

Rosetta Cappelluccio

Vite costrette

Narrazione clinica e pratiche DBT
per adolescenti detenuti

Prefazione di Antonella Montano

Postfazione di Aldo De Chiara

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Rosetta Cappelluccio

Vite costrette

Narrazione clinica e pratiche DBT
per adolescenti detenuti

Prefazione di Antonella Montano

Postfazione di Aldo De Chiara

FrancoAngeli

PSICOTERAPIE

In copertina: Vite costrette, Tonia Cappelluccio, per gentile concessione

Isbn e-book: 9788835193296

Copyright © 2026 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.

Sono riservati i diritti per Text and Data Mining (TDM), AI training e tutte le tecnologie simili.
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza
d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

I link attivi presenti nel volume sono forniti dall'autore. L'editore non si assume alcuna
responsabilità sui link ivi contenuti che rimandano a siti non appartenenti a FrancoAngeli.

Indice

Prefazione, di *Antonella Montano* pag. 7

Nisida. Il cerchio

La porta chiusa » 11

Il suono che vibra dentro » 15

Le storie che pesano » 19

La rabbia come armatura » 23

Dove la luce trova strada. Crepe che diventano spiragli,
respiri che diventano cambiamento » 27

I ragazzi. Storie dal dentro

Ritratti di Nisida. Sei storie, sei sistemi emotivi.

Racconti clinico-narrativi dalla soglia del cambiamento » 35

Avellino » 39

Il Genio » 45

Il Biondo » 51

Occhiali Cartier » 57

Il Re della frutta » 61

La rissa » 67

Il tempo con... la clinica che pensa

Avellino (Nino)	pag. 75
Occhiali Cartier	» 81
Il Re della frutta	» 85
Il Professore	» 89
Il Biondo	» 93
Il Genio	» 97

Uscire dal cerchio

Oltre il cerchio.	
L'eco che rimane tra mare e promesse di ritorno	» 103
Postfazione, di <i>Aldo De Chiara</i>	» 107
Bibliografia	» 111

Prefazione

di Antonella Montano

Come direttrice dell'Istituto Beck, è con stima professionale e personale che presento il lavoro della dottoressa Rosa Cappelluccio, collega con cui condivido da molti anni l'attività clinica e formativa. Un percorso che mi ha permesso di apprezzarne da vicino la serietà, la dedizione e la qualità del lavoro clinico.

Vite costrette non è semplicemente un libro sul carcere minorile di Nisida: è un testo necessario, capace di intrecciare narrazione umana e sguardo clinico per restituire cosa significhi fare terapia in contesti in cui dolore, rabbia e senso di colpa sembrano occupare ogni spazio possibile.

Conosco Rosa da molti anni e conosco la passione con cui ha scelto di lavorare con giovani adulti e adolescenti in condizioni di estrema vulnerabilità. All'inizio di questo percorso abbiamo avuto l'opportunità di confrontarci negli Stati Uniti con uno dei maggiori esperti internazionali nel trattamento delle popolazioni ad alta complessità clinica. Da quell'esperienza è nato in lei un impegno ancora più profondo, tradottosi in una competenza rara: la capacità di raggiungere ragazzi che spesso non hanno mai avuto uno spazio sicuro in cui potersi esprimere e fidare di qualcuno.

Nel tempo, i nostri percorsi teorici hanno preso direzioni complementari: Rosa ha approfondito e integrato la *Dialectical Behavior Therapy*, mentre io ho progressivamente orientato il mio lavoro verso la teoria polivagale. Approcci nati in contesti differenti ma che, nella pratica, si incontrano e si sostengono armonicamente, riconoscendo entrambi che prima di modificare comportamenti e pensieri

è necessario costruire sicurezza, regolazione emotiva e possibilità di relazione.

Nelle pagine del libro, la DBT non appare mai come un insieme di tecniche fredde, ma come un modo di stare nella relazione. Rosa entra nei contesti più complessi con rispetto e autenticità, portando strumenti clinici solidi insieme alla propria umanità. I ragazzi che incontriamo, Avellino, Occhiali Cartier, il Biondo, il Professore, il Re della frutta, il Genio, non diventano mai etichette o casi clinici: restano persone, con storie segnate da traumi precoci, assenze e tentativi disperati di sopravvivenza emotiva.

