

MEDIANOS

THE BOARD GAME

LA GESTIONE DEI CONFLITTI

*Attività esperienziale con il metodo Medianos,
sviluppato da Massimiliano Ferrari*

3 DOMANDE

- 1. Negli ultimi 3 mesi, nel vostro ambito di lavoro, scolastico o personale, vi è mai capitato di litigare o discutere con qualcuno?*
- 2. Negli ultimi 3 giorni, sempre nel vostro ambito di lavoro, scolastico o personale, vi è mai capitato di litigare o discutere con qualcuno?*
- 3. Nello stesso lasso di tempo (3 giorni o 3 mesi, scegliete voi), vi è mai capitato di vedere qualcuno litigare o discutere?*



Il conflitto è inevitabile, ma possiamo scegliere di affrontarlo senza rimpianti o sensi di colpa, trasformandolo in un'opportunità di crescita e apprendimento.

REGOLE DI BASE



1. *Ci si rivolge in **DISCORSO DIRETTO***
2. ***AUTENTICITÀ**: si dice ciò che si pensa **DAVVERO***
3. *I “non litiganti” sono **ASCOLTATORI ATTIVI***
4. *La partita si interrompe solo per ragioni di vita o di morte 😊*

FASE PRELIMINARE

- *La partita avrà una durata di circa 20-25 minuti.*
- *Si selezionano i giocatori che si sfideranno nel litigio.*
- *Si decide il tema del litigio.*
- *Si litiga per circa 30 secondi.*

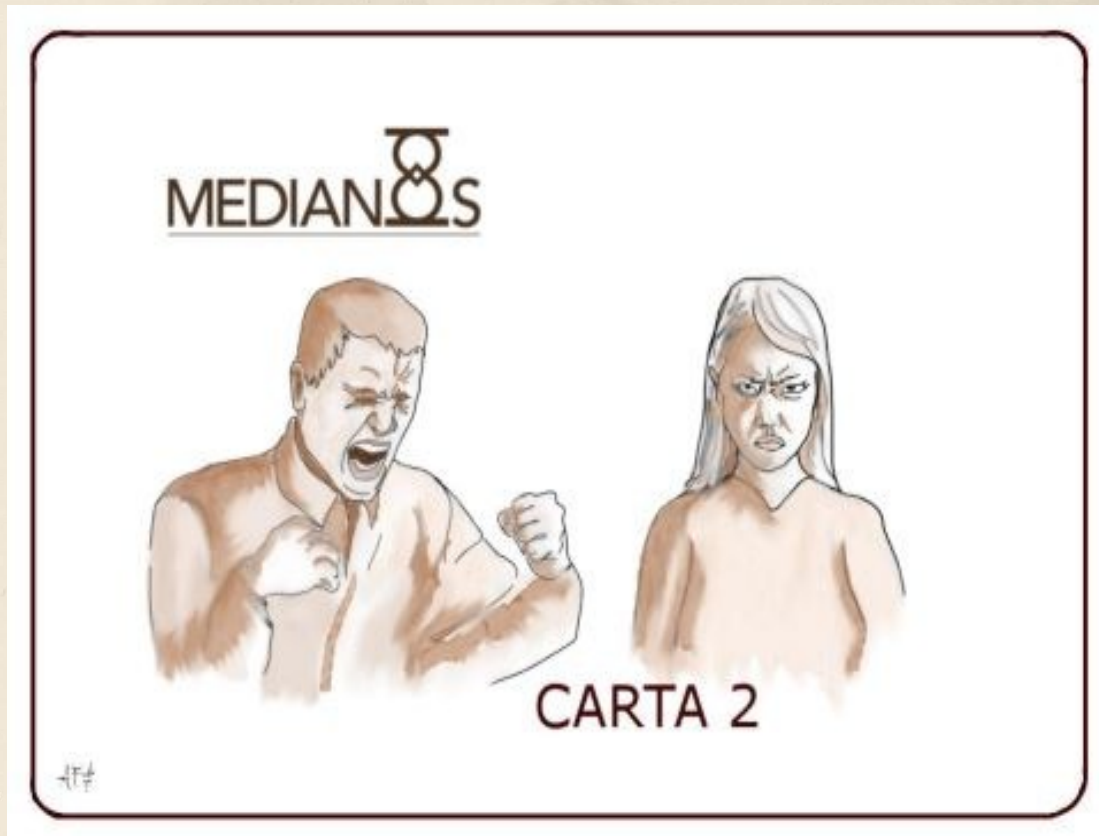
CIAK, SI LITIGA!

