



UNISONO

MOLTE STORIE, UNA SOLA TRASFORMAZIONE

PRESENTAZIONE GENERALE E PERCORSO DELL'ESPERIENZA

Documento informativo completo per le persone che partecipano a UNISONO

Molte storie. Una sola trasformazione.

Ideazione e sviluppo del metodo

DAVIDE REGHIZZI



Benvenuti in UNISONO

Questo documento accompagna le persone che prenderanno parte a UNISONO. Presenta il motivo per cui la tecnica è nata, il suo scopo, il modo in cui viene organizzato lo spazio e la sequenza completa dell'esperienza, dalla prima accoglienza fino alla fase conclusiva con tamburo e al follow-up personale.

UNISONO è un lavoro collettivo, ma ogni persona conserva la propria libertà, la propria storia e i propri confini. Raccontare, rappresentare oppure osservare sono tre modalità differenti e ugualmente complete di partecipare. Nessuno è obbligato a esporsi, a candidarsi o a entrare nello spazio centrale.

NOTA PER CHI PARTECIPA

Il presente testo è informativo e non sostituisce la presentazione iniziale del facilitatore. La Scheda Ufficiale Partecipante allegata alla fine rimane personale e non viene raccolta dall'organizzazione.

1. Che cos'è UNISONO

UNISONO è una tecnica esperienziale di gruppo nata per esplorare un disagio, un tema o una domanda comune attraverso più storie, più sensibilità e più punti di vista. Non mette al centro un singolo protagonista: ascolta ciò che persone differenti stanno vivendo, riconosce le ricorrenze che attraversano i racconti e le trasforma in una mappa collettiva provvisoria.

Questa mappa prende forma nello spazio. I ruoli simbolici vengono rappresentati da persone scelte dal gruppo; distanze, sguardi, orientamenti, movimenti, congelamenti e frasi essenziali rendono visibile ciò che nelle sole parole può restare confuso. Una seconda scena colloca poi la dinamica tra passato, presente e futuro. La parte conclusiva utilizza il corpo, la voce e il ritmo del tamburo per accompagnare l'espressione delle emozioni e orientarle verso una qualità più costruttiva e integrata.

Perché si chiama UNISONO

Il nome richiama la possibilità che voci diverse entrino in risonanza nello stesso campo senza diventare identiche. Ogni storia rimane unica, ma può contenere un frammento utile agli altri. Ciò che una persona porta aiuta il gruppo a vedere; ciò che il gruppo rende visibile torna a ciascuno come una nuova possibilità di comprensione, scelta e responsabilità.

2. Perché è nato

Persone molto diverse possono attraversare eventi differenti e incontrare nuclei emotivi simili: rifiuto, invisibilità, giudizio, abbandono, bisogno di approvazione, paura di esporsi, difficoltà nel porre confini, senso di esclusione, fatica a scegliere, tensione nelle relazioni o desiderio di cambiamento. Quando ogni storia rimane isolata, il disagio può apparire esclusivamente personale e alcune connessioni restano invisibili.

UNISONO nasce dall'intuizione che più esperienze, ascoltate insieme e poi rappresentate, possano rendere leggibile una trama comune. Il gruppo non cancella le differenze e non stabilisce una spiegazione unica: amplia lo sguardo. Ognuno porta un frammento della mappa; il facilitatore raccoglie le ricorrenze; i rappresentanti danno forma alla mappa; ogni partecipante integra ciò che sente realmente utile per la propria vita.

La prospettiva evolutiva

L'esperienza non cerca un colpevole e non promette di risolvere un problema in una sola giornata. Invita piuttosto a osservare che cosa il tema sta mostrando oggi: quali automatismi si ripetono, quali bisogni restano inascoltati, quali protezioni sono diventate rigide, quale confine manca e quale parte di libertà può ancora essere esercitata nel presente.



3. Scopo e risultati possibili

Lo scopo di UNISONO è rendere più visibile e comprensibile una dinamica condivisa, affinché ciascuno possa riconoscere la propria posizione e trasformare la comprensione in un passo concreto. Una sessione non viene valutata dall'intensità delle emozioni, ma dalla maggiore chiarezza, dalla possibilità di scegliere e dalla capacità di riportare l'esperienza nella vita quotidiana.

