

### III. EL MUNDO DE LA PSICOLOGÍA





## ALBERT ELLIS (1913-2007) <sup>1</sup>



LEONOR LEGA<sup>2</sup>

*Saint Peter's College (Estados Unidos)*

EMMETT VELTEN

*Albert Ellis Institute, New York City (Estados Unidos)*

Albert Ellis, Ph.D., fundador de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC, Ellis, 1957a), fue el padre de la psicoterapia cognitivo-conductual y pionero de la intervención psicoterapéutica corta y directiva, que promulga la auto-ayuda. Autor de más de 70 libros y 800 artículos (Lega & Pereira, 2005), Ellis ha sido 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 colocaron a Ellis en el primer lugar, y la AAMFT (*American Association for Marriage and Family Therapy*) le otorgó el cuarto escalafón en el campo de la terapia de familia.

Ellis recibió 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,*

---

<sup>1</sup> La foto publicada fue tomada del portal de Internet del Instituto Albert Ellis (<http://www.albertellisinstitute.org>).

<sup>2</sup> Correspondencia: LEONOR LEGA. Correo electrónico: [llega@spc.edu](mailto:llega@spc.edu).

*Counselors and Therapists, y Association for Advancement of Behavior Therapy.*

En la madrugada del 24 de julio de 2007, dos meses antes de cumplir los 94 años, Ellis falleció en su apartamento en el sexto piso del Albert Ellis Institute de Nueva York, a donde había regresado recientemente, como fue su deseo, después de más de un año de hospitalización. A su lado se encontraba su tercera esposa, Debbie Joffe Ellis, quien le acompañó en sus últimos años.

Ellis estuvo casado en dos ocasiones anteriores: con Karyl Corper Greco, en los treintas y con Rhoda Winter Russell en los cincuentas. Durante 36 años, convivió con la también psicóloga Janet Wolfe. Con todas ellas conservó una gran amistad por el resto de su vida (Lega, 2007; Lega & Velten, 2006, 2007).

Albert Ellis no tuvo hijos. Le sobreviven tres sobrinos: David Ellis, quien vive en la Florida, Joel Greer, en Maryland; y Judith Greenspan, en California. Sus hermanos, Paul Ellis y Janet Greer, fallecieron antes que él.

Aunque por su habilidad matemática sus primeras ocupaciones profesionales fueron la contabilidad y la administración de empresas, Ellis trabajó como psicólogo por algunas horas a la semana desde 1943. En 1952, decidió ejercer la psicología de tiempo completo, siendo uno de los primeros profesionales en este campo capaz de sobrevivir económicamente con solamente su práctica privada. Fue un pionero del enfoque activo-directivo en psicoterapia marital, sexual, de familia, individual y de grupo, centrándose en la identificación y cambio de ideas y creencias disfuncionales del individuo para lograr su cambio emocional, la reducción de psicopatología y la búsqueda del sentido de bienestar personal. Su meta principal al crear este enfoque fue la de dar a las personas el poder de la autoayuda, cuestionando la idea psicoanalítica tradicional de que los individuos son prisioneros de su propio pasado.

El estilo innovador de Ellis incluyó: la publicación de materiales de autoayuda para el público

en general; las sesiones de psicoterapia por teléfono; talleres, programas de entrenamiento y conferencias alrededor del mundo; participación en programas de radio y televisión; la grabación de las sesiones de sus pacientes para que ellos pudiesen revisarlas posteriormente; los videos de sesiones suyas de TREC como método didáctico para público y profesionales; las tareas para hacer en casa como parte del trabajo psicoterapéutico (incluyendo lecturas y “experimentos” conductuales); los “ejercicios para atacar la vergüenza” y las “imágenes racionales” como técnicas para resolver problemas emocionales, y las demostraciones semanales de Terapia Racional Emotivo Conductual “en vivo”, utilizando voluntarios del público en su famoso “Taller del Viernes en la Noche” en el Instituto Albert Ellis de Nueva York (Lega, Caballo, Ellis, 2002).

En 1959, Ellis fundó la organización sin ánimo de lucro llamada inicialmente Instituto para la Vida Racional (*Institute for Rational Living*), actualmente conocido como Instituto Albert Ellis (*Albert Ellis Institute*) donde, hasta la fecha, alrededor de 7.500 profesionales provenientes de dentro y fuera de los Estados Unidos se han capacitado en su modelo de psicoterapia. El *Albert Ellis Institute* (AEI) cuenta con 15 institutos asociados en países de los cinco continentes (Lega & Velten, 2005).

Desde su fundación, Ellis donó todos sus ingresos al Instituto, incluyendo los provenientes de su práctica psicoterapéutica, conferencias, talleres y derechos de autor de todas sus obras. En 1965, compró el edificio en Manhattan donde aún se encuentra ubicado el AEI y desde entonces vivió en su último piso, en el apartamento donde permaneció hasta el final de su vida.

