

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

LA PAZIENZA

ciò che non si può accelerare

Luna piena di febbraio

LA MATERIA · PASTADISALE

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Febbraio è il mese più corto e sembra il più lungo. Non è ancora finito l'inverno. Non è ancora cominciato niente.

È il mese in cui si aspetta senza avere una data.

Questo quaderno non parla di forza di volontà. Parla di che cosa succede a chi aspetta.

LA PAZIENZA, DA DENTRO

La pazienza ha una pessima reputazione.

Somiglia troppo alla rassegnazione. Nella lingua di tutti i giorni le due parole finiscono per scambiarsi di posto. Chi aspetta viene descritto come qualcunə che subisce.

Da dentro, però, sono due esperienze opposte.

Nella rassegnazione il tempo è vuoto. Non ci si aspetta niente, quindi il tempo che passa non porta niente. La sensazione è di essere fermə mentre gli altri si muovono.

Nella pazienza il tempo è pieno, ma di una cosa che non si vede. C'è un lavoro in corso di cui non hai il resoconto quotidiano. È scomodo per una ragione precisa: ti chiede di dare credito a un processo di cui non hai la prova.

Chi lavora in una stanza di terapia incontra spesso questa fatica. Non la fatica di cambiare, che almeno si sente. La fatica di stare in un periodo in cui non sembra succedere nulla, in cui viene la tentazione di concludere che non stia funzionando.

Quasi sempre, in quei periodi, sta succedendo qualcosa. Solo che i processi lenti danno segnali laterali, non frontali.

C'è poi una forma di impazienza che merita rispetto, ed è quella di chi ha aspettato troppo a lungo qualcosa che non è mai arrivato.

Chi ha imparato che aspettare non serve smette di aspettare. Fa bene. Se ti riconosci qui, la domanda di questo mese non è come avere più pazienza. È: che cosa ti ha insegnato che non valeva la pena.

La pazienza vera non è passiva, non è nemmeno silenziosa.

Chi impasta il pane non guarda la ciotola. Fa altro, torna, controlla, aspetta ancora. L'attesa che regge è quella che ha delle mani dentro.

Questo mese non ti si chiede di essere paziente. Ti si chiede di fare una cosa piccola che non puoi far asciugare più in fretta.

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.

- Il momento della giornata in cui ti viene da dire che non sta cambiando niente.
- Una cosa che aspetti da così tanto tempo che hai smesso di nominarla.
- L'impulso a chiudere una situazione solo per non stare più nell'attesa.
- Un progresso piccolo che hai notato e subito minimizzato.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

PASTADISALE

La pasta di sale si fa con tre cose che hai in cucina: farina, sale fino, acqua. Due parti di farina, una di sale, acqua quanta ne serve per impastare.

È una materia povera e docile. Si lascia lavorare bene, non chiede abilità, regge qualunque forma tu le dia.

Poi comincia la parte che non dipende da te. Per indurire ci mette giorni all'aria. Non esiste modo di convincerla ad andare più veloce. Il forno la cuoce, ma la cambia: diventa un'altra cosa, più dura e più fragile.

IL GESTO

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

- I Impasta due cucchiaini di farina, uno di sale e un po' d'acqua, finché smette di attaccarsi alle mani.
- II Falla diventare una forma piccola. Non un oggetto riconoscibile: una forma qualsiasi, quella che ti viene mentre pensi ad altro.
- III Appoggiala in un posto dove la vedrai ogni giorno. Non metterla in forno.
- IV Ogni volta che ci passi davanti, toccala. Nei primi giorni cede. A un certo punto smetterà di cedere, senza che tu sappia dire quando è successo.

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, in te, non può essere accelerato?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Risveglio di marzo, tieni d'occhio la tua forma di pasta di sale. Non aggiungere niente. Il giorno in cui ti accorgi che è dura, segnalo.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di febbraio una parola sola: come ti sei sentito mentre impastavi. Non la parola giusta, la prima.

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.