- Riconoscere fili comuni tra esperienze che sembravano separate.
- Ridurre il senso di solitudine senza cancellare l'unicità personale.
- Osservare emozioni, pensieri, reazioni corporee, protezioni, bisogni e relazioni.
- Vedere il tema da più punti attraverso ruoli, distanze, movimenti e parole.
- Dare espressione alle emozioni pesanti senza trasformarle in aggressione verso gli altri.
- Orientare l'energia emersa verso presenza, forza, confine, fiducia e cooperazione.
- Concludere con una decisione o un gesto piccolo, concreto e verificabile.
- Confrontare il punto di partenza con ciò che cambia nei giorni e nelle settimane successive.

LA BUONA RIUSCITA

Una sessione è riuscita quando ciò che prima era confuso diventa più leggibile e quando la persona torna alla propria vita con una possibilità in più. Sollievo, commozione, stanchezza, confusione o nuove domande possono coesistere.

4. Principi che proteggono l'esperienza

VOLONTARIETÀ	RISERVATEZZA	CONSENSO
Si può scegliere di non raccontare, non candidarsi, rifiutare un ruolo, restare seduti o interrompere la partecipazione a una fase. Un rifiuto non richiede spiegazioni.	All'esterno si parla della propria esperienza, non delle storie altrui. Durante l'incontro non sono previste fotografie, registrazioni audio o riprese video.	Ogni contatto fisico richiede una richiesta chiara e può essere rifiutato o interrotto. Distanza e movimento sono già strumenti completi di lavoro.
PRIMA PERSONA	LETTURE PROVVISORIE	DIRITTO AL SILENZIO
Si parla di ciò che si sente, si pensa o si vive, evitando diagnosi, consigli e interpretazioni sulle altre persone.	Le geometrie, gli archetipi e le possibili origini sono chiavi simboliche. Non certificano fatti, intenzioni o responsabilità.	Il silenzio non è assenza. Osservare, ascoltare e prendere appunti costituiscono una partecipazione piena.

Che cosa UNISONO non è

- Non è una terapia medica, psicologica o psicoterapeutica e non sostituisce percorsi professionali.
- Non formula diagnosi e non ricostruisce fatti con valore probatorio.
- Non promette guarigioni, rivelazioni certe o risultati uguali per tutti.
- Non è uno spettacolo e non cerca una scena perfetta, la commozione o la catarsi forzata.
- Non utilizza il gruppo per esporre, giudicare o correggere una singola persona.

**REGOLA FONDAMENTALE DELLA PRIMA RAPPRESENTAZIONE**

Nella prima scena entrano soltanto i rappresentanti scelti attraverso candidature e voto. Le persone sedute partecipano osservando, prendendo appunti e offrendo brevi risonanze quando il facilitatore apre la parola; non sono previsti ingressi spontanei per risonanza.

5. Tre modi completi di partecipare

RACCONTARE	RAPPRESENTARE	OSSERVARE
Portare volontariamente un frammento della propria esperienza, senza dover raccontare tutto e senza cercare di convincere il gruppo.	Prestare temporaneamente corpo, attenzione e voce a un ruolo simbolico, con la libertà di fermarsi, modificare una frase o uscire.	Partecipare attraverso ascolto, risonanza e appunti. Chi osserva contribuisce al campo e può riconoscere passaggi importanti senza entrare nella scena.

Il ruolo del facilitatore

Il facilitatore presenta la dinamica, protegge gli accordi, ascolta le storie, individua le ricorrenze, definisce i ruoli simbolici, conduce candidature e voto, legge la geometria della scena, propone movimenti e congelamenti, formula eventuali frasi sbloccanti, accompagna la seconda rappresentazione e guida il lavoro conclusivo con il tamburo. Mantiene distinti i dati osservabili dalle proprie ipotesi e interrompe o rallenta quando chiarezza, consenso o sicurezza lo richiedono.