Il grande merito di questo libro è rendere visibile ciò che spesso resta nascosto: dietro la violenza, il silenzio o la sfida si trova quasi sempre un tentativo, maldestro ma umano, di regolare emozioni insopportabili. Attraverso mindfulness, regolazione emotiva e tolleranza della sofferenza, Rosa non cerca di “aggiustare” questi ragazzi, ma offre uno spazio in cui le emozioni possano finalmente essere riconosciute e condivise.

Chi la conosce sa che una delle sue qualità più preziose è la capacità di creare rapidamente un clima di fiducia e sicurezza, calmando stati di allarme profondi in modo naturale. Potremmo dire che possiede quella capacità di co-regolazione che permette alle persone di sentirsi viste e raggiunte ancora prima che comprese razionalmente.

Questo libro non promette redenzioni facili. Racconta invece come anche incontri brevi, saluti rispettosi e relazioni autentiche possano lasciare tracce durature, diventando per questi ragazzi una possibile base sicura a cui tornare nel tempo.

Invito il lettore ad avvicinarsi a queste pagine con rispetto e apertura. È un libro che scuote, interroga e, soprattutto, restituisce dignità. Grazie, Rosa, per aver dato voce a queste storie e per ricordarci che anche nei luoghi più chiusi può nascere uno spazio per la mente e per il cuore.

Nisida. Il cerchio

La porta chiusa

Alle dieci del mattino la stanza era pronta. Le sedie in cerchio sembravano aspettare qualcuno, le schede di valutazione erano ordinate sul tavolo, le penne nuove allineate come soldati. L'orologio segnava l'inizio, ma dentro quella stanza c'ero solo io.

Dal corridoio arrivava a tratti un soffio d'aria calda, portando con sé un odore misto di mare e resina di pini. Oltre le sbarre, il sole faceva brillare l'acqua come un metallo vivo, troppo lontano per poterci entrare davvero.

Passavano i minuti, dieci, venti, quasi un'ora. Nessun ragazzo varcava la soglia. Gli educatori sollecitavano, le voci si alzavano: "Muovetevi!". Ma io sapevo che quel tempo non era perso. Era il tempo della distanza, il tempo necessario perché decidessero se potevano fidarsi.

Quando finalmente il gruppo arrivò, entrò con passo lento, portando un odore di sole, di sudore e di fumo. Erano quindici, ma bastava guardarli per capire che non tutti avrebbero parlato. Alcuni restavano nell'ombra, altri tenevano gli occhi bassi, eppure in mezzo a loro già intuivo i sei che avrebbero trovato un posto speciale in questo racconto.

La prima regola in discussione fu la puntualità: l'avevano già messa alla prova. La seconda fu quella del fumo. Bastò nominarla e un coro di "No" attraversò la stanza: "Qui è casa nostra, dottoressa, non puoi decidere tu cosa si fa". Non alzai il tono. "Per la puntualità non torno indietro" risposi. "Sul fumo, invece, possiamo trovare un accordo: se avete bisogno di uscire, lo farete. Io vi aspetterò qui".

Un ragazzo si alzò, con un mezzo sorriso sulle labbra: "Le donne qui non escono fuori". Ci fu un attimo di silenzio, poi una risata che

ruppe la tensione come una crepa in un muro. Non era una resa, ma un primo cedimento.

Cominciai a parlare del percorso che avremmo fatto insieme. Avremmo imparato a riconoscere la rabbia prima che diventasse pugno, la paura prima che si trasformasse in fuga, la noia prima che esplodesse in guaio. Non chiedevo di cambiare subito, ma di provare a guardare.

I fogli si riempivano lentamente. Qualcuno scriveva concentrato, altri cercavano di indovinare le risposte “giuste”, qualcuno lasciava spazi vuoti. Io osservavo non solo le crocette, ma i gesti, gli sguardi, i respiri trattenuti. Già allora, prima ancora delle parole, iniziavo a conoscere le loro storie.

