



## La terapia racional emotiva de Albert Ellis



Albert Ellis (1913-)

Nicolás Landriscini Marín  
París

Albert Ellis es uno de los autores que firma *Le livre noir de la psychanalyse*. Se trata de un psicólogo norteamericano reputado en el campo de las TCC (terapias conductuales) por haber inventado la TRE. (Terapia Racional Emotiva). En su libro titulado *Razón y emoción en psicoterapia*<sup>1</sup> el autor expone las concepciones teóricas y prácticas que originan su T.R.E. Me propongo aquí realizar un comentario crítico, tratando de mostrar, por un lado, los *impasses* en los que desembocan sus ideas en el plano teórico, y por otro la concepción profundamente ingenua y reaccionaria que nos presenta de la clínica y la terapéutica.

Un primer punto destacable de las proposiciones del autor es lo que podríamos llamar su teoría de la dinámica de la personalidad, nombrada por él “teoría ABC”. Si bien en ella, pretende dar cuenta del comportamiento humano global, dicha teoría no es otra cosa que un producto de la típica lectura cognitiva del esquema reduccionista E-R (estímulo-respuesta) propuesto por el conductismo clásico. El aporte *modernizante* consistiría en la apertura de la célebre *caja negra*, nombrada B. Brevemente:

- A ⇔ activating stimuli (estímulos o acontecimientos)
- B ⇔ beliefs (creencias)
- C ⇔ consequences

A este esquema netamente academicista se lo supone explicar el comportamiento humano. Obviamente, toda la cuestión es “B”. Las creencias están compuestas de emociones y pensamientos. Sin proponer de ellos en ningún momento definición alguna, Ellis recurre a los dos términos y sus relaciones recíprocas para fundar sus concepciones teóricas y clínicas.

Si toda la cuestión se juega entonces en “B”, el autor deduce un primer axioma: “no son los acontecimientos los que provocan el comportamiento sino las creencias que sobre ellos tenemos”.

Las creencias están pues constituidas por pensamientos y emociones, estando a su vez estas últimas compuestas por pensamientos subyacentes a los que califica de “preconscientes”

<sup>1</sup> Ellis, A.: “Razón y emoción en psicoterapia”, Ed. Desclée de Broker, S.A., 1980.



en el sentido de Freud. Las emociones como tales no son nunca completamente a-ideativas, lo que las diferencia de las sensaciones. Su particularidad consiste en poseer un fuerte componente evaluador o valorativo.

Llegamos ahora a una de sus tesis principales: “la neurosis consiste en un comportamiento inútil, irracional y estúpido” provocado por emociones perturbadoras que tienen su origen en construcciones de pensamiento falsas e irracionales.

Estos pensamientos “falsos e irracionales”, caracterizados por un fuerte componente moralizador y culpabilizante, constituyen la herencia directa en el individuo del ideario de la tradición, transmitido por la familia, la sociedad y las instituciones. Encontramos, pues, aquí, el modo simplista con el que el autor da cuenta de la impronta primaria que el gran Otro ejerce sobre el sujeto. El individuo está inserto en el universo simbólico en el que ha sido concebido.

Esta obvia constatación no es, sin embargo, del agrado del autor, quien considera que el individuo, para constituirse a sí mismo como sujeto, no debe de ningún modo depender del Otro.

Albert Ellis nos propone entonces un modelo de individuo *libre*: “independiente, autosuficiente” y encerrado sobre sí mismo, que no tendría ninguna necesidad de reconocer al Otro ni de hacerse, a su vez, reconocer por él. Se trataría de un individuo para quien el deseo no sería el deseo del Otro. Pero alcanzar este ideal no es un asunto tan simple, en la medida en que gran parte de los seres humanos han sido tan “adoctrinados” por las ideas provenientes de su ambiente que se han vuelto neuróticos, es decir, dependientes, ineficaces, irracionales y estúpidos.

Es necesario pues encontrar la manera de suprimir sus neurosis, y entramos ya de lleno en el terreno de la *terapéutica*: la T.R.E. El postulado teórico que funda dicha terapia podría ser resumido así: si son los pensamientos irracionales los que provocan las emociones perturbadoras y desadaptadas que constituyen las neurosis, la sustitución de estos pensamientos por otros que sean racionales conseguirá eliminar las emociones perturbadoras y las neurosis consiguientes. ¡Fórmula mágica!

