

# CHE RABBIA!

---

Come controllarla  
prima che lei controlli te

Albert  
Ellis e  
Raymond  
Chip Tafrate



Erickson

---

# Un libro per chi ogni giorno si ripromette di restare calmo, ma poi...

La rabbia è un sentimento universale, che a tutti noi capita di provare di tanto in tanto. Se non la teniamo sotto controllo può però crearci molti problemi, come mandare all'aria un rapporto d'amore o d'amicizia, portarci sul punto di rischiare di perdere il posto di lavoro e causarci anche seri disturbi di salute. La vita stressante che conduciamo oggi ci spinge spesso ad agire in maniera aggressiva e poco conciliante, per poi trovarci a cose fatte a rimpiangere di non essere riusciti a mantenere il controllo delle nostre emozioni.



Ma esiste un metodo davvero efficace per risolvere i problemi ed essere assertivi, senza lasciarsi sopraffare dalla collera e dall'aggressività?

Sicuramente sì: seguire i suggerimenti della Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT, *Rational Emotive Behavior Therapy*) contenuti in questo volume.



Con parole semplici e molti esempi pratici, gli autori presentano il loro metodo di provata efficacia per aiutarci ad affrontare in maniera positiva i nostri problemi emotivi e ci insegnano le tecniche giuste per comprendere da cosa dipendono le nostre reazioni aggressive, permettendoci di tenerle sotto controllo. Seguendo facili istruzioni impareremo a non perdere la calma e a far fronte alle difficoltà e alle ingiustizie del quotidiano in maniera più serena e proficua, riuscendo a costruire delle relazioni più appaganti in famiglia, al lavoro, in ogni situazione.

---

€ 16,50



[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

**I LIBRI CHE AIUTANO**

# Indice

<i>Prefazione</i>	9
<i>Capitolo primo</i>	
Il duro prezzo della rabbia	11
<i>Capitolo secondo</i>	
Falsi miti su come gestire la rabbia	25
<i>Capitolo terzo</i>	
La REBT e l'ABC della rabbia	35
<i>Capitolo quarto</i>	
Aspetti razionali e irrazionali della rabbia	41
<i>Capitolo quinto</i>	
Scoprire le convinzioni che creano la rabbia	47
<i>Capitolo sesto</i>	
Particolari idee della REBT sulle convinzioni che ti fanno arrabbiare	55
<i>Capitolo settimo</i>	
Contrastare le convinzioni che producono rabbia	59
<i>Capitolo ottavo</i>	
Altri modi per contrastare la rabbia con il pensiero	65
<i>Capitolo nono</i>	
Contrastare la rabbia con le emozioni	71
<i>Capitolo decimo</i>	
Contrastare la rabbia con le azioni	81

<i>Capitolo undicesimo</i>	
Imparare a rilassarsi	101
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Ulteriori modi per combattere la rabbia con il pensiero	113
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Altri modi per ridurre la rabbia	135
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Accettare te stesso convivendo con la rabbia	157
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Osservazioni conclusive	165
<i>Appendice</i>	
Modello di auto-aiuto della REBT	167
<i>Bibliografia</i>	175

## Prefazione

### **Riesci a gestire la rabbia senza rabbia?**

Anche senza guardare troppo lontano, l'impatto distruttivo che la rabbia può avere sulle vite umane è sotto gli occhi di tutti. Basta accendere la televisione o sfogliare un giornale per notare che la rabbia riveste un ruolo importante in ogni sorta di atrocità, grande o piccola che sia. Anche nella tua vita, la rabbia può avere un effetto altrettanto disastroso. Se non la gestisci, rischi che distrugga alcune delle tue relazioni più importanti e che metta a repentaglio la tua salute fisica e mentale.

Uno dei più grandi paradossi della psicoterapia è forse proprio il fatto che, nonostante la rabbia possa essere una delle emozioni più distruttive, è anche quella che genera più confusione e imbarazzo e su cui si sceglie di intervenire il meno possibile.

Ci sono infatti numerosi libri e riviste che ci dicono come gestire la rabbia, eppure nessun consiglio sembra funzionare davvero bene. E poi si contraddicono tutti! Alcuni ti suggeriscono di adottare un atteggiamento passivo e non contrattaccare quando gli altri ti trattano male. Così, in teoria, dimostri di avere un grande autocontrollo. Forza e fermezza. Ma l'accettazione passiva in genere non ti libera dalle ingiustizie che subisci, anzi a volte può esacerbarle.

