

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DELLE LUNE

LA LUCE OSCURATA

un dono in più per la luna del Ritorno

l'eclissi di luna, venerdì 28 agosto 2026

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

LA LUCE OSCURATA

Il ventotto agosto, insieme alla luna piena del Ritorno, c'è anche un'eclissi parziale. Per un tratto la luce della luna si oscura, poi torna intera.

Non è un segno da leggere. È un fenomeno che si ripete nel cielo da sempre e che questa volta guarderanno in tantə, insieme.

Ma resta un'immagine che vale la pena tenere, perché parla di qualcosa che conosciamo bene anche da dentro. La luce, a volte, si oscura. Qualcosa la copre per un tratto: una stanchezza, una paura, una voce che non è la nostra e che abbiamo imparato a scambiare per verità.

Poi, come la luna, quella luce torna. Non perché qualcunə la restituisca: perché non se n'era mai andata.

IL LAVORO

Non un gesto per stanotte. Una domanda da tenere con te qualche giorno.

Questa notte l'eclissi la guarderanno in tante persone. Non ti si chiede di guardarla né di evitarla: qualunque cosa tu faccia va bene, non è questo il lavoro.

Il lavoro è un altro. Nei prossimi giorni, prenditi qualche minuto e chieditelo: che cosa, in questo momento della tua vita, prova a oscurare la tua luce? Non deve essere una risposta grande. Anche una cosa piccola, se è vera, basta.

Scrivila, se ti va. Tieni quello che l'eclissi mostra ogni volta: l'ombra è passeggera. Quello che oscura la tua luce adesso non è definitivo. Può cambiare, anche perché sei tu a cambiarlo.

Che cosa, in questo momento, prova a oscurare la tua luce?

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.