



PAIDÓS Psicología Psiquiatría Psicoterapia

Leonor Lega
Francesc Sorribes
Montserrat Calvo

Terapia Racional Emotiva Conductual

Una versión teórico-práctica actualizada

Leonor Lega, Francesc Sorribes
y Montserrat Calvo

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL

Una versión teórico-práctica actualizada



PAIDÓS

Barcelona
Buenos Aires
México

1.ª edición, mayo de 2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Institut RET, SCP, 2016, 2017
© de todas las ediciones en castellano,
Espasa Libros, S. L. U., 2017
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3342-2
Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.
Depósito legal: B. 7.868-2017
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

ÍNDICE

Prólogo de Dominic DiMattia.	13
1. Introducción	17
2. Biografía de Albert Ellis	19
Recuento personal.	19
Doctor Albert Ellis: «el gen de la eficiencia»	19
De 1913 a 1924. La infancia (hasta los 12 años)	22
De 1925 a 1931. La adolescencia (12-18 años)	25
De 1932 a 1938. La juventud (19-25 años)	26
De 1939 a 1954. El psicoanalista y sexólogo (26-42 años)	29
De 1955 a 2007. Su etapa como terapeuta racional-emotivo (42-93 años)	32
Bibliografía del capítulo 2	42
Cronología.	45
3. Terapia Racional Emotiva Conductual.	57
3.1. Marco conceptual: fundamentos epistemológicos.	57
3.1.1. La psicoterapia cognitivo-conductual	57
3.1.2. Orígenes y evolución de la TREC.	61
3.1.3. Antecedentes teóricos	66
3.1.4. Bases filosóficas de la terapia.	68
3.1.5. Principios básicos de la terapia	82
3.1.6. Diferencias con otros enfoques terapéuticos	117
3.2. Modelo teórico de la Terapia Racional Emotiva Conductual	135
3.2.1. Modelo ABC.	135
3.2.2. El modelo ABC es circular o contextual.	136
3.2.3. Las complejas interacciones entre «A», «B» y «C»	140
3.2.4. El modelo ABC secundario o perturbación secundaria (metaconsecuencias)	140

3.2.5. El modelo ABCDEF	147
3.3. Perturbación psicológica: ansiedad del ego versus ansiedad situacional	155
3.3.1. Ansiedad del ego versus ansiedad situacional	155
3.3.2. Problemas de autoaceptación: ansiedad del ego	156
3.3.3. Problemas de Baja Tolerancia a la Frustración (BTF): ansiedad situacional	159
3.4. Destrezas de Comunicación	166
3.4.1. Estilos de Comunicación	166
3.4.2. Programa para mejorar las Destrezas de Comunicación	168
Bibliografía del capítulo 3	173
4. Práctica de la Terapia Racional Emotiva Conductual	179
4.1. Pasos para llevar a cabo una sesión de la TREC	179
4.1.1. Primer paso: definir el problema y establecer una meta psicoterapéutica	180
4.1.2. Segundo paso: evaluar un ejemplo concreto del problema-objetivo	188
4.1.3. Tercer paso: identificar la «C» significativa	189
4.1.4. Cuarto paso: identificar un «A» específico	200
4.1.5. Quinto paso: identificar los problemas emocionales secundarios	206
4.1.6. Sexto paso: establecer la conexión «B-C»	208
4.1.7. Séptimo paso: identificar «B»	211
4.1.8. Octavo paso: preparar al paciente para el proceso de Debate («D»)	217
4.1.9. Noveno paso: debatir las creencias irracionales («D») ..	220
4.1.10. Décimo paso: aumentar su convicción en sus creencias racionales («E»)	230
4.1.11. Undécimo paso: negociar las tareas para casa	235
4.1.12. Duodécimo paso: revisar las tareas para casa	241
4.1.13. Resumen esquemático de los pasos	243
4.1.14. Una demostración del doctor Albert Ellis	245
4.2. Entrenamiento y supervisión en la TREC	248
4.2.1. Entrenamiento en la TREC	248
4.2.2. Supervisión en la TREC	255
4.2.3. Aprendizaje basado en errores	262
Bibliografía del capítulo 4	271

5. Otras aplicaciones de la TREC	273
5.1. Terapia grupal	273
5.1.1. Tipos de grupos	273
5.1.2. Ejemplo de una sesión de grupo semanal con Albert Ellis	277
5.1.3. Ejemplo de un grupo con problemas específicos: sexualidad femenina, con Janet Wolfe como terapeuta	286
5.1.4. Ejemplo de terapia grupal femenina, con Janet Wolfe como terapeuta.....	290
5.1.5. Ejemplos del Taller del Viernes por la Noche con Albert Ellis	296
5.2. Medición y aplicaciones transculturales	299
5.2.1. Escala de Actitudes y Creencias (o EAC)	299
5.2.2. O'Kelly Women Beliefs Scales (u OWBS).....	320
Bibliografía de la sección 5.1.	343
Bibliografía de la sección 5.2.	344
Fotografías	355
Bibliografía completa: de 1945 a 2011	363
Agradecimientos.....	415

BIOGRAFÍA DE ALBERT ELLIS

Recuento personal

Una mañana, durante la primavera de 1981, yo (Leonor Lega) crucé por primera vez el umbral de la antigua mansión situada en la calle 65, entre Madison Avenue y Park Avenue, que, entre 1965 y el otoño de 2013, albergó el Albert Ellis Institute de Nueva York. Una escalera en forma de caracol me llevó a la segunda planta, donde, a mano derecha, se encontraba una amplia habitación, el despacho del doctor Albert Ellis, fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual en 1955, quien me había citado para entrevistarme como posible candidata al programa de posdoctorado. Ese fue el comienzo de una relación profesional y de amistad que duraría hasta el día de su fallecimiento. El presente capítulo incluye datos y anécdotas de experiencias compartidas y entrevistas a Albert y a personas muy allegadas a él, que he ido recopilando durante todos estos años.

Doctor Albert Ellis: «el gen de la eficiencia»

Albert Ellis nació el 27 de septiembre de 1913 en Pittsburgh (Estados Unidos), pero creció en el Bronx, Nueva York.

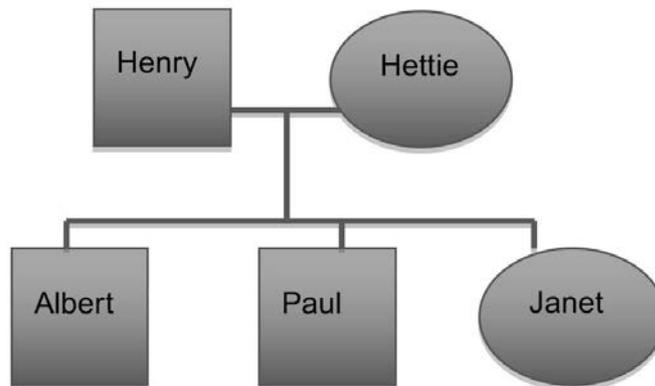
Fue el fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), que hoy cuenta con institutos en más de quince países, y es autor de alrededor de ochenta libros y ochocientos artículos, cuyos detalles específicos se encuentran en la bibliografía de este capítulo (véase pág. 42).

Fue considerado por los miembros de las Divisiones 12 (Clinical Division) y 17 (Counseling Division) de la APA (American Psychological Association) como la segunda figura de mayor influencia en el campo de la psicología clínica del siglo xx, con Sigmund Freud en el tercer lugar y Carl Rogers en el primero.

