

A PRÁTICA DA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA*

Luis Fernando de Lara CAMPOS**

O livro aqui resenhado tem como objetivo trazer ao leitor as bases conceituais e práticas da Terapia Racional Emotiva criada por ALbert Ellis nos anos 50.

As informações são atuais, claras e precisas, principalmente para os terapeutas comportamentais-cognitivistas que querem se introduzir, aprofundar ou reciclar nesta prática terapêutica, distribuídas em dez capítulos. Partindo das bases conceituais geradas no desenvolvimento histórico e filosófico, os autores situam a validade e possibilidade de utilização desta forma de terapêutica.

A seguir, a prática básica da Terapia Racional Emotiva é abordada a partir da forma de relacionamento terapêutico e avaliação dos problemas apresentados pelos clientes através de instrumentos próprios, e a indicação de técnicas cognitivas, emotivas e comportamentais. Os obstáculos encontrados na prática desta terapia são abordados, assim como as possíveis alternativas para este problema.

Para elucidar a questão da relação de colocar a teoria na prática, que normalmente é ponto de difícil compreensão, os autores descrevem no capítulo seguinte um caso completo de uma cliente, onde foi utilizada a Terapia Racional Emotiva, seus métodos e características.

Deste momento em diante, os autores distribuem sua atenção para as diversas aplicações possíveis da terapia, em razão da sua indicação.

Esta tarefa inicia-se pela terapia individual, suas indicações, contra-indicações e o procedimento. Este último tópico é didaticamente dividido em fase inicial: onde os dados necessários são colhidos, forma de avaliação e intervenção terapêutica são

(*) ELLIS, A. & DRYDEN, W. - "THE PRACTICE OF RATIONAL EMOTIVE THERAPY", Springer Publishing Company, New York, 1987, 243 pgs.

(**) Departamento de Psicologia - Universidade São Judas Tadeu.

delineados. A fase medial é caracterizada pelo trabalho em conjunto de cliente e terapeuta na modificação de pensamento, sentimentos e crenças irracionais. Na fase final, a alta e a manutenção dos progressos são discutidos em razão da prática até então executada. Este capítulo é fechado com um exemplo de caso.

Outro ponto importante é tratado no capítulo seguinte, a terapia em casais. Esta terapêutica é abordada com a visão inicial da gênese dos problemas dos casais, seu desenvolvimento e manutenção destes distúrbios e a análise funcional destes problemas. A prática é relacionada com os contextos possíveis, vínculo terapêutico, técnicas e um caso como exemplo.

A prática da Terapia Racional Emotiva em famílias é abordada com uma revisão conceitual dos princípios e estratégias utilizados, em função das abordagens psicanalíticas, existencialistas e comportamentais. A visão da terapêutica desta abordagem, sua efetividade, metas, papel do terapeuta e função são discutidas em função das técnicas utilizadas em um caso exemplificado.

Esta mesma tática foi utilizada na terapia de grupos baseada na T. R. E. (Terapia Racional Emotiva), onde a revisão teórica inicia a explanação e caracterização de um trabalho grupal, seus métodos, técnicas, papel do terapeuta, limitações e implicações éticas. Finalmente, este tópico se finaliza com uma sessão transcrita e a análise do processo realizado.

Maratonas baseadas na T. R. E. são delineadas, em termos de procedimentos e diferenças com os demais tipos de maratonas.

O nono capítulo é relativo ao uso de T. R. E. aplicada na terapia sexual. A forma cognitiva inicia a leitura, seguindo-se da área emotiva e comportamental, tudo baseado nos métodos e técnicas possíveis de serem utilizados.

Finalmente, o décimo capítulo identifica a utilização da hipnose na T. R. E., sua efetividade, instruções e discussão desta prática.

No geral, este livro traz transformações novas e precisas sobre a prática desta abordagem, extremamente comum nos Estados Unidos e pouco difundida em nosso país.

A leitura deste livro é, portanto, ponto importante para os profissionais clínicos de diversas abordagens, pois introduz o leitor na prática da Terapia Racional Emotiva baseada em pontos teóricos e, principalmente práticos, que acaba por tornar o livro atraente e de fácil compreensão.