



Prima del Covid 19, se si fosse chiesto alle persone cosa era un abbraccio ti sarebbe stato risposto che era un gesto tutto sommato insignificante; poi, dopo il Covid 19 ci si è accorti che anche quel gesto insignificante aveva il suo peso sociale. Ma, oggi, sappiamo davvero cosa è un abbraccio?

Un abbraccio, tanto per cominciare, è un gesto volto a esprimere affetto o amore, che consiste nello stringere le braccia e le mani attorno al corpo di un'altra persona, e richiede che il busto delle persone coinvolte sia combaciante. L'abbraccio è una delle forme di effusione più diffusa tra gli umani, insieme al bacio. Rispetto a quest'ultimo, però, viene di norma considerata un'espressione di generico affetto, tant'è vero che nella maggior parte delle culture e società può essere praticato indifferente tra familiari e amici, oltre ovviamente che fra amanti, senza limitazioni di sesso o di età e tanto in pubblico quanto in privato, senza incorrere in alcuna forma di stigmatizzazione o riprovazione sociale.

In genere, un abbraccio può

**QUI SECONDIGLIANO:  
«MANCA IL CONTATTO  
CON I NOSTRI CARI,  
INVITIAMO TUTTI  
A RIFLETTERE  
SU QUESTO GESTO»**

# Le voci dei detenuti Quanto conta in cella il calore di un abbraccio «Come un soffio di vita»

rappresentare un'effusione romantica o una generica forma di affetto verso una persona, ad esempio un modo per manifestare gioia o felicità nell'incontrare o salutare qualcuno.

Alternativamente, un abbraccio può essere volto a confortare o rincuorare qualcuno. In definitiva, si tratta di un gesto che esprime affetto in una vasta gamma di gradi. Esistono anche evidenze scientifiche secondo le quali gli abbracci avrebbero un effetto benefico a livello fisiologico: alcuni studi avrebbero infatti dimostrato come essere abbracciati aumenti il livello di ossitocina e abbassi contemporaneamente la pressione sanguigna.

Per le persone private della libertà quel gesto insignificante per la maggior parte delle persone è sempre stato un soffio di vita. Per la durata di un abbraccio ci sentiamo accettati, dopo gli sbagli che abbiamo fatto, e sembra che i muri intorno a noi cadano facendoci sentire ancora vivi.

A Sydney, in Australia, nel 2004 è nata un'iniziativa sociale "abbracci gratis", in inglese "free hugs campaign" o semplicemente "free hugs", in seguito diffusa in altre città del mondo. Vi partecipano persone comuni che offrono, appunto, abbracci gratis

## La poesia

### 'A vita mia

Sta' sagliuta a' pont' e' pietto  
nun me fa truvà ricietto,  
guardà annanz' fa' paura,  
mai me voto pecché è scuro.

So rimasto senza ciato,  
cu ste scarpe ormai sfunnate,  
mane e piedi spuoce' e' sango,  
me so aizato chin' e' fango.

Chiove e tira viento,  
dint' all'aria nu lamiento,  
na lacrema 'nfonne o' viso  
pe' cchi mo' stà 'mparaviso.

Troppo stanco e' cammenà  
me vulesse arrepusà.

Ma na voce dint' o' buio  
dice doce: "ce stong je!"  
Si sta n'angiulo all'inferno  
l'ha mannato o' Pataterno.

Marco M.  
(dalla Finestra del Carcere di Poggioreale Padiglione Genova)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Una giornata di "abbracci gratis" in una piazza italiana

(free hugs) ai passanti, in luoghi pubblici come parchi e grandi vie pedonali.

L'organizzatore dell'originale iniziativa ha affermato che lo scopo degli abbracci gratis è semplicemente quello di offrire un atto casuale di gentilezza disinteressata. Il successo del video di Youtube ha dato luogo a un "meme" che ha trasformato "free hugs" in una sorta di movimento internazionale sponta-

neo, con imitatori in diverse parti del mondo. Quindi, ci rivolgiamo a te lettore: dopo aver letto questo articolo, e per un momento, siamo riusciti a conquistare la tua attenzione, se ti fa piacere dacci un abbraccio virtuale.

