

L'AUTOTERAPIA RAZIONALE EMOTIVA

Albert
Ellis

Come pensare in modo
psicologicamente efficace

Edizione italiana a cura di
Mario Di Pietro



Erickson

Per superare il disagio psicologico ed emotivo, affidatevi alla scienza!

Come è possibile affrontare efficacemente lo stress, l'ansia e la rabbia? Come si possono risolvere i più comuni problemi emotivi e comportamentali?

La Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT) rappresenta una teoria e una prassi psicoterapeutica che, negli ultimi decenni, ha esercitato un notevole influsso sulla psicologia clinica. La REBT ha alla base principi semplici, straordinariamente efficaci e facilmente trasmissibili.

Secondo Ellis, se si riesce a pensare in modo razionale, cioè funzionale al proprio benessere, la forza traumatica di qualunque evento si svuota del suo potenziale ansiogeno.



Varie forme di disagio psicologico ed emotivo, infatti, non vengono determinate dalle caratteristiche dell'evento attivante in sé, ma dai pensieri, spesso distorti e irrazionali, per mezzo dei quali lo interpretiamo e gli assegniamo un significato esageratamente ostacolante. Il volume offre una serie di esercizi pratici e semplici da eseguire, oltre a numerosi consigli per:

- liberarsi dal panico e dall'ansia
- superare i problemi emotivi
- acquisire consapevolezza dei propri sentimenti
- modificare convinzioni e comportamenti irrazionali.

€ 19,50



www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Introduzione all'edizione italiana</i> (Mario Di Pietro)	7
<i>Nota dell'autore</i>	21
<i>Capitolo primo</i>	
Perché questo libro è differente da tutti gli altri manuali di autoaiuto?	23
<i>Capitolo secondo</i>	
Potete veramente riuscire a non farvi abbattere da nulla?	27
<i>Capitolo terzo</i>	
Può il pensiero scientifico rimuovere il vostro tormento emozionale?	37
<i>Capitolo quarto</i>	
Come pensare in modo scientifico a voi stessi e alle vostre condizioni di vita	45
<i>Capitolo quinto</i>	
Perché le forme consuete di <i>insight</i> non vi aiuteranno a superare i vostri problemi emozionali	55
<i>Capitolo sesto</i>	
Acquisire piena consapevolezza dei propri sentimenti appropriati e inappropriati	61
<i>Capitolo settimo</i>	
Siete voi a controllare il vostro destino emozionale	67
<i>Capitolo ottavo</i>	
La tirannia dei doveri	77

<i>Capitolo nono</i>	
Dimenticate il vostro «terribile» passato	89
<i>Capitolo decimo</i>	
Mettete in discussione le vostre convinzioni irrazionali	95
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Potete rifiutarvi di farvi sconvolgere dal fatto di essere sconvolti	107
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Risolvere i problemi reali, non solo quelli emozionali	115
<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Cambiare i pensieri agendo contro di essi	131
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
L'applicazione e l'esercizio	141
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Cambiate con energia le vostre convinzioni e i vostri comportamenti	155
<i>Capitolo sedicesimo</i>	
Limitarsi a cambiare le proprie emozioni non è sufficiente. E mantenere il cambiamento è difficile	165
<i>Capitolo diciassettesimo</i>	
Se ricadi, prova e riprova	181
<i>Capitolo diciottesimo</i>	
Il rifiuto di farvi abbattere può essere esteso ad altri ambiti	191
<i>Capitolo diciannovesimo</i>	
Potete rifiutarvi ostinatamente di essere ansiosi e depressi per qualunque cosa	201
<i>Bibliografia</i>	207
<i>Appendice</i>	223

Introduzione all'edizione italiana

Mario Di Pietro

Il presente volume espone alcuni metodi utilizzati dalla REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) per affrontare i più comuni problemi emotivi e comportamentali in cui un individuo può imbattersi proponendosi innanzitutto come libro di autoaiuto, utile per tutti coloro che vivono uno stato di tensione emotiva, disagio psicologico o stress. Il testo costituisce anche un utile strumento di biblioterapia, a cui gli psicoterapeuti potranno ricorrere prescrivendolo come lettura ai loro clienti, al fine di consolidare quanto viene acquisito attraverso le sedute di psicoterapia.

L'essenza della REBT viene esposta in modo estremamente chiaro ed esaustivo da Ellis nelle pagine di questo libro. Questa introduzione ha solo lo scopo di fornire una sintesi teorica per il lettore più curioso che manchi ancora di certi dati conoscitivi sulla REBT. Per chi invece avesse già una conoscenza di base su questo tipo di psicoterapia, la presente introduzione può fornire l'occasione per un rapido ripasso prima di intraprendere la lettura del libro.

