Scuola di Specializzazione in
Psicoterapia cognitivo-comportamentale
ed Intervento psicosociale

La terapia comportamentale-razionale-emotiva (RET) di Albert Ellis

Lucio Sibilia
Centro per la Ricerca in Psicoterapia - Roma

© Lucio Sibilia 2018

La RET

- Albert Ellis: "*l'esperienza umana è (per lo più) necessariamente razionale*": assunti cognitivi su sé e il mondo.
- L'esperienza umana è il prodotto di un bagaglio bio-sociale.
- Le persone hanno valori e comportamenti sia razionali che irrazionali.

© Lucio Sibilia 2018

La concezione di Ellis

THE REVISED ABC's OF RATIONAL-EMOTIVE THERAPY (RET)

Albert Ellis

Institute for Rational-Emotive Therapy,
45 East 65th Street, New York, NY 10021

When I first formulated the ABC's of rational-emotive therapy (RET) and of cognitive-behavior therapy (CBT), I fully realized how complex cognitions, emotions, and behaviors are and how they inevitably include and interact with each other. Thus, in my first paper on RET, presented at the American Psychological Convention in Chicago in August, 1956, I said:

> thinking . . . is, and to some extent has to be, sensory, motor, and emotional behavior. . . . Emotion, like thinking and the sensory-motor processes, we may define as an exceptionally complex state of human reaction which is integrally related to all the other perception and response processes. It is not one thing, but a combination and holistic integration of several seemingly diverse, yet actually closely related, phenomena (Ellis, 1958, p. 35).

© Lucio Sibilia 2018

La concezione di Ellis

In this first presentation on RET, I also cited my 1953 paper, given at the University of Minnesota conference, on the foundations of science and the concepts of psychology and psychoanalysis (Ellis, 1956). Adapting some ideas from this paper, I stated:

> A large part of what we call emotion, in other words, is nothing more than a certain kind—a biased, prejudiced, or strongly evaluative kind—of thinking . . . thinking and emoting are so closely interrelated that they usually accompany each other, act in a circular cause and effect relationship, and in certain (though hardly all) respects are essentially the same thing, so that one's thinking

© Lucio Sibilia 2018

I presupposti della RET

- Razionalità
- Etica razionale: gerarchia di criteri di valutazione dell'azione umana:
    1. Sopravvivenza
    2. Confortevolezza
    3. Socialità
- Teoria della psicopatologia

© Lucio Sibilia 2018

Assunti razionali

- Assunti razionali sono quelli che favoriscono l'adattamento, aiutando l'essere umano a:
  A. sopravvivere.
  B. trovare le proprie soddisfazioni / conforti.
  C. condividere le sue esperienze insieme agli altri.
- Assunti irrazionali: tutti quelli che ostacolano o "sabotano" i primi.

© Lucio Sibilia 2018

IRRAZIONALITA'

<u>l'approccio logico-empirico</u> contro:

- Il pensiero magico
- La religiosità bigotta
- L'oscurantismo
- Il moralismo
- Il dogmatismo
- ...

© Lucio Sibilia 2018

Teoria della psicopatologia

- <u>Teoria dell'ABC</u>

  A: condizioni (stimolo) **antecedenti**

  – B: **base** o bagaglio cognitivo (*beliefs*)