Altri libri sulla rabbia ti spingono a farti valere e a esprimere liberamente e fino in fondo la furia dei tuoi sentimenti, a sfogarti con autorità, a tirare fuori tutto. A esprimere tutta la rabbia della tua vera personalità. Così gliela farai vedere, ai tuoi avversari!

Sarà... Ma se è vero che l'amore attira altro amore, la rabbia attira altra rabbia. Prova e vedrai!

Dato che entrambi questi approcci verso la rabbia producono risultati discutibili, qual è la soluzione? Reprimere meticolosamente la tua furia o esprimerla senza timori? Bella domanda!

La soluzione? Epitteto, filosofo ed erudito dello stoicismo, circa duemila anni fa fece notare che sei tu a scegliere di avere una reazione eccessiva davanti ai comportamenti odiosi e ingiusti degli altri. Non sei tenuto a farlo. E, come proponeva lui, anche tu puoi scegliere più saggiamente di reagire in un altro modo. Questo è uno degli insegnamenti principali della terapia razionale emotiva comportamentale (REBT, *Rational Emotive Behavior Therapy*), che si ispira alla saggezza millenaria di molti filosofi asiatici ed europei e la combina con alcuni dei più moderni metodi di psicoterapia. Puoi utilizzare i metodi della REBT per ridurre drasticamente le tue reazioni rabbiose autolesionistiche e vivere senza isterismi in un mondo che spesso è difficile e ingiusto.

Puoi riuscirci da solo? Sì, puoi senz'altro apportare grandi cambiamenti al tuo modo di convivere con la rabbia e gestirla. La buona notizia è che con un po' di sforzo puoi imparare a vincere completamente l'astio e la rabbia. Entrambi gli autori di questo libro hanno dedicato gran parte della propria carriera professionale a comprendere e aiutare individui con gravi problemi di ostilità. Ora condivideremo con te alcuni dei metodi che si sono rivelati efficaci per molti dei pazienti che si sono rivolti a noi per combattere la rabbia.

Da quando abbiamo pubblicato la prima versione di questo libro, oltre vent'anni fa, io (Albert Ellis) ho ricevuto migliaia di riscontri positivi da parte di lettori che sono riusciti a risolvere i propri problemi di rabbia grazie ai principi della REBT. Questa versione di *Che rabbia!* comprende nuovi capitoli e revisioni che tengono conto degli interessanti progressi fatti nello studio dell'ostilità; tuttavia molti dei principi fondamentali trattati nella prima edizione restano validi ancora oggi come lo erano due decenni fa. Quindi, anche in questa edizione riveduta e aggiornata, io e il mio ottimo collaboratore, il dottor Raymond Chip Tafrate, ti spiegheremo esattamente in che modo sei tu stesso a crearti una tua filosofia della rabbia, ricorrendo in modo conscio e inconscio a pensieri assolutistici e dittatoriali. Ti mostreremo come, cambiando i tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti rabbiosi, potrai ridurre al minimo la rabbia e vivere una vita più felice e produttiva.

## Altri modi per contrastare la rabbia con il pensiero

Contrastare le terribilizzazioni e le doverizzazioni è fondamentale per sradicare i sentimenti di rabbia, astio, ostilità e ira. Ricorri spesso e in vari modi alle terribilizzazioni e doverizzazioni, e una volta che ti convinci che qualcosa è *terribile* e *non deve* esistere, spesso ti convinci anche di altre iB correlate. Diamo uno sguardo ad altri pensieri irrazionali che possono sorgere e vediamo come possiamo ridurli al minimo.

Come abbiamo già citato, la REBT chiama una di queste convinzioni *insopportabilità*. Spesso troviamo questo tipo di terribilizzazione in affermazioni come: «Dato che tu *non devi* trattarmi male, e invece lo fai, io *non sopporto di essere trattato così da te!*».

La parte della messa in discussione della REBT che chiamiamo contestazione consiste nel porti delle domande che sfidano le tue iB. Principalmente ti chiedi «Come?», «Perché?», «In che senso?», «Che prove ci sono?», «È davvero così?». In questo caso, ti chiedi: «Perché, o in che senso, io non posso sopportare di essere trattato così?».