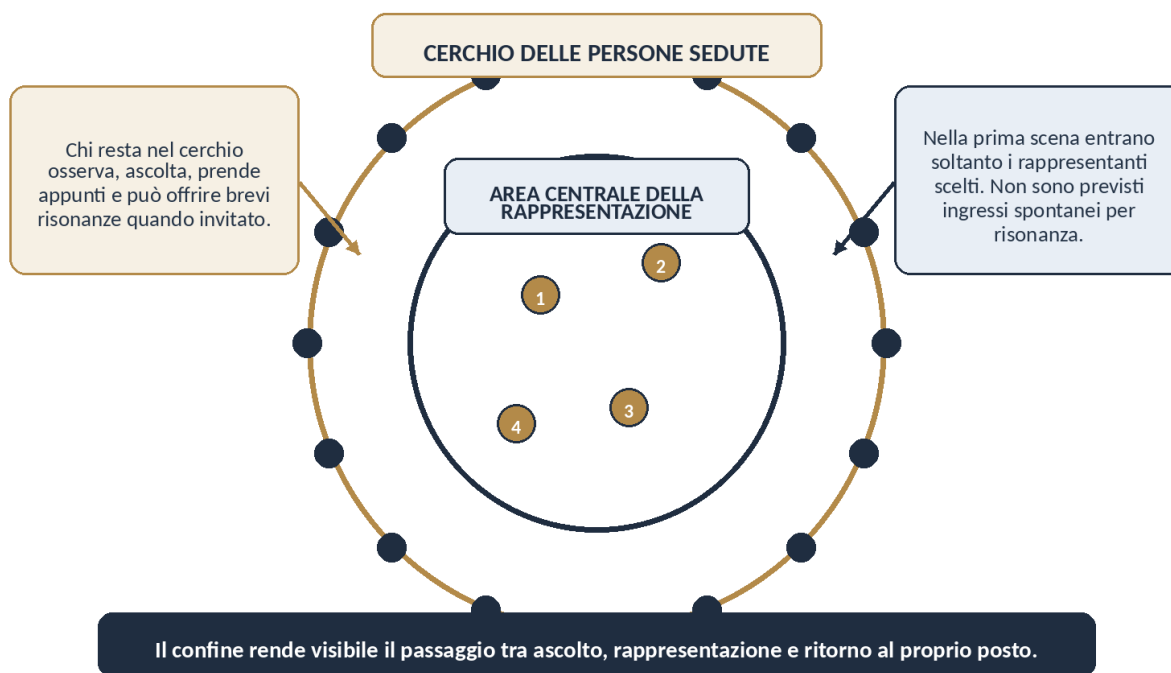
La responsabilità di chi partecipa

Ogni persona è invitata a rispettare tempi, silenzio, confini e riservatezza; a parlare in prima persona; a evitare consigli e interpretazioni; a segnalare subito un aumento eccessivo dell'intensità; a prendere dalla scena ciò che risuona e lasciare sullo sfondo ciò che non appartiene alla propria esperienza.

6. Come viene organizzato lo spazio

Le persone si dispongono sedute in un unico cerchio. All'interno vengono tracciate due delimitazioni: una segue il perimetro interno delle sedie e custodisce il gruppo; l'altra delimita l'area centrale nella quale si svolgono le rappresentazioni. Il passaggio da un'area all'altra è sempre visibile, guidato e reversibile.

LO SPAZIO DI UNISONO



Il cerchio esterno custodisce ascolto e risonanza; l'area interna accoglie i rappresentanti scelti.

Materiali essenziali

- Sedie stabili disposte in cerchio e area centrale libera da ostacoli.
- Due delimitazioni circolari piatte e sicure, oppure segni equivalenti sul pavimento.
- Scheda Ufficiale Partecipante e penna per ogni persona.
- Scheda riservata del facilitatore per le ricorrenze e la mappa operativa.
- Cartellini, fogli, lavagnette o post-it chiaramente leggibili per indicare i ruoli rappresentati.
- Tamburo per la fase espressiva conclusiva.
- Acqua, fazzoletti, una zona tranquilla e vie di uscita libere.

I ruoli nello spazio

RUOLO	FUNZIONE	CONFINE
Facilitatore	Tiene la sequenza, sintetizza, guida la scena e protegge il gruppo.	Non diagnostica, non impone letture e non cerca un risultato spettacolare.
Partecipante nel cerchio	Ascolta, prende appunti e può condividere brevi risonanze quando invitato.	Non entra spontaneamente nella prima scena e non interpreta gli altri.
Rappresentante	Assume temporaneamente un ruolo simbolico e ne esplora posizione, impulso e parole.	Non recita, può rifiutare una frase, fermarsi o uscire in qualunque momento.
Eventuale supporto	Aiuta nella logistica, accompagna pause e osserva il benessere del gruppo.	Non conduce una scena parallela e non raccoglie confidenze da interpretare.

**IDENTIFICAZIONE DEI RUOLI**

Ogni rappresentante riceve un supporto visibile con il nome del ruolo: cartellino, foglio, lavagnetta o post-it. Il supporto serve a rendere la scena comprensibile e viene restituito al momento dell'uscita dal ruolo.

7. Architettura complessiva dell'incontro

La sequenza è strutturata in quattro grandi momenti. Ogni fase prepara la successiva e il facilitatore adatta i tempi al numero delle persone e al ritmo del gruppo senza eliminare i passaggi di chiusura, integrazione e follow-up.

