

---

Subject: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis

Posted by [John](#) on Sun, 24 Feb 2008 21:24:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

prendo spunto da un post di Tiberiano su IDPSI per pubblicare la mia risposta.

(Non so se sara' cassata, ma intanto io la posto qui. E' sempre una informazione utile).

-----  
Tiberiano schrieb:

> Salve a tutti,

>

> ho sentito parlare di Teoria Razionale Emotiva (R.E.T.), elaborata da Ellis.

> Pare comunque che non abbia incontrato molto favore in Italia,

> anche se ho notizia di pubblicazioni a riguardo.

> Qualcuno potrebbe darmi lumi a proposito ?

>

signora maestra....signora maestra...mi lasci rispondere a me che la so..... :-)))

Dunque : la teoria razionale-emotiva di Albert Ellis si basa sull'equazione 'supposta' che

se  $A = B$

e  $B = C$

sia vera anche  $A = C$ .

Il che, se nell'algebra e' una equazione perfettamente lecita, in psicologia non lo e'.

Cioe', sia 'A' un evento (activating event) come la morte di una persona cara, un licenziamento, una fatto traumatico di altro genere,

e sia 'B' il 'belief', cioe' le regole, tradizioni, cultura, la mentalita' che provoca una elaborazione di un certo tipo dell'evento A,

Siano C le 'conseguenze', cioe' il lutto, la paura, la depressione,

si arriva alla conclusione che  $A \rightarrow C$ , cioe' che l'evento A ha causato

le conseguenze C.

Invece, appare evidente che il \*responsabile\* di C e' solamente \*B\*.  
Cioe' il \*come\* si elaborano certe cose, certi eventi.

Se si cambia il valore \*B\*, cambiera' anche il risultato \*C\*.  
Cioe', cambiando il 'modo di pensare' cambieranno anche i 'risultati'.

Ellis, primariamente un psicoanalista, non contento dei risultati fino ad allora ottenuti con la psicoanalisi, \*fuse\* le due concezioni della psicoterapia, quella behaviouristica e quella psicoanalitica, integrandola col concetto 'cognitivo'.

Cioe', prima di tutto bisogna risolvere i \*nodi\*, cioe' l'ignoranza su alcune cose, che ci portano a deduzioni errate sulla realta'. E questo secondo Ellis e' possibile solamente con un approccio cognitivo.

Poi, si indaghera' sul fattore emozionale, cioe', attraverso la conoscenza, si potra' mettere a fuoco 'perche' certi fatti 'causano' certe emozioni.

La parte 'comportamentale', cioe' il mettersi nella situazione critica 'provando ad esercitare' una nuovo 'pattern culturale', cioe' una nuova sequenza di pensieri, portera' necessariamente alla modifica delle 'C' = conseguenze.

Se questo processo ha successo, si avra' la guarigione.

Secondo Ellis, le cause delle disfunzioni psichiche soo da ricercarsi in 'convinzioni errate', 'irrazionali'.

Queste convinzioni irrazionali Ellis le divide in quattro categorie :

1. Aspettative assolute ('io devo'...'gli altri devono')
2. Valorizzazione negativa di se stessi e degli altri ('io non valgo nulla', 'quello la' non vale nulla')
3. Catastrofizzazione (sarebbe una tragedia se ....)
4. Bassa soglia di tolleranza ('io non potrei mai sopportare...')

Molte convinzioni irrazionali rappresentano un 'link' tra le aspettative assolute (1) e le valorizzazioni (2,3,4).

L'aspettativa di dover poter fare tutto porta, in caso di fallimento, all'emozione di essere un fallito e di non 'poter sopportare' una cosa

simile.

Questo in modo succinto la Rational-Emotive-Therapie di Albert Ellis (1913-2007)

Ciao.  
John.

---

Subject: Re: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis  
Posted by [Fry](#) on Tue, 26 Feb 2008 10:21:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In article <fpsna7\$j4k\$1@registered.motzarella.org>,  
John <dummy@agdp.de> wrote:

> signora maestra....signora maestra...mi lasci rispondere a me che la  
> so..... :-)))

>

>

> Dunque : la teoria razionale-emotiva di Albert Ellis si basa  
> sull'equazione 'supposta' che

>

> se  $A = B$

>

> e  $B = C$

>

> sia vera anche  $A = C$ .

