosa che può arricchirmi, così come credo che sia possibile imparare da chi offre opportunità a livello istituzionale con corsi o iniziative culturali. L'unica cosa che rimane per me poco accettabile è il pensiero di quelle parole: "definitivo".

Ricordo di un tempo che fu...

di *Mauro Z.*

Mio padre, dopo la sua giornata di lavoro, passava del tempo con me raccontandomi come viveva la mia famiglia prima della mia nascita. Mio nonno aveva un'azienda agricola a Benevento. C'erano casolari, stalle, ricoveri e un'enorme aia dove, nel tempo, prima del tempo, si effettuava la battitura per separare i chicchi di grano dagli steli tagliati.

Crescendo, cominciai a vivere parte dei racconti fattimi dal mio genitore che, man mano che crescevo, mi portava nell'azienda agricola di famiglia, dove potevo vivere le mie giornate. I ricordi che ho sono solo estivi perché abitavamo a Roma, dove andavo a scuola. Per questo non ho ricordi della vendemmia e della raccolta delle olive.

Ricordo bene, però, quando noi bambini andavamo con un carro un po' traballante a raccogliere il foraggio per gli animali. Ci sembrava di essere in un film western, aspettavamo solo l'arrivo degli indiani. Dopo la raccolta, però, il ritorno era a piedi. Stavolta speravamo che gli indiani non arrivassero.

Un altro ricordo era la trebbiatura del grano. Dopo la raccolta si aspettava che arrivasse la trebbia, un'enorme macchina, grossa quanto una casa, dove da una parte si mettevano su un nastro trasportatore le fascine di spighe di grano e dall'altra parte uscivano balle di paglia e sacchi pieni di chicchi di grano. La trebbiatura era una festa che durava massimo un paio di giorni. La sera, dopo il duro lavoro, si cenava tutti insieme e, dopo cena, gli anziani raccontavano le storie a noi bambini. Storie tramandate di padre in figlio di quasi un secolo prima: si parlava di scontri tra garibaldini e borbonici, racconti di guerre o storie di raccolti persi a seguito di inondazioni del fiume che straripava per l'eccessiva pioggia.

Ricordo un vecchio che raccontava addirittura storie del fronte della Prima guerra mondiale, alla quale lui aveva partecipato. La notte i lavoratori dormivano all'aperto per il grande caldo; oggi sarebbe impensabile.

L'azienda di mio nonno produceva grano, aveva delle vacche che servivano per lavorare i campi, le stesse che venivano poi munte dando latte genuino, olivi da cui si produceva olio di oliva, vigneti la cui uva dava un vino speciale e, infine, piantagioni di tabacco.

Ricordo vagamente le visite degli agenti della Guardia di Finanza che venivano ad effettuare la conta delle foglie di tabacco. Ricordo una caratteristica di questa conta, dove la foglia numero sedici, per non confonderla con la foglia numero tredici, veniva chiamata "SEDICE". Un agente le nominava e un altro le registrava. Io, incuriosito, chiedevo a mio padre cosa volessero dire quando gli agenti pronunciavano la parola "SEDICE", e io: «Ma cosa se dice?».

Mio padre sorrideva.

Dopo la raccolta delle foglie e la conta delle stesse, avveniva l'infilatura. Ci mettevamo ai limiti dell'aia, dove c'erano enormi piante di tiglio, e infilavamo le foglie dalla parte del torso, una in un verso e l'altra in verso contrario. Si usava un ago da 20 cm attaccato a uno spago lungo poco più di un metro.

Queste composizioni venivano poi poste dentro un locale nel quale veniva acceso un piccolo fuoco di carbonella e legni odorosi, utili per un'affumicatura delle foglie di tabacco. Della pianta del tabacco non si butta nulla: le foglie erano utili a fare sigari e/o sigarette, i tronchi venivano essiccati per poi utilizzarli nei forni a legna per la cottura di pizza e pane.

Il pane veniva poi conservato nella madia in cucina. Ricordo che ne avevamo una posta su una cassetiera. Quando veniva aperta la parte ribaltabile della madia, veniva fuori un odore di pane e di mele che riempiva le narici. Nella cucina c'era anche la famosa vetrinetta del contadino e un tavolo con il piano di marmo, dove sotto erano posti i cassetti, la spianatora e il mattarello. La cucina era chiamata cucina economica a legna.

Alle spalle della casa, un orto da cui prendevamo prodotti naturali. La mattina facevamo colazione con il latte appena munto, in cui inzuppavamo il pane sul quale si spalmavano il burro fatto in casa e la marmellata derivata dalla frutta dell'orto. Gli alberi da frutta venivano protetti dagli attacchi degli insetti con sistemi di antica saggezza contadina.

Nel corso della mia vita ho sempre cercato di vivere avvicinandomi quanto più possibile al naturale. Ho sempre prodotto conserve, sottaceti, marmellate derivate dai prodotti dell'orto che, però, ahimè, ho coltivato in vaso. Ho prodotto liquori fatti in casa secondo antiche ricette. Quelli più realizzati sono: il limoncello, la crema di limoncello, il nocino e un liquore molto digestivo a base di basilico.

L'unico liquore che non sono riuscito a produrre è la Strega, pur avendo un'antica ricetta. Vorrei passare questi ultimi anni della mia vita vivendo in una casa di campagna. Non so se ci riuscirò, ma la cosa che so è che, se ci riuscirò, nella cucina ci sarà una madia e un tavolo con il piano di marmo.

Oggi le cucine moderne sono uno scopiazzamento di quelle americane: mobili e pensili bassi in truciolato rivestito di lamine melaminiche; al posto del tavolo, la penisola o l'isola. Ho voluto scrivere questo articolo a testimonianza per i miei figli e per i giovani che lo leggeranno, uno spaccato di vita che loro non vedranno mai, per fare in modo che la nostra memoria storica non venga relegata nell'oblio della dimenticanza, così che si possano fare paragoni su chi eravamo un tempo e su chi siamo adesso.

Vola pensiero mio

Un'esperienza di teatro, memoria e condivisione nella Casa Circondariale di Velletri con detenuti ed ex detenuti

di Roberto M.

Il giorno 29 luglio 2026, nella sala del Teatro Enzo Tortora, sito all'interno della Casa Circondariale di Velletri, si è svolto lo spettacolo teatrale "Vola Pensiero Mio", a cura della Compagnia Stabile Assai.

Il dott. Antonio Turco, accompagnato dalla responsabile dell'Area Giuridico-Pedagogica, dott.ssa Sabrina Falcone, si è recato presso il reparto D dell'Istituto per spiegare come si sarebbe svolto l'evento, chiedendo la disponibilità dei detenuti del reparto sopraccitato a partecipare allo spettacolo. I partecipanti sono stati scelti dall'Area Educativa.

Cinque sono stati i nominativi richiesti dall'Area Giuridico-Pedagogica per la partecipazione all'evento del 29 luglio 2026, presso il teatro: M. Danilo, M. Roberto, R. Alessandro, S. Alessandro e Z. Mauro.

L'evento è stato programmato in brevissimo tempo, nell'arco di poche ore, con l'obiettivo di recitare e rappresentare argomenti di cronaca contemporanea. Lo spettacolo, così come si è sviluppato, è stato ideato da un ex educatore – oggi denominati funzionari dell'Area Giuridico-Pedagogica – con più di trent'anni di esperienza.

Un numero imprecisato di successi di natura trattamentale maturati nel corso degli anni ha portato il dott. Antonio Turco a coinvolgere alcuni detenuti della Casa Circondariale di Velletri in un'esperienza condivisa con ex detenuti e con un'organizzazione no profit, supervisionata dalla direttrice e attrice Tamara Boccia e dal presidente della Compagnia Stabile Assai. L'iniziativa ha mostrato una notevole professionalità e una forte capacità di coinvolgimento emotivo, affidando con estremo impegno ruoli di spontanea recitazione ai partecipanti, seppure l'interpretazione fosse soprattutto legata al ricordo di aspetti e storie di cronaca contemporanea.

Gli interpreti, di volta in volta, hanno espresso nella sala teatro dell'Istituto racconti emozionanti e, talvolta, caratterizzati da un certo cinismo e da momenti divertenti, interpretati con grinta vocale e attraverso accenni ai dialetti tipici del territorio. Lo spettacolo ha riscosso un grande successo, testimoniato soprattutto dalla reazione del pubblico presente, che ha riservato calorosi applausi e anche qualche standing ovation.

Z. Mauro ha recitato, letto e interpretato un testo, così come R. Alessandro. M. Danilo ha recitato, letto e interpretato un testo legato alla parola finale pronunciata nel testo di Alessandro: "il peccato". Il suo intervento era rivolto a tutti e affrontava quanto accade nelle delicate dinamiche intramurarie del carcere.

Successivamente è stato proposto un testo di cronaca contemporanea che richiamava la morte di alcuni personaggi della vita politica e sociale italiana, avvenuta in circostanze dubbie, come Peppino Impastato, l'anarchico Pinelli e l'editore Feltrinelli, senza dimenticare il delitto di Aldo Moro.

M. Roberto e S. Alessandro hanno recitato, letto e interpretato un racconto di cronaca contemporanea in romanesco, citando alcuni degli autori della Bandaccia, fra sfumature e apostrofi sottolineati dal vibrante e accorato tono delle voci dei due lettori.

Lo spettacolo è stato inoltre corredato da altre storie raccontate e interpretate da ex detenuti, persone di spessore artistico che, attraverso il loro percorso, hanno rappresentato il riscatto della dignità e uno spiccato senso di autentica sopravvivenza umana dopo lunghi anni di detenzione. L'evento è stato ulteriormente arricchito dalla presenza di strumenti musicali.

Questo evento è stato per noi un'iniziativa importante, che ci ha fatto credere nella possibilità di sviluppare il nostro senso artistico, increduli persino di poterlo possedere. Tuttavia, la riuscita dello spettacolo, realizzato insieme ad altri detenuti ed ex detenuti, ci fa ben sperare e ci permette di guardare avanti, con la possibilità di continuare questo percorso.