Coerentemente con lo spirito della REBT si può affermare che non è *indispensabile* leggere l'introduzione, anche se sarebbe preferibile farlo.

In principio era il pensiero

L'assunto fondamentale della REBT sostiene che il nostro modo di reagire emotivamente e il nostro comportamento sono in gran parte

influenzati dalla nostra visione della realtà, cioè da come percepiamo, interpretiamo e valutiamo ciò che ci accade. Quest'assunto è stato riscoperto da Ellis, ma trova le sue origini negli insegnamenti di alcuni grandi maestri orientali quali Confucio e Lao Tze e dei filosofi stoici quali Epitteto e Marco Aurelio.

Ellis, pur enfatizzando il ruolo svolto dai processi cognitivi nel determinare le nostre reazioni e i nostri stati d'animo, riconosce che pensiero, emozioni e comportamento sono aspetti dell'esperienza umana strettamente intercorrelati. Per cui anche se alcune emozioni sono state scatenate da eventi esterni o da condizioni fisiche dell'individuo, il loro perdurare o intensificarsi è, nella maggior parte dei casi, influenzato dai pensieri. Così, ad esempio, nel caso di una persona la cui abitazione venga distrutta da un incendio o di un'altra che soffra di scompensi ormonali, l'evento esterno e le condizioni fisiologiche potrebbero influenzare la comparsa di pensieri come «Questa sciagura non doveva assolutamente succedermi, è una cosa insopportabile, la mia vita è distrutta per sempre...», oppure «Non è giusto che il mio ciclo mi renda così nervosa, è orribile, non riesco a sopportarlo...». E saranno proprio questi pensieri a intensificare e a prolungare la reazione emotiva spiacevole.

La prassi terapeutica della REBT è quindi congruente con un modo di concepire la psicoterapia «un processo di apprendimento attraverso cui una persona acquista l'abilità di parlare a se stessa in modo costruttivo, così da riuscire a controllare la propria condotta» (Shaffer, 1947). Questo nuovo modo di parlare a se stessi è ciò che viene chiamato *ristrutturazione cognitiva*.

Il modello REBT dei disturbi emotivo-comportamentali

L'essenza della REBT è riassunta nel modello A-B-C-D-E, attraverso cui vengono descritti sia il processo che porta a reazioni disfunzionali che il modo per porre rimedio a ciò:

- *Evento attivante* (A)
- *Sistema di convinzioni* (B)
 - Convinzioni irrazionali (iB)
 - Convinzioni razionali (rB)

- *Conseguenze emotive e comportamentali* (C)
- *Messa in discussione di iB* (D)
- *Effetti della messa in discussione* (E)
 - Effetto sulle convinzioni (E1)
 - Effetto sulle emozioni (E2)
 - Effetto sul comportamento (E3).

L'*evento attivante* (A) è la situazione esterna o interna (quindi fanno parte dell'evento attivante anche i ricordi, le fantasie) in cui una persona può trovarsi coinvolta. Un esempio potrebbe essere il trovarsi abbandonati dalla persona che si ama.

Il termine *sistema di convinzioni* B (o base mentale) si riferisce all'insieme di processi cognitivi che sotto forma di pensieri, considerazioni, commenti interiori compaiono nella mente dell'individuo riguardo all'evento attivante. Queste convinzioni sono *irrazionali* (iB) quando sono inadeguate, illogiche, irragionevoli e conducono a stati emotivi negativi eccessivamente intensi e prolungati. Nell'esempio sopraccitato potrebbero comparire pensieri del tipo: «Non doveva farmi questo, è insopportabile essere lasciati dalla persona che si ama, me la deve pagare!». Le convinzioni *razionali* (rB) sono invece considerazioni realistiche, logiche che portano a emozioni e a comportamenti adeguati ad affrontare in modo efficace la realtà. Ad esempio: «La fine di questa relazione è dolorosa, ma posso imparare qualcosa da questo. Potrò anche gustarmi un po' il fatto di essere single e frequentare di più i miei amici. Alla fine potrò trovare un altro uomo e anche se non succedesse potrò essere comunque felice».

Le *conseguenze* (C) sono quegli stati emotivi e quelle reazioni comportamentali che comunemente, ma erroneamente, si ritiene siano causate dall'evento attivante. Le parti A-B-C di questo paradigma sintetizzano il modello della reattività emotiva formulato da Ellis.

La *messa in discussione* (D), o dissuasione cognitiva, è il processo attraverso cui si cerca di mettere alla prova la veridicità e la consistenza logica delle convinzioni irrazionali al fine di trasformare quei modi di pensare che risultano nocivi. Tutto questo potrebbe apparire a prima vista molto «cerebrale» e complesso, in realtà frequentemente accade che, anche senza rendercene pienamente conto, ci impegniamo in

un processo di disputa con noi stessi o con gli altri ogniqualvolta cerchiamo di esaminare le cose sotto un altro punto di vista.

