



7. RABBIA: ENERGIA COSTRUTTIVA?

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

La rabbia è un'emozione, fa parte dell'essere umano e, quindi, non è solo un evento negativo. Anche Gesù è irato quando scaccia i mercanti dal Tempio. La rabbia può essere costruttiva, quando è *espressione di interesse, attenzione verso qualcosa o qualcuno*. Occorre far confluire «l'energia scatenata» in un'azione di *prospettiva e cambiamento*.

Tu come reagisci quando sei arrabbiato?

1 Il canto del gallo:

- a. interrompe i sogni.
- b. annuncia il nuovo giorno.
- c. chi lo ha mai sentito?

4 Gesù si è mai arrabbiato?

- a. No, mai.
- b. Sì, per un giusto motivo.
- c. Non ti sembra.

7 Un ciclone:

- a. lascia una scia di distruzione.
- b. è un fenomeno naturale.
- c. passa in poco tempo.

2 La benzina:

- a. è il carburante del motore.
- b. è una sostanza pericolosa e dannosa.
- c. s'infiamma in un attimo.

5 Le ingiustizie:

- a. ti lasciano senza parole.
- b. avvengono dovunque.
- c. ti fanno indignare.

8 Rompi un vaso antico:

- a. vai su tutte le furie, guardando i piccoli pezzi.
- b. getti i cocci nella spazzatura.
- c. provi a ricostruirlo con la colla.

3 Ti arrabbi con un amico:

- a. respiri e spieghi le tue ragioni.
- b. vedi rosso, alzi la voce, vuoi averla vinta a tutti i costi.
- c. vai via senza dare spiegazioni, non sarà più tuo amico!

6 Hai mai fatto scoppiare palloncini a una festa?

- a. Sì, che divertimento.
- b. No, troppo fastidioso.
- c. Sì, per gioco.

9 Quando sei arrabbiato:

- a. i battiti cardiaci aumentano.
- b. ti vien voglia di lanciare tutto per aria.
- c. aggrotti la fronte e stringi gli occhi.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	1	2	3	1	2	3	2	1	3
B	3	1	1	3	1	2	3	2	1
C	2	3	2	2	3	1	1	3	2

da 9 a 14 punti: SENTIMENTO INCONTROLLATO

Per te la rabbia è ira, collera incontrollata, un fenomeno esplosivo. Vissuta in questo modo è un sentimento distruttivo: affrontare qualunque ostacolo con scatti improvvisi d'ira ti farà sentire sempre sconfitto. Ripensa a Gesù che manifesta la sua rabbia quando scaccia i mercanti dal tempio; egli usa quest'emozione costruttivamente, per far emergere il suo dissenso, rendendo utile e propositivo il suo agire.

da 15 a 21 punti: LA MONTAGNA DENTRO

La rabbia accumulata e mai espressa, per mostrare che sei in grado di dominare i sentimenti e le emozioni, è pesante e ingombrante, come una montagna nell'animo. L'espressione della rabbia, quando non è fine a se stessa, è segno di preoccupazione, interesse, amore per qualcosa che ci è caro (giustizia, legalità, ecc.) o per qualcuno cui ci si sente legati; per questo è *un'emozione da gestire e non da eliminare*.

da 22 a 27 punti: DA RABBIA A FIDUCIA

Sei certo che la rabbia non è una emozione negativa, se anche Gesù si è arrabbiato, mostrando il suo dissenso per le ingiustizie. Cerchi di usare la rabbia *per costruire e per sviluppare la fiducia in te stesso*, incanalando l'energia che porta in sé e riconoscendola come un meccanismo di protezione che segnala un disagio; evidenzia i diritti essenziali messi in discussione; e manifesta se qualcuno vuol farci del male.