E chissà che, andando avanti, qualcuno di noi non possa riscoprirsi anche attore.



progetti ed eventi

Voci corali in carcere

Il canto come strumento di inclusione, espressione e dialogo oltre le mura del carcere. Un progetto de “La Sapienza” di Roma

Il progetto di Terza Missione Universitaria dell'Università La Sapienza, dopo aver dato vita a un laboratorio transmediale di inclusione sociale e dialogo tra studenti universitari, accompagnati dai loro docenti, e i detenuti della Casa Circondariale di Velletri, prosegue con un laboratorio corale che ha visto la partecipazione degli studenti dell'Università La Sapienza, dei loro docenti e degli appartenenti all'Associazione Corale Quadracoro APS.

Il laboratorio ha inteso fornire ai partecipanti strumenti da utilizzare attraverso l'insegnamento di esperti e docenti che, mediante diversi movimenti del corpo, hanno mostrato come sviluppare espressioni legate al ballo. Infine, attraverso l'insegnamento di un maestro di canto, tenore e musicista, i partecipanti hanno potuto mettere in

pratica una respirazione consapevole e acquisire un uso più consapevole della propria voce.

Il percorso ha permesso di assemblare un coro attraverso le diverse tonalità vocali, utilizzate come strumenti di espressione, crescita e socialità. Un altro piccolo passo che unisce il popolo detenuto alle realtà esterne al carcere.

Il progetto ha suscitato nei partecipanti un ampio coinvolgimento emotivo, scevro da pregiudizi, trovando sintesi nei pensieri, nelle opinioni e nella meraviglia di vivere un'esperienza all'interno di un ambiente che si riteneva ostile, ma che si è dimostrato invece carico di umanità e privo di differenze tra persone libere e detenute.

Le voci delle studentesse che hanno partecipato

Irene

Poche parole per dire dell'esperienza della mia prima volta in carcere per il laboratorio di canto. Intanto l'ingresso, le formalità, un tempo sospeso tra il fuori e il dentro. Una graduale alterazione del senso della realtà... per come una o uno è abituato a viverla. Dentro, un disagio sottile e crescente, poi l'incontro con chi è immerso in quella realtà... non naturale.

Ecco! È ovvio, è questo il senso di straniamento: la situazione è reale e non è “naturale”, ma lascio qui la filosofia. Chi è che ci viene incontro, ci dà la mano, si presenta, ci accoglie? Entriamo, alcuni minuti, forse ci stiamo studiando... poi, piano piano, l'aria si scioglie, inizia qualcosa che non potevo immaginare. Il tempo di collegare un microfono, di far funzionare le casse, e la cosa inizia da sé.

Scusate, c'è stato l'intervento del maestro, del professore, della nostra collega che ci ha fatto fare body percussion, ma la cosa inimmaginabile, quella che mi ha sciolto quella sensazione di “E adesso che si fa? Che ci faccio qui?”, è stata quello che è successo appena qualcuno di voi ha preso il microfono e ha cominciato a cantare, a parlare, a dire di sé, a scherzare.

Sono successe molte cose dentro e intorno. Ecco, mi trovavo io, persona umana, insieme ad altre persone umane, nel senso più bello e buono del termine.

Grazie, grazie. Mi sono commossa ad ascoltare quello che ciascuno diceva col cuore e ho pensato a quanto conta essere fortunati a nascere dalla parte fortunata, in cui qualcuno ti aiuta a cercare e le cose intorno non sono tutte difficili e ostili.

Per questo, pensando che non tutti nasciamo e cresciamo così, e che non è per colpa di chi ci ha messi al mondo, l'ho sentita come una cosa profondamente ingiusta e dolorosa. Ma so pure che niente è, né può essere, una condanna, un marchio a vita.

Si può riprendere fiducia, si può cambiare veramente. Quando nasciamo, appena apriamo gli occhi, siamo tutti uguali e tutti, appena dopo qualche attimo, siamo pronti a fidarci di qualcuno che ci prenda

in braccio e si curi di noi.

Scusate se sono lagnosa, è per dire che, nonostante la fortuna non sia stata giusta con noi, tutti dentro abbiamo la possibilità di ritrovare quella fiducia in noi e negli altri che ci fa vivere e ci farà vivere in pace con noi stessi e con gli altri.

L'esperienza del laboratorio di canto insieme a voi mi ha fatto stare bene. Grazie.



Biancamaria

Partecipare a un progetto della Sapienza - Università di Roma, con un laboratorio corale all'interno di un carcere, ha rappresentato un'esperienza naturale. Un coro è prima ancora un "luogo": uno spazio in cui ognuno trova il proprio posto, dove l'ascolto è indispensabile, il lavoro è condiviso e il rispetto reciproco e delle diversità, non solo vocali, è il fondamento di tutto.

Il laboratorio è stato svolto nel teatro della struttura, ma i coristi non ci sono saliti, così come nessuno dei detenuti è rimasto seduto sulle sedie destinate al pubblico. Ci siamo mescolati, presentandoci e consegnando a ciascuno un post-it su cui scrivere il proprio nome, perché tutti potessimo chiamarci per nome. All'inizio sono stati proposti alcuni semplici esercizi per migliorare l'emissione della voce, accompagnati da esercizi di *body percussion*.

Ero emozionata. Poi ho visto che molti si mettevano in gioco, provavano, sorridevano anche quando sbagliavano. E chi non voleva nemmeno provare stava un po' in disparte, ma osservava. E allora mi sono rilassata. Eravamo lì non per raggiungere un risultato, ma semplicemente per fare qualcosa insieme.

Ho notato persone rispettose, attente, partecipi. Alcune più timide, altre più sicure, ma ciascuna a suo modo, tutte presenti. Abbiamo parlato delle differenze fra voci maschili e femminili, spiegandone le caratteristiche con semplicità, senza tecnicismi. Per capire il tipo di

voce di ciascuno, il nostro Maestro ha fatto una breve audizione, facendo cantare "tanti auguri a te", tra l'imbarazzo di qualcuno e la maggiore sicurezza di altri. Poi ci ha divisi proprio come accade durante le prove del coro: tenori e bassi da una parte, contralti e soprani dall'altra.

Il brano che abbiamo cantato insieme si intitolava "Shosholoza", un celebre canto tradizionale africano che significa "andare avanti", oggi considerato un simbolo di speranza, libertà e resilienza. Dopo l'intonazione delle prime note da parte del Maestro, qualcuno diceva: "Ma io non so cantare", "Io non canto", "Non ho mai cantato in vita mia". Che figuraccia... E invece, alla fine, abbiamo cantato tutti, con una gioia e un'energia straordinarie.

Abbiamo scoperto voci bellissime e persone che la propria voce la usano scegliendo parole che hanno riscosso profondamente tutti noi. Abbiamo sentito risate fragorose, altre silenziose, ma anche la gioia dirompente di qualcuno.

Non è stato facile andare via. Io non so se noi abbiamo lasciato qualcosa ai ragazzi. Posso dire quello che hanno lasciato a noi: la consapevolezza che la dignità appartiene a ogni essere umano, e non può essere ferita o dimenticata, ma esiste e nessun errore la può cancellare. Alla fine dell'incontro, mi sono fatta consapevole che tutti dovrebbero passare del tempo all'interno di un carcere. Non per giudicare né per assolvere o trovare risposte, ma solo per incontrare delle persone.

Maria Anna

3 ore in un carcere sono 300 fuori e questo concentrato di spazio/tempo non dà possibilità al superfluo di navigare, ciò che serve e ciò che è necessario permette la riuscita di un laboratorio. Qui abbiamo voluto fare assieme e quell'"assieme" porta un senso di unione, un senso di comunità e complicità che si sviluppa anche attraverso l'empatia. Francesco, il conduttore del laboratorio sulla coralità, assieme a Bianca, si presenta al gruppo.

Sono poche le parole che usa, al fine di poter valorizzare al meglio il tempo dedicato alla pratica. E così iniziamo a giocare con i nostri corpi, a testarli come una cassa di risonanza del nostro respiro. Ci vengono insegnati alcuni esercizi sulla respirazione e impariamo a osservare la nostra postura, che deve essere dritta e non rigida, pronta ad accogliere ciò che verrà.

È così che viene introdotta Bianca, con i suoi esercizi di body percussion. Lei si muove rapida, ma senza mai perdere l'impegno alla chiarezza, non solo nel linguaggio, ma soprattutto nell'azione. Adesso siamo tutti concentrati a muoverci con ritmo e attraverso il movimento, il battito delle mani, qualche saltello, la giravolta e via, sembra una danza e il divertimento è garantito, e anche l'errore, inevitabile quando si apprende qualcosa di nuovo, aiuta a ironizzare sui nostri limiti.

Il tutto avviene prima in silenzio, ma il corpo ha un suono e impariamo ad ascoltarlo in uno spazio segregante come il carcere, che non è cosa da poco... E poi, una volta provati gli esercizi, si inizia a eseguirli con la musica. E che musica... bellissima.

La cosa che si nota subito è la grande rapidità con la quale i detenuti acquisiscono ogni passo, ogni movimento, ogni azione e tornano il QUI E ORA. E che le 3 ore in carcere sono 300 fuori. La musica è così bella che sembra di stare dentro il film Blues Brothers e, tra entusiasmi e risate, formiamo un gruppo coeso, così che Francesco

inizia a fare le audizioni e, per farle, chiede ad ognuno dei detenuti di cantare "Tanti auguri a te", e alcuni gli fanno gli auguri pensando che sia il suo compleanno, e giù a ridere a crepapelle. È così! Li suddivide tra tenori e bassi. Siamo pronti per il canto! Prima, però, devo introdurre Shosholoza: un canto sudafricano, inno alla libertà. L'entusiasmo con cui i tenori cantano Shosholoza è toccante, sembra un coro da stadio, e il divertimento è assicurato. Francesco è al centro del cerchio e si diverte a gestire il piano e il forte e, con una bella gradualità, i detenuti imparano a modulare il loro canto, osservando attentamente Francesco e le sue indicazioni.

Ora che hanno recepito con entusiasmo gli input di Francesco e Bianca, è giusto andare avanti attraverso un patto di ascolto reciproco. Ora saranno i detenuti a proporre a noi, perché l'importante è stare assieme. Come? Cantando e soprattutto divertendoci, anche ad ascoltare gli altri.

