

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL SILENZIO

quando smette il rumore, qualcosa diventa udibile

Luna piena di gennaio

LA MATERIA · GHIACCIO

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Gennaio arriva dopo settimane in cui si è parlato molto. Auguri, bilanci, propositi detti ad alta voce perché dirli sembrava già un po' farli.

Poi tutto si ferma. Resta una cosa che quasi nessuna mette in conto: il silenzio non è riposo.

Questo quaderno non parla di inizio. Parla di ciò che si sente quando smette il rumore.

IL SILENZIO, DA DENTRO

Il silenzio non è assenza di suono.

Chi lo attraversa non lo racconta mai come un vuoto. Lo racconta come l'improvvisa udibilità di qualcosa. Non «non sentivo niente», ma «ho cominciato a sentire una cosa che c'era già».

Per questo spesso non è confortevole.

Il primo effetto del silenzio non è la calma. È l'aumento del volume interno. Un pensiero che durante il giorno passa di sfuggita, la sera diventa nitido, insistente. Non è arrivato in quel momento: era lì, coperto.

Da qui nasce una conclusione frequente. Che il silenzio faccia stare male.

Molte persone organizzano la propria vita perché non capiti mai. Un sottofondo sempre acceso. Il telefono a portata di mano. La televisione accesa anche quando nessuna guarda.

È una soluzione che funziona. Il rumore copre. Il costo è che copre anche ciò che avrebbe qualcosa da dire.

Chi lavora in una stanza di terapia lo osserva spesso. Quando cade una pausa, alcune persone la riempiono all'istante. Non perché non abbiano niente da dire. Perché in quell'istante comincia a farsi sentire qualcosa che non hanno ancora deciso di ascoltare.

La fretta di riempire non è superficialità. È una protezione. Come tutte le protezioni, ha avuto le sue ragioni.

C'è però una seconda faccia.

La conosce chiunque abbia passato una giornata intera senza parlare con nessunə. Dopo un po' il volume interno smette di salire, comincia a organizzarsi. Le voci si separano. Si capisce quale pensiero è proprio, quale è la frase di qualcun altro ripetuta per anni credendola propria.

Non arriva subito. Non arriva sempre. Arriva se si resta abbastanza.

Winnicott l'ha chiamata capacità di essere solə. Non è la solitudine come condizione. È una conquista, con una premessa precisa: si impara a stare solə soltanto essendo statə solə in presenza di qualcunə. Il bambino che gioca nella stanza dove la madre legge non è isolato. È solo in compagnia. Sta imparando che il proprio mondo interno regge.

È questa la differenza fra il silenzio e l'isolamento, che da fuori si somigliano. L'isolamento toglie la presenza. Il silenzio che si attraversa la conserva sullo sfondo, anche solo come ricordo di qualcunə che ti ha tenutə mentre tacevi.

Se quella presenza manca del tutto, il silenzio non apre. Stringe. Allora non è il momento di forzarlo.

Questo mese non ti si chiede di stare in silenzio a lungo. Ti si chiede di restarci pochi minuti, una volta, con qualcosa davanti che si muove al posto tuo.

GLI ECHI DA OSSERVARE

Nelle settimane che vengono potresti accorgerti di qualcuna di queste cose. Non sono sintomi: sono echi, modi in cui un'esperienza cerca una forma.

- La frase che ti torna in mente sempre alla stessa ora del giorno.
- L'impulso ad accendere qualcosa appena entri in una stanza vuota.
- Una stanchezza che compare soltanto quando ti fermi, non prima.
- Il momento preciso, dentro una conversazione, in cui hai smesso di dire una cosa.

Segnati soltanto quando succede. L'elenco, a fine mese, dice molto.

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

GHIACCIO

Il ghiaccio è l'unica materia di tutta la collana che lavora mentre tu non fai niente. Non si modella, non si taglia, non si impasta: si appoggia e si aspetta. In pochi minuti passa da solido a liquido senza che tu debba intervenire. Alla fine non hai fatto un oggetto, hai lasciato un alone.

È la materia esatta di gennaio. Insegna la stessa cosa che chiede il silenzio: che qualcosa può accadere senza che tu lo faccia accadere. Ne insegna una seconda, meno consolante. Il tempo di scioglimento dipende dalla temperatura della stanza, cioè dal contesto, non dalla volontà.

IL GESTO

Pochi minuti, la sera, con quello che hai in casa.

- I Appoggia un cubetto di ghiaccio al centro di un foglio bianco, sopra un piattino. Se hai caffè macinato o tè sfuso, metterne un pizzico sopra.
- II Siediti davanti e non fare nient'altro. Niente telefono, niente musica. Guarda il cubetto e basta: i primi istanti sono lunghi, poi lo sono meno.
- III Mentre si scioglie, accorgiti di che cosa arriva. Non sceglierlo e non correggerlo. Se ti viene da alzarti, resta ancora un poco e poi decidi.
- IV Quando è tutto sciolto, lascia asciugare il foglio senza toccarlo. Resta una macchia che non hai disegnato tu: tienila, è la traccia di questa luna.

UNA CURA

Questo è un esercizio introspettivo. A volte può emergere più di quanto ci si aspettasse. Se succede, fermati: interrompere è una scelta giusta, non un fallimento. Se quel di più resta, parlane con una professionista, oppure scrivimi a info@echidelse.it.

LA DOMANDA

Che cosa, dentro di te, sta fermo e aspetta
soltanto la temperatura giusta?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è La Pazienza di febbraio, prova a lasciare un silenzio al giorno dove di solito metti un suono. I primi minuti della mattina. Il tragitto verso casa. I minuti prima di dormire. Uno solo, sempre lo stesso, così te ne accorgi.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di gennaio una parola sola: come ti sei sentito mentre guardavi il ghiaccio. Non la parola giusta, la prima. La rileggerai fra un anno e non ricorderai di averla scelta.

GENNAIO
il Silenzio

DICEMBRE
la Lunga Notte

FEBBRAIO
la Pazienza

NOVEMBRE
il Riparo

MARZO
il Risveglio

OTTOBRE
il Distacco

APRILE
l'Incontro

SETTEMBRE
il Raccolto

MAGGIO
la Mano

AGOSTO
il Ritorno

GIUGNO
la Pienezza

LUGLIO
il Fuoco Lento



LE LUNE DELLA TRASFORMAZIONE

Ciò che hai scritto allora,
ciò che senti adesso.

Questo è il tuo quadrante: uno solo, per tutte le lune dell'anno.

Dopo ogni luna scrivi una parola: come ti sei sentito.

Alla fine dell'anno leggile tutte di seguito, in ordine.