Gli *effetti* (E) di questo processo di disputa sono dei cambiamenti a livello cognitivo, emotivo e comportamentale. I cambiamenti a livello cognitivo si concretizzeranno in nuove convinzioni, nuovi modi di pensare, che tenderanno a generalizzarsi ad altre situazioni. I cambiamenti emotivi potrebbero includere un miglioramento dell'umore, una diminuzione dell'ansia, una riduzione della collera. I cambiamenti comportamentali porteranno probabilmente a una mobilitazione della propria energia e delle proprie risorse verso il raggiungimento di quegli scopi il cui conseguimento prima era ostacolato dall'eccessiva reattività emotiva (si veda esempio riportato in figura 1).

Principi teorici fondamentali

La REBT si basa su una serie di principi che assegnano ai processi di pensiero un ruolo fondamentale nella genesi e nel mantenimento dei disturbi psicologici.

Tali principi possono essere così sintetizzati:

- Una delle principali determinanti del modo in cui ci sentiamo emotivamente è il modo in cui pensiamo.
- Quando proviamo eccessiva sofferenza emotiva e ci comportiamo negativamente, cioè in modo da boicottare i nostri stessi interessi, è perché prevalgono in noi pensieri disfunzionali.
- I pensieri disfunzionali che conducono alla sofferenza emotiva possono essere identificati e codificati in categorie.
- Sebbene il disagio degli esseri umani abbia numerose cause (genetiche e ambientali), il *mantenimento* di tale disagio dipende in gran parte da ciò che l'individuo continua a pensare.
- Il modo più efficace per ridurre la sofferenza emotiva consiste nel cambiare il proprio modo di pensare. Tale obiettivo viene raggiunto attraverso una pratica costante.
- Cominciare a pensare in modo diverso può non essere sufficiente per risolvere i propri problemi emotivi. La REBT non è razionalista: la ragione da sola non produce il cambiamento, è necessario esercitarsi per consolidare nuove modalità di pensiero e nuovi comportamenti.

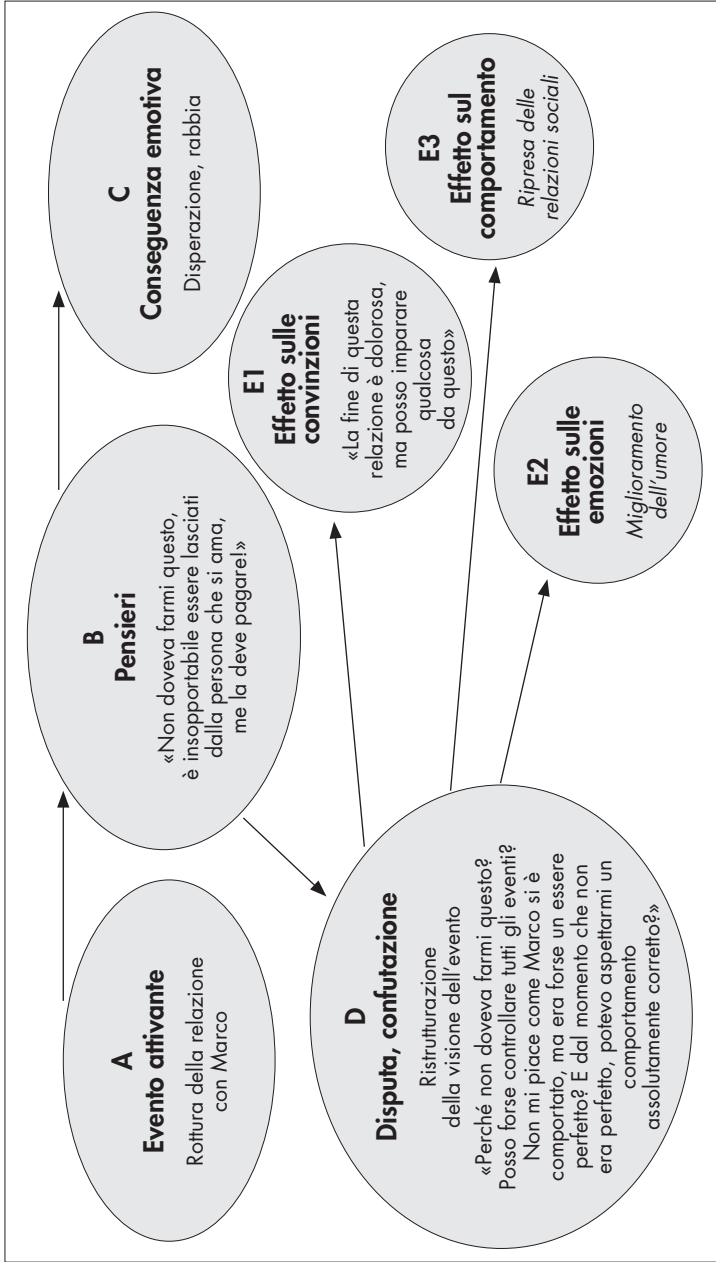


Fig. 1 Esempio di applicazione del modello REBT.