E così siamo pronti all'ascolto: alcuni ci cantano le loro canzoni, bellissime, di vario genere, da Mendelsohn al rap, fino a repertori sconosciuti. A quel punto pieni dell'emozione, proseguiamo con le attività di canto e proviamo per la prima volta "Tanto pe canta", e ci divertiamo tantissimo.

Il laboratorio sta per concludersi: l'ultima cantata è di nuovo Shosholoza, ma questa volta il cerchio è perfetto e rappresenta nella sua naturalezza un livello di coesione impressionante. Francesco è consapevole che si tratterà dell'ultimo canto assieme e allora, prima di iniziare, vuole dire due parole di ringraziamento e vuole esprimere il valore dello stare assieme che innesca un coro.

C'è silenzio attorno a lui, ascolto completo che sa di ruolo riconosciuto. Si sta per iniziare, quando uno dei più espansivi interrompe la spiegazione di Francesco e dice: «Vabbè, se potemo chiamà il coro delle cause perse, che dite?». E giù tutti a ridere... tanto è solo un arrivederci.

progetti ed eventi

La voce di un membro dell'Associazione Corale "Quadracoro"

Vincenzo Sterbini

"Ale... hunz... hunz», «Fum... tum... Ale», «Tum... tum... tum..."

"Aho", 'nce sto a capi' gnente, sto a fa' 'n macello... ma te pare... all'età mia... a 65 anni... nun l'ho mai fatte 'ste cose...".

Gabriele, er cicoria, mi guarda col faccione dall'aria divertita, sorridendo, messo in confusione dalla parte dei bassi di Shosholoza. Gli metto un braccio sulle spalle, dicendogli che io di anni ne ho 66, incoraggiandolo a seguirmi nell'interpretazione ritmica di questo brano. Ricominciamo, sempre col mio braccio addosso, un ponte tra due realtà così diverse, ma per un attimo così vicine, tanto da sentire la sua gioia e il suo disagio insieme. Ricominciamo, ma non ce la fa: "Tum... hunz... boh...", una sequenza incomprensibile che mi costringe a staccarmi da lui per poter ridere un po', nascostamente.

Una risata di tenerezza per quell'uomo che, pur non avendo mai fatto nulla di simile, si è lanciato in questa breve esperienza, magari con l'intento di sfuggire a una giornata noiosa, resa ancora più complicata dal caldo asfissiante. Una risata goduta, pensando che fra due ore rientrerò nella mia comfort zone. Una risata amara perché so che non troverò er cicoria al bar sotto casa, per potergli dire che proprio ha fatto un macello con quel brano. Una risata che vedo stampata pure sul faccione, stanco, di Gabriele, che non

dimenticherò più e che è il primo pugno nello stomaco della giornata.

Renato è il secondo, più forte. È stato un attimo. Si presenta, timido, mi va subito in simpatia; per un istante scorgo un garbo inusuale, di quelli che scaldano. Poi si gira, lo vedo da dietro, la sua testa, e arriva pesante il cazzotto. Quasi mi scatena un moto di pianto che, ovviamente, con abilità, reprimo.

Conosco bene la mia testa, anche da dietro. Quando mi taglio i capelli con la macchinetta, uso lo specchio per aiutarmi a radere la porzione posteriore, che controllo bene durante l'operazione. Passo la macchinetta su ogni centimetro quadrato, cosicché risulti tutto pareggiato dalle lame. Infine, osservo il risultato: una superficie che varia tra il bianco, il grigio e il nero.

Conosco bene la parte posteriore della mia testa. È per questo che, quando vedo quella di Renato, mi pare di vedere la mia. Stessa precisione di taglio, stesse sfumature. La sensazione di vedere me stesso proiettato in quella realtà e provare a capire per quale motivo, per quali fatalità, coincidenze, combinazioni, quella testa non sia veramente la mia.

Esco da questa sospensione... tra un'ora rientro nella mia comfort zone. Un po' meno comfort.

Una visita speciale nella redazione di *Voci di ballatoio*

I membri della commissione giustizia del parlamento giapponese in visita nella C.C. di Velletri

a cura della redazione

L'8 settembre la Casa Circondariale di Velletri ha accolto una delegazione di funzionari e parlamentari della Commissione Giustizia del Parlamento giapponese, impegnata in un programma di scambio sui sistemi penitenziari e sul trattamento delle persone detenute. Gli ospiti, accompagnati dalla direttrice Anna Rita Gentile, dal Comandante della Polizia Penitenziaria Mauro Caputi e da alcuni funzionari dell'Area Giuridico-Pedagogica, hanno visitato diversi spazi dell'istituto.

La delegazione si è soffermata anche nella redazione di *Voci di ballatoio*, dove il caporedattore Roberto M. ha illustrato le attività e la realizzazione del giornale, nato dalla collaborazione con l'Associazione La Farfalla. Agli ospiti sono state consegnate alcune copie delle precedenti edizioni.

Per la redazione è stata una particolare soddisfazione poter presentare il proprio lavoro a una delegazione internazionale e raccontare l'impegno che accompagna ogni numero del giornale.

Nella mia ora di libertà: un concerto per sostenere il nostro giornale

Una serata di musica, emozioni e... voci di ballatoio

a cura della redazione

Il 4 settembre nella sede dell'Associazione La Farfalla a Ostia Antica, l'evento "Nella mia ora di libertà" ha riunito musica, parole e solidarietà per sostenere *Voci di ballatoio*. La serata ha registrato una grandissima partecipazione da parte dei soci de La Farfalla. Ad aprire l'evento è stata Paola Anelli, presidente dell'Associazione, che ha illustrato il percorso che porta alla realizzazione del giornale, sottolineando il valore di un'esperienza fondata sul dialogo e sulla collaborazione.

Sul palco è poi salito Alessandro S., ex redattore di *Voci di ballatoio*, oggi libero. Il suo intervento, particolarmente toccante, ha ripercorso l'esperienza vissuta nella redazione, mettendo in evidenza il valore umano e rieducativo del progetto: uno spazio per esprimersi, confrontarsi con gli altri e costruire insieme qualcosa.

La parte musicale ha visto protagonisti Andrea Gentili e Nicolò Sorriga, che hanno proposto brani della tradizione cantautorale italiana, da Fabrizio De André a Francesco Guccini, da Ivano Fossati a Lucio Dalla. Ogni canzone è stata introdotta attraverso alcuni

estratti degli articoli pubblicati nei numeri di *Voci di ballatoio*, creando un dialogo tra musica e parole e riportando al centro le voci dei redattori e il percorso del giornale.

L'iniziativa ha avuto anche uno scopo concreto: raccogliere fondi per permettere ai volontari de La Farfalla che realizzano il giornale di coprire le spese di trasporto e dei materiali necessari alla produzione. Una serata di musica, testimonianze e solidarietà che ha confermato il sostegno dell'Associazione a un progetto che continua a costruire, numero dopo numero, un ponte tra il carcere e la comunità.



Prison Got Talent

Musica, recitazione e arte. Si è conclusa con successo la seconda edizione del talent organizzato all'interno della Casa Circondariale di Velletri

a cura della redazione - foto di Luciano Sciarba

Lunedì 21 settembre, per qualche ora il Teatro Enzo Tortora della Casa Circondariale di Velletri si è riempito di musica, parole, poesie, ballo e soprattutto di persone che hanno avuto il coraggio di mettersi in gioco nel Prison Got Talent.

Quindici detenuti sono saliti sul palco per la seconda edizione di questo appuntamento, accompagnati dalla conduzione di Roberto M., decano dell'Istituto e redattore di Voci di ballatoio, e della speaker radiofonica Tiziana Mammucari. A giudicare le esibizioni c'erano il produttore musicale Fabrizio Brocchieri, i cantautori Luca Guadagnini e Lavinia Fiorani, il maestro Mauro Ingafù, Raffaella Tallarico, responsabile della comunicazione del Ministero della Giustizia, e il giornalista e fotoreporter Luciano Sciarba.

A vincere è stato Alessandro R., 32 anni, con Margini, un brano rap scritto e composto da lui. Una canzone che parla del carcere, della fragilità e della voglia di cambiare. Ma, ascoltandolo, si capisce che sul palco c'è una persona che prova a raccontare quello che sente e a non rimanere imprigionata per sempre nei propri errori. Alessandro, che scrive e compone dal 2014, uscirà dal carcere a dicembre.

Sul palco sono salite storie diverse: la mancanza degli affetti, la tossicodipendenza, il peso degli errori, ma anche il desiderio di non essere identificati soltanto con ciò che abbiamo fatto. A guardarci c'erano i compagni di detenzione, gli educatori, gli agenti e i giurati. E gli applausi, quando arrivavano, sembravano dire che per una volta potevamo essere guardati per quello che stavamo facendo in quel momento.

È tornato sul palco anche Tommaso A., vincitore della prima edizione. Durante la premiazione è intervenuta Marina Finiti, presidente del Tribunale di sorveglianza di Roma, ricordando che il reato non coincide con la persona e parlando della necessità di continuare il percorso verso la libertà, gli affetti e la vita civile. Anche la direttrice Anna Rita Gentile ha sottolineato l'importanza delle opportunità e della costruzione di ponti verso l'esterno.

La giornata si è conclusa con l'esibizione di Luca Guadagnini e Lavinia Fiorani, che hanno cantato La libertà di Franco Califano, accompagnati dalla standing ovation dei circa 150 presenti.

Il Prison Got Talent tornerà anche il prossimo anno. E, per chi vive qui dentro, sapere che esiste ancora un palco sul quale poter salire, raccontarsi e condividere qualcosa con gli altri è già una piccola forma di libertà.



parole in libertà

Agosto, tempo di speranze

Sovraffollamento, dignità e attesa di una soluzione per le carceri italiane

di Antonello C. di M.

Agosto di solito è un mese la cui consistenza è fatta di giorni speciali, intensi, spensierati. Per chi invece, come noi, è detenuto, tutti gli anni passati fino ad oggi, il periodo estivo (luglio-agosto) e il periodo natalizio (novembre-dicembre) rappresentano un intervallo in cui le notizie dei telegiornali ci ricordano che anche noi siamo esseri umani, seppur dimenticati, senza dignità, con un numero al posto del nome.

