

I contributi teorici di Ellis. Yankura e Dryden (1994), autori di una biografia di Ellis quanto mai esauriente, vedono nella filosofia greca ed in quella contemporanea alcune delle fonti dalle quali proviene la REBT. In modo particolare sembrano essere stati i filosofi stoici, in primis Epiteto, ad aver esercitato su di lui la massima influenza. Non fu questi a rilasciare la famosa affermazione secondo la quale le persone non sarebbero tanto angosciate dalle cose in sé, quanto dalla visione che di esse hanno? Ma non fu solo la filosofia a costituire una forte e continua calamita nei confronti di Ellis e della sua costruzione teorica. Accanto ad essa, si avverte l'impatto sia della psicoanalisi adleriana che del primo comportamentismo, con particolare riferimento al caso del piccolo Albert descritto da Watson e Rayner (1920). Oltre a ciò, Ellis dette molta importanza alle esperienze di vita da lui direttamente vissute, grazie alle quali affrontò e superò molte e diverse sfide, attingendo, forse ignorandolo, a tecniche radicalmente comportamentistiche, quali fra tutte l'esposizione in vivo, che non abbandonò mai neanche nelle fasi più mature della sua evoluzione teorica.

Venendo alla sua costruzione teorica Yankura e Dryden (1994) individuano i seguenti nuclei:

1) le persone hanno una tendenza biologicamente determinata a creare e sottoscrivere "belief" ("credenze") profondamente radicati che riguardano loro stesse, gli altri ed il mondo che le circonda;

2) questi belief sono in grado d'influenzare le emozioni ed i comportamenti in modo significativo;

3) alcuni tipi di belief contribuiscono a dar vita ad emozioni ed a comportamenti positivi ed orientati all'obiettivo; altri, invece, producono emozioni e comportamenti negativi, che portano allo scacco;

4) è possibile identificare e modificare quei pensieri che contribuiscono a creare le emozioni negative ed i comportamenti disadattivi;

5) la modificazione di questi pensieri può aiutare la persona ad essere meno vulnerabile ai disturbi emozionali ed ai comportamenti disadattivi;

6) dato che questi belief sono profondamente radicati nelle persone, il loro cambiamento richiede uno sforzo intenso e prolungato.

Di tutti questi principi, quello fondamentale, dal quale derivano tutti gli altri, consiste nell'assunzione secondo la quale i pensieri sono in grado di determinare emozioni e comportamenti. Accettato questo principio, gli altri sono deduzioni logicamente inevitabili.

Non altrettanto può dirsi, invece, per quanto riguarda la denominazione dei belief, che da lui vengono suddivisi in due categorie: razionali e irrazionali. Terminologia, questa, che sarà poi sostituita da quella, molto più accettabile, di pensieri o idee funzionali e disfunzionali. Si trattò di una provvida correzione di rotta, mediante la quale fu posto riparo ad un grossolano errore classificatorio: quando di un pensiero o di un'idea si asserisce che è irrazionale, si vuol significare che è in contrasto con le leggi della logica, formale o informale. Al contrario, quando viene definito disfunzionale si pone attenzione solo alle conseguenze disadattive che da esso promanano, vale a dire all'effetto prodotto e non alla forma assunta.

Ad esempio, in una delle idee inizialmente definite da Ellis col termine di irrazionali si afferma: «Se qualcosa sembra pericolosa o in grado di creare paura, bisogna esserne preoccupati e rispondere in modo ansioso». Non vi è niente d'illogico in questo, solo la conclusione è disadattiva. Non vi sono, cioè, errori di logica. Si tratta solo di conseguenze sgradevoli per quanto riguarda il benessere psico-fisico. Quest'idea disfunzionale fa parte delle dieci fondamentali alle quali Ellis inizialmente pensò e che sono elencate nella Tabella 1.1.

