

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

IL RIPARO

chi ti tiene caldo, chi tieni tu

Luna piena di novembre
LA MATERIA · LANA

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

A P E R T U R A

Novembre è il mese in cui si rientra davvero. Le giornate si accorciano, il freddo comincia a chiedere qualcosa, si tirano fuori le coperte.

È anche il mese dei morti. Non è un caso: si torna dentro, dove c'è anche chi non c'è più.

Questo quaderno parla del riparo, che è una cosa che si costruisce e non si trova.

IL RIPARO, DA DENTRO

La lana non scalda. Questo è il punto da cui partire.

La lana trattiene l'aria fra le sue fibre. L'aria ferma è un pessimo conduttore. Il calore sei tu. La lana si limita a non lasciarlo scappare.

Un riparo funziona allo stesso modo. Non ti dà niente che non hai già: tiene insieme quello che produci, impedendo che si disperda.

Detto così sembra poco. È moltissimo, perché quasi tutta la fatica delle persone non sta nel non avere calore. Sta nel perderlo continuamente.

C'è poi una cosa che vale la pena dire in questo mese preciso, in cui si parla di chi non c'è più.

Un riparo non smette di funzionare quando la persona che lo ha costruito se ne va. Chi ti ha tenuto continua a tenerti, sotto forma di un modo che hai di trattarti, di una frase che ti dici nei momenti difficili, di un gesto che fai senza sapere da chi lo hai imparato.

Chi lavora in una stanza di terapia lo osserva spesso proprio in autunno. Le persone scoprono di avere dentro una voce gentile che non hanno inventato loro.

C'è il movimento contrario, che riguarda quasi tutta.

Alcune persone tengono moltissimo e si lasciano tenere pochissimo. Sono il maglione di tutta. D'inverno hanno freddo. Non è generosità: spesso è la posizione più sicura che hanno trovato, perché chi tiene non deve chiedere.

Questo mese non ti si chiede di chiedere aiuto. Ti si chiede di avvolgere una cosa nella lana e di guardare che effetto fa.

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 persona a cui pensi quando qualcosa va storto, anche se non la chiami.
- Una frase gentile che ti dici e che non è tua.
- Il momento in cui ti sei accorto di stare tenendo qualcunə senza che nessunə lo sapesse.
- Una richiesta di aiuto che non hai fatto.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

LANA

La lana è una materia che si sporca, si infeltrisce, si buca, continua a funzionare lo stesso. Non è una materia nobile: è una materia leale.

Ha una memoria fisica. Se la tiri, torna. Se la tiri troppo a lungo, resta deformata: la forma che prende è il racconto di come è stata usata.

È la materia esatta di novembre. Scalda perché è piena di vuoto, tiene perché cede.

IL GESTO

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

- I Prendi qualcosa di lana: un gomitolo, una sciarpa, un maglione vecchio. Tienilo sulle ginocchia.
- II Scegli un oggetto piccolo che ha a che fare con una persona a cui vuoi bene. Una chiave, una foto, un biglietto, un sasso.
- III Avvolgilo nella lana, lentamente, come si fascia una cosa fragile. Non stringere troppo.
- IV Tienilo avvolto in mano per qualche minuto. Poi decidi se lasciarlo così o liberarlo. Entrambe le cose vanno bene: la scelta dice qualcosa.

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

Chi ti tiene caldo? Tu chi tieni?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è La Lunga Notte di dicembre, fai una cosa sola: chiedi a qualcunə una cosa piccola di cui hai davvero bisogno. Piccola sul serio. Poi guarda cosa succede dentro di te mentre la chiedi.

LA PAROLA

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