Francesco, Enrico, Giovanni e Angelo  
(dalla finestra del carcere di Secondigliano Reparto Ionio)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## La testimonianza

«No, in carcere io non posso fare bei sogni»

"Fate sogni belli", "sogni d'oro", quante volte lo abbiamo augurato e ci è stato augurato.

Sono attualmente recluso presso il carcere di Secondigliano e desidero condividere la mia esperienza attraverso queste poche righe da pubblicare sul Mattino nell'ambito di "Parole in libertà"

Sono entrato in carcere per la prima volta pochi mesi fa. Sono stato proiettato in un mondo parallelo dove lo spazio è ristretto ed il tempo amplificato. Vivere in uno spazio stretto e condiviso amplifica i nostri sensi, ci rende attenti alle cose semplici e più sensibili agli avvenimenti.

Questa continua tensione è sicuramente faticosa e stressante. Allora si attende la "chiusura" della sera per rifugiarsi in branda e far vagare, nel silenzio, il proprio pensiero in libertà.

Poi viene il sonno, si scivola in questo stato, accompagnati da immagini serene e gratificanti. Allora succede che da qualche parte della mia mente si eleva una voce che, irrompendo nella mia "comfort zone", mi dice: "Sai, non puoi sognare, questo è possibile nella tua vita da libero, tu sei carcerato!". Ed il sogno si interrompe bruscamente. Ci si ritrova in uno stato di "sonno vigile" dove il rumore del chiavistello che chiude la blindo mi ricorda che questa, solo questa, è la mia realtà. No, io non sogno più, per il momento.

Giulio P., Marika  
(Dalla finestra del carcere di Secondigliano Reparto Mediterraneo)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il focus

# «Il cortile non esiste più poca socialità tra i giovani schiavi di cellulari e social»

Il modo di socializzare negli anni '70 è rappresentato dal quartiere. Attraverso la finestra guardo il cielo, l'ultimo uccello mi saluta veloce, la mia mente libera. Rivedo il passato di quegli anni incontrando i miei amici d'infanzia, giochiamo al calcetto, poi passa il pescivendolo con il carrettino, Carmela con la cesta, vendeva il panino con la ricotta, in seguito Vittorio vestito da donna, simpaticissimo! Distribuii i "pagnottelli", poi puntualmente arrivava Carmine che veniva da un paese di Avellino, vendeva i gelsi, e alla fine Gennaro con il tricolore vendeva l'acqua di "mummara", dentro a una brocchetta di creta. Questo via vai di delizie era un socializzare dal lunedì al sabato, la domenica Donna Assunta incominciava a friggere le pizze fuori dalla sua abitazione al piano basso, la pizza frita era la colazione di tutti. L'odore della pizza insaporiva la giornata di buon umore. Il fruttivendolo, il macellaio, il salumiere davano la possibilità a tutti di fare la spesa pagandola piano piano, non ti sentivi mai solo.

Gli argomenti venivano ascoltati qualsiasi fossero, il sorriso vero della gente, aveva tutti le scocche scolpite sulle guance, come delle mele rosse. Napoli era un vero presepe di anime e cose belle, il Natale di quegli anni esprimeva il calore



Ragazzi sempre più "dipendenti" dai social

di tutti, amici e parenti. L'albero di Natale rispecchiava quella tradizione calorosa, e poi gli zampognari... Vivevamo tutti in una favola che in realtà era vera. Che meraviglia la befana di notte, con i regali che trovavi al risveglio. Intorno alla tavola comunicavamo tutti mentre consumavamo il pranzo, discutendo e osservando tutta quella bontà cucinata con amore. Alzavi il bicchiere, ascoltavi il rumore del brindisi e senza accorgertene ti brillavano gli occhi. La lettera spedita a un amico, un parente o una fidanzata lon-

tana ci impiegava sette giorni ad arrivare, quando il destinatario la leggeva si commuoveva e poi si conservava, la si rileggeva ripetutamente, i messaggi erano veri e desiderati. Questo viaggio attraverso la mia mente libera mi ha permesso di visionare il passato degli Anni '70, dove la vita era piena di colori e poco tremore, dove il poco era molto. Ora, il mio vagar s'arresta e torno nella vita moderna dove sento freddo e non sono contento, e pe' cumpagn' mi è rimasto solo stu quadern' che da spazio a Davide...

