



PERFORMANCE 1

ECCO COME ALCUNE PERSONE CHE HANNO GIÀ FATTO IL SALI SUL PALCO HANNO PARLATO DI QUESTA ESPERIENZA!

ESEMPIO 1 (Donna, 30 anni, libero professionista)

“Inizio subito col dirvi che questa settimana sono riuscita a compilare tutte le sere il diario della gratitudine. Ma veniamo agli aspetti che ho deciso di condividere con voi. Nella giornata di Martedì sono rientrata a casa in Sicilia e ho selezionato come primo aspetto il sorriso dei miei genitori, che mi ha scaldato il cuore. Il giorno successivo mi sono risvegliata all'interno della mia casa di origine, nella mia camera. Questo mi ha fatto sentire “al sicuro”, quindi il significato che ha avuto per me questo evento è stato quello di rappresentare simbolicamente il risveglio di una me più consapevole rispetto a quando, anni fa, ho lasciato la mia casa di origine, la mia zona di comfort.

Nella giornata di Giovedì ho ricevuto un piccolo pensiero di natale da una mia piccola paziente. Questo evento mi ha fatto percepire la spontaneità del gesto e soprattutto del suo sorriso, mi ha reso felice nel comprendere che abbiamo fatto un ottimo lavoro di squadra insieme.

Nella giornata di venerdì ho selezionato un messaggio che ho ricevuto da parte di una Rockstar (NB: ROCKSTAR è LA COMMUNITY ONLINE DELLO PSICOLOGO DEL ROCK) e le interazioni avute con il mio compagno di prova di questa settimana. Il messaggio ha avuto per me il significato della costruzione e della coltivazione di un rapporto di amicizia in crescita, di una grande affinità, della necessità di volere al mio fianco persone del suo spessore e del suo livello etico, morale e umano. Per quanto riguarda le conversazioni con il mio compagno di missione, hanno rappresentato per me una grande sorpresa rispetto alla complicità nello scambio di vedute, alla profondità dei concetti condivisi, alle riflessioni e agli stimoli scaturiti in seguito ai nostri scambi, al valore che questa persona ha aggiunto alla mia vita in un tempo così breve.

Nella giornata di Domenica, sono entrata in aeroporto, ho preso un caffè e l'ho chiesto al cameriere con un sorriso. Da parte sua ho ricevuto, oltre al sorriso di ritorno, anche un cioccolatino. Quello che mi sono chiesta in questo caso è “Chi devo ringraziare per ciò che è successo?”, mi sono risposta che avrei dovuto ringraziare me stessa, per aver superato un mio limite e per aver esercitato l'arte della gentilezza.

Veniamo alle conclusioni: Mi sono sentita grata e rispetto all'inizio ho percepito una spinta metaforica verso lo step successivo del mio percorso di crescita.”

ESEMPIO 2 (UOMO, 32 ANNI, LAVORATORE)

“Per questa prova ho realizzato un calendario: ogni giorno ho selezionato tre eventi della giornata che mi hanno fatto scaturire un senso di gratitudine; per ogni evento ho risposto ad una specifica domanda delle tre proposte nel sali sul palco:

Parto con il primo giorno, gli eventi che ho selezionato sono:

1. Caffè preso con il mio amico A. Questo evento fa parte della routine, prendere un caffè con un amico al bar di fronte alla fabbrica, dove scandisco le mie giornate. In questo caso ho deciso di rispondere alla domanda “Che effetto ha su di me fermarmi a notare questo evento bello?” Perché per me è

importante dare valore alle piccole cose, agli eventi che diamo un po' per scontati. E' bello poter condividere un momento così con le persone che amiamo.