Per tale motivo, le notizie rivolgono la loro attenzione al sovraffollamento. I detenuti che ascoltano le varie ragioni che orientano alla ricerca di ipotesi di soluzione a tale problema sperano in qualsiasi mezzo, notizia o norma che possa alimentare la possibilità di risolvere la propria situazione, aiutando ogni detenuto a sognare e a credere nelle proposte che potrebbero eliminare il sovraffollamento delle carceri italiane.

L'aspettativa che cresce dietro le tante e varie invocazioni di clemenza, fatte da quelle poche persone che conoscono come si svolge il periodo detentivo, redatte e pubblicate sui vari giornali e/o telegiornali, ha la facoltà di far credere in qualcosa di attuabile, ma che invece si risolve, come sempre, in una bolla di acqua.

Nessuno può fare distinzione tra i diversi tipi di reato: di fronte alla legge siamo tutti uguali, ma non è proprio così. Nessuno nasce criminale. A volte la presunzione può portare a sbagliare per cattiva conoscenza di un reato e delle conseguenze che porta; a volte per necessità umane o per una situazione di scarso reddito. Tanti possono essere i motivi.

Quando poi una persona si ritrova ad avere un problema di tipo penale per qualcosa che ha commesso, la mente corre veloce in cerca

di una soluzione che possa aiutarla a risolvere il problema, magari interpellando un avvocato. Ma poi, successivamente, si entra in carcere. Il periodo da trascorrere in detenzione è, in ogni caso, pesante: per gli spazi, per la convivenza, per adeguarsi ai programmi di trattamento e a un insieme di nuove regole difficili da seguire.

Allora ci si ritrova a capire quanto è importante la libertà e si cerca sempre una speranza di poter vedere risolta o accorciata la propria pena. Il sovraffollamento è all'ordine del giorno: le carceri italiane sono sempre più sovraffollate, quando c'è la necessità di ristrutturare, risanare e sanificare queste strutture, ormai fatiscenti e non in grado di ospitare dignitosamente la popolazione detenuta. Ogni anno, in questi due periodi sopracitati, si parla di clemenza, in special modo nello scorso anno giubilare. Spesso si sentono pronunciare le parole "Amnistia o Indulto", ma queste rimangono solo parole al vento.

L'ultimo indulto fu concesso nel 2006. Da allora è passato un ventennio, durante il quale sono state proposte più volte queste soluzioni, ma non sono più state utilizzate.

L'importante problema della sovrappopolazione carceraria e le continue condanne della Corte di Giustizia Europea nei confronti dello Stato potrebbero essere quindi risolti, in gran parte, con l'utilizzo delle norme previste dal Codice Penale: l'art. 151 c.p., Amnistia, estingue il reato e, se vi è stata condanna, fa cessare l'esecuzione della stessa e le pene accessorie; l'art. 174 c.p., Indulto, o la Grazia, condonano in tutto o in parte la pena inflitta, non estinguendo le pene accessorie.

Credo, a titolo personale, che si potrebbe mettere in atto un piano organico volto a risolvere questo storico problema delle carceri italiane, restituendo rispetto e dignità alla popolazione detenuta, in modo tale che le loro speranze possano diventare realtà.

Benvenuti nel terzo millennio...

Guerre, disuguaglianze e conflitti che alimentano la ricchezza di pochi a scapito della maggioranza

di Luca F.

Megalopoli, agglomerati urbani e paesini abbandonati. Tonnellate di rifiuti, inquinamento e carenza di risorse. Essere umani che ogni giorno vengono inghiottiti dai mari perché costretti a rischiare la vita nel tentativo di scavalcare linee immaginarie. Calo demografico e divorzi in aumento. Violenze sulle donne, incidenti sul lavoro e animali selvatici sotto processo. E poi le guerre. Benvenuti nel terzo millennio. Un tempo in cui non è più importante essere ma dover consumare. Dove si fa amicizia nei social e si diventa estranei con i propri familiari, dentro moderni appartamenti arredati tutti allo stesso modo, all'interno di mega edifici, dai quali si entra e si esce di fretta perché si ha da fare. La soglia media di attenzione si abbassa mentre sale la cosa più importante: il consumo.

È tutto lecito e giustificabile in questa corsa, anche una guerra, anzi più di una. E poi proviamo rabbia, amarezza, dissenso davanti alle cruente immagini di bambini e persone morte sotto al fuoco nemico. Però bisogna dire la verità: non tutti lo facciamo. In questo stesso mondo, ci sono esseri della nostra stessa specie che ad ogni esplosione godono, perché ogni "Bang" corrisponde al suono di una moneta che cade nelle loro tasche. Soldi leciti sporchi di sangue

umano che circola nelle banche, per poi essere trasformato in titoli quotati in borsa che crescono e calano dopo ogni tregua, tra una guerra ed un'altra, in attesa di una nuova analisi di mercato, che cambia dopo ogni colpo sparato.



Il colloquio: un ponte oltre le sbarre

Il valore dell'incontro con i propri cari durante la detenzione

di Antonello C. di M.

Il colloquio è un momento tipico nella vita di un detenuto, poiché suscita diverse sensazioni. Dal momento, infatti, in cui una persona si trova all'improvviso priva della libertà, rimane sola, sradicata dai propri affetti e quindi dalla propria famiglia. Questa privazione è uno dei più gravi motivi di disagio, in quanto, dall'oggi al domani, la propria condizione passa dall'avere una famiglia all'essere soli con la propria mente.

Il detenuto si trova quindi di fronte alla necessità di comprendere la

manca di affetti, che, prima della detenzione, erano considerati una normalità, mentre la lontananza forzata e la distanza dalla famiglia comportano la piena coscienza della solitudine che si può provare.

Per questi motivi, l'Ordinamento penitenziario organizza e disciplina il momento di incontro tra chi è detenuto e i propri cari. È possibile addirittura incontrare terzi che non fanno parte della famiglia, in casi speciali autorizzati dalla Direzione dell'Istituto. Il momento dell'incontro, stabilito dal D.P.R. 230 del 2000, consente al detenuto di incontrare i propri cari in ambienti appositamente predisposti e privi di ostacoli o barriere.

Il colloquio, per il detenuto, provoca un misto di ansia e gioia dovuto all'incontro con i propri cari, che siano la moglie, i figli, i genitori o una terza persona, quindi un amico, un'amica, un compagno o una compagna.

C'è la smania per la preparazione del colloquio, con un abbigliamento consono e più curato del solito, portando alimenti di conforto (caffè, biscotti, bibite, ecc.) e vivendo l'incontro con l'idea di renderlo il più caloroso possibile, perché si tratta di un evento, il più importante della settimana, utile a rinsaldare i legami familiari e a rendere migliore la condizione mentale tanto delle famiglie quanto del detenuto che deve scontare la sua pena. In questo modo, il detenuto allevia la propria condizione dovuta alla privazione della libertà e dei propri affetti.

L'attuale regolamento consente quindi di avere sei colloqui mensili, a seconda della posizione giuridica, e, qualora non sia possibile effettuare la visita per necessari motivi, sarà possibile sostituire l'incontro con una videochiamata, in modo tale da non interrompere il rapporto affettivo con chi ci vuole bene.



Il diritto di vivere e morire

Il confine sottile tra il diritto alla vita e il diritto di scegliere

di Luca F.

La vita, il bene più prezioso in questo mondo, la cosa più importante da difendere e da diffondere. Un viaggio, dalla durata incerta, dal quale si parte piangendo e si cresce imparando, senza avere mai la possibilità di tornare indietro, nemmeno pagando. Gli uomini ultra ricchi del pianeta, troppo concentrati in accumulare ricchezze senza preoccuparsi di chi ogni giorno lotta per un pezzo di pane, competono tra di loro per la conquista dello spazio, ma nemmeno i loro inestimabili capitali possono garantire un viaggio della vita infinito. Anche il loro finisce allo stesso modo: con un ultimo respiro, al sopraggiungere della morte. Lei, acerrima nemica della vita, spadroneggia felice sopra questo mondo, osservando soddisfatta gli uomini facendosi la guerra ed indietreggiando di fronte a coloro che lottando contro una malattia difendono la vita, aiutati da angeli in camice bianco, spesso sottopagati. Un viaggio, quello della vita, che qualcuno decide volontariamente di interrompere uccidendosi perché stanco di soffrire in un letto d'ospedale, senza però poterlo fare perché c'è lo Stato che con le sue leggi, difende la vita di ogni singolo individuo e che allo stesso tempo, con la sua politica, sostiene e giustifica chi bombarda: il suo vicino.



voci da dentro

Il dolore dell'altro

Il pentimento non cancella la violenza: riconoscere il male fatto è il primo passo per assumersi la responsabilità e intraprendere un percorso di cambiamento. La riflessione di un uomo detenuto nella sezione “protetti” della C.C. di Velletri

di B.C.

Nel momento in cui si compie un atto di violenza, che sia fisica o psicologica, nei confronti di un'altra persona, si scatena una serie di conseguenze che vanno ben oltre il danno diretto subito dalla vittima. La violenza non si limita a colpire una sola persona, ma si espande, un'onda che coinvolge famiglie, comunità e la persona stessa che compie l'atto.

Quando penso alla vittima, mi rendo conto che ogni parola o gesto violento è stato una ferita che si è inserita nel corpo e nella mente di una persona che non meritava nulla di tutto ciò. La violenza non è mai giustificabile, indipendentemente dalle ragioni che possono sembrare esistere. Ogni essere umano ha il diritto di vivere senza paura, di potersi sentire sicuro e rispettato. Eppure, nel mio caso, ho rubato questo diritto alla ragazza che ho ferito e me ne prendo la piena responsabilità.

La responsabilità verso la vittima è profonda. Non si tratta solo di scusarsi o di esprimere rimorso, ma di impegnarsi a riflettere su tutto ciò che ho causato e su come questo l'abbia segnato. La vittima non ha scelto di essere coinvolta in questa dinamica, e io, con il mio comportamento, le ho negato il diritto di vivere liberamente e senza traumi. (La mia responsabilità è anche quella di riconoscere che la mia azione ha avuto conseguenze che vanno oltre il momento in cui l'incidente si è verificato, e che la vittima dovrà affrontare un lungo processo di recupero, che io non posso annullare.)

