

ALBERT ELLIS (1913-2007): LA VIDA Y OBRA DE
UN TERAPEUTA COGNITIVO

ALBERT ELLIS (1913-2007): LIFE AND WORK OF A COGNITIVE THERAPIST

Adriana Lissete Chávez Icaza

Licenciada en Psicología y Asistente del curso de Psicología y
espiritualidad cristiana de la Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

Correspondencia: Adriana L. Chávez Icaza Campus Urb. Campiña
Paisajista s/n Quinta Vivanco. Arequipa (Perú).
Correo electrónico: alchavez@ucsp.edu.pe

ALBERT ELLIS (1913-2007): LA VIDA Y OBRA DE UN TERAPEUTA COGNITIVO

ALBERT ELLIS (1913-2007): LIFE AND WORK
OF A COGNITIVE THERAPIST

Adriana Lissete Chávez Icaza

Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú

Resumen

En este trabajo se revisa la vida y obra de Albert Ellis, fundador de la Terapia Racional Emotivo Conductual, con el propósito de profundizar en su propuesta terapéutica puesto que su terapia se fundamenta esencialmente en su vida. Albert Ellis es considerado como uno de los psicoterapeutas más influyentes de la historia y pionero de la psicología cognitiva. Dedicó su vida a difundir su terapia con la esperanza de poder ayudar a más personas y contribuir en la disminución del sufrimiento humano. Ha escrito 70 libros y más de 800 artículos.

Palabras clave: Albert Ellis, Terapia Racional Emotivo Conductual, psicología cognitiva.

Abstract

This paper reviews the life and work of Albert Ellis, the founder of Rational Emotive Behavioral Therapy, with the purpose to deepen in its therapeutic proposal since his therapy was based primarily on his life. Albert Ellis is considered as one of the most influential therapists of the history and pioneer of cognitive psychology. He dedicated his life to spreading his therapy with the hope to be able to help more persons and contribute in the decrease of the human suffering. He has written 70 books and more than 800 articles.

Key words: Albert Ellis, Rational Emotive Behavior Therapy, cognitive psychology.

Infancia y adultez

Albert Ellis nació el 27 de septiembre de 1913 en Pittsburg (California), pero se crió y vivió en Nueva York hasta su muerte. Fue el mayor de tres hermanos, uno dos años más joven, Paul, y una hermana cuatro años menor, Janet. Ellis recuerda de sus padres que su padre viajaba frecuentemente, por lo que pasó muy poco tiempo con él y sus hermanos, dándoles mínima atención y afecto. De su madre recuerda que estaba muy centrada en sí misma, pasando de una emoción a otra, raramente escuchaba la opinión de otros, era emocionalmente enérgica y distante, calificándola en ocasiones de bipolar. Sus padres se separaron cuando él tenía 11 años, pero refiere que su niñez no le dejó traumas. Calificó el comportamiento de sus padres como; “negligencia abismal parental”. Por esta razón tuvo que asumir algunas responsabilidades con sus hermanos menores, tales como, levantarlos y vestirlos todas las mañanas para ir al colegio. Afirma además que, por la negligencia de sus padres pudo tener mayor independencia a diferencia de otros niños.

Durante la Gran Depresión en los años treinta, todos los hermanos tuvieron que tomar trabajos de medio tiempo, para ayudar a su familia, postergando los estudios por un tiempo.

Ellis afirma que fue un niño enfermizo, pasó mucho tiempo de su infancia en hospitales, estando hospitalizado 8 veces entre los 5 y 7 años, y consultando doctores frecuentemente. Fue hospitalizado por casi un año debido a dos intervencio-

nes quirúrgicas, una por amigdalitis y otra por nefritis (inflamación al riñón). Dichos sucesos fueron marcando su infancia para que posteriormente pudiera crear su famosa terapia.

