

I FONDAMENTI DELLA R.E.B.T. (terapia razionale-emotiva-comportamentale di Albert Ellis)

A cura di Roberto Cafiso *

ISTRUZIONI PER L'USO...

Le scuole di pensiero della Rebt di A.Ellis traggono spunto dagli scritti di filosofi quali Epitteto, Marc'Aurelio e psicologi ed epistemologi quali Kelly (i costrutti personali), Rotter, Beck, Lazarus (approccio cognitivo e comportamentale), Ramey e Wessler.

Proprio Epitteto sosteneva che certe persone hanno una visione del mondo, altre ne hanno una diversa. Certuni hanno un modo di pensare che li porta più facilmente a sentirsi sconfitti e da qui ad andare incontro a delle sconfitte più frequentemente di altri. Certi individui vivono meno felicemente di altri, malgrado analoghe avversità. La storiella di vedere un mezzo bicchiere vuoto o pieno ha in fondo una sua evidenza sul piano concettuale ma anche pragmatico.

Ellis partì proprio dal suo personale disagio (lui era molto timido, al limite dell'imbranato) e si accorse di quanta gente pur considerata normale vivesse male, piena di sintomi. Evidentemente il modo di vedere il mondo, anche se condiviso, rende le persone più o meno serene. E' necessario allora rivedere questa visione delle cose, se essa dà luogo a *reazioni patologiche* (nel nostro modello indicate come C) dense di sofferenza riassumibili in :

- ANSIA
- DEPRESSIONE
- RABBIA
- COLPA
- PROCRASTINAZIONE
- ODIO

Si tratta delle reazioni più reazioni diffuse, quelle cosiddette "di base", che possono diventare un inferno esistenziale se non avversate. Il presupposto di base è il seguente: se ho l'ansia la curerò per esempio sedandomi. Potrò prendere uno psicofarmaco o un paio di bicchieri di vino o altro ancora.... Ma questo tratterà il sintomo e non quello che lo determina. Oppure farò un'analisi "del profondo", per capire i motivi

antichi, della mia storia personale, che l' hanno potuta instaurare. Ma anche questo lavoro è sovente lungo e non sempre efficace. Il presupposto delle teorie cognitive, a cui la Rebt appartiene, è che i miei comportamenti sono gestiti dai pensieri, così come i burattini dal burattinaio. Posso lavorare sui comportamenti e sulle risposte emotive, ma se non arrivo al livello decisionale (il pensiero-movente) non cambierò mai bene le mie reazioni.

Infatti per convenzione si è portati a ritenere che quando un evento **A** produce qualcuna delle reazioni **C** ciò prescinde da me. Quindi se sono pieno di rabbia o se mi sento depresso è perché un evento o una persona me la procurano. E questo spesso mi produce rabbia, insofferenza sino all'imprecazione contro il destino crudele, Dio ed entità simili. Teorie senza sbocco, perché il più delle volte, tranne ad andare incontro a guai peggiori, non sono in grado di modificare l'evento che, in quanto "del mondo", non può essere governato da me.

Questo delle teorie fine a se stesse è uno sport praticato da moltissima gente. Costoro infatti dissertano sui fatti, propongono teorie spesso irrealizzabili e additano alle malefatte altrui o alle storture del mondo il motivo dell'inefficacia di queste teorie anziché ammettere che fanno acqua. Ogni nostra teoria dovrebbe poter essere applicabile e dare risultati. Viceversa dovremmo trovare nuove teorie più efficaci. Tutto il resto è mera tautologia ovvero un piangersi addosso ad oltranza.

Quando invece qualcosa non va nella mia vita, ciò che è nelle mie possibilità riguarda l'attenzione il mio sistema di convinzioni **B**, coglierne incongruenze ed illogicità (idee irrazionali incluse) e tentare di modificare il mio abituale modo di vedere eventi e persone in maniera significativamente più utile a me.

Ma cos'è un sistema di convinzioni ? Non è altro che il mio filtro interpretativo sugli eventi del mondo. L'insieme dei concetti, dei principi e delle idee collegate in modo da influenzarsi reciprocamente non necessariamente in modo logico, coerente ed assertivo

Cultura, educazione, religione ed esperienze sono alla base del sistema di riferimento individuale.

Abbiamo detto che la circolarità delle componenti del filtro cognitivo B non sempre hanno una base logica e le contraddizioni implicite in esse presenti non riescono di norma a provocare ripensamenti spontanei. Cosicché non è prassi che ognuno faccia un feedback delle proprie idee e magari le modifichi in tempo reale ed autonomamente.

Da qui Ellis descrive le *idee irrazionali*, alla base di una nefasta interpretazione della vita e responsabili delle reazioni prima descritte e della sintomatologia psichica e psicosomatica in genere.

Esiste in pratica una vasta gamma di concetti diffusamente presenti in ciascuno di noi di natura irrazionale, illogica e non vera, talvolta d'impronta superstiziosa, a cui molte persone credono devotamente e vi si attengono continuando a soffrirne. Sono queste le idee che troviamo associate alla maggior parte dei disturbi emotivi e delle abitudini comportamentali autolesive e disfunzionali.

Le principali caratteristiche di queste forme di pensiero sono il dogmatismo, l'assolutismo che coincide con i concetti di dovere, bisogno insopprimibile ed indispensabilità. Ma anche quelli di catastrofismo, accusa, colpa, condanna, insopportabilità.

