

Resilienza in carcere attraverso agonismo e competizione

Sibyl von der Schulenburg

Artisti Dentro Onlus
Milano
www.artistidentro.com

Abstract:

Prison is the place where the "pro-resilience" campaign has not yet been activated. The prisoner is generally not in the psychological condition to achieve resilience without external help; he lacks self-esteem, motivation and ambition, and is psychically and psychologically drained, emptied by various factors including boredom and hopelessness. In the free environment, it has been noted that internal positive states, which have been found to be lacking in the prisoner, are often activated by agonism and competition. The idea of using agonism and competition to stimulate personal growth and the perception of belonging to a certain social reality is the basis of many socio-pedagogical theories, but it was also naturally employed in antiquity to awaken the interest of psychologically slumbering subjects in long periods of peace and lack of stimulation.

The purpose of this article is to propose arguments in support of the use of agonism and competition in prisons to achieve educational results otherwise unattainable, mainly due to lack of personnel and funds. Ten years ago, an experimental course aimed at verifying the effectiveness of prize competitions in Italian prisons was started, which yielded excellent results and eventually resulted in the non-profit association Artisti Dentro Onlus. The psychological principles behind the project are outlined here.

Il carcere è il luogo in cui la campagna "pro resilienza" non è ancora stata attivata. Il detenuto non è in genere nella condizione psicologica di addivenire a una resilienza senza aiuto esterno; difetta di autostima, motivazione e ambizione, ed è psichicamente e psicologicamente svuotato, prosciugato da vari fattori tra cui la noia e la mancanza di speranza. In ambiente libero si è notato che gli stati positivi interni, di cui si è riscontrata carenza nel detenuto, sono sovente attivati da agonismo e competizione. L'idea di usare agonismo e competizione per stimolare la crescita personale e la percezione di appartenenza a una certa realtà sociale è alla base di molte teorie socio-pedagogiche ma è stato anche naturalmente impiegato nell'antichità per risvegliare l'interesse di soggetti psicologicamente assopiti in lunghi periodi di pace e carenza di stimoli.

Con questo articolo si vogliono proporre argomentazioni a sostegno dell'impiego dell'agonismo e della competizione nelle carceri per ottenere risultati educativi altrimenti non raggiungibili, soprattutto per mancanza di personale e fondi. Dieci anni fa è stato iniziato un percorso sperimentale mirante a verificare l'efficacia del concorso a premi nelle carceri italiane che ha dato ottimi risultati ed è poi sfociato nell'associazione Artisti Dentro Onlus. Qui si delineano i principi psicologici che stanno alla base del progetto.

Resilienza in carcere

Resilienza è un termine di moda adottato anche dal legislatore che ne ha fatto una bandiera. In psicologia è un costrutto, ossia un concetto astratto non direttamente percepibile, ma osservabile attraverso certe manifestazioni e variabili. L'esempio che si fa di solito è dato dal costrutto intelligenza, "qualcosa" di cui tutti parliamo, di difficile delimitazione e sovente definito in base a criteri individuali.

S'intende per resilienza:

"il processo e il risultato dell'adattamento a esperienze di vita difficili o impegnative, in particolare attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne.

Il modo in cui le persone si adattano alle avversità è determinato da una serie di fattori, tra i quali prevalgono:

- *il modo in cui gli individui vedono e si rapportano con il mondo*
- *la disponibilità e la qualità delle risorse sociali*
- *le strategie di coping specifiche*"¹

La comunità scientifica internazionale non è però concorde su questa definizione e alcuni ancora ritengono che la resilienza sia un tratto del carattere stabile anziché un processo modificabile², ma in questo lavoro si aderisce all'idea espressa dall'associazione americana degli psicologi (APA) secondo cui: *"La ricerca psicologica dimostra che le risorse e le abilità associate a un adattamento più positivo (cioè una maggiore resilienza) possono essere coltivate e praticate."*³

Resilienza è dunque la capacità di gestire le avversità in modo da conservare una certa integrità psico-fisica e riprendere un'esistenza;

si fonda sull'abilità dinamica dell'individuo di sopravvivere e superare le avversità⁴. Oggi si potrebbe anche definire la capacità di "guardare avanti".