Tali idee disfunzionali sono poi generalmente accompagnate da altri processi

1. È necessario ricevere affetto ed approvazione da tutte le persone che sono per noi significative.
2. È necessario mostrarsi sempre e dappertutto competenti ed efficaci o per lo meno esserlo nei settori più importanti.
3. Quando gli altri ci danneggiano o si comportano in modo sleale, è giusto criticarli e condannarli in toto, in quanto sono persone del tutto negative e malvagie.
4. Quando si è gravemente frustrati, trattati in modo scorretto o rifiutati dagli altri, è giusto vedere il mondo come qualcosa di orribile e di inaccettabile.
5. Le emozioni negative provengono da fonti a noi esterne e ben poco possiamo fare per controllare i nostri sentimenti.
6. Se qualcosa sembra pericolosa o comunque in grado di produrre paura, è necessario preoccuparsene e rispondere con ansia.
7. È più facile evitare di affrontare le difficoltà e le responsabilità che la vita ci propone, piuttosto che adottare forme gratificanti di autodisciplina.
8. Il passato ha un'importanza decisiva sulla nostra vita. Il fatto che qualche evento ci abbia fortemente influenzato nel passato significa che esso continuerà a determinare i nostri sentimenti e comportamenti anche nel tempo presente.
9. Le persone, e il mondo in genere, dovrebbero essere migliori di quanto non siano. Se non si trova una soluzione soddisfacente ai problemi posti dalla vita, è giusto vedere il mondo come qualcosa di orribile.
10. È possibile raggiungere il massimo di felicità attraverso la passività e l'inazione.

Tabella 1.1 – Le principali idee disfunzionali secondo Ellis.

cognitivi che rientrano all'interno di quattro ampie categorie:

- 1) *Aufzulizing* (pensiero catastrofico). Si esprime mediante il convincimento che qualsiasi azione la persona intraprenda, il risultato sarà penosamente negativo.
- 2) *I-can't-stand-it* (insopportabilità). È la convinzione che, se un evento particolare dovesse verificarsi, la persona non si sentirebbe assolutamente in grado di farvi fronte.

3) *Damnation* (condanna). È una valutazione radicalmente negativa espressa nei nostri confronti nel momento in cui non riusciamo a raggiungere un traguardo che, a nostro avviso, sarebbe stato alla nostra portata.

4) *Musturbatoriness* (doverizzazione). Insieme di doveri disfunzionali, che la persona ha accettato in conseguenza della sua educazione ed attorno ai quali fa ruotare la sua esistenza. Un esempio potrebbe essere il seguente: «Io devo primeggiare in tutto», oppure: «Non devo mai sorridere agli sconosciuti». Doveri, questi, che per Ellis non hanno un briciolo di buon senso. Sono solo escrescenze educative.

L'insieme di queste idee è stato poi da Ellis (Ellis e Dryden, 1987) suddiviso e collegato a specifici disturbi emozionali. Così, le idee disfunzionali applicate alla persona («Non avrei dovuto essere così punitivo nei confronti di Roberto») sono in grado di produrre sentimenti negativi, quali vergogna e senso di colpa. Al contrario, le idee disfunzionali applicate al mondo esterno («Non è giusto che lui veda in me solo ciò che non va») condurrebbero alla collera ed a comportamenti aggressivi. Infine quelle riguardanti eventi probabili e futuri («Se mi dovessero licenziare, sarebbe la fine del mondo») sarebbero maggiormente associate a sentimenti d'ansia.

I contributi di Ellis alla psicoterapia. Il lavoro di Ellis ha riguardato sia l'assessment dei problemi presentati dal cliente che le strategie impiegate per risolverli. Le innovazioni apportate da Ellis alle pratiche tradizionali di assessment sono strettamente legate alla sua teoria ed all'importanza da lui attribuita alle idee disfunzionali.

Il primo di questi contributi riguarda il modello cosiddetto ABC (Ellis, 1977), mediante il quale egli si propone d'identificare le relazioni esistenti tra stimolo attivante, eventi cognitivi e conseguenze emozionali. In termini più precisi, A sta per l'insieme delle percezioni e delle infe-

renze che il cliente elabora a proposito dei fatti che gli accadono; B fa riferimento alle idee, disfunzionali o meno, che vengono prodotte da quei fatti e C, infine, riguarda le conseguenze emozionali e comportamentali che ne discendono. Nella Figura 1.2 è visibile l'intreccio tra questi tre diversi elementi. L'evento stimolante A è dato, in questo caso, dalla preoccupazione per una futura, probabile conferenza. Ad esso possono seguire due idee, di cui una funzionale e la seconda disfunzionale. La prima consiste nel desiderare di tenere una conferenza brillante, mentre la seconda si carica di un connotato imperativo, grazie al quale il desiderio si trasforma in necessità o dovere. In questo caso, la persona non desidera solo tenere una conferenza efficace, ma sente quest'impegno come un dovere al quale rispondere al massimo livello. Nel momento stesso in cui si instaura quest'idea, vengono prodotte delle conseguenze C che influenzano negativamente sia le emozioni che i comportamenti della persona.