La violenza che ho esercitato non ha colpito solo la ragazza, ma anche le persone a lei vicine. Ogni famiglia vive in modo intenso le esperienze dei propri membri, e la sofferenza di una persona diventa la sofferenza dell'intero nucleo familiare. Quando penso alla famiglia della vittima, mi rendo conto che il mio gesto ha distrutto

anche la serenità di chi le sta accanto. La responsabilità verso la famiglia della vittima è quella di essere consapevole che le loro vite sono state sconvolte dalla mia azione. E sebbene non possa cancellare ciò che ho fatto, devo impegnarmi a comprendere e riconoscere il mio errore, nella speranza che il mio percorso di cambiamento possa, in qualche modo, dare una risposta a quel dolore che ho causato.

Ma anche la mia famiglia ha una responsabilità da affrontare, non tanto perché sia colpevole, ma per il fatto che ogni scelta che faccio in qualità di figlio, fratello o amico impatta su di loro. La violenza che ho commesso ha portato una grande vergogna e sofferenza a chi mi sta vicino. Hanno visto il mio nome associato a un crimine grave, e questo ha minato le loro relazioni e la loro serenità.

La responsabilità verso la mia famiglia è quella di riflettere sul fatto che, con le mie azioni, ho cambiato le loro vite, costringendole a fare i conti con l'impossibilità di giustificare il mio comportamento. A loro, devo una vita migliore, un cammino di redenzione che non solo risolva il mio rimorso, ma che dia loro la possibilità di riacquistare un po' della serenità che hanno perso. La mia famiglia merita che io impari dai miei errori e che affronti il mio percorso con determinazione e consapevolezza.

La responsabilità che porto su di me è complessa e difficile da affrontare, ma è anche un'opportunità per cambiare, per crescere come individuo e per cercare, in qualche modo, di fare ammenda per il male che ho causato. Non posso annullare il passato, ma posso impegnarmi, ogni giorno, a essere una persona diversa, più consapevole, più rispettosa dei diritti e della dignità degli altri. La vera responsabilità è quella di imparare da ciò che ho fatto e di adoperarmi per non ripetere mai più simili errori.



Da dentro

Il carcere può trasformare una persona nel proprio errore. La scrittura prova a restituire invece un'identità, una voce e la possibilità di immaginare il futuro

di Luca F.

Non possiamo dimenticare ciò che è accaduto. Dobbiamo imparare a convivere. A saper perdonare e a trovare spiegazioni valide per farlo. Ma come si fa a sconfiggere il dolore? Come possiamo combatterlo e dove cercare le forze necessarie per rialzarci?

Noi, una parola che non c'è più. Cancellata dal nostro dizionario assieme all'amore, alleato invincibile che in un palpito si è convertito nell'insensibile carnefice che mi perseguita. Il vento, il sole, la pioggia. Nessuno di loro porta novità. Il giorno e la notte spaziano nel presente senza che me ne accorga. Caldo e freddo percorrono le vie del corpo inerte. Sudo e rabbrivisco nella noia. Nel silenzio assoluto che mi avvolge anche nel rumore più assordante.

Volti nuovi. Visi giovani o segnati dalle rughe. Il segno del tempo che passa. Unico elemento di cambiamento distinguibile ma impercettibile. Ferite sanguinanti e cicatrici invisibili nel cuore. Nomi conosciuti dimenticati come mai esistiti, mentre sbiadisco dal presente. Lentamente. Inesorabile è il destino e una goccia di solitudine non smette di trafiggermi. Mai. Nemmeno per un istante. Custodisco in un cassetto il lago di lacrime mai versate, nascoste dall'ingannevole sorriso che mostro. Sempre.

Il Giudizio. Ti guarda. Ti osserva. Ti segue. Devi sopportare tutto. Lutti, insulti, giudizi e mancate risposte. Puoi solo guardare. Esternare emozioni potrebbe esser considerato un delitto. Qui tu non sei più tu. Da quando attraversi quel portone ti trasformi nell'errore

che ti ha portato dentro e niente più. Non hai un passato. Esperienze, capacità e pregi. Non serve parlare: Tu sei l'errore. Ma io scrivo. E nel farlo scopro un altro mondo.

La penna scorre sul foglio e il sangue circola nelle vene. Il mio cuore batte. Respiro. Sono vivo! Le emozioni mi travolgono. Sono triste, felice, malinconico, allegro e a volte anche arrabbiato. E poi mi contraddico come disse *Walt Whitman* "...sono vasto contengo moltitudini". Sbaglio e scrivo parole in modo scorretto. Frasi meravigliose e veritiere che rileggendole a distanza di tempo sembrano sbagliate, contorte o addirittura prive di significato.

Scrivere è un po' come vivere ma ciò che è scritto rimane. Non si modifica nel tempo. Le parole volano via e spesso ricordandole cambiano significato. Possiamo migliorarle o peggiorarle a nostro piacimento, perché riconosciamo l'errore ma non ci fossilizziamo su ciò che "*fu sbagliato*". Andiamo avanti. Continuiamo a vivere. E allora gli errori, anche quelli scritti, mettiamoli in un cassetto e proseguiamo senza smettere di vivere. E se il presente non ce lo permette, si può sempre sognare.

Ricorda di essere vivo, capace, utile e amato. Anche se al momento non c'è nessuno che ci aspetta lì fuori. Ci sarà. E se oggi non vieni compreso, tutto ti sembra grigio, monotono, insensato e tremendamente difficile, non smettere di sognare. Tu non sei l'errore. Tu sei tu. Ripensa a ciò che hai fatto di utile. Ai sorrisi sbocciati. A tutto il bello che hai vissuto. Tu sei molto di più dell'errore. Non sei un detenuto, sei una persona detenuta per un x periodo di tempo di vita e poi tornerai a esistere.



rubriche: salute e benessere

La Camminata Metabolica

Una disciplina che unisce movimento, postura e respirazione per ritrovare energia, equilibrio e benessere, anche dentro le mura del carcere

di Mauro Z.

La Camminata Metabolica nasce da un'idea di Stefano Fontanesi nel 2019, maturata a partire dalla sua personale esperienza come gestore di uno dei più grandi centri sportivi emiliani. La disciplina trae spunti dalla danza, dalla boxe e dalla marcia. Nella pianura pontina, il maggiore esperto è Sergio Zonzin.

Uno degli intenti della “camminata” è quello di ritardare la “sarcopenia”, cioè la decadenza del tono muscolare dopo i quarant'anni, rimettendo in moto il metabolismo e riportando consapevolmente la respirazione, in maniera più lenta, verso i venticinquemila respiri ottimali giornalieri. È un'attività che si svolge all'aperto, soprattutto nei parchi e nei giardini. Non ha controindicazioni ed è praticabile a qualsiasi età. Attiva tutti i muscoli, riallinea la postura, aiuta a trovare un equilibrio sia fisico sia psichico, migliora la coordinazione e contribuisce a risvegliare sensi sopiti. È consigliabile sia per gli uomini sia per le donne. In sintesi, dal punto di vista fisico è tra i pochi allenamenti che aiutano a dimagrire e tonificano senza danneggiare le articolazioni. Dal punto di vista biologico, è un antidepressivo naturale e un'attività antistress.

La Direzione della Casa Circondariale di Velletri ha voluto interpellare il sig. Sergio Zonzin affinché potesse mettersi a disposizione della popolazione detenuta interessata a questo tipo di allenamento. È stato quindi organizzato un appuntamento ogni martedì della settimana, nelle ore di aria di ogni sezione. A seguito di questa possibilità, si è registrata una gradita affluenza da parte dei detenuti, interessati a questo tipo di allenamento.

La Camminata Metabolica, attraverso il controllo del respiro favorisce inoltre la concentrazione sul presente, contribuendo a ridurre lo stress e ad alleggerire la mente dai pensieri più pesanti. Alla Casa Circondariale di Velletri questa attività assume un significato particolare. In un ambiente dove gli spazi sono necessariamente limitati e può essere forte la tendenza a chiudersi in sé stessi, il lavoro sulla postura e sulla respirazione invita a fare il contrario: aprire il petto, alzare la testa, respirare a pieni polmoni. È anche per questo che Sergio Zonzin considera particolarmente significativo portare la Camminata Metabolica all'interno dell'istituto. Secondo la sua esperienza, vedere al termine di una sessione gli sguardi dei partecipanti passare dalla stanchezza e dalla diffidenza a una maggiore distensione, fierezza e leggerezza rappresenta il valore più autentico di questo percorso.

Il dono più grande

Perché donare il sangue riguarda ognuno di noi

di Danilo M.

Il 14 giugno si è celebrata la Giornata mondiale del donatore di sangue. Una ricorrenza che ha rappresentato un'occasione per ringraziare chi sceglie di donare una parte di sé agli altri, ma anche per richiamare l'attenzione sulle difficoltà che il sistema trasfusionale potrebbe incontrare nei prossimi anni, soprattutto a causa del calo dei donatori più giovani. Il sangue non si può fabbricare. Non esiste un'alternativa sintetica capace di sostituirlo: l'unica “fabbrica” di questo fluido vitale resta il corpo umano. Per questo ogni donazione assume un valore fondamentale per la vita degli ospedali.

Pensare che il sangue serva soltanto in caso di incidenti o grandi emergenze è un errore. La quotidianità dell'assistenza sanitaria dipende dalle scorte di sangue e plasma. Una singola donazione può essere separata nei suoi tre principali componenti – globuli rossi, piastrine e plasma – e arrivare a contribuire a salvare fino a tre vite. Le trasfusioni sono indispensabili, tra gli altri, per pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia, bambini nati prematuri, donne che affrontano complicazioni durante il parto e persone affette da malattie croniche come la talassemia.

Uno dei problemi più delicati riguarda il ricambio generazionale. L'Italia riesce ancora a mantenere l'autosufficienza per i globuli rossi, ma il progressivo invecchiamento della popolazione non è compensato da un numero sufficiente di nuovi donatori giovani. A questo si aggiunge la mancata autosufficienza per il plasma, indispensabile per la produzione di farmaci salvavita, i cosiddetti plasmaderivati. Le carenze possono inoltre presentarsi in modo ciclico e disomogeneo sul territorio, con particolare difficoltà nei

mesi estivi.