Fue famoso por su estilo de vida “frugal”, característica desarrollada frecuentemente por quienes vivieron durante la “Gran Depresión” económica de los Estados Unidos, aquella que comenzó con la crisis de la bolsa de valores durante el llamado “viernes negro” (octubre 29 de 1929), cuando Ellis estaba en su último año de escuela secundaria.

Nunca tuvo un automóvil, ni joyas o artículos de lujo, y nunca viajó por placer. Aunque planeaba vivir hasta los 120 años y “morir en su montura” (Dimitía & Lega, 1990), hace algún tiempo estuvo de acuerdo con miembros de la Junta Directiva del Instituto en que permanecería vivo y en su apartamento siempre y cuando pudiese seguir “disfrutando de la música”.

En 1942, a los 28 años de edad, Ellis se matriculó en el *Teachers College* de la Universidad de Columbia. Obtuvo su Máster en Psicología en 1943 e inmediatamente abrió su práctica privada en el campo de la psicoterapia matrimonial, sexual y de familia, poniendo en la ventana de su apartamento del Bronx un letrero que decía: “Albert Ellis, M.A., Psicólogo”. En esa época, atendía a tres o cuatro pacientes semanales.

Su primera tesis de doctorado, apoyada inicialmente por los miembros de su comité, se basaba en las emociones amorosas de las estudiantes universitarias. Sin embargo, cuando Ellis ya la había terminado, dos de estos miembros cambiaron de parecer pues tuvieron miedo de que el amor y el sexo como tema de una tesis de grado pudiera dar una imagen negativa de la Universidad de Columbia.

Seis meses más tarde, Ellis terminó una segunda tesis, esta vez en un tópico que definitivamente no presentaba la posibilidad de controversia: “Las propiedades psicométricas de las pruebas psicológicas” y recibió su Ph.D. en Febrero de 1947, a la edad de 33 años.

Irónicamente, en 1988, cuarenta y un años después y habiendo publicado ya 50 libros en el área de terapia, amor y sexo, la Universidad de Columbia le otorgó a Albert Ellis el premio al “Exalumno Distinguido” (*Distinguished Alumnus*).

Inmediatamente después de haber terminado su doctorado en psicología, Ellis retornó a sus temas favoritos alrededor de la sexualidad, comenzando a producir prolíficamente sus escritos revolucionarios al respecto, sirviendo como testi-

go en procesos legales en contra de la censura, de las leyes rígidas del gobierno en la regulación de las prácticas sexuales, y a favor de las revistas nudistas.

Ellis envió a Kinsey varios de sus materiales y ambos entablaron amistad. Albert Ellis también participó como “sujeto” en el estudio de Kinsey sobre la vida sexual del hombre estadounidense.

Pero el fuerte clima de censura en los Estados Unidos a fines de los cuarentas y comienzos de los cincuentas hizo que las editoriales rechazasen todo lo relacionado con el sexo. Periódicos como el *New York Times* rehusaban publicar anuncios de libros orientados hacia la sexualidad, aunque fuesen clínicos y científicos.

Ellis reconoció que parte de su motivación en convertirse en revolucionario en el área del amor y el sexo en esa época, como lo había sido en la política en años anteriores, provenía de su necesidad de resolver sus problemas e inseguridades. En sus propias palabras: “Yo (Ellis) estaba siendo un fracaso con “F” mayúscula...en lo relacionado con la publicación de libros y con las mujeres”.

En su práctica privada, Ellis continuó utilizando una mezcla de didáctica práctica, tareas conductuales e intervenciones actitudinales con los pacientes que presentaban dificultades sexuales y de pareja. Sin embargo, aunque su entrenamiento de postgrado con un fuerte énfasis en el método rogeriano y su propio interés en psicoanálisis tuvieron muy poco efecto en su propensión natural a la practicidad activo-directiva, Ellis insistió en continuar y finalizar su entrenamiento psicoanalítico con un analista del Instituto de Karen Horney, para practicar luego este modelo durante seis años aproximadamente.

Frustrado con lo que percibía como ineficiencia del método psicoanalítico, Ellis comenzó a aplicar a sus pacientes la misma estrategia que había utilizado consigo mismo, combinando ideas provenientes de la filosofía y del conductismo “clásico” con su propio estilo activo-directivo para la resolución de proble-

mas. Fue así como formuló su propio modelo, una psicoterapia más corta, donde redujo el número y estilo de sus sesiones con los pacientes, reemplazando las cuatro o cinco veces por semana en “el diván” por una o dos veces por semana, cara a cara.

