

La gazzetta di Emmaus

Foglio di informazione
realizzato dai ragazzi
della comunità

**BREAKING
NEWS!!!**



*Edizione
del 23 Otto-
bre 2017*

Oh no!! La rabbia..... pag 1

I miei sbagli.....pag 1

Il mio cambiamento.....pag2

La rabbia.....pag 2

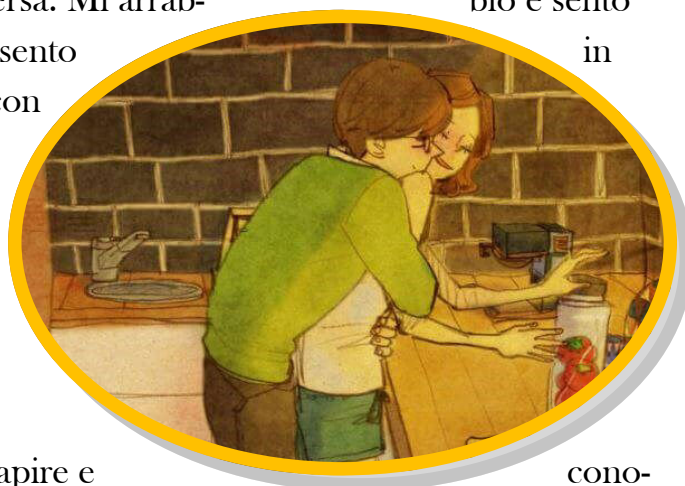
Rabbia.....pag 3

La gazzetta di Emmaus

OH NO!! LA RABBIA

Il momento nel quale non mi sento me stesso, mi innervosisco per poco e parto dritto imbestialito senza pensare e riflettere su quello che dico si verifica quando in me esplose la rabbia, una delle emozioni particolarmente complicate e che mi danno tristezza. Prima di tutto, si manifesta in me in modo violento quando “non sto bene”, quando la sostanza prende il sopravvento!!! Faccio cose che non sento, senza pensare. La rabbia in questi momenti è maledetta !! Mi fa star male!!!

Quest'emozione cambia completamente in me quando conduco “la mia vita”. Certo, esiste, però di sicuro si manifesta in maniera diversa. Mi arrabbio e sento quello che dico e poco dopo se ho torto e mi sento in difetto e soprattutto voglio bene alla persona con la quale mi sono arrabbiato ne parlo e chiedo eventualmente scusa. Mi piace sentire l'emozione di sollievo e di pace dopo aver sbollito la rabbia, mi piace abbracciare con il pensiero o materialmente la persona che ho di fronte.



In fondo sono una persona alla quale piace capire e conoscere il pensiero dell' altro, cercando di comprenderlo e facendogli conoscere il mio.

C39

I miei sbagli

La mia rabbia riguarda un po' di tutto... sono arrabbiato con me stesso per tutto quello che ho fatto. Ultimamente sono arrabbiato perché, per colpa della sostanza, non ho considerato l'amore di mia figlia e di mia moglie e del resto di tutta la mia famiglia e sono arrabbiato per le azione che faccio. La rabbia dentro di me è tanta e non so come riesco a gestirla, non so nemmeno io come faccio comunque la rabbia che sento mi fa capire e soffrire per la lontananza dalla mia famiglia. Sono arrabbiato con me stesso anche perché mi sento un ragazzo inutile, lo dico veramente: sono arrabbiato perché non mi sento nemmeno un padre e nemmeno un marito per colpa della sostanza. Che dire più...è il massimo che potevo dire della mia rabbia e questo è per oggi.

Pasquale

La gazzetta di Emmaus

IL MIO CAMBIAMENTO

Ciao sono erminio, vengo da foggia e oggi sono appena rientrato da casa. A casa mi sento troppo nervoso mentre in comunità i miei amici mi tengono più al sicuro e vorrei che tutti fossero felici. Mi manca l'affetto e mi piacerebbe piano piano trovare una donna con cui vado d'accordo.

Quello che più mi fa arrabbiare è quando si toccano le mie cose . Quando ero giovane volevo sempre litigare con tutti e mi sentivo forte e invincibile. Non mi faceva paura lo scontro fisico, anzi... adesso invece sono cambiato, non sono più come prima, rifletto molto di più , non mi offendo, sono molto più calmo e anche quando mi arrabbio mi trattengo molto e piuttosto vado a sfogare la rabbia da solo...anziché prendermela con le persone, se sono molto arrabbiato me la prendo con gli oggetti...e questo, per me, è un bel risultato, sono orgoglioso di aver trovato questo modo di reagire e mi fa stare anche meglio, a volte anche piangere è un ottimo modo per sfogarmi...

Quando vado a casa esco la mattina, faccio una bella passeggiata, guardo le vetrine di tutti i negozi, a volte compro qualcosa, a volte vado a trovare degli amici e mi va bene così. Ciaoooo

Erminio



La rabbia

La rabbia è un'emozione che mi appartiene della quale faccio fatica a liberarmi perchè mi fa vivere in un modo che io non vorrei, al tal punto di non sopportarmi, perchè mi porta a reagire troppo d'istinto senza controllo pur sapendo che non ho fatto altro che mettermi nei pasticci . Per questo cerco sempre di gestirla nei migliori dei modi cercando di controllarla vedendo le cose da diverse angolazioni . mi sforzo di non essere impulsivo, rifletto e conto prima di agire. Ho una considerazione molto bassa della rabbia addirittura stupida ma della quale devi stare molto attento.

Paride.

La gazzetta di Emmaus

Rabbia

Ciao io sono Francesco e in questo articolo vi parlo della rabbia. La rabbia è un'emozione che mi appartiene molto, in quanto il mio carattere molto irascibile purtroppo fa subito uscire fuori la rabbia. Quando qualcosa mi fa arrabbiare la mia prima reazione è subito di urlare e dire cose senza pensarle, e questa è la parte più brutta del mio carattere perché già dopo averle dette ed urlate mi pento e cerco sempre di riparare quando è possibile chiedendo scusa a chi ho di fronte. Spesso le persone che mi fanno più arrabbiare sono i familiari, le arrabbiature con i parenti sono anche quelle che mi porto più a lungo proprio perché sono le persone a cui tengo di più, e a differenza dei semplici conoscenti, non riesco a chiedere subito scusa e quindi la cosa me la porto per più tempo. Per evitare tutto questo devo cercare di modificare il mio carattere irascibile che sicuramente si è formato con l'uso delle sostanze per svariati anni, e anche quando ho ragione e mi arrabbio devo sforzarmi di contare almeno fino a dieci prima di parlare perché spesso dalla ragione, per questo mio modo irruento di reagire, passo dalla parte del torto.

Francesco