ARCHITETTURA DI UN INCONTRO UNISONO



MOLTE STORIE - UNA MAPPA COMUNE - UNA TRASFORMAZIONE CONDIVISA - UN'INTEGRAZIONE PERSONALE

Le quattro macrofasi dell'esperienza UNISONO aggiornata.

ORDINE DEL PROCESSO

Prima si crea il campo comune; poi si ascolta e si sintetizza; soltanto dopo si rappresenta. Ogni movimento viene osservato prima del successivo. Ogni ruolo viene chiuso. La fase corporea con tamburo non sostituisce l'integrazione, ma la completa.

8. La sequenza completa in 20 fasi

MACROFASE A

PREPARAZIONE E CAMPO COMUNE

Dal cerchio iniziale alla scelta dei rappresentanti.



1

CERCHIO E PREPARAZIONE DELLO SPAZIO

Scopo. Creare un contenitore comune, ordinato e leggibile. **Come avviene.** Le persone prendono posto sedute in cerchio. Il centro rimane libero e le due delimitazioni rendono visibile la differenza tra spazio di ascolto e spazio di rappresentazione. Il facilitatore verifica che tutti possano vedere, muoversi e uscire con facilità.

Per chi partecipa. Si prende contatto con la stanza, con la propria sedia e con la presenza del gruppo, senza cercare uno stato emotivo particolare.

2

PRESENTAZIONE DELLA DINAMICA E DEL TEMA COMUNE

Scopo. Dare a tutti la stessa comprensione di ciò che accadrà. **Come avviene.** Il facilitatore presenta UNISONO, il tema della giornata, la sequenza generale, il diritto di non esporsi, la riservatezza, l'uso della prima persona, l'assenza di riprese e il consenso per ogni contatto. Chiarisce che il lavoro è simbolico e non terapeutico.

Per chi partecipa. È possibile chiedere chiarimenti e scegliere fin dall'inizio il proprio livello di partecipazione.

3

CONFRONTO INIZIALE E PRIMA COMPILAZIONE DELLA SCHEDA

Scopo. Riconoscere il punto di partenza personale prima di ascoltare le storie altrui. **Come avviene.** Dopo un breve confronto sul tema, ciascuno compila la prima parte della Scheda Ufficiale Partecipante: situazione vissuta, durata, persone coinvolte, intensità, fiducia, emozioni, sensazioni corporee, pensieri, comportamenti, bisogni, aspettative e cambiamento desiderato.

Per chi partecipa. Sono sufficienti parole semplici. La scheda rimane personale, può contenere spazi vuoti e non deve essere mostrata al gruppo.

4

CONDIVISIONI VOLONTARIE

Scopo. Far emergere la varietà delle esperienze collegate al tema. **Come avviene.** Chi desidera racconta un frammento del proprio disagio o della propria esperienza: che cosa è accaduto, che cosa ha sentito, come ha reagito e che cosa rimane aperto. Le condivisioni sono brevi, non vengono commentate e non diventano consulenze reciproche.

Per chi partecipa. Chi racconta può fermarsi in ogni momento; chi ascolta nota ciò che risuona senza appropriarsi della storia altrui.

5

ASCOLTO, APPUNTI E MAPPA DEL FACILITATORE

Scopo. Conservare il filo personale e riconoscere le prime ricorrenze collettive. **Come avviene.** Durante le condivisioni i partecipanti possono annotare parole, emozioni, immagini, ricordi e sensazioni. Il facilitatore prende appunti essenziali e non diagnostici: nucleo della storia, parola chiave, emozione, bisogno, protezione o dinamica ricorrente.

Per chi partecipa. Gli appunti personali descrivono ciò che accade dentro di sé; non servono a giudicare o interpretare le altre persone.

6

DEFINIZIONE DEI RUOLI SIMBOLICI

Scopo. Tradurre le ricorrenze in pochi elementi rappresentabili. **Come avviene.** Sulla base delle storie, il facilitatore individua il vissuto centrale e i ruoli necessari: emozioni, figure relazionali simboliche, protezioni, ostacoli, bisogni, confini, risorse o possibilità. I ruoli vengono spiegati come strumenti temporanei, non come identità personali.

Per chi partecipa. Il gruppo verifica che la mappa risuoni senza pretendere che descriva completamente ogni storia.



7

CANDIDATURE E VOTO A MAGGIORANZA

Scopo. Scegliere i rappresentanti in modo trasparente e volontario. **Come avviene.** Per ogni ruolo vengono raccolte autocandidature o proposte accettate dalla persona interessata. Quando ci sono più candidature, il gruppo vota per alzata di mano e prevale la maggioranza semplice. Il voto esprime la risonanza del momento, non il valore o la capacità di una persona.