Se pochi sono stati gli studi sulla resilienza in senso psicologico (diversi sulla resilienza dei bambini e di soggetti esposti a traumi specifici come ad esempio il *trauma post partum* o i traumi della senescenza) l'aspetto resiliente dei detenuti per causa di giustizia è quasi assente dalle ricerche in campo internazionale. Eppure dietro le sbarre, nelle piccole celle sovraffollate del nostro sistema detentivo dovremmo occuparci di più di quella grande risorsa chiamata resilienza, termine che tanto sta bene in bocca ai politici, agli opinionisti tuttologi nonché ai giornalisti. Se è vero che resilienza è uno sforzo fatto dall'individuo per adattarsi e risollevarsi di fronte ai problemi della vita e in tutte le situazioni che comprimono (squeeze) la sua esistenza⁵, dove troviamo una condizione più compressiva e stringente della privazione della libertà sperimentata in carcere, tra quelli spesso chiamati "ristretti"?

La mancanza di questa risorsa ha causato danni enormi sia alla quota di società intramuraria che a quella extramuraria; è motivo di malessere, indisciplina, violenza, disperazione e suicidi all'interno delle carceri, inoltre aggrava i compiti dell'Amministrazione penitenziaria.

Si pone dunque la domanda di come intervenire per aumentare il tasso di resilienza nei detenuti. Ci sono terapie psicologiche, come la terapia cognitivo-comportamentale, che hanno già dimostrato ampia efficacia⁶ anche nelle carceri, ma che richiedono fondi e volontà politiche al momento non disponibili in Italia.

Tra i fattori necessari alla resilienza ne troviamo due che sono alla base di ogni crescita dell'essere umano: motivazione e ambizione.

¹ <https://dictionary.apa.org/>

² Crane MF, Searle BJ. Building resilience through exposure to stressors: The effects of challenges versus hindrances. *J Occup Health Psychol.* (2016);21(4):468.

³ <https://dictionary.apa.org/>

⁴ Utami, C. T. dan H., & Avin, F. *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis.* (2017), *Buletin Psikologi*, 25 1, 213–227

⁵ Revich, K. and S. A. *The Resilience Factor* (2002), New York: Broadway Books.

⁶ Budiono A., Rachman M., Sugiharto D., Sutoyo A., *Empirical Study: Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Resilience of Prisoners before Being Released*, Volume 5, Issue 7, July – (2020) *International Journal of Innovative Science and Research Technology* ISSN No:-2456-2165

Motivazione e ambizione

La motivazione è uno stato interno che attiva, dirige e mantiene nel tempo un comportamento. Una delle distinzioni classiche è tra motivazione interna ed esterna. La prima –interna– è data da una tensione insita nel soggetto e volta a un certo comportamento; questa tensione diviene una spinta e si traduce in curiosità, piacere nel fare, bisogni di vario tipo. La seconda – esterna– è data da gratificazioni provenienti dall'ambiente: riconoscimenti da parte di terzi, premi, risultati positivi di tipo fisico (incentivazioni). I due ordini di motivazioni sono collegati e, benché se ne parli poco, la motivazione esterna può creare, risvegliare e incentivare quella interna. Il fenomeno è certamente legato anche a concetti quali l'autostima, l'autoefficacia e l'auto-competenza.

Qui per autostima s'intende il giudizio di valore globale di se stessi, per autoefficacia la convinzione di avere successo in una determinata attività e per auto-competenza il giudizio sulle proprie abilità in un determinato ambito.

In ambienti come le carceri troviamo situazioni di demotivazione, ossia soggetti che manifestano facile faticabilità, apatia, abulia, depressione e stato di rinuncia nei confronti della vita che corrisponde al classico esaurimento emotivo registrato nelle situazioni di burn-out. In questi detenuti la sensazione di svuotamento fisico e psichico è soverchiante, vivono un crollo dell'autostima in seguito a depersonalizzazione e reagiscono sovente con atteggiamenti di opposizione od ostilità; sentono di non avere più nulla da offrire e l'ordine gerarchico delle motivazioni (da primarie a secondarie) sembra sovvertito come in uno stato di lucida follia.

