



Dr. Albert Ellis

1913 - 2007

Fue uno de los gigantes de la Psicología Clínica, nos dejó el 24 de Julio del 2007. Sus fructíferos 93 años lo llevaron a convertirse en una de las figuras más importantes de la psicología contemporánea, creador de la Terapia Racional Emotiva Conductual, la primera de las Terapias Cognitivo-Conductuales. Ellis fue considerado por los miembros de las divisiones 12 y 17 de la APA (American Psychological Association Clinical & Counseling Divisions), como la segunda figura de mayor influencia en el campo de la psicología clínica del siglo XX, junto con Carl Rogers y Sigmund Freud.

En un inicio Ellis ingresó al campo de la psicología clínica después de obtener una licenciatura en negocios.

A los 26 años (1939) empezó a investigar y escribir diversos artículos sobre el sexo, el amor y el matrimonio de manera objetiva y abierta pues quiso promover la «revolución sexual y familiar». Completó su maestría en psicología clínica en junio de 1943, con 30 años, y empezó los estudios de doctorado y a trabajar como psicólogo profesional. En 1947 completó su doctorado en Psicología Clínica de la Universidad de Columbia, y como la mayoría de los psicólogos de esa época, estuvo interesado en las teorías de Sigmund Freud por lo que buscó una formación adicional en psicoanálisis y luego comenzó a practicar el psicoanálisis clásico.

Los escritos de Karen Horney, Alfred Adler, Erich Fromm y Harry Sullivan serían algunas de las influencias en el pensamiento de Ellis. Cuando Ellis leyó por primera vez a Karen Horney descubrió el concepto de la rigidez de los «deberías» como causa de la perturbación emocional, posteriormente, lo desarrolló ampliamente como elemento central de su propia teoría, la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).

Para 1953, desencantado con el psicoanálisis, comenzó a aplicar a sus pacientes la misma estrategia que había utilizado consigo mismo. Asimismo, combinó ideas procedentes de la filosofía moderna y antigua (en particular el estoicismo), de los semánticos generales (Alfred Korzybski) y del conductismo «clásico» con su propio estilo activo-directivo para la resolución de problemas. Fue así como para 1955, con 42 años, Ellis le dio formalmente el nombre de Terapia Racional, y sentó las bases de su nueva psicoterapia. Su principal fundamento terapéutico fue tomado de la filosofía. De Epícteto recogió su máxima: Las personas no se perturban por los hechos sino por lo que piensan respecto de los hechos, que se convertiría en el eje central de su Terapia Racional y las aproximaciones cognitivo-conductuales de la Psicoterapia. Su hasta entonces conocida Terapia Racional, planteaba llevar a las personas a comprender el rol de sus creencias y filosofía personal en el bienestar o perturbación emocional y la elección de comportamientos saludables o no adaptativos.

A los 46 años, fundó el Institute for Rational Living en la ciudad de Nueva York.

En 1961, con 48 años, Ellis sustituyó el nombre de «Terapia Racional» por «Terapia Racional Emotiva» con el propósito de enfatizar la conexión entre el pensamiento y las emociones, y eludir así las críticas que lo confundían con el racionalismo.

En 1962, presentó su primer libro para profesionales: "Reason and Emotion in Psychotherapy" (Razón y emoción en psicoterapia).

En 1968, el Instituto de Terapia Racional Emotiva (Institute for Rational Emotive Therapy) se estableció como organización sin fines de lucro y como clínica y centro educativo. Desde su fundación se han formado en el Instituto (Nueva York) miles de profesionales hasta la actualidad y existen 31 centros de formación o entrenamiento afiliados alrededor del mundo.

Ellis se desempeñó como editor consultor o asociado de muchas revistas científicas. Muchas sociedades profesionales otorgaron a Ellis sus más altos premios profesionales y clínicos.

Fue nombrado Humanista del año en 1971 por la AHA (American Humanist Association), además de recibir honores y distinciones de un gran número de asociaciones profesionales, entre las que se encuentran: American Humanist Association, American Psychological Association (en 1985 le otorgó el premio por "Contribuciones profesionales distinguidas"), el Academy of Psychologists in Marital and Family Therapy, el American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists y la Association for Advancement of Behavior Therapy (Lega & Pereira, 2005).

En 1972, con 59 años, Albert escribió su primer libro sobre las empresas y las relaciones laborales: "Liderazgo ejecutivo: un enfoque racional- emotivo".

En 1977, con 64 años, Ellis editó con R. Grieger el primer manual de la TRE: "Manual en Terapia Racional Emotiva", vol. 1. y en 1979, con 66 años, introduce un nuevo constructo en la terapia, la «Baja Tolerancia a la Frustración». Otros conceptos importantes introducidos por él asimismo fueron el de aceptación incondicional y el de perturbación secundaria.

En 1982, en un análisis de revistas de psicología publicadas en los Estados Unidos se encontró que Ellis era el autor más citado después de 1957.

En 1986, Escribió con R. Grieger su segundo manual: "Manual en Terapia Racional Emotiva", vol. 2, incorporando nuevos elementos en la TRE y concepciones nuevas como la revisión del modelo ABC.

A comienzos de 1993, con 80 años, rebautizó su modelo psicoterapéutico: Terapia Racional Emotiva Conductual o TREC, para enfatizar que los cambios en el comportamiento, junto con los cambios cognitivos y emocionales, fueron siempre objetivos planteados en su modelo de psicoterapia.

En 1994, con 81 años, escribió: "Razón y Emoción en Psicoterapia: Versión revisada y actualizada" y también en ese mismo año publicó junto a M. Abrahams: "Cómo hacer frente a una enfermedad fatal", donde explicaba cómo él mismo afrontó sus propias enfermedades y dificultades.

En 2003 celebró el 50 aniversario de la TREC y sus 90 años. Recibió numerosas felicitaciones, entre ellas la del George W. Bush (entonces presidente de los Estados Unidos), Bill Clinton, y el Dalai Lama, que le envió un pañuelo de seda bendecido.

A lo largo de su vida, como se ha dicho, escribió alrededor de ochenta libros y ochocientos artículos. Ocupó numerosos cargos importantes en muchas sociedades profesionales, entre ellas, la División de Consultoría Psicología de la APA, la Sociedad para el Estudio Científico de la Sexualidad, la Asociación Americana de Terapia Matrimonial y Familiar, la Academia Americana de Psicólogos y la Asociación Americana de Educadores Sexuales, consejeros y Terapeutas.

Tuvimos la fortuna de contar con él en Perú en dos oportunidades. En la última de ellas, en la Universidad de Lima en el año 2000 debido a los esfuerzos y coordinaciones de los psicoterapeutas Pedro Reyes y Natalia Ferrero, el Dr. Ellis presentó una serie de conferencias y talleres sobre la TREC junto a la reconocida psicoterapeuta Janet Wolfe, su pareja por más de 40 años, donde asistieron cerca de 600 personas entre estudiantes psicólogos, profesionales psicoterapeutas y profesionales de la salud.

En sus últimas voluntades, Ellis escribió que quería ser recordado como uno de los fundadores, tanto en la teoría como en la práctica, de la terapia cognitivo-conductual, así como un pionero de la terapia multimodal o integradora.

Referencia Bibliográficas:

Lega, Sorribes, Calvo. "TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL" Una versión teórico-práctica actualizada. Paidós. España 2017.

January 2008: Behavioral Psychology/Psicología Conductual 16(2):341-348. Andres M. Pérez. – Acosta. Universidad del Rosario. Claudia Vargas- Universidad José Carlos Mariátegui.