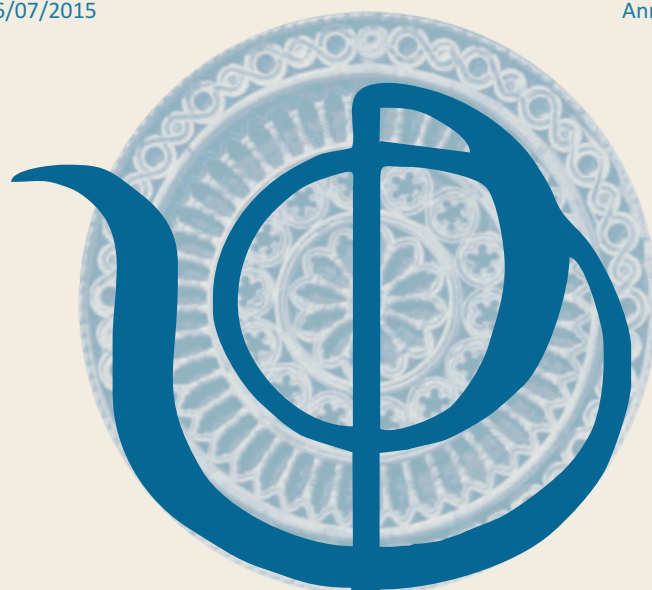


# la mente che cura

RIVISTA DELL'ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELL'UMBRIA

Autorizzazione del Tribunale di Perugia n. 6 del 16/07/2015

Anno VI, n. 8, ottobre 2020



ORDINE  
PSICOLOGI UMBRIA

## LA PSICOLOGIA AI TEMPI DEL COVID pandemia e resilienza



## 17.

# LETTERE TRA SCONOSCIUTI

## Un'iniziativa sociale nata durante la pandemia di COVID-19

**Francesca Romana Innocenzi**

Psicologa

**Giulia Falasca**

Psicologa, specializzanda in psicoterapia

### Premessa

Dopo il DPCM dell'11 marzo 2020, con le relative restrizioni sociali, ci siamo domandate quale potesse essere il nostro ruolo in questo nuovo contesto. Volevamo proporre alle persone uno spazio all'interno del quale poter diminuire il vissuto di isolamento collegato al distanziamento sociale e ritrovare una condivisione, un contatto e un'intimità diversi. Abbiamo pensato di rispolverare il modo che usavano i nostri antenati per essere vicini e per comunicare in tempi in cui non esisteva la tecnologia: scrivere delle lettere.

Provando a trasformare questa idea, per renderla attuale al momento e al contesto tecnologico in cui ci troviamo a vivere, è nata l'iniziativa sociale "Lettere tra sconosciuti". Nella scelta della piattaforma digitale da utilizzare ci siamo orientate su Facebook, creando il 17 marzo la pagina "Scrivi che ti passa per la mente". Il titolo manifesta come la scrittura sia al centro delle nostre iniziative, in quanto forma di espressione di sé e mezzo per comunicare i propri pensieri e le proprie emozioni, portando benefici a colui che scrive (Demetrio, 1995).

Eravamo consapevoli che le persone avrebbero potuto sperimentare dei disagi legati alle incertezze sul futuro, al distanziamento sociale, alle preoccupazioni di ordine sanitario o alle difficili condizioni familiari o personali e alle incertezze economiche; abbiamo voluto offrire uno spazio anonimo di condivisione, concretizzatosi attraverso delle iniziative sociali.

L'esperienza della pandemia avrebbe potuto rappresentare un evento traumatico per alcune persone e questo avrebbe potuto avere come conseguenza quella di isolare e far sperimentare un senso d'impotenza di fronte a un evento imprevedibile e difficile da controllare.

Il distanziamento sociale avrebbe potuto aumentare il rischio che le esperienze potenzialmente traumatiche si concretizzassero in un quadro clinico e, in questo contesto, abbiamo voluto proporre alle persone la scrittura come strumento per passare dalla solitudine dell'esperienza alla condivisione.