Quando sei arrabbiato con Joan e Jack per non aver rispettato il patto di dividere l'appartamento con te, potresti dire a te stesso: «Mi hanno trattato in modo incredibilmente scorretto e mi hanno causato molti danni evitabili: *non posso sopportare* che mi si tratti così».

Ora puoi porti la domanda: «*Perché* non posso sopportarlo?». Probabilmente consideri la situazione intollerabile perché pensi di avere sofferto *troppo* per l'azione scorretta di Jack e Joan. Dunque hai ingigantito i *molti* problemi e disagi trasformandoli in *troppi* problemi e disagi. Il termine «troppo», per come è inteso qui, sembra assumere

una qualità più o meno magica. Vi si cela il presupposto che puoi consentire a Joan e Jack di darti una *certa* quantità di problemi e disagi, ma non *di più*. Quindi, ora stai definendo i problemi che ti hanno causato come *troppi*. Perché sono troppi? Perché lo dici tu, e non per motivazioni più specifiche o fattuali. In molti concorderebbero con te che Joan e Jack ti hanno causato *molte* frustrazioni. Ma *troppe*? Chi è che lo dice? Risposta: solo tu.

In realtà, ogni volta che pensi che la frustrazione sia *troppa* e che quindi non puoi sopportarla, non soffri solo per la frustrazione ma anche per la tua bassa tolleranza alle frustrazioni. La bassa tolleranza alle frustrazioni è la tendenza a sbraitare e protestare davanti alle frustrazioni, anziché limitarsi a trovarle sgradevoli. Ma quando ti metti a sbraitare e protestare finisci per aumentare ancor di più la frustrazione.

Se contesti, e insisti nel contestare, le tue insopportabilità, acquisirai un atteggiamento molto più pratico che ti aiuterà a gestire la frustrazione. Se credi in una cosa, puoi sicuramente anche *rifutarti* di crederla. Non hai un grosso grado di controllo su ciò che effettivamente esiste, ma puoi controllare — quasi completamente — ciò che *pensi riguardo* a ciò che esiste. Così, anche se hai pochissimo controllo su come ti trattano Joan e Jack (giustamente o ingiustamente, bene o male), puoi però scegliere come considerare la loro scorrettezza. Ad esempio, anche se giudichi le loro azioni molto scorrette e gli altri concordano che sei stato trattato davvero piuttosto male, puoi ancora scegliere di credere a questa nuova filosofia efficace (E):

1. «Io *posso* sopportare questa scorrettezza, anche se non mi piacerà mai».
2. «È piuttosto spiacevole, ma non è *terribile* né una *catastrofe*».
3. «È decisamente *preferibile* che Jack e Joan mi trattino bene, ma evidentemente *non sono tenuti* a farlo».
4. «Non sono persone *pessime*, ma sono persone che a volte mi trattano in modo pessimo».

Ora contestiamo un'altra iB: «Poiché Joan e Jack mi hanno trattato male, e *non avrebbero assolutamente dovuto* farlo, sono persone *orribili e deprecabili* che non meritano nulla di buono nella vita!». Come fare a contestare questa iB e continuare a odiare il *comporta-*

*mento* di Jack e Joan ma senza odiare per sempre e con tutto te stesso *loro in quanto persone?* È possibile?

Per prima cosa, liberati ancora una volta della sciocca convinzione per cui Joan e Jack *devono assolutamente* trattarti in modo cortese e morale. Dato che stanno agendo contro le regole consuete della nostra cultura, puoi concludere legittimamente che le loro azioni sono «sbagliate», «ingiuste» o «immorali». Puoi quindi concludere anche: «*Sarebbe meglio se* agissero nel modo giusto, corretto e morale, ma evidentemente *non sono tenuti a farlo*». Come abbiamo spiegato nel capitolo precedente (*Contrastare le convinzioni che producono rabbia*), prima contrasta attivamente le *doverizzazioni* presuntuose che riversi con superficialità su Joan e Jack.

Quando avrai rinunciato alle tue *musturbazioni* riguardo ai tuoi due «amici» e al loro comportamento scorretto nei tuoi confronti, potrai contrastare abbastanza facilmente il fatto di condannarle *come persone* per avere agito male. Ogni volta che provi rabbia per le azioni delle persone, hai la tendenza umana a identificare i *comportamenti* con la *personalità* di chi li ha compiuti, assegnando una *valutazione negativa globale* alla persona in questione. Lo abbiamo già accennato, ma visto che non colpevolizzare le persone è importantissimo per la tua salute emotiva, è bene approfondire questo concetto.

