

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

LA LUNGA NOTTE

ciò che hai attraversato e che nessuno ha visto

Luna piena di dicembre

LA MATERIA · SPECCHI

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Il solstizio d'inverno è la notte più lunga dell'anno. Dopo quella, ogni giorno ha un minuto di luce in più.

È un passaggio che non si festeggia quasi da nessuna parte, eppure è il vero cambio di direzione.

Questo quaderno chiude il giro. Parla di ciò che si è attraversato senza testimoni.

LA LUNGA NOTTE, DA DENTRO

Dicembre è il mese dei bilanci pubblici. Gli auguri, i riassunti dell'anno, le foto messe in fila.

Quello che quasi mai entra nel riassunto è la parte che non si vede: le giornate tenute insieme senza che nessunə se ne accorgesse, le decisioni prese in silenzio, le volte in cui sei rimasto in piedi e non l'hai detto a nessunə.

Quella parte è la più grande. Non compare da nessuna parte.

C'è una ragione per cui pesa così tanto. Un'esperienza che nessunə ha visto resta più difficile da integrare, perché lo sguardo di qualcun altrə è ciò che permette a un fatto di diventare una storia.

Chi lavora in una stanza di terapia lo osserva in continuazione. Le persone raccontano una cosa che hanno passato da solə. Mentre la raccontano cambia forma. Non perché arrivi una spiegazione: perché qualcunə era presente mentre veniva detta.

Ecco perché lo specchio è la materia di dicembre.

Lo specchio restituisce, ma non guarda. Ti rimanda esattamente quello che gli porti, senza aggiungere niente. È il contrario dello sguardo di una persona: serve proprio a misurare quella differenza.

C'è una precauzione da tenere in questo mese. La dico chiaramente.

Il bilancio di fine anno diventa facilmente un tribunale. Se mentre lo fai la voce che senti è una voce che accusa, quella voce non è un bilancio: è un'abitudine. Un conto onesto somma anche le notti che hai attraversato, non solo i risultati che hai portato.

Questo mese non ti si chiede di fare un bilancio. Ti si chiede di dire una parola a qualcosa che ti somiglia.

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 hai passato quest'anno e che non hai raccontato a nessunə.
- Il tono della voce che usi con te stesso quando qualcosa va male.
- Una persona che ti ha visto, anche solo per un momento, senza saperlo.
- Il momento della giornata in cui ti senti più solo.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

SPECCHI

Lo specchio è l'unica materia della collana che non mostra se stessa. Guardarlo significa sempre guardare altro.

È anche l'unica che restituisce senza trasformare. L'argilla cambia sotto le mani, la cera si scioglie, le foglie si sbriciolano. Lo specchio rimanda e basta.

Fra le materie di quest'anno ha un gemello lontano: il vetro di giugno, che lascia passare tutta la luce. Alle due estremità dell'anno, la stessa sostanza fa il contrario di sé.

IL GESTO

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

- I Prendi uno specchio piccolo, o mettiti davanti a uno grande, con poca luce. Una candela o una lampada bassa.
- II Respiraci sopra, da vicino, finché si appanna.
- III Con un dito scrivi nell'appannatura una parola sola: quella che dice l'anno che hai attraversato. Guardala finché non svanisce.
- IV Poi ripeti il respiro. Questa volta non scrivere niente. Guarda soltanto.

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 hai attraversato quest'anno che
nessunə ha visto?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena, che è Il Silenzio di gennaio, racconta a una persona sola una cosa che hai passato senza dirla. Non serve che ti dia una risposta. Serve che sia presente mentre la dici.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina e scrivi nella casella di dicembre una parola sola: come ti sei sentito davanti allo specchio appannato. 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.