La narrazione rappresenta una modalità privilegiata attraverso la quale le persone possono raccontare le loro esperienze traumatiche o potenzialmente tali, facilitando la condivisione di una narrazione che può aiutare a mettere in parole quanto è accaduto e quanto si muove dentro se stessi (Ferrari, Tosi, 2016). Questa modalità è utile per iniziare a ricomporre un senso di quanto si sta vivendo e per favorire anche l'aspetto sociale, quello di appartenenza al mondo, raccontando dei propri vissuti ad altre persone e potendosi riconoscere nelle storie che si leggono (Scarpante, 2013). Da questa premessa, il 19 marzo 2020 abbiamo lanciato l'iniziativa "Lettere tra sconosciuti", di cui vogliamo condividere le linee progettuali e l'esito.

### Obiettivo

L'iniziativa è nata con l'obiettivo di dare alle persone l'opportunità di raccontarsi, di utilizzare la

scrittura come strumento per fissare le proprie emozioni, i propri pensieri, per dedicarsi del tempo e cercare di esprimere la propria interiorità (Scarpante, 2013).

Altro obiettivo era quello di creare uno spazio di condivisione che non fosse strettamente psicologico, in cui le persone potessero sentirsi libere di entrare in contatto, seppur per brevissimo tempo, con un'altra persona che probabilmente stava sperimentando vissuti simili, mettendoli in circolo con la collettività.

### Lettere tra sconosciuti

Abbiamo proposto un gioco epistolare, uno scambio di lettere al tempo del digitale. L'unica indicazione da seguire era iniziare la lettera con "Caro sconosciuto" e firmarsi "uno sconosciuto", per garantire l'anonimato e per favorire nelle persone la tranquillità di poter parlare di sé.

Le persone sono state invitate a raccontare un episodio, quello che provavano, come trascorrevano la quotidianità, qualunque cosa volessero raccontare a uno sconosciuto in un momento così sospeso e difficile, in cui eravamo tutti come isole separate.

Le lettere che arrivavano venivano poi inviate a uno sconosciuto, il quale non avrebbe potuto rispondere alla stessa lettera, ma avrebbe potuto scriverne un'altra da inviare a sua volta a un altro sconosciuto ancora.

Questo per permettere a quante più persone di ricevere e leggere pensieri ed emozioni differenti, evitando così di instaurare vere e proprie conversazioni tra due persone e favorendo piuttosto un dialogo con se stessi attraverso la scrittura e la creazione di una rete solidale di scambio continuo tra molti, che sarebbe stata difficile da immaginare in scambi epistolari fra solo due sconosciuti.

Il metodo che abbiamo utilizzato per inviare le lettere agli sconosciuti è stato di seguire l'ordine sequenziale di arrivo delle lettere stesse alla pagina Facebook. Il nostro compito era esclusivamente quello di riceverle e inviarle nuovamente cercando di attenerci a questo ruolo il più possibi-

le, rimanendo a disposizione qualora si fossero presentate richieste di sostegno.

In molti hanno preso parte all'iniziativa, scrivendo da diverse regioni italiane; in particolare, nel periodo in cui l'iniziativa è rimasta attiva, sono arrivate 64 lettere, di cui la maggior parte è stata inviata da scrittrici e solo 4 da scrittori. Qualcuno ha contribuito con più di una lettera, a riprova del fatto che essendo esseri sociali abbiamo bisogno di comunicare, di essere in relazione e in contatto con gli altri.

Abbiamo deciso all'inizio di non pubblicare le lettere, rispettando lo spazio di anonimato che volevamo concedere alle persone, per questo cercheremo quanto più possibile di raccontare in via indiretta i contenuti e le suggestioni emerse da questa iniziativa.

Forte è stata la percezione di libertà nel raccontarsi, in virtù della consapevolezza che l'altro fosse uno sconosciuto, che non avrebbe risposto, non avrebbe giudicato e che stava vivendo un'esperienza e delle emozioni simili. La condivisione di queste permette di rispecchiarsi nelle parole che si leggono. Molte delle lettere riportano storie dettagliate e foto o l'invito ad ascoltare una canzone, che permettono in chi legge di immedesimarsi, immaginarsi e sintonizzarsi emotivamente con l'altro e il suo racconto.