Recuerda vivamente que durante este periodo sus padres lo visitaron poco en comparación con otros niños. Pero sostiene haber vivido estas dificultades haciendo uso de su racionalidad para enfrentar lo que le gustaría pero contentarse con lo que tenía, aprendiendo a aceptar lo que no podía cambiar y así no sentirse rechazado ni solo (Bernard, 2011).

Ellis presentó interés por lo sexual desde muy niño, relata que su primera experiencia sexual fue a los 5 años con una niña llamada Ruthie, quien fue su primer amor. También durante su estadía en el hospital creó “entretenimientos” relacionados con juegos sexuales y mentales para distraerse (Ellis, 2010), además de disfrutar de los baños que les daban las enfermeras junto con otras niñas. Este vivo interés por lo sexual se verá reflejado más adelante en sus escritos acerca del tema.

Ellis refiere que desde pequeño sufrió por dos miedos extremos; el miedo a hablar en público y el miedo a enfrentarse con mujeres jóvenes para salir con ellas. Estos sufrimientos los experimentó con tanta intensidad que los categorizó como fobias.

A modo de superar sus propios temores e interesado en la felicidad humana, se dedicó a leer a los psicoterapeutas representativos sobre el tema, pero esto no fue suficiente, pues no logró

superar sus miedos, entonces prefirió recurrir a los filósofos antiguos clásicos, principalmente Epicuro (341-270 A.C.) y Epicteto (55 135 D.C.) y a los modernos Bertrand Russell (1872-1970) y John Dewey (1859-1952), entre otros, lo que despertó en él una afición por la filosofía (Ellis, 2005). Finalmente, valiéndose de los aportes de John Watson (1878-1958) sintió superar sus “fobias” completamente; como lo refirió en su momento: “después de unas pocas semanas de terapia por cuenta propia ¡me convertí en un experto orador y en algo parecido a un mujeriego!” (Ellis, citado en Corsini & Dumont, 2003, p. 78).

A los 12 años empezó un interés especial por la escritura, pocos años después estudiaba filosofía como *hobby* y entre los 19 y 28 años escribió cientos de historias, artículos, poemas y letras de canciones, así como 20 manuscritos extensos; ninguno de los cuales logró ser publicado, cosa que no lo desalentó, como él mismo dice; “sin desistir, me puse a escribir libros que no abordarían la ficción, especialmente sobre sexo, amor, matrimonio y felicidad humana” (Ellis, citado en Corsini & Dumont, 2003, pp. 77-78). Recurriendo a la literatura y escribiendo sobre estos tópicos, se vio a sí mismo como un “experto” en estos temas, y refiere que muchos de sus familiares y amigos empezaron a buscarlo para que los aconsejara, es así que, en 1942 a los 28 años, se decidió a obtener el grado en psicología clínica en el Teachers College de la Universidad de Columbia. Luego, empezó a ejercer como consejero sexual y en 1943 ya ejercía como psicoterapeuta familiar tras obtener su título en el mismo año.

En cuanto a su vida amorosa, refiere que tuvo 53 amoríos, entre serios y casuales; con antiguas pacientes, mujeres casadas, solteras, y mujeres con trastornos de personalidad o que sufrían de depresión (Ellis, 2010). Su primer matrimonio fue en junio de 1938 con Karyl Corper Greco (actriz) pero al poco tiempo, en diciembre, consiguieron la anulación, después de la cual convivieron por un año. El segundo fue en 1956 con Rhoda Winter Russell (bailarina) con quien permaneció unido durante dos años y medio aproximadamente. Su tercera unión fue con Janet Wolfe (psicóloga, directora ejecutiva del Instituto) con quien vivió desde 1965 hasta el 2002 cuando ella decide dejarlo, y finalmente en el 2004 contrajo matrimonio con Debbie Joffe (psicóloga) quien lo acompañaría hasta su muerte y a quien calificó como el “gran amor de su vida”.