Autostima, autoefficacia e auto-competenza si perdono, subentra la convinzione di essere inutile, incapace di qualsiasi cosa, anche di affrontare la vita quotidiana. Le fasi di transizione temporali sono vissute con apprensione: la mattina e la sera sono i momenti

più difficili, le attività proposte dall'amministrazione carceraria non sono considerate come reali opportunità poiché percepite dal detenuto come fuori dalla sua portata. Mentre la convinzione di "essere in grado" può essere facilmente demolita da un insuccesso o da una condizione di depressione, la convinzione di "non essere in grado" può durare per sempre poiché il soggetto evita la prova.

La motivazione è alla base dell'ambizione.

L'ambizione può essere definita il desiderio di migliorare, raggiungere l'obiettivo prefissato e realizzare un compito; è un forte motore della vita, il propellente dell'evoluzione, della ricerca, dello sviluppo personale, della crescita in generale.

Certo, può aversi anche un'ambizione eccessiva che porta a seri problemi, ma qui vogliamo trattare di quella che si chiama sana ambizione, che troppo spesso viene soppressa dall'ambiente, evitata per paura del fallimento o per un'errata interpretazione di etica e morale.

Ambire non significa voler primeggiare, ma desiderare di raggiungere un obiettivo e ciò spinge a impegnarsi in vista del risultato. L'ambizione spinge al salto di qualità ed è strettamente legata al concetto di autostima. Dalla teoria personologica l'ambizione è considerata un tratto della personalità, persistente nel tempo e riscontrata nelle persone che più si dicono soddisfatte della vita.

La psicologia c'insegna che in ogni soggetto c'è il bisogno di crescere e avere competenza, in sostanza trovare un campo, un'attività in cui affermarsi e per soddisfare questo bisogno si serve delle sfide, vuole mettersi alla prova. In situazioni normali, questo meccanismo non cambia negli anni, resta forte e prepotente la voglia di "avanzare" legata alla curiosità di vedere dove sono i propri limiti. Gli obiettivi sono posti a livelli di difficoltà tali da essere sfidanti ma non tali da portarci a sicure o frequenti disfatte. Se il compito è troppo facile subentra la noia, se è troppo difficile si rischia la frustrazione.

Agonismo e competizione

Agonismo e competizione sono due termini spesso usati come sinonimi e, fuori dal mondo sportivo, con accezione negativa. Eppure sono due elementi importanti.

Matteo Cacchiarelli analizza la differenza e, in sintesi, la esprime così: *l'agonismo rappresenta la tensione verticale dell'essere umano verso il miglioramento individuale, mentre la competizione rappresenta la tensione orizzontale e sociale del confrontarsi e sfidarsi cooperando*⁷.

Decenni di sociologia e filosofia hanno versato fiumi d'inchiostro sulla differenza tra individualismo e collettivismo, liberismo e socialismo, evidenziando il valore dell'agonismo e della competizione che però, ancora oggi, sono confuse con l'arrivismo e le teorie darwiniane.

In merito all'agonismo, sempre Cacchiarelli scrive che: [...] *l'agón esprime quella energia vitale "individuale" ed al tempo stesso "comunitaria" (una energia sia di tipo fisico sia mentale) che, utilizzando una aggressività incanalata per resistere e sopravvivere in situazioni avverse e difficili, ha permesso all'uomo greco e alla sua civiltà di affermarsi e di segnare in modo indelebile la storia occidentale*.⁸

Questa definizione ricorda molto quella di resilienza e suggerisce che le due condizioni psichiche abbiano qualcosa in comune.

Competere, dal latino *cum* e *petere*, significa andare insieme in una stessa direzione, dirigersi verso un obiettivo comune.

Per la psicologia dello sviluppo *competizione, cooperazione e comportamento pro-sociale* sono le tre modalità interattive con cui una psiche in formazione affronta le sollecitazioni poste dall'ambiente circostante.

