

Esta entrevista se realizó en el Instituto de Terapia Racional-Emotiva de Nueva York el pasado diciembre. Los autores agradecen profundamente la gran amabilidad del Dr. Ellis, quien tuvo que soportar su insuficiente inglés.

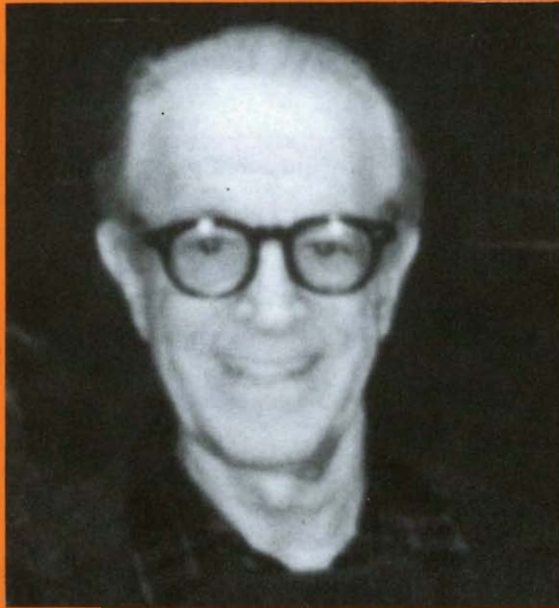
—¿Podría contarnos su evolución personal como psicoterapeuta profesional?

—Empecé como terapeuta sexual y más tarde como psicoanalista. Entonces me fui dando cuenta de que el psicoanálisis era muy, muy ineficaz y que realmente no ayudaba a la gente demasiado. Así que, comencé con la *Terapia Racional Emotiva* (RET) en 1955 y continué practicándola desde entonces, siendo seguida por muchos otros terapeutas cognitivo-conductuales. RET es la principal Terapia Cognitivo-Conductual, y verdaderamente hoy es muy popular desde que yo la inicié en 1955.

—Brevemente, ¿qué es la *Terapia Racional-Emotiva*?

—Principalmente RET dice que la gente no se perturba por su temprana infancia o por las cosas que les ocurren. Sino que se perturban a sí mismos y se alteran por pensar irracionalmente y esto les hace sentir muy trastornados y comportarse de forma disfuncional. Pensar lleva a sentir y a actuar, y los sentimientos y conductas también llevan a pensar. Hay una interacción continua de pensamientos, de sentimientos y de conductas. No se dan de forma aislada. Así, si queremos cambiar los pensamientos, los sentimientos o las conductas perturbadoras de la gente, tendremos que emplear una variedad amplia de métodos cognitivos, de métodos emocionales o emotivos y de métodos conductuales. RET es famosa por su métodos

ENTREVISTA CON EL DR. ALBERT ELLIS



Carmen Pastor
Juan Sevilla
Centro de Terapia de Conducta
Valencia

cognitivos, pero también emplea métodos emotivos, dramático-evocativos y muchos métodos conductuales.

—¿Qué diferencias existen entre la RET de A. Ellis y la *Terapia Cognitiva* de Aaron T. Beck?

—RET es más energética, vigorosa y directa y utiliza técnicas dramático-emocionales, como mis famosos «Shame Attacking Exercises» (Ejercicios de ataque a la vergüenza) que la *Terapia Cognitiva* de Beck generalmente no utiliza. También dice RET que no son sólo los errores de pensamiento y las atribuciones irreales lo que perturban, sino las *exigencias, demandas y deberías* que están detrás de ellas. Así, cuando crees que a alguien no le gustas o que no eres bue-

no, tienes esos pensamientos porque normalmente te exiges y ordenas: «Debo hacerlo perfecto...», «Debo ser aprobado por otras personas significativas», y si no lo hago como debo entonces aparecen las lamentaciones: «no soy bueno...», y otros pensamientos de este tipo. La razón por la que aparecen esas falsas atribuciones es, principalmente, porque se tienen creencias rígidas, inconscientes o conscientes de una filosofía demandante de fuertes dogmas absolutistas: «debería» o «tengo que».