Acquisire piena consapevolezza dei propri sentimenti appropriati e inappropriati

INSIGHT n. 1

«Insight» significa acquisire consapevolezza. La consapevolezza è il primo passo da compiere per uscire da una situazione di infelicità. Quanto più lucidamente siete consapevoli dei vostri pensieri, sentimenti e comportamenti che creano infelicità, tanto maggiori saranno le vostre possibilità di eliminarli.

Cominciamo — come di solito facciamo nella REBT — dai vostri sentimenti infelici. Com'è possibile acquisire consapevolezza dei vostri sentimenti e di quanto essi siano appropriati?

Alla prima parte di questa domanda si può rispondere in modo assai semplice: potete conoscere i vostri sentimenti semplicemente chiedendovi: «Cosa provo?».

È possibile che talvolta siate sulla difensiva e che neghiate a voi stessi di provare ansia o di essere in collera, in quanto vi vergognate di confessare certi sentimenti «sbagliati».

Di solito, però, non lo fate. Se vi trovate in un grave stato di ansia o di depressione, vi sentirete probabilmente così male da ammettere liberamente — quanto meno con voi stessi — di provare questi sentimenti di infelicità. Una tale infelicità è facile da provare e da riconoscere.

Ma qual è il *grado di appropriatezza* delle vostre emozioni spiacevoli? A questa domanda è assai più difficile rispondere. La REBT tuttavia vi fornisce una chiave di lettura piuttosto efficace. Essa costituisce infatti l'unica pratica di psicoterapia che distingue chiaramente tra sentimenti appropriati e inappropriati.

In che modo? Attraverso l'*insight n. 1*: «Quando i vostri obiettivi e desideri sono frustrati voi create sentimenti sia appropriati sia inappropriati».

Voi potete — e fareste bene a farlo — imparare come distinguere in modo chiaro tra queste reazioni emozionali autoindotte. La maggior parte delle altre terapie — come la terapia comportamentale di Joseph Wolpe e le terapie cognitive di Richard Lazarus, Aaron Beck e Donald Meichenbaum — danno risalto ai sentimenti forti come tristezza accentuata e irritazione e li includono nella stessa categoria dei sentimenti di depressione e rabbia (Beck, 1976; Lazarus, 1966; Lazarus e Folkman, 1984; Meichenbaum, 1977; Wolpe, 1984).

La REBT considera invece salutari i forti stati di tristezza, irritazione e preoccupazione, in quanto vi aiutano a esprimere la vostra contrarietà verso eventi spiacevoli e a operare per modificarli. La REBT, tuttavia, definisce (quasi sempre) dannosi i vostri stati di depressione, ansia e rabbia, in quanto essi sono generati da doverizzazioni non realistiche per le quali le situazioni spiacevoli non *devono* assolutamente esistere e in quanto interferiscono con il vostro tentativo di modificare queste situazioni, quando esse effettivamente esistono.

La REBT, perciò, a differenza di molte altre terapie vi mostra non solo come entrare in contatto con i vostri stati d'animo negativi (e positivi), ma anche come acquisire consapevolezza — come *prendere coscienza* — della loro adeguatezza o inadeguatezza. Ciò vi incoraggia a sentire i vostri stati d'animo e *anche* a valutare quanto essi siano desiderabili. *Volete* veramente sentire questi stati d'animo? E vedere quali conseguenze, positive o negative, hanno per voi?

Così, se siete preoccupati di perdere il lavoro, cercherete di arrivare in orario, di lavorare intensamente e di collaborare con i vostri superiori e colleghi. Ma se siete fortemente preoccupati — o allarmati — tenderete a farvene un'ossessione, *sottrarrete* tempo ed energie al lavoro e perderete la fiducia di *saperlo svolgere* adeguatamente.

Risultati? Neanche un miglioramento nel lavoro! Oppure un lavoro efficace e un'ulcera atroce. O, ancora, lavoro accompagnato da una grande infelicità.

Di nuovo: se siete seccati e dispiaciuti perché il vostro partner vi ha respinti, cercherete di scoprire il perché di questa decisione, di riconquistare l'amore di questa persona o di trovare un partner più adatto a voi. Ma se vi infuriate contro chi vi ha respinto, ne farete probabilmente un vostro antagonista e tra voi rimarranno rapporti di inimicizia anziché di amicizia. Se invece cadrete in depressione

per essere stati respinti, tenderete a ritirarvi completamente in voi stessi, considerandovi (e risultando) una persona piuttosto sgradevole.