Donare il sangue è un gesto sicuro e regolamentato. Tra i requisiti di base indicati vi sono un'età compresa tra i 18 e i 65 anni, un peso non inferiore ai 50 chilogrammi e un buono stato generale di salute. Il prelievo dura circa dieci minuti, ma il suo valore può essere enorme.

Ma cosa accade al sangue dopo la donazione? Il percorso comincia con il prelievo di circa 450 millilitri di sangue intero, raccolto in una sacca sterile contenente una soluzione anticoagulante e nutriente. Vengono inoltre raccolti alcuni campioni destinati alle analisi di laboratorio. Entro poche ore le sacche vengono trasportate a temperatura controllata nei centri di lavorazione, dove vengono sottoposte a centrifugazione. La forza centrifuga permette di separare i diversi componenti: i globuli rossi, il plasma e il buffy-coat, dal quale vengono ottenute le piastrine. Dopo le analisi e le necessarie verifiche di compatibilità, gli emocomponenti vengono conservati secondo modalità differenti e infine destinati ai reparti ospedalieri. Un viaggio tecnologico e logistico complesso che dimostra come, dietro una semplice donazione, ci sia una catena fondamentale per la cura e la sopravvivenza di molte persone.

E allora viene spontaneo chiedersi se, nell'ambito delle possibilità previste dalle norme e dalle necessarie valutazioni sanitarie, anche le persone detenute che lo desiderino possano essere messe nella condizione di donare il sangue. Sarebbe un gesto concreto di solidarietà verso chi ne ha bisogno e, allo stesso tempo, un'occasione per sottoporsi a controlli sanitari nell'ambito delle procedure previste per ogni donatore. Per chi vive in carcere, poter contribuire attraverso un gesto volontario e anonimo alla salute di un'altra persona significherebbe anche mantenere un legame concreto con la comunità e sentirsi parte di una società alla quale, un giorno, si tornerà.

I droni: dalla guerra alla medicina

La stessa tecnologia che può distruggere viene oggi impiegata per trasportare farmaci, vaccini e strumenti salvavita, mostrando due volti opposti dell'innovazione

di Luca F.

Il drone è una tecnologia che genera effetti sia positivi sia negativi sulla società. Negli anni '80 e '90 ha avuto un ruolo da protagonista nell'industria militare e, negli ultimi anni, viene sempre più utilizzato anche nel settore sanitario. La stessa tecnologia che in Israele, Palestina, Ucraina e nei troppi Paesi in guerra uccide e distrugge è sempre più importante nel settore sanitario, migliorando l'efficienza e l'accessibilità delle cure mediche. I droni, strumenti incredibilmente versatili e già utilizzati in una vasta gamma di settori, provengono dall'industria bellica.

I primi droni, o veicoli aerei senza pilota (UAV), sono stati usati per la prima volta il 12 luglio del 1849, quando l'Austria utilizzò palloni aerostatici senza pilota, pieni di bombe, per attaccare Venezia. L'ingegnoso piano, ideato dal giovane tenente Franz von Uchatius, però fallì a causa dei venti sfavorevoli. Quasi settant'anni più tardi, nel 1917, durante la Prima guerra mondiale, l'ingegnere americano Charles F. Kettering sviluppò il "Bug di Kettering", capace di colpire obiettivi a una distanza di circa 40 miglia. Fu però il "Radioplane OQ-2" a essere il primo drone prodotto in massa negli Stati Uniti, sviluppato dalla Radioplane Company durante la Seconda guerra mondiale. Ideato da Walter Righter, il drone venne principalmente utilizzato come bersaglio per l'addestramento dei tiratori antiaerei. Durante la guerra del Vietnam, i droni "AQM-34 Firebee" furono impiegati per missioni di ricognizione. La loro capacità di eseguire missioni di ricognizione a lungo raggio e di operare in ambienti ostili dimostrò il valore dei droni nelle operazioni militari moderne. Con l'inizio del nuovo millennio, i droni iniziarono a trovare applicazioni anche in ambito civile, dalla fotografia aerea al monitoraggio

ambientale.

Uno degli usi più promettenti dei droni in medicina è la consegna di farmaci e forniture mediche. In molte aree remote o difficili da raggiungere, i droni possono trasportare medicinali essenziali, vaccini e attrezzature mediche in tempi record, superando ostacoli geografici e infrastrutturali. Questo è particolarmente importante durante emergenze sanitarie, come epidemie o disastri naturali, quando la rapidità di risposta può salvare vite. Come è già accaduto in Rwanda e Ghana, dove sono stati utilizzati per consegnare vaccini in aree remote, o in North Carolina, dove sono stati utilizzati per trasportare campioni di laboratorio tra ospedali e laboratori. Sull'isola di Zanzibar sono stati impiegati per spruzzare aree paludose con l'obiettivo di eradicare la malaria e, in Europa, per consegnare defibrillatori automatici esterni a persone che hanno subito un arresto cardiaco, riscuotendo un tasso di successo del 92%.

L'uso dei droni in medicina è un esempio straordinario di come la tecnologia possa essere impiegata per il bene comune. D'altro canto, l'uso dei droni in guerra solleva questioni etiche e morali complesse. Sebbene possano ridurre le perdite umane tra le truppe e aumentare la precisione degli attacchi, i droni militari possono anche causare danni collaterali significativi e alimentare i conflitti. La loro capacità di sorveglianza e attacco a distanza può portare a un'escalation delle tensioni internazionali e solleva preoccupazioni riguardo alla privacy e alla sicurezza. Mentre i droni in medicina rappresentano un progresso positivo e umanitario, i droni in guerra evidenziano le sfide e i dilemmi etici che accompagnano l'innovazione tecnologica. La società deve impegnarsi affinché queste tecnologie siano utilizzate in modo responsabile e per il massimo beneficio dell'umanità.

Le api, un piccolo grande capolavoro che sostiene la vita

La tutela degli impollinatori e la cura degli alveari in carcere: un'attività che unisce ambiente, responsabilità, formazione e reinserimento

di Danilo M.

Il 20 maggio si è celebrata la Giornata mondiale delle api (World Bee Day), istituita dall'ONU nel 2017 per sensibilizzare sulla protezione delle api e degli altri impollinatori, minacciati dai pesticidi e dai cambiamenti climatici. La data ricorda la nascita di Anton Janša (1734-1773), pioniere sloveno dell'apicoltura moderna. Il ruolo delle api è fondamentale per l'ecosistema mondiale: dalla loro attività dipende anche la riproduzione di moltissime piante.

L'apicoltura moderna ha segnato una svolta rispetto alle pratiche antiche, quando il miele veniva raccolto distruggendo l'alveare e spesso uccidendo l'intera colonia. Janša contribuì a trasformarla in un'attività basata sulla conoscenza e sulla protezione delle api, introducendo arnie standardizzate e una gestione più razionale degli sciami.

Oggi esistono circa 25.000 specie di api. L'ape da miele, *Apis mellifera*, vive in una società complessa composta da regina, operaie e fuchi. Le bottinatrici comunicano alle compagne la posizione delle fonti di cibo attraverso la caratteristica "danza a scodinzolo", indicando direzione e distanza rispetto al sole. Per produrre un solo chilogrammo di miele, devono visitare circa 2,7 milioni di fiori, compiere migliaia di viaggi e percorrere complessivamente circa 150.000 chilometri.

Le api sono inoltre straordinariamente sofisticate: nonostante il loro minuscolo cervello, possiedono capacità cognitive sorprendenti, tra cui la capacità di distinguere colori, riconoscere volti e compiere semplici operazioni matematiche. La loro sopravvivenza è però minacciata da diversi antagonisti, tra cui la *Varroa destructor*, acaro parassita che trasmette virus, e la Vespa velutina, predatore delle api operaie. Proteggere questi insetti significa quindi proteggere un equilibrio naturale indispensabile alla nostra stessa vita.

L'apicoltura è da tempo entrata anche in alcuni istituti penitenziari italiani. A Civitavecchia, Vibo Valentia, Sant'Angelo dei Lombardi e Teramo sono documentati progetti che coinvolgono le persone detenute nella cura degli apiari, nella produzione del miele e nella formazione professionale, con l'obiettivo di favorire il reinserimento sociale e lavorativo. Anche sull'isola di Gorgona, nel sistema penitenziario di Livorno, il progetto "Le api di Gorgona" unisce formazione dei detenuti, inclusione sociale e tutela della biodiversità: agli alveari già presenti ne sono stati aggiunti altri otto ed è stato avviato un percorso formativo avanzato sull'allevamento delle api regine. In carcere, dunque, prendersi cura delle api può diventare non soltanto un modo per conoscere e proteggere la natura, ma anche un'esperienza concreta di responsabilità, formazione e reinserimento. Un'attività nella quale il rispetto dei tempi, la cura dell'ambiente e il lavoro quotidiano possono trasformarsi in competenze utili anche oltre le mura dell'istituto.

Il teatro, uno spazio che parla di noi

Il teatro come spazio di libertà e di incontro, dove cadono le difese, si impara ad ascoltare l'altro e, attraverso una storia diversa, si può tornare a guardare anche dentro sé stessi

di Camillo Marcello Ciorciaro *

Ci sono luoghi in cui lo spazio sembra essere definito una volta per tutte: stanze, corridoi, cancelli, porte che si chiudono. E poi ci sono spazi che non hanno muri, perché esistono soprattutto nell'immaginazione. Il teatro è uno di questi. Per molto tempo ho pensato che il teatro fosse soprattutto uno spazio. E molti, quando sentono anche solo la parola "teatro", tendono a immaginare un palcoscenico, un sipario, una platea piena di spettatori, e chissà quale altro dettaglio scenografico. Ma il teatro, in realtà, non è questo. O meglio, non è solo questo.