Ma vediamoli meglio questi pensieri irrazionali:

Quelli **DOVERIZZANTI** (caratterizzati da espressioni del tipo: "io devo assolutamente", "tu devi assolutamente", gli altri o gli eventi del mondo devono assolutamente");

quelli di **INSOPPORTABILITA' – INTOLLERANZA** ("io non tollero che", "non sopporto che");

quelli su **GIUDIZI SU DI SE E GLI ALTRI** ("non valgo nulla", "sei uno stupido", "sei una carogna", "sono un verme");

quelli **CATASTROFIZZANTI** (“è tremendo”, “sarebbe orribile se...”, “è una cosa orrenda”);

quelli inerenti a **BISOGNI ASSOLUTI E INDISPENSABILI** (“bisogna assolutamente”, “non posso vivere senza”).

Pensieri dannosi che tuttavia possono essere modificati da un lavoro personale di ristrutturazione cognitiva. In realtà l'individuo per vivere bene ha necessità di stare in discrete condizioni di salute, essere *ragionevolmente* felice (o sereno), essere serenamente produttivo. Il resto potrebbe essere un'aspirazione, ma priva di carattere assoluto o subordinante la mia gioia. Se poche sono le reali necessità, ne deriva tutta una serie di conseguenze:

- che i miei problemi nella maggior parte dei casi dipendono da me ;
cioè io li vedo tali e me li vivo come tali. E se questo succede posso -
modificando il modo di vedere – risolverli in parte o del tutto.
Insomma dipende da me. Anche se non sempre ci piace questo
arbitrio.
- Che io non sono le cose che faccio. Nessuno lo è. E se ho fatto degli
errori ciò non vuol dire che io sono un errore vivente. Posso sempre
modificare ciò che ho sbagliato con cui io di certo non coincido, così
come nessuno, neppure un ladro, un assassino, uno stragista, ...
- I traumi insuperati sono interpretazioni postume del primo evento.
Non è vero che certi traumi sono insuperabili. E' nel mio ripeterne
mentalmente presupposti ed evitamenti che essi acquistano attualità e
mi accompagnano di pari passo. Dipende da me, rivedendone i
presupposti ed allenandomi alle alternative, andarci oltre.
- Quando la visione dei fatti mi fa star male è utile che io li ri-processi,
cioè che li inquadri e li interpreti in modo più logico, meno
superstizioso o comune e che dia un senso per me costruttivo alla
loro interpretazione. Ciò che è utile che io mi chieda sempre è : cos'è
che mi conviene in questa situazione ? Non si tratta di pervenire ad
un approccio stoicistico, qui non c'è la ricerca edonistica del proprio
piacere. Il rispetto per se stessi e la non valutazione assoluta e

globalistica degli altri, sono le garanzie di tolleranza tipiche delle democrazie ideali.

- E' vero che l'aspirazione degli esseri umani è quella di controllare il mondo ed i suoi eventi, ma questo non può voler dire che questi accadimenti dovranno andare come "dico o voglio io", ideale di per sé egocentrico e destinato a frustrazione e pertanto ad una o più delle reazioni descritte.

Quest'approccio ipotizza che quanto più le persone sono flessibili, hanno cioè un sistema di riferimento disponibile ad un'auto revisione costante, proteso al benessere personale nell'armonia con gli altri, tanto più vivranno bene e si ammaleranno meno anche organicamente. Un po' come lo scienziato che non si innamora delle proprie teorie, ma è sempre disponibile a rivederle e a rivedersi. Da qui il progresso personale e collettivo.

Rivediamo lo schema in chiave applicativa: osservo gli eventi (o delle persone) **A**; ho delle reazioni emotive e/o comportamentali **C**; se tali reazioni integrano quelle patologiche prima descritte e mi arrecano disturbo, ho necessità di guardare al mio modo di pensare **B** e rivederne i passaggi gradualmente al fine di individuare i pensieri dannosi e quindi le idee irrazionali sottese **D**, fonte delle mie reazioni abnormi. Per far questo dovrò fissare un obiettivo più consono e funzionale (cioè un modo di pensare a me più utile rispetto all'attuale **B**) che indicherò con **E**.

Il modello A-B-C-D-E mi consente la ristrutturazione cognitiva quando questa ha necessità di essere adottata. La necessità dipende da come vivo.

Il mondo va come deve andare. Ciò non vuol dire che vada bene. Tuttavia nel mio scorcio di vita ho necessità di viverci al meglio dentro il mondo. E questo presuppone che io abbia aspettative realistiche in linea con le mie possibilità, mezzi e spazi temporali. Se riesco ad ipotizzare uno stile di vita ove nulla o quasi è terribile, catastrofico, insuperabile vivrò meglio. E questo può persino consentirmi, entrato a pieno titolo nel mondo, di migliorarlo, ma con l'aspirazione realistica a farlo, non con la pretesa che tutti mi ascolteranno.

A seguire, alcuni schemi di supporto a queste istruzioni per l'uso.

P.S.) La Rebt o Ret (prima teorizzazione) si occupa anche delle possibilità di una funzionale competenza a livello emozionale. L'analfabetismo imperante in materia fa sì che molti di noi vivano emozioni e le loro rappresentazioni mentali (i sentimenti) come qualcosa da evitare. Questo mancato riconoscimento può portare a rifuggerle in blocco o ad interpretare in senso negativo (come paura o ansia) ogni variazione emotiva che viceversa potrebbe dare gioia. Da qui molti fenomeni di scioltezza indotta, con utilizzo di alcol e sostanze varie.

* psicoterapeuta, resp. servizio di psicologia e psicoterapia dell'Asl 8 di Sr, supervisore clinico della comunità Rinascita e docente di psicopatologia e terapia degli stati di dipendenza patologica presso le scuole di spec.ne in psicoterapia APC di Roma e Aleteia di Enna.