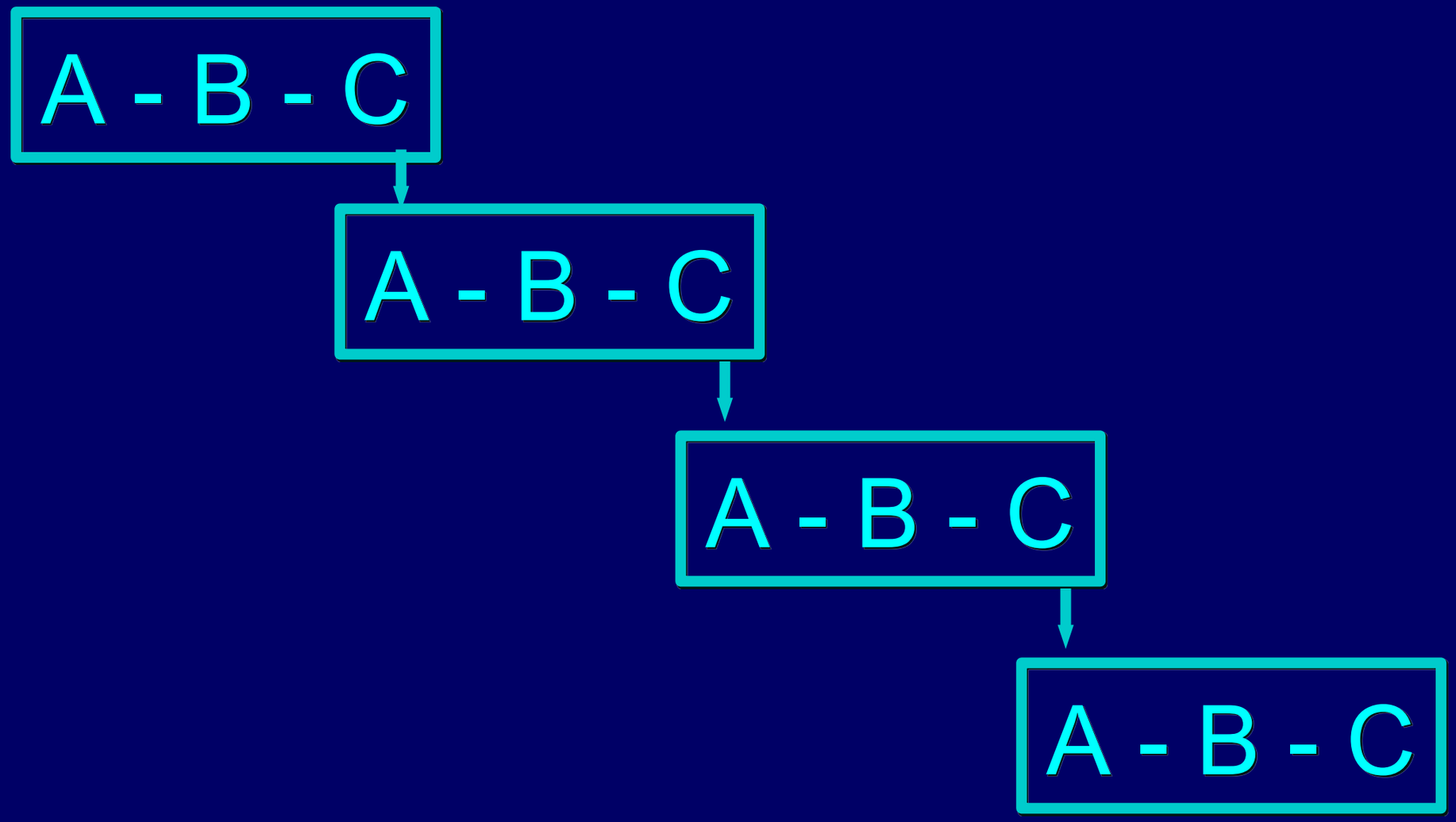
  C: **conseguenti** (a B!)

  - emotivi

  - comportamentali

© Lucio Sibilia 2018

Concatenamento



© Lucio Sibilia 2018

ABC

A - Antecedenti: La situazione-stimolo e lo stimolo immediatamente precedente (occasionante, non determinante!)

B - Base cognitiva (Beliefs): Immagini mentali o pensieri generatei dal soggetto a seguito di A.

C - Conseguenti: Le reazioni emozionali o di comportamento conseguenti a B.

© Lucio Sibilia 2018

L'A-B-C

- Antecedenti:
  immediati e osservabili
- Base cognitiva (*beliefs*):
  Valutazioni / Pensieri o Immagini mentali
- Conseguenti:
  C. Emozionali / C. Comportamentali

© Lucio Sibilia 2018

Teoria della psicopatologia

- A non provoca C (è solo un occasione!)
- B provoca C

Se C è una reazione inappropriata o patologica, allora c'è qualche assunto irrazionale nel sistema cognitivo.