Il vero teatro comincia molto prima dello spettacolo. Comincia quando qualcuno sceglie di incontrarsi e, smettendo di proteggersi, inizia a condividere una storia. Nasce proprio così: da un incontro tra persone che provano a guardare la realtà da un punto di vista diverso. Chi recita non smette di essere sé stesso, ma per un momento entra nei pensieri, nei dubbi e nelle emozioni di qualcun altro. E quando, prova dopo prova, si arriva ad accettare la follia di essere visti senza avere il controllo totale di ciò che verrà percepito, senza essere mai completamente rassicurati, lì non si sta facendo solo teatro, lì sta accadendo qualcosa di più.

Partecipo a questo gioco da più di venti anni e, se c'è una cosa che ho capito, è che spesso si decide di salire su un palcoscenico con un'idea: imparerò a interpretare, a costruire personaggi, a gestire la presenza. Ma poi, se ci si resta abbastanza a lungo, ci si accorge che accade qualcosa di diverso. In realtà non si aggiunge, si toglie. Si tolgono abitudini, difese, automatismi. Si toglie il bisogno di piacere a tutti i costi. Si toglie l'urgenza di essere giusti. E quello che resta

non è certamente perfetto. Ma è indubbiamente vero. A volte è tremendamente fragile. Ma, allo stesso tempo, è meravigliosamente vivo. Forse è per questo che il teatro continua a esistere anche quando tutto il resto cambia. Perché non serve a spiegare il mondo. Serve a creare uno spazio in cui, per un attimo, qualcuno smette di recitare anche nella vita. E se succede, anche solo una volta, allora il teatro non è stato uno spettacolo. È stato un incontro. È sorprendente quanto ci si possa riconoscere dentro una storia, dentro un personaggio, dentro le parole scritte o pronunciate da altri. In un modo o nell'altro, durante il teatro, c'è sempre qualcosa che riguarda anche noi: la paura, il coraggio, il rimpianto, il desiderio di cambiare. Per questo è stato spesso definito una scuola di ascolto. Non si può recitare da soli: bisogna guardare gli altri, aspettare il momento giusto per parlare, sostenere la scena insieme.

Ogni gesto, ogni parola, ogni silenzio diventano parte di un lavoro comune, costruito giorno dopo giorno durante le prove. È proprio lì che nasce la fiducia tra le persone. È lì che si scopre che una storia può prendere forma. È lì che, inspiegabilmente, comincia ad accadere qualcosa. Quando si lavora su una scena succede qualcosa di curioso: per qualche momento si sospende il tempo quotidiano. Si prova a immaginare cosa farebbe un altro uomo, cosa direbbe, come reagirebbe. Ed è proprio in questo esercizio che si finisce spesso per scoprire qualcosa anche di sé. Il teatro, in fondo, è questo: un luogo dove si può provare a raccontare sé stessi, raccontando la vita da un'altra angolazione, attraverso le parole di un altro. E a volte basta una storia condivisa per scoprire che le possibilità di vita sono più di quelle che abbiamo mai creduto.

* Regista, attore e formatore



“E quindi uscimmo a riveder le stelle”

La forza della letteratura oltre le mura

di Martina Michelangeli *

Ci sono lezioni che finiscono con il suono della campanella, e poi ci sono lezioni che continuano a vivere dentro chi le ha ascoltate. In una scuola come tante altre, parlare di letteratura può sembrare un esercizio scolastico: spiegare un testo, analizzare una terzina, prepararsi a un'interrogazione. Ma quando la scuola entra in un istituto penitenziario, la letteratura cambia volto. Diventa qualcosa di molto più profondo: una possibilità di riscatto. Durante una lezione dedicata alla Divina Commedia di Dante Alighieri è accaduto qualcosa che raramente si riesce a descrivere fino in fondo. Non si trattava soltanto di spiegare i cerchi dell'inferno, la struttura morale dell'aldilà o il viaggio simbolico dell'uomo attraverso il peccato, la purificazione e la salvezza. L'atmosfera dell'aula era diversa: il dialogo si muoveva tra domande, riflessioni e silenzi carichi di attenzione.

Parlare di Dante in un istituto penitenziario significa confrontarsi con temi che attraversano tutta l'opera: la caduta, la colpa, il disorientamento, ma anche la possibilità di rialzarsi e di intraprendere un cammino verso la luce. Il viaggio del poeta attraverso Inferno, Purgatorio e Paradiso diventa allora un percorso simbolico che riguarda ogni essere umano. Non a caso l'opera si apre con uno dei versi più celebri della letteratura occidentale: *"Nel mezzo del cammin di nostra vita / mi ritrovai per una selva oscura"*. In quelle parole Dante non parla soltanto di sé, ma dell'esperienza universale dello smarrimento.

La "selva oscura" è il luogo della perdita di orientamento morale e spirituale. È il momento in cui l'uomo non riesce più a riconoscere la "diritta via". Ma proprio nel punto più buio appare una guida: Virgilio, simbolo della ragione e della cultura classica, che accompagna Dante attraverso l'Inferno e il Purgatorio. Il viaggio diventa così anche una grande allegoria della conoscenza: nessuno si salva da solo, ma attraverso l'incontro con la parola, con la sapienza e con l'esperienza degli altri. L'aula scolastica, all'interno di una struttura detentiva, assume allora un significato particolare: al di fuori restano gli spazi della custodia e le regole della vita quotidiana dell'istituto; all'interno, tra banchi, libri e lavagna, prende forma un ambiente diverso: uno spazio di studio, confronto e pensiero. È come se, per qualche ora, la scuola diventasse una piccola "zona franca" dell'intelligenza, in cui il dialogo prende il posto del silenzio imposto e la riflessione si apre alla possibilità del cambiamento.

In questo contesto la letteratura rivela tutta la sua forza: La Divina Commedia non è soltanto un monumento della tradizione letteraria: è un grande racconto dell'esperienza umana. Nei dannati dell'inferno Dante mette in scena le conseguenze delle passioni incontrollate e delle scelte sbagliate; nel Purgatorio, invece, racconta la dimensione della speranza. Non è un caso che la seconda cantica sia attraversata da una parola fondamentale: attesa. I penitenti non sono più prigionieri del male, ma uomini e donne che stanno cambiando. È proprio qui che la Commedia offre uno dei suoi messaggi più profondi. Nell'Inferno tutto è immobile: il peccato è cristallizzato per l'eternità. Nel Purgatorio, invece, tutto si muove. Le anime salgono, si purificano, pregano, ricordano. L'uomo non è definito una volta per tutte dalle proprie colpe: può trasformarsi.

Ecco perché leggere Dante in un istituto penitenziario assume una risonanza particolare. La parola *"pena"*, che nel linguaggio giuridico

indica la sanzione per un reato, nella visione dantesca si collega alla possibilità di redenzione. Il Purgatorio è, in fondo, il luogo della responsabilità e della speranza: chi riconosce il proprio errore può ricominciare. Dante stesso, del resto, scrive la Commedia da esule, lontano da Firenze, portando dentro di sé l'esperienza della perdita e della solitudine. La sua opera nasce in una condizione di marginalità, ma proprio da quella condizione riesce a parlare a tutta l'umanità. È questo uno dei miracoli della letteratura: trasformare l'esperienza individuale in una riflessione universale.

Quando, alla fine dell'inferno, Dante e Virgilio risalgono lungo il corpo di Lucifero e riemergono sulla superficie della terra, il poeta scrive uno dei versi più luminosi della letteratura: *"E quindi uscimmo a riveder le stelle"*. È un'immagine potentissima. Dopo l'oscurità dell'abisso, lo sguardo torna a incontrare il cielo. In un'aula scolastica all'interno di un istituto penitenziario, questo verso acquista un significato ancora più profondo. Non è soltanto la conclusione di una cantica: è la metafora di un passaggio possibile. La cultura non cancella il passato, ma può offrire strumenti per comprenderlo e per andare oltre. La scuola, con i suoi libri e le sue parole, può diventare allora una porta aperta: essa non elimina le responsabilità né le conseguenze delle azioni, ma crea uno spazio in cui pensare, capire, immaginare. Ed è forse proprio questo il significato più profondo dell'insegnante: continuare a credere che le parole giuste, incontrate in un specifico momento, possano aiutare chiunque a trovare la propria strada fuori dall'inferno...Anche grazie a un verso di Dante.

* Docente di Lettere, C.C. di Velletri



poesie e pensieri

Il treno

Corre...corre il treno della mia vita!!
 Corre corre...Prima fermata, finalmente 18 anni... eccomi vita... sono padrone del mio domani... del mio destino!
 Prime esperienze... primi amori... prime delusioni... corre corre il mio treno!
 Corre corre il treno...si ferma...seconda fermata...vent'anni...abbraccio un ideale...
 Alzo una bandiera...cado...mi rialzo...non sono più quel giovane... vedo intorno a me odio e dolore...
 Deludo chi mi ama...non sento consigli...vado per la mia strada...intanto il treno prosegue...mentre un treno nero che viaggia in senso contrario porta via i miei amici...un treno nero di dolore!!
 Il treno non si ferma...non lo posso fermare, cerco di scendere...di fermarlo...ma non si può...entro in un mondo diverso...ora si ferma, scendo... mi specchio e vedo il viso di un uomo dal volto rigato...dai dolori...rugoso per gli anni passati... chiuso in quel vagone!!
 Mi volto e urlo gridando la mia libertà... quella di un uomo che anche chiuso in quel freddo vagone urla .. "Sono Libero". Hai vinto...sono vivo e salgo nuovamente su quel treno...che mi porterà...
 Dove...non so!!

Vincenzo R.

Quanno ho sbajato nun me credevo che...

Le giornate passeno lente tra pensieri e risate, che poi qua drento so' risate amare,
 che spesso nisconno singhiozzi e lacrime, qué lacrime che tante vorte a notte
 n'se riescheno an'goià, ogni gioia è na vittoria, bada però che pe' gioia
 n'sentenne na scampagnata o na braciata, qua l'unica gioia vera e sincera è
 quer colloquio che s'aspetta co' l'ansia e pensa n'po' che c'è puro chi sta gioia n'ce la po' avé
 o perché sta lontano, o perché n'c'ha nisuno o pe' chi è stato dimenticato a' la caraia,
 qua maledetta che quanno se apre spezza vite e legami, legami de anni
 e che pé l'anni finischeno qua, dove ogni giorno è o stesso de ieri, è n'domani senza n'oggi,
 è n'oggi senza ieri, n'poche parole na merda, ma tanto che ce frega semo carcerati...
 l'urtimi dell'urtimi, semo l'esperimento fallito der sistema, n'sistema malato e corotto,
 che prima te porta a sbajà e poi te sbatte drento a na cella e quanno esci vieni additato
 da chi te dovrebbe aiutà a cambià. Ma me faccio na dommanna: «Ma come se fa a cambià?»
 È facile additacce, è facile fermasse ai taji, ai tatuaggi, all'occhi che trasmetteno sofferenza e rabbia.
 È facile perché è difficile annà ortre l'apparenza. Sto pensiero è de n'carcerato... de uno dell'urtimi.

