



Albert Ellis

Dr. C. George Boeree

A Sketch of Albert Ellis (Un bosquejo de Albert Ellis) de Gary Greeg.

Ellis nació en Pittsburg en 1913 y se crió en Nueva York. Se sobrepuso a una infancia difícil usando su cabeza, volviéndose, en sus propias palabras, “un solucionador de problemas terco y pronunciado”. Un problema renal grave desvió su atención de los deportes a los libros, y la disensión en su familia (sus padres se divorciaron cuando él tenía 12 años) le condujeron a trabajar sobre la comprensión de los demás.

En el instituto Ellis concentró su atención en hacerse el Gran Novelista Americano. Consideró la posibilidad de estudiar contabilidad en la universidad; en hacer suficiente dinero como para retirarse a los 30 y escribir sin la presión de la necesidad económica. La Gran Depresión estadounidense puso punto final a su anhelo, pero logró llegar a la universidad en 1934, graduándose en administración de empresas en la City University of New York. Su primera incursión aventurera en el mundo empresarial fue la de un negocio de parches de pantalones junto a su hermano. Buscaron juntos en tiendas de vestidos todos aquellos pantalones que necesitasen remates para adaptar igualmente los abrigos de sus clientes. En 1938, Albert llegó al puesto de director de personal de una firma novedosa.

Ellis empleó la mayoría de su tiempo libre en escribir historias cortas, obras teatrales, novelas, poesía cómica, ensayos y libros de no-ficción. Cuando alcanzó los 28 años, ya había terminado al menos dos docenas de manuscritos completos, pero aún no había logrado que se los publicasen. Se percató entonces de que su futuro no descansaría sobre la escritura de ficción, por lo que se dedicó exclusivamente a la no-ficción, a promover lo que él llamaría la “revolución sexual-familiar”.

A medida que Ellis recolectaba más y más material de un tratado llamado “The Case for Sexual Liberty” (La Causa por la Libertad Sexual), muchos de sus amigos empezaron a considerarle como una especie de experto en la materia. Con frecuencia le pedían consejos, y Ellis descubrió que le encantaba la asesoría tanto como escribir. En 1942 volvió a la universidad y se apuntó en un programa de psicología clínica en la Universidad de Columbia. Empezó su práctica clínica a tiempo parcial para familias y como consejero sexual casi inmediatamente después de recibir su título de maestría en 1943.

En el momento en que la Universidad de Columbia le premió con su doctorado en 1947, Ellis llegó a la convicción de que el psicoanálisis era la forma más profunda y efectiva

de terapia. Decidió entonces alistarse en un análisis didáctico y se volvió “un analista brillante en los siguientes años”. En aquel momento, el instituto psicoanalítico rechazaba entrenar a psicoanalistas que no fueran médicos, pero esto no impidió que Ellis encontrara un analista dispuesto a llevar a cabo su entrenamiento dentro del grupo de Karen Horney. Ellis completó su análisis y empezó a practicar psicoanálisis clásico bajo la dirección de su maestro.

A finales de los 40 ya enseñaba en la Rutgers y en la Universidad de Nueva York y era el jefe de psicología clínica en el New Jersey Diagnostic Center y posteriormente en el New Jersey Department of Institutions and Agencies.

Pero la fe de Ellis en el psicoanálisis rápidamente se fue abajo. Descubrió que cuando atendía a sus clientes solo una vez a la semana o incluso cada dos semanas, progresaban igualmente que cuando les veía diariamente. Empezó a adoptar un papel más activo, combinando consejos e interpretaciones directas de la misma forma que hacía cuando aconsejaba a familias o en problemas sexuales. Sus pacientes parecían mejorar más rápidamente que cuando utilizaba procedimientos psicoanalíticos pasivos. Y esto sin olvidar que antes de estar en análisis, ya había trabajado muchos de sus propios problemas a través de las lecturas y prácticas de filosofías de Epícteto, Marco Aurelio, Spinoza y Bertrand Russell, enseñándoles a sus clientes los mismos principios que le habían valido a él.

En 1955 Ellis ya había abandonado completamente el psicoanálisis, sustituyendo la técnica por otra centrada en el cambio de las personas a través de la confrontación de sus creencias irracionales y persuadiéndoles para que adoptaran ideas racionales. Este papel hacía que Ellis se sintiese más cómodo, dado que podía ser más honesto consigo mismo. “Cuando me volví racional-emotivo”, dijo una vez, “mis propios procesos de personalidad verdaderamente empezaron a vibrar”.