No tuvo hijos legítimos, ya que interferirían con sus “otras búsquedas importantes”; es decir, al tiempo que se dedicaba a consolidar y difundir su terapia (publicaciones, atención a clientes, viajes y todas las responsabilidades que asumió como fundador de una escuela de terapia). Justifica su decisión afirmando que era negligente y poco ético tener hijos, ya que tendría poco contacto íntimo y cotidiano con ellos (Ellis, 2005b, 2010). Pero al mismo tiempo, piensa que también hubiera sido injusto para él tener hijos, pues, la bulla, el llanto, las tareas que exigen los niños y el esfuerzo que requiere, hubiera consumido la mayor parte de su tiempo y su vida (Ellis, 2010). Aun así, tuvo 3 hijos no reconocidos en

secreto (Philip, Marty y Laurel) con Karyl, su primera esposa, mientras ella estaba casada con Tony, quien los educó y fue un padre para ellos. Ellis sostiene haber consentido tener hijos con Karyl ya que, consideraba egoísta privar al mundo de sus genes (Ellis, 2010). Además “le sobreviven tres sobrinos: David Ellis, Joel Greer y Judith Greenspan, sus hermanos Paul y Janet fallecieron antes que él” (Lega & Velten, 2008, p. 190).

Vida académica y profesional

Referente a su vida académica, en 1946 escribió una crítica sobre las pruebas psicológicas que evalúan la personalidad, concluyendo que sólo el MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*) cumplía con todos los estándares para ser un instrumento válido.

Su primera tesis para optar por el grado de Ph.D. en Columbia se titulaba: “*Love emotions of College-age women*” siendo rechazada, según Ellis, por estar adelantado a su tiempo (Ellis, 2010), por lo cual tuvo que cambiarla a “*Psychometrical properties of psychological test*” consiguiendo su grado de Doctor en 1947.

Cuenta también que intentó convertirse en profesor de psicología, pero ninguna universidad incluida Columbia, lo aceptó, por ser muy controversial (Ellis, 2010). Así que en 1947, a sus 34 años, continuó su formación en el psicoanálisis, aplicándolo por aproximadamente seis años. Durante este tiempo también se sometió a un “análisis personal y programa de supervisión con Richard Hulbeck” por

aproximadamente tres años. Pero en 1953 rompe con éste por la lenta recuperación de sus clientes (Froggatt, 2005):

Mis pacientes frecuentemente empeoraban en vez de mejorar. Por eso, en 1953 dejé de llamarme psicoanalista e indagué qué técnicas terapéuticas eran más populares, a fin de tomar lo mejor de cada una. Me daba la sensación de que muchas terapias eran ineficaces, por lo que formulé la TRE en 1955. Mi propósito era hacer que la terapia fuera más eficiente y profunda y que atajara las raíces básicas del sufrimiento humano. Quería que las personas trabajaran duro a nivel racional, emocional y conductual contra sus tendencias destructivas, que volvieran a sus potencialidades constructivas, pues las tenían, y que eso las condujera al final, a una vida más feliz y auto-satisfactoria. (Ellis, 2006, p. 83)

En 1954 Ellis empezó a enseñar su nueva técnica, dándole en 1955 el nombre de “terapia racional”. Así, Ellis expuso la primera terapia cognitiva conductual en 1957, y el 31 de agosto de 1956 hizo una presentación de su teoría en la Asociación Americana de Psicología titulada “Rational psychotherapy” (Ellis, 1998) en una convención en Chicago donde fue criticado por su nuevo enfoque. En esa época el interés de la psicología experimental estaba centrado en la psicología conductista y la psicología clínica en el psicoanálisis. Pese a todo ello, en 1959 publica el libro “Como vivir con un neurótico” donde expone su terapia.

No contento con ello, uno de los logros que Ellis valora después de la creación de la TREC es la fundación del *Albert Ellis Institute* al cual dedicó su vida y esfuerzos. Ellis fundó su instituto con ingresos provenientes de sus libros y consultas en 1959, el cual primero sería conocido como Instituto para la Vida Racional, ubicado en un edificio de Manhattan logrando comprarlo en 1965. Se data que “alrededor de 7,500 profesionales provenientes de dentro y fuera de los Estados Unidos se han capacitado en su modelo de psicoterapia y continúan haciéndolo. El Albert Ellis Institute (AEI) cuenta con 15 institutos asociados en países de los cinco continentes” (Lega & Velten, 2008, p. 190).

