

Come Smettere di Esplosione di Rabbia

Un percorso guidato in 8 step e 30 giorni per controllare
gli scatti d'ira, calmare le emozioni intense e reagire con
più autocontrollo

Elena Dorati

Copyright © 2026 Elena Dorati. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo — elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro — senza il permesso scritto dell'editore, salvo nei casi espressamente consentiti dalla legge sul diritto d'autore.

Prima edizione: luglio 2026

ISBN (cartaceo) 9791282677141

ISBN (ebook): 9791282677127

Disclaimer e avvertenze

Questo libro è uno strumento di auto-aiuto basato su principi ampiamente diffusi nella letteratura scientifica sulla terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e, in forma più limitata, sulla terapia dialettico-comportamentale (DBT) e sulla terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT). Non costituisce una consulenza medica, psicologica o psichiatrica, e non deve essere considerato un sostituto della valutazione o del trattamento da parte di un professionista qualificato.

Gli esercizi contenuti in questo libro sono pensati per un uso autonomo da parte di persone adulte che vivono **reazioni di rabbia, irritabilità e impulsività** di intensità lieve o moderata nella vita quotidiana. Non sono indicati per la gestione di disturbi psicologici gravi, traumi complessi o situazioni di crisi acuta. Se stai vivendo una crisi psicologica, pensieri di farti del male, o sintomi che interferiscono in modo significativo con la tua vita quotidiana, contatta immediatamente un medico, uno psicoterapeuta, un Pronto Soccorso, oppure un servizio di emergenza.

Le storie, i personaggi e le situazioni descritte in questo libro sono di fantasia o frutto di composizione a scopo illustrativo, e non rappresentano casi clinici reali. Qualsiasi somiglianza con persone reali, vive o decedute, è puramente casuale.

L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali conseguenze derivanti dall'uso, proprio o improprio, delle informazioni e degli esercizi contenuti in questo libro. L'uso di questo materiale è a discrezione e sotto la responsabilità del lettore.

*A chi si è chiesto, almeno una volta
dopo uno scoppio di rabbia: "Perché ho reagito così?"
ha avuto il coraggio di cercare una risposta vera, invece di una scusa.*

INDICE

Introduzione	1
Test di Autovalutazione – Quanto la Rabbia Guida le Tue Giornate?	7
Fase 1 – Capire cosa succede dentro di te	11
1. Step 1 – Riconoscere la rabbia (e le emozioni intense) nella tua vita	12
2. Step 2 – Capire perché esplodi: la catena degli eventi	22
Fase 2 – Reggere il momento senza esplodere	33
3. Step 3 – Fermarti un attimo prima di reagire	34
4. Step 4 – Il tuo kit per i momenti caldi	42
Fase 3 – Cambiare la risposta emotiva	52
5. Step 5 – La tua rabbia dice la verità?	53
6. Step 6 – Fare l'opposto di quello che senti	60
Fase 4 – Comunicare, riparare, mantenere	68
7. Step 7 – Dire la rabbia senza distruggere tutto	69
8. Step 8 – Piano Mente Pratica 30 giorni	75

Strumenti Avanzati	81
9. Accettazione Radicale — Fare Pace con Ciò che Non Puoi Cambiare	82
10. Riparare Dopo uno Scoppio	89
11. Quando la Rabbia Ha Ragione	95
12. La Rabbia Rivolta Verso Se Stessi	102
13. La Dialettica — Tenere Insieme Due Verità Che Sembrano Opposte	110
14. Gestire i Giorni No e le Ricadute	118
15. Ho Spento la Miccia — Storie di Chi Ce L'ha Fatta	124
Conclusione e Prossimi Passi	128
Domande Frequenti	135
Schede Quick-Reference	138
Costruisci il Tuo Toolkit	142
Glossario	149
Per Approfondire	152
Sull'autrice e il suo team	155

— • —

INTRODUZIONE

QUANDO LA RABBIA PRENDE IL CONTROLLO

Una giornata nella testa (e nel corpo) di Alessia

Sono le 7:40 del mattino. Alessia ha già ripetuto tre volte a suo figlio di sette anni di mettersi le scarpe. La quarta volta, la voce le esce più alta di quanto vorrebbe. Il bambino piange, lei si sente subito in colpa, ma è già tardi: sono le 7:44 e la macchina va aperta.