CARTA 1: CAMBIO DI SCENA!



- *Vengono proposte 3 parole neutre, esempio: "sole", "giorno", "scrivania".*
- *Ciascun giocatore litigante sceglie una di queste parole.*

CARTA 2: ESPRIMI LE TUE EMOZIONI



- Aiutandovi con le Carte Emozione indovinate l'emozione dominante che, secondo voi, prova l'altro.
- L'altro giocatore può confermare o meno l'emozione espressa da voi, perché solo lui può sapere come si sente realmente.



Vergogna

Senso di colpa
Imbarazzo
Rimpianto
Umiliazione



Sorpresa

Preoccupazione
Meraviglia
Stupore



Tristezza

Solitudine
Malinconia
Disperazione
Abbattimento
Autocommiserazione



Paura

Ansia
Nervosismo
Preoccupazione
Esitazione
Apprensione



Rabbia

Risentimento
Indignazione
Esasperazione
Ostilità



Gioia

Gratificazione
Sollievo
Fierezza
Soddisfazione
Divertimento



Disgusto

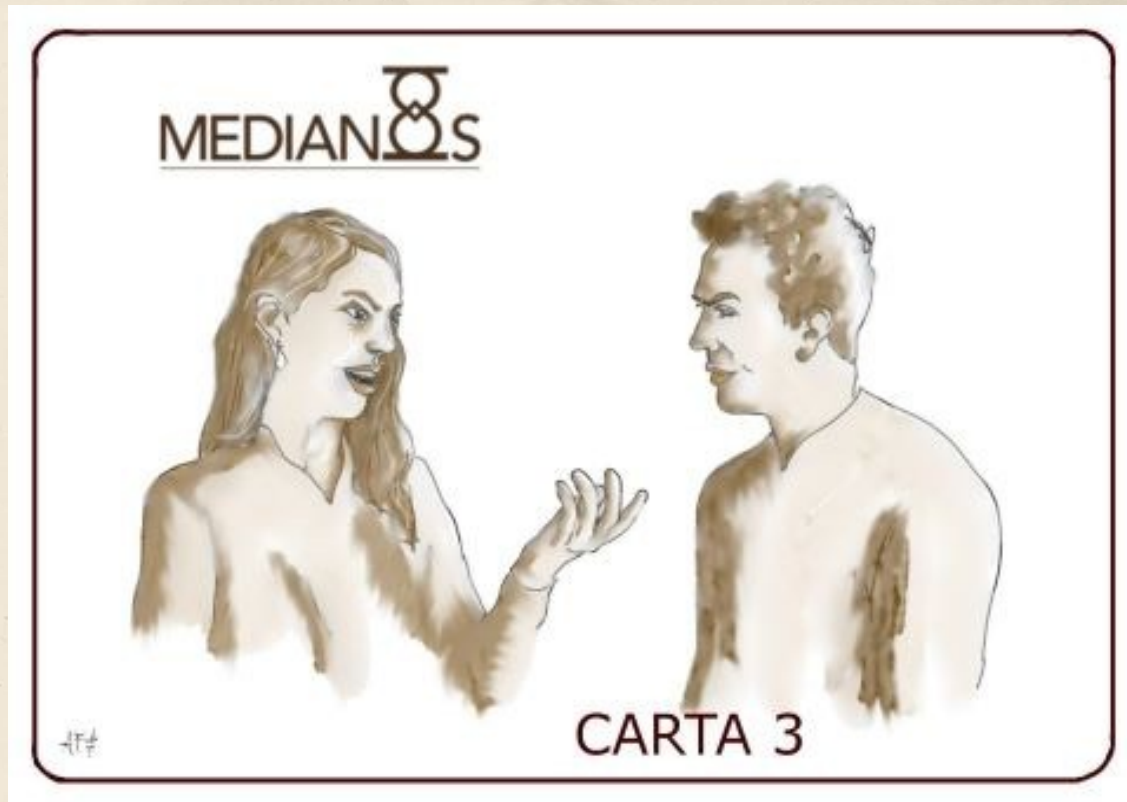
Disprezzo
Avversione
Sdegno
Disapprovazione