Cambiando B, si può modificare la reazione problematica C.

© Lucio Sibilia 2018

Esempio

Circostanza: sono in piedi sull'autobus

A. Sento un forte colpo dietro la schiena

B. "*Questi stronzi maleducati.. pensano di esserci solo loro, ora li metto a posto!*"

C. Mi giro pieno di <u>rabbia</u>

   A. Vedo una vecchietta, caduta a terra

   B. "*Poveretta.. è caduta*"

   C. Senso di <u>pena</u>

© Lucio Sibilia 2018

Assunti

- Valutazione <> emozione
  <> comportamento
- Idee irrazionali *oppure* errori logici
  > valutazioni errate
  > risposte/reazioni inadatte
- Valutazione irrazionale
  > emozione disturbante

© Lucio Sibilia 2018

L'A-B-C: compiti del terapeuta

- Antecedenti: Sono gli antecedenti immediati? Sono stati descritti accuratamente?
- Base cognitiva (*beliefs*): E' stata descritta in modo completo? Contiene solo le rappre-sentazioni o proposizioni del momento?
- Conseguenti: Sono stati descritti accuratamente? Completamente? Sono quelli immediati?

© Lucio Sibilia 2018

Obiettivo della RET

Aiutare il paziente a:

- Individuare l'elemento irrazionale in B:
  - **1. inadeguatezza della valutazione o della rappresentazione.**
  - **2. difetto di logica (conseguenzialità).**
  - **3. carenza di razionalità negli assunti.**
- Attaccare l'elemento irrazionale in B:
  - Esame critico di B
  - Riformulazione dell'idea irrazionale insita in B
  - Altri esercizi

© Lucio Sibilia 2018

Obiettivo della RET

Aiutare il paziente a:

- Individuare l'elemento irrazionale in B:
  - **1. inadeguatezza della valutazione o della rappresentazione.**
  - **2. difetto di logica (conseguenzialità).**
  - **3. carenza di razionalità negli assunti.**
- Attaccare l'elemento irrazionale in B:
  - Esame critico di B
  - Riformulazione dell'idea irrazionale insita in B
  - Altri esercizi

© Lucio Sibilia 2018

Metodi della RET

- ABC
- Assegnazioni a casa (*homework*)
- Metodi operanti
- Esercizi di assunzione di rischio
- Esercizi anti-vergogna
- Immaginazione razionale-emotiva

© Lucio Sibilia 2018

Metodo ABC - 1

Chiariti A e C, si procede a ricostruire B:

- Cronologia scritta dei pensieri o immagini ricordate dal soggetto immediatamente successive ad A.
- Si chiede conto dei nessi logici (B_1-B_2-B_3..) (c'è conseguenzialità logica?)
- Nel giustificare la logica, il soggetto evidenzia assunti taciti (tentando di ridurre la dissonanza):
  - Questi assunti erano presenti in quel momento?
  - se sì, possono giustificare C?

© Lucio Sibilia 2018

Metodo ABC - 2

- Se no, si chiarisce che c'è dell'altro da esplicitare, altrimenti la reazione C non sarebbe comprensibile!
- Se non si riesce a esplicitare altre valutazioni, è possibile che ci sia una rappresentazione iconica:
  > descrizione della rappresentazione non verbale
  > disamina critica:
  - È adeguata a rappresentare la situazione?
  - Come modificarla per renderla più adeguata? (REI)

© Lucio Sibilia 2018

2 diversi tipi di errori

- Mancanza di conseguenzialità logica nelle valutazioni:
  > riformulare le valutazioni
- Mancanza di razionalità nelle idee di base o adeguatezza delle rappresentazioni:
  > discussione delle idee irrazionali (DIB)
  > immaginazione razionale-emotiva (REI)

