

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL DISTACCO

cadere è una cosa che l'albero fa

Luna piena di ottobre
LA MATERIA · FOGLIE

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

A P E R T U R A

A ottobre gli alberi perdono le foglie: lo diciamo così: le perdono. Come se fosse una sottrazione.

Non è quello che succede.

Questo quaderno parla della differenza fra perdere e lasciare andare.

IL DISTACCO, DA DENTRO

La foglia non cade perché è morta. Cade perché l'albero la stacca.

Alla base del picciolo si forma uno strato di cellule che interrompe il passaggio della linfa. È un lavoro attivo, costruito apposta, che serve a una cosa sola: sopravvivere all'inverno senza disperdere acqua da mille superfici.

L'albero non subisce la caduta. La organizza.

Questa immagine cambia qualcosa. Perché il distacco, da dentro, si vive quasi sempre come una perdita, cioè come qualcosa che ti viene fatto. In molti casi è vero, va detto: certe cose vengono tolte, senza nessuna lezione da trarne.

Ma esiste anche l'altro distacco. Quello che decidi, che costa proprio perché lo decidi.

Chi lavora in una stanza di terapia lo osserva spesso in una forma precisa: le persone riescono a lasciare una cosa molto dopo aver capito che va lasciata. Fra il capirlo e il farlo passano mesi, a volte anni.

Non è debolezza. È che nel frattempo bisogna costruire lo strato di distacco, che non si improvvisa.

C'è una domanda che aiuta a distinguere. Non è quanto ti costa.

È: che cosa sta consumando. Una foglia d'inverno non fa male all'albero perché è brutta. Gli fa male perché continua a chiedere acqua che l'albero non ha.

Questo mese non ti si chiede di lasciare niente. Ti si chiede di guardare in mano tre cose e di sceglierne una.

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 sai di dover lasciare e che stai ancora annaffiando.
- Il pensiero che torna sempre sulla stessa persona o sulla stessa situazione.
- Una stanchezza che compare solo in un contesto preciso.
- Qualcosa che hai lasciato andare e di cui non senti la mancanza.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

FOGLIE

Le foglie d'ottobre sono la materia più facile da trovare e la più difficile da conservare. Seccano, si accartocciano, si sbriciolano fra le dita.

Hanno una qualità rara: mostrano la propria struttura. Contro luce, le nervature disegnano esattamente il percorso che faceva la linfa. Il sistema di alimentazione resta visibile quando l'alimentazione è finita.

È la materia esatta di ottobre. Ciò che si stacca porta scritto sopra come veniva tenuto.

IL GESTO

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

- I Esci e raccogli tre foglie cadute. Diverse fra loro, prese senza cercarle troppo.
- II Mettile sul tavolo e guardale controluce, una per volta. Segui le nervature con un dito.
- III Sceglينه una e dalle un nome: la cosa che stai trattenendo. Non serve dirlo ad alta voce.
- IV Poi esci di nuovo e lasciala cadere da qualche parte, senza guardare dove va a finire. Le altre due tienile.

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 stai trattenendo che potrebbe cadere
senza fare danno?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Riparo di novembre, osserva una cosa sola che stai tenendo in piedi. Chiediti ogni settimana quanta acqua ti costa. Non decidere niente: conta soltanto.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di ottobre una parola sola: come ti sei sentito mentre lasciavi cadere la foglia. 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.