Amore

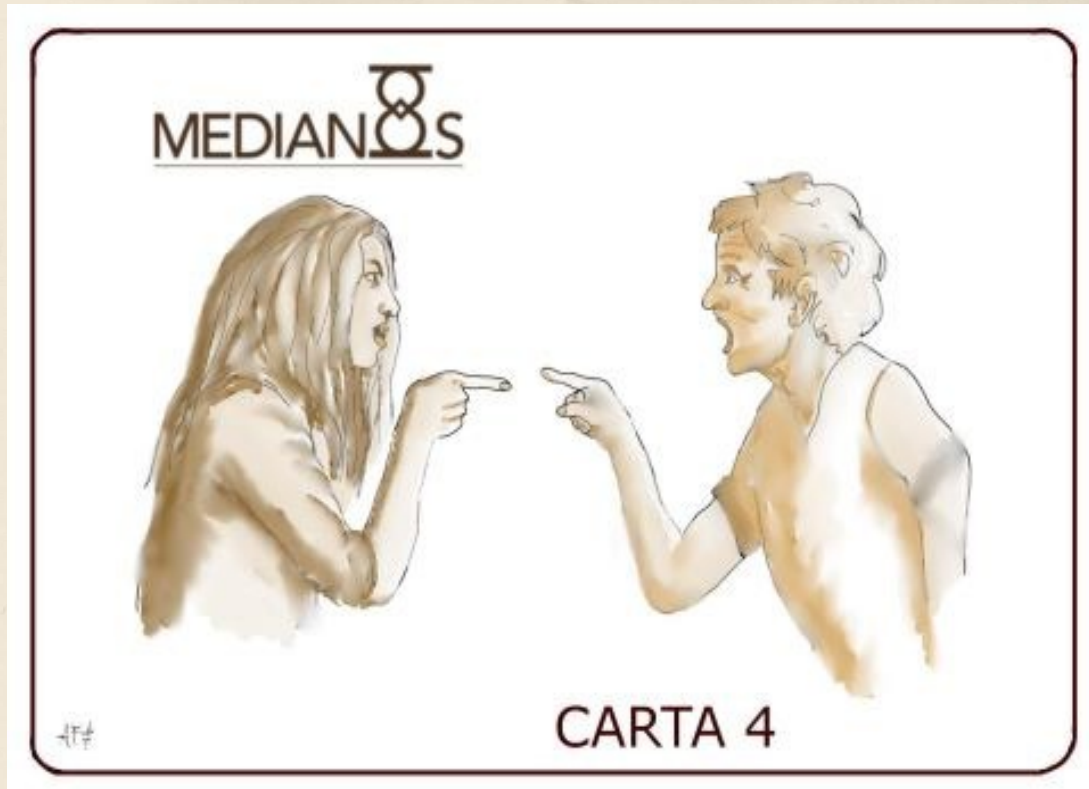
Fiducia
Accettazione
Affinità
Devozione
Benevolenza
Aspettativa

