



PERFORMANCE 3

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

ESEMPIO 1

“E’ stata una bellissima prova in effetti. Ho letto questa lunga lettera che ho scritto per mio marito, quindi era veramente molto molto intima, molto profonda e raccoglieva gli ultimi 10 anni insieme. E’ stata una sorpresa per lui. Ci dovevamo incontrare in un bar, dopo il lavoro, per fare colazione insieme e poi andare a casa. Lui non si aspettava assolutamente che io gli dovessi leggere una lettera. Ad un certo punto gli ho chiesto di chiudere gli occhi e ho iniziato a leggere la lettera. Mentre ascoltava con gli occhi chiusi, ha iniziato a piangere. A metà della lettera le lacrime continuavano a rigargli il volto ed io mi sentivo molto più serena nel leggere. È stato veramente catartico!

Questa lettera l’ha fatto emozionare molto. Abbiamo praticamente ripercorso tutti i momenti passati insieme, specialmente quelli complicati, tutte le volte che lui è stato la parte di me più razionale, che ha sdrammatizzato situazioni difficili. Ho sottolineato nella lettera il fatto che, la sua creatività, gli permette di rendere bello tutto ciò che ha intorno, di insegnare ai nostri figli l’arte. È stato veramente molto emozionante, mi ha sicuramente reso le vacanze di Natale più belle, nonostante i nostri turni pesanti a lavoro.”

ESEMPIO 2

Vi dico subito com’è andata la mia Serenata di Gratitudine.

Quando ho ascoltato l’allenamento non ho avuto dubbi, ho pensato direttamente alla persona alla quale avrei voluto dedicare la serenata: mio marito.

Ho deciso di scrivere la lettera, durante il mio volo da New York a Milano. Lui era già in Italia e io invece volavo.

Mi sono messa sul volo, ho allacciato le cinture e, dopo il decollo, ho fatto la meditazione e ho messo la playlist. Mi sono messa a scrivere e anziché metterci mezz’ora ci ho messo un’ora e mezza. Sono entrata nel flow. Finita la Playlist ho messo la mia musica e ho continuato a scrivere. Sono venute fuori quattro pagine dense e fitte. Scritte molto di getto, di impulso, scritte con emozione.

Mi son dovuta fermare in più punti perché mi sono commossa. E ho sentito una profonda sensazione di gratitudine e anche una grande gioia. Ma quello che mi è rimasto più impresso, anche pensandoci adesso che ve lo sto raccontando, è questo senso di pienezza, come di sazietà.

Sono stata molto contenta di aver scritto questa serenata.

Chiudo queste quattro pagine ed inizio a pensare: “Troverò un momento per leggerle!”.

Arrivata a Milano, eravamo lì soli io e mio marito e ho sentito che quello poteva essere il momento giusto.

Non ci vedevamo da qualche giorno. Ho iniziato a leggere, ho letto e, all'inizio ero un po' imbarazzata, mi sono data delle pause durante la lettura per permettere alle emozioni di venire a galla.

Alla fine della lettura avevamo tutti e due gli occhi lucidi. È stato un bel momento perché avevamo bisogno di ritrovarci, di ritrovare una vicinanza. E anche perché era il momento giusto, per una serie di altre cose, per ringraziarlo profondamente.

È stata una prova bellissima, io mi sono sentita molto contenta di averla fatta. La terrò a mente perché mi sono venute in mente anche altre persone alle quali scrivere una serenata di gratitudine. Probabilmente, se capiterà in futuro, ritornerò su questa prova.

ESEMPIO 3

Io e Maria ci siamo sedute su una panchina, immersa nel verde. Alle nostre spalle la palestra in cui abbiamo condiviso 10 anni di emozioni forti, legate allo sport che entrambe abbiamo amato profondamente e che ha contribuito a legarci indissolubilmente: il basket. Un raggio di sole illuminava il suo volto ed il suo sguardo era sereno. Ho iniziato a leggere la serenata, inizialmente irrigidita dall'emozione, per poi sciogliermi man mano che le parole fluivano. Le sue mani erano infilate nel giaccone, la sua bocca nascosta dalla sciarpa, lo sguardo era orientato verso il basso, ma la sua espressione era inconfondibile: concentrata nell'ascoltare le mie parole, sorridente man mano che svelavano il loro significato nascosto; contestualmente tratteneva la commozione, che non avrebbe tardato ad arrivare. Nella seconda parte della lettera i nostri sguardi si sono incrociati: io, ormai rilassata, sorridevo, mentre lei, visibilmente colpita, piangeva, in un turbinio di emozioni che ci avvolgevano dolcemente e ci astraevano dal resto del mondo. Al termine della lettura, ci siamo trovate a ripercorrere il lungo sentiero della nostra amicizia, rendendoci conto di aver camminato costantemente l'una al fianco dell'altra, senza perderci di vista, neanche per un momento.

Prima di salutarci ci siamo abbracciate, lei ha guardato la lettera e mi ha chiesto: posso tenerla? Le ho sorriso e l'ho inserita all'interno di un libro che le ho donato e che ritengo rievocativo della nostra essenza più profonda: "Le persone sensibili hanno una marcia in più". Indubbiamente il nostro rapporto ha beneficiato di questa intensa esperienza, contribuendo a farci sentire ancora più vicine, sul finire del nostro trentesimo anno di amicizia.

Concludo con le ultime strofe della mia serenata, che sento di voler condividere con voi, affinché possiate cogliere, anche solo in piccola parte, il riflesso delle mie emozioni:

"Grazie... Per essere da sempre e per sempre la migliore. La mia anima gemella. La mia numero 1".