Publicó su primer libro en REBT (siglas en inglés para Terapia Racional Emotiva) “How to Live with a Neurotic” (Como Vivir con un Neurótico) en 1957. Dos años más tarde constituyó el Institute for Rational Living (Instituto para una Vida Racional), donde se impartían cursos de formación para enseñar sus principios a otros terapeutas. Su primer gran éxito literario, *The Art and Science of Love* (El Arte y Ciencia del Amor), apareció en 1960 y hasta el momento ha publicado 54 libros y más de 600 artículos sobre REBT, sexo y matrimonio. Actualmente es el Presidente del Instituto de Terapia Racional-Emotiva de Nueva York, el cual ofrece un programa de entrenamiento completo y gestiona una gran clínica psicológica.

Teoría

REBT (Terapia Conductual Racional Emotiva) se define por el ABC en inglés. La A se designa por la activación de las experiencias, tales como problemas familiares, insatisfacción laboral, traumas infantiles tempranos y todo aquello que podamos enmarcar como productor de infelicidad. La B se refiere a creencias (beliefs) o ideas, básicamente irracionales y autoacusatorias que provocan sentimientos de infelicidad actuales. Y la C corresponde a las consecuencias o aquellos síntomas neuróticos y emociones negativas tales como el pánico depresivo y la rabia, que surgen a partir de nuestras creencias.

Aún cuando la activación de nuestras experiencias puede ser bastante real y causar un gran monto de dolor, son nuestras creencias las que le dan el calificativo de larga estancia y de mantener problemas a largo plazo. Ellis añade una letra D y una E al ABC: El terapeuta debe disputar (D) las creencias irracionales, de manera que el cliente pueda a la postre disfrutar de los efectos psicológicos positivos (E) de ideas racionales.

Por ejemplo, “una persona deprimida se siente triste y sola dado que erróneamente piensa que es inadecuado y abandonado”. En la actualidad una persona depresiva puede funcionar tan bien como una no depresiva, por lo que el terapeuta debe demostrar al paciente sus éxitos y atacar la creencia de inadecuación, más que abalanzarse sobre el síntoma en sí mismo.

A pesar de que no es importante para la terapia ubicar la fuente de estas creencias irracionales, se entiende que son el resultado de un “condicionamiento filosófico”, o hábitos no muy distintos a aquel que nos hace movernos a coger el teléfono cuando suena. Más tarde, Ellis diría que estos hábitos están programados biológicamente para ser susceptibles a este tipo de condicionamiento.

Estas creencias toman la forma de afirmaciones absolutas. En vez de aceptarlas como deseos o preferencias, hacemos demandas excesivas sobre los demás, o nos convencemos de que tenemos necesidades abrumadoras. Existe una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se pierde, incluyendo...

- 1 Ignorar lo positivo
- 2 Exagerar lo negativo, y
- 3 Generalizar

Es como negarse al hecho de que tengo algunos amigos o que he tenido unos pocos éxitos. Puedo explayarme o exagerar la proporción del daño que he sufrido. Puedo convencerme de que nadie me quiere, o de que siempre meto la pata.

Hay 12 ejemplos de creencias irracionales que Ellis menciona con frecuencia:

12 Ideas Irracionales que Causan y Sustentan a la Neurosis

La idea de que existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados por otros significativos en prácticamente cualquier actividad; en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en vez de ser amados.

La idea de que ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen; en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o neurótica, y sería mejor que recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean corruptos.

La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran; en vez de considerar la idea de que las cosas están muy mal y por tanto deberíamos cambiar o controlar las condiciones adversas de manera que puedan llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible tendremos que ir aceptando que algunas cosas son así.

La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros; en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas.

La idea de que si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desafortunados con ello; en vez de la idea de que debemos enfrentar de forma franca y directa lo peligroso; y si esto no es posible, aceptar lo inevitable.

La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales; en vez de la idea de que eso que llamamos “dejarlo estar” o “dejarlo pasar” es usualmente mucho más duro a largo plazo.

La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos; en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente.

La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos; en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falibilidades humanas.

La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida; en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas.

La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas; en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aún así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos “inconvenientes”.

La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos

vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.

