

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL RITORNO

i luoghi restano, tu no

Luna piena di agosto

LA MATERIA · CONCHIGLIE

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Agosto svuota le città e riempie i paesi. Molte persone, in questo mese, tornano in un posto dove sono già state.

La casa dei nonni, un mare, una strada. Un luogo che si conosce a memoria.

Questo quaderno parla di che cosa succede quando torni.

IL RITORNO, DA DENTRO

Tornare in un luogo non è rivederlo. È misurarsi.

Il posto è quasi sempre più piccolo di come lo ricordavi. La strada più corta, la stanza più bassa, la distanza fra due case che da bambina sembrava un viaggio.

Non è il luogo a essere cambiato. Sei cambiata tu: il luogo funziona da metro.

È questa la parte scomoda del ritorno, la ragione per cui alcune persone evitano di tornare. Non hanno paura del ricordo. Hanno paura di scoprire quanto tempo è passato.

C'è poi la questione della memoria, che non funziona come un archivio.

Ogni volta che ricordi qualcosa non la recuperi: la ricostruisci, con i materiali che hai adesso. Il ricordo di quella casa non è il ricordo del 1995. È il ricordo di oggi, fatto con quello che sei diventata.

Questo spiega perché due persone che hanno vissuto la stessa scena la raccontano diversa, senza che nessuna delle due stia mentendo.

Spiega anche una cosa più utile. Se la memoria si ricostruisce ogni volta, allora tornare in un luogo non serve solo a verificare il passato. Serve a rifarlo, con materiali migliori.

La nostalgia, in questo senso, non è un sentimento inutile.

È il modo in cui un'esperienza continua a cercare una forma. Qualcosa che è rimasto senza conclusione torna a bussare. Non chiede di essere risolto: chiede di essere incontrato.

Questo mese non ti si chiede di tornare da nessuna parte. Ti si chiede di tenere in mano un oggetto che viene da un luogo.

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 odore che ti ha riportatø di colpo da qualche parte.
- Un luogo che eviti di rivedere, con la ragione che ti dai.
- Una persona di allora che ti è tornata in mente senza motivo.
- Una frase di famiglia che ti sei sentitø dire e che hai ripetuto uguale.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

CONCHIGLIE

La conchiglia è l'oggetto che tuttə, almeno una volta, hanno accostato all'orecchio per sentire il mare. Non c'è nessun mare dentro: c'è la tua stessa stanza, il tuo stesso sangue, amplificati dalla sua forma.

È esattamente un'eco. Qualcosa che ti restituisce ciò che già c'era, in una forma che ti sembra venire da fuori.

Se non sei al mare va bene un sasso raccolto camminando, purché sia trovato e non comprato. Il punto non è la conchiglia: è che l'oggetto venga da un luogo.

IL GESTO

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

- I Cerca una conchiglia, o un sasso, in un posto dove stai passando. Non sceglierlo con cura: prendi quello che ti capita in mano.
- II Pulscilo e tienilo nel palmo finché non è caldo come te. Ci vuole più di quanto immagini.
- III Accostalo all'orecchio, anche se è un sasso. Ascolta a lungo.
- IV Poi scrivi su un foglietto il nome del luogo e la data. Tieni foglietto e oggetto insieme. Fra un anno saprai ancora da dove viene.

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 quale luogo torni sempre, anche solo con la testa?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Raccolto di settembre, prova a chiedere a qualcunə della tua famiglia il racconto di una scena che conoscete entrambi. Ascolta le differenze senza correggerle.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di agosto una parola sola: come ti sei sentito con l'oggetto all'orecchio. 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.