Se nos expone entonces el *método terapéutico*. Es simple: se trata de realizar “un ataque y desafío sistemáticos” de los pensamientos irracionales (B) del sujeto mediante una “filosofía racional, realista y lógica” en tanto que sugerida por el terapeuta. Citemos al respecto la definición que nuestro autor propone del término “racional”: “demostrar *razón*, no estar *loco* ni tonto, ser sensible, encaminarse a resultados eficaces para la felicidad humana, producir los efectos deseados con un mínimo de costo, desgaste, esfuerzos no necesarios o efectos laterales desagradables”<sup>2</sup>.

Con esta finalidad, Ellis propone el “uso consciente e inconsciente de métodos didácticos por lo cual el terapeuta, como una especie de sabio con autoridad, enseña literalmente al paciente cómo pensar más clara y científicamente sobre sí mismo y sus compañeros más próximos”. Nos encontramos aquí, no frente a un sujeto supuesto saber, sino más bien un *sujeto saber* sin más. Es decir, y para parafrasear a Lacan, un padre que se toma en serio su función de legislador.

El objetivo de Ellis es pues enseñar al hombre a conducirse como un *científico de la vida cotidiana* para que sea capaz de ser independiente y racional. Pero para conseguirlo primero hay que pasar por una terapia *activo-directiva*, en la que el terapeuta desempeña

2 las cursivas son mías a fin de subrayar el carácter tautológico de la definición.



el rol de “modelo relativamente no perturbado”; dicho de otro modo, el autor prescribe explícitamente la identificación del paciente al yo del terapeuta.

La nueva *filosofía realista y racional* propuesta por nuestro autor consiste en una serie de actitudes concebidas a partir de una doctrina que podríamos calificar de pseudo—estoica: el postulado principal que la funda consiste en una aceptación realista de las condiciones necesarias de la vida; dicho de otro modo, una actitud resignada, o, tal y como Lacan la habría calificado, un “masoquismo politizado”.

Llegamos ahora a la última fase del proceso: podríamos denominarla fase de consolidación de la nueva filosofía. Se trata en efecto de la puesta en marcha de un proceso de autosugestión disciplinada y repetitiva (“trabajo, trabajo, trabajo”) a través del cual el paciente ha de lograr la introyección de los nuevos ideales *prêt à porter*.

Es en este momento que nos surge la siguiente pregunta: primeramente el autor establece el principio según el cual el conjunto de ideas irracionales causantes de neurosis en los seres humanos posee siempre un fuerte componente de autocensura moralizadora y culpabilizante, refiriéndose al respecto al concepto freudiano de super—yo. Es este componente superyoico de los pensamientos el que provoca sufrimiento y comportamientos inadaptados. Es necesario pues eliminar este tipo de ideas y sustituirlas por otras, más sanas a base de exhortaciones superyoicas que apelan al trabajo y la disciplina! El autor llega incluso a hacer equivaler la indisciplina y la neurosis, a las que opone disciplina y salud. Es decir, el principio activo de la terapéutica propuesta por el autor consiste en censurar la autocensura disciplinadamente.

En un último capítulo, titulado “las limitaciones de la psicoterapia”, Ellis termina por cambiar completamente de discurso para

presentarnos la siguiente tesis: hay un fundamento biológico en la tendencia humana generalizada a comportarse de modo irracional. Para sostener dicha tesis el autor recurre fundamentalmente a tres argumentos.

Primero parte de la tesis según la cual los trastornos emocionales en los seres humanos son provocados por condiciones ambientales particulares, lo cual es ya incoherente con la *teoría ABC*. Pero se constata aún que la modificación de tales condiciones a menudo no produce un cambio correlativo de los trastornos emocionales. Hemos de deducir necesariamente, según el autor, que debe de haber una cierta tendencia humana biológicamente arraigada—en nuestra “condición neuromuscular”—, nos precisa a pensar de manera irracional, pues recordemos que eran los pensamientos irracionales los que provocaban los trastornos emocionales. El silogismo es pues implacable.

El autor nos despliega a continuación una larga lista de comportamientos humanos “irracionales”, a los que atribuye, uno por uno y sin ningún fundamento, un origen biológico. A guisa de ejemplo, citamos: “la prepotencia del deseo”, “el olvido”, “la sobre—sugestibilidad”, “el extremismo”, “la culpabilidad sobre—acentuada”, etc.