La delusione e il disappunto sono dunque, in genere, stati d'animo *appropriati*, che aiutano ad affrontare eventi indesiderabili e a lottare per un futuro migliore. Panico, depressione e rabbia, al contrario, sono sentimenti *inappropriati* che indeboliscono la vostra capacità di fronteggiare le situazioni e vi impediscono di migliorare le vostre condizioni di vita.

E per quanto riguarda l'ansia o la collera di tipo *attenuato* o *moderato*? Questi stati d'animo non stimolano forse a intervenire contro le situazioni spiacevoli della vita? E non sono per questo *benefici*?

Non esattamente.

Quasi tutti gli stati d'animo negativi possono essere utili in qualche occasione. Può darsi che uno stato di panico totale vi dia l'energia per fuggire da una foresta in fiamme o che una rabbia intensa vi aiuti a fronteggiare dei burocrati maleducati.

Può darsi! Ma probabilmente non sarà così.

Uno stato di panico estremo vi farà probabilmente perdere la lucidità organizzativa e vi bloccherà al punto di non riuscire a sfuggire al fuoco. Una rabbia intensa, probabilmente, vi opprimerà al punto di impedirvi di agire contro la maleducazione; inoltre, se siete in uno stato di collera, probabilmente agirete in modo sciocco e sconsiderato.

Inoltre, avete a disposizione alternative migliori. Potete infatti scegliere di essere fortemente preoccupati anziché paralizzati dal panico quando vi trovate di fronte al fuoco e potete decidere di essere fortemente *dispiaciuti* e *determinati a reagire* alla maleducazione.

Con risultati, sicuramente, migliori! E, quasi certamente, con minore logoramento del vostro sistema nervoso.

La REBT ritiene che voi possiate scegliere tra provare una grande preoccupazione per la vostra incolumità e lasciarvi andare al panico e al terrore. La REBT ritiene che voi possiate decidere se essere fortemente *dispiaciuti per* e *determinati a modificare* un'ingiustizia che vi è stata fatta o se invece essere poco saggiamente infuriati.

È bene preoccuparsi per le situazioni spiacevoli. La preoccupazione, la cautela, l'attenzione e il senso di responsabilità, infatti, vi aiutano a mantenere la sicurezza e a essere felici; al contrario, i sentimenti di preoccupazione eccessiva, di ansia, di panico e di terrore vi mantengono in uno stato di insicurezza e malessere. Analogamente,

quando vi trattano in modo maleducato e offensivo, potete scegliere di sentirvi (appropriatamente) dispiaciuti, frustrati e determinati a modificare questa situazione ingiusta. Oppure potete scegliere di provare (inappropriatamente) rabbia estrema, furia e tentazioni omicide — rimanendo di conseguenza lagnosi e inattivi.

Riuscite a distinguere in modo chiaro tra sentimenti appropriati e inappropriati? Non sempre, dal momento che le vostre emozioni sono raramente pure e spesso evidenziano elementi sia appropriati sia inappropriati. Se vi trovate di fronte alla necessità di sfuggire a un incendio potete essere allo stesso tempo razionalmente *preoccupati* o *irrazionalmente* in preda al panico. Dove finisce il primo stato d'animo e inizia il secondo?

La REBT ritiene che quando siete appropriatamente preoccupati di fronte a un qualche pericolo imminente, il desiderio è quello di evitarlo (saggiamente). Ma quando, di fronte allo stesso pericolo, vi lasciate prendere dal panico o dal terrore, voi continuate a desiderare di evitarlo ma, *in più*, insistete sul fatto di *doverlo assolutamente* evitare. Il vostro desiderio di evitare il pericolo è *legittimo* e *saggio*. Perché, infatti, non dovrete *volere* ciò che volete o non dovrete *preferire* di evitare ciò che non volete?

Per nessun motivo!

Ma la vostra convinzione dogmatica, per la quale voi *dovete* ottenere ciò che desiderate è illegittima e ingannatoria poiché, chiaramente, l'universo non è *tenuto* a soddisfare i vostri desideri. *Esigendo* fanaticamente, inoltre, che i vostri desideri siano soddisfatti, finirete con l'ostacolare la loro realizzazione.

Ho detto che la REBT ha un'impronta più filosofica rispetto ad altri sistemi della psicoterapia. Ora forse capite perché. L'insight n. 1 della REBT sostiene che quando siete turbati avete emozioni sia appropriate che inappropriate. Di solito (non sempre, però) siete in grado di distinguere le une dalle altre, identificando i pensieri che le accompagnano.