Alle 10:20, in classe, un ragazzino di terza media le risponde male davanti a tutti. Alessia sente il calore salirle al petto e alla gola in meno di un secondo — come se qualcuno avesse acceso un fornello dentro di lei. Riesce a trattenersi, ma per il resto della mattinata ha la mascella contratta e un groppo allo stomaco.

Alle 19:30, a cena, suo marito le fa notare — con tono neutro, quasi distratto — che ha dimenticato di richiamare l'idraulico. È una frase piccola. Ma è la classica goccia che fa traboccare un vaso già pieno da ore. Alessia sbotta, con parole che nei minuti successivi le suoneranno esagerate anche a lei. Suo marito si chiude nel silenzio. I bambini, di là, abbassano la voce.

Più tardi, sola in bagno con l'acqua del rubinetto che scorre, si guarda allo specchio e si chiede: "Perché reagisco sempre così? Cosa c'è che non va in me?"

Se ti riconosci anche solo in un pezzo di questa scena — la miccia corta al mattino, il calore che sale in gola prima ancora di decidere di

arrabbiarti, il senso di colpa che arriva puntuale dopo — sei nel posto giusto.

Il volto di questa fatica, in queste pagine, avrà spesso quello di Alessia. Ma la rabbia che esplode più in fretta di quanto vorremmo non è una questione di genere: **è un pattern che il cervello impara**, indipendentemente da chi lo indossa.

Per questo, in alcuni momenti del libro, incontrerai anche Marco, 41 anni, che si scopre a ripetere — senza averlo scelto — schemi di reazione visti in famiglia da bambino.

Se ti riconosci in una miccia corta, in un corridoio troppo stretto tra sentire e agire, questo libro parla a te, chiunque tu sia.

Cos'è la rabbia (e perché non è il nemico)

Partiamo da un punto che useremo come bussola per tutto il libro: la rabbia non è un difetto di carattere. È un'emozione, e le emozioni hanno una funzione.

La rabbia, in particolare, si attiva tipicamente quando percepiamo che qualcosa di importante per noi è minacciato, ostacolato o non rispettato: i nostri confini, il nostro tempo, il nostro valore, le persone a cui teniamo.

È un segnale — spesso urgente, spesso scomodo — che qualcosa richiede la nostra attenzione.

Il problema non è quindi **"sentire rabbia"**. Il problema, per molte persone, è che l'intensità con cui la rabbia arriva e il modo in cui si trasforma in azione creano più danni del problema originale che l'aveva scatenata.

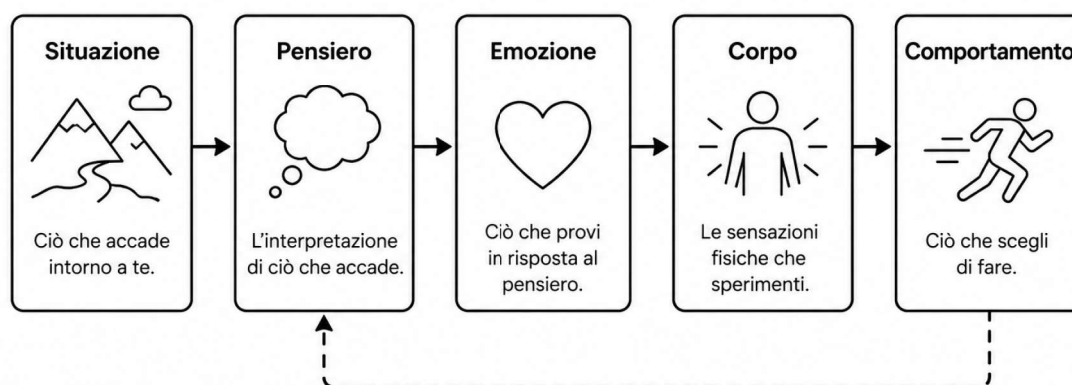
In parole semplici: non stiamo lavorando per eliminare la rabbia. Stiamo lavorando per cambiare cosa succede tra il momento in cui la senti e il momento in cui agisci.