El modo de proceder del autor no es difícil de interpretar: primero elabora una lista de comportamientos socialmente deseables y constata a continuación en qué escasa proporción éstos son alcanzados por los humanos. De ello deduce, de nuevo implacablemente, que el déficit o incapacidad de los seres humanos para cumplir estos ideales debe de tener necesariamente un fundamento biológico. Dicho de otro modo, según el autor, si  $a > 1$ , entonces nuestra condición neuromuscular es defectuosa!

Sobre estos comportamientos ideales digamos al menos que son la expresión de una conjunción personal de dos corrientes de pensamiento: por un lado la concepción



aristotélica de la justa medida, cuyo ideal, lo sabemos, consiste en la homeostasis (el relativo silencio de los órganos, podríamos añadir); por otro lado, son herederos de los ideales de la sociedad protestante y capitalista norteamericana en la feroz concepción utilitarista, superyoica y moralizante que presenta del ser humano.

Y *last but not least* el autor se autoriza del descubrimiento científico del “principio de todo o nada del impulso nervioso” para apoyar su última tesis. Este principio muestra que el impulso eléctrico que conecta una neurona con otra funciona por *todo o nada*; es decir, que no hay término medio o medida gradual en la transmisión de dicho impulso: o la corriente eléctrica es suficientemente fuerte y provoca la conexión interneuronal, o no lo es y no provoca nada en absoluto. En la medida en que este principio ha sido científicamente demostrado, el autor se lo apropia para *validar* su tesis, a saber, que la incapacidad humana para alcanzar la justa medida, o su tendencia a actuar de modo extremo, tendría un fundamento neurofisiológico.

De este modo, podemos decir que el recurso *in fine* del autor a los postulados mate-

rialistas biologicistas es una asunción implícita de la insuficiencia de la teoría que funda la *Terapia Racional Emotiva* para dar cuenta del comportamiento humano y tratar su sufrimiento.

Al mismo tiempo es llamativa la ligereza con la que el autor nos presenta todas sus *ideas preconcebidas* acerca de los pretendidos fundamentos biológicos del comportamiento humano, autorizándose de una *Ciencia fantasma* que no vemos aparecer por ninguna parte, o que, cuando lo hace, es el objeto de interpretaciones insensatas por parte del autor, como sucede con el “principio de todo o nada”.

Para terminar, subrayemos un rasgo del pensamiento de Ellis que encontramos en una gran parte de los autores llamados eclécticos —tan de moda por cierto— en el campo de la psicología. Este gusto *democrático* por el recurso a teorías provenientes de dominios, discursos y campos epistémicos diferentes y a veces incompatibles obliga al autor a groseras simplificaciones y tomas de posición teóricamente insostenibles del tipo *mi teoría explica un X % del comportamiento; el Y % restante será explicado por las neurociencias...*



**N de la R:** Albert Ellis nació en Pittsburg en 1913 y se crió en Nueva York. Tuvo una infancia difícil. Deseaba ser el Gran Novelista Americano. La Depresión del 29 estadounidense puso fin a su anhelo, pero llegó a la universidad en 1934, graduándose en administración de empresas en la Universidad de New York, aunque empleó su tiempo libre en escribir historias cortas, obras teatrales, novelas, poesía cómica, ensayos y libros de no-ficción. A los 28 años, ya había terminado más de dos docenas de manuscritos completos, pero sin que se los publicasen y se orientó a la no-ficción, a promover lo que él llamaría la “revolución sexual-familiar”.

En 1942 volvió a la Universidad de Columbia e hizo psicología clínica. Allí se doctoró en 1947. Empezó su práctica clínica a tiempo parcial para familias y como consejero sexual. Tenía la convicción de que el psicoanálisis era la forma más profunda y efectiva de terapia. Decidió hacer análisis didáctico 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 enseñaba en la Universidad de Nueva York y era jefe de Psicología Clínica en el New Jersey Diagnostic Center. Pero *la fe* de Ellis en el psicoanálisis se vino abajo. En 1955 ya abandonó 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. Publicó su primer libro sobre Terapia Racional Emotiva, “Como Vivir con un Neurótico” en 1957. Dos años más tarde constituyó Instituto para una Vida Racional. Se le considera un teórico “clínico.”