

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

LA PIENEZZA

stare dentro una cosa che non manca

Luna piena di giugno
LA MATERIA · VETRO

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta
www.echidelse.it

A P E R T U R A

Il solstizio è il giorno più lungo dell'anno. Da lì la luce comincia a calare, nel pieno dell'estate, quando nessuna se ne accorge.

Il massimo e l'inizio della discesa sono lo stesso istante.

Questo quaderno parla di quanto sia difficile stare nel pieno.

LA PIENEZZA, DA DENTRO

Siamo molto allenatə a desiderare. Molto meno ad avere.

Il desiderio ha una direzione, dà da fare, riempie le giornate. La soddisfazione no: è ferma, non chiede niente.

Per questo tante persone, arrivate a una cosa che volevano, invece di godersela cominciano subito a cercarne un'altra. Non è ingordigia. È che nel pieno non sanno cosa fare.

C'è poi una difficoltà più sottile e più diffusa di quanto si dica.

Il pieno fa paura perché finisce. Chi ha imparato presto che le cose belle vengono tolte impara anche a non appoggiarsi mai del tutto. Resta un passo indietro, con una mano già pronta a reggere il colpo.

Da fuori sembra prudenza. Da dentro è non essere mai statə davvero lì.

Chi lavora in una stanza di terapia incontra questa fatica più spesso di quanto si immagini. Non la fatica di sopportare il dolore, che almeno ha un nome. La fatica di lasciarsi riempire quando non manca niente.

Il vetro dice una cosa esatta su questo.

È pieno di luce e non ne trattiene niente. Lascia passare tutto: proprio per questo non si consuma. La pienezza che regge non è quella che accumula: è quella che attraversa.

Questo mese non ti si chiede di essere gratə di niente. Ti si chiede di stare, per pochi minuti, dentro una cosa che non manca.

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 avuto una cosa che volevi e hai subito pensato alla successiva.
- Una gioia che hai raccontato ridimensionandola.
- L'abitudine di controllare che tutto vada bene, proprio mentre tutto va bene.
- Un giorno pieno che ti ha stancatø più di un giorno vuoto.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

VETRO

Il vetro è una materia che non si vede. Si vede quello che ci passa attraverso, insieme ai suoi bordi.

È anche l'unica materia della collana che si rompe se cade. Anche questo fa parte di ciò che insegna: si può essere trasparenti e insieme fragili, senza che sia un difetto di costruzione.

È la materia esatta di giugno. Nel mese di massima luce, la materia che la lascia passare tutta senza tenersene niente.

IL GESTO

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

- I Prendi un bicchiere di vetro trasparente e riempilo d'acqua fino all'orlo, senza farla traboccare.
- II Mettilo controluce, davanti a una finestra o a una lampada. Siediti e guarda la luce che lo attraversa.
- III Non fare altro. Se ti viene da spostarlo, da bere, da alzarti, aspetta ancora un poco.
- IV Alla fine bevi l'acqua, tutta, senza fretta. È l'unico gesto di questa collana che finisce dentro di te.

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, nella tua vita di adesso, è pieno
abbastanza da non chiedere altro?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Fuoco Lento di luglio, prova a restare qualche minuto in più dentro le cose che vanno bene. Non fare niente per migliorarle. Restaci e basta.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di giugno una parola sola: come ti sei sentito guardando la luce nel bicchiere. 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.