

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL RACCOLTO

che cosa tieni per l'anno che non è ancora cominciato

Luna piena di settembre

LA MATERIA · SEMI

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Settembre è il vero capodanno di chi vive in questo emisfero. Si rientra, si ricomincia, si comprano quaderni nuovi anche se non si va più a scuola.

Ed è il mese in cui, senza volerlo, si fa un conto.

Questo quaderno parla di come si fa quel conto senza trasformarlo in un processo.

I L R A C C O L T O , D A D E N T R O

Il bilancio, di solito, si fa contando quello che manca.

Le cose che ci si era ripromessi a gennaio. I progetti rimasti fermi. Il tempo che sembra passato senza risultati. È un conto che finisce quasi sempre in perdita, non perché l'anno sia andato male: perché è costruito per finire così.

Un raccolto vero non si conta in questo modo.

Chi raccoglie sa che gran parte di quello che è cresciuto non finisce nel cesto. Serve a concimare, a fare ombra, a tenere il terreno. Non è scarto: è la parte che ha reso possibile il resto.

Nella vita di una persona vale lo stesso. Un anno in cui hai tenuto insieme le cose, senza aggiungerne nessuna, non è un anno vuoto. È stato il terreno.

C'è poi una differenza che vale la pena tenere.

Il risultato è ciò che hai ottenuto. Il raccolto è ciò che puoi ripiantare. Non sono la stessa cosa, quasi mai coincidono.

Una cosa può essere andata male e averti lasciato un seme: un modo di dire di no, una persona conosciuta, un limite che adesso riconosci prima. Quello si semina l'anno prossimo. Il successo, spesso, no.

Chi lavora in una stanza di terapia lo osserva ogni settembre. Le persone arrivano con l'elenco di quello che non hanno fatto. Ci mettono settimane ad accorgersi di quello che invece hanno smesso di fare.

Questo mese non ti si chiede di tirare le somme. Ti si chiede di scegliere pochi semi e di metterli via.

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.

- La prima cosa che ti viene in mente quando pensi a com'è andato l'anno.
- Una cosa che hai smesso di fare e che non hai contato come risultato.
- Un fallimento che ti ha lasciato qualcosa di utilizzabile.
- Il momento in cui ti sei paragonato a qualcunə.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

SEMI

I semi si raccolgono davvero adesso, alla fine dell'estate, quando la pianta ha finito e sta per seccare.

Un seme è una cosa che non somiglia a ciò che diventerà. Non si può giudicare guardandolo, non dà nessuna garanzia: alcuni non germoglieranno, senza che ci sia modo di sapere quali.

In cucina ne trovi sempre: lenticchie, fagioli, semi di zucca, il nocciolo di una pesca. Non serve che siano fertili. Serve che siano pochi e scelti.

IL GESTO

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

- I Metti sul tavolo una manciata di semi qualsiasi, presi dalla cucina. Guardali tutti insieme per un poco.
- II Sceglينه tre. Uno per una cosa che quest'anno è andata come speravi, uno per una che è andata male, uno per una che non è successa affatto.
- III Tienili in mano insieme, senza distinguerli più. Adesso sono la stessa cosa: materiale per l'anno prossimo.
- IV Mettili in un contenitore chiuso e scrivici sopra la data. Aprilo fra dodici mesi.

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

Di quello che hai fatto quest'anno, che cosa vuoi
tenere per l'anno prossimo?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Distacco di ottobre, tieni un elenco diverso dal solito: non quello che fai, ma quello che smetti di fare. A fine mese rileggilo.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di settembre una parola sola: come ti sei sentito con i tre semi 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.