

## **T.R.E.C. - Terapia Racional Emotiva e Comportamental** Terapia BREVE com resultados DURADOUROS

A TREC foi fundada pelo [Prof. Albert Ellis](#) no ano de 1955 na cidade de Nova York onde trabalhava como psicólogo clínico. Desde cedo Ellis demonstrou um enorme interesse na área das relações matrimoniais e problemas do foro sexual, o que o levou a descobrir a psicanálise depois de completar o seu Doutoramento em psicologia clínica. No entanto, se a psicanálise propunha explicações e soluções aos problemas com que Ellis se deparava na sua experiência clínica, na prática o autor cresceu em descontentamento no que se refere à sua eficiência terapêutica. Foi nessa altura que Ellis começou a experimentar estilos de terapia diferentes, como a terapia analítica eclética. Influenciado pela filosofia grega e romana estóica, Ellis adoptou a sua essência e desenvolveu o princípio fundamental da Terapia Racional Emotiva Comportamental:

As circunstâncias não perturbam as pessoas, mas as pessoas perturbam-se pela sua visão das circunstâncias (um princípio mais tarde adoptado por Beck na sua Terapia Cognitiva Comportamental).

### **Princípios Básicos**

---

#### *Racionalidade*

Aponta para a capacidade que cada ser humano tem para atingir os seus objectivos. Apresentando-se como o oposto de “irracionalidade” que se refere ao que em nós nos impede de atingir esses mesmos objectivos.

#### *Hedonismo Responsável*

A TREC assume que cada ser humano é intrinsecamente hedonista, querendo com isto dizer que procuramos manter-nos vivos e atingir um grau de felicidade razoável. A TREC distingue claramente entre hedonismo de curto-prazo e longo-prazo. Os clientes são encorajados a procurar activamente os seus objectivos, o seu sentido, o hedonismo a longo-prazo, tendo em conta outros princípios como o da racionalidade

#### *Interesse-próprio iluminado Vs egoísmo*

A TREC recomenda agir de acordo com o princípio do interesse-próprio iluminado, colocando a maior parte do tempo o interesse próprio em primeiro lugar, e em segundo o interesse dos outros, muito perto do seu.

#### *Ênfases filosófico e científico*

A TREC assume que somos todos um pouco filósofos, no sentido em que tentamos ganhar um “*insight*” sobre outras pessoas, sobre o mundo e sobre nós próprios. A TREC também se aproxima do psicólogo Kelly na medida em