Per chi partecipa. Ci si candida soltanto se disponibili; è possibile rifiutare una nomina o ritirarsi senza dover spiegare il motivo.

MACROFASE B**PRIMA RAPPRESENTAZIONE E LOGICA DELLA SCACCHIERA***Dalla configurazione spontanea alla chiusura della prima scena.*

8

CARTELLINI E POSIZIONAMENTO SPONTANEO

Scopo. Dare una prima forma spaziale alla mappa comune. **Come avviene.** I rappresentanti ricevono il supporto con il nome del ruolo ed entrano uno alla volta nell'area centrale. Si posizionano spontaneamente, lentamente e senza recitare, seguendo la distanza, l'orientamento e lo sguardo che sentono emergere. Gli altri partecipanti restano seduti nel cerchio.

Per chi partecipa. Nella prima scena non sono previsti ingressi spontanei per risonanza. Chi osserva partecipa attraverso presenza, appunti e risonanze brevi quando viene invitato.

9

LETTURA DELLA GEOMETRIA INIZIALE

Scopo. Rendere leggibile la configurazione prima di modificarla. **Come avviene.** Il facilitatore descrive ciò che è visibile: vicinanza, distanze, sguardi, schiene, allineamenti, isolamenti, vuoti e direzioni. Propone una chiave di lettura prudente, collegandola alle ricorrenze emerse, senza presentarla come verità biografica o causa certa.

Per chi partecipa. I rappresentanti descrivono al presente ciò che sentono; il cerchio osserva e prende nota di ciò che chiarisce o non risuona.

10

PRIMO MOVIMENTO E CONGELAMENTO

Scopo. Osservare come il campo cambia dopo una sola variazione. **Come avviene.** Al rappresentante viene proposto di compiere un movimento semplice: un passo, una rotazione, un cambio di sguardo, un avvicinamento o un allontanamento. Subito dopo la scena viene congelata. Nessun altro si muove finché il nuovo assetto non è stato osservato.

Per chi partecipa. Il movimento è lento, reversibile e privo di contatto non concordato. Restare fermi è una scelta valida.

11

LETTURA DELLA NUOVA GEOMETRIA E ASCOLTO

Scopo. Comprendere l'effetto del movimento sull'intero sistema. **Come avviene.** Il facilitatore legge la nuova configurazione e ascolta il sentire dei rappresentanti. Quando utile apre la parola al cerchio per brevi interventi in prima persona: una risonanza, un'immagine, una sensazione o un elemento osservato. Gli interventi non diventano consigli, dibattiti o nuove storie.

Per chi partecipa. Chi parla descrive il proprio sentire; nessuno attribuisce intenzioni o significati definitivi agli altri.

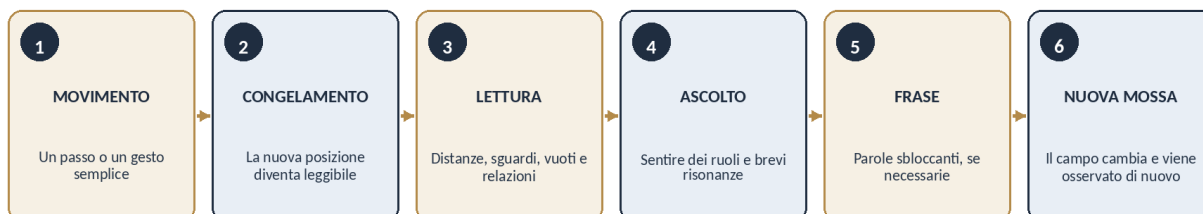
12

FRASI SBLOCCANTI

Scopo. Dare parole semplici a ciò che la scena mostra e verificare se una diversa espressione apre una possibilità. **Come avviene.** Il facilitatore può proporre una frase breve di riconoscimento, confine, responsabilità, separazione o scelta. Il rappresentante la prova soltanto se la sente sufficientemente vera. Dopo la frase si osservano respiro, postura, sguardo e impulso al movimento.

Per chi partecipa. Una frase può essere modificata, rifiutata o lasciata cadere. Non si impongono perdono, amore, gratitudine o riconciliazione.

LA LOGICA DELLA SCACCHIERA



Il ciclo si ripete finché la dinamica raggiunge una configurazione sufficientemente chiara, sostenibile e conclusiva.

Il cuore dinamico della prima rappresentazione: una variazione per volta, seguita da osservazione e ascolto.