>

> Il che, se nell'algebra e' una equazione perfettamente lecita, in  
> psicologia non lo e'.

se stiamo parlando di persone, descritte sinteticamente da parametri di  
misurazione, l'equazione e' vera :)

> Cioe', sia 'A' un evento (activating event) come la morte di una  
> persona cara, un licenziamento, una fatto traumatico di altro genere,

>

> e sia 'B' il 'belief', cioe' le regole, tradizioni, cultura, la

> mentalita' che provoca una elaborazione di un certo tipo dell'evento A,

>

> Siano C le 'conseguenze', cioe' il lutto, la paura, la depressione,

>

> si arriva alla conclusione che  $A \rightarrow C$ , cioe' che l'evento A ha causato  
> le conseguenze C.

>

> Invece, appare evidente che il \*responsabile\* di C e' solamente \*B\*.  
 > Cioe' il \*come\* si elaborano certe cose, certi eventi.  
 >  
 > Se si cambia il valore \*B\*, cambiera' anche il risultato \*C\*.  
 > Cioe', cambiando il 'modo di pensare' cambieranno anche i 'risultati'.  
 $B(A)=C$  ma varrebbe che  
 $[B(C)^{-1}] \leftrightarrow A$  cioe' l'inversa della funzione  $B(\dots)$  ossia chiamiamola  
 per convenzione Y se calcolata su C non da A ossia  $Y(C) \leftrightarrow A$  o se si vuole  
 dire :) la funzione B non e' biunivoca.

> Ellis, primariamente un psicoanalista, non contento dei risultati fino  
 > ad allora ottenuti con la psicoanalisi, \*fuse\* le due concezioni della  
 > psicoterapia, quella behaviouristica e quella psicoanalitica,  
 > integrandola col concetto 'cognitivo'.  
 > Cioe', prima di tutto bisogna risolvere i \*nodi\*, cioe' l'ignoranza su  
 > alcune cose, che ci portano a deduzioni errate sulla realta'. E questo  
 > secondo Ellis e' possibile solamente con un approccio cognitivo.  
 > Poi, si indaghera' sul fattore emozionale, cioe', attraverso la  
 > conoscenza, si potra' mettere a fuoco 'perche' certi fatti 'causano'  
 > certe emozioni.

basta anche calcolare la funzione  $x^2$  per capire che la funzioncina non  
 e' biunivoca :) infatti

$x=2 \quad f(2)=2^2=4$  ma anche  
 $x=-2 \quad f(-2)=-2^2=4$  :)

per recuperare dal codominio l'insieme del dominio con la funzione  
 inversa non s'ha da usare :) la radice quadrata :) (sempre definita  
 positiva) :) ma la radice ennesima con  $n=2$

tant'e' che :)  $\text{square}(2,4)=-2,2$

cosa che si puo' notare graficamente anche dal plot di  $(x-2)(x+2)=0$

~)

> La parte 'comportamentale', cioe' il mettersi nella situazione critica  
 > 'provando ad esercitare' una nuovo 'pattern culturale', cioe' una nuova  
 > sequenza di pensieri, portera' necessariamente alla modifica delle 'C' =  
 > conseguenze.  
 > Se questo processo ha successo, si avra' la guarigione.  
 > Secondo Ellis, le cause delle disfunzioni psichiche soo da ricercarsi in  
 > 'convinzioni errate', 'irrazionali'.  
 > Queste convinzioni irrazionali Ellis le divide in quattro categorie :  
 una riprogrammazione insomma :)

> 1. Aspettative assolute ('io devo'...'gli altri devono')