In quella stanza blindata, dove pure entrava il riverbero del mare, compresi che questo libro non sarebbe stato solo un resoconto clinico. Sarebbe stato il diario di un passaggio: il loro e il mio. Dentro un luogo in cui la libertà non si misura in cancelli aperti o chiusi, ma nel coraggio di pensare e sentire in modo diverso.

Nota teorica – Nisida, l'estate e la relazione terapeutica

Lavorare in un contesto detentivo come Nisida, soprattutto d'estate, significa entrare in un campo relazionale che non è mai neutro. L'isolotto, collegato alla terraferma da un sottile istmo di cemento, porta con sé due sensazioni opposte: la chiusura di un perimetro invalicabile e la vastità di un orizzonte marino che ogni giorno entra dalle finestre. Questa doppia percezione – limite e apertura – agisce anche sulla relazione terapeutica.

Nei mesi estivi, il tempo sembra rallentare. Le giornate lunghe, il caldo che rende più lenti i movimenti e più porosi i confini attentivi, l'odore costante di mare e vegetazione, tutto questo condiziona i ritmi, la disponibilità all'incontro, e perfino la gestione delle regole. È come se ogni incontro avesse bisogno di più spazio per avviarsi, e l'aggancio motivazionale dovesse tener conto di questa lentezza.

Nella pratica clinica con adolescenti detenuti, l'ambiente fisico e sensoriale non è mai uno sfondo passivo: diventa parte attiva del processo. A Nisida, la vista del mare può funzionare come metafora

naturale di possibilità e di cambiamento – un “altrove” visibile ma non raggiungibile, che però si può cominciare a immaginare. Al tempo stesso, la vita in comunità, le regole ferree, la convivenza forzata, sono fattori che richiedono un equilibrio continuo tra fermezza e flessibilità.

L’aggancio iniziale, in questo contesto, passa spesso da piccoli gesti che infrangono la rigidità senza perdere l’autorevolezza: concedere un margine di libertà sul fumo, accogliere la battuta ironica, riconoscere un bisogno corporeo o emotivo non come “resistenza” ma come linguaggio. Sono questi momenti di micro-apertura che, a distanza di settimane, diventano la base per i cambiamenti reali.

In altre parole, a Nisida – come in altri contesti di restrizione – la relazione terapeutica non inizia il giorno dell’incontro, ma nel tempo in cui il gruppo osserva se il conduttore è disposto a “restare” anche quando loro provano a non esserci. È in quell’attesa che si formano le prime crepe nelle difese, e da quelle crepe filtra la luce.

Il suono che vibra dentro

La seconda volta che ci incontrammo, l'estate napoletana sembrava bruciare l'asfalto. La strada verso Nisida era come sospesa: a destra il mare aperto, un blu accecante che rifletteva il sole, a sinistra gli scogli e le insenature che sembravano voler trattenere i passi. L'odore del sale entrava dai finestrini abbassati e si mescolava a quello pungente della macchia mediterranea.

L'isola si avvicinava, verde e silenziosa, eppure viva: i rami si muovevano al vento, l'acqua increspata accarezzava la costa. Quando la macchina imboccò la lingua di cemento, il rumore della città svanì e lasciò spazio a un silenzio denso, rotto solo dai richiami dei gabbiani.

Varcato il cancello, il tempo sembrava cambiare ritmo. Le mura, i viali ordinati, il confine netto con la natura: tutto creava un luogo sospeso, con un respiro proprio.

Fu lì che portai la campana tibetana. Non spiegai subito a cosa servisse. La posai al centro del cerchio come un oggetto muto, lasciando che i ragazzi la osservassero: occhi curiosi, risatine smorzate, qualche sguardo ironico.

“Oggi iniziamo con un esercizio di ascolto” dissi, con voce calma ma ferma.

