

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

LA SOGLIA

la porta che hai davanti da troppo tempo

Luna piena di un mese che ne ha due

LA MATERIA · CHIAVI

un quaderno di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

A P E R T U R A

Questa luna non doveva esserci. Il mese ne ha già avuta una. Questa arriva in coda, l'ultima notte del mese.

Le lune in più capitano ogni due o tre anni. Non hanno un mese loro: stanno sulla soglia fra una cosa e quella dopo.

Questo quaderno parla di ciò che sta fermo davanti a una porta.

LA SOGLIA, DA DENTRO

La soglia è l'unico punto di una casa che non appartiene a nessuna stanza.

Nelle case antiche era fatta di una pietra diversa dal resto del pavimento. C'era l'abitudine di non fermarsi sopra. Si attraversava soltanto.

Perché è questo che una soglia è: non un posto in cui stare, un posto per cui passare.

Eppure ci si sta, a volte per anni interi. Con la chiave già in mano.

La chiave è l'oggetto più strano che possediamo. Non serve a niente per sé stessa: tutto il suo senso è altrove, dentro una serratura che in quel momento non è lì.

Portarne una in tasca vuol dire portarsi addosso tutto il giorno un posto in cui non si è.

Poi ci sono quelle nei cassetti. Di case lasciate, di porte che non esistono più, di serrature cambiate da altrø.

Quasi nessunø butta una chiave. Si tengono anche quando si sa con certezza che non aprono più niente. Se qualcunø chiede perché, la risposta non arriva.

Vale la pena guardare che cosa tiene fermø davanti a una porta, perché quasi mai è quello che si dice.

Si racconta la paura di quello che c'è dentro. Molto più spesso è un'altra cosa, che fa meno bella figura: chi sta sulla soglia è, in quel momento, quellø che sta per entrare.

È una posizione che ha un suo valore. Ha la promessa senza il rischio, la possibilità senza la prova.

Attraversare non regala niente di tutto questo. Dall'altra parte si diventa semplicemente qualcunə che è entratə. Da lì bisogna fare il resto.

L'ultima notte del mese è una soglia dichiarata, l'unica su cui il mondo si ferma tutto insieme.

Questo quaderno non ti chiede di attraversare. Ti chiede di sapere davanti a quale porta sei.

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 chiave che hai e di cui non sai più la serratura.
- Una decisione che descrivi con le stesse identiche parole da più di un anno.
- Il punto della casa in cui ti fermi quando rientri, prima di togliere il cappotto.
- Una cosa che dici di voler fare «l'anno prossimo» da più anni di seguito.

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

LA MATERIA DI QUESTA LUNA

CHIAVI

La chiave è l'unica materia di questa collana che da sola non serve a niente. Tutte le altre si possono usare dove sono: questa ha senso soltanto in rapporto a qualcosa che non è nella stanza.

Nelle mani resta fredda più a lungo di qualsiasi altro metallo di casa, con un peso che sembra sempre maggiore della sua misura.

Ne basta una, meglio se è una che non usi. Se non ne hai di vecchie va bene quella di casa tua: cambia poco, perché anche quella apre un posto in cui adesso non sei.

IL GESTO

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

- I Metti la chiave nel palmo e chiudi la mano. Tienila lì finché non è calda come te. Ci vuole più di quanto immagini.
- II Aprila e guardala: i denti, il numero se c'è, i segni dell'uso. Segui il profilo con un dito, come se dovessi ridisegnarlo a memoria.
- III Dì ad alta voce che cosa apre. Se non lo sai più, dì che cosa apriva.
- IV Poi decidi dove tenerla per il tempo che comincia: in tasca, in un cassetto, dentro il quaderno. 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

Quale porta hai davanti? Da quanto tempo?

Scrivi a mano se puoi, senza rileggere mentre scrivi.

FINO ALLA PROSSIMA LUNA

Fino alla prossima luna piena prova a dire ad alta voce, una volta sola e a qualcunə, la cosa che stai per fare. Dirla non è farla: è il primo passo dentro.

LA PAROLA

Prima di chiudere, vai all'ultima pagina. Questa luna non ha una casella, perché non appartiene a nessun mese: scrivi la sua parola dove vuoi, fuori dal cerchio dei mesi. Come ti sei sentito con la chiave in mano.

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.