Cooperazione e comportamento pro-sociale sono sempre tenuti in alta considerazione, promossi e richiesti in molti casi come per alcune professioni o anche per il volontariato, ma alla competizione viene spesso attribuita un'accezione negativa. Esiste sicuramente una competizione destrutturante del sé sociale ed è quella che vede i concorrenti che ambiscono a uno stesso premio considerarsi dei nemici, avversari da eliminare. C'è però anche una competizione in cui l'ostacolo da superare non è l'esistenza di un avversario ma sono i propri limiti, l'incapacità e l'incapacità di gestire il compito e la frustrazione che ne deriva. In questo caso la competizione aiuta a riconoscere tali limiti e dare a essi il giusto peso, ad accrescere le competenze cognitive di problem solving senza l'uso della violenza, alla crescita personale e dell'autostima.

In questo senso anche Cacchiarelli: *La competizione, in quanto manifestazione della pulsione orizzontale, situa il singolo all'interno di un tessuto sociale che detta regole comuni attraverso le quali potersi e doversi misurare, per conoscersi, confrontarsi, partecipare e distinguersi*.⁹

C'è chi vive male la competizione. Tra questi alcuni sono intrappolati dalla compulsione di vincere, altri si ribellano e prendono le distanze da essa criticandola e puntando il dito contro un modello culturale che definiscono *crudele* perché dà valore solo ai vincenti.

Vivere male la competizione è uno dei fattori che portano i giovani a delinquere, all'inserimento in bande minorili e poi all'ascesa ai vertici delle organizzazioni criminali, strutture protettive per personalità fragili e insicure. Le ricerche ci dicono che i giovani che fanno attività agonistica (di tipo sportivo, ma non solo) sono meno tendenti a delinquere e uno dei meccanismi a cui si deve

⁷ Cacchiarelli M., Società dell'anti-agonismo. Modelli filosofici della competizione, «Lessico di etica pubblica», 1 (2020) – ISSN 2039-2206. Pag. 89

⁸ E. Isidori, *Lo sport come pedagogia agonale: presupposti teorici e metodologici*, in Cacchiarelli M., Società dell'anti-agonismo. Modelli filosofici della competizione, «Lessico di etica pubblica», 1 (2020) – ISSN 2039-2206.

⁹ Cacchiarelli M., Società dell'anti-agonismo. Modelli filosofici della competizione, «Lessico di etica pubblica», 1 (2020) – ISSN 2039-2206. Pag. 92

questa immunità è l'apprendimento della gestione della competizione.

Di competizione e agonismo in carcere poco o nulla si è scritto a meno che non si tratti di sport.

Agonismo e competizione in carcere

Sulla base di quanto esposto si è ritenuto di poter risvegliare energie sopite nei detenuti attraverso la motivazione esterna che stimolasse poi quella interna. Il metodo adottato è quello di agonismo e competizione così come accade in altri contesti sociali quali scuole e comunità di vario tipo¹⁰.

Questo progetto è stato realizzato da Artisti Dentro Onlus (AD)¹¹ attraverso concorsi d'arte così da raggiungere ogni singolo detenuto senza bisogno di sfruttare le -già poche- risorse dell'Amministrazione penitenziaria e consentire la gestione del concorso restando all'esterno.

Di concorso a premi si parla perlopiù in ambito commerciale, usando sempre più spesso il termine inglese *contest*. In questi concorsi è preminente la promozione di un prodotto o un risultato misurabile a livello economico ottenuto dal promotore come ad esempio la raccolta di nominativi oppure l'aumento della visibilità. Il singolo partecipante ambisce a ottenere il premio promesso senza entrare in vera competizione con altri partecipanti, spesso la vittoria si fonda sulla mera fortuna.

Altro è il concorso che richiede la partecipazione attiva del concorrente e la definizione di una classifica. Esempi tipici sono i concorsi nelle arti come letteratura, pittura, musica e fotografia.

AD ha iniziato nel 2014 con un concorso letterario per racconti brevi e poesie riservato ai detenuti delle carceri d'Italia. Caratteristica di "Scrittori Dentro" è l'assegnazione di un tutor esterno¹² a ogni autore finalista (20 circa) perché insieme raggiungano un testo migliore da sottoporre alla giuria. Questa fase, che si realizza a mezzo posta e ora anche via email, rappresenta una forte gratificazione per i partecipanti e un momento di crescita nella scrittura. Accanto alla sezione dei racconti brevi ci sono anche quelle di poesia e monologo teatrale.