Immagina quello spazio come un corridoio. Oggi, per te, quel corridoio è forse lunghissimo — c'è appena il tempo di accorgerti che sei arrabbiata che sei già a urlare.

L'obiettivo di questo quaderno è allungare quel corridoio, un centimetro alla volta, così da avere davvero una scelta su cosa fare con quello che provi.

La logica CBT & DBT: perché non sei "cattiva", sei intrappolata in un pattern

Questo libro si basa su due approcci con solide basi scientifiche: la **terapia cognitivo-comportamentale** (CBT), che lavora sul legame tra pensieri, emozioni, sensazioni corporee e comportamenti, e la terapia **dialettico-comportamentale** (DBT), sviluppata dalla psicologa Marsha Linehan, che si concentra in modo specifico su come riconoscere, tollerare e modificare le emozioni intense.



La DBT aggiunge un concetto che useremo spesso in questo libro: quello dei **tre stati della mente**.

Ci muoviamo continuamente **tra una mente emotiva** (pensieri e comportamenti guidati soprattutto dalle emozioni, in modo caldo e impulsivo), **una mente razionale** (logica e ragione, lucida ma a volte

fredda e distante dai bisogni reali) e **una mente saggia**, che integra le due: la parte di te che sa cosa provi, ma non ne è travolta, e che riesce a scegliere un'azione utile invece che solo reattiva.

Non è mai questione di "avere ragione o torto" tra mente emotiva e mente razionale: entrambe servono. Il lavoro che faremo insieme è imparare a riconoscere in quale stato ti trovi, e a costruire più occasioni per accedere alla tua mente saggia.

Cosa faremo in questo libro

Il percorso è organizzato in quattro fasi, otto step, un piano guidato di 30 giorni e un capitolo dedicato ai giorni difficili.

Fase 1 – Capire cosa succede dentro di te (Step 1-2)

Fase 2 – Reggere il momento senza esplodere (Step 3-4)

Fase 3 – Cambiare la risposta emotiva (Step 5-6)

Fase 4 – Comunicare, riparare, mantenere (Step 7-8)



Ogni step segue lo stesso ritmo: una scena di vita quotidiana in cui riconoscerti, una spiegazione semplice del concetto psicologico coinvolto, due o tre esercizi pratici da scrivere di tuo pugno, e uno spazio di riflessione guidata a chiusura.

Avvertenze importanti e cura di te

Questo quaderno lavora su rabbia e reattività emotiva nella loro forma quotidiana: gli scoppi con il partner, con i figli, sul lavoro, la tensione che si accumula e prima o poi esplode.

Non è pensato per affrontare situazioni di violenza agita o subita, crisi psichiatriche acute, o pensieri di farsi del male: in questi casi, il passo giusto è rivolgersi subito a un professionista della salute mentale o ai servizi di emergenza del tuo territorio.

Nel corso del libro troverai alcuni esercizi che ti chiederanno di ripercorrere episodi di rabbia intensa.

Se in un momento qualsiasi ti accorgi che questo lavoro genera più sofferenza di quanta tu riesca a reggere da sola/o, fermati e considera l'idea di farti accompagnare da uno psicoterapeuta: non è un passo indietro, è la scelta più saggia che la tua mente saggia possa suggerirti.

Iniziamo.

— • —

TEST DI AUTOVALUTAZIONE – QUANTO LA RABBIA GUIDA LE TUE GIORNATE?