A los 93 años y tras una larga enfermedad que le obligó a ser hospitalizado por un tiempo, pidió regresar a su apartamento pocos días antes de morir, en el sexto piso del Albert Ellis Institute, situado en el número 45 E de la calle 65 en Manhattan, en Nueva York, donde falleció en la madrugada del 24 de julio de 2007.

SU FAMILIA

Albert Ellis fue el hijo mayor de Henry Groots, quien había nacido cerca de Vineland, Nueva Jersey, de padres procedentes de Rusia, probablemente de Moscú, donde su bisabuelo fue, al parecer, un rabino importante. En 1915, su padre cambió el apellido de Groots por el de Ellis, extraído de la guía telefónica, porque creía que su nombre era difícil de pronunciar y no le favorecería en sus negocios. Su madre, Hettie Hanigbaum, nació en Filadelfia. Su abuelo materno había nacido en Alemania, pero creció en Cracovia (Polonia), y su abuela materna, también era alemana; ambos eran judíos. Ellis tenía dos hermanos: Paul, un año y medio menor que él, y Janet, cuatro años menor que Albert.



Ellis bromeaba con su madre diciéndole que se consideraba un hijo «medio ilegítimo» porque, aunque sus padres mantuvieron una relación amorosa durante casi diez años, solo decidieron casarse cuando Hettie estaba embarazada de seis meses de Albert.

Ellis también se consideraba «medio huérfano», pues sus padres no estaban casi nunca con ellos. No se ocupaban demasiado de sus hijos, eran poco

afectuosos y estaban ausentes durante gran parte del día. Vivían de manera independiente el uno del otro y, aunque mostraron un interés mutuo hasta el final de su existencia, establecieron un patrón de vida individualista que llevó eventualmente a que el matrimonio se disolviera sin grandes traumas. Desde los 7 años, Albert tenía la llave de la casa, llegaba de la escuela sobre las dos de la tarde con su hermano y su hermana pequeños, les preparaba la comida y se encargaba de otras tareas del hogar hasta que llegaba su madre, alrededor de las cinco de la tarde, pero esta volvía a salir y no regresaba hasta ya entrada la noche, con lo cual, los hijos quedaban de nuevo completamente solos. A los 8 años, Albert ya era un niño autosuficiente y cuidaba de sus hermanos pequeños. Él recordaba que, en lugar de sentirse un ser solitario, aprendió a disfrutar de la posibilidad de concentrarse en sus propios intereses, sin ser interrumpido. Su padre, dedicado al comercio, también estaba ausente gran parte del tiempo, salvo los fines de semana. La situación económica familiar fluctuaba entre períodos de bonanza —llegaron a tener chófer y criada—, y épocas de estrecheces económicas, cuando sobrevivían con los escasos ahorros de la madre.

Ellis describía a su madre, Hettie, como alguien a quien le gustaba rodearse de amistades más jóvenes y jugar, cantar y bailar hasta tarde. De soltera participó en Filadelfia en un par de obras de teatro. No se tomaba casi nada en serio y se preocupaba por cosas triviales. Ellis la recordaba como una gran persona, a veces irritable, y de quien heredó su pasión por la música. Sin embargo, pensaba que su madre no debió de tener hijos porque se ocupaba más de sí misma, de sus cosas, que de los niños. No era cruel pero sí negligente. De sus tres hijos, fue Albert quien mantuvo mejor relación con ella y casi nunca se quejó de ella; incluso vivieron un tiempo juntos. Hettie murió a los 93 años y desde los 85 sufrió depresiones.

A Henry, su padre, lo describía como una persona generosa, irritable y temperamental, algo distímico y, a diferencia de su madre, derrochador. Ellis recordaba que, en una ocasión, su padre dejó una propina de 100 dólares, y su madre tomó el dinero y puso en su lugar 10 dólares. Fue un hombre de negocios y trabajó en varias empresas, entre ellas, la Price and Waterhouse, y no tuvo éxito de manera estable hasta ya cumplidos los 60 años, cuando estableció una próspera agencia de seguros. Pasaba largo tiempo fuera de casa, y Albert recordaba que solo una vez los paseó en su Cadillac. Con frecuencia, después del beso de la mañana, no volvía a ver a su padre hasta la noche. Solía llegar a casa sobre las diez de la noche, supuestamente de trabajar, pero Ellis creía que estaba «echando alguna canita al aire». De hecho, tenía una relación

con Rose, la mejor amiga de su madre. Al descubrirse esta relación se divorciaron cuando Albert tenía 12 años. Henry se casó con Rose en segundas nupcias y se fueron a vivir a Manhattan. Su padre murió a los 80 años.

Con su hermano menor, Paul Ellis, tuvo una relación estrecha a lo largo de su vida. Cuando Albert tenía unos 75 años, Paul falleció y esta pérdida le afectó mucho. Estaban muy unidos. Paul heredó la capacidad de hacer dinero de su padre y le organizó a Albert el aspecto financiero. Fue él quien le aconsejó que registrase el instituto como organización sin ánimo de lucro, en lugar de como una empresa propia. Le gustaba jugar al ajedrez, y fue campeón nacional *amateur* del mismo.

A su hermana menor, Janet Ellis, la recordaba como a una chica con problemas emocionales y no se llevó bien con ella hasta los 16 años, cuando Albert decidió aceptarla tal y como era y dejó de sentir hostilidad hacia ella. Su hermana falleció también antes que él.

De 1913 a 1924. La infancia (hasta los 12 años)

Aunque Albert no recordaba haber tenido problemas de salud especiales antes de sufrir una neumonía y tener una afección de riñón a los 5 años, su madre Hettie le dijo alguna vez que él había sido un bebé físicamente débil, propenso a los cólicos, y que lloraba a menudo. Su hermano Paul también lo recordaba como delicado y «enfermizo» y no olvidaba las advertencias de su madre para que no pusiese a Albert en situaciones de estrés físico.

Cuando Albert tenía 4 años, sus padres se mudaron con sus hijos a la ciudad de Nueva York. Con su peculiar forma de ser, él recordaba que al comienzo no estuvo de acuerdo «... pues nunca me consultaron antes de tomar la decisión». La nueva residencia se encontraba entre la calle 183 y Andrews Avenue, en el Bronx. El resto de la familia se quedó en Pittsburgh.

Albert Ellis fue un niño superdotado e hiperactivo. Inicialmente ingresó en la escuela pública PS-7, en el Bronx, donde, pasadas unas pocas semanas, le adelantaron de primero a segundo año de primaria al ver que leía perfectamente a pesar de tener solo cinco años y medio. Él recordaba haberse ido a casa llorando por este cambio, pues estaba encantado con la profesora del primer grado. Más tarde, cuando sus padres cambiaron de residencia a otro piso, también en el Bronx, situado en 2615 University Avenue, cerca de la calle 190, Albert fue a un nuevo centro educativo público, el PS-33. Las matemáticas se

convirtieron en una de sus asignaturas favoritas entre los 7 y los 12 años y siempre estuvo en una sección especial para alumnos brillantes, lo que le permitió mantenerse al día a pesar de haber estado hospitalizado durante períodos muy largos por problemas de salud.

Algunas anécdotas curiosas provienen de esa época: la primera fue su preferencia por subir los escalones de la entrada de dos en dos, de tres en tres o del máximo número posible, pero siempre en segmentos iguales. Muchos años más tarde, en mayo del 2000, en una entrevista con Leonor Lega, Ellis aceptó que: «...este patrón fue un poco obsesivo-compulsivo, pero en esa época no creía que de no poder llevarlo a cabo sería el fin del mundo...; solamente resultaba incómodo».

