

ECHI DEL SÉ



I QUADERNI DEL SÉ

IL QUADERNO SVUOTA TESTA

per le notti in cui il corpo si sdraia e la mente resta in piedi

Non serve calmarsi.

SERVE UN POSTO DOVE METTERE LE COSE

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

PRIMA DI COMINCIARE

Sono le tre. Il corpo è a letto da due ore. La testa no. Fa la lista: la mail che non hai mandato, la frase detta a pranzo con il tono sbagliato, una cosa di sette anni fa che non c'entra niente. Le cose arrivano in fila, una tira l'altra, senza ordine di importanza. Ti giri sul fianco. Non serve.

Non è insonnia, o non solo. È che di giorno non c'era un posto dove metterle, quelle cose. Sono rimaste in mano. Alle tre di notte è l'unico momento in cui nessuna ti chiede niente, così la testa ne approfitta.

Alle tre di notte hai ragione su tutto. Alle otto no. Non sei tu: è l'ora. Questo quaderno non ti fa dormire. Fa una cosa più piccola: toglie le cose dalla mano e le mette sulla carta, dove domani puoi guardarle con la luce.

**Non devi risolvere niente. Devi solo spostarle: dalla testa
al foglio.**

COME SI USA

Cinque pagine, nell'ordine in cui stanno. Ci vogliono pochi minuti. Puoi stamparlo e tenerlo sul comodino con una matita, oppure compilarlo sul telefono, con la luce bassa. Si scrive male, di fretta, senza rileggere: è fatto per quello. L'ultima pagina si compila domani mattina, non stanotte.

UNA CURA

Queste sono attività creative, non un percorso di cura. Scrivere di quello che si attraversa può aprire cose. Se senti che è troppo, fermarsi è la risposta giusta. Se quel di più resta, parlane con una professionista, oppure scrivimi a info@echidelse.it

SVUOTA · UNO

Che cosa c'è, adesso, in testa?

PERCHÉ SI CHIEDE

Tutto, come viene. Una cosa per riga, senza ordine e senza scegliere quali contano. La mail, la frase, la cosa di sette anni fa. Anche quelle che ti vergogni a scrivere. Anche quelle che ti sembrano stupide: alle tre di notte niente è stupido, è solo in fila.

SVUOTA · DUE

Se la pagina prima è rimasta corta, la testa sta trattenendo. Prova con questi inizi: finisci la frase, una riga ciascuna.

Devo ricordarmi di...

Non ho ancora...

Quello che ho detto a...

Quello che non ho detto...

Se domani...

Se invece...

La cosa che torna sempre è...

Quando le righe finiscono, la lista è finita. Anche se in testa sembra di no.

IL CORPO · TRE

Dove lo senti, adesso?

PERCHÉ SI CHIEDE

La testa fa la lista, il corpo la tiene. La mascella, le spalle salite verso le orecchie, lo stomaco chiuso, le mani che non stanno ferme sotto il cuscino. Scrivi dove e a che cosa somiglia: un nodo, un sasso, un motore acceso. Non cambiarlo. Nominarlo basta, per stanotte.

Delle cose scritte, quali vanno di qua e quali di là?

Rileggi la lista e dividila in due. A sinistra quello che domani si può fare, anche solo in parte. A destra quello che non dipende da te, o non adesso. Quasi tutto finisce a destra: è normale, non è un fallimento.

SI PUÒ FARE DOMANI

Le cose che ci vanno

La prima, in ordine

Che cosa succede se aspetta fino a domani

NON DIPENDE DA ME

Le cose che ci vanno

La prima, in ordine

Che cosa succede se aspetta fino a domani

LASCIA · CINQUE

Che cosa non stava in nessuna delle due colonne?

PERCHÉ SI CHIEDE

Quasi sempre c'è una cosa che non è da fare e non è da lasciare: è da dire a qualcun. Scrivila qui, per intero. Poi chiudi il quaderno e lascialo sul comodino, con la cosa dentro. Stanotte l'hai già messa giù: non deve più tenerla la testa.

DOMANI MATTINA

Questa pagina si compila con la luce, non prima delle otto. Se le notti si ripetono uguali, il quaderno non basta: quella è una cosa da portare in una stanza.

Rileggi la lista di stanotte. Che cosa era vero alle tre e alle otto non lo è più?

Che cosa è vero anche adesso?

La cosa della pagina cinque: a chi la dici e quando?

UNA CURA

Queste sono attività creative, non un percorso di cura. Scrivere di quello che si attraversa può aprire cose. Se senti che è troppo, fermarsi è la risposta giusta. Se quel di più resta, parlane con uno professionista, oppure scrivimi a info@echidelse.it

IL QUADERNO SVUOTA TESTA



QUELLO CHE RESTA

Non hai dormito meglio, forse.

*Hai fatto un'altra cosa: hai dato alle cose un posto che non fosse la
tua testa.*

Domani alcune saranno più piccole, altre uguali.

Una, quella della pagina cinque, aspetta di essere detta.

*Un sistema d'allarme rimasto acceso non è debolezza: è un sistema che ha
smesso di fidarsi che qualcuna lo senta.*

Il foglio è il primo che sente.

Se le notti continuano, scrivimi a info@echidelse.it

Ramona · Echi del Sé
www.echidelse.it