Il primo colpo riempì la stanza. Un suono grave, rotondo, che si dilatava nell'aria come onde invisibili, quasi in dialogo con quelle del mare poco oltre il muro. Alcuni abbassarono lo sguardo, altri chiusero gli occhi. Tra un suono e l'altro non c'era vuoto: c'era un silenzio vivo, caldo, che si sentiva sulla pelle come l'aria estiva.

Li invitai a notare dove sentivano la vibrazione: nelle orecchie, nel petto, nello stomaco. Qualcuno si mosse a disagio, altri ispirarono più profondamente. Per chi vive sempre in allerta, lasciare entrare un suono senza reagire è già un passo verso la calma.

Dopo alcuni minuti, chiesi: “Che effetto vi ha fatto?”.

Le risposte arrivarono frammentate, spezzate: “Strano... rilassante... pesante... mi ha fatto pensare a casa... non pensavo a niente”. Non contava la precisione delle parole. Contava che per un attimo si erano fermati ad ascoltare sé stessi.

Poi passammo alle schede di orientamento: da un lato “Comportamenti da ridurre”, dall’altro “Comportamenti da incrementare”. Chiesi a ciascuno di scrivere almeno un esempio. Per rompere il silenzio, cominciai io: “Ridurre: alzare la voce quando sono nervosa. Incrementare: fare una pausa prima di rispondere”.

Qualcuno rise, altri abbassarono la testa e cominciarono a scrivere. Le risposte erano un misto di sincerità e difesa:

- “ridurre: urlare addosso agli altri”;
- “ridurre: fumare troppa roba”;
- “incrementare: chiamare mia madre più spesso”;
- “incrementare: pensare prima di fare”.

Fu allora che introdussi il film *Desiré*. Una ragazza di sedici anni, napoletana di origine senegalese, finita in un penitenziario minorile e costretta a cercare sé stessa. Mentre lo guardavano, nei loro occhi vidi il riconoscimento. Non era solo la storia di un personaggio: era la loro, raccontata con un altro nome.

Alla fine lasciai spazio al silenzio, lungo, necessario. Poi dissi: “Ognuno di noi ha un pezzo di Desiré dentro. Ma ora voglio raccontarvi la storia di Nino”.

Nino era nato in una buona famiglia. Aveva un fratello gemello che tutti chiamavano “il genio”. Lui no. Lui restava nell’ombra, invisibile. I genitori, senza accorgersene, confermavano quella invisibilità. Anche gli amici lo lasciavano ai margini. Un giorno incontrò un ragazzo che, per la prima volta, lo fece sentire importante: lo chiamava per nome, lo cercava, gli dava un posto.

Quel posto però era dentro una baby gang. All’inizio piccoli favori: portare un messaggio, consegnare un pacco. Poi lo spaccio, le armi, le missioni per ferire altri ragazzi. Ogni gesto sembrava un punto gua-

dagnato in un conto invisibile di appartenenza. Ma dentro, il vuoto restava.

Quando conclusi il racconto, chiesi: “Cosa avrebbe potuto cambiare la storia di Nino?”.

Le risposte arrivarono secche, disarmanti: “Qualcuno che lo ascoltava prima... che gli diceva che valeva... che lo faceva sentire forte senza fare cose sbagliate”.

Fu allora che un ragazzo, in fondo al cerchio, si alzò lentamente. Non sorrideva. Parlò piano, ma con voce tagliente: “Lui ha provato tutto questo. E nessuno l’ha compreso”.

In quell’istante, la stanza cambiò. Non era più solo un esercizio. Il cerchio era diventato un luogo di verità. In quelle parole, tra confessione e accusa, c’era già tutto il senso del nostro lavoro: imparare a riconoscere i bisogni prima che diventino trappole, e trovare modi diversi di appartenere.

Nota teorica – Il suono che vibra dentro: regolazione ed esperienza corporea in detenzione

Quando si lavora con adolescenti in detenzione, ogni intervento deve fare i conti con un dato fondamentale: il corpo è sempre in allerta. La vita quotidiana dietro le mura è segnata da sorveglianza, convivenza forzata e conflitti latenti. Il sistema nervoso dei ragazzi resta costantemente pronto a reagire: un rumore improvviso, uno sguardo percepito come minaccia, un gesto frainteso possono accendere risposte di difesa.