La segunda anécdota refleja su curiosidad temprana por el sexo, ya que durante la misma entrevista habló de su preferencia por ir con sus compañeros a la quinta planta de la escuela, donde antes habían tenido la clase de gimnasia las niñas, «... pues podían olerlas, aunque ya no estuvieran presentes».

Este interés también se manifestó en juegos sexuales infantiles, donde en otra ocasión, con casi 6 años, fue descubierto por sus padres y los padres de Ruthie, una niña de su misma edad y vecina del barrio, mientras, desnudos y, habiéndose confesado su amor mutuo, se exploraban sus genitales en la habitación de Albert. Los padres reaccionaron con calma, pero las madres se pusieron histéricas. De esta experiencia, Albert recordaba haberse dado cuenta de que en un futuro debía aprender a ser más discreto. Nunca volvió a ver a Ruthie, pues su familia se mudó casi inmediatamente después del incidente.

Entre los 5 y los 7 años, a causa de una nefritis, Ellis debió permanecer en el Presbyterian Hospital de Nueva York durante largos períodos de tiempo (en alguna ocasión, hasta diez meses seguidos). En total, en esos años fueron unas ocho hospitalizaciones, y el hospital se convirtió en el centro de su «vida social». Recordaba que una vez, después de apagarse las luces, Albert, junto con otros veinte niños y niñas hospitalizados en la misma sala, jugaban a alumbrar con linternas sus cuerpos desnudos, uno por uno y por algunos segundos, hasta que las enfermeras los descubrieron y prohibieron el uso de las mismas. También descubrió que si apretaba sus genitales contra las barras de la cama del hospital podía conseguir una sensación de excitación. Luego lo corroboró también en el colegio con las sogas de escalar. En esa época, en el hospital, se enamoró perdidamente de Gloria, quien ocupaba la cama contigua, y a quien tampoco volvió a ver nunca después de ser dado de alta, pero durante muchísimo tiempo la recordó como objeto principal de sus fantasías amorosas, mucho más grati-

ficantes que cualquier actividad real. Basándose en esto, concluyó mucho tiempo después que lo que uno cree e imagina, en lugar de lo que realmente sucede, controla su destino emocional. Tampoco nunca se sintió culpable por ello, lo que años más tarde sorprendió profundamente a su psicoanalista.

Sus dos hermanos pequeños estaban con su madre, así que durante su larga hospitalización solo podía verles los domingos, una vez a la semana. Su padre le visitó únicamente una vez durante los diez meses que estuvo hospitalizado. En aquella época veraneaban en Nueva Jersey, y como durante las vacaciones su madre estaba con los niños en la playa, fue a verle mucho menos, dadas la distancia y la dificultad del viaje. A Albert le entristecía no recibir tantas visitas como los otros niños, pero recordaba que al final se las arregló para que esto no le perturbara, y se decía a sí mismo que las visitas a los otros niños solo duraban un par de horas, y que en ese tiempo él podía entretenerse leyendo solo. Y añadió que, al fin y al cabo, «... su madre no hacía más que conversar, lo que interfería en su posibilidad de distraerse». A posteriori, Ellis reemplazó esta *racionalización* inicial por la *idea racional* de «poder soportarlo» y conservó esta tendencia a no sentirse solo el resto de su vida, abstrayéndose en sus propios intereses, incluida la lectura.

Otra anécdota interesante de esta época es la manera como Albert afrontó una operación quirúrgica dolorosa, ya que fue necesario drenar el líquido que se le acumulaba en la cavidad abdominal debido a problemas renales. Lo hizo concentrándose en el procedimiento, mirando atentamente la aguja y el líquido, y esto le ayudó a distraerse del miedo. Años más tarde, relacionó esta experiencia con el concepto de *distracción cognitiva*, que permitía concentrarse en un estímulo (procedimiento quirúrgico) en lugar de otro (su miedo). Como es sabido, agorafóbicos y otros pacientes con ansiedad generalizada se concentran en su miedo, lo que genera aún más miedo (la ansiedad *secundaria*: ansiosos por sentirse ansiosos). Albert también recordaba padecer de fuertes migrañas. En ese momento era un niño moderadamente religioso y las plegarias le servían para afrontar los dolores de cabeza.

Fue también durante esa época cuando murió uno de sus compañeros de colegio con tan solo 7 años. Albert recordaba haber asistido al funeral, que se sintió triste, y pensó que le echaría de menos, pero no lloró desconsoladamente como muchos otros asistentes a la ceremonia.

También tenía problemas de sueño, dormía mal. Para afrontarlo, buscó distracciones como la lectura. El problema del insomnio lo acompañó toda su vida. En su búsqueda de actividades para distraerse en las noches, Albert leyó

mucho tiempo después que la razón principal del insomnio es la preocupación y que la preocupación más frecuente en los insomnes es la de no poder dormir. Una estrategia posterior que le ayudó a conciliar el sueño fue el ruido de la televisión cuando no había programación o el de una radio mal sintonizada.

De 1925 a 1931. La adolescencia (12-18 años)

A los 12 años sus padres se divorciaron. Albert, su madre y sus hermanos siguieron viviendo en la calle 183 y Andrews Avenue, en el Bronx, y su padre se mudó al West End Avenue, en Manhattan.

Ya en esa edad le seducía la idea de escribir y no paró de hacerlo hasta su muerte. Pensó en ser escritor (y sin duda lo logró), pero no en el campo que deseó inicialmente, cuando quería convertirse en el «Gran Novelista Americano».

Debido a sus limitaciones físicas y a su delgadez, fue un joven que se inclinó más por las aficiones intelectuales que por las deportivas. Siendo adolescente, prefirió actividades como caminar y pensar, y también el ajedrez y el *bridge*.

Las pruebas psicométricas de la época indicaron que tenía un coeficiente intelectual alto.

Aunque de joven fue religioso, se volvió ateo cuando estaba estudiando hebreo y se preparaba para su *bar mitzva*.

Tuvo su primera y única relación homosexual con su hermano Paul a los 13 años. También en esa edad, Albert experimentaba una erección casi perpetua y temía que otros se dieran cuenta y le despreciaran por ello. A los 15 años controló sus erecciones mediante la masturbación. Lo hacía dos veces por día, y al principio pensó que era un adicto a la masturbación y se sintió culpable por ello. Entonces empezó a ir a la biblioteca y pronto se percató de que «no era un estúpido por actuar estúpidamente» (autoaceptación incondicional) e incluso que la masturbación era buena, aunque fuera frecuente, y dejó de sentirse culpable. También descubrió el *froteurismo* casualmente y lo practicó hasta los 24 años en el metro y los ascensores. Dejó de hacerlo cuando empezó a tener relaciones sexuales normales con Karyl, su primer amor.

A los 16 años leyó muchos libros de Freud y sus discípulos. Iba, entre otras, a la famosa biblioteca pública de la calle 42 de la ciudad de Nueva York. Aunque en aquel entonces consideraba el psicoanálisis como algo «dogmático

y poco científico», recordaba que le ayudó a liberarse y a pensar en formas de sexo no coercitivo, y también a tratar su problema de eyaculación precoz.

En su adolescencia padeció una fuerte fobia social. Raramente hablaba en público, solamente con amigos íntimos. Era muy callado y reservado. Tenía mucho miedo a hablar en público y con las mujeres.

Durante esta época sucedió un incidente que marcaría su interés por la música. Debió permanecer solo durante un mes en un hotel en Manhattan, el Empire Hotel, entre Broadway y la calle 63 Oeste, ya que su hermano Paul estaba enfermo y podía contagiarle. Su padre se ocupó de pagar todos los gastos. Durante ese mes, Albert asistió a los musicales de esta zona llena de teatros y, a los 17 años, decidió componer sus propias letras y canciones para realizar su sueño adolescente de convertirse en músico.