(Esercizio 0)

Prima di iniziare

Prenditi tre minuti per rispondere con sincerità alle domande seguenti. Non esiste un punteggio "giusto" da ottenere: questo test serve solo a fotografare da dove parti oggi, così da avere un punto di riferimento concreto quando, tra 30 giorni, lo rifarai.

Per ogni domanda, pensando alle ultime due settimane, assegna un punteggio da 0 a 4:

0 = Mai

1 = Raramente (1-2 volte)

2 = Qualche volta (3-5 volte)

3 = Spesso (6-9 volte)

4 = Quasi ogni giorno

Il test

1. Ti sei sentita/o "esplodere" con una rabbia molto più intensa di quanto la situazione richiedesse.

Punteggio (0-4): _____

2. Hai detto o fatto qualcosa nel momento di rabbia di cui poi ti sei pentita/o.

Punteggio (0-4): _____

3. Hai notato tensione fisica (mascella, petto, mani) legata alla rabbia prima ancora di accorgerti di essere arrabbiata/o.

Punteggio (0-4): _____

4. La rabbia è arrivata così in fretta da sembrarti impossibile da fermare.

Punteggio (0-4): _____

5. Dopo un episodio di rabbia, hai provato un forte senso di colpa o vergogna.

Punteggio (0-4): _____

6. Una persona vicina a te (partner, figli, colleghi, amici) ti ha fatto notare che reagisci in modo sproporzionato.

Punteggio (0-4): _____

7. Hai evitato una conversazione importante per paura di "esplodere".

Punteggio (0-4): _____

8. Ti sei sentita/o esausta/o dopo aver gestito, o non gestito, la tua rabbia.

Punteggio (0-4): _____

9. Hai pensato "non sono più io" durante o dopo un episodio di rabbia.

Punteggio (0-4): _____

10. La rabbia ha influenzato negativamente una relazione importante per te (partner, famiglia, lavoro).

Punteggio (0-4): _____

11. Hai avuto difficoltà a tornare calma/o anche molto tempo dopo l'episodio scatenante.

Punteggio (0-4): _____

12. Ti sei ritrovata/o a pensare all'episodio di rabbia per ore o giorni dopo che era successo.

Punteggio (0-4): _____

Calcola il tuo punteggio

Somma i punteggi delle 12 domande.

Totale (da 0 a 48): _____

0-12 — In questo momento la rabbia non sembra occupare un posto centrale nelle tue giornate. Il percorso può comunque aiutarti ad affinare consapevolezza e strumenti, magari per momenti specifici che restano scomodi.

13-24 — La rabbia si presenta con una certa regolarità, e probabilmente hai già notato che non si tratta solo di "una giornata storta" ogni tanto. Questo libro è pensato esattamente per la tua situazione.

25-36 — La rabbia sembra avere un impatto significativo su relazioni, lavoro o benessere quotidiano. Il percorso può aiutarti molto, e potrebbe affiancarsi bene a un supporto psicologico, se non lo hai già considerato.

37-48 — La rabbia sembra occupare uno spazio molto grande nella tua vita in questo momento. Ti invitiamo con calore a considerare, insieme a questo libro, il supporto di uno psicoterapeuta: non come sostituto del percorso, ma come alleato che può accompagnarti con più strumenti di quanti un libro, da solo, possa offrire.

Le fasce di punteggio qui sopra sono orientative e pensate per aiutarti a farti un'idea generale: non sono una scala clinica validata, non misurano un disturbo e non sostituiscono in alcun modo una valutazione professionale.

Una nota di sicurezza, prima di continuare

Se nella tua rabbia rientrano anche episodi di violenza fisica — agita verso altri o subita da te — oppure pensieri di farti del male, questo test e questo libro da soli non sono lo strumento adatto alla tua situazione. Ti invitiamo a parlarne al più presto con un professionista della salute mentale o, se necessario, con i servizi di emergenza del tuo

territorio.

Chiedere aiuto in questi casi non è un'esagerazione: è la scelta più protettiva che puoi fare per te stessa/o e per chi ti sta vicino.