CARTA 3: DETTAGLIA IL CONFLITTO



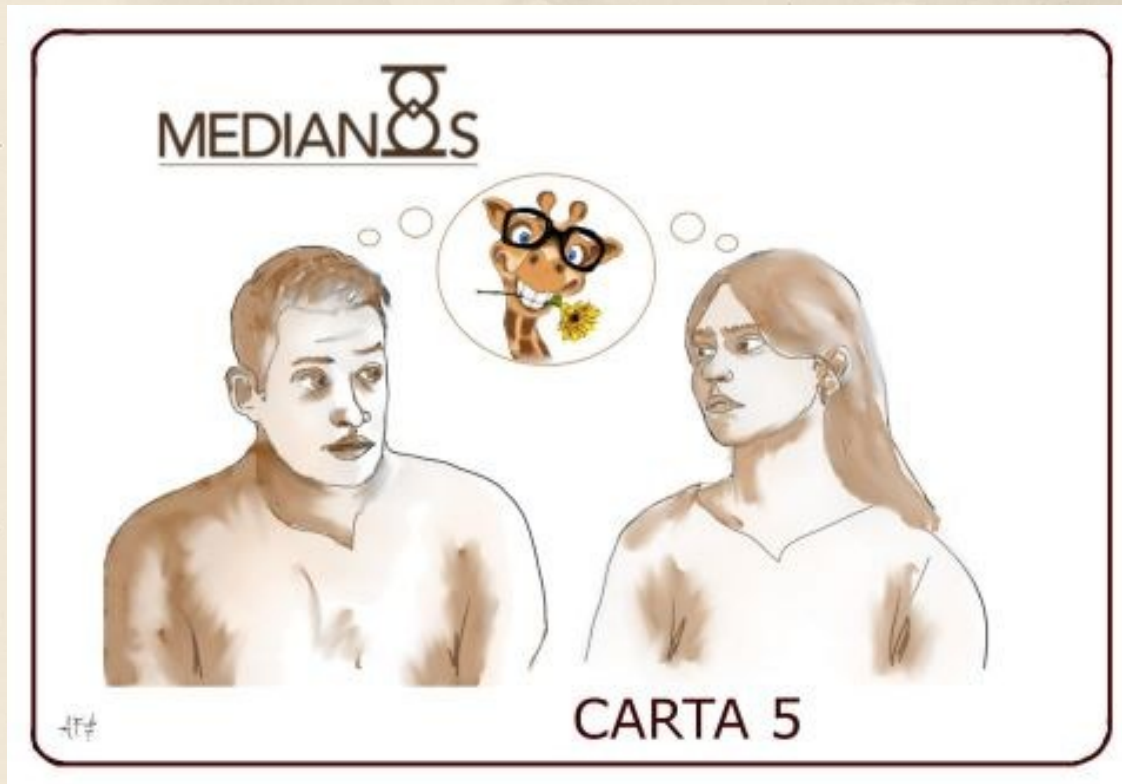
- *Spiegate in DISCORSO DIRETTO quali sono le vostre motivazioni del conflitto: SFOGATEVI! Perché vi sentite così?*
- *Per esempio: “Sono deluso/a perché hai fatto questo!”, “Sono offeso/a perché hai detto questa cosa!”*

CARTA 4: UN PASSO AVANTI



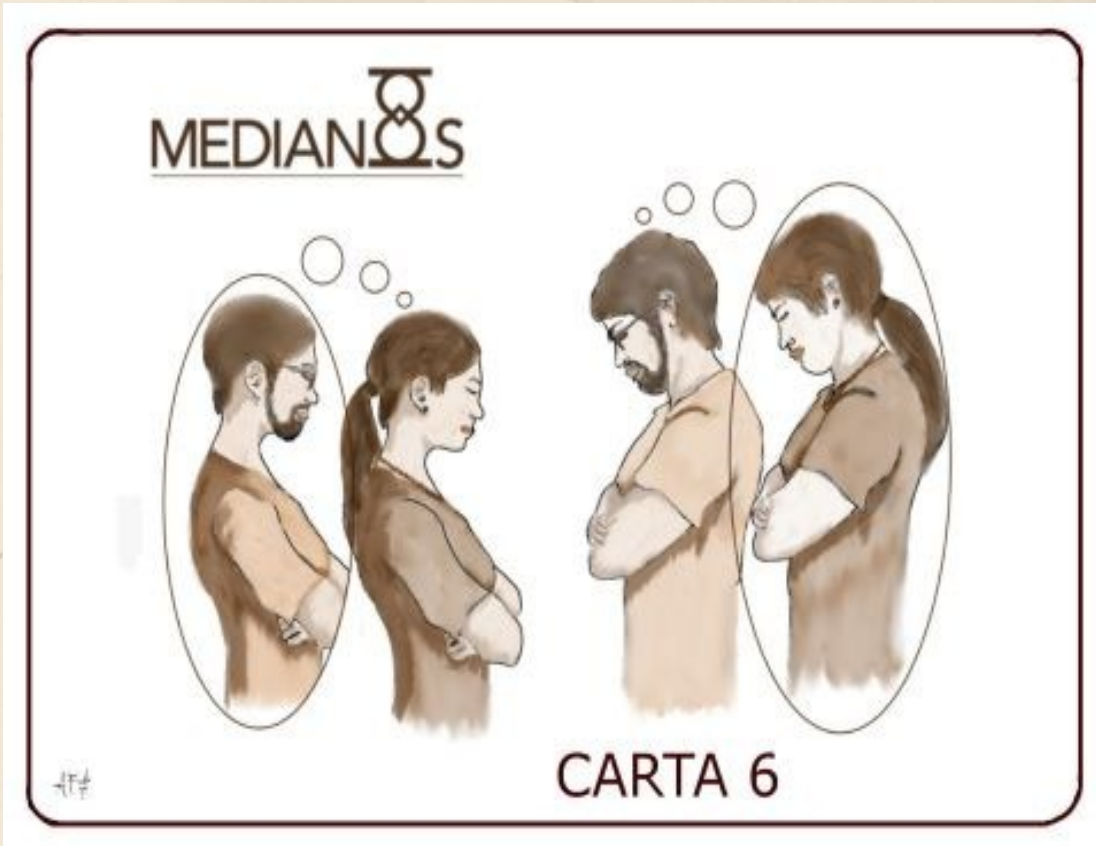
- *Esprimete in DISCORSO DIRETTO il vostro punto di vista nei confronti dell'altro giocatore in questo conflitto.*
- *Formulate proprio UN GIUDIZIO sull'altro e sul suo comportamento.*
- *Per esempio: “Sei superficiale e arrogante”, Sei presuntuoso e malesducato”.*