En una fiesta, recordaba, conoció a un amigo que quería ser profesor de filosofía y la idea le empezó a interesar. Leyó a Confucio, Buda, Epicuro, Epic-teto, Marco Aurelio y otros filósofos antiguos; también pensadores modernos como Spinoza, Kant, Hume, Emerson, Thoreau, Santayana, Dewey y Russell. Además, leía a escritores como Byron, Shelley, Dostoievski, H. G. Wells, George Bernard Shaw, Upton Sinclair, Theodore Dreiser, Edgar Lee Masters y otros. A los 16 años empezó a llevar un diario en el que anotaba sus desacuerdos con filósofos famosos, pero no insistía en que él tenía razón y ellos estaban equivocados, sino en que, simplemente, estaba de acuerdo o en desacuerdo con ellos.

Además, empezó a interesarse por la psicología. En aquel entonces, en este campo todo lo que había se reducía al entrenamiento psicoanalítico (Freud, Jung, Adler, Horney) y los experimentos de Watson.

Finalmente, Ellis acumuló una gran cantidad de conocimiento, y sus amistades comenzaron a pedirle consejos por considerarlo un «experto» en el tema del sexo y las relaciones amorosas. Manny Birnbaum, su amigo de infancia, recordaba que Ellis estaba frecuentemente rodeado de jóvenes de su edad en los Jardines Botánicos del Bronx, discutiendo temas «de moda», como el matrimonio con contrato renovable cada cinco años.

De 1932 a 1938. La juventud (19-25 años)

A partir de los 19 años empezó a tener problemas de visión. Le escocían mucho los ojos y tenía que mantenerlos cerrados por un tiempo. Quizás eran

indicios de un estado prediabético no diagnosticado. Como tenía la vista cansada, tuvo que llevar gafas.

Paradójicamente, aunque se interesó intensamente por la filosofía y la psicología, terminó matriculándose en un programa de administración de negocios para poder hacer dinero «...y dedicarse totalmente a escribir literatura a los 30 años». Pero la Gran Depresión frustró su deseo. En 1934, a la edad de 21 años, se graduó en Administración de Empresas en la Universidad de la Ciudad de Nueva York (CUNY).

En la universidad aprendió a no posponer sus proyectos: primero debía terminar los trabajos académicos, aunque resultasen menos interesantes para él, y después, descansar y realizar las actividades más de su agrado. Años más tarde, utilizaría estas experiencias en el desarrollo de sus conceptos de «hedonismo a largo plazo», y «Baja Tolerancia a la Frustración o BTF», empleados frecuentemente por la TREC, donde se da prioridad al logro de las metas a largo plazo y —aunque el corto plazo sea más placentero— a no sucumbir por incómodo o desagradable que sea.

Durante la Gran Depresión (1930), los tres hermanos tuvieron que trabajar para ayudar a la familia. Su primer empleo fue en una tienda de regalos y novedades, donde como resultado de haber desarrollado maneras más eficaces de organizar las tareas, logró convencer a su jefe de que en lugar de aumentarle el salario, le redujese el número de horas de trabajo, pues para Ellis «... el tiempo era mucho más valioso que el dinero».

Tal como lo describió en una charla en abril de 1986 en Saint Peter's University (anteriormente Saint Peter's College), en Nueva Jersey, Albert empezó a usar los principios de Watson para perder el miedo a hablar en público y no sentir vergüenza.

Explicó que «... se convirtió en su propio laboratorio» y que de estos experimentos sacó luego su muy conocida técnica psicoterapéutica: los «ejercicios para atacar la vergüenza», donde se trata de enseñar a los pacientes que si actúan de una forma tonta o ridícula, incluso en público, no se acabará el mundo, podrán soportar su incomodidad durante el ejercicio, y no es necesario que se denigren a sí mismos. Comentó también durante esa charla que dichos experimentos fueron tan eficientes que «... hoy en día no hay quien pueda quitarme un maldito micrófono de las manos».

Relató también otra anécdota al respecto, cuando a los 19 años (en julio de 1933) se propuso hablar con cualquier mujer que se encontrase sentada sola en un banco del Jardín Botánico del Bronx. Ellis recordaba que de ciento treinta

mujeres, treinta se fueron del lugar cuando intentó iniciar una conversación, pero sostenía que se había quedado con cien de ellas, «... lo que era una muestra de peso para un estudio científico». Solo consiguió acordar una cita posterior con una de ellas, cita a la cual ella no se presentó. Sin embargo, Ellis añadió que «... dicha experiencia también me ayudó a dejar de sentir vergüenza y a superar mi temor a hablar con las mujeres».

A los 20 años, en su época revolucionaria, trabajó para Nueva América, un grupo político radical de Nueva York que promovía un sistema económico colectivista, contrario al comunismo soviético. Por entonces escribió una obra de divulgación en tres volúmenes sobre *El capital* de Karl Marx, pero al final se desilusionó del comunismo en general y vio que la mayoría de sus miembros tenían problemas personales serios.

También en 1933 empezó a escribir un manuscrito de mil páginas, *A History of the Dark Ages: The Twentieth Century (Historia del oscurantismo: el siglo XX)*, donde hablaba de la irracionalidad humana; y otro manuscrito titulado *Youth Against the World (La juventud contra el mundo)*. Estos manuscritos nunca se han publicado. Entre los 18 y los 28 años escribió veinte manuscritos del tamaño de un libro, novelas, obras de teatro, poemas y ensayos. Muchos de ellos eran «demasiados sexuales», y fueron rechazados por los editores y tampoco se publicaron.

Sus ocupaciones profesionales iniciales fueron la contabilidad y la administración de empresas. Su primera aventura en el mundo empresarial fue crear un negocio con su hermano Paul. Ellos se encargaban de buscar en tiendas de saldos pantalones que hicieran juego con las chaquetas de sus clientes. En 1937, a los 24 años, ya dirigían una firma novedosa.

Un año antes, en 1936, con 23 años, conoció a su primer amor: Karyl Corper, de 19. Fue una relación tormentosa, dado que un día estaba con él y al otro con otros hombres. Ella tenía problemas emocionales, pero Albert recordaba que había mucho sexo en la relación. Para conquistarla, le escribió una carta de veinte páginas explicando las razones por las que quería casarse y las ventajas que esto supondría para ella. El hermano de Karyl se opuso y rompió la carta porque había «demasiado sexo» en ella. Una noche, Albert, atormentado con la situación, estuvo paseándose largamente por el Jardín Botánico del Bronx, y empezó a reflexionar y al final concluyó que «...podía desearla pero no tenía que necesitarla». Cuando se lo transmitió a Karyl, ella encontró la idea extraordinaria y accedió inmediatamente a casarse en secreto. Albert tenía entonces 27 años y, como carecían del dinero para vivir juntos, la relación solo

duró un año, durante el cual mantuvieron una «relación abierta», siendo ambos libres de frecuentar otras parejas sexuales.

Aunque durante toda su vida Albert dijo no tener hijos, en realidad tuvo tres con Karyl (ella tuvo un total de cinco hijos, a quienes crio en una relación matrimonial con otro hombre). Ellis contribuyó con su esperma, pero con una advertencia previa, la de no ejercer nunca el rol de padre. Fue exclusivamente un acto de fecundación, ya que en aquella época no había clínicas de fertilidad. Siempre mantuvieron una buena relación y siguieron viéndose durante toda su vida. Karyl murió en el año 2000 a los 81 años.

