Data publikacji: 09.10.2024

AKTUALNOŚCI

# Międzynarodowy Dzień Pisania Listów

Międzynarodowy Dzień Pisania Listów - ta wyjątkowa forma porozumiewania się przegrywa niestety z smsami, mailami i komunikatorami w mediach społecznościowych. Jednak nie wszędzie. Pisanie listów w jednostkach penitencjarnych pełni niezwykle istotną rolę zarówno dla osadzonych, jak i ich rodzin oraz bliskich. Jest to nie tylko środek komunikacji, ale także forma wsparcia emocjonalnego i sposób na podtrzymanie więzi z bliskimi.

**Utrzymywanie więzi z bliskimi**

W dzisiejszej erze technologii, gdzie komunikacja elektroniczna zdaje się dominować, tradycyjna korespondencja listowna ma wciąż szczególne znaczenie, szczególnie w miejscach o ograniczonym dostępie do nowoczesnych form komunikacji, takich jak zakłady karne i areszty śledcze. Listy w takich warunkach stają się nie tylko sposobem na przekazywanie informacji, ale również narzędziem utrzymywania więzi emocjonalnych, wsparcia psychicznego oraz nadziei na lepszą przyszłość.

Jednym z kluczowych aspektów pisania listów przez osoby osadzone jest możliwość utrzymywania kontaktu z rodziną i przyjaciółmi. Ograniczony kontakt sprawia, że listy stają się jedynym regularnym sposobem, w jaki osadzeni mogą komunikować się ze światem zewnętrznym. Dzięki nim skazani czują, że mimo izolacji nadal są częścią życia swoich bliskich. Wspomnienia o codziennych wydarzeniach, wyznania miłości, pamiętnik, troski o dzieci, czy przyjaciół – to wszystko znajduje swoje odzwierciedlenie na papierze.

Niemal wszystkim osadzonym więź z rodziną i przyjaciółmi pomaga przetrwać czas pobytu w izolacji, podtrzymuje ich morale i daje nadzieję na lepsze jutro. Skazani, którzy korespondują są mniej narażeni na poczucie alienacji, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do ich lepszej resocjalizacji.

**Narzędzie samorefleksji i samorozwoju**

Pisanie listów może być także formą introspekcji i samorefleksji. W ilozacji więziennej, kiedy nie rozpraszają bodźce zewnętrzne, czas spędzony na pisaniu listów może pomóc w przemyśleniu swoich działań, zastanowieniu się nad popełnionymi błędami oraz planowaniu przyszłości po opuszczeniu jednostki. Proces pisania listów zmusza do refleksji nad swoimi słowami i uczuciami, co może przyczynić się do pogłębionej analizy własnych motywacji i zachowań.

Niektórzy osadzeni wykorzystują pisanie jako sposób na wyrażenie swoich uczuć, przemyśleń i aspiracji, co pomaga im lepiej zrozumieć siebie i swoją sytuację. Regularna korespondencja może być rodzajem terapii, w której osoba osadzona ma możliwość przetworzenia swoich emocji i nadziei, a także dzielenia się nimi z innymi.

**Wsparcie psychiczne i emocjonalne**

Listy często niosą ze sobą wsparcie emocjonalne, które jest nieocenione w trudnych warunkach więziennych. W izolacji, ciepłe słowa od bliskich mogą dodać sił, poprawić

nastrój i podnieść na duchu. Zwykłe wyrazy troski, miłości, czy nadziei mogą działać jak lekarstwo na psychiczne trudy związane z długotrwałą izolacją. Listy są także jednym z łączników z rzeczywistością poza murami więzienia. Otrzymywanie wiadomości od bliskich przypomina osadzonym o tym, że wciąż są ważni i potrzebni, co może pomóc w radzeniu sobie z poczuciem samotności.

**Pomost między przeszłością, a przyszłością**

I wreszcie – listy, pełnią także funkcję pomostu między przeszłością a przyszłością. Nie wszyscy zapomnieli o tym wyjątkowym sposobie komunikacji. Pisanie odręcznie listów oraz wysłanie ich za pomocą tradycyjnej poczty, wiąże się z dużo większym zaangażowaniem ze strony piszącego, niż przeciętne napisanie e-maila, czy smsa. Właśnie z tego powodu często bywa tak, że przyjaźnie nawet te na odległość, w których korespondowano ze sobą za pomocą listów, przetrwały długie lata. A jednocześnie listy stają się miłą pamiątką, do której można wracać. Pisanie listów jest także znakomitą nauką. Dzięki odręcznemu pisaniu, kształtuje się mnóstwo umiejętności, w tym umiejętność odręcznego pisania. To jednak nie jedyna korzyść, bo dzięki odręcznemu sporządzaniu notatek, czy listów, buduje się nasza autentyczność. Odręczne pisanie pomaga również w rozwijaniu swoich rozmaitych umiejętności związanych z kreatywnością, jest bowiem jednym ze sposobów na szlifowanie tego rodzaju talentów i zdolności. A przy tych wielu zaletach, niewątpliwy pozostaje fakt, że osadzeni, którzy utrzymują kontakt z rodziną i społecznością, mają większe szanse na lepszą reintegrację po opuszczeniu zakładu karnego. Utrzymywanie więzi społecznych poprzez korespondencję ułatwia powrót do normalnego życia, ponieważ osoby te mają nadal mocne oparcie w bliskich, które może im pomóc w trudnym procesie ponownej adaptacji, czy w planowaniu swojego życia po wyjściu na wolność.

**Podsumowanie**

Pisanie listów w jednostkach penitencjarnych jest nie tylko środkiem komunikacji, ale także formą wsparcia emocjonalnego, narzędziem introspekcji i sposobem na podtrzymanie nadziei na lepsze życie po opuszczeniu zakładu karnego. Utrzymywanie więzi z bliskimi, a także otrzymywanie listów, ma kluczowe znaczenie dla zdrowia psychicznego osadzonych oraz ich przyszłej reintegracji ze społeczeństwem. W erze cyfryzacji tradycyjne listy wciąż mają ogromną moc, szczególnie tam, gdzie potrzeba

kontaktu z drugim człowiekiem jest najbardziej odczuwalna.

Tekst/ zdjęcie: st. szer. Kinga Nowaczewska