

## Origine

All'inizio avevo sviluppato queste carte per adoperarle con gli alunni della scuola elementare. Nel 1996 in una lezione sull'argomento "emozioni" chiesi loro che emozioni conoscessero. La risposta fu "cool", poi "non cool", e basta.

Allora chiesi a mio figlio, che mi aveva regalato anni prima un mostriaciatolo disegnato, di disegnarmelo con diversi stati d'animo. Con l'aiuto di questa prima edizione in bianco e nero i ragazzi seppero subito nominare tante emozioni diverse, anzi, si divertirono a trovare sempre più nomi per le emozioni raffigurate. Cominciai ad adoperare le figure nei miei corsi di formazione e mediazione con adulti. Creavano un'atmosfera leggera ed allegra, i disegni un po' esagerati invitavano a ridere e facilitavano il dialogo sull'argomento delle emozioni. A questo punto vorrei ringraziare Marshall Rosenberg per il suo concetto "Le emozioni sono figlie dei bisogni". Per me è diventato la tecnica di base per la mediazione e per l'interazione con le differenze in genere. Le mie esperienze con la comunicazione nonviolenta sono state la seconda spinta verso la realizzazione di queste carte.

Da 2008 abbiamo realizzato un sito sui "mostriaciatoli". Si propone di mettere a disposizione di tutti i clienti preziose esperienze ed opinioni fornendo un agevole strumento di comunicazione e di scambio. Saremmo davvero felici di riuscire a radunare e mettere a disposizione di tutti resoconti di esperienze personali e consigli per l'utilizzo. Vi invitiamo pertanto ad aiutarci e a condividere con noi le Vostre esperienze.



## Carte "Gefühlsmonster®"

*Le emozioni del mostriaciatolo*



*Come mi sento al momento?*

*Quali emozioni posso nominare?*

*Quali stati d'animo ho provato nel conflitto?*



**„Le emozioni sono figlie dei bisogni“**

(di Marshall Rosenberg, USA)



Jutta Höch-Corona (concetto)

C2|Christian Corona (realizzazione e layout)

## Contatto

Sito web: [www.gefuehlsmonster.de](http://www.gefuehlsmonster.de)

Email: [info-it@gefuehlsmonster.de](mailto:info-it@gefuehlsmonster.de)



Quando i nostri bisogni sono soddisfatti proviamo la piacevole sensazione di soddisfazione sino a gioia o felicità.

Quando i nostri bisogni non sono soddisfatti ci sentiamo male, insoddisfatti e confusi. Se non riusciamo a vedere soddisfatti i nostri bisogni, come ad esempio quelli di essere compresi, stimati o sicuri, soggiungono sentimenti di rabbia e disperazione.



## Idee per l'uso delle carte:

### 1. Lavoro con sé stessi:

- Prima di importanti colloqui o decisioni effettuare il **Gefühlsmonster®-Scan**:
- Innanzitutto concentrarsi alcuni minuti sulla situazione, poi lasciare vagare lo sguardo sulle carte senza particolare attenzione.
- Quale carta attira lo sguardo su di sé?
- Cosa significa questa carta per la Sua situazione?
- Di che cosa ha bisogno dunque? Quale carta potrebbe aiutarla?
- Collocare questa carta di aiuto nella quotidianità in modo ben visibile sul posto di lavoro.

### 2. Coaching:

- Vedi "Lavoro con sé stessi".
- Porre la domanda "Quale emozione sorgerebbe se la situazione si sviluppasse secondo i nostri desideri?"
- Di quale sostegno ha bisogno la persona per raggiungere ciò?
- Domande a scala: quale numero da 1 a 10 vale per una soluzione trovata? Quale emozione è adeguata?



### 3. Comunicazione nonviolenta (Marshall Rosenberg)

- Presentare le carte in cerchio all'inizio di una sequenza sulle emozioni.
- Discutere di "emozioni positive e negative", cioè di emozioni che proviamo quando i nostri bisogni sono soddisfatti ed emozioni che proviamo quando non sono soddisfatti.
- Discutere in piccoli gruppi quali emozioni possiamo accettare in noi ed in altri.
- Discutere su quali sono i nostri sentimenti base come paura, felicità, ecc. e quali sentimenti sono affermazioni che riguardano altri, come ad esempio "mi sento ingannato, abbandonato, ecc.".
- Cercare insieme i sentimenti che potrebbero celarsi dietro a questa seconda "categoria" di sentimenti.
- "Le emozioni sono figlie dei bisogni<sup>1)</sup>": Scegliere una carta secondo la situazione nella quale qualcuno era arrabbiato, infastidito o frustrato e parlare di ciò di cui avrebbe avuto bisogno in quella particolare situazione (necessità).



### 4. Mediazione:

- Fase introduttiva: lasciare scegliere da una a due carte per le proprie emozioni e altrettante per le emozioni dell'altro attore del conflitto prima del colloquio di mediazione.
- In qualsiasi momento lasciare scegliere qualche carta per le situazioni chiamate in causa (il mediatore/la mediatrice decide con tatto quando ciò è opportuno).
- Porre la domanda: "Immaginate di riuscire a trovare una soluzione per la Vostra lite che si addica ad entrambi. Come Vi sentireste?"



### 5. Seminari:

- All'inizio, così come in qualsiasi situazione nella quale è richiesto un breve quadro dello stato d'animo, sparpagliare le carte al centro del cerchio. I partecipanti prendono una carta, dicono cosa questa significa per loro e la ripongono.
- Se si ha sufficiente spazio a disposizione (ideale per gruppi numerosi e per prepararsi al cambio di posto vicino alle carte) sparpagliare le carte A4 nella stanza. I partecipanti si avvicinano a una carta e dicono cosa questa carta significa per loro. Se due o più persone si incontrano alla

medesima carta discutere brevemente sui possibili significati in comune della carta.

### 6. Educazione sociale

- Ogni partecipante sceglie una carta per rappresentare il suo stato d'animo attuale, ne parla brevemente e ripone la carta nel cerchio.
  - Sparpagliare le carte coperte: estrarre una carta, rappresentare il sentimento della carta, gli altri devono indovinare di quale sentimento si tratta. Infine mostrare la carta.
  - I gruppi piccoli ricevono un set di carte e decidono i sentimenti che devono essere rappresentati.
  - Successivamente presentare i risultati e discutere delle diverse definizioni (le carte sono state disegnate appositamente in modo da lasciare spazio a diverse interpretazioni, ad esempio: arrabbiato o ostinato, timido o sorpreso, ecc.)
- ### 7. Ultimo, ma non meno importante:
- Si respira un'atmosfera più leggera se s'iniziano seminari o riunioni aziendali con i mostri-ciacoli delle emozioni disposti in cerchio!



1) Marshall Rosenberg: Comunicazione nonviolenta