In realtà, come dimostrò brillantemente Alfred Korzybski nel libro del 1933 *Science and Sanity*, non esistono persone buone e cattive. Perché una «persona buona» farebbe solo azioni buone e non farebbe mai azioni cattive. Ma persino i santi hanno fatto delle azioni cattive! E una «persona cattiva» potrebbe solo compiere atti malvagi. Ma persino Hitler e Stalin hanno commesso qualche buona azione! Le valutazioni *generali* o *globali* di qualunque persona sono ipergeneralizzazioni fuorvianti che ritraggono un essere umano come tutto bianco o tutto nero... e non possono essere veritiere!

Anche se Jack e Joan potrebbero averti davvero trattato estremamente male, non puoi etichettarli senza dubbio come persone estremamente *cattive*. Sicuramente avranno anche delle buone qualità. Per quanto sia ironico, quando l'odio ti induce a condannarli per il loro comportamento scorretto, tu stesso diventi scorretto verso di loro! Loro non sono pidocchi, furfanti o diavoli. Non sono esseri subumani. Realisticamente, sono persone fallibili,

anche un po' «incasinate». E del resto chi di noi — te compreso, naturalmente — non lo è?

Altrettanto importante: se valuti globalmente Jack e Joan come *carogne*, persone *cattive* o *indegne*, allora come valuterai *te stesso* quando agirai in modo stupido, scorretto o cattivo? Piuttosto male, ci viene da pensare. Perché se condanni gli altri per i loro errori, come farai a non condannare anche te stesso — nella tua globalità, nella tua intera personalità — per i *tuo*i difetti? Pensaci su!

L'odio verso gli altri in quanto *persone*, in altre parole, confina strettamente con l'odiare *te stesso*. Riconosci che anche tu non sei esente da errori, difetti e torti. Ma se ti *autocolpevolizzi* per averli commessi, come farà un *buono a nulla* come te a riparare i propri errori? Come potrà una persona pessima agire in un modo che non sia pessimo, in futuro? Non sarà facile!

Lo stesso vale per Jack e Joan. Se davvero sono indegni e deprecabili per averti trattato male, come potranno — loro come anche altri «criminali» — redimersi e agire per il meglio? Sarà mai possibile? Insomma, se li colpevolizzi per i loro difetti, li rendi imperdonabili: presumibilmente destinati a fare solo azioni cattive per l'eternità. Ti sembra un giudizio globale giusto?

Ecco perché la REBT si oppone tanto al concetto di autostima quanto a quello di autocolpevolizzazione, e si oppone tanto all'idolatrare quanto al condannare altre persone. L'autostima, per come viene comunemente intesa oggi, implica e in verità sembra contenere un'autocolpevolizzazione. Perché se hai stima di te stesso e ti ami quando fai qualcosa di buono, bello e giusto, probabilmente ti disprezzerai e ti odierai quando farai — e di certo *lo farai!* — qualcosa di sbagliato, brutto e cattivo.

Lo stesso vale per gli altri. Se li stimi quando agiscono bene, tenderai a odiarli quando si comportano male. Non è molto produttivo, e ti darà adito a provare rabbia, astio e sentimenti di vendetta. E a quel punto, che ne sarà dei tuoi rapporti amichevoli, cooperativi e utili con gli altri? Non se la passeranno bene!

È possibile provare una rabbia legittima e utile verso alcune delle cose che hanno *fatto* Jack, Joan e altre persone, ma non arrabbiarti *con loro* per averle fatte? Sì. Puoi provare quella che chiamiamo «rabbia razionale» quando sei molto infastidito e dispiaciuto per i pensieri,

sentimenti e azioni di qualcuno, ma senza arrabbiarti con la *persona stessa* che fa queste cose. Sta' attento, però! Perché quasi ogni volta che proverai astio o rabbia per ciò che fanno gli altri, in qualche modo ti si insinuerà la pretesa che *non devono* assolutamente agire in questo modo e di conseguenza *loro*, tanto quanto le loro azioni, sono cattivi. Ma se vuoi dire — e lo pensi sinceramente —: «Sono molto arrabbiato per ciò che Jack e Joan mi hanno *fatto*, ma comunque accetto *loro* come esseri umani fallibili che non sono esenti da problemi propri e in questo caso hanno fatto la *cosa sbagliata*», va bene. *Se* lo pensi sinceramente.