La presente generazione, a causa della eccessiva tecnologia risente della mancanza di dialogo. I giovani sono concentrati sui social, l'ho percepito trovandomi fuori dalla finestra del carcere dopo una lunga detenzione, nel mondo esterno ho trovato un cambiamento enorme, i giovani sono schiavi della nuova tecnologia, dipendenti dai cellulari, tutti collegati sulle piattaforme social dove centinaia di persone con una semplice stupidaggine acquistano il prestigio di un artista capace, e magari quello stesso artista non riscuote lo stesso successo.

Il mondo di oggi ha molto, ma in definitiva è poco, si pretende senza sforzi di costruire una pietra alla volta. C'è da preoccuparsi per il mondo, pieno di schiavi dei social, in particolare modo dagli adolescenti che, davanti alle loro consolle per ore e ore dimenticano la realtà circostante. Dove si andrà mai a finire? Il passato e il presente rappresentano generazioni diverse e a, voi, cari lettori, la scelta di dove voler viaggiare, tra lo ieri e l'oggi.

Ciro D.R. e Davide S.  
(dalla Finestra del carcere di Poggioreale Padiglione Genova)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**QUI POGGIOREALE:  
«NEGLI ANNI '70 C'ERANO  
GIOCHI, VOCI, SAPORI  
E PERSONE VERE  
OGGI PREVALE  
UN GRAVE ISOLAMENTO»**

## I lettori e "Parole in libertà"

# «I miei incontri con chi chiede solo di non essere dimenticato»

Gentile Direttore de Core, come feci mesi fa, nuovamente e doverosamente mi trovo a ringraziare il nostro quotidiano Il Mattino, la Fondazione Polis, il Garante dei diritti per le persone private della libertà, Samuele Ciambriello, unitamente al suo validissimo gruppo di collaboratori, per essere riusciti a raccogliere le "forze" necessarie a continuare il progetto "Parole in Libertà". È il progetto, per chi non lo conoscesse, attraverso il quale si dà l'opportunità ai detenuti degli Istituti Penitenziari che partecipano di poter esprimere, attraverso un'intera pagina messa a disposizione dal Il Mattino, il loro pensiero, di cittadini attualmente "non liberi" ma pur sempre cittadini, sugli avvenimenti salienti che i media riportano quotidianamente.

Vi ringrazio come lettore assiduo del Mattino, ma soprattutto come cittadino che ha la possibilità, tra pochi e per chissà quali meriti, di accedere a quei luoghi insieme allo staff del Garante; un'opportunità unica di arricchimento umano e di presa di coscienza su uno spaccato della nostra società che spesso si conosce parzialmente quando non in maniera palesemente distorta. Invito i lettori a soffermarsi il lunedì sulla pagina dedicata al progetto in questione, perché coloro che scrivono non debbano considerarsi un corpo estraneo alla società, non debbano sentirsi sepolti viventi, essi sono un corpo che, una volta scontata la pena,

tornerà ad affiancare tutti noi nel nostro vivere quotidiano, un corpo non più estraneo, ma mai lo è veramente, con il quale ci troveremo ad interagire. Non è questione di assolvere o condannare, è questione di voler comprendere, magari da prospettiva diversa da quella che si è avuto sino ad ora, cosa accade realmente e cosa sarebbe giusto accadesse dentro luoghi affollati da una popolazione di numero non marginale, con storie che, per quanto possa sembrare strano, ci appartengono come membri della medesima comunità umana. Lo meritano i ragazzi che affollano i penitenziari, quelli che in ogni scritto manifestano l'esigenza di non essere dimenticati, che urlano il disperato bisogno di creare un ponte tra mondi apparentemente lontani capace di travalicare i muri, e da chi è costituito quel ponte se non da chi decide di mettersi in discussione, di non essere in nessun modo indifferente? Quel ponte siamo tutti noi. Per questo, non ultimi per importanza, io ringrazio questi ragazzi per accogliermi sempre con calore, per darmi l'opportunità di provare a lasciare qualcosa, ma soprattutto di ricevere tanto. Grazie Claudio, Vincenzo, Luigi, Giorgio, Salvatore e tutti gli altri che il lunedì, tra Secondigliano e Poggioreale, mi aiutano a spendere parte del mio tempo in un modo che meglio mai avrei potuto immaginare.

Luigi Gnarrò  
Napoli