Tra 30 giorni

Segna la data di oggi da qualche parte — sul calendario, sul telefono — e ripeti questo stesso test tra 30 giorni, alla fine del Piano Mente Pratica (Step 8).

Non per giudicarti, ma per avere un punto di riferimento concreto: a volte i cambiamenti più importanti si notano solo confrontando un "prima" e un "dopo" scritti nero su bianco.

Data di oggi: _____ Data del retest (+30 giorni):

— • —

FASE 1 – CAPIRE COSA SUCCEDDE DENTRO DI TE

*Prima di spegnere un incendio, bisogna capire dove nasce
la scintilla.*

In questa prima fase non ti chiediamo ancora di cambiare nulla. Solo di guardare — con occhi nuovi, senza fretta di correggere — cosa succede davvero dentro di te nei minuti (a volte nei secondi) prima che la rabbia prenda il sopravvento.

È il lavoro meno spettacolare del libro, ma è quello su cui si regge tutto il resto: non si allunga un corridoio che non si vede.

STEP 1 – RICONOSCERE LA RABBIA (E LE EMOZIONI INTENSE) NELLA TUA VITA

Quando la miccia si accende da sola

Alessia se ne accorge sempre troppo tardi. Un momento sta rispondendo a un messaggio della maestra, quello dopo sta già alzando la voce con sua figlia perché ha rovesciato il succo sul tappeto. Nel mezzo, qualcosa è successo — un pensiero, una tensione al petto, un respiro che si è fatto corto — ma lei non l'ha notato. Ha notato solo il "dopo": le lacrime della bambina, il proprio cuore che batte forte, la vergogna.

Molte persone con **una rabbia "a miccia corta"** descrivono esattamente questo: il passaggio dalla calma all'esplosione sembra istantaneo, senza tappe intermedie. In realtà le tappe ci sono quasi sempre — semplicemente non sono ancora state notate.

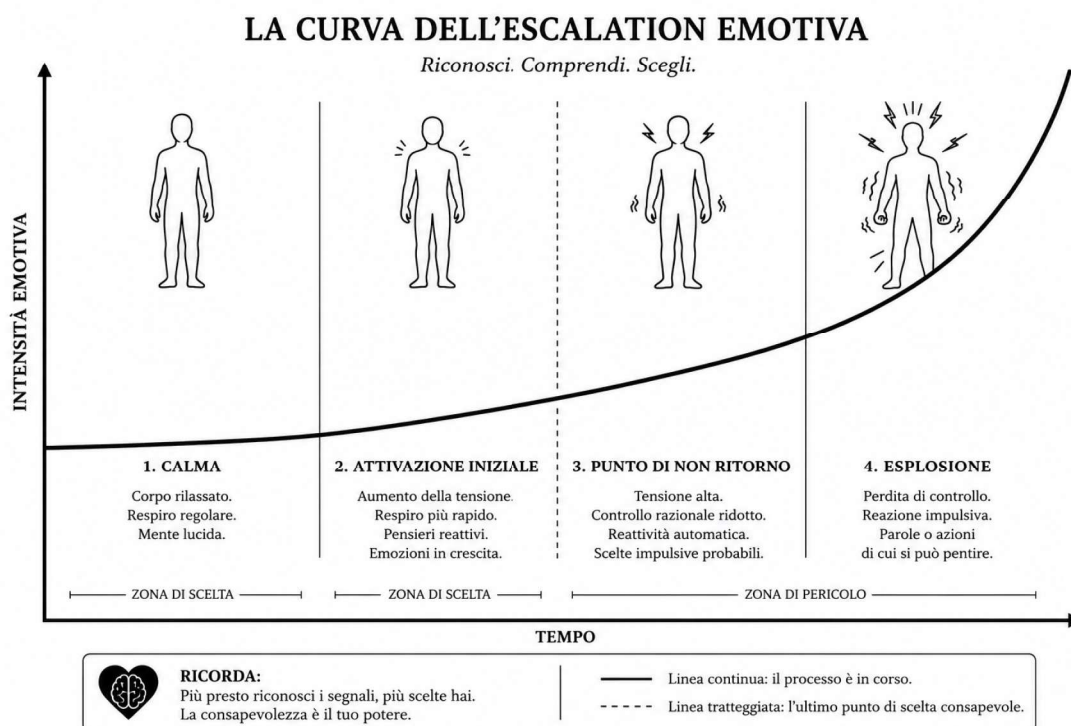
Il primo passo di questo lavoro, prima di qualsiasi tecnica per calmarsi, è imparare a vedere la sequenza mentre accade, non solo a ricostruirla a danno fatto.