Durante su relación con Karyl, Ellis le dijo en una ocasión: «... Voy a hacer de mi vida una obra de arte» (y, sin duda, ¡Albert Ellis lo logró!).

De 1939 a 1954. El psicoanalista y sexólogo (26-42 años)

A los 26 años (1939) empezó a escribir diversos artículos sobre el sexo, el amor y el matrimonio de manera objetiva y abierta, porque se vendían muy bien y quiso promover la «revolución sexual y familiar».

Puesto que muchos de sus amigos empezaron a pedirle consejos, Ellis descubrió que le encantaba ejercer de asesor tanto como escribir, y creó el Instituto LAMP (Love and Marriage Problems Institute), dedicado a la investigación y la ayuda en los problemas amorosos y matrimoniales.

Devoraba entre treinta y cincuenta libros al día, mediante la lectura rápida, y empezó a recopilar material y a escribir su «obra maestra» titulada: *The Case for Promiscuity (Caso a favor de la promiscuidad)*, pero resultó ser demasiado liberal para ser publicada. Kinsey había empezado la investigación sobre el sexo solo un año antes.

En 1941, con 28 años, conoció a Gertrude, de quien se enamoró profundamente. Tenían diferencias con respecto a la convivencia. Ella era muy sociable y quería organizar fiestas cada semana; Ellis prefería trabajar con sus pacientes.

Como el abogado que llevó el proceso de divorcio con Karyl le aconsejó titularse para ejercer la profesión de psicólogo, Albert asistió a tres cursos durante el verano que le permitieron ingresar en el programa de formación del Teachers College, en la Universidad de Columbia, en 1942.

Se graduó en Psicología en 1943, con 30 años, y empezó los estudios de doctorado y a trabajar como psicólogo profesional.

Casualmente, a esa edad, Albert también participó como «sujeto» en el estudio de Kinsey sobre la vida sexual del hombre (1948) y la mujer (1953) estadounidenses. Le envió a Kinsey varios de sus materiales sobre sexo y ambos entablaron una amistad. En 1945, Ellis consiguió su primera publicación en una revista científica en la que hablaba sobre la sexualidad de las personas hermafroditas («The sexual psychology of human hermaphrodites»).

Un año más tarde, tras cinco años de relación, rompió con Gertrude, hecho que le hizo sentirse deprimido durante un tiempo. Albert tenía en ese momento 33 años (1946).

El primer tema que seleccionó para su tesis doctoral (Ph.D.) fue «A study of the love emotions of American college girls» (Un estudio sobre los sentimientos amorosos de las estudiantes universitarias), pero fue rechazado por su carácter controvertido. Por sugerencia de su profesor Goodwin Watson, cambió su área y escribió sobre psicometría, un tema menos polémico, como lo son los artículos publicados: «A comparison of the use of direct and indirect phrasing in personality questionnaires» (Comparación en el uso de frases directas e indirectas en los cuestionarios de personalidad) y «The validity of personality questionnaires» (La validez de los cuestionarios de personalidad).

En 1947, con 34 años, obtuvo el doctorado en la Universidad de Columbia y continuó con su práctica privada en un apartamento del Bronx, donde veía a tres o cuatro pacientes a la semana. Ellis insistió en continuar y finalizar su práctica psicoanalítica con un analista, Charles Hulbeck, del Instituto de Karen Horney, modelo que luego aplicó aproximadamente durante seis años. Por entonces consideraba que el psicoanálisis era una terapia profunda. Cuando Ellis leyó por primer vez a Karen Horney descubrió el concepto de rigidez de los «debería» («*the shoulds*», «*the musts*») como causa de la perturbación emocional, y posteriormente, lo desarrolló ampliamente como elemento central de su propia teoría, la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). En su práctica experimentó con el psicoanálisis y con la versión de psicoterapia analítica, más breve, activa y directa. Sus principales influencias fueron entonces Adler, Horney, Fromm y Sullivan, y en menor medida, Freud, Jung, Rank y Ferenczi.

A finales de la década de 1940 impartió clases en la Universidad Rutgers y en la Universidad de Nueva York, y era el jefe de psicología clínica en el New Jersey Diagnostic Center y posteriormente, en el New Jersey Department of Institutions and Agencies, donde trabajó durante cuatro años, hasta convertirse en psicólogo de planta en 1950, aunque mantuvo su práctica privada en Nueva York.

Albert Ellis recuerda una anécdota que le sucedió cuando trabajaba en Nueva Jersey. En una ocasión, escribió un libro donde se trataba la agresión sexual, y para ello contó con la colaboración de un psiquiatra, pero fue Ellis quien realizó prácticamente todo el trabajo. Cuando decidió publicarlo, puso el nombre del psiquiatra en segundo lugar. Este se enfadó y se quejó al famoso Sandford Bates, el entonces director del Departamento de Recursos Humanos. Bates le dijo a Ellis que debía poner el nombre del psiquiatra en primer lugar y le amenazaron con acusaciones falsas, entre ellas, la de que no tenía autorización para trabajar en el estado de Nueva Jersey. Ellis se mantuvo firme en su decisión de situarlo en segundo lugar y acabó abandonando el hospital. Creía que llevaba la razón y sabía de lo injusto del proceso, pero no estaba enfurecido; solo pensaba que se habían comportado injustamente (aceptación incondicional hacia los demás).

Ellis intentó publicar varios de sus escritos sobre el sexo y el amor, pero el fuerte clima de censura en Estados Unidos a finales de los años cuarenta y comienzos de los cincuenta hizo que las editoriales rechazasen todo lo relacionado con el tema sexual. Por ejemplo, periódicos como *The New York Times* rehusaban publicar anuncios de libros sobre sexualidad, aunque fuesen estudios clínicos o científicos. No fue hasta 1951, con 38 años, cuando publicó su primer libro, *The folklore of sex (El folclore del sexo)*, donde abordaba la sexualidad con una actitud liberal.

En 1952, a los 39 años, decidió dedicarse de lleno a la práctica clínica y vivir solo de los ingresos obtenidos en la consulta privada. En esa época eran pocos los psicólogos que podían hacerlo.

Durante estos años como psicoanalista intentó en vano reformular el psicoanálisis en términos científicos. Frustrado por lo que percibía como una ineficiencia del método psicoanalítico, al que consideraba más perjudicial que beneficioso, Ellis comenzó a aplicar a sus pacientes la misma estrategia que había utilizado consigo mismo. Combinó ideas procedentes de la filosofía y del conductismo «clásico» con su propio estilo activo-directivo para la resolución de problemas. Fue así como formuló su propio modelo, una psicoterapia más corta en el tiempo: redujo el número y el 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.

De esa época proviene una anécdota curiosa: durante una sesión, cuando una paciente describía su miedo a su jefe, figura masculina tradicional que le recordaba a su propio padre, Ellis exclamó: «Pero ¡si tu padre ya está muer-

to...!», a lo que ella respondió: «Entonces no es mi padre sino ¿lo que yo recuerdo sobre él?». Ellis sostenía que en ese momento nació de manera no oficial la actual Terapia Racional Emotiva Conductual o TREC (inicialmente llamada Terapia Racional).

Los «resultados» terapéuticos de sus pacientes mejoraron, y antes de que terminase el año 1953, Ellis, con 40 años, les pidió que le llamaran «psicoterapeuta» y dejaran de referirse a él como «psicoanalista». Trató de convencer a quienes le llamaban por teléfono para solicitar sus servicios que considerasen esta nueva práctica que estaba desarrollando, enfocada en la resolución activo-directiva de los problemas, una forma de terapia corta en lugar de un psicoanálisis.