En ese sentido, Ellis expandió su terapia a través de talleres, programas de entrenamiento y conferencias, así como participaciones en programas de radio y televisión, grabaciones de las sesiones de sus pacientes para que las pudieran revisar después, tanto los pacientes como los psicoterapeutas. Pero lo más conocido y lo que Ellis más amó fueron los talleres de viernes por la noche en el Albert Ellis Institute (Lega & Velten, 2008) donde Ellis hacía “consultas abiertas” con voluntarios a modo de difundir su teoría y ayudar a más gente.

Como referimos anteriormente, su gran interés por lo sexual lo llevó a buscar a Alfred Kinsey (1894-1956) y se ofreció para ayudarlo a realizar algunos de sus experimentos acerca del comportamiento sexual. Tal como señala el *New York Times*, Ellis pensaba que Freud sabía muy

poco de sexo. Por lo que, en 1958 publica “Sexo sin culpa”, en 1960 “Arte y técnica del amor” y en 1961 “La enciclopedia de la conducta sexual”.

En 1961 Ellis cambió el nombre de su propuesta a Terapia Racional Emotiva (TRE) y años más tarde en 1993 la TRE se convirtió en TREC: Terapia Racional Emotiva Conductual, con el fin de hacerla más completa.

Ellis señala haber mantenido correspondencia con Aaron T. Beck (1921-...) quien le mandaba manuscritos para ser revisados (Ellis, 2010). También debatió el pensamiento de Ayn Rand (1905-1982) en su libro “Is objecticism a religion?”, quien por su visión sobre el individualismo influenció en la creación de la TREC. Pero Ellis no estaba del todo de acuerdo con esta postura pues lo horrorizaba el grado de absolutismo y anti-empirismo que contenía, lo cual consideraba anti-racional. De modo que terminó calificando la propuesta de Ayn Rand como “irreal, dogmática y fanática”, considerando que era más perjudicial que beneficiosa. Ayn Rand no aceptó tener un debate directo con él, en cambio, Ellis consiguió debatir con Nathaniel Branden (1930-2014) a finales en 1968 (Ellis, 2006), con quien además mantenía correspondencia desde los 50’.

El suceso más difícil que tuvo que afrontar fue a sus 92 años cuando el Instituto decidió sacarlo de la junta de directivos del mismo por su estilo confrontacional y excéntrico de tratar a los miembros del instituto y a sus pacientes, y por problemas

económicos, pues sostenían que Ellis excedía en sus gastos incluyendo sus gastos médicos, poniendo en riesgo la viabilidad del Instituto (Carey y Hurley, 2005). Además lo suspendieron de todo ejercicio profesional dentro del instituto (Corsini & Wedding, 2013) y sin “una razón justificada” de continuar con los talleres de los viernes por la noche que él tanto amaba. Así que Ellis rentó un lugar cerca al instituto y continuó con sus talleres, hasta que en enero del 2006 la Corte Suprema de Nueva York, decidió reinsertarlo en la Junta Directiva del Instituto Albert Ellis.

Finalmente, en mayo del 2006 Ellis fue hospitalizado por neumonía y continuó hospitalizado los siguientes 14 meses, tiempo en el que continuó escribiendo, dando entrevistas, talleres y ayudando a otros (Corsini & Wedding, 2013). Falleció el 24 de julio del 2007 por insuficiencia renal y cardiaca en el sexto piso del Albert Ellis Institute en Nueva York donde pidió ser llevado (Kaufman, 2007).