Gli stati d'animo appropriati hanno origine da pensieri che esprimono delle preferenze, come «*Voglio* con tutte le mie forze evitare questo incendio, ma non *sono costretto* a fuggire e a vivere felice per il resto dei miei giorni». Oppure: «*Odio* l'ingiustizia e sono determinato a combatterla». Gli stati d'animo inappropriati derivano invece da pensieri di tipo *impositivo* o *dittatoriale*, come «*Devo assolutamente* sfuggire a questo

incendio, poiché l'universo impone che io *debba* vivere ed essere felice!». Oppure: «Odio tutti coloro che si comportano in modo ingiusto! *Non possono assolutamente* comportarsi così! Costi quel che costi, *devo* fermarli e far capire loro che devono sempre trattarmi in modo corretto!».

L'*insight* n. 1 della REBT recita: «Voi create sentimenti sia appropriati sia inappropriati quando i vostri obiettivi e desideri sono bloccati»: è possibile e importante imparare a distinguere in modo chiaro tra queste reazioni emozionali autoindotte. Per fare questo si può usare l'ABC della REBT che sarà illustrato nel capitolo successivo.

Esercizio REBT n. 5

Tornate alla fine del capitolo secondo e ripetete l'esercizio REBT che vi permette di fare pratica nel distinguere tra sentimenti negativi appropriati e inappropriati. Cercate inoltre di capire la differenza tra alcuni dei vostri stati d'animo positivi appropriati e inappropriati.

Immaginate, ad esempio, di svolgere con maestria una qualche attività: tennis, recitazione, scrittura o una trattativa d'affari. Vi sentite veramente felici del vostro risultato. Analizzate ora questa sensazione di felicità. È solo un senso di soddisfazione e compiacimento per il risultato da voi raggiunto? O non provate forse anche — siate onesti! — un senso di grandezza, una soddisfazione relativa a *voi stessi*, a *tutta la vostra persona*? Non vi sentite una *persona grande*, un *essere nobile*, simile a Dio, quasi *superumano*?

Se questi sono i vostri sentimenti e convinzioni, allora, secondo la REBT voi provate dei sentimenti positivi inappropriati, in quanto vi trovate in uno stato di egotismo ipertrofico e vi siete elevati al di sopra degli altri esseri umani. Siete passati cioè dall'idea che «Il mio comportamento è eccellente» alla deduzione «Io sono una persona grande, al di fuori del comune!».

Ciò è pericoloso. Infatti, se la prossima volta le vostre prestazioni *non* saranno notevoli, ritornerete a essere una persona insignificante. Ma persino se il vostro comportamento sarà all'altezza, voi sarete comunque in ansia di *non* riuscire a fare altrettanto la volta successiva. Quindi, fate bene a essere contenti per una vostra *performance* riuscita, ma cercate di non deificarvi per questo.

Cambiate con energia le vostre convinzioni e i vostri comportamenti

INSIGHT n. 10

Ci sono molti tipi di comportamento e molti modi per esprimere pensieri e sentimenti: con delicatezza o con forza, con dolcezza o con vigore. Questo può essere constatato da chiunque. La morte di una persona può procurare un dolore forte o moderato. Potete fare ginnastica con impegno e vigore o in modo rilassato. Potete essere fortemente o moderatamente dediti all'eccesso di cibo o all'alcol.

Anche i pensieri possono essere forti o deboli?

Robert Abelson, Robert Zajonc e altri psicologi sostengono di sì. Come ha affermato Abelson diversi anni fa, vi sono cognizioni «fredde» e «bollenti» (Abelson, 1963; Zajonc, 1980). Secondo la REBT, le cognizioni «bollenti» hanno maggiore influenza su di voi, e creano sentimenti più intensi di quanto non facciano quelle «fredde».

Così, se dovete superare un esame per ottenere un lavoro, può darsi che formulate un pensiero freddo: «Per ottenere lavori come questo è spesso necessario superare un esame». Il vostro pensiero freddo e descrittivo farà sì che voi rimaniate emotivamente neutrali, o quasi.

Rispetto all'esame e al lavoro, potete provare anche un pensiero caldo (che esprime preferenza), nella REBT lo definiamo «convinzione razionale»: «Desidero fortemente superare questo esame e ottenere il lavoro, e poiché l'esame non sembra troppo difficile, sono contento di affrontarlo». Questo pensiero caldo probabilmente vi indurrà all'ottimismo e vi aiuterà a fare un buon esame.

