

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL FUOCO LENTO

il calore che scioglie, la forma che si rapprende

Luna piena di luglio
LA MATERIA · CERA

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

A P E R T U R A

Luglio è il mese in cui tutto rallenta contro la nostra volontà. Il caldo decide il ritmo. Le cose si fanno più tardi, più piano, oppure non si fanno.

È una lentezza che di solito subiamo. Questo quaderno prova a guardarla dall'altra parte.

Perché esiste una temperatura a cui le cose cambiano davvero, ed è più bassa di quanto pensiamo.

IL FUOCO LENTO, DA DENTRO

Quasi tutti immaginano il cambiamento come un momento.

La decisione presa una sera. La frase che ribalta le cose. Il giorno in cui finalmente si capisce. È un'immagine potente, con un difetto: descrive l'accensione, non la cottura.

Chi lavora in una stanza di terapia lo vede spesso. Una persona capisce qualcosa di sé con grande chiarezza. Lo dice, lo riconosce, ne è quasi sollevata. Poi la settimana dopo si comporta esattamente come prima.

Non è ipocrisia. Non è mancanza di volontà.

È che capire e cambiare sono due processi diversi. Il secondo dura molto più a lungo del primo. Freud gli aveva dato un nome preciso: rielaborazione. L'intuizione arriva in un istante, ma perché diventi vita va attraversata molte volte, in situazioni diverse, finché smette di essere una cosa che sai e diventa una cosa che fai.

Il fuoco lento è questa temperatura.

Non è tiepido: il tiepido non trasforma niente. Ed è l'opposto della fiamma alta, che brucia la superficie e lascia crudo il centro. È il calore che sta abbastanza a lungo da arrivare in fondo.

C'è una conseguenza scomoda. A fuoco lento non si vede quasi niente mentre succede.

Chi cambia così spesso ha la sensazione di essere fermo. Se ne accorge dopo, di solito da un dettaglio laterale: una cosa che una volta faceva male e adesso fa meno, una risposta che è uscita diversa senza averla preparata.

C'è una seconda cosa, che vale la pena dire adesso, in un mese in cui molte persone si sentono in ritardo su se stesse.

La lentezza non è resistenza. Molto spesso è protezione. Una parte di te sta tenendo la temperatura bassa perché sa che a fuoco alto quella forma si spaccherebbe invece di piegarsi. Prima di forzare, varrebbe la pena chiedersi che cosa quella lentezza stia custodendo.

Questo mese non ti si chiede di accelerare niente. Ti si chiede di guardare una materia che cede al calore senza rompersi.

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 cosa che una volta ti feriva e che adesso ti fa solo un po' male.
- L'impazienza che arriva sempre nello stesso punto della giornata.
- Una decisione che rimandi da mesi, che non hai mai davvero abbandonato.
- Una frase che ti sei sentita dire e che stai ancora rielaborando adesso.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

C E R A

La cera è l'unica materia che cambia stato davanti a te mentre la guardi. Da solida diventa liquida al primo calore. Cola dove non avevi previsto. Poi si rapprende e tiene esattamente la forma che ha preso mentre era molle.

Nel lessico delle materie sta fra quelle che registrano. Non oppone resistenza: proprio per questo conserva la traccia di tutto ciò che l'ha toccata.

È la materia esatta di luglio. Non si lascia lavorare a freddo. Chiede calore, poi chiede il tempo che quel calore impiega.

IL GESTO

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

- I Accendi una candela e mettila davanti a te, su un piattino. Non fare altro per un poco: guardala e basta.
- II Quando la cera comincia a colare, lasciane cadere qualche goccia sul piattino o su un foglio. Non decidere dove. Non stai facendo un oggetto.
- III Aspetta che si raffreddi. Poi staccala e tienila in mano. È fredda, è dura, ha una forma che non hai scelto tu.
- IV Tienila accanto a te mentre rispondi alla domanda della pagina seguente.

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 è sciolto abbastanza da poter
prendere una forma nuova?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Ritorno di agosto, prova a guardare una cosa sola che stai cambiando da tempo. Non accelerarla. Ogni settimana annota se si è mossa di un millimetro, in che direzione.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di luglio una parola sola: come ti sei sentito mentre la cera si raffreddava in mano. 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.