Terapia Racional Emotiva Conductual

Es importante señalar que la TREC hunde sus raíces en la vida personal de Ellis sobre todo en las experiencias vividas entre 1920-1930, cuando comenzó a hacer frente a sus propios problemas psicológicos y emocionales (Bernard, 2011). Además de recibir influencia filosófica, como el mismo refiere: “todas las psicoterapias tienen principios filosóficos esenciales que les llevan a elegir algunas técnicas y a rechazar otras. Y la

TREC, en particular, está inspirada en la filosofía” (Ellis, 2006, p. 213).

Los autores que más han influido en Ellis son: Alfred Adler (padre del psicoanálisis individual), Karen Horney (neo-psicoanalista social), Epicteto, Epicuro, Carl Rogers (creador de la terapia centrada en el cliente), John Watson (padre del conductismo), George Kelly (terapeuta cognitivo), Bertrand Russell (filósofo de la ciencia), John Dewey (psicólogo y educador funcionalista), Karl Popper (epistemólogo neopositivista), Alfred Korsybski (padre de la semántica general), Abraham Maslow (psicólogo humanista), entre otros.

Su principal fundamento terapéutico está tomado de Epicteto con su máxima: “Lo que turba a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que de ellas se hacen” así como de Horney con su “tiranía de los deberías”, ya que al igual que Ellis sostiene que la persona debe tomar conciencia de que es ella misma quien se crea sus propias perturbaciones y quien tiene la capacidad de corregir su pensamiento y conducta para enfrentar sus problemas (Ellis, 2005). En ese sentido, la idea de fondo de la terapia de Ellis es que nuestras emociones dependen principalmente de nuestro sistema de creencias (Ellis, 2006).

Vemos en el siguiente fragmento, como Froggatt (2005) nos ejemplifica el funcionamiento la Terapia Racional Emotiva Conductual, sobre la base de los acontecimientos (A), las creencias (B) y las consecuencias (C) que pueden ser emotivas o conductuales y se encadenan,

para gobernar nuestra conducta. A este modelo se le denomina ABC.

A1. Acontecimiento –evento activante–
¿Qué pasó?

Un amigo pasó por la calle sin notarme

A2. Inferencias acerca de lo que pasó

Me está ignorando. No le caigo bien.

B. Creencias (Beliefs) – acerca de A:

No me quiere como amiga. No valgo como persona (evaluación).

C. Consecuencias emocionales: *depresión*.

Consecuencias conductuales: *evitar el contacto con los demás*.

Así, Ellis (2006) distingue las ideas irracionales de las racionales en que las primeras nos obstruyen la consecución de nuestras metas y preferencias y en que son absolutistas, mientras que las racionales nos ayudan en la consecución de nuestras metas y objetivos. Por tanto, la terapia también se enfoca en convertir los “deberías” en “preferencias”. Así pues, el pensamiento irracional es la base de la perturbación psicológica.

La terapia de Ellis (2000) implica además, reconocer tres creencias irracionales básicas o primarias: 1) Referente a la meta de aprobación “tengo que conseguir el afecto o aprobación de las personas importantes para mí”.

2) Referente a la meta de éxito “tengo que ser competente (o tener mucho éxito), no cometer errores y conseguir mis objetivos. 3) Referente al bienestar “tengo que conseguir fácilmente lo que deseo con el menor esfuerzo”.

Así la terapia consiste básicamente en cambiar la *filosofía de vida personal*, puesto que para Ellis son las “B” (nuestras creencias) las que nos perturban y no tanto las “A” (los acontecimientos). Esto se refiere a las ideas base que mueven todo el sistema de creencias sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Si nuestra filosofía de vida es irracional nuestro pensamiento se dejará guiar por ideas irracionales que nos llevarán a la perturbación con emociones negativas. Por el contrario si es racional tendremos una vida más feliz y auto-satisfactoria con emociones apropiadas, mediante la integración del pensamiento, los sentimientos y la conducta (Ellis, Cabello y Lega, 1999).