La REBT ritiene che se in genere non vuoi rinunciare a giudicare te stesso (e non lo fai neppure in modo obiettivo), non è tanto per dimostrare che sei umano, ma per dimostrare che sei un superuomo, migliore di tutti gli altri o quasi. Quando ambisci all'«autostima» in realtà ambisci alla perfezione, alla divinità, alla superiorità assoluta, alla nobiltà. Non vuoi dire semplicemente che alcune tue *qualità* sono migliori o superiori a quelle degli altri. Vuoi dire proprio che tu, nella tua essenza, sei migliore degli altri. E potresti anche voler dire che se non eccelli più degli altri esseri umani e non trovi l'approvazione universale, vali poco o niente.

E per quanto sia strano, non appena sbagli a fare qualcosa, ti consideri piuttosto indegno. Tuttavia potresti essere più disposto ad accettare gli altri che hanno esattamente lo stesso difetto. Ad esempio, se scrivi male una relazione, potresti considerarti un fallito totale che non sa neanche scrivere decentemente. Eppure se qualcuno scrive altrettanto male, potresti accettare senza problemi la sua carenza.

Noi non mettiamo in questione, non valutiamo né giudichiamo le qualità e caratteristiche specifiche tue o degli altri. Puoi amare o disprezzare appassionatamente tutto quello che vuoi. Ma non estendere il tuo giudizio per una qualità ad *altri* ambiti della totalità di una persona.

Rivediamo ancora una volta la teoria della REBT riguardo al modo scorretto in cui ti hanno trattato Joan e Jack nella faccenda dell'appartamento da dividere.

– *Esperienza attivante o avversità (A)*: Jack e Joan si comportano in modo scorretto tirandosi indietro da un accordo che avevate preso.

- *Convinzione razionale (rB)*: «Trovo la loro azione deplorabile e spiacevole. Non mi piace».
- *Conseguenza negativa appropriata (C)*: ti senti frustrato e deluso.
- *Convinzione irrazionale (iB)*: «È terribile! Non dovevano assolutamente trattarmi in questo modo!».
- *Conseguenza negativa inappropriata (C)*: sei astioso e arrabbiato.
- *Messa in discussione e contestazione (D)*: individui le tue iB e inizi a contrastarle ponendoti delle domande come: «Perché è terribile che abbiamo commesso una scorrettezza? Dove sta scritto che non devono assolutamente farlo?».
- *Effetto o nuova filosofia cognitiva (E)*: «Non c'è motivo per cui debbano trattarmi sempre bene anche se decisamente lo preferirei. Mi dispiace quando mi trattano male, ma posso comunque sopportarlo e vivere bene lo stesso».
- *Effetto comportamentale (E)*: la rabbia si calma, provi sollievo e ritorni alle conseguenze negative appropriate: sentimenti di dispiacere e delusione.

Finché non avrai ripetuto il processo dell'ABC tante e tante volte, applicandolo in modo vigoroso ed energico e con tanto esercizio, tenderai a ricadere nelle tue iB e le conseguenze negative inappropriate ritorneranno. Solo con l'esercizio continuativo riuscirai a sradicare le iB completamente e definitivamente. Spesso avrai la tendenza a ritornare alle tue precedenti abitudini disfunzionali, come fanno tutti gli esseri umani. Difficilmente raggiungerai la perfezione. Ma usando i metodi della REBT, tenderai a riconoscere le iB e le relative conseguenze negative inappropriate. Migliorerai la messa in discussione e la contestazione delle iB e riuscirai a ridurle al minimo.

Le filosofie dell'autoaccettazione incondizionata e dell'accettazione incondizionata degli altri ti aiutano a renderti conto del tuo potenziale come essere umano e al tempo stesso a prendere atto dei tuoi difetti e correggerli. La REBT ti aiuta a giudicare i pensieri, sentimenti e azioni cattivi degli altri senza condannarli *nella loro intera personalità* per i loro comportamenti sbagliati o fastidiosi. Se decidi che non vuoi più avere a che fare con alcune persone quando, ai tuoi occhi, si comportano male, ovviamente è una tua prerogativa. Ma anziché pensare che *non devono assolutamente* agire nel modo che non ti piace, cerca di pensare che è solo *preferibile* che non lo facciano.