13

RIPETIZIONE DEL CICLO DELLA SCACCHIERA

Scopo. Procedere per variazioni successive fino a rendere la dinamica sufficientemente chiara. **Come avviene.** La sequenza movimento - congelamento - lettura - ascolto - eventuale frase - nuova mossa viene ripetuta. Ogni cambiamento modifica l'intera scena e viene osservato prima del successivo. Nel frattempo le persone sedute continuano a prendere appunti sui propri stati emotivi e sul proprio vissuto.

Per chi partecipa. Il ciclo termina quando la configurazione è abbastanza leggibile e conclusiva, non quando appare perfetta o quando tutti dichiarano di stare meglio.

14

CHIUSURA DELLA PRIMA RAPPRESENTAZIONE

Scopo. Separare con chiarezza i ruoli dalle persone e concludere il primo lavoro. **Come avviene.** Il facilitatore annuncia la fine della scena. Ogni rappresentante restituisce il cartellino, compie un passo fuori dall'area, pronuncia il proprio nome e torna al posto. La configurazione finale viene osservata senza riaprire la dinamica.

Per chi partecipa. Il ruolo termina nella scena. Chi sente ancora molta attivazione può chiedere tempo, sedersi o ricevere accompagnamento.

15

APPUNTI E PRIMA CONDIVISIONE

Scopo. Trasformare la rappresentazione in comprensione personale e collettiva. **Come avviene.** Le persone riprendono la scheda e annotano ciò che le ha colpite, le emozioni emerse, le parole chiave, ciò che desiderano lasciare e ciò che desiderano accogliere. Segue una condivisione breve e volontaria degli appunti, senza interpretazioni reciproche e senza riattivare i ruoli.

Per chi partecipa. È possibile condividere una sola frase oppure restare in silenzio. Anche confusione e domande nuove sono esiti validi.

MACROFASE C

SECONDA SCENA: PASSATO, PRESENTE E FUTURO

La dinamica collettiva viene collocata in una prospettiva temporale simbolica.

16

PREPARAZIONE DELLA SECONDA SCENA

Scopo. Osservare il tema lungo tre orientamenti simbolici: passato, presente e futuro. **Come avviene.** L'area centrale viene divisa in tre zone. Il passato rappresenta ciò che ha formato o continua a pesare; il presente indica il punto nel quale il tema viene vissuto oggi; il futuro rappresenta una direzione desiderata, non una promessa. I rappresentanti vengono invitati a rientrare e a riposizionarsi.

Per chi partecipa. Nessuna zona viene considerata giusta o sbagliata. Il futuro non è un obbligo e il passato non è una colpa.

LA SECONDA SCENA: PASSATO, PRESENTE E FUTURO



I rappresentanti si riposizionano e possono rivolgersi frasi brevi in uno scambio bidirezionale, guidato e volontario.

La seconda scena orienta la dinamica senza ricostruire la biografia delle persone.

17

SCAMBIO BIDIREZIONALE TRA I RUOLI

Scopo. Dare voce alle diverse posizioni e rendere visibili passaggi tra ciò che è stato, ciò che è e ciò che può diventare. **Come avviene.** I ruoli possono rivolgersi frasi brevi e ricevere una risposta, in uno scambio bidirezionale guidato dal facilitatore. Possono emergere riconoscimenti, confini, richieste, restituzioni, decisioni o direzioni. Gli eventuali movimenti tra le tre zone avvengono lentamente e soltanto quando sentiti.

Per chi partecipa. Lo scambio non diventa discussione, consiglio o promessa. Ogni rappresentante parla dal ruolo e resta libero di non rispondere.

18

RITORNO AL CERCHIO E CONDIVISIONE FINALE DELLE SCENE

Scopo. Integrare ciò che è emerso nelle due rappresentazioni prima della fase corporea conclusiva. **Come avviene.** La seconda scena viene chiusa, i rappresentanti escono dai ruoli e tutti tornano seduti. Nel cerchio finale ciascuno può condividere una parola, una frase, un'immagine, un cambiamento di prospettiva o una decisione concreta. Il facilitatore restituisce il filo comune senza attribuire conclusioni individuali.

Per chi partecipa. Si condivide soltanto ciò che si desidera. Il gruppo ascolta senza commentare e lascia spazio anche al silenzio.



MACROFASE D

PSICODRAMMA CORPOREO, TRASFORMAZIONE E FOLLOW-UP

Dall'espressione delle emozioni alla chiusura concreta dell'esperienza.