Nel 2015 l'associazione decide di aggiungere "Cuochi Dentro", un premio di arte culinaria che viaggia sulle ricette create nelle celle di detenzione. La particolarità del concorso è dato dalle ricette che devono essere rigorosamente replicabili in ogni cella di detenzione italiana e quindi senza l'impiego di elettrodomestici, né piccoli né grandi.

Nel 2016 nasce "Pittori Dentro", un premio di arte figurativa rigorosamente nella forma della mail-art poiché, come ogni altro concorso di AD deve potersi eseguire a distanza. Con l'arte visiva si vuol dar modo a tutti, anche ad analfabeti e non italofoni, di esprimersi.

Ognuno di questi tre concorsi nasce in seguito a considerazioni e obiettivi specifici ma resta in tutti la costante del potere della competizione. I concorsi trovano poi continuazione nell'antologia annuale in cui sono pubblicate le opere finaliste ma anche i nomi di tanti altri partecipanti. Inoltre, a ogni partecipante è offerto un attestato di partecipazione a prescindere dal risultato finale. Ogni concorso è regolarmente dotato di premi in denaro¹³.

¹⁰ Si possono citare comunità organizzate come militari, boy scout o anche comunità di recupero in cui la competizione ben dosata e spesso celata svolge una funzione importante, ma vale la pena ricordare anche la tradizione delle sagre di paese e degli antichi tornei in cui i singoli avevano l'occasione di raccogliere qualche forma di gratificazione esterna attraverso il riconoscimento della comunità. Di questo metodo si avvalgono anche le comunità religiose.

¹¹ Artisti Dentro Onlus è un Ente del Terzo Settore che si occupa di promuovere arte e cultura nelle carceri italiane. www.artistidentroonlus.com

¹² Per regolamento, sono scrittori che hanno già pubblicato e giornalisti. Sono tutti soggetti liberi tranne Cesare Battisti, unico editor detenuto.

¹³ Ogni podio prevede € 250,00 per il primo classificato, € 150,00 per il secondo ed € 100,00 per il terzo oltre una serie di premi speciali dal valore da € 50,00 a € 100,00.

I tre progetti hanno dimostrato negli anni di sortire gli effetti desiderati, testimoniati dalle tante lettere ricevute da detenuti, educatori e volontari delle carceri.

Ne citiamo una: “Mi sono chiesto se anche i soci di Artisti Dentro si rendano conto di come facciano sentire vive, impegnate persone che diversamente resterebbero a ‘vegetare’ nelle loro celle e non perché la direzione di questo o quel carcere non offrano delle opportunità culturali, ma semplicemente perché non si sentono valorizzati come riesce a fare, invece, questa associazione. Questione di percezione.” (Claudio Conte, 2021)

È proprio questo “sentirsi vivi” che si ottiene attraverso la competizione ed è fondamentale per una resilienza effettiva che si basi sulle pure energie umane, nel rispetto della dignità individuale del singolo detenuto, a prescindere dalle teorie di resipiscenza, da colpe reali o solo ascritte.

Riferimenti:

- [1] <https://dictionary.apa.org/>
- [2] Crane MF, Searle BJ. Building resilience through exposure to stressors: The effects of challenges versus hindrances. *J Occup Health Psychol.* (2016);21(4):468.
- [3] <https://dictionary.apa.org/>
- [4] Utami, C. T. dan H., & Avin, F. *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis.* (2017), *Buletin Psikologi*, 25 1, 213–227
- [5] Revich, K. and S. A. *The Resilience Factor* (2002), New York: Broadway Books.
- [6] Budiono A., Rachman M., Sugiharto D., Sutoyo A., *Empirical Study: Cognitive Behavior Therapy (CBT) and Resilience of Prisoners before Being Released*, Volume 5, Issue 7, July – (2020) *International Journal of Innovative Science and Research Technology* ISSN No:-2456-2165
- [8] Cacchiarelli M., Società dell’anti-agonismo. Modelli filosofici della competizione, «Lessico di etica pubblica», 1 (2020) – ISSN 2039-2206.
- [9] E. Isidori, *Lo sport come pedagogia agonale: presupposti teorici e metodologici*, in Cacchiarelli M., Società dell’anti-agonismo. Modelli filosofici della competizione, «Lessico di etica pubblica», 1 (2020) – ISSN 2039-2206.