

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

# LA MANO

---

*quando le mani sanno prima della testa*

Luna piena di maggio  
LA MATERIA · ARGILLA

*un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta*  
[www.echidelse.it](http://www.echidelse.it)

## A P E R T U R A

*Maggio è il mese in cui tutto cresce senza chiedere. Le piante, le giornate, la voglia di fare qualcosa con il corpo.*

*È il mese meno adatto a stare fermi a pensare.*

*Questo quaderno parla di una cosa che si può capire soltanto facendola.*

## LA MANO, DA DENTRO

---

Siamo cresciutə con un ordine preciso: prima si pensa, poi si fa.

Progetta, valuta, decidi, esegui. È un ordine utile per costruire un mobile. È quasi sempre sbagliato per capire qualcosa di sé.

Le mani arrivano prima.

Chiunque abbia impastato, cucito, suonato o disegnato conosce il momento in cui la mano prende una direzione che la testa non aveva previsto. Quella direzione è più giusta.

Non è magia. È che il corpo elabora informazioni che il pensiero non ha ancora messo in parole. Prima di essere pensata, ogni esperienza è stata vissuta da un corpo.

C'è però una cosa che ferma quasi tuttə sulla soglia, con un nome semplice: la paura di fare una cosa brutta.

È la frase più detta davanti a un pezzo di materia. «Non sono capace.» Non riguarda l'abilità. Riguarda l'idea che ciò che esce dalle nostre mani dica qualcosa di noi che verrà giudicato.

Chi lavora con le materie in una stanza di terapia lo osserva quasi sempre nei primi minuti. Poi, se lo spazio regge, quella preoccupazione cade. Comincia il lavoro vero.

Perché la forma che esce non è un risultato. È una traccia.

Non va guardata come un oggetto riuscito o mal riuscito, ma come un'impronta di com'erano le tue mani in quel momento. Un'impronta non può essere brutta.

Questo mese non ti si chiede di creare niente. Ti si chiede di lasciare che le mani decidano per pochi minuti.

## 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 in cui hai detto «non sono capace» prima ancora di provare.
- Una cosa che hai fatto con le mani e che ti ha calmato senza che tu sapessi perché.
- Un gesto che ripeti sempre uguale quando pensi.
- Una cosa che vorresti fare e che rimandi perché non la faresti bene.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

# ARGILLA

---

L'argilla obbedisce e resiste insieme, ed è per questo che è la materia più antica del lavoro con le mani. Cede alla pressione, ma non a qualunque pressione: troppa acqua e si sfalda, troppo poca e si crepa.

Ti costringe a un dialogo. Non fai quello che vuoi: fai quello che quella materia, quel giorno, con quelle mani, permette.

Se non hai argilla, la pasta di sale si fa in casa con quello che è già in cucina: una tazza di farina, mezza tazza di sale fino, mezza tazza d'acqua tiepida versata poco per volta. Si impasta finché smette di attaccarsi alle mani. Se resta appiccicosa si aggiunge farina; se si sbriciola, qualche goccia d'acqua. Non va cotta. Il gesto non cambia. Cambia solo che l'argilla è più fredda: la temperatura fa parte dell'esperienza.

## IL GESTO

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

- I Prendi un pezzo di argilla grande come un pugno e scaldalo fra le mani, senza fare niente d'altro, per un poco.
- II Chiudi gli occhi. Comincia a lavorarlo senza decidere che cosa stai facendo. Se ti accorgi di star progettando qualcosa, torna a stringere e ricomincia.
- III Vai avanti finché le mani si fermano da sole. Succede prima di quanto pensi.
- IV Apri gli occhi e guarda la forma. Non giudicarla, non aggiustarla. Mettila ad asciugare dove la vedrai.

## 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](mailto:info@echidelse.it).*

## LA DOMANDA

Se le tue mani potessero dare forma a una cosa  
sola, quale sarebbe?

*Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.*

---

---

---

---

---

---

---

## FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è La Pienezza di giugno, fai una cosa piccola con le mani ogni settimana. Impastare, cucire, riparare, potare. Non deve servire a niente e non deve venire bene.

## LA PAROLA

*Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di maggio una parola sola: come ti sei sentito quando hai aperto gli occhi sulla forma. 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.