19

PSICODRAMMA CORPOREO CONCLUSIVO CON TAMBURO

Scopo. Consentire un'espressione corporea e vocale delle emozioni attivate, accompagnandole verso una qualità più costruttiva. **Come avviene.** Il facilitatore utilizza il tamburo per sostenere il ritmo. Chi desidera entra nello spazio centrale può battere i piedi, muoversi, vocalizzare o gridare nello spazio, lasciando emergere rabbia, paura, dolore, impotenza o altre emozioni pesanti. L'espressione non viene rivolta contro altre persone e non comprende spinte, urti o contatti non concordati.

Per chi partecipa. La partecipazione è volontaria. Si può restare seduti, muoversi in modo minimo, uscire in qualunque momento o ricevere sostegno per ritrovare calma e orientamento.

DALL'ENERGIA DISTRUTTIVA A QUELLA COSTRUTTIVA

Il tamburo non serve a mantenere il gruppo nell'intensità. Il ritmo viene progressivamente trasformato per accompagnare il passaggio dallo scarico a qualità costruttive: forza, presenza, confine, fiducia, coraggio, sostegno reciproco e possibilità di scegliere.

20

RADICAMENTO, CONTATTO CONSENSUALE, SCHEDA E FOLLOW-UP

Scopo. Concludere l'esperienza riportando corpo, relazione e comprensione nella vita quotidiana. **Come avviene.** Il ritmo rallenta, le persone tornano al respiro, ai piedi e alla presenza del gruppo. Può esserci un gesto finale di vicinanza, come un abbraccio o una carezza, soltanto quando nasce spontaneamente ed è preceduto dal consenso esplicito di tutte le persone coinvolte. Segue l'ultima condivisione e la compilazione conclusiva della scheda.

Per chi partecipa. La persona porta a casa il documento, lo riprende nei giorni e nelle settimane successive e confronta il punto di partenza con ciò che è realmente cambiato.

9. La fase con il tamburo: significato e tutela

La fase conclusiva permette al corpo di completare ciò che le parole e le rappresentazioni hanno attivato. Non è una prova di coraggio e non richiede una grande espressione. Per alcune persone può essere significativo battere i piedi o usare la voce; per altre può esserlo restare ferme, respirare, osservare o compiere un movimento minimo.

Il facilitatore modula intensità, durata e ritmo. L'obiettivo non è portare il gruppo al massimo dell'attivazione, ma attraversare l'energia emersa senza perdere orientamento, scelta e rispetto. Le grida sono rivolte nello spazio e mai contro qualcuno; nessun gesto fisico invasivo viene consentito; il contatto finale è sempre facoltativo e consensuale.

ESPRESSIONE	TRASFORMAZIONE	INTEGRAZIONE
Il corpo e la voce danno forma alle emozioni trattenute o pesanti, entro confini chiari e sicuri.	Il ritmo cambia e l'energia viene orientata verso forza, confine, presenza, coraggio e sostegno.	Il gruppo rallenta, torna al presente, condivide ciò che resta e traduce l'esperienza in un passo concreto.

**L'INTENSITÀ NON È L'OBIETTIVO**

Piangere, gridare o muoversi molto non rende l'esperienza più vera. La profondità dipende dalla possibilità di sentire restando presenti e liberi di scegliere.

10. La Scheda Ufficiale Partecipante

La scheda personale accompagna l'intero percorso. Prima dell'inizio registra il tema portato, l'intensità, la fiducia, le emozioni, il corpo, i pensieri, i comportamenti, i bisogni e le aspettative. Durante l'esperienza raccoglie momenti significativi, storie nelle quali ci si riconosce, frasi, immagini, emozioni, sorprese e nuove comprensioni.

Alla conclusione permette di confrontare il punto di arrivo con quello iniziale e di annotare ciò che si desidera lasciare, accogliere e portare con sé. Il follow-up propone un'azione entro 48 ore, un passo entro 21 giorni, una forma di cura nel mese successivo e una verifica dopo sette giorni. La persona può inoltre continuare ad aggiungere osservazioni nelle settimane successive, conservando una traccia dell'esperienza.

- Il nome è facoltativo e il documento rimane alla persona.
- La scheda non è un test e non misura la profondità o il valore della partecipazione.
- Si possono usare parole chiave, simboli, frasi brevi e lasciare spazi vuoti.
- La scheda non viene fotografata, letta o raccolta senza una richiesta esplicita e un consenso specifico.
- Il confronto tra inizio e fine serve a osservare cambiamenti personali, non a dimostrare l'efficacia del metodo.

COME CONSERVARLA

Porta la scheda con te al termine dell'incontro, conservala in un luogo protetto e riprendila dopo sette giorni. Osserva fatti, comportamenti e scelte concrete, senza cercare di produrre un risultato positivo a tutti i costi.