Spiegazione pratica — La rabbia ha una curva, non un interruttore

È utile immaginare la rabbia non come un interruttore (spento/ac-

ceso) ma come una curva che sale. Ci sono segnali fisici ed emotivi che, quasi sempre, precedono l'esplosione: il respiro che si accorcia, la mascella che si contrae, il tono di voce che sale di un gradino, un pensiero tipo "non ce la faccio più" o "è sempre la stessa storia".

Imparare a riconoscere questi segnali — i tuoi, personali, perché ognuno ha i propri — è ciò che in DBT viene chiamato lavorare sulla consapevolezza dell'emozione: osservare cosa succede dentro di te, senza ancora dover fare nulla al riguardo. Solo osservare.



La forma della curva, però, non è uguale per tutti. C'è chi ha una salita lenta e prolungata — irritazione che cresce per ore, quasi senza accorgersene, fino a un'esplosione finale — e chi ha invece una salita ripidissima, quasi verticale, in cui in pochi secondi si passa dalla calma apparente al picco.

Nessuna delle due forme è "sbagliata": sono semplicemente pattern diversi, spesso legati a quanto a lungo, nel corso della vita, si è avuta l'abitudine di ignorare i primi segnali invece di ascoltarli.

Questo primo step non ti chiede ancora di "controllare" la rabbia. Ti chiede solo di iniziare a vederla arrivare.

Falsi Miti da Sfatare — *Quattro Idee sulla Rabbia che Vale la Pena Mettere in Discussione*

"Se non urlo, non capiscono quanto sono arrabbiata." In realtà, più la voce sale, meno l'altra persona riesce davvero ad ascoltare il contenuto: entra a sua volta in modalità difensiva, e il messaggio si perde proprio mentre cerchi di renderlo più chiaro.

"Le persone che si arrabbiano spesso sono persone cattive o instabili." La frequenza della rabbia dice più sul livello di attivazione del sistema nervoso e sulle strategie apprese nel tempo che sul carattere di una persona. Si può essere profondamente gentili e avere comunque una miccia corta.

"Se sento rabbia, devo agire subito." Sentire un'emozione intensa non obbliga ad agire immediatamente. Come vedremo nei prossimi step, esiste quasi sempre uno spazio — anche minimo — tra il sentire e l'agire.

"Reprimere la rabbia è sempre meglio che esprimerla." Né la repressione sistematica né l'esplosione sistematica funzionano bene nel lungo periodo. L'obiettivo di questo libro non è "trattenere": è imparare a rispondere in modo diverso.

Esercizio 1 – Diario della rabbia (7 giorni)

Obiettivo: raccogliere dati reali sulla tua rabbia per una settimana, per iniziare a vedere pattern che oggi non riesci a notare mentre li vivi.

Istruzioni:

Ogni volta che nella giornata provi rabbia con un'intensità di almeno 4 su 10, fermati appena possibile e annota.

Scrivi la data e l'ora approssimativa.

Descrivi in una riga la situazione: cosa stava succedendo, dove, con chi.

Assegna un'intensità da 0 a 10 al picco di rabbia provato.

Annota cosa hai fatto (es. "ho alzato la voce", "sono uscita dalla stanza").

