



7. RABBIA: ENERGIA COSTRUTTIVA?

I colori delle emozioni - TEST

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?

2 La benzina:

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

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 sarò più tuo amico!

4 Gesù si è mai arrabbiato?

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

5 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.

6 Le ingiustizie:

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

7 Hai mai fatto scoppiare palloncini a una festa?

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

8 Un ciclone:

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

9 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.