Infine, potreste avere un pensiero bollente, che esprime una forte valutazione: «*Devo* superare questo esame e ottenere il lavoro

per poter essere felice e accettarmi come persona valida! Se l'esame si rivelerà più duro di quanto sembra e non riuscirò a superarlo, per me sarà *una cosa tremenda* e la dimostrazione che sono una nullità che mai riuscirà a ottenere un lavoro decente!». Questo è un pensiero bollente — per la REBT una «convinzione irrazionale» — che, con ogni probabilità, provocherà uno stato di forte ansia e influirà negativamente sullo svolgimento dell'esame.

La REBT inoltre afferma che ad alcuni di questi pensieri bollenti si crede in modo forte e convinto; ad altri, invece in modo intermittente e con minore convinzione (Ellis, 1977; 1985a; 1987a; 1987b; Ellis e Harper, 1975; Ellis e Dryden, 1987). Voi potete essere convinti di dover passare l'esame e del fatto che sareste degli zucconi se non vi riusciste, e questo pensiero potete averlo:

1. occasionalmente o sempre;
2. con scarsa o forte convinzione;
3. con intensità o moderatamente;
4. in modo blando o vivido;
5. in modo limitato (una situazione soltanto) o generale (molte situazioni).

Come potete vedere, i vostri pensieri bollenti evidenziano diverse gradazioni di calore! La REBT sostiene inoltre che voi create sentimenti più intensi — in particolar modo stati di disturbo emozionale — per mezzo dei pensieri bollenti (più che per mezzo dei pensieri caldi). Un modo di pensare «bollente» spesso vi spinge ad avere stati d'animo e comportamenti autolesionistici che durano più a lungo e sono più difficili da modificare.

Se credete fanaticamente di dover *sempre* superare gli esami importanti e ottenere *tutti* i lavori per i quali presentate domanda, e se inoltre pensate di essere dei *buoni a nulla senza speranza* se, per qualche motivo, venite bocciati, sprofonderete in uno stato di forte ansia ogniqualvolta dobbiate affrontare un esame o un colloquio di lavoro. Questa ansia potrebbe minare la vostra vita e vi ci vorrà un sacco di tempo per liberarvene. Inoltre, proverete spesso un panico e un disagio così intensi da precipitare in un vero e proprio stato di terrore. Vi procurate così dei forti sintomi secondari di ansia per la vostra ansia.

Poiché i vostri pensieri bollenti creano uno stato di ansia e depressione intenso e duraturo, fareste bene a impossessarvi dell'*insight* n. 10: «Se cercate di confutare con moderazione le vostre convinzioni irrazionali (iB), può darsi che non riusciate a cambiarle. Perciò, è meglio combattere con forza e costanza contro di esse e per convincervi che sono false».

Quando, ad esempio, vi chiedete (punto D, mettere in discussione le vostre convinzioni irrazionali): «Perché *devo* sempre superare gli esami importanti?». È meglio che vi rispondiate con energia (e quanto più spesso potete): «Non è che *devo!* Mi piacerebbe e lavorerò duramente perché ciò avvenga. Ma se non riesco, non riesco e basta! Certamente *desidero* questo lavoro, ma non è *indispensabile* che io lo abbia. *Posso* essere felice anche se non lo ricevo, benché non *così* felice come sarei se lo assegnassero a me. *Posso* superare altri esami e ottenere altri lavori se non mi danno questo. Sarò soltanto *una persona che* ha fallito in questa circostanza, ma chiaramente non destinata *sempre al fallimento!*».

La REBT sostiene che quanto più frequentemente ed enfaticamente voi sfidate e mettete in discussione i vostri pensieri negativi incandescenti, tanto più velocemente e radicalmente riuscirete a eliminarli e tanto più ridurrete (e *terrete* lontano) lo stato di disturbo emozionale che questi pensieri determinano.

Torniamo ad all'*insight* n. 10: «Quando catturate le convinzioni irrazionali che vi rendono ansiosi — e che vi provocano terrore per la vostra ansia — vi potete trasformare in appassionati scienziati che oppongono risposte razionali alle convinzioni irrazionali».

Prendiamo ad esempio Tom. Alto, bello, trentacinque anni, medico di successo, si innamorava continuamente (e ardentemente) di belle donne che, invariabilmente, si stancavano di lui poco tempo dopo. Esse lo trovavano troppo insicuro, pieno di bisogni. E come dico spesso ai miei pazienti: «Chi ha bisogno di una persona *bisognosa?*».

Tom capiva la REBT e sapeva perfettamente quali fossero i pensieri che lo facevano tremare ogni volta che incontrava una donna attraente: «La amo così intensamente e mi sentirei così male se lei non dovesse ricambiare i miei sentimenti che *devo assolutamente* conquistarla. *Devo! Devo! Devo!*».