Ese mismo año padeció también su primera enfermedad en la vida adulta: la diabetes. Tuvo que cambiar la dieta, pues ponía en el café cuatro cucharadas de azúcar y le gustaban mucho los pasteles; además, empezó a tomar medicación durante un año. Debido a los efectos secundarios de la misma, adelgazó mucho. Decidió entonces controlar su diabetes comiendo bocadillos de crema de cacahuete doce veces al día y a pincharse a diario. A lo largo de su vida tuvo varias reacciones severas de hipoglucemia y en varias ocasiones lo trasladaron en ambulancia al hospital.

En 1954, con 41 años, publicó su segundo libro: *The American Sexual Tragedy (La tragedia sexual norteamericana)*. Por aquel entonces, Ellis había publicado al menos 46 artículos sobre sexo, amor y matrimonio, además de dos libros y dos antologías. Fue también el editor estadounidense del pionero *International Journal of Sexology*; también ese año, empezó a agrupar sus conocimientos psicológicos y filosóficos, y a destacar la importancia de la cognición y el lenguaje en la producción de neurosis.

De 1955 a 2007. Su etapa como terapeuta racional-emotivo (42-93 años)

En enero de 1955, con 42 años, Ellis le dio formalmente el nombre de Terapia Racional (Rational Therapy) y sentó las bases de su nueva psicoterapia en el artículo: «New approaches to psychotherapy techniques» («Nuevos enfoques de las técnicas psicoterapéuticas»). Aunque desde sus inicios empezó por llamarse «terapeuta racional», siempre incluyó técnicas filosóficas junto con otras técnicas experienciales, emocionales y conductuales.

Al principio, solo Albert Ellis practicaba la TREC, pero más tarde la explicó a unos pocos amigos psicoterapeutas y, a partir de 1956, empezó a enseñar-

sela a otros. Se compró una gran grabadora de cintas marca Ampex, que utilizaba con sus pacientes, y empezó a mandar muestras a otros terapeutas.

Presentó su primer trabajo significativo al respecto en el congreso de la American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología, APA) en Chicago, en 1956, a los 43 años.

Aquel año fue también miembro fundador y primer presidente de la Society for the Scientific Study of Sex (Sociedad para el Estudio Científico del Sexo).

En 1957, con 44 años, publicó su tercer libro de autoayuda: *How to Live with a Neurotic (Cómo vivir con un neurótico en casa o en el trabajo)*.

Y en 1958, con 45 años, escribió y publicó por primera vez su artículo «Rational Psychotherapy» («Psicoterapia Racional») en una revista científica, *The Journal of General Psychology*, y publicó su cuarto libro, *Sex without guilt (Sexo sin culpa en el siglo XXI)*, edición en español, 2005).

Su segunda mujer fue Rhoda Winter, con quien se casó en 1956, cuando Albert tenía 43 años. Vivían en pisos separados, uno enfrente del otro. Cuando en las noches Ellis terminaba de ver pacientes, ella iba a verle. La boda se celebró un sábado, entre un paciente y otro. La ceremonia tuvo lugar en el Ayuntamiento de Nueva York, sin padrinos. Rhoda recordaba que Ellis la besó en la mejilla y regresó a visitar a sus pacientes en un taxi. Rhoda y Ellis tenían gustos muy diferentes y la relación terminó dos años y medio más tarde. Ella se enamoró de otro hombre y él mantuvo durante un tiempo varias relaciones amorosas. Antes de conocer a Janet Wolfe en 1964, convivió durante un año con Alma, una chica de 24 años. En cierta ocasión, Ellis comentó lo mucho que había aprendido de sus relaciones anteriores y que sus divorcios siempre habían sido amistosos.

En 1959, con 46 años, fundó el Institute for Rational Living, situado en su piso en Parc Vendome, en el número 333 de la calle 56 Oeste (Manhattan) con Paul Ellis, Robert Harper, Manny Birnbaum, Michael Feinstein y Martin Wallace.

En 1960, con 47 años, publicó su quinto libro: *The Art and Science of Love (Arte y técnica del amor)*, del que se vendieron más de un millón de ejemplares, y utilizó estas ganancias en años posteriores para pagar la cuota inicial del edificio de la calle 65 y Madison Avenue, sede del Instituto hasta finales de 2013, centro que se llamó después Rational Emotive Therapy Institute, y por último, Albert Ellis Institute.

También descubrió el concepto de «valía personal» de los existencialistas, como Paul Tillich (1953), quienes influyeron poderosamente en sus posteriores escritos sobre el concepto de «autoaceptación incondicional».

En los años sesenta, Ellis fue uno de los autores más influyentes en lo que se refiere a la revolución sexual, junto a Masters y Johnson, Comfort y LoPiccolo; además, desempeñó un papel importante en la liberación de los hombres y de las mujeres homosexuales, y fue miembro honorario de la organización gay Mattachine Society. Sin embargo, algunos de sus artículos sobre el tratamiento de la homosexualidad fueron motivo de polémica.

Estas han sido las principales contribuciones de Ellis en el campo del sexo, el amor y el matrimonio:

- Fue uno de los primeros psicólogos en afirmar que la masturbación no es perjudicial, ni hay que avergonzarse por practicarla, sino que resulta realmente beneficiosa.
- Fue de los pocos psicólogos que en los años cuarenta y cincuenta dijo que el sexo premarital consentido entre adultos no era inmoral ni pernicioso, sino que podía mejorar la vida sexual y general de las personas, siempre que se tomaran las precauciones necesarias para evitar una enfermedad o un embarazo no deseado.
- Se opuso a la idea de que la conducta sexual fuera en su origen perversa o desviada y propuso que la «anormalidad» sexual suele ser un mito.
- Fue un pionero en la defensa del feminismo y enseñó a las mujeres a ser asertivas.
- Defendió la liberación gay a principios de los años cincuenta.
- Junto a Kinsey y en oposición a Freud, confrontó el mito del orgasmo vaginal como un orgasmo normal y maduro, y enseñó a los hombres y a las mujeres a lograr orgasmos clitorianos, y a las primeras, a sentirse saludables y normales.
- Promovió la creación de una sociedad para el estudio científico de la sexualidad en los años cincuenta.

Albert Ellis fue condenado al ostracismo profesional por la mayoría de las escuelas psicológicas, psiquiátricas y sociales del momento. Muchos psicoanalistas se negaron a que participara en sus congresos. Los terapeutas decían que la terapia racional no funcionaba porque era superficial, demasiado racional e ignoraba los aspectos «emocionales».

En 1961, con 48 años, Ellis sustituyó el nombre de «Terapia Racional» por «Terapia Racional Emotiva» (Rational-Emotive Therapy o RET) con el propó-

sito de reflejar la conexión entre el pensamiento y las emociones, y eludir así las críticas que lo confundían con el racionalismo.

Un año más tarde, en 1962, presentó su primer libro de la RET para profesionales: *Reason and Emotion in Psychotherapy (Razón y emoción en psicoterapia)*, publicado en Nueva York por Lyle Stuart.

El modelo psicoterapéutico de la RET presenta unas características únicas:

- Enseña una filosofía explícita y coherente para pensar y vivir más racionalmente, que ayuda a las personas a mejorar, en lugar de sentirse mejor.
- Desalienta la autoestima y promueve en su lugar la autoaceptación incondicional.
- Se centra primero en las perturbaciones secundarias, o perturbaciones por estar perturbado, como la Baja Tolerancia a la Frustración (percibida como necesidad de una gratificación inmediata a expensas de las consecuencias a largo plazo).
- Anima a que se centren primero en debatir filosóficamente los propios «deberías», en lugar de las inferencias empíricamente distorsionadas.
- Realiza una distinción cualitativa entre dos tipos de emociones negativas: saludables y no saludables.

