

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

L'INCONTRO

quello che passa fra due che restano due

Luna piena di aprile

LA MATERIA · FILODICOTONE

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Ad aprile si torna fuori. Le case si svuotano, i tavoli dei bar si riempiono, le persone ricominciano a vedersi senza doverlo organizzare troppo.

È il mese in cui si incontra di più. Non è detto che sia il mese in cui ci si incontra davvero.

Questo quaderno parla della differenza fra le due cose.

L'INCONTRO, DA DENTRO

Un incontro vero è più raro di quanto sembri, per una ragione poco romantica.

Per incontrare qualcunə bisogna accorgersi che è altro da noi. Il che significa smettere, almeno per un momento, di usarlə come schermo.

Succede continuamente, non per cattiveria. Guardiamo una persona e vediamo un pezzo della nostra storia: chi ci ha delusə, chi ci ha protettə, chi vorremmo che fosse. È automatico, è antico, serve a orientarsi in fretta.

Il costo è che l'altra persona, così, non arriva mai.

Il segnale è quasi sempre lo stesso: la sorpresa. Se una persona non ti sorprende mai, probabilmente stai parlando con l'immagine che ne hai.

C'è poi il movimento opposto. Non è più sano.

Alcunə incontrano sparendo. Si adattano così bene a chi hanno davanti che dopo un'ora non saprebbero dire che cosa pensavano davvero. Anche questo è un modo di non incontrarsi: manca uno dei due.

In questo lavoro la relazione viene prima di ogni tecnica. Non è una formula gentile. Vuol dire che il significato non nasce dentro una persona sola. Nasce nello spazio fra due, uno spazio che esiste soltanto se restano due.

Ecco perché il filo è la materia di aprile.

Un filo tiene insieme due cose senza fonderle. Se lo tendi troppo, si spezza o strappa. Se lo lasci troppo lento, non trasmette niente.

La tensione giusta non è un punto fisso: cambia ogni volta che una delle due cose si muove.

Questo mese non ti si chiede di incontrare qualcunə di nuovo. Ti si chiede di guardare la tensione dei fili che hai già.

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.

- Una persona che ti ha sorpresə, con il tempo che ci hai messo ad accorgertene.
- Una conversazione in cui hai detto quello che l'altrə voleva sentire.
- Un legame che tiri sempre tu, uno che tira sempre l'altrə.
- Il nome di qualcunə che ti viene in mente senza che ci sia un motivo.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

FILO DI COTONE

Il filo di cotone è la materia più povera e più antica del legare. Non chiude, non incolla, non salda. Tiene, però si può sciogliere.

Ha una proprietà che vale la pena notare con le mani: trasmette. Se tiri da un capo, l'altro capo lo sente. Se molli, non lo sente più.

È la materia esatta di aprile perché mostra una cosa che nelle relazioni si dimentica: fra due punti legati c'è sempre uno spazio: la qualità del legame sta lì, non ai due capi.

IL GESTO

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

- I Prendi un filo lungo un braccio. Va bene il cotone da cucito, lo spago sottile, un filo sfilato da qualcosa.
- II Lega un capo a un oggetto fermo: la maniglia di una porta, la gamba di un tavolo. L'altro capo tienilo in mano.
- III Tira piano, fino a sentire la tensione. Poi allenta, fino a non sentire più niente. Rifallo tre volte, cercando il punto in mezzo.
- IV Quando lo hai trovato, resta lì un poco. Poi slega il filo e tienilo: annodalo al polso o mettilo dentro il quaderno.

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

A chi sei legato da un filo che non hai mai
nominato?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è La Mano di maggio, scegli una persona e prova a farti sorprendere. Una domanda sola, di quelle a cui non sai già la risposta. Poi ascolta fino in fondo, senza preparare la replica.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di aprile una parola sola: come ti sei sentito quando hai trovato la tensione giusta. 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.