

# **T**eoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual.

**Autores: Leonor I. Lega, Vicente E. Caballo y Albert Ellis**

Siglo XXI, 1997.

La terapia racional emotiva ha ocupado una gran cantidad de páginas y escritos desde su formulación en los años cincuenta. La bibliografía actualmente disponible acerca de la misma es verdaderamente impresionante, en donde el propio Ellis tiene publicados más de una veintena de libros. Así pues, ¿qué puede ofrecer esta publicación al conjunto de toda la obra?

El objeto de los autores que firman este volumen es tratar de presentar de una forma sencilla, breve y sistemática los principios fundamentales de la Trec no sólo a psicólogos y otros profesionales de la salud, sino también al público en general. Aun tratándose de un libro de reducidas dimensiones su contenido tiene una valoración altamente positiva. No hay nada en él que sea irrelevante. Esta es su primera virtud. En él podemos encontrar clara y rigurosamente expuestos los principales elementos que componen tanto la propia técnica de intervención como la filosofía subyacente sobre la que se sustenta. A lo largo de los capítulos se tratan tanto los elementos teóricos más importantes como las implicaciones clínicas, con lo que se consigue una muy buena presentación de la propia técnica. El equilibrio entre la exposición teórica y la posibilidad práctica de intervención está convenientemente conseguido, de tal modo que el lector podrá llegar a entender qué es y cómo se lleva a cabo una Trec de carácter básico. Sin embargo, aun cuando pueda parecer que se trata de un trabajo de divulgación científica, y así es, su exposición dista mucho de ser banal y superficial. Cualquier lector versado en esta temática podrá atestiguarlo.

Se han incluido gran cantidad de elementos y herramientas clínicas útiles, desde modelos de autorregistro, diarios, formularios de recogida de información y autoayuda, listados de creencias y alternativas racionales, hasta una versión española de la Escala de actitudes y creencias.

Otro elemento que hace recomendable su lectura es el hecho de que se presenta claramente cual es el modelo actual de esta terapia. En los últimos años se han producido reformulaciones relevantes dentro de la Ret, partiendo del propio cambio de nombre a Terapia racional emotivo-conductual (Trec). Las conceptualizaciones novedosas así como los principales hallazgos de la investigación se despliegan a lo largo de todo el libro.

En el primer capítulo se hace una breve exposición del movimiento cognitivo-conductual hoy día, y del lugar que ocupa la Trec dentro de él así como de la relación que guarda con otras terapias cognitivo-conductuales.

En el capítulo segundo, se presentan los aspectos teóricos generales de la Trec, describiendo su modelo terapéutico y la estructura básica de la misma, presentando su marco de referencia empírico y conceptual enfatizando su carácter activo, directivo y educativo.

En los siguientes dos capítulos se centran en los elementos de diagnóstico y evaluación desde la Trec, a través de la entrevista clínica y de pruebas estandarizadas. Igualmente, se muestran las técnicas preferenciales de intervención incluyendo ayudas prácticas para su utilización.

Los capítulos cinco y seis, puntualizan algunos aspectos sobre los que gira la

Trec. El primero especifica algunos elementos que, a través de la imaginación, consiguen una mejor aplicación de la terapia, con un ejemplo de sesión única de hipnoterapia racional emotiva. En el segundo se expone como llevar a cabo la Trec en formato de grupo.

El último bloque lo componen tres capítulos dedicados a exponer la aplicación de la Trec ante determinados trastornos psicológicos como la asertividad, la ansiedad, la depresión y las disfunciones sexuales.

En resumen, esta obra es ideal para todos aquellos que quieran introducirse o conocer el, no siempre fácil, mundo de la terapia racional emotivo-conductual, tanto profesionales como personas interesadas en obtener un conocimiento práctico sobre el papel de nuestros pensamientos y creencias en la vida, así como para aquellos psicólogos que deseen mantener frescos y actualizados sus conocimientos profesionales.

Por: ALFREDO PACHECO TORRALVA

