



ENTREVISTA A

LEONOR LEGA

La Dra. Leonor Lega és catedràtica de Psicologia pel Saint Peter's College de Nova Jersey i postdoctoral Fellow i supervisora internacional de l'Albert Ellis Institute de Nova York.

Ha treballat com a psicoterapeuta durant molts anys, al costat d'Albert Ellis i és una de les seves biògrafes oficials. És autora de la biografia digital *Albert Ellis His Life and Work* (publicada per Insight Media, EUA), i autora (juntament amb Vicente Caballo i Albert Ellis) del llibre *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC)*, publicat per Siglo XXI a Espanya i Mèxic, obra que ha estat utilitzada com a text en diverses universitats i instituts d'Espanya i de l'Amèrica Llatina per a assignatures i cursos d'entreteniment especialitzats en TREC.

També és autora de molts capítols i articles publicats en revistes de psicologia i medicina sobre aplicacions transculturals i multidisciplinàries de la TREC, ha dirigit centenars de cursos i conferències a Europa, Austràlia i Amèrica, sobre les àrees de l'assertivitat, la sexualitat i la teràpia de parella.

Actualment, entre altres treballs, està realitzant, amb Monica O'Kelly, un estudi transgeneracional i transcultural sobre les creences irracionals de dones en diferents àmbits: feina, fills, família i tasques de casa.

Hem volgut entrevistar la Dra. Lega no només pels seus coneixements en psicologia i TREC, sinó també per ser la biògrafa oficial del Dr. Albert Ellis, que va morir al juliol del 2007.

ENTREVISTA

Montserrat Calvo: Doctora Lega, ens podria resumir en què consisteix la TREC, fundada el 1955 pel doctor Albert Ellis?

Leonor Lega: Bàsicament, la història de la TREC s'origina formalment durant el Congrés de l'American Psychological Association de Chicago (EUA), el 1956, com a Teràpia Racional, i al començament se li critica el fet de donar una visió de la persona robòtica. Ellis hi afegí el component emotiu, Teràpia Racional Emotiva o TRE, el 1984, i després, en la darrera revisió del seu llibre *Razón y Emoción en Psicoterapia*, el 1994, s'hi afegí l'aspecte de conducta i es converteix en Teràpia Racional Emotivoconductual o TREC. Albert Ellis va llegir molt els filòsofs grecs i orientals –Buda, Confuci– i també va rebre la influència del moviment psicoanalític. El seu supervisor durant el seu entrenament en el programa de Ph. D. de Columbia University a Nova York, a les acaballes dels quaranta, pertanyia a l'escola de Karen Horney, i allà es va originar el concepte de la tirania dels "he de", inicialment formulat per ella (Horney) i també la

utilització del mètode didàctic amb els pacients, que prové d'Alfred Adler. A més, va rebre influència dels conductistes, com Watson... Però el més bàsic de la teoria d'Ellis es pot resumir amb la frase d'Epíctet: "No ens pertorben les coses, sinó la visió que tenim de les coses". Albert Ellis s'ha especialitzat en explicar la forma com veiem les coses, que anomenem "racional" si és correcta i empírica filosòficament –en relació amb els objectius de cadascú–, i "irracional" quan passa el contrari.

M. C.: Quina pensa que ha estat la principal aportació d'Albert Ellis a la psicologia?

L. L.: La principal aportació d'Albert Ellis és haver pogut trencar amb una tradició psicoanalítica americana i haver creat una manera diferent de practicar la psicoteràpia. El seu context inicial va ser la feina amb pacients amb problemes sexuals. Recordo un cop que, comentant els inicis del seu model psicoterapèutic i atès que, com deia sovint, tenia un "gen de l'eficiència" que no el permetia perdre el temps, Ellis es va començar a sentir absolutament desesperat per haver d'esperar que el pacient pogués arribar a conclusions que ell mateix (Ellis) els podia dir en cinc minuts i que duien a una millora molt més ràpida. Beck és una altra figura important del moviment cognitiu però va arribar més tard. Al començament, Beck no donava crèdit "formal" al paper d'Ellis dins del desenvolupament del model cognitiu en psicoteràpia, però des de finals dels anys seixanta ho ha estat fent.