Tiziano G.

La costrizione vista da fuori: il racconto di un paradosso

Il punto di vista di un ex detenuto e redattore del nostro giornale

di Ruggiero F.

Quando la porta del mondo si chiude e ogni obbligo sociale svanisce d'improvviso, si compie un paradosso straordinario: la perdita della libertà fisica diventa la più radicale forma di liberazione mentale.

Fuori da quelle mura c'è un rumore assiduo, una catena invisibile fatta di scadenze, aspettative e doveri che consumano le giornate senza che nessuno lo abbia davvero scelto. Quando tutto questo viene reciso d'autorità, il tempo smette di essere un conto alla rovescia e si trasforma in uno spazio vuoto, immenso, finalmente docile.

È lì che nasce la vera spinta propulsiva. Privati di ogni possibilità di agire per imposizione, si comincia a fare le cose unicamente perché lo si vuole. Il desiderio prende il posto della necessità. In quel perimetro ristretto, la mente non si spegne: si accende, si concentra, diventa un'officina inesauribile.

Si scrive e si dirige un cortometraggio, si progetta e si fonda un giornale, si divorano quattro anni di studi in pochi mesi, si impara a dominare le manopole nei tornei di biliardino, ci si sfida a briscola, scopa, dama, scacchi e ping pong, ci si dedica alla palestra, perdendo

anche quaranta chili, e si sceglie di aprire i libri dell'università. Non per un pezzo di carta da esibire, non per rispondere a qualcuno, ma per il puro e semplice gusto di riempire il proprio tempo con la propria essenza. E persino quando arriva l'articolo 21 e la possibilità di un lavoro, il tempo conserva una sua densità e una direzione, anche quando un diniego burocratico interrompe bruscamente un progetto di lavoro al cimitero del Verano.

Ma è qui che si consuma il paradosso supremo, la beffa kafkiana del dopo. Per me tornare a casa ai domiciliari non ha restituito il respiro: lo ha strozzato. Ci si ritrova senza il lavoro che dava indipendenza e dignità, diventando di nuovo un peso per i propri cari, e con una libertà che ha i contorni beffardi della geometria amministrativa. Confinati nel proprio comune di residenza — appena tredici chilometri quadrati scarsi a Castel Gandolfo — mentre, se si fosse capitati nella vicina Roma, ci si muoverebbe su oltre mille e trecento chilometri quadrati di strade e quartieri.

Alla fine, la cattività, spogliata di ogni retorica, appare quasi più vasta di questo isolamento domestico.

E, a ripensarci, in quel microcosmo chiuso dove tutto era vietato tranne la forza della volontà, si era infinitamente più liberi di adesso.

La cura delle parole

Paola Anelli

Ad un certo punto della nostra esperienza in redazione ho sentito che le persone hanno iniziato a fidarsi delle parole e della cultura.

Ho visto cadere la vergogna di raccontarsi, di esporsi e anche di piangere. Ho sentito storie di chi si è accorto di aver tradito principalmente sé stesso. In fondo, in carcere si è una matricola, un reato, si viene menzionati con poche, pochissime parole. Nel nostro laboratorio ci presentiamo chiedendo chi sei e non cosa hai fatto, chiediamo di raccontare i propri sogni, che cosa si faceva da bambini. E oggi, al numero 10 del nostro giornale quasi interamente dedicato alla cultura, possiamo dire che abbiamo creato qualcosa che prima non c'era, e che possiamo smettere di pensare al fatto che per molti un detenuto è solo uno che distrugge. Infatti, armato di cultura, una persona detenuta sa e può creare.

Grazie alla redazione il “fuori” è entrato dentro con le scuole, con gli articoli degli insegnanti, i riconoscimenti, e anche qui la cultura ha abbattuto il muro del giudizio. Io credo che la cultura nel carcere restituisca persone più consapevoli. Forse non sarà così per tutti, ma in fondo basta che soltanto qualcuno esca un po' più disarmato e proprio per questo più forte, che qualcuno esca e si reinventi in qualcosa di creativo, nuovo, diverso. Portare la cultura in carcere è un regalo che faccio a me stessa. Sono certa che ogni parola, ogni esperienza, ogni racconto, ogni articolo che entra con me da quel cancello è un reato in meno che uscirà dallo stesso cancello. Perché la cultura può fare anche questo: trasformare il tempo che è condanna nel tempo che cura con le parole.

La cultura come spazio possibile

Nicolò Sorriga

Un libro, una lezione, un laboratorio, una prova teatrale o un articolo da scrivere introducono allora un tempo diverso, nel quale tornano centrali la curiosità e la capacità di confrontarsi con qualcosa che sta oltre la propria esperienza immediata. Sono occasioni che possono contribuire a rimettere in movimento il pensiero e a considerare il percorso detentivo anche come un momento nel quale acquisire strumenti utili per il futuro.

Nel progetto teatrale “Vola pensiero mio”, alcuni detenuti hanno recitato e interpretato testi insieme a ex detenuti e artisti. L'esperienza ha portato sul palco storie di cronaca e vita personale. Uno dei partecipanti ha raccontato di avere scoperto, attraverso quella esperienza, un senso artistico che fino a quel momento non pensava di possedere.

Nel laboratorio corale realizzato con La Sapienza, invece, detenuti, studenti universitari, docenti e musicisti hanno lavorato sulla voce e sull'ascolto. Cantare insieme ha richiesto a ciascuno di trovare il proprio posto all'interno del gruppo. Le testimonianze raccolte nel giornale raccontano come persone provenienti da realtà diverse, attraverso un'attività culturale, hanno avuto la possibilità di incontrarsi e riconoscersi al di là dei ruoli.

È un meccanismo che riguarda anche la redazione del nostro giornale. Si discutono gli argomenti, si ascoltano punti di vista differenti, si scrive e si lavora insieme alla realizzazione di ogni numero. Il giornale diventa così uno spazio nel quale esercitare la propria capacità di comunicare e, allo stesso tempo, un modo per portare all'esterno una parte della realtà vissuta dentro l'istituto.

È qui che la cultura assume un significato che va oltre il tempo occupato da un laboratorio o da un'attività. Per una persona detenuta può diventare un'occasione per misurarsi con qualcosa di nuovo e per riconoscere capacità che erano rimaste in secondo piano. Imparare, leggere, scrivere, recitare, cantare, mettersi in gioco e in discussione significa esercitare una parte di sé che continua a crescere anche durante la detenzione.

La cultura può quindi accompagnare un percorso di emancipazione. Offrendo conoscenze, amplia il modo di interpretare la realtà e permette di trovare parole per raccontare la propria esperienza. Soprattutto crea occasioni di confronto estremamente preziose. Sono tutti strumenti formativi che possono avere un valore anche oltre il carcere, quando arriverà il momento di rientrare nella società.

Il lavoro della redazione nasce dalla stessa convinzione. Ogni articolo pubblicato rappresenta un esercizio di pensiero e di responsabilità: scegliere un argomento, approfondirlo, trasformare un'esperienza in un racconto e affidarlo alla lettura di altre persone. *Voci di ballatoio* è il risultato di questo lavoro collettivo e, numero dopo numero, in un percorso di crescita, prova a costruire un dialogo tra il carcere e il mondo esterno.

“Vindicat te tibi” può allora essere letto anche come un invito rivolto a chi partecipa a queste esperienze: riprendere possesso della propria voce, delle proprie capacità e riconoscere prima di tutto a sé stessi la possibilità di imparare. La cultura offre sempre gli strumenti più utili per farlo. E ogni volta che una persona scopre di poter scrivere una pagina, salire su un palco, cantare insieme agli altri o imparare qualcosa che prima ignorava, quello spazio di possibilità si allarga.





Associazione La Farfalla

Attiva dal 2000, fin dalla sua nascita si è impegnata a sostenere persone con disabilità e con difficoltà sociali, perseguendo l'obiettivo di portare all'attenzione della comunità i loro diritti attraverso la promozione dei talenti e la valorizzazione delle risorse e delle capacità.

L'Associazione ha sempre promosso e realizzato progetti di integrazione rivolti a persone con disabilità psichica e fisica, persone con disagio sociale, in condizioni di difficoltà economica e anziani soli. Da quindici anni La Farfalla è attiva nella realizzazione di progetti e laboratori strutturati per il sostegno di percorsi riabilitativi per persone con dipendenza, minori a rischio e detenuti.

L'Associazione realizza attività di promozione, sensibilizzazione ed animazione, laboratori e corsi di formazione, coinvolgendo la comunità affinché si renda più consapevole e disponibile all'accoglienza, allo scambio e all'incontro.

Laboratori espressivi

Rivolti a persone con disabilità fisica e psichica medio-grave e persone con Parkinson.

Laboratori editoriali, di narrazione e fiabazione

Presso strutture terapeutiche per il recupero di persone tossicodipendenti e con doppia diagnosi, con minori in misura cautelare, anziani e persone con fragilità sociale. Attività di formazione e scrittura con il progetto "Altri Giornali".

Progetti d'inclusione

Inserimento sociale per persone appartenenti a fasce svantaggiate ed emarginate. Volontariato per minori nell'ambito di progetti di "messa alla prova" su indicazione del Tribunale per i minorenni di Roma e dei Servizi Sociali.

La Farfalla online

Il portale dell'Associazione, nato dalla lunga esperienza della rivista "La Farfalla": una redazione integrata, uno spazio d'incontro e confronto su tematiche sociali.



Lettere - Commenti - Riflessioni

Se volete contattare la redazione potete farlo utilizzando la nostra mail

vocidiballatoio@gmail.com