2. Venerdì ho iniziato il mio percorso di condivisione con Maria. Lei ha avuto una grande apertura nei miei confronti e spero che abbia percepito questo anche da parte mia. In questo caso ho deciso di rispondere alla domanda "Devo ringraziare qualcuno per questa cosa bella che mi è successa?". Mi sono risposto di sì, Devo ringraziare Romeo e Marta perché in Rockstars trovo questa grande opportunità di condivisione tra persone che, pur essendo sconosciute tra loro, riescono a confrontarsi e a conoscersi per la crescita.
3. Scherzi e risate fatti con i miei compagni di squadra dentro gli spogliatoi dopo gli allenamenti. In questo caso ho deciso di rispondere alla domanda "Che significato ha quello che è successo?". Do un grande valore a questo evento, il calcio è una mia grande passione ma il giorno in cui smetterò di giocare a calcio, più dello sport in sé, mi mancheranno questi momenti di condivisione con i miei compagni.
4. Pranzo in famiglia, dalla nonna di Domenica. Ogni volta respiro forte il significato che ha per me questo evento, nonostante sia ormai una consuetudine. I nonni sono il "legante" della famiglia, ci permettono di dar valore ai momenti belli che spesso, durante la nostra vita frenetica, ci dimentichiamo di apprezzare. Anche nei sapori del cibo che cucina mia nonna io ritrovo delle sensazioni fantastiche, e sono sicuro che questa cosa rimarrà nel tempo, anche quando un giorno non potrò più beneficiarne."

ESEMPIO 3 (DONNA, 40 ANNI, MANAGER)

"Ho iniziato a fare l'esercizio Giovedì e l'ho continuato a fare per tutta la settimana. Non vi leggerò tutte le cose per cui mi sento grata.

Ho notato che all'inizio ho scritto molte cose complesse sulle quali avevo bisogno di pensare e di soffermarmi di più, ma negli ultimi giorni le cose per cui sono stata grata erano cose molto semplici.

Vi dico dove mi hanno portato le tre domande:

1. Che significato ha per me quello che è successo? L'evento che ho legato a questa domanda è stato quello in cui ho parlato con mio padre. Abbiamo avuto uno scambio positivo su un libro che io gli ho regalato recentemente e che gli è piaciuto tantissimo. Quello che ho notato è stato che la relazione tra di noi è cambiata. Io sono grata perché lui è stata la persona con la quale mi sono arrabbiata di più nella mia vita, con la quale ho avuto i miei scatti d'ira più forti e lui, in qualche modo, ha resistito. Io gli sono grata perché probabilmente avevo tanto bisogno di arrabbiarmi così con qualcuno. Sono grata a mio padre e mi sono accorta che non gli ho mai voluto bene come quanto gli voglio bene oggi.
2. Che effetto ha per me notare questo evento bello? L'evento bello che ho scelto è che mi sono guardata allo specchio e ho sorriso e ho visto che la mia faccia sorride in maniera simmetrica. Questo mi ha fatto pensare al fatto che sono viva, che respiro, al fatto che ho un corpo che guarisce, che nuota, che cammina, è un corpo che mi fa provare tante sensazioni piacevoli. Ma soprattutto al fatto che è un corpo, se ascoltato, ha tanta saggezza da comunicarmi. Quindi l'effetto che ha avuto su di me questo evento è stato un effetto bello perché mi ha fatto sentire radicata. Radicata nel mio corpo, nel mio spazio, nei miei piedi, nei miei passi.
3. Devo ringraziare qualcuno per la cosa bella che mi è successa? In questo caso le cose successe sono due ma la radice è la stessa: devo ringraziare mio marito perché il nostro rapporto si sta evolvendo nella direzione di una maggiore fiducia nei miei confronti. Io mi sento più amata nel momento in cui c'è più spazio per l'improvvisazione, c'è più spazio per l'intuito, per la creatività, per le cose non programmate. E, Venerdì e Sabato, ho notato che mio marito ha semplicemente sposato le mie idee e mi ha seguito, poi mi ha anche ringraziato. Questo per

me è stato stupendo, ho sentito una grande gratitudine ed è stato molto importante per me sentire questa vicinanza che mi ha fatto sentire amata nella maniera in cui a me piace sentirmi amata.”