

# #SFOGGARE

*Esci spirito impuro da quest'uomo!*

## 1. LE EMOZIONI CHE PROVO

**Entrare in preghiera con le proprie emozioni**  
Per iniziare la preghiera fai due minuti di silenzio per esplorare le tue emozioni: “*Come ti senti oggi?*”. Sulla maglietta animatori puoi trovare alcune emozioni tra cui scegliere.

### **Invito alla preghiera**

*Nel nome del Padre...*

Signore fa che io non cerchi tanto  
di essere compreso,  
quanto di comprendere.  
di essere amato,  
**quanto di amare**

*(San Francesco di Assisi)*



## 2. INCONTRO LE EMOZIONI E DO LORO UN NOME

**Dal Vangelo secondo Marco** (5,1-3.5-8)

*Giunsero all'altra riva del mare, nel paese dei Gerasèni. Sceso dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da*

*uno spirito impuro. Costui aveva la sua dimora fra le tombe e nessuno riusciva a tenerlo legato, neanche con catene. Continuamente, notte e giorno, fra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre. Visto Gesù da lontano, accorse, gli si gettò ai piedi e, urlando a gran voce, disse: "Che vuoi da me, Gesù, Figlio del Dio altissimo? Ti scongiuro, in nome di Dio, non tormentarmi!". Gli diceva infatti: "Esci, spirito impuro, da quest'uomo!".*

### **Commento**

Che tumulto che a volte affolla il nostro cervello. Emozioni, impegni, relazioni, pensieri... ci sembra che potremmo scoppiare. Come avviene per l'uomo posseduto e Gesù, è proprio in momenti come questi che abbiamo bisogno di **sfogarci** e confrontarci con qualcuno, un amico, un educatore, i nostri genitori... che possa aiutarci a ridare le giuste priorità ai pensieri e alle emozioni che stanno prendendo il sopravvento in noi. È con gli occhi dell'Altro che ritrovo la libertà per tornare a vivere nelle mie giornate.

### 3. VIVO E COLTIVO LE MIE EMOZIONI

#### **Domanda:**

Quando chiediamo aiuto a qualcuno che ci vuole bene, spesso avviene che queste persone debbano anche raccogliere i nostri sfoghi e le nostre cattiverie gratuite. So chiedere aiuto capendo il limite da non superare per non “usare” l'altra persona?

#### **Uno spunto per te**

Sharing the mental burden, Ivan Lozica

<https://tinyurl.com/msbmdwzn>

Lozica è un artista croato che ha raffigurato il sollievo della condivisione del carico mentale e dell'affanno in questo modo.

