

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL RISVEGLIO

ciò che si muove prima che tu lo decida

Luna piena di marzo

LA MATERIA · TERRICCIO

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

A marzo la luce torna a pareggiare il buio. Da lì in avanti, per sei mesi, il giorno vince.

È un passaggio che il corpo sente prima della testa.

Questo quaderno non parla di rinascita. Parla di che cosa si muove senza chiedere permesso.

IL RISVEGLIO, DA DENTRO

Del risveglio si racconta quasi sempre la versione allegra.

La primavera, la ripartenza, l'energia che torna. È vero per moltə. Per altrettanta è la descrizione di qualcosa che non stanno provando affatto.

Perché svegliarsi non è soltanto piacevole.

Chiunque si sia svegliato presto, contro voglia, sa che il primo effetto non è l'energia. È il disagio di essere di nuovo lì, con tutto quello che c'era prima di addormentarsi.

Nel movimento psichico succede la stessa cosa. Quando qualcosa si rimette in moto, non torna solo la spinta. Torna anche ciò che era stato messo da parte proprio perché non si poteva guardarlo.

Questa è la ragione per cui la primavera, per una parte delle persone, è il periodo più faticoso dell'anno. Non è un paradosso. È che il movimento porta su tutto, non solo la parte comoda.

C'è un dettaglio che aiuta a starci dentro.

Nel terreno, a marzo, non c'è niente da fare. La spinta non la produci tu. Il seme non ha bisogno di essere convinto: ha bisogno che nessunə lo dissotterri per controllare se sta germogliando.

Chi lavora in una stanza di terapia lo osserva spesso in questa forma: la fretta di verificare interrompe proprio il processo che si voleva verificare.

Quindi la domanda di marzo non è che cosa vuoi far ripartire.

È che cosa si è già mosso senza che tu lo abbia deciso. Forse stai ancora facendo finta di non averlo visto.

Questo mese non ti si chiede di seminare niente. Ti si chiede di mettere le mani nella terra e di lasciarci un segno.

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.

- Un'inquietudine che è arrivata senza una ragione precisa.
- Il ricordo di qualcosa che credevi di aver archiviato.
- Una voglia improvvisa di cambiare una cosa concreta: la casa, i capelli, un'abitudine.
- Il momento in cui ti sei accorto di avere più fame di prima, o meno.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

TERRICCIO

Il terriccio è la prima materia che quasi tutti abbiamo toccato da bambini, una delle prime che ci hanno insegnato a non toccare più.

Non è pulito, non è comodo, resta sotto le unghie. È esattamente questo il punto: lascia una traccia addosso a chi lo lavora, non solo il contrario.

È la materia esatta di marzo perché contiene un lavoro che non si vede. Guardata da sopra, una manciata di terra è ferma. Dentro, non lo è.

IL GESTO

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

- I Prendi una manciata di terra: un vaso, il giardino, un parco. Mettila in una ciotola.
- II Bagnala appena e affondaci le mani. Non impastare, non modellare. Stai lì.
- III Premi il pollice nella terra e lascia l'impronta. Guardala: è tua, però non l'hai disegnata.
- IV Rimetti la terra dove l'hai presa. Non lavarti subito le mani: aspetta qualche minuto.

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 si sta muovendo prima che tu lo abbia deciso?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è L'Incontro di aprile, prova a non verificare una cosa sola. Sceglila adesso: qualcosa che stai controllando troppo spesso. Lasciala crescere senza dissotterrarla.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di marzo una parola sola: come ti sei sentito con le mani nella terra. 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.