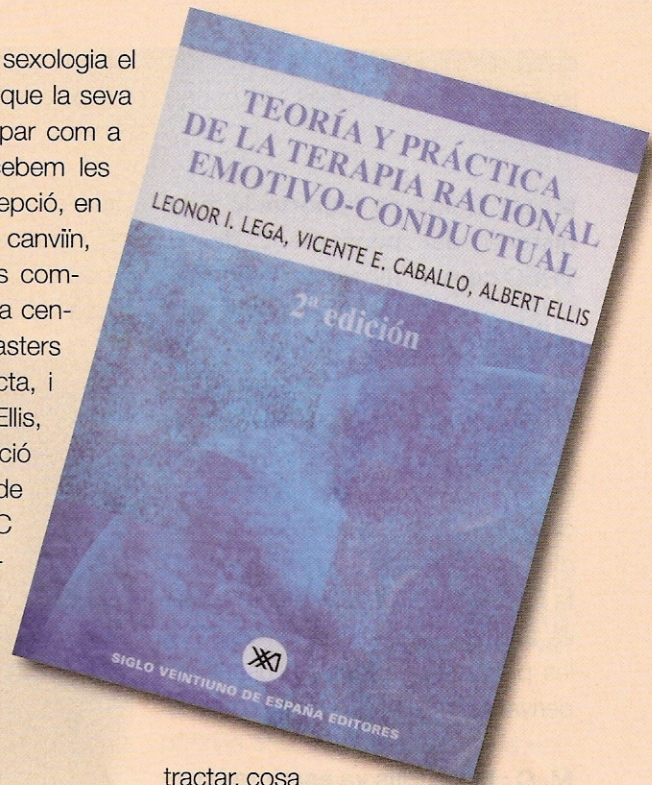
M. C.: Com a sexòleg el Dr. Ellis va ser un dels primers a Occident, juntament amb Kinsey, Masters i Johnsons i Havelock Ellis. Què destacaria d'ell com a revolucionari en el camp de l'erotisme?

L. L.: En el camp de la sexologia el més important ha estat que la seva teràpia es va desenvolupar com a tal. Observar com percebem les coses i com, de la percepció, en depèn en bona part que canviïn, o no, les emocions i els comportaments. Kinsey es va centrar en l'estadística; Masters i Johnson, en la conducta, i Havelock Ellis i Albert Ellis, en la història d'identificació de problemes i canvi de conductes. Però la TREC es va iniciar per al tractament de problemes sexuals com a conseqüència, en gran part, de distorsions i interpretacions del que passava.

M. C.: Podríem dir sense reserves que el Dr. Ellis va ser un autèntic feminista?

L. L.: Definitivament, sí. Janet Wolfe, que va ser la seva companya sentimental durant 36 anys, va ajudar molt a aplicar el model a la feina amb dones, i per a Albert Ellis sempre va ser molt important que no hi hagués cap discriminació ni de sexe, ni de raça. No obstant això, i curiosament, en els seus primers llibres sobre homosexualitat, hi ha una interpretació errònia del que és ser home homosexual. Temps després, ell es va re-

tractar, cosa que crec que cal admirar en ell, ja que és indicatiu de la seva obertura i flexibilitat intel·lectual. Ellis tenia idees molt interessants: per exemple, que les dones sovint busquen relacions homosexuals per raons molt diferents al fet de tenir sexe amb una dona, i que elements com la companyia, l'entesa, etc., passen al davant del simple fet de passar una nit boja de sexe. Això no vol dir que ens agradi menys el sexe que als homes, però des d'un punt de vista simplement biològic –no cognitiu–, el nivell de testosterona és el que decreta en homes i dones el



desig sexual, i tot i que no m'agrada reconèixer-ho, els homes ens porten avantatge.