Para Ellis, esta es una forma de contribuir con una terapia más eficaz centrada en la solución, sin buscar demasiado en el pasado como el psicoanálisis. Confía pues, en la capacidad del ser humano, y que es un “resolvidor” de problemas nato y por tanto piensa que tiene la capacidad de cambiar (Ellis, 2005).

Logros profesionales

En cuanto a sus logros profesionales, como hemos referido anteriormente, Ellis cuenta con una extensa bibliografía. Entre sus libros más conocidos tenemos; “Usted puede ser feliz”, “Ser feliz y vencer todas las

preocupaciones”, “Vivir en una sociedad racional”, “Como controlar la ansiedad antes de que lo controle a usted”, “Como vivir con un neurótico”, “Controle su ira antes de que ella lo controle a usted”, “Razón y emoción en psicoterapia” (probablemente la obra más relevante para el campo de psicoterapia), “Manual de terapia racional emotiva”, “El folklore del sexo”, “Una terapia breve más profunda y duradera”, entre otras. Muchos de sus libros son considerados todavía como *best sellers*.

Además, Ellis ha obtenido reconocimientos tales como ser 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 en el siglo XX (Carl Rogers ocupó el primer puesto y Sigmund Freud el tercero). Los resultados de una encuesta similar en psicólogos canadienses lo colocaron en el primer lugar, la AAMFT (*American Association for Marriage and Family Therapy*) le otorgó el cuarto escalafón en el campo de la terapia de familia. También fue nombrado como 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*, *Academy of Psychologists in Marital and Family Therapy*, *American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists* y *Association for Advancement of Behavior Therapy* (Lega & Pereira, 2005).

Referencias

- Bernard, M. (2011). *Rationality and the pursuit of happiness: The legacy of Albert Ellis*. UK: Wiley-Blackwell.
- Carey, B. & Hurley, D. (11/10/2005). A Psychologist, 92, Is at Odds With the Institute He Founded. (Documento en formato html). *The New York Times*. Recuperado el 12 de diciembre del 2014. En línea: http://www.nytimes.com/2005/10/11/nyregion/11psych.html?pagewanted=all&_r=0
- Corsini, R. & Dumont, F. (2003). *Seis terapeutas y un paciente*. México, D.F: Editorial El Manual Moderno.
- Corsini, R & Wedding, D. (2013). *Current Psychotherapies*. 10ma. edición. USA: Cengage Learning.
- Ellis, A. (1998). *Razón y emoción en psicoterapia*. 5ta. edición. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2000). *Vivir en una sociedad irracional*. España: Paidós.
- Ellis, A. (2005a). *Ser feliz y vencer las preocupaciones*. 2da. edición. España: Ediciones Obelisco.
- Ellis, A. (2005b). *Pregunte al Dr. Ellis*. (Trad. Por Francisco Sorbes). España: Ed. Obelisco.
- Ellis, A. (2006). *El camino de la tolerancia: la filosofía de la Terapia Racional Emotiva-Conductual*. España: Ediciones Obelisco.
- Ellis, A. (2010) *All out: an autobiography*. USA: Prometheus Books.
- Ellis, A.; Caballo, V. & Lega, L. (1999). *Terapia Racional Emotivo Conductual*. México, D. F.: Editorial Siglo XXI.
- Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy*. 3ra. Edición.
- Kaufman, M. (25/07/2007). Albert Ellis, 93, Influential psychotherapist, Dies. (Documento en formato html). *The New York Times*. Recuperado el 30 de mayo del 2014. En línea: http://www.nytimes.com/2007/07/25/nyregion/25ellis.html?pagewanted=all&_r=0

Lega, L. & Pereira, M. (2005). *Albert Ellis bibliography: 1945-2005*. New York: Albert Ellis Institute.

Lega, L. & Velten, E. (2008). Albert Ellis (1913-2007). *Revista Latinoamericana de Psicología* 40(1), 189-193.

Recibido: 03 de febrero de 2015

Aceptado: 05 de mayo de 2015