La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida; en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas si escogemos trabajar en contra de la hipótesis masturbatoria, la cual usualmente fomentamos.

(Extracto de **The Essence of Rational Emotive Behavior Therapy** de Albert Ellis, Ph D. Revisado, mayo 1994).

Para simplificar, Ellis también menciona las tres creencias irracionales principales:

“Debo ser increíblemente competente, o de lo contrario no valgo nada”.

“Los demás deben considerarme; o son absolutamente estúpidos”.

“El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré”.

El terapeuta utiliza su pericia para argumentar en contra de estas ideas irracionales en la terapia o, incluso mejor, conduce a su paciente a que se haga él mismo estos argumentos. Por ejemplo, el terapeuta podría preguntar...

¿Hay alguna evidencia que sustenten estas creencias?

¿Cuál es la evidencia para enfrentarnos a esta creencia?

¿Qué es lo peor que puede ocurrirle si abandona esta creencia?

¿Y qué es lo mejor que puede sucederle?

Además de la argumentación, el terapeuta REBT se asiste de cualquier otra técnica que ayude al paciente a cambiar sus creencias. Se podría usar terapia de grupo, refuerzo positivo incondicional, proveer de actividades de riesgo-recompensa, entrenamiento en asertividad, entrenamiento en empatía, quizás utilizando técnicas de *rol-playing* para lograrlo, impulsar el auto-control a través de técnicas de modificación de conducta, desensibilización sistemática y así sucesivamente.

Auto-aceptación Incondicional

Ellis se ha ido encaminando a reforzar cada vez más la importancia de lo que llama “auto-aceptación incondicional”. Él dice que en la REBT, nadie es rechazado, aún sin importar cuán desastrosas sean sus acciones, y debemos aceptarnos por lo que somos más que por lo que hemos hecho.

Una de las formas que menciona para lograr esto es convencer al paciente de su valor intrínseco como ser humano. El solo hecho de estar vivo ya provee de un valor en sí mismo.

Ellis observa que la mayoría de las teorías hacen mucho hincapié en la autoestima y fuerza del yo y conceptos similares. Nosotros evaluamos de forma natural a las criaturas, y esto no

tiene nada de malo, pero de la evaluación que hacemos de nuestros rasgos y acciones, llegamos a evaluar esa entidad holística vaga llamada “*self*”. ¿Cómo podemos hacer esto?; ¿Y qué bien hace? Ellis cree que solo provoca daño.

Ahí están, precisamente, las razones legítimas para promover el propio *self* o ego: Queremos mantenernos vivos y estar sanos, queremos disfrutar de la vida y demás. Pero existen muchas otras formas de promover el ego o *self* que resulta dañino, tal y como explica a través de los siguientes ejemplos:

Soy especial o soy detestable.
Debo ser amado o cuidado.
Debo ser inmortal.
Soy o bueno o malo.
Debo probarme a mí mismo.
Debo tener todo lo que deseo.

Ellis cree firmemente que la autoevaluación conduce a la depresión y a la represión, así como a la evitación del cambio. ¡Lo mejor para la salud humana es que deberíamos detenernos a evaluarnos entre todos!.

Pero quizás esta idea sobre el ego o el *self* está sobrevalorada. Ellis es especialmente escéptico sobre la existencia de un “verdadero” *self*, como Horney o Rogers. Particularmente le disgusta la idea de que exista un conflicto entre un *self* promovido por la actualización versus otro promovido por la sociedad. De hecho, dice, la propia naturaleza y la propia sociedad más bien se apoyan entre sí, en vez de ser conceptos antagónicos.

Realmente él no percibe ninguna evidencia de la existencia de un *self transpersonal* o alma. El budismo, por ejemplo, se las arregla bien sin tomar en cuenta esto. Y Ellis es bastante escéptico con respecto a los estados alterados de consciencia de las tradiciones místicas y las recomendaciones de la psicología transpersonal. De hecho, ¡considera a estos estados más irreales que trascendentes!

Por otra parte, Ellis considera que su abordaje surge de la antigua tradición estoica, apoyada por filósofos tales como Spinoza. También considera que existen similitudes con el existencialismo y la psicología existencialista. Cualquier acercamiento que coloque la responsabilidad sobre los hombros del individuo con sus creencias, tendrá aspectos comunes con la REBT de Ellis.

© Derechos de autor, C. George Boeree, 1997

© Derechos de traducción, Rafael Gautier, 2001