Essendosi reso conto di queste sue doverizzazioni, Tom utilizzò la REBT per cercare di liberarsene e si pose incessantemente queste domande: «Perché *devo* conquistare questa donna che mi interessa? *Devo* veramente fare in modo di piacerle? *Morirei* se lei non mi amasse?».

A queste domande egli fornì correttamente delle risposte razionali. Per un certo periodo. Poi però ricadde nel suo stato di bisogno e insicurezza.

Allora assegnai a Tom il compito di dar vita (a casa) a un *vibrante* dialogo razionale con se stesso e di registrare questo dialogo. Così fece, e poco tempo dopo mi portò la registrazione con le contestazioni che egli aveva mosso alle proprie convinzioni irrazionali su come conquistare l'amore di una bella donna. Quando io e gli altri membri del gruppo la ascoltammo, trovammo che le sue argomentazioni erano buone, ma che il tono delle sue parole era privo di mordente. Egli conosceva le argomentazioni razionali per combattere la propria insicurezza, ma, ovviamente, non ci *credeva*.

Invitai quindi Tom a rifare l'esercizio, chiedendogli di essere molto *più duro* con le proprie convinzioni irrazionali.

Niente da fare! Questa volta il dialogo era condotto in un tono solo leggermente più incisivo della prima volta. E Tom manteneva intatta la sua goffaggine amorosa.

Con la terza registrazione si ebbero risultati assai migliori. Un brano recitava come segue:

- *Voce irrazionale di Tom*: «Se Cora — praticamente la più bella donna che abbia incontrato da anni — non mi ama veramente, quale altra donna che sia almeno decente lo farà? Nessuna!».

Voce razionale di Tom: «Nessuna? Che sciocchezza! Con tutte le altre belle donne che posso incontrare? È ovvio che *qualcuna* si interesserebbe a me. Anche se ciò fosse una sciocchezza!».

- *Voce irrazionale di Tom*: «Sì, ma supponiamo che questo interesse fosse dovuto solo alla loro stupidità. Ciò dimostrerebbe che io sono un babbeo poco attraente!».

Voce razionale di Tom: «Col cavolo! Nel caso peggiore, dimostrerebbe che, purtroppo, mi mancano alcune buone qualità. Non di certo però che io sia un tipo del tutto sgradevole. E neanche se nessuna donna mi trovasse attraente se ne potrebbe dedurre che io sia uno

stupido completo. Ciò dimostrerebbe solo che non ho successo in questo campo».

- *Voce irrazionale di Tom*: «Sì, il campo più importante di *tutti*. In questo caso sarei veramente un perdente!».

Voce razionale di Tom: «No! Un perdente in *amore*. Ma non in ogni campo. Non nella *vita*! Un perdente con le belle donne. Ma non, dannazione, con me stesso!».

- *Voce irrazionale di Tom*: «Ecco dove vai a parare. Cerchi di razionalizzare tutto! Qual è il bello della vita se non puoi avere un vero amore? Così sarai un grande medico. Bella roba!».

Voce razionale di Tom: «Sì — lo spero proprio — un grande medico. E bravo nello sport! E un buon lettore! Ci sono moltissime cose che mi possono procurare piacere, anche se non dovessi mai trovare una buona partner».

- *Voce irrazionale di Tom*: «Proprio mai?».

Voce razionale di Tom: «Sì, mai! Immanuel Kant non si sposò mai o, probabilmente, non uscì mai con una ragazza. E tuttavia ebbe una bella vita! Molte altre persone celebri vissero felici senza amore. Ma, a prescindere da questo, io vivrò felice! Non appena la smetterò di lamentarmi del fatto di essere indesiderabile!».

Non appena Tom imparò come mettere in discussione *vigorosamente* le proprie convinzioni irrazionali — che finì per chiamare le proprie «scemenze» — vi si dedicò con più frequenza. Non servì che io e gli altri membri del gruppo di terapia gli dicessimo che, nel dialogo riportato sopra, egli si era dimostrato grintoso e sicuro di sé. Ciò gli era confermato dalla *sensazione* di immenso sollievo che provava per essersi liberato da ansia e depressione. *Immediatamente* egli sentì che *non aveva assoluto bisogno* di amore, anche se ne provava un forte *desiderio*. E così continuò a sentirsi nelle settimane successive.

Tom continuò a contrastare con forza la sua convinzione di essere un inetto in amore, sentendosi via via meno insicuro. Quattro mesi più tardi egli era praticamente guarito dalla sua insicurezza e, di conseguenza, le donne con cui usciva più spesso desideravano vederlo ancora. Qualcuna delle più attraenti cercò di portarlo all'altare. Un anno dopo Tom andò a convivere con una delle donne che più gli erano piaciute e tre anni dopo la sposò. Ora le sta insegnando come contrastare attivamente — e vigorosamente — alcune sue «scemenze» emotive.