



# Albert Ellis

## LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL

Las terapias cognitivas, el modelo psicoterapéutico cognitivo, se inicia hace casi 50 años con la propuesta del Dr. Albert Ellis, en el mismo año que se destaca como iniciador del cognitivismo.

En **1956 Albert Ellis** inicia una nueva corriente con el nombre de "*Rational Therapy*" luego reemplazado por el de "*Rational-Emotive Therapy*" (RET) o Terapia Racional-Emotiva (TRE) y finalmente, a partir de 1994, denominada "*Rational Emotive Behavior Therapy*" (REBT) que aquí traducimos como **Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)**.

Esta corriente reconoce muchas variantes y escuelas, entre las que se destaca por su investigación y amplitud de recursos la del Dr. Aaron T. Beck.

### EL "A-B-C" DE LA TEORÍA:

Ellis considera que el núcleo de su teoría está representado por una frase sencilla atribuida al filósofo estoico griego Epícteto: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría en lo que denominó el "ABC" recordando que "entre A y C siempre está B".

"A" (por "**Activating Event** ") representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.).

"B" (por "**Belief System**") representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

"C" (por "**Consequence**") representa la consecuencia o reacción ante "A". Las "C" pueden ser de tipo emotivo (*emociones*), cognitivo (*pensamientos*) o conductual (*acciones*).

Este concepto se grafica así: **A → B → C**

Actualmente, en este modelo las relaciones se consideran más complejas que en el esquema original del ABC, siendo todos los elementos relacionados e interactuantes. En un análisis más profundo, se explica que las relaciones no son ni exclusivas ni lineales ni unidireccionales como en el esquema anterior, pero que éste es el modelo básico y más didáctico para explicar el origen y el tratamiento de los trastornos. Una visión más completa de estas relaciones puede encontrarse, por ejemplo, en la nueva edición de *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Ellis, 1994, p.20-25 y cap.3) donde se reconoce una múltiple interacción e influencias entre las "C", las "B" y las "A", tomando las más actuales teorías sobre las emociones, la visión "constructivista" del conocimiento y otros temas.

Así, por ejemplo, "A" ("acontecimiento") se considera como lo percibido por la persona, y, en cierta manera, "creado" o "**construido**" mediante su selección, inferencias, supuestos, sistemas de atribución, etc. siempre condicionado por sus metas "G" ("goals") y sus **esquemas**, elementos estos pertenecientes al sistema cognitivo ("B").

O sea: **B → A** .

También se acepta que el tinte emotivo ("C") en parte modifica y determina los esquemas utilizados y consiguientes distorsiones cognitivas ("B") para la construcción de "A".

O sea: **C → B** .

También las emociones y conductas modifican directamente las situaciones.

O sea: **C → A** .

Además, existen estímulos ("A") que en un primer instante generan una respuesta condicionada ("C") que recién luego puede ser procesada por el sistema cognitivo.

O sea: **A → C** .

## LAS CONSECUENCIAS ("C"):

Con respecto a las consecuencias o reacciones (conductas y emociones), la REBT distingue entre las "apropiadas" ("funcionales" o "no perturbadas") y las "inapropiadas" ("disfuncionales", "perturbadas" o "auto-saboteadoras").

Las emociones (o conductas) disfuncionales se caracterizan por:

- Causar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación.
- Llevar a (o implicar) comportamientos "auto-saboteadores" (contrarios a los propios intereses u objetivos).
- Dificultar (o impedir) la realización de las conductas necesarias para lograr los objetivos propios.
- Están asociadas a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas (concepto fundamental de esta teoría que se describe más adelante).

## LAS COGNICIONES ("B"):

Con respecto a "B", para una mejor comprensión de sus conceptos, Ellis y Dryden (1987) ejemplifican algunas cogniciones:

- **Observaciones** (no evaluativas) que se limitan a lo observado: "El hombre está caminando".
- **Inferencias** (no evaluativas) que incorporan hipótesis o supuestos que pueden ser acertados u erróneos: "El hombre que está caminando intenta llegar a la oficina, está apurado, etc."
- **Evaluaciones preferenciales**: "Me gusta dormir la siesta". "Deseo aprobar el examen".
- **Evaluaciones demandantes** o "deboperturbadoras" ("*musturbatory*"): "*Necesito absolutamente ser valorado por mi tío*". "*Debo absolutamente rendir un examen perfecto*".