CARTA 5: LINGUAGGIO DELLA GIRAFFA



- *Riformulate il giudizio espresso alla carta 4 con parole gentili, educate, accomodanti ed empatiche.*
- ***IMPORTANTE:** non cambiate il contenuto, ma solo la forma.*
- ***PAROLE TABU':** devo, devi, si deve, doveroso.*

CARTA 6: UN NUOVO PUNTO DI VISTA



- *Scambiatevi di posto e immaginatevi nei panni dell'altro giocatore: stessi vestiti, stessi capelli, stesso sesso.*
- *Pensate come lui/lei e sentite la vostra voce come se provenisse da fuori.*
- *Chiudete gli occhi per 10 secondi.*
- *Tornate in voi e ai vostri posti, scrollatevi di dosso l'esperienza dell'altro/a e condividete le emozioni percepite mentre eravate nell'altro.*

CARTA 7: ESPRIMI DI NUOVO LE TUE EMOZIONI



- Aiutandovi con le Carte Emozione indovinate l'emozione dominante che, secondo voi, prova l'altro.
- È probabile che sia diversa da quella espressa precedentemente alla carta 2.
- L'altro giocatore può confermare o meno l'emozione espressa da voi, perché solo lui può sapere come si sente realmente.

Vergogna

Senso di colpa
Imbarazzo
Rimpianto
Umiliazione

Sorpresa

Preoccupazione
Meraviglia
Stupore

Tristezza

Solitudine
Malinconia
Disperazione
Abbattimento
Autocommiserazione

Paura

Ansia
Nervosismo
Preoccupazione
Esitazione
Apprensione

Rabbia

Risentimento
Indignazione
Esasperazione
Ostilità

Gioia

Gratificazione
Solievo
Fierezza
Soddisfazione
Divertimento

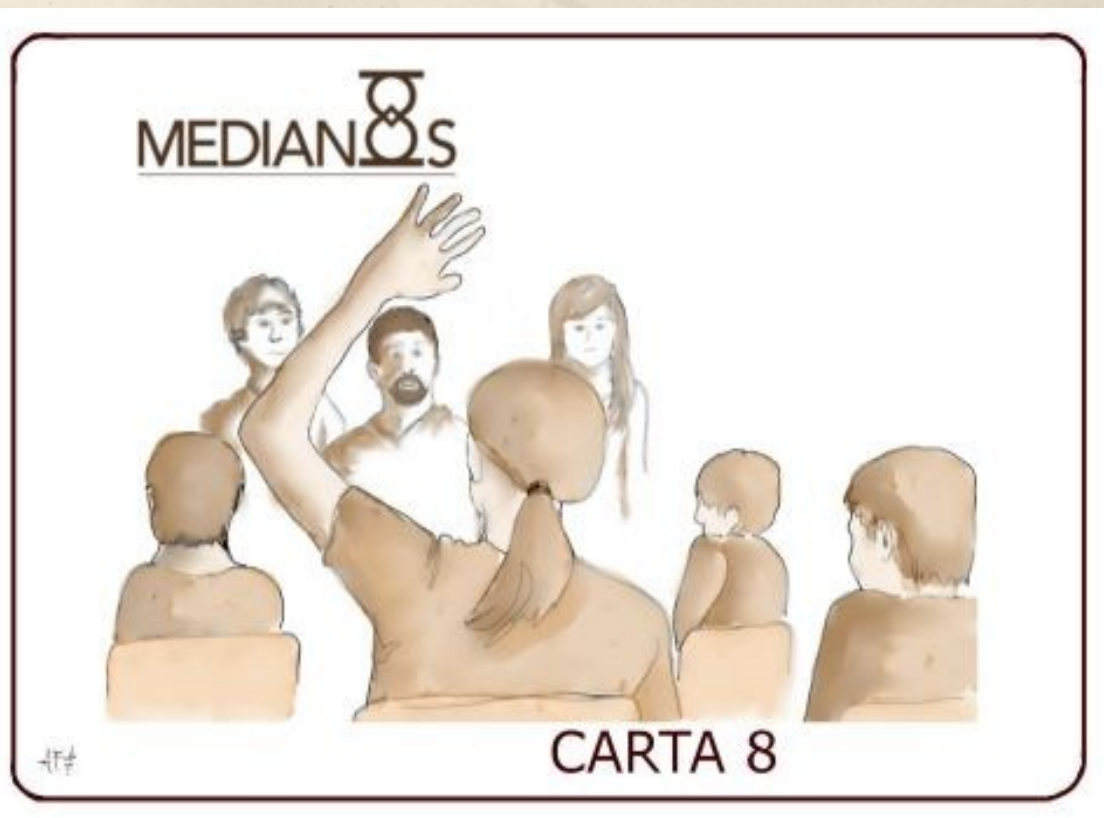
Disgusto

Disprezzo
Avversione
Sdegno
Disapprovazione

Amore

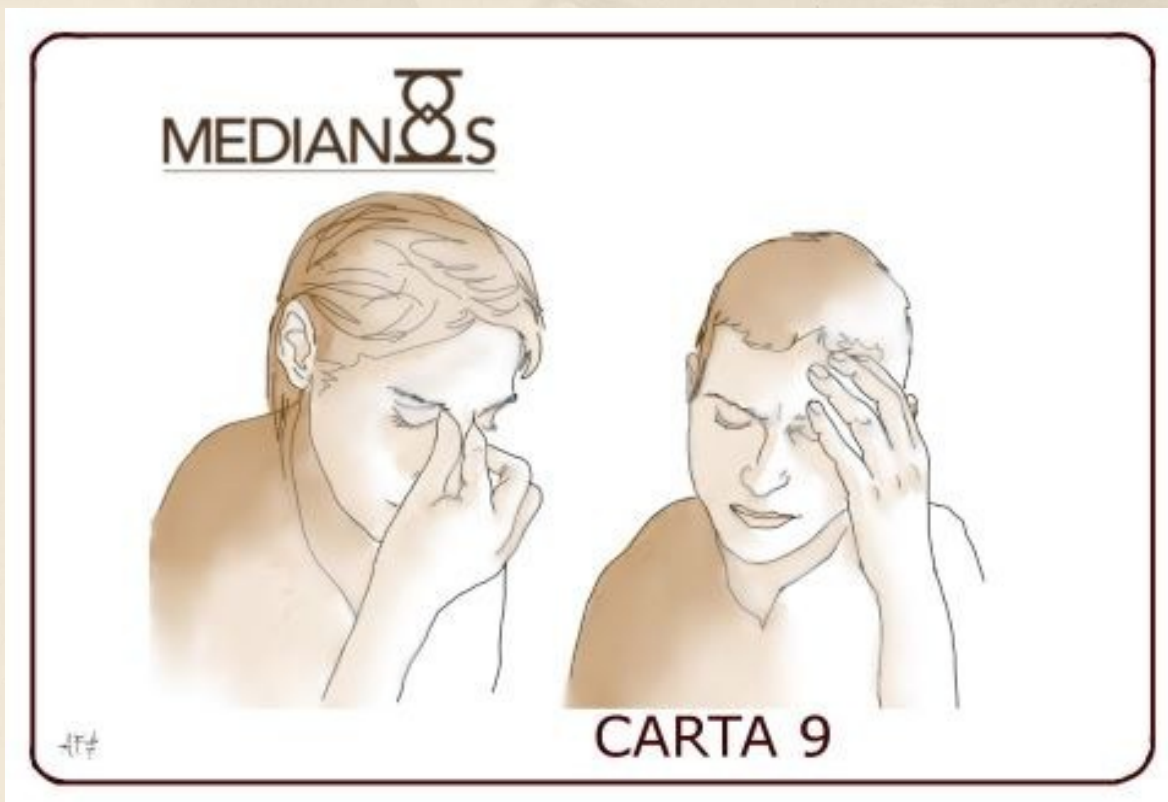
Fiducia
Accettazione
Affinità
Devozione
Benevolenza
Aspettativa