Se l'analisi ABC è l'apporto più originale fornito da Ellis, ciò non significa affatto che l'assessment si limiti solo alla raccolta dei dati provenienti da quest'unico strumento. Accanto ad essa, infatti, vengono usati moduli per la registrazione dei dati personali del cliente e test, quali il RET self form, che sono compatibili con l'impostazione ellisiana. Poco rilievo, infine, viene accordato ai test tipicamente usati in ambito clinico, quali l'MMPI-2, l'EPQ, ecc.

Per quanto le strategie usate da Ellis e dalla sua scuola siano ispirate ad un sostanziale eclettismo, talvolta eccessivo e poco ponderato, è indubbio che al centro dell'intervento terapeutico vi sia la cosiddetta **disputa delle idee disfunzionali**. È questa la strategia più innovativa pensata ed elaborata da Ellis. Scopo primario della disputa è la confutazione delle idee disfunzionali attraverso una stretta e pressante argomentazione, con cui il cliente è sollecitato a coglierne il fondamento illogico o irrealistico e a trasformarle in idee funzionali. Sono centrali:

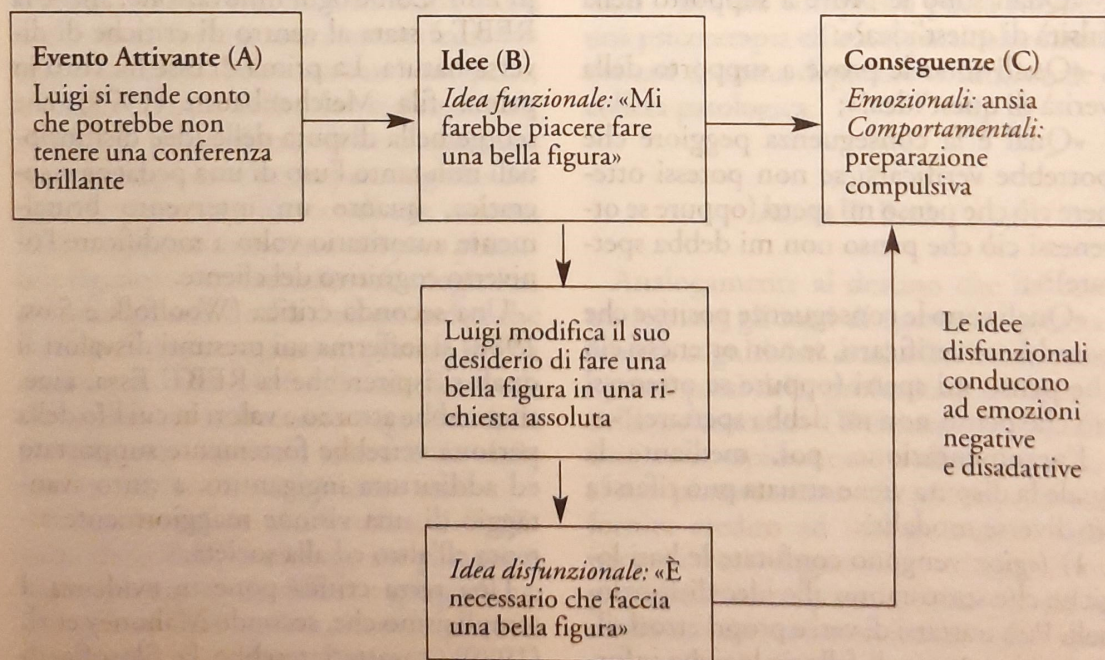


Figura 1.2 – Episodio emozionale scomposto secondo il modello ABC.