Los terapeutas Racional-Emotivos siempre buscamos el centro de esa filosofía. Esta filosofía subyacente es ignorada frecuentemente por Beck. Nosotros debatimos y discutimos las atribuciones e inferencias falsas

e irreales, pero nos aseguramos de llegar al centro de esa filosofía de los «debería» que hay detrás de esas inferencias.

RET es más filosófica, profunda e intensa y consigue que la gente haga cambios filosóficos y no sólo vea las cosas de forma más realista y empírica.

—¿Por qué es necesario utilizar un estilo fuerte y vigoroso en RET?

—Porque la teoría de RET dice que la gente no sólo tiene creencias irracionales y actitudes autodespreciativas (que no heredan de sus padres), sino que las mantienen muy fuerte, emocional y vigorosamente, y si el proceso de discusión (terapia) es suave, entonces ellos seguirán diciendo: «... sí, sé que no soy una persona sin valor, pero ciertamente todavía me siento así, siento que debo hacerlo todo perfecto». Aunque tienen creencias racionales, éstas son débiles, y sus creencias irracionales son fuertes y enérgicas.

Además, RET dice que muchas inferencias las mantienen vigorosamente para no contradecir sus propios sentimientos irracionales. Por tanto, debatimos su propia irracionalidad muy vigorosa y enérgicamente, con el objetivo de actuar y pensar en contra de esa irracionalidad.

—¿Qué diferencia existe entre «Shame Attacking Exercises» y «in vivo flooding» (inundación)?

—La primera diferencia es que la inundación «in vivo» requiere enfrentarse a lo que se teme muchas, muchas veces. Mientras que los «Ejercicios de ataque a la vergüenza» no siempre es necesario repetirlos varias veces. Además los «Ejercicios de ataque a la vergüenza» consisten en hacer aquellas cosas de las

que uno se avergüenza y por las que podría ser criticado. La inundación también se emplea en otro tipo de fobias: fobia al ascensor, a trenes, al avión.

Por último, en los «Ejercicios de ataque a la vergüenza» el cliente reevalúa y reinterpreta su actuación. Mientras que la inundación «in vivo» no supone la evaluación de su interpretación.

—Cuéntenos algo a cerca de sus «*canciones racionales*».

—Mis «canciones racionales» son canciones racionales humorísticas que se basan en algunas de las «tontas» ideas que la gente tiene ellos mismos deben cantarlas. Esto les ayuda a dejar y cambiar esas bobas ideas con cierto humor y broma.

—Otros terapeutas racionales como los doctores R. Wessler, J. Boyd, R. Grieger utilizan un estilo de RET más suave. ¿Qué opina sobre ello?

—Sí, no todo el mundo hace RET con el vigor y la fuerza que yo la hago. Algunas de las personas del Instituto, incluyendo a gente que entrenamos aquí, hacen RET de una manera menos fuerte y menos vigorosa. Ellos siguen haciendo RET, pero no la hacen tan emotiva y enérgicamente como yo y como algunos de los otros practicantes de RET lo harían.

—A nivel personal, ¿cuál es la

idea irracional que más le afecta todavía?

—Bien, la idea irracional que todavía suele afectarme, aunque no muy a menudo, es la de que la gente no debería y no debe actuar injustamente. A veces me enfado con la gente, pero nunca me vuelvo depresivo o ansioso, sino que me siento molesto, por un momento, porque pienso que la gente debe hacer las cosas bien y no herir a otras personas.

EL INSTITUTO DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA DE NUEVA YORK CRONICA DE UNA VISITA

Lo primero que impresiona del Instituto (I.R.E.T.) es el propio edificio. Situado en un elegante barrio de Manhattan, es una construcción estilo neoclásico de cinco plantas. El ambiente en el interior resulta muy acogedor gracias a una decoración clásica y sobria donde predominan los espacios amplios, la madera y los libros. Todas las paredes del IRET están recubiertas de libros.