M. C.: Quina és l'aportació a la història del pensament de la TREC com a "filosofia de vida"?

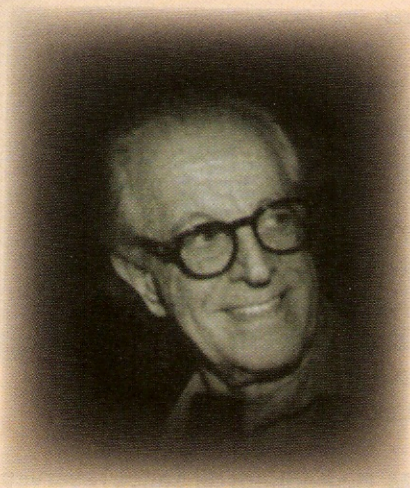
L. L.: Sobretot en el canvi profund que Ellis diu que s'ha de tenir perquè el resultat de la psicoteràpia sigui efectiu de veritat. Quan ell parla de la rigidesa del seu pensament, del canvi dels "he de", sovint parla d'un canvi filosòfic, que bàsicament fa referència a un canvi de la lògica, és a dir, si la conclusió correspon a les premisses que estem usant per derivar-la.

M. C.: El Dr. Ellis va escriure i parlar, no només de forma directa i sense reserves, sinó també amb una claredat meridiana. Va ser un home honest que sempre tenia en compte la part positiva, però també la part negativa de qualsevol teoria, tant psicològica com filosòfica. És potser per això que tenia tants admiradors, però també força detractors. Un home admirat i estimat, però també detestat. Doctora Lega, vostè que va tenir el privilegi de treballar amb ell durant dècades i de tractar-lo i, per tant, de conèixer-lo personalment, ens podria dir què li retreu, realment, al Dr. Ellis?

L. L.: L'únic que li retrec és que es va morir als 93, quan es podia haver mort als 150! Va ser realment admi-

nable la seva capacitat de contribuir a la psicologia fins als darrers mesos de vida.

Crec que part dels problemes que les persones tenen en pensar en Albert Ellis, és, potser, no separar la forma de la substància. Ell tenia un

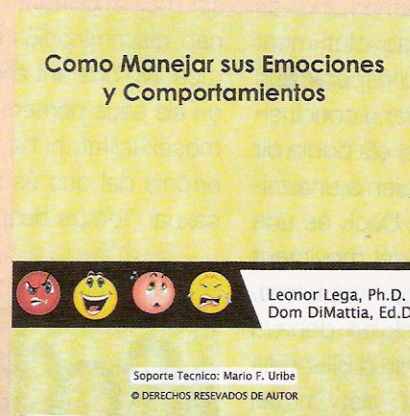
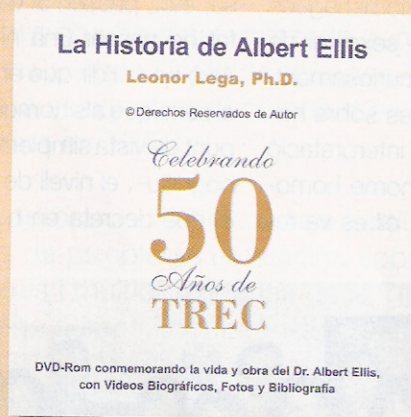


estil càustic i crec que va ser un estil que va cultivar per poder trencar amb el model psicoanalític tradicional. Utilitzava un llenguatge amb paraules "gruixudes" i hi ha persones que consideren que fan una bona teràpia quan s'expressen de la mateixa manera perquè, durant els 25

problemes que si no es coneix a fons la contribució d'Albert Ellis, si només es miren les coses superficialment, es tendeix a veure com una persona que no respecta els altres, una persona que en algun moment pot ser ofensiva, i t'adones que quan es pregunta a aquestes persones si els ajudava o no, la majoria diuen que sí. T'explicaré una anècdota molt interessant: vaig trobar-me una pel·lícula del 1973 en què estava fent una sessió de psicoteràpia a una noia en una de les seves múltiples demostracions davant del públic –com els *Tallers dels divendres a la nit*– que va impartir a l'Institut de Nova York des de mitjan dècada dels seixanta fins poc abans de la seva mort. Aquesta noia era obesa, pensava si era o no lesbiana, i tenia el problema que mai no havia tingut un orgasme i durant alguns moments de la sessió Albert li va dir "obesa". Vaig ensenyar aquesta cinta en un taller sobre sexualitat que vaig fer fa poc a Austràlia, i el públic es va ofendre molt perquè ell li deia "obesa" i això no és políticament correcte... "El 2008, això no es pot dir", van indicar alguns. I ell ho feia justament per veure

que aquest terme no vol dir res, per treure-li l'estigma. Al final, quan vaig obrir la discussió sobre la pel·lícula, moltes persones del públic es van concentrar en això i els vaig dir: "Perquè no es fixen en la reacció de la pacient?, la pacient