© Lucio Sibilia 2018

Discussione delle I.I. (DIB)

- ABC
- B: Chiarificazione – esplicitazione dell'idea irrazionale
- Esame PRO e CONTRO
- Riformulazione
- Lavoro a casa (*homework*). Esercizi:
  - attacca - vergogna
  - assumi - rischio

© Lucio Sibilia 2018

Domande-guida per l'esame ABC

(dell'episodio x nella circostanza y)

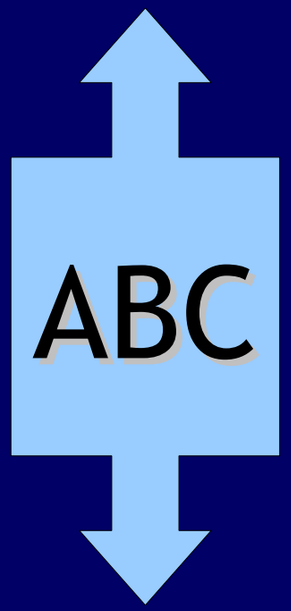
A – cosa è accaduto immediatamente prima?

B – cosa mi è venuto subito in mente?
  – cosa ne ho dedotto al momento?

C – come ho reagito (detto o fatto)?
  – che emozioni ho provato?

D – Come avrei desiderato reagire?

D – Cosa avrei dovuto pensare x reagire



© Lucio Sibilia 2018

La RET è confrontativa

- Le valutazioni del soggetto vengono messe di fronte alla realtà del momento vissuto
  - mediante il confronto con la realtà fattuale descritta
- e aiutato a riconoscere la propria responsabilità nel procurarsi le reazioni problematiche
  - mediante un esame della correttezza della logica adottata nelle sue valutazioni
  - ed un esame di razionalità dei suoi criteri generali di giudizio

Richiede uno stile di relazione molto direttivo!

© Lucio Sibilia 2018

Il metodo ABCDE

- Evento attivante (A)
- Sistema di convinzioni (B)
- – Convinzioni irrazionali (iB)
- – Convinzioni razionali (rB)
- Conseguenze emotive e comportamentali (C)
- Messa in discussione di iB (D)
- Effetti della messa in discussione (E)
- – Effetto sulle convinzioni (E1)
- – Effetto sulle emozioni (E2)
- – Effetto sul comportamento (E3).

© Lucio Sibilia 2018

Episodio

- Si sceglierà un episodio in cui:
  - è stata provata un'emozione penosa o incongrua
  - si è reagito in modo incongruo, inappropriato o potenzialmente dannoso
  - non troppo lontano nel tempo
  - preferibilmente non eccezionale

© Lucio Sibilia 2018

Esercitazioni pratiche

- A coppie, ognuno farà una intervista ABC al proprio compagno sull'episodio da lui prescelto.
- L'ABC può essere o meno seguito dalla discussione delle convinzioni irrazionali.
- A casa, si eseguirà un protocollo ABC su di un proprio episodio, diverso dal primo.
- I protocolli ABC redatti dal compagno di coppia ed il proprio faranno parte del lavoro di analisi formativa personale.

© Lucio Sibilia 2018

Discussione delle credenze irrazionali (DCI)

Credenza in esame:

……

Argomenti PRO

- …
- …

Argomenti CONTRO

- …
- …

Riformulazione della credenza:

……

© Lucio Sibilia 2018

Letture consigliate

- De Silvestri Cesare (1981) *I fondamenti teorici e clinici della Terapia razionale-emotiva.* Roma: Astrolabio Ed.
- Di Pietro M. (2012) *L'ABC delle mie emozioni*. Trento: Edizioni Erikson.
- Di Pietro Mario (2015) *La terapia razionale emotiva comportamentale. Guida per la pratica clinica e per la formazione.* Trento: Erickson Ed.
- Ellis Albert (2015) *L'autoterapia razionale emotiva. Come pensare in modo psicolo-gicamente efficace*. Trento: Erickson Ed.

© Lucio Sibilia 2018