Las evaluaciones serán denominadas por Ellis: "**creencias**" y calificadas de "*irracionales*" las demandantes y de "*racionales*" las preferenciales.

Las **evaluaciones demandantes** (llamadas por Ellis: *creencias irracionales*) se caracterizan por su rigidez y total intolerancia a la frustración. Estas demandas pueden estar dirigidas hacia uno mismo, hacia los otros o hacia el mundo en general. (Por ejemplo: "*Yo debo ser exitoso*", "*tú debes amarme*" o "*la vida debe ser fácil*").

Las actitudes demandantes representadas por las citadas expresiones conducen a las emociones (o conductas) disfuncionales o "auto-saboteadoras", que caracterizan a los trastornos que los pacientes intentan eliminar...

En este momento resulta interesante señalar que la calificación de racional o irracional en el lenguaje de Ellis se centra en las consecuencias, acordes o contrarias a los objetivos de las personas, excluyéndolo de la calificación de "racionalista" que algunos erróneamente le han querido atribuir. Confirmando lo antedicho, leemos: "*Aceptando que las personas tienden a dirigirse hacia sus metas, lo racional en la teoría de la RET es 'lo que ayuda a la gente a alcanzar sus metas y propósitos básicos, en tanto que 'irracional' es lo que se los impide.*"(Dryden 1984). *Por lo tanto, la "racionalidad" no puede definirse en forma absoluta, sino que es relativa por naturaleza.*" (Ellis & Dryden, 1987, p.4).

Finalmente, simplificando su enfoque, Ellis observa que todas las demandas absolutistas pueden agruparse en tres clases:

- **Demandas sobre uno mismo** ("yo debo..." o "yo necesito...").
- **Demandas sobre los otros** ("él debe..." o "tú debes...").
- **Demandas sobre el mundo** ("el mundo debe..." o "la vida debe...").

La alternativa filosófica planteada por Ellis consiste en declinar la "*filosofía demandante*" y reemplazarla por una "*filosofía preferencial*" de metas y deseos motivadores.

## AUTOACEPTACIÓN Y HUMANISMO:

Con respecto a la autoestima, integrante del autoconcepto, Ellis considera que implica una autoevaluación o "puntuación" en una escala de valor que se origina a partir de: (1) nuestros éxitos o fracasos con relación a metas o ideales y (2) las opiniones (reales o supuestas) de otras personas (en especial las significativas) sobre nosotros.

Según Ellis esto puede ser una fuente de trastornos, ya que puede conducir tanto a una sobrevaloración insostenible como a una desvalorización peligrosa ante fracasos o rechazos, elemento central de las depresiones y factor integrante de la ansiedad.

Ellis, la considera irracional, por cuanto:

1°. Nadie tiene éxito en todo ni fracasa en todo y es imposible asignar un valor "general" a una persona como tal. ("Ni *sobrehumanos* ni *subhumanos*, simplemente: *humanos*").

2°. Lo apropiado es calificar a las acciones y no a las personas.

3°. La opinión de otros no puede modificar lo que realmente somos.

Como alternativa, Ellis propone el concepto de "**autoaceptación**" consistente en algo que podríamos llamar "el amor incondicional a nosotros mismos", querernos y valorarnos por el hecho de existir, sin calificarnos en ninguna escala de valores (podemos calificar las conductas, pero no a las personas). Esto mismo, también vale referido a los otros.

Esta filosofía es eminentemente humanista y Albert Ellis define su enfoque como "*humanístico*", "*humanístico existencial*" o "*humanístico científico*" en reiterados escritos.

Esta orientación es defendida por Ellis por muchas diversas razones, entre las cuales destaca:

El reconocimiento y aceptación de las personas como humanos falibles (ni "sobrehumanos" ni "subhumanos").

La ubicación del hombre en el centro de su universo, es decir como el principal responsable de alterarse o no (sin ignorar las limitaciones y condicionamientos biológicos, ambientales y circunstanciales).