11. Il senso conclusivo di UNISONO

UNISONO vuole creare un luogo nel quale le storie non rimangano isolate e nel quale il gruppo non diventi un tribunale, un pubblico o una fonte di soluzioni facili. Il suo valore sta nel rendere visibile una trama comune, attraversarla con gradualità e restituire a ogni persona la libertà di integrare soltanto ciò che le appartiene.

La trasformazione è condivisa nel campo e personale nella vita. Le scene, le parole, il movimento e il tamburo diventano significativi soltanto quando aiutano a vivere con maggiore presenza, verità, confine e responsabilità.

Molte storie. Una sola trasformazione: condivisa nel campo, personale nell'integrazione.

Allegato - Scheda Ufficiale Partecipante

Nelle due pagine seguenti è riportata integralmente la Scheda Ufficiale Partecipante, fronte e retro, da utilizzare prima, durante, alla conclusione e nel follow-up. La scheda del facilitatore non è inclusa perché costituisce uno strumento interno e riservato alla conduzione.



SCHEDA UFFICIALE PARTECIPANTE

Compilazione personale: prima, durante, alla conclusione e nel follow-up

FRONTE
1 DI 2

Nome (facoltativo)

Data

Luogo

Facilitatore

Tema comune della sessione

Compila con parole semplici e sincere. Annota soltanto ciò che senti davvero utile per il tuo percorso.

PRIMA DELLA SESSIONE

1. Il tema che porto oggi

2. Cosa sta succedendo nella mia vita rispetto a questo tema?

3. Da quanto tempo è presente?

☐ Giorni ☐ Settimane ☐ Mesi ☐ Anni

4. Persone coinvolte

5. Intensità emotiva

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

minima massima

6. Fiducia nella possibilità di cambiare

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

nessuna molto alta

7. Emozioni prevalenti

☐ Paura ☐ Rabbia ☐ Tristezza ☐ Vergogna
☐ Colpa ☐ Ansia ☐ Solitudine ☐ Frustrazione
☐ Speranza ☐ Rancore ☐ Impotenza ☐ Altro _____

8. Dove lo sento nel corpo?

9. Pensieri ricorrenti

10. Comportamenti abituali quando vivo questo tema

PRIMA DELLA SESSIONE - CONTINUA

11. Cosa ho già provato per risolverlo?

12. Quale bisogno profondo sento non essere soddisfatto?

13. Quale cambiamento desidero?

14. Quali aspettative porto oggi?

15. Quali resistenze sento?

DURANTE L'ESPERIENZA

16. Il momento che mi ha colpito maggiormente

17. In quale storia mi sono riconosciuto/a?

18. Quale frase mi è rimasta dentro?

19. Immagini, ricordi o intuizioni emerse

20. Emozioni emerse

☐ Sollievo ☐ Commozione ☐ Gratitude ☐ Rabbia
☐ Serenità ☐ Speranza ☐ Confusione ☐ Altro _____

21. Cosa mi ha sorpreso?

22. Cosa ho compreso di nuovo?



SCHEDA UFFICIALE PARTECIPANTE

Integrazione dell'esperienza, decisioni personali e verifica nel tempo

RETRO
2 DI 2

Prosegui la compilazione al termine della sessione e conserva questa scheda.

Riprendila dopo 7 giorni.

DURANTE - CONTINUA

23. Cosa sento di voler lasciare andare?

24. Cosa sento di voler accogliere?

25. Le parole chiave emerse durante la sessione

26. Il mio insight principale, in una frase

27. Una frase che vorrei dire a me stesso/a

CONCLUSIONE

28. Intensità del tema ora

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
minima massima

29. Livello di fiducia ora

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nessuna molto alta

30. Oggi credo che la vera origine del mio tema sia

31. Cosa è cambiato nella mia percezione?

32. Cosa porto con me da questa esperienza?

33. Una decisione concreta che prendo oggi

FOLLOW-UP

34. Azione entro 48 ore

35. Azione entro 21 giorni

36. Come mi prenderò cura di questo cambiamento nel prossimo mese?

37. Chi può sostenermi in questo percorso?

38. Una frase che voglio ricordare

39. Una parola che descrive l'esperienza

40. Valutazione complessiva dell'esperienza

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
molto bassa molto alta

DOPO 7 GIORNI

41. Cosa è cambiato concretamente?

42. Quali difficoltà sono riemerse?

43. Cosa sto facendo di diverso?

44. Quali risultati sto osservando?

45. Osservazioni personali e suggerimenti