>  
> 2. Valorizzazione negativa di se stessi e degli altri  
> ('io non valgo nulla', 'quello la' non vale nulla')  
>  
> 3. Catastrofizzazione (sarebbe una tragedia se ....)  
>  
> 4. Bassa soglia di tolleranza ('io non potrei mai sopportare...')  
>  
> Molte convinzioni irrazionali rappresentano un 'link' tra le  
> aspettative assolute (1) e le valorizzazioni (2,3,4).  
questa cosa non l'ho capita :)

> L'aspettativa di dover poter fare tutto porta, in caso di fallimento,  
> all'emozione di essere un fallito e di non 'poter sopportare' una cosa  
> simile.  
questa cosa non l'ho capita :)

se si deve fare una cosa, non e' detto che si possa fare questa cosa.  
Ad es uno e' nel deserto, non ha acqua, non ci sono oasi, deve bere, se  
non beve e' fritto. Dovrebbe bere, ma non potendo bere...  
Dovere non e' potere, potere non e' dovere :)

se di puo' fare una cosa, non e' detto che si debba farla.  
ad es uno ha il contante per mettere benzina all'auto, ma ha il  
serbatoio gia' pieno, quindi anche se puo' fare benzina non fara' il  
pieno di benzina all'auto.

> Questo in modo succinto la Rational-Emotive-Therapie di Albert Ellis  
> (1913-2007)  
link in rete senza goglare ne hai :) io non ho capito una cippa quella  
roba dei links 1 con 2-3,4  
grassie :)

--  
fry@futurama-toonstown.info

---

Subject: Re: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis  
Posted by [John](#) on Tue, 26 Feb 2008 12:11:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fry schrieb:

>  
>> L'aspettativa di dover poter fare tutto porta, in caso di fallimento,

>> all'emozione di essere un fallito e di non 'poter sopportare' una cosa  
>> simile.  
> questa cosa non l'ho capita :)  
>  
> se si deve fare una cosa, non e' detto che si possa fare questa cosa.  
> Ad es uno e' nel deserto, non ha acqua, non ci sono oasi, deve bere, se  
> non beve e' fritto. Dovrebbe bere, ma non potendo bere...  
> Dovere non e' potere, potere non e' deovere :)  
>

Ellis (penso) molto probabilmente si riferiva a dei 'muster' di pensiero che ormai si sono radicati in seguito all'educazione. Un po' come i 'complessi' di Jung.

Se tu hai dei genitori che, col loro comportamento, ti trattano come uno stupido, e magari te lo ripeto spesso, ecco che tu 'automaticamente' ti riterrai uno stupido e non adeguato a molti aspetti della vita.

>  
>> Questo in modo succinto la Rational-Emotive-Therapie di Albert Ellis  
>> (1913-2007)  
> link in rete senza goglare ne hai :) io non ho capito una cippa quella  
> roba dei links 1 con 2-3,4  
> grassie :)  
>

Perche' al primo posto stanno le 'aspettative', e agli altri posti stanno i 'giudizi'.

Se la mia aspettativa e' che 'io devo per forza essere promosso altrimenti sono un idiota', se poi alla fine dell'anno non sei promosso, ti senti un idiota e vai in depressione.

In questo caso

1. = 'DEVO essere promosso'

2 = 'perche' se non sono promosso sono un idiota'

Se allora capita la sequenza

A = evento = sono bocciato

B = valutazione e motivazione (Fattori 1 e 2)

C = Depressione

Saro' poratto a credere che io ho la depressione perche' sono stato bocciato. Mentre invece non e' cosi'. Io ho la depressione perche' le mie valutazioni \*mi hanno portato\* a svalutare me stesso, e QUESTA e' la

vera causa della depressione.

Ciao.  
John.

