**AFORISMI sulla RABBIA**

Di solito gli uomini quando sono tristi non fanno niente; si limitano a piangere sulla propria situazione; ma quando si arrabbiano allora si danno da fare per cambiare le cose.  
(Malcolm X)

Ero arrabbiato con il mio amico. Glielo dissi e la rabbia finì. Ero arrabbiato con il nemico. Non ne parlai, e la rabbia aumentò.  
(William Blake)

La statura di un uomo è misurata dalla statura delle cose che lo fanno arrabbiare.  
(Anonimo)

Dobbiamo riappropriarci della nostra collera.  
(Luce Ingaray)

Trasformo la rabbia in forza, la forza in passione, la passione in amore, l’amore in delusione, la delusione in rabbia. E ricomincio.  
(Marcosalvati, Twitter)

L’ira e la beffa sono signorili. L’ira e la querimonia no.  
(Tomasi di Lampedusa)

Facili all’ira sopra la terra siamo noi di stirpe umana.  
(Omero)

La rabbia è non solo inevitabile, è necessaria. La sua assenza indica indifferenza, la più disastrosa delle mancanze umane.  
(Arthur Ponsoby)

Trattenere la rabbia è come trattenere un carbone ardente con l’intento di gettarlo a qualcun altro; sei tu quello che si scotta.  
(Buddha)

Trattenere la rabbia, il risentimento e le offese ti provoca solo muscoli tesi, un mal di testa e una mascella dolente causata dal digrignare dei denti  
(Joan Lunden)

Cercare di sopprimere completamente la rabbia è un compito che può essere riservato solo agli Stoici.  
(Francis Bacon)

La rabbia è un requisito indispensabile per cambiare. Rabbia non nel senso personale del termine, bensì razionale. Rifiuto ragionato di accettare l’inaccettabile.  
(Ken Loach)

Parla quando sei arrabbiato e farai il miglior discorso che mai tu possa rimpiangere.  
(Ambrose Bierce)

La rabbia positiva è un’emozione. Quando ci si sente insoddisfatti, frustrati arriva la rabbia. Che produce ribellione e spinge a reagire.  
(Bella Abzug)

Non trattenere la rabbia, il male o il dolore. Essi rubano la tua energia e ti impediscono di amare.  
(Leo Buscaglia)

La rabbia del leone è la saggezza di Dio.  
(William Blake)

La pazienza messa troppe volte alla prova diventa rabbia.  
(Publilio Siro)

La rabbia serve a renderti efficiente. Questa è la sua funzione per la sopravvivenza. Ecco perché ti è stata data. Se ti rende inefficiente, mollala come una patata bollente.  
(Philip Roth)

Tutti sono in grado di arrabbiarsi, è facile…ma arrabbiarsi con la persona giusta, con la giusta intensità, nel modo giusto, nel momento giusto e per un giusto motivo, non è nella facoltà di tutti e non è un compito facile.  
(Aristotele)

Non perdere mai la calma se non di proposito.  
(William Blake)

La rabbia impotente fa miracoli.  
(Stanisław Jerzy Lec)

Un uomo che non sa come arrabbiarsi non sa come essere buono.  
(Henry Ward Beecher)

Quando ti arrabbi, dicono, conta fino a cinque prima di reagire. Ma perché dovrei contare fino a cinque. E quello che accade “prima” di contare fino a cinque che lo rende interessante.  
(David Hare)

Ma si conta fino a dieci prima … o dopo che l’hai steso con un pugno in faccia?  
(140caratteracci, Twitter)

Se conto fino a dieci prima di dire qualcosa è solo per prendere fiato e gridarla più forte.  
(alemarsia, Twitter)

La rabbia può nutrirsi di te per un’ora, ma non giacere per una notte; la continuazione della rabbia è odio, la continuazione dell’odio diventa cattiveria.  
(Francis Quarles)

Ciò che dobbiamo sperare è di rendere la rabbia un fuoco che cucina anziché un fuoco che brucia.  
(Clarissa Pinkola Estes)

Io non mi arrabbio, non sono bravo a esprimere l’ira. E’ uno dei problemi che ho. Interiorizzo, invece; mi allevo un tumore.  
(Woody Allen)

La rabbia è la sola qualità che ha fatto continuare me, o chiunque io abbia mai osservato, a scrivere articoli per i giornali.  
(Jimmi Breslin)

Non sempre chi s’arrabbia ha torto; il vile non va in collera mai.  
(Niccolo Tommaseo)

Non dimenticare mai ciò che un uomo dice quando è arrabbiato.  
(Henry Ward Beecher)

Il senso di colpa è rabbia diretta verso te stesso.  
(Peter McWilliams)

La depressione è la rabbia senza entusiasmo.  
(Anonimo)

A me viene una rabbia che quando arriva è come il vomito, comincio a rimettere e rimettere addosso a qualcuno e non mi fermo più finché son vuota.  
(Nick Hornby)

L’ira del gatto è bella, bruciante di pura fiamma felina, pelo irto e scintille blu, occhi fiammanti e crepitanti.  
(W. S. Borroughs).

Non metterti mai tra il drago e la sua rabbia.  
(William Shakespeare)

Di due cose l’uomo non dovrebbe mai adirarsi: di quel che non può fare e di quel che non può impedire.  
(Proverbio)