Annota, se lo ricordi, cosa hai pensato subito prima.

Suggerimento: tieni il diario con te o sul telefono, ma trascrivilo su carta la sera: il gesto di riscrivere aiuta a fissare l'osservazione.

Esempio svolto — Un giorno del diario di Alessia

Data e ora: martedì, 7:42

Situazione: mio figlio non trova le scarpe, siamo in ritardo per la scuola

Intensità: 7 su 10

Cosa ho fatto: ho alzato la voce e ho detto "sei sempre il solito disastro"

Pensiero prima: "Perché deve succedere sempre a me, sempre nei momenti sbagliati"

Non serve un episodio "grave" per iniziare: bastano intensità 4-5 per allenare l'osservazione.

◆ Perché Funziona: Il Semplice Atto di Osservare

Può sembrare strano che scrivere un diario, da solo, possa cambiare qualcosa. Eppure è uno dei meccanismi più solidi della psicologia comportamentale: il solo fatto di osservare e annotare un comportamento tende già a modificarlo, prima ancora di aver imparato una singola tecnica per gestirlo.

È lo stesso principio per cui, nei protocolli di terapia dialettico-comportamentale, il primissimo passo non è mai "reagisci diversamente" ma "osserva, senza giudicare". Marsha Linehan ha costruito l'intero primo modulo della DBT — quello di mindfulness — proprio su questa idea: non puoi cambiare quello che non riesci ancora a vedere con chiarezza.

Ogni volta che compili il tuo diario della rabbia, non stai solo raccogliendo dati: stai già allenando il muscolo dell'osservazione che userai in tutto il resto del libro.

Esercizio 2 – La mappa corporea della rabbia

Obiettivo: individuare dove, nel tuo corpo, la rabbia si fa sentire per prima — così da poterla riconoscere prima che diventi parola o azione.

Istruzioni:

- Disegna (anche in modo semplice) la sagoma di un corpo in questo spazio.
- Richiama alla mente un episodio recente di rabbia, anche non intensissimo.
- Segna con una X o colora le zone del corpo in cui hai sentito qualcosa: petto, gola, mascella, stomaco, mani, spalle.
- Per ogni zona segnata, scrivi accanto una parola che descriva la sensazione.
- Ripeti l'esercizio per due o tre episodi diversi nell'arco della settimana.

Esercizio 3 – Le frasi che ti dici quando

esplodi

Obiettivo: portare alla luce i pensieri automatici che accompagnano i tuoi momenti di rabbia, perché spesso sono loro ad alimentare l'intensità della reazione più della situazione in sé.

Istruzioni:

- Sottolinea, tra le frasi comuni elencate sotto, quelle che riconosci come tue: "Non mi ascolta mai nessuno" · "Sono sempre l'unica a occuparmi di tutto" · "Non è giusto" · "Non ce la faccio più" · "Deve capire una volta per tutte" · "Sono stufo di dover ripetere le cose".
- Aggiungi almeno due o tre frasi che ti dici davvero, con le tue parole esatte.

Per ciascuna, scrivi in quali situazioni tende a comparire più spesso.

Suggerimento: non c'è ancora nulla da correggere in questo esercizio: stiamo solo raccogliendo materiale. Lavoreremo su come "smontare" alcune di queste frasi più avanti, nello Step 5.

SEZIONE SPECIALE — Quando la Rabbia Nasconde Altro

Ci sono sere in cui Alessia si accorge, troppo tardi, che quello che ha urlato non era davvero rivolto a chi l'ha ricevuto. Come quella volta che suo marito le ha chiesto, con tono innocuo, "hai

controllato la mail della scuola?" — e lei si è sentita esplodere come se le avesse dato della cattiva madre.