Pero lo más impresionante de la visita al IRET fue la enorme apertura profesional, amabilidad y generosidad de todos los miembros, que no tuvieron ningún problema en dejarnos participar en todas sus actividades, contestar a nuestras preguntas y dudas, acceder a su material e incluso traducir sus palabras cuando nuestro nivel de inglés no nos permitía la comprensión.

Creemos que sería muy conveniente que los psicólogos españoles aprendiésemos de este modelado, dejando poco a poco nuestros celos y mezquindades en los temas profesionales.

Nos gustaría resaltar especialmente la gran cordialidad y simpatía personal del doctor Albert Ellis, que nos recibió con los brazos abiertos invitándonos a conocer muy de cerca las actividades del IRET.

El Instituto es una «Not-for-profit organization», es decir,

una organización sin fines lucrativos cuyos beneficios económicos se destinan a la Universidad Estatal de Nueva York.

El Instituto de Terapia Racional Emotiva ofrece los siguientes servicios:

1.º Asistencia Clínica:

- Terapia individual de cualquier problema emocional.
- Terapia de pareja y familia.
- Terapia en grupo.

2.º Formación Profesional para psicólogos. Dentro de la formación existen cuatro niveles diferenciados en cuanto a profundidad y duración del entrenamiento:

- Certificado Primario.
- Certificado Avanzado.
- Programa de miembro asociado.

- Programa de miembro clínico asociado interno.

3.º Cursos preventivos para gente de la calle.

4.º Servicio de asesoramiento a distintas instituciones: universidades, colegios, empresas, psicólogos privados...

5.º Librería y Videoteca: servicio de venta de libros y videotapes sobre Terapia Racional-Emotiva.

El equipo directivo consta de ocho personas, entre las que destacan: el doctor Albert Ellis, presidente; la doctora Janet Wolfe, directora ejecutiva, y el doctor Raymond DiGiuseppe, director de formación y entrenamiento.

En el servicio de Terapia actualmente trabajan un total de 29 psicólogos, entre miembros permanentes del Instituto y miembros internos clínicos, que están realizando el último nivel del programa de Formación.

El personal técnico del Instituto se completa con un psiquiatra, un médico internista y un ginecólogo.

Además, el IRET cuenta con un gran número de profesiona-

les colaboradores externos, entre los que destacan gente de tanto prestigio como Aaron T. Beck, Gerald C. Davison, Arnold A. Lazarus, Paul Hauck y Susan Walen.

Los honorarios profesionales que se cobran en el IRET por cada sesión terapéutica de 45 minutos, van desde los 30 dólares de los internos hasta los 75 dólares de los líderes. Precios asequibles y parejos a los que se cobran en nuestro país, y desde luego más baratos que los que cobran los psicólogos privados en Manhattan (entre 90 y 100 dólares).

En el IRET se respira un ambiente muy especial. Los miembros del staff trabajan continuamente: sesiones individuales y de grupo, discusión de casos, participación en actividades del Instituto... Algo que nos sorprendió mucho fue que, incluso la hora de comer se utiliza para reuniones profesionales. Salen a comprar su comida y la comen en los propios despachos mientras comentan dificultades en sus casos ante su tutor.

Lógicamente, en el IRET se utiliza siempre Terapia Racional Emotiva. Desde las primeras sesiones, el cliente es instruido en el modelo A-B-C y rápidamente se inicia el proceso de Discusión cognitiva, imaginada y conductual.

Queremos finalizar esta pequeña crónica de nuestra visita al IRET agradeciendo las atenciones que recibimos del doctor Ray DiGiuseppe, director de Formación, y muy especialmente al Dr. Fernando Alvarez, miembro del staff clínico, en el que encontramos no sólo un gran profesional sino también un buen amigo. GRACIAS.