1. Foto condivisa dal web nell'ambito del progetto.

Alcune lettere si sono concentrate su una dimensione passata, alcuni fanno un bilancio della propria vita, guardando al passato e pensando alle scelte compiute e a cosa si sarebbe potuto fare diversamente. C'è chi rimpiange un amore finito o chi fa tesoro delle esperienze vissute per creare nuovi propositi per il futuro, porsi nuovi obiettivi e priorità. Si esprime una dimensione futura progettando cosa fare una volta usciti dalla quarantena o pensando alle persone e a come sarà rivederle: un rapporto di coppia che si vuole ricucire, un amore che si vuole comunicare, una classe che si vuole ritrovare o un figlio da ricercare e desiderare. Emerge anche la dimensione presente attraverso il racconto di un episodio della nuova quotidianità o del paesaggio che si vede da casa, del tempo per osservare con occhi nuovi se stessi e gli spazi.



2. Foto condivisa dal web nell'ambito del progetto.

C'è chi parla di fatiche e preoccupazioni di questa condizione, chi pensa ad amici toccati dalla malattia o a difficoltà legate alle mutate condizioni lavorative e di vita sociale. Chi, invece, racconta di un tempo per ritrovare le proprie passioni, dal canto al progettare i prossimi viaggi. L'attenzione all'oggi si manifesta attraverso i racconti dei modi in cui le persone riempiono il loro tempo: leggere quei libri lasciati in sospeso, cucinare i propri piatti preferiti creando un menù settimanale, ascoltare

musica, fare giardinaggio, pulire la propria abitazione, cercare di avere un figlio.

Molte lettere sono incentrate su una dimensione operativa, sul fare come strategia per tenersi impegnati, non mettendo in risalto la parte emotiva; altre, invece, sono cariche proprio della dimensione emotiva: solitudine, dolore, rabbia, tristezza, sensazione di vuoto, mancanza, insoddisfazione. C'è anche chi invita ad accogliere e a sentire tutte le emozioni.

La solitudine la ritroviamo in quasi tutte le lettere, in alcune è predominante, in altre solo accennata; in tutte abbiamo riscontrato, anche, una propensione verso l'altro e un forte senso di solidarietà, favorito dall'appartenenza a una stessa condizione di vita. La solidarietà si manifesta nel mandare un messaggio a colui che leggerà cercando di infondere speranza. Questo comportamento rappresenta un modo per sentirsi utili e combattere il senso di impotenza che questa condizione può aver portato.

### Conclusioni

Le persone si sono aperte molto, raccontando anche di aspetti intimi.

Leggendo le lettere è come se fosse possibile sbirciare il processo mentale ed emotivo che si attua nello scrivere: molti iniziano rivolgendosi all'altro e piano piano entrano nel proprio stato emotivo, concentrandosi su se stessi, tirando fuori anche parti più dolorose; a conclusione ritrovano e vedono nella condivisione con l'altro le proprie risorse interne, cercando di trasmettere un messaggio di speranza, che è anche un incoraggiamento che viene dato a se stessi.

Attraverso le lettere, che sembrano un mezzo antico, ma anche nella versione digitale che sembra essere più distante e fredda, le emozioni si trasmettono ugualmente e si crea un reale contatto con l'altro pur non conoscendolo e pur essendo separati.

In questo caso la tecnologia, unita a una pratica antica, si è trasformata in un mezzo che ha permes-

so di incontrarsi, anziché isolarsi, e di sperimentare un'intimità diversa.

Abbiamo la sensazione di aver ricevuto e trasmesso solidarietà, vicinanza, autenticità, generosità, sofferenza, dolore, incertezza, tristezza, che in fondo sono sentimenti profondamente umani.

### **Bibliografia**

Demetrio D. (1995), *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

Ferrari N., Tosi F. (2016), *Narrazione Guidata, un sistema logico-linguistico*, StreetLib Write.

Scarpante S. (2013), *La scrittura terapeutica*, Ilmiolibro.it.