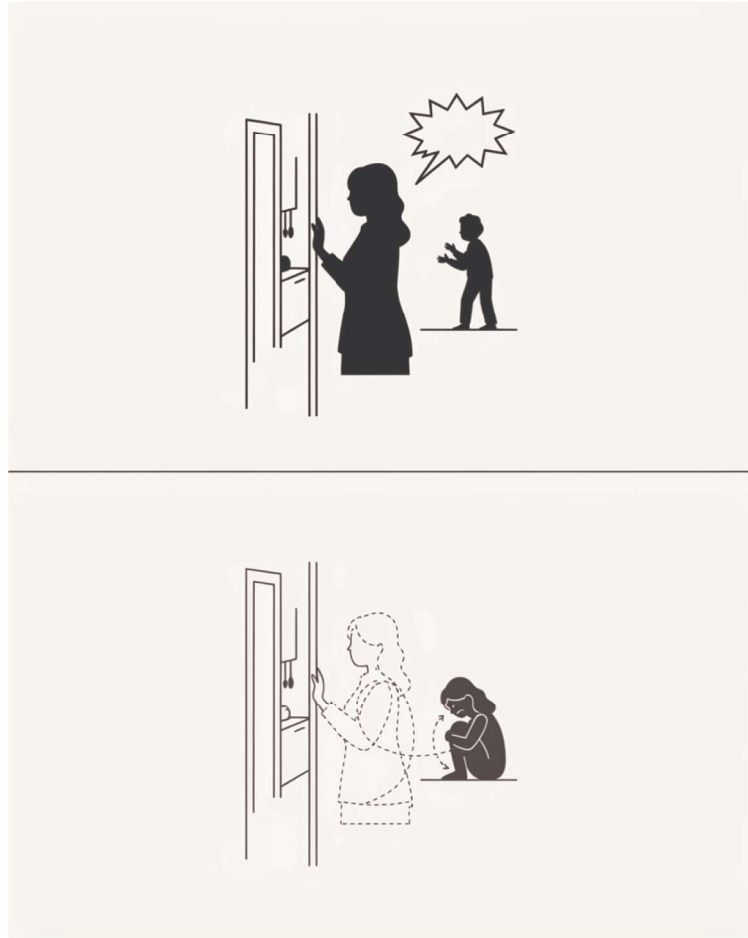
Non gliel'aveva detto. Non l'aveva nemmeno pensato lui. Ma in quel momento Alessia non stava rispondendo a una domanda su una mail: stava rispondendo a una paura molto più vecchia, quella di non essere mai abbastanza — come madre, come moglie, come persona che "dovrebbe farcela con tutto".

Questo è uno dei segreti meno raccontati della rabbia: spesso non è la prima emozione ad arrivare, ma la seconda.

Sotto una rabbia improvvisa e sproporzionata, quasi sempre, c'è qualcos'altro — paura di deludere, vergogna per un errore, tristezza per qualcosa che manca, la sensazione di non essere vista.

La rabbia arriva dopo, più veloce e più facile da esprimere di quelle emozioni più scomode. È come un cane da guardia che si mette davanti a una ferita: sembra lui il problema, ma sta solo proteggendo qualcosa di più vulnerabile.

Non significa che la rabbia sia "falsa" o che tu debba ignorarla. Significa che vale la pena, ogni tanto, chiederle: "Cosa stai proteggendo, questa volta?"



Riflessione guidata

- Guardando il diario di questa settimana, c'è un momento della giornata o un contesto in cui la rabbia si presenta più spesso?

- C'è una persona specifica con cui la miccia si accende più facilmente? Cosa pensi che renda quella relazione più "infiammabile"?

- Rileggendo la mappa corporea, hai notato dei segnali fisici che prima non avevi mai collegato alla rabbia?

- Come ti sei sentita/o nello scrivere queste pagine — a disagio, sollevata/o, sorpresa?

La Tua Scena Zero

Scrivi o disegna, come fosse una scena di un film, l'ultimo momento in cui hai sentito la miccia accendersi. Dove eri? Che luce c'era? Cosa hai sentito nel corpo un attimo prima di reagire?

(scrivi, disegna, fai uno schizzo: questo spazio è tuo)