In questo contesto, anche un semplice esercizio di ascolto – come il suono della campana tibetana – diventa molto più che un’attività di gruppo. È un’esperienza che mette alla prova la possibilità di *restare*, di lasciarsi attraversare da uno stimolo senza trasformarlo subito in azione. Le vibrazioni che si propagano nell’aria entrano nel corpo, ag-ganciano la sensorialità, e aprono la strada a una regolazione che non passa solo per le parole, ma per la percezione concreta di sé.

La teoria polivagale di Porges ci ricorda che il sistema autonomico cerca costantemente segnali di sicurezza. Per ragazzi cresciuti in contesti violenti o trascuranti, spesso finiti nelle maglie della devianza,

questi segnali sono scarsi o distorti. Il suono – lento, grave, continuo – può diventare un primo glimmer, un piccolo spiraglio di sicurezza neurofisiologica. Non chiede nulla, non giudica, non costringe: semplicemente vibra, e nel farlo costruisce un ponte verso la possibilità di regolare gli stati interni.

Accanto al lavoro sul corpo e sui sensi, diventa essenziale introdurre strumenti cognitivi e narrativi. Le schede sui comportamenti da ridurre e da incrementare rappresentano un passaggio in questa direzione: rendere visibile ciò che solitamente resta implicito. In un contesto detentivo, il rischio è che i ragazzi si definiscano solo attraverso la trasgressione. Scrivere nero su bianco che si può “ridurre” qualcosa e “incrementarne” un’altra significa riconoscere di avere margine di scelta, di poter esercitare una forma di controllo su sé stessi senza che questo coincida con la perdita di identità.

Infine, l’uso del racconto – la storia di Desiré o quella di Nino – consente di aggirare le difese più rigide. Identificarsi in un personaggio permette di proiettare emozioni, bisogni e conflitti senza esporsi direttamente. In quel riconoscimento nasce il terreno fertile per il lavoro terapeutico: il passaggio dall’ironia al silenzio, e dal silenzio alla verità detta a bassa voce.

In altre parole, in un contesto di restrizione come Nisida, gli strumenti clinici non funzionano se non diventano anche esperienze incarnate. Il suono, la scrittura, la narrazione non sono tecniche aggiuntive, ma modalità per restituire ai ragazzi la possibilità di sentire sé stessi senza fuggire, di appartenere senza cadere nella trappola della gang.

Le storie che pesano

Era il terzo incontro.

Il rumore metallico delle porte che si chiudono alle nostre spalle è diventato ormai familiare, ma ogni volta mi ricorda che qui dentro il tempo scorre in un modo tutto suo: più lento, più pesante, a tratti quasi immobile.

Oggi non ho portato campane tibetane né film. Solo fogli bianchi e pennarelli.

“Scriviamo una cosa che ci pesa, una cosa che non vogliamo più portare sulle spalle” dico, cercando i loro sguardi.

Silenzio. Un silenzio che sa di sfida e di protezione. Qualcuno sbuffa, un altro si siede più indietro, uno tamburella sul tavolo con le dita, come se il tempo potesse passare più in fretta.

È N. a rompere l’attesa. Il più alto del gruppo, spalle larghe, occhi che ti misurano e ti sfidano nello stesso istante. Si alza, stringe il foglio, ma resta bianco. Mi guarda e dice, scandendo le parole: “Tutto quello che avete detto, io l’ho provato. E nessuno l’ha mai capito”.

La frase cade come un sasso in uno stagno. Tutti smettono di muoversi.

Gli chiedo se vuole raccontare. Si siede di nuovo, la voce più bassa, ma decisa.

“A casa mia... non contavo niente. Sempre mio fratello gemello: lui era quello bravo, quello giusto. Io ero quello che dava fastidio. Gli amici? Mi prendevano in giro, mi lasciavano fuori. Poi ho conosciuto uno... mi diceva che con lui ero importante. Abbiamo fatto cose... pericolose. Ma almeno... lì qualcuno mi vedeva”.