

ECHI DEL SÉ



La Prima Scintilla

Sette domande per iniziare ad ascoltare i tuoi echi

un dono di Ramona · psicoterapeuta e teatroterapeuta

www.echidelse.it

Prima di iniziare

Questo non è un test. Non ci sono risposte giuste e nessuna le correggerà.

Qui trovi sette domande, una per ogni giorno della settimana. Le chiamo Scintille: piccoli inneschi che accendono qualcosa che era già in te, in attesa.

In Echi del Sé crediamo che la trasformazione psichica abbia bisogno di quattro cose: una relazione che renda possibile il significato, un simbolo che gli dia forma, una materia che gli dia consistenza, un tempo che lo integri nella vita.

Per questo ti chiedo di scrivere a mano, se puoi: la carta è materia e la materia custodisce ciò che il pensiero da solo non trattiene.

Il piccolo rito

I.

Al mattino, leggi la Scintilla del giorno. Non rispondere subito.

II.

Durante il giorno, lasciala risuonare: mentre cammini, mentre lavori, mentre taci.

III.

La sera, torna a questa pagina e scrivi ciò che è rimasto.



Una cura

Queste sono attività creative, non un percorso di cura. Se una domanda apre qualcosa che poi resta aperto, fermarsi è la risposta giusta. Parlarne con una professionista è l'altra.

Se vuoi scrivermi, mi trovi a info@echidelse.it

L'Eco



C'è una parola, detta da qualcun altro, che continua a risuonarti dentro da giorni. Quale?

Le parole degli altri non finiscono quando smettono di suonare: alcune restano e lavorano in silenzio. Oggi ascolta quale ti abita.

Eco della sera: quella parola e chi te l'ha detta ti somigliano?

Il Silenzio



Se il tuo silenzio di oggi avesse una voce, cosa direbbe?

Il silenzio non è assenza: è una stanza piena. Entraci piano, senza accendere subito la luce.

Eco della sera: il tuo silenzio di adesso è lo stesso di stamattina?

La Relazione



Chi, almeno una volta nella vita, ha saputo vederti davvero? Che cosa ha visto?

Nessun significato nasce in solitudine: qualcosa di noi comincia a esistere solo quando un altro sguardo lo accoglie.

Eco della sera: ciò che quello sguardo ha visto, tu riesci ancora a vederlo?

Il Simbolo



Se questo momento della tua vita fosse un'immagine (un oggetto, un paesaggio, una carta), quale sarebbe?

Il simbolo dà forma a ciò che non trova parole. Non cercare l'immagine giusta: lascia che sia lei ad arrivare.

Eco della sera: guarda ancora la tua immagine. Cosa c'è ai suoi bordi, appena fuori?

La Materia



Cosa fanno le tue mani quando la mente non sa più cosa dire?

La trasformazione ha bisogno di consistenza: impastare, cucire, disegnare, piegare. La materia custodisce
ciò che il pensiero lascia cadere.

Eco della sera: oggi le tue mani hanno toccato qualcosa che vale la pena rifare domani?

L'Ombra



Cosa stai custodendo da tempo, che aspetta solo di essere trasformato?

Non tutto va risolto. Alcune cose vanno prima abitate, riconosciute, chiamate per nome. Solo allora cominciano a trasformarsi.

Eco della sera: non serve una risposta intera. Basta il suo primo nome.

L'Integrazione



Quale eco di questa settimana porterai con te?

Ciò che hai scritto in questi giorni non è un compito svolto: è materia viva. Scegli cosa merita di continuare a risuonare.

Queste pagine sono le prime del tuo Quaderno delle Scintille.

Che cosa viene adesso

Queste sette Scintille sono solo le prime. Ogni settimana ne accendo una nuova per chi si iscrive a Scintille del Sé, la newsletter di Echi del Sé.

Se una di queste domande ha aperto più di quanto riesci a contenere, non devi portarlo in solitudine: chiedere un accompagnamento professionale è un gesto di cura, non di resa. Se vuoi scrivermi, mi trovi a info@echidelse.it.

Se questa settimana ti ha acceso qualcosa, continua con noi: il podcast Le Porte del Sé, gli articoli de I Diari del Sé, le pratiche creative de L'Atanor del Sé.



A ogni tua scintilla,

Ramona

psicoterapeuta e teatroterapeuta · fondatrice di Echi del Sé