---

---

Subject: Re: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis  
Posted by [Fry](#) on Tue, 26 Feb 2008 18:27:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In article <fq0vlj\$hjv\$1@registered.motzarella.org>,  
John <dummy@agdp.de> wrote:

> Ellis (penso) molto probabilmente si riferiva a dei 'muster' di pensiero  
> che ormai si sono radicati in seguito all'educazione. Un po' come i  
> 'complessi' di Jung.  
> Se tu hai dei genitori che, col loro comportamento, ti trattano come  
> uno stupido, e magari te lo ripetono spesso, ecco che tu 'automaticamente'  
> ti riterrai uno stupido e non adeguato a molti aspetti della vita.  
direi che puo' essere vero sino a quanto il carattere non si e' formato

> Perche' al primo posto stanno le 'aspettative', e agli altri posti  
> stanno i 'giudizi'.  
le aspettative sono desideri :) i giudizi sono cartastraccia :) specie  
se non sono dimostrati o provengono da sputasentenze o gente invidiosa  
:) c'e' il detto popolare -vai in piazza prendi consiglio, torna a casa  
e fai come ti pare- :)

> Se la mia aspettativa e' che 'io devo per forza essere promosso  
> altrimenti sono un idiota', se poi alla fine dell'anno non sei promosso,  
> ti senti un idiota e vai in depressione.

>  
> In questo caso  
>  
> 1. = 'DEVO essere promosso'  
>  
> 2 = 'perche' se non sono promosso sono un idiota'  
no e' proprio cosi' ad es :)

obiettivo  $ob(x)=$ essere promosso

se uno e' promosso: vince con probabilita'  $p \Rightarrow$  passa al successivo  
se uno e' bocciato: perde con probabilita'  $q \Rightarrow$  ripete l'anno

poiche' il soggetto ha il 97% delle variabili sotto il suo controllo, se

il soggetto non studia, non si applica, non frequenta, fa casino, piglia 7 in condotta :) poi e' ovvio che boccia, ripete l'anno.

Il residuo 3% fuori controllo dal soggetto sono relativi ad eventi imponderabili :) per cui il soggetto pur applicandosi de facto lo porterebbero a perdere.

Nei paesi sottosviluppati la percentuale p/q cambia perche' ad es scoppia una guerra, le scuole chiudono, tutti sono bocciati e ripetono l'anno :P oppure deve smettere di studiare per andare a lavorare se no il soggetto muore di fame ad es :)))

> Se allora capita la sequenza

>

> A = evento = sono bocciato

> B = valutazione e motivazione (Fattori 1 e 2)

il soggetto "onesto con se stesso" nella autovalutazione sa perche' e' bocciato o perche' e' promosso :) si chiama responsabilita' delle scelte. Se ad es siamo in un paese sviluppato, il non essersi sufficientemente applicato e' sinonimo di essere idiota :) ed in effetti e' cosi' imho :)

> C = Depressione

Ellis era un pirla :) imho se ha detto questo, alimenta una generazione di pirla irresponsabili :)

> Saro' portato a credere che io ho la depressione perche' sono stato

> bocciato. Mentre invece non e' cosi'. Io ho la depressione perche' le

> mie valutazioni \*mi hanno portato\* a svalutare me stesso, e QUESTA e' la

> vera causa della depressione.

non sono per niente daccordo :)

Se la buona riuscita di una cosa, dipende solo ed esclusivamente da me, se io non mi applico al meglio per la buona riuscita, e' ovvio che poi se le cose non vanno bene "la colpa" dell'insuccesso e' mia. Chi e' causa del suo mal, pianga se stesso.

Se uno diventa triste perche' il risultato ottenuto non e' buono, la tristezza non e' depressione :) perche' se l'e' causata lui :)

Se la buona riuscita di una cosa, dipende non completamente ed esclusivamente da me cioe' ci sono delle variabili fuori controllo che possono essere determinanti od incisive nell'esito, e' ovvio che se va tutto bene mi reputo "fortunato". Se va male, "la colpa" dell'insuccesso variera' e potro' ritenermi "sfortunato".

Se non mi sono applicato ed avro' avuto insuccesso, ovvio che la

colpa non sara' interamente mia, ma io avro' concorso alle cause negative dell'insuccesso.

Versavice, se mi sono applicato al meglio ed avro' avuto insuccesso lo stesso, ovvio che la colpa non sara' interamente mia dell'insuccesso, anzi io potro' ben dire di essere stato "sfortunato".