es pertorba?, l'han vist enutjada? La resposta, òbviament, va ser: no. Curiosament, durant les preguntes al final de la sessió del 1973, segment que no vaig presentar durant la meua conferència, la pacient va expressar que veritablement Ellis l'havia ajudat i que era la primera vegada que s'atre-



via a parlar d'allò perquè sabia que era algú que li diria les coses d'una manera directa, honesta i sense reserves. Arribem al cap del carrer, és la diferència entre l'estil i la substància de la seva teoria, on, segons el meu parer, hi ha la limitació i l'atac.

M. C.: Vostè, Leonor, manté una activitat digna de ser admirada, ens pot explicar quins aspectes de la TREC està investigant actualment?

L. L. A mi el que més m'interessa és l'aspecte transcultural i l'aplicació del model tenint en compte factors etnoculturals. El que hem vist en els estudis que hem fet fins ara, i si t'interessen detalls en pots trobar en un article que vam fer amb Albert Ellis sobre la TREC en el nou mil·lenni, publicat a la revista *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapies*, va ser que la irracionalitat sí que sembla que existeix universalment, els "he de" semblen estar presents en tots els éssers humans, i allò que canvien, en part com a funció de factors culturals específics, són les *inferències* –autodevaluació global, tremendisme i baixa tolerància a la frustració– que se'n deriven, i el *context* –acceptació, èxit i comoditat. Per exemple, en països on l'estructura familiar és extensa, col·lectivista, on –exagerant una mica– fins i tot els cosins dels cosins són considerats membres de la pròpia família, la tendència a autodevaluar-se dins del context d'acceptació –"he de ser acceptat pels altres per demostrar la meua vàlua com a ésser humà"– probablement es doni més freqüentment que en una societat de tipus individualista, amb estructura familiar nuclear, com passa als EUA, on la feina, el sou, l'èxit i l'èxit personal són molt importants; d'aquí la importància de l'"he de fer les coses perfectament" en un context de treball, com a criteri central d'auto-



valuació global, es presentarà probablement més sovint. Tanmateix, hi ha "he de" en tots dos casos, exigència de base rígida, absolutista i filosòficament incorrecta; i el que canvia és el contingut i la inferència en la seva manifestació.

Un altre punt important en el context transcultural és la implementació de les tècniques de TREC. En un article publicat a la revista *Psicología conductual*, el 1993, descrivim com, en utilitzar *exercici d'atac a la vergonya* en poblacions mexicanes i novaiorqueses, trobem que no és que l'exercici en si, com a tècnica, no es pugui aplicar, és com el farem operatiu. En general, el propòsit de l'exercici és acceptar-se a un mateix i tolerar la incomoditat en col·locar-se en una situació deliberadament vergonyosa que, òbviament, no inclogui cap mena de risc personal per al pacient ni altres persones. Es tracta de trobar una situació incòmoda que pugui romandre-hi sense devaluar-se i sense quedar aclaparat per la seva baixa tolerància a la frustració. El context en si canviarà en funció de la cultura. Tot i que, per exemple, a Nova York podries anunciar en veu alta les parades del metro, i a Mèxic et podrien arrestar per intentar alte-

rar l'ordre públic. A Mèxic, en canvi, podries anar a la cafeteria de la universitat i dir que no tens diners i que ho pagaràs l'endemà, però als Estats Units avisarien la policia.

M. C.: Com a ambaixadora de la TREC, quines formacions està impartint actualment?

L. L. Fins fa poc he estat anant regularment a Mèxic, al febrer i a l'octubre, i a Cali, Colòmbia, al mes de juny, per impartir entrenaments de Primary i Advanced en TREC. Aquest darrer any també he anat un parell de vegades a Austràlia –Melbourne, Sydney i Brisbane– i aquesta primavera he estat a Espanya, a l'Institut RET de Barcelona, on vaig fer un taller sobre sexualitat i TREC.

M. C.: Moltíssimes gràcies, doctora, per transmetre'ns la seva generositat i profunds coneixements sobre la TREC.

L. L. Gràcies a tu pel teu interès pel tema i per la nostra feina.

Montserrat Calvo
Psicòloga
Col·l. núm. 2688