La crítica positiva de H. J. Eysenck y la inclusión de los trabajos de Ellis en sus libros contribuyeron al nacimiento de la psicoterapia cognitivo-conductual.

Ellis y Aaron Beck tuvieron un encuentro antes de que este publicara su libro sobre la depresión en 1967, hecho que Beck nunca reconoció.

En 1964, con 51 años y con el dinero recibido por la venta de más de un millón de ejemplares del libro *The Art and Science of Love (Arte y técnica del amor)*, Ellis compró un edificio, una antigua mansión construida a finales de siglo XIX, en el número 45 de la calle 65 Oeste (entre Madison Avenue y Park Avenue), donde vivieron actrices famosas durante algún tiempo y que también había pertenecido al Woodrow Wilson Institute. El coste inicial del mismo fue de 250.000 dólares, y en 2013, seis años después de su muerte, el edificio se vendió por 24 millones y medio de dólares.

En 1968, el Instituto de Terapia Racional Emotiva (Institute for Rational Emotive Therapy) se estableció como organización sin ánimo de lucro y como clínica y centro educativo, con la asesoría de Paul Ellis y Manny Birnbaum. Todo lo que Albert Ellis vendía y producía iba a las arcas de la fundación, y

Albert vivía únicamente con su pensión de la Seguridad Social. Desde su fundación se han formado en el Instituto (Nueva York) más de 7.500 profesionales, y existen centros afiliados en más de quince países.

Hasta su fallecimiento, Albert Ellis vivió en el sexto piso de este edificio, al que normalmente solo tenían acceso unas pocas personas. No salía casi nunca del mismo, a menos que tuviese que viajar por motivo de trabajo, ya que sostenía que allí tenía todo lo que deseaba, como su música, sus libros y sus pacientes. Albert trabajaba catorce horas diarias y los siete días de la semana. Veía una media de setenta pacientes y cuatro grupos semanales de ocho personas cada uno. Por una terapia individual, el paciente pagaba 100 dólares la hora, con la opción de recibir sesiones de media hora a mitad de precio; participar en una terapia en grupo costaba 120 dólares al mes.

Era muy generoso con sus contribuciones y brindaba su apoyo e interés a los muchos trabajos en grupo con alumnos, colegas y demás. Si le entregaban un trabajo para que lo revisase, lo devolvía en muy poco tiempo. Sin embargo, tenía una enorme «Baja Tolerancia a la Frustración» cuando alguien era impuntual o no cumplía con su parte correspondiente en el trabajo, porque esto le hacía perder el tiempo y, recordemos, tiempo y eficiencia fueron para él de extrema importancia desde su edad más temprana.

Janet Wolfe, con quien Ellis vivió más de treinta y cinco años, fue su relación más duradera. Se conocieron en 1964, cuando ella tenía 24 años y él 52. Janet acabó siendo la directora ejecutiva del instituto. Ambos fueron independientes y autosuficientes, y sexualmente tuvieron una relación abierta. Ella era mucho más joven que él y más sociable, aunque pocas veces salían a cenar o a visitar lugares. Sin embargo, Albert y Janet dieron un gran impulso al instituto, y fueron muy compatibles. Janet empezó como su ayudante y llegó a organizar y dirigir el instituto durante décadas.

Janet también desarrolló el campo de la aplicación específica de la TREC en su trabajo terapéutico con mujeres, que se inició a principios de los años setenta. Incluyó, en los talleres de un día y en los talleres de seis sesiones una vez por semana que ofrecía el instituto, temas como la asertividad en la comunicación y la sexualidad femenina. Su grupo de terapia solo para mujeres comenzó en 1975 y duró hasta 2002 (entre 1983 y 1988, con la doctora Leonor Lega como codirectora del grupo). Los detalles sobre esta época proceden de las informaciones proporcionadas por la propia Janet durante el Albert Ellis Memorial:

«Albert y yo nos conocimos en 1964 a través de un amigo común (Wilcox) en el momento en que Albert comenzaba la expansión de los servicios clínicos

y de entrenamiento en la TREC. Cuando se mudó al instituto (calle 65 entre Madison y Park) en mayo de 1965, me pidió que fuese la administradora del mismo. En unas pocas semanas se enamoró de mí y me pidió que me fuese a vivir con él al apartamento del sexto piso del inmueble. Fue el comienzo de nuestros treinta y siete años de vida en común: más de una tercera parte de su vida y de sus años más vitales y productivos...

»Albert y yo convivimos en una relación nada tradicional, pero a su vez de intenso compromiso. Creímos que no existía motivo alguno para contraer matrimonio, pero celebramos nuestros años juntos en una fiesta con más de cien personas en nuestro 25 aniversario...

»Una vez le pregunte qué era lo que más le gustaba de nuestra relación y me respondió: “*Eres increíblemente inteligente y sexi y me dejas en paz...*”. Aunque inicialmente me sorprendió su respuesta, caí en la cuenta casi de inmediato que eso fue EXACTAMENTE lo que hizo nuestra vida en común tan especial: éramos, como dijo Rilke, “*los mutuos guardianes de nuestras propias soledades*”. Nos ocupábamos de nuestras cosas para luego reunirnos y compartir experiencias...».

Desde 1965 hasta su muerte, Ellis ofreció sus famosas demostraciones los viernes por la noche para el público en general por un precio de 5 dólares. Como dijo él mismo, con un tono humorístico, en la celebración de su 90 aniversario: «Donde curo a todos los lunáticos de la ciudad..., uno por uno». El formato consistía en una sesión de terapia en la que participaban un par de voluntarios de la audiencia y en la que luego los participantes hacían preguntas sobre su intervención y sobre la TREC.

En 1967, con 54 años, empezó a interesarse por la aplicación de la TREC en las escuelas y en el ámbito laboral. Ellis creía que el futuro de la psicoterapia y de la psicología estaba en las escuelas y en la educación: «Necesitamos enseñar a cada niño y a cada niña a no perturbarse y, en caso de que ocurra, a enseñarle qué hacer para superarlo». En 1971, con 58 años, fundó la Escuela de Vida (The Living School). Se trataba de una escuela primaria de niños y niñas (entre 6 y 12 años) de clase media y sin recursos económicos, y donde durante cinco años y medio formó a profesores para que usaran la TREC en el aula. Parte de esta experiencia fue publicada en artículos como: «Rational-emotive Therapy and its application to emotional education» («La Terapia Racional Emotiva y su aplicación a la educación emocional»).

En 1971 fue nombrado humanista del año por la American Humanist Association (Asociación Humanista Norteamericana). En ese mismo año,

Rollo May, a pesar de que enviaba a Ellis sus pacientes difíciles, se opuso a que se convirtiera en presidente de la Academia Norteamericana de Psicoterapeutas por «ser demasiado controvertido».

En 1972, con 59 años, Albert escribió su primer libro sobre las empresas y las relaciones laborales: *Executive leadership: The Rational-emotive approach (Liderazgo ejecutivo: un enfoque racional-emotivo)*.

Ese año, Ellis sufrió un coma diabético que hizo temer por su vida y debió ser hospitalizado.

En 1975, con 62 años, cerró la Escuela de Vida, que obtuvo un gran éxito clínico y académico, pero desde el punto de vista financiero ocasionó una pérdida de más de 100.000 dólares.

Ese mismo año se celebró el 20 aniversario de la TREC y al acto asistieron más de setecientas personas.