Los “resultados” mejoraron, y antes de que terminase el año 1953, Ellis pidió a sus pacientes que dejaran de referirse a él como “psicoanalista” y trató de convencer a quienes le llamaban por teléfono para solicitar sus servicios que considerasen esta nueva forma de terapia corta que estaba desarrollando, enfocada a la resolución activo-directiva de los problemas, en lugar de un psicoanálisis.

En enero de 1955, Ellis le dio formalmente el nombre de “Terapia Racional” (*Rational Therapy*), y presentó su primer trabajo significativo al respecto en el congreso de la *American Psychological Association* (APA) en Chicago en 1956. En aquel año fue también miembro fundador y primer presidente de la Sociedad para el Estudio Científico del Sexo (*Society for the Scientific Study of Sex*).

Su primer libro conductual-cognitivo de autoayuda al público en un tema no relacionado con el sexo fue “Cómo vivir con un neurótico” (*How to live with a neurotic*) publicado en 1957 (Ellis, 1957b).

El enfoque activo-directivo en psicoterapia, el cual combinaba elementos cognitivos, emotivos y comportamentales de Albert Ellis recibió finalmente una gran publicidad debido a la crítica positiva de H. J. Eysenck, acérrimo defensor de la psicoterapia conductual, en su libro “*The*

*handbook of abnormal psychology*” en 1961. Fue también la influencia de Eysenck, con la reproducción de tres trabajos de Ellis en su libro “*Experiments in behavior therapy*” en 1964, la que contribuyó en forma definitiva al nacimiento del modelo de psicoterapia cognitivo-conductual.

En 1961, Ellis cambió el nombre de su psicoterapia por Terapia Racional Emotiva (*Rational-Emotive Therapy*, o *RET*) con el propósito de reflejar la conexión entre significados, propósitos y emociones. Al comienzo de 1993, la re-bautizó Terapia Racional Emotivo-Conductual (*Rational Emotive Behavior Therapy*, o *REBT*), para enfatizar los cambios en el comportamiento externo que, junto con los cambios cognitivos y emocionales, son las metas de su modelo de psicoterapia.

Entre los libros de Albert Ellis de mayor venta, o de mayor influencia en el campo de la psicología clínica, se encuentran: “Cómo vivir con un neurótico” (Ellis, 1957b); “Sexo sin culpa” (Ellis, 1958); “El arte y la ciencia del amor” (Ellis, 1960); “Una guía para el matrimonio exitoso” (Ellis & Harper, 1961); “Razón y emoción en psicoterapia” (Ellis, 1962); “Cómo rehusar a atormentarse a sí mismo por nada, sí ¡por nada!” (Ellis, 1988); y “Terapia breve mejor, más profunda y más duradera: la terapia racional emotivo conductual” y (Ellis, 1995).

#### *Comentario Final*

Durante su adolescencia, Ellis le dijo a Karyl Corper Greco, quien era entonces su novia y eventualmente se convirtió en su primera esposa (Lega & Velten, 2006): “...Voy a hacer de mi vida una obra de arte”. Definitivamente, ¡Albert Ellis lo logró!

#### REFERENCIAS

- Dimitía, D. & Lega, L. (1990) *Will the real Albert Ellis please stand up? Anecdotes by his colleagues, students, and friends celebrating his 75<sup>th</sup> birthday*. New York: Institute for Rational Emotive Therapy.
- Ellis, A. (1957a). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44.
- Ellis, A. (1957b). *How to live with a neurotic*. New York: Crown.
- Ellis, A. (1958). *Sex without guilt*. New York: Hillman.
- Ellis, A. (1960). *The art and science of love*. New York: Lyle Stuart & Bantam.

- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything –yes, anything!* New York: Kensington Publishers.
- Ellis, A. (1995). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. y Harper, R. (1961). *A guide to successful marriage*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Eysenck, H. J. (1961). *Handbook of abnormal psychology: An experimental approach*. New York: Basic Books.
- Eysenck, H. J. (1964). *Experiments in behavior therapy*. New York: Pergamon Press.
- Lega, L. (2007). *La historia de Albert Ellis: Celebrando 50 Años de TREC*. New York: Albert Ellis Institute (formato DVD).
- Lega, L., Caballo, V. E. & Ellis, A. (2002). *Teoría y practica de la terapia racional emotivo-conductual* (2ª edición). Madrid: Siglo XXI.
- Lega, L. & Pereira, M. (2005). *Albert Ellis bibliography: 1945-2005*. New York: Albert Ellis Institute (formato CD).
- Lega, L. & Velten, E. (2005). *History of the Albert Ellis Institute*. New York: Albert Ellis Institute (formato CD).
- Lega, L. & Velten, E. (2006). *The life and work of Albert Ellis*. New York: Albert Ellis Institute (formato DVD).
- Lega, L. & Velten, E. (2007). *Albert Ellis: An authorized biography*. New York: Insight Media (formato DVD).