CARTA 8: I GIOCATORI NON LITIGANTI



- *Ora i giocatori litiganti si rilassano ed entrano in gioco gli ascoltatori attivi, i giocatori non litiganti.*
- *Ripetete esattamente le parole che sono state dette durante il gioco.*
- *Vietati i commenti: restituite soltanto le parole buone che avete sentito.*

CARTA 9: BISOGNI E INTERESSI



- *Chiudete gli occhi per 10 secondi e scavate dentro di voi.*
- *Pensate ai vostri bisogni e interessi personali, reali e invisibili, emersi durante il gioco.*
- *Se volete, condividete con l'altro il vostro bisogno reale e invisibile emerso.*

CARTA 10: PROPOSTA RISOLUTIVA



- *Se dovesse ricapitare una situazione conflittuale simile, pensate ad una proposta concreta e pragmatica da fare all'altro.*
- *L'altro giocatore può:*
 1. *Accettare*
 2. *Rifiutare*

CARTA 11: CARTA FANTASMA



- *Come vi siete sentiti mentre stavate giocando?*
- *Come avete vissuto quest'esperienza?*

CARTA 12: RICONCILIAZIONE

“Possano le tue scelte riflettere le tue speranze, non le tue paure”. —

Nelson Mandela

Dopo essere diventato presidente, ho chiesto alla mia scorta di andare a pranzo in un ristorante.

Ci siamo seduti e ognuno di noi ha chiesto ciò che ha voluto.

Sul tavolo davanti, c'era un uomo che aspettava di essere servito.

Quando gli hanno portato le sue pietanze, ho detto a uno dei miei soldati: vai a chiedere a quel signore di unirsi a noi.



Il soldato è andato e gli ha trasmesso il mio invito.

L'uomo si è alzato, ha preso il suo piatto e si è seduto proprio accanto a me.

Mentre mangiava le sue mani tremavano costantemente e non alzava la testa dal suo cibo.

Quando abbiamo finito, mi ha salutato senza guardarmi, gli ho dato la mano e se n'è andato.

Il soldato mi ha detto:

Madiva, quell'uomo doveva essere molto malato, visto che le sue mani non smettevano di tremare mentre mangiava.

No, assolutamente! la ragione del suo tremore è un'altra.

Quell'uomo era il custode della prigione dove sono stato. Dopo la sua tortura, urlavo e piangevo chiedendo un po' d'acqua e lui veniva e mi umiliava, rideva di me e invece di darmi acqua, urinava sulla mia testa.

Non è malato, aveva paura che io, ora presidente del Sudafrica, lo mandassi in carcere e gli facessi quello che lui ha fatto a me. Ma io non sono così, questa condotta non fa parte del mio carattere, né della mia etica.

Le menti che cercano vendetta distruggono gli stati, mentre quelle che cercano la riconciliazione costruiscono nazioni. Uscendo dalla porta verso la mia libertà, sapevo che se non mi fossi lasciato alle spalle tutta la rabbia, l'odio e il risentimento, sarei ancora prigioniero.

Nelson Mandela

CARTA 13: OBIETTIVO MEDIANOS

- *A cosa serve giocare Medianos?*
- *Qual è l'obiettivo del gioco?*
- *Cosa si impara giocando?*
- *Da chi si impara mentre si gioca?*

MEDIANOS



CARTA 1

MEDIANOS



CARTA 2

MEDIANOS



CARTA 3

MEDIANOS



CARTA 4

MEDIANOS



CARTA 5

MEDIANOS



CARTA 6

MEDIANOS



CARTA 7

MEDIANOS



CARTA 8

MEDIANOS



CARTA 9

MEDIANOS



CARTA 10

MEDIANOS



CARTA 11

MEDIANOS



CARTA 12