Ellis logró también ventas extraordinarias del libro publicado junto a R. A. Harper, *A (new) guide to rational living (Una nueva guía para una vida racional)*, que influenció a autores como David Burns en su libro *Feeling Good* y a Wayne Dyer en *Your erroneous zones* —aunque Dyer, formado por el director del instituto de aquella época, Jon Geis, nunca lo reconoció.

En 1977, con 64 años, Ellis editó con R. Grieger el primer manual de la TRE, *Handbook of rational-emotive therapy 1 (Manual en Terapia Racional Emotiva, vol. 1)*. Y en 1979, con 66 años, introduce un nuevo constructo en la terapia en su artículo «Discomfort anxiety: A new cognitive-behavioral construct», donde elabora de forma más completa el concepto de «Baja Tolerancia a la Frustración».

En 1982, a los 69 años, los miembros de las divisiones 12 y 17 de la APA (American Psychological Association Clinical and Counseling Divisions) consideraron a Ellis como «la segunda figura de mayor influencia en el campo de la psicología clínica del siglo xx» (Carl Rogers ocupó el primer lugar y Sigmund Freud, el tercero). Los resultados de una encuesta similar con psicólogos canadienses situaron a Ellis en primer lugar, y la AAMFT (American Association for Marriage and Family Therapy) le otorgó el cuarto rango en el campo de la terapia de familia. Además, Ellis fue objeto de 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.

A la edad de 70 años, en 1983, los problemas de oído le obligaron a usar

audífonos, y su salud empeoró. Debió dedicar su tiempo a visitar a diversos médicos y especialistas. Luego, los problemas de vejiga le hacían ir constantemente al lavabo y permanecer en él durante diez minutos. Y como su tiempo era oro, decidió comer y orinar al mismo tiempo. Era una persona enferma, con importantes limitaciones físicas, pero su extraordinaria capacidad de trabajo le sirvió como válvula de escape.

En 1985, la APA (American Psychological Association) premió al doctor Ellis, de 72 años, por sus «distinguidas contribuciones profesionales».

Un año después escribió con R. Grieger su segundo manual: *Handbook of rational-emotive therapy 2 (Manual en Terapia Racional Emotiva, vol. 2)*, incorporando nuevos elementos en la TRE y concepciones nuevas como la revisión del modelo ABC.

En 1988, con 75 años, habiendo publicado ya cincuenta libros en el área de terapia, amor y sexo, la Universidad de Columbia le otorgó el premio al Exalumno Distinguido (Distinguished Alumnus).

Ese mismo año fallecieron su hermano y mejor amigo Paul, y su hermana Janet.

A comienzos de 1993, con 80 años, rebautizó su modelo psicoterapéutico: Terapia Racional Emotiva Conductual o TREC (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 dicho modelo de psicoterapia.

Por aquel entonces también comenzó a tener artritis en los pulgares y problemas para caminar.

En 1994, con 81 años, escribió: *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and updated (Razón y Emoción en Psicoterapia: Versión revisada y actualizada)* y también en ese mismo año publicó junto a M. Abrahams: *How to cope with a fatal disease (Cómo hacer frente a una enfermedad fatal)*, donde explicaba cómo él mismo afrontó sus propias enfermedades y dificultades.

En 1996, con 83 años, cambió el nombre del Institute for Rational Emotive Therapy por el de Albert Ellis Institute.

Dos años más tarde, a los 85 años, escribió, junto con E. Velten, *Optimal Aging (Envejecer con plenitud: reglas para vivir y envejecer con alegría)* sobre cómo afrontar la vejez. Ellis prosiguió su práctica clínica mientras se vio capaz. Y si tenía que ver restringidas sus actividades profesionales, simplemente dedicaría más tiempo —se dijo— al instituto, a los talleres de Nueva York, en lugar de viajar por el mundo.

En 2001, con 88 años, cambió su visión de la religión y escribió junto con S. Nielson y W. B. Johnson: *Counseling and psychotherapy with religious persons: A rational emotive behavior therapy approach (Consejería y psicoterapia con personas religiosas: un enfoque racional emotivo conductual)*, un libro para la aplicación de la TREC en este campo. Albert Ellis no era una persona religiosa; no obstante, consideraba la Biblia como uno de los mejores libros que se han escrito a lo largo de la historia. No estaba en contra de la religión sino de la «religiosidad» (véase la bibliografía completa de sus publicaciones en la página 42).

En una entrevista realizada por Robert Epstein, Albert le dijo que una de las cosas de las que se arrepentía es la de haber estado demasiado ocupado con los pacientes y no haber dedicado tiempo suficiente a la investigación, como sí lo hicieron Aaron Beck y Donald Meichenbaum, entre otros.

En 2001, Janet Wolfe puso fin a su relación con Ellis y dejó el instituto. Se conocen más detalles de esta época por la propia Janet durante el homenaje póstumo a Albert Ellis en la Universidad de Columbia, en Nueva York:

«Cuando Albert y yo nos separamos de manera amistosa en 2002, reafirmamos nuestro respeto y aprecio el uno por el otro y por todo el mutuo crecimiento personal y lo que nos divertimos juntos durante todos esos años compartidos. Unos meses después de haberme mudado a mi propia vivienda, volví a visitar a Albert a nuestro antiguo piso, acompañada por quien jocosamente llamé “su reemplazo”, mi perrito *Kofe*. Él comentó: “Verdaderamente mejoraste ESTA vez...”. Y añadió que yo merecía una medalla por haber resistido vivir con él durante tantos años... Francamente, estoy de acuerdo».

Por sugerencia de Janet, Dominic DiMattia, director del Instituto Albert Ellis en esa época, contrató como asistente de Albert a Debbie Joffe, una australiana de unos 50 años que había estado trabajando voluntariamente en la organización y el archivo de los papeles de Ellis. Dos años más tarde, Albert se casaría con ella.

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

En ese año, Albert se sometió a una importante intervención quirúrgica y estuvo varios meses en el hospital debatiéndose entre la vida y la muerte.

Retrospectivamente, Albert se refirió a 2003 como «el peor año de mi vida» y a 2001 como «el segundo peor año de mi vida».

El 15 de noviembre de 2004, Albert Ellis contrajo matrimonio con Debbie Joffe.

En 2005, miembros de la junta directiva del Albert Ellis Institute decidieron despedir a Albert de su práctica clínica en el instituto. No todos estuvieron de acuerdo con esta decisión, y los partidarios y detractores se enfrentaron. Ellis siguió visitando a sus pacientes en el sótano del edificio contiguo, donde también continuó impartiendo las clases de su Taller del Viernes por la Noche.

En 2006 ganó el juicio por su despido y tuvo que ser readmitido en el instituto.

Ese año fue hospitalizado varias veces por una neumonía. Ellis trató pacientes hasta cuatro o cinco meses antes de morir; los recibía incluso acostado en la cama y con audífonos. Como él decía, «espero morir con las botas puestas».

Murió el 24 de julio de 2007 en el sexto piso del Albert Ellis Institute acompañado de Debbie Joffe.

En 2007 se publicó una polémica autobiografía póstuma: *All Out! An autobiography*, donde expone sus diferencias con varios miembros del Albert Ellis Institute.

En 2013, el edificio del Albert Ellis Institute se vendió y la sede oficial del instituto se trasladó al número 145 de la calle 32 Este, piso 9.º, en Manhattan.

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. Además, Albert Ellis también ejerció de consultor y editor asociado de muchas revistas científicas. Numerosas sociedades profesionales le concedieron los más altos galardones profesionales y clínicos.

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.