Il livello di fortuna/sfortuna :) dipende dall'incidenza delle variabili "fuori controllo" del soggetto nel raggiungimento dell'obiettivo. Tanto piu' sono numerose, complicate, articolate, tanto piu' il rapporto causa/effetto soggetto-azione-esito positivo "viene annacquato" rendendo l'esito finale un evento quasi aleatorio :) oppure causato da un terzo/terzi, dal punto di vista del soggetto che una volta individuate le variabili e le leve su un obiettivo sa a priori quanto e' "sostenibile ossia raggiungibile" tale evento, quindi, vale che:

ha controllo[1]-----[0]ha nessun_controllo
causa/effetto diretto                      nessuna causa/effetto diretta
+applicazione                              evento aleatorio
-non_applicazione                          evento di terzi

--  
fry@futurama-toonstown.info

---

Subject: Re: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis  
Posted by [marcom](#) on Wed, 27 Feb 2008 17:41:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

John ha scritto:

- > Cioe', prima di tutto bisogna risolvere i \*nodi\*, cioe' l'ignoranza su
- > alcune cose, che ci portano a deduzioni errate sulla realta'. E questo
- > secondo Ellis e' possibile solamente con un approccio cognitivo.
- >
- > Poi, si indaghera' sul fattore emozionale, cioe', attraverso la
- > conoscenza, si potra' mettere a fuoco 'perche' certi fatti 'causano'
- > certe emozioni.
- >
- > La parte 'comportamentale', cioe' il mettersi nella situazione critica
- > 'provando ad esercitare' una nuovo 'pattern culturale', cioe' una nuova
- > sequenza di pensieri, portera' necessariamente alla modifica delle 'C' =
- > conseguenze.
- >
- > Se questo processo ha successo, si avra' la guarigione.
- >
- > Secondo Ellis, le cause delle disfunzioni psichiche soo da ricercarsi in

> 'convinzioni errate', 'irrazionali'.  
>  
> Queste convinzioni irrazionali Ellis le divide in quattro categorie :  
>  
>  
> 1. Aspettative assolute ('io devo'...'gli altri devono')  
>  
> 2. Valorizzazione negativa di se stessi e degli altri  
> ('io non valgo nulla', 'quello la' non vale nulla')  
>  
> 3. Catastrofizzazione (sarebbe una tragedia se ....)  
>  
> 4. Bassa soglia di tolleranza ('io non potrei mai sopportare...')  
>  
> Molte convinzioni irrazionali rappresentano un 'link' tra le  
> aspettative assolute (1) e le valorizzazioni (2,3,4).  
>  
> L'aspettativa di dover poter fare tutto porta, in caso di fallimento,  
> all'emozione di essere un fallito e di non 'poter sopportare' una cosa  
> simile.  
>  
>  
>  
> Questo in modo succinto la Rational-Emotive-Therapie di Albert Ellis  
> (1913-2007)

E 'sto Ellis si doveva inventare una "nuova" terapia per dire quello che  
mi pare un sacco di altri hanno detto e fatto?  
Bah... ;o)

--  
[cut off the capital B to reply]

---

Subject: Re: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis  
Posted by [John](#) on Wed, 27 Feb 2008 19:16:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MarcoM schrieb:

>> Questo in modo succinto la Rational-Emotive-Therapie di Albert Ellis  
>> (1913-2007)  
>  
> E 'sto Ellis si doveva inventare una "nuova" terapia per dire quello che  
> mi pare un sacco di altri hanno detto e fatto?  
> Bah... ;o)  
>

>

Si', ma hai notato in che periodi e' vissuto ? Penso che la sua sia stata una delle prime metodiche applicate della terapia comportamentale, inizio degli anni '50.

:~))

---

Subject: Re: R.E.T. La Terapia Razional-Emotiva di Ellis

Posted by [marcom](#) on Wed, 27 Feb 2008 20:24:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

John ha scritto:

> Si', ma hai notato in che periodi e' vissuto ? Penso che la sua sia  
> stata una delle prime metodiche applicate della terapia comportamentale,  
> inizio degli anni '50.

>

> :~))

>

Beh, allora era un ragazzo prodigio... ;o)

Marco

--

[cut off the capital B to reply]

---