

Marilena Capellino* e Sara Degasperi**

Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus @Caraluatiscrivo

Il 9 marzo del 2020 l'Italia si è fermata e con essa tutto ciò che implicava relazioni di vicinanza; le scuole, già chiuse per la pausa delle vacanze di Carnevale, non sono state riaperte per diversi mesi e abbiamo sperimentato, per la prima volta nella vita, l'impossibilità di incontrarci, abbracciarci e stringerci la mano. Anche le attività della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari – sia ad Anghiari per i corsi della scuola Mnemosyne, sia nei territori con i laboratori dei Referenti – si sono dovute inizialmente fermare, e ci si è interrogati su come proseguire. Non è stata, però, sospesa l'attività di riflessione che sottende un'associazione culturale viva com'è la LUA. Nei giorni immediatamente successivi, più voci hanno cominciato a chiedersi come sostenere le persone – grandi e piccole – in questa nuova, e talora drammatica, esperienza di confinamento. Chi scrive e promuove la scrittura, infatti, ha sentito forte il desiderio, quasi il dovere, di mettere le proprie competenze al servizio della *comunità*: quella della LUA – che continua a crescere negli anni, attraverso la ricerca e la raccolta di testimonianze, dimostrando quanto sia benefico l'incontro con la penna – e quella più estesa di tutti coloro che, pur non avendola mai sperimentata, avessero desiderato utilizzare la scrittura per la prima volta in questa circostanza.

Il gruppo di progettazione ha così dato avvio all'iniziativa "Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus – @Caraluatiscrivo"¹, indirizzato a singole persone e alle scuole di ogni ordine e grado, diffondendolo sull'intero territorio nazionale ed aprendo un'apposita casella di posta elettronica per la ricezione delle scritture. Dal 25 marzo al 28 luglio 2020 le autrici di questo articolo hanno raccolto i contributi che sono stati inviati, rispondendo personalmente a ciascuna mail e condividendo quotidianamente brevi passaggi degli scritti sulla pagina Facebook della LUA.

* Consulente filosofica esperta in metodologie autobiografiche e scrittura clinica, membro del consiglio direttivo LUA e Referente territoriale.

** Insegnante, formatrice esperta in metodologie autobiografiche e Referente territoriale LUA.

¹ Vedi in www.lua.it/ultime-notizie/2020/04/

A un anno di distanza dal primo *lockdown* e dal contestuale lancio del progetto, trovandoci a operare in quello che probabilmente è stato il momento più difficile dal dopoguerra a oggi, abbiamo potuto rilevare di persona quanto la scrittura autobiografica abbia contribuito al benessere degli scriventi.

Si è trattato di un'esperienza nuova e arricchente sia per noi che per la LUA che, pur gestendo da anni un Circolo di Scrittura Autobiografica a distanza, non aveva mai visto arrivare in poco più di quattro mesi più di mille e cento contributi, segno del grande bisogno di utilizzare la scrittura come modo per affrontare la vita e attestazione di come ci si possa sentire vicini e uniti anche nella lontananza e nell'isolamento.

Gli oltre ottocento scriventi che hanno accolto il nostro invito hanno inviato i loro contributi attraverso vari *circuiti* che abbiamo suddiviso in quattro macro-categorie: invii personali, scritture raccolte dai Referenti territoriali, scritture inviate dalle scuole e scritture donate da poeti e scrittori. La maggior parte di loro ha prodotto riflessioni e pensieri, ma sono state moltissime anche le parole poetiche, le lettere e le pagine di diario scritte in quei mesi, mentre racconti, fiabe, fotografie, disegni e materiale multimediale hanno rappresentato una parte minore, ma certo non meno significativa, degli invii².

Quello che dal nostro piccolo osservatorio abbiamo potuto notare è stato il grandissimo potere *emancipativo* della scrittura, strumento per incrementare la propria fiducia nella vita e per riuscire a rapportarsi con eventi tristi, dolorosi e luttuosi come quello della pandemia. Depositare il dolore e lo sgomento sul foglio consente di combatterli, di superare i momenti più difficili senza lasciarsi paralizzare da queste emozioni, senza consentire alla paura di trasformarsi in angoscia. La pagina bianca diventa un luogo che ripara e la scrittura si fa cura; uno strumento che ancora e protegge consentendo a chi la pratica di situare l'inatteso – anche se è qualcosa di incomprensibile e doloroso come quello che è accaduto in quei giorni – e di andare avanti, continuando il proprio cammino di crescita.

Tra i contenuti emersi occupano un posto significativo la scoperta del silenzio, il valore dell'ascolto di se stessi e della natura che viene rappresentata in molte scritture come un bene ritrovato e a volte scoperto per la prima volta. Anche la casa assume una diversa connotazione e diventa un luogo per potersi ri-trovare, per ri-scoprire i ricordi e metterli in ordine, per dare un nuovo significato alle giornate attraverso una diversa ritualità, per osservare il mondo esterno attraverso finestre e balconi, a volte scoprendo relazioni di vicinanza prima ignorate.

In parallelo, quanto prima si riteneva scontato e prevedibile – organizzare una cena con gli amici, prendere un bus affollato, svolgere un compito in classe – è diventato qualcosa di prezioso e desiderabile, quasi che il valore dei piccoli fatti quotidiani possa essere percepito soltanto attraverso la mancanza. E sono

² Molti contributi sono leggibili integralmente sul sito www.lua.it, mentre numerosi frammenti, unitamente all'analisi approfondita dei testi, si possono trovare in: M. Capellino, S. Degasperi, *Scrivere di sé ai tempi del Coronavirus*, Mimesis, collana *Quaderni di Anghiari*, Milano 2021.

stati soprattutto gli adolescenti a compiere questa scoperta: proprio loro che aspettavano le vacanze per potersi divertire e stare senza scuola per un po' di tempo, ci hanno raccontato la/scritto della loro nostalgia dei compagni e degli insegnanti, stupiti, loro stessi, nel sentirsi dire: "Mi manca la scuola!".

In effetti i contributi pervenuti dalle scuole rappresentano oltre il 30 per cento sul totale e riguardano l'intera penisola: dal Trentino alla Puglia ci hanno scritto bambini della scuola primaria e adolescenti della scuola secondaria di primo e secondo grado. La modalità preferita è stata quella del diario che in alcuni casi è diventato un vero e proprio amico immaginario al quale confidare paure e speranze, in altri un luogo di sfogo e di riflessione e, in altri ancora, uno spazio di fantasia e di immaginazione dove sconfinare il 'nemico invisibile' che impedisce di vivere in libertà.

Il tema della libertà, insieme alla percezione dell'essere co-protagonisti di un destino comune, ha abitato trasversalmente molte scritture e ha originato riflessioni sulla crisi vista come un'opportunità di cambiamento – sia a livello personale che planetario –, sulla priorità di focalizzare le nostre esistenze sugli elementi essenziali che ci connotano in quanto esseri umani, sulla necessità del rispetto per le altre forme di vita che con noi fanno parte del pianeta e senza le quali si rischia l'implosione.

Si è trattato, per molti versi, di un vero e proprio risveglio delle coscienze, forse dovuto anche alla maggior percezione della nostra vulnerabilità e alla vicinanza con la morte, che ha evidenziato la dimensione relazionale e interdipendente della vita umana, unitamente alla necessità di modificare uno stile di vita inadatto alla vita stessa e incapace di sostenerci in ciò che davvero conta.

La scrittura, quindi, non è stata soltanto un modo per ripararsi dal dolore, ma ha avuto una "funzione maieutica": ha consentito, cioè, di riconoscere gli elementi di bellezza e le possibilità inedite che si possono scoprire anche nei momenti difficili e che spesso portano insegnamenti importanti.

Nelle parole di chi ci ha scritto si può cogliere uno sguardo nuovo e un cambiamento di orizzonte che ha fatto sentire vivi e vitali e ha consentito di essere tutto ciò che si è potuto, anche nella difficoltà.

Uno degli elementi più importanti che abbiamo rintracciato nelle scritture è stato proprio un rinnovato amore per la vita e un sentimento forse sottovalutato, che la scrittura aiuta ad accrescere, ovvero la speranza. Speranza che è stata strumento, motore, per cercare di salvarsi insieme e portare a compimento tutto ciò che esiste dentro ciascuno solo in potenza finché non lo si porta alla luce. Ed è proprio esercitando la speranza che si dà nuova possibilità di esistenza al domani anche se appare tanto incerto. Scrivendo si generano nuove aspettative di vita, perché sperare è sempre un po' scrivere il futuro, forse un futuro migliore.

E la scrittura, in questo frangente, ha reso senza dubbio più sopportabile la solitudine. Anzi, come spesso accade, ha popolato il silenzio e la solitudine di voci e presenze nuove. Diari e lettere si sono trasformati in compagni di viaggio, consentendo di trovare nel confinamento qualche nuovo spazio di libertà, la possibilità di dialogare con qualcun altro, almeno sul foglio, o quella di mettersi in cammino, anche solo con la penna.

Le parole scritte si sono fatte luogo di importanti riflessioni e hanno rappresentato un ancoraggio e un volano per reinventarsi in un periodo difficile. Molti hanno preso coscienza di ciò che è più importante per la loro vita e hanno dato voce a desideri inascoltati per molto tempo. Scrivere è stato un modo per “avere nuovi occhi”, per ascoltare se stessi e il mondo, per raccontarsi e farsi conoscere in modo diverso anche dagli altri, per lasciar emergere o trovare nuove attese di vita e nuove aspettative.

Un ulteriore strumento utilizzato per restare vicino agli scriventi è stata la newsletter quindicinale della LUA nella quale hanno trovato posto sia le versioni integrali di alcune scritture selezionate per tipologia, sia le raccolte inviate dai Referenti territoriali, nonché le scritture inviate dalle scuole. Entrambi gli elementi – la pagina Facebook quotidiana e la newsletter periodica – hanno voluto essere un modo per accompagnare le persone in questo difficile frangente e restituire loro il dialogo, la tessitura di parole, che si andava costruendo a distanza.

La raccolta di scritti pervenuti, infatti, risulta essere una grande enciclopedia dei sentimenti suscitati dalla pandemia. Tutti ci siamo interrogati e ci siamo sentiti coinvolti nel medesimo momento in un periodo di sofferenza e cambiamento. Se da una parte ciò ha necessitato di una rilettura personale, dall'altra ha reso tutto molto più potente proprio perché più persone, se non ciascuno di noi, l'hanno fatto nello stesso momento. Il risultato è una rielaborazione corale, uno scritto a più mani, di ciò che è accaduto e la costruzione di una memoria condivisa. Da cui ripartire insieme.

Qualcuno dei nostri scriventi ha sottolineato il contributo simbolico dell'atto dello scrivere in questo momento: la parola donata agli altri ha dato vita a un'inaspettata ricchezza e a un nuovo modo di dividerla. La costruzione di significati che ne è derivata ha assunto un valore concreto di trasformazione e crescita collettiva.

Queste sensazioni ci sono state confermate anche nel mese di agosto durante le Giornate culturali “Incontrarsi ad Anghiari intrecciando parole” quando, all'interno del borgo di Anghiari, un numero significativo di scritture è stato appeso alle mura del centro storico dando la possibilità agli abitanti e ai turisti di leggerle e di farle risuonare dentro di sé. Emozionante è stato anche il momento della *Maratona* di letture a opera degli stessi autori o di persone che si sono rese disponibili a dar voce alle parole pervenute³. In quell'occasione alle finestre, ad ascoltare le letture, erano affacciati i residenti del borgo, a testimonianza e conferma di quella corallità che ci ha unito e ci unisce tuttora nel nostro essere umani, in cerca di parole per rappresentarsi il mondo e se stessi.

³ Video e foto di quel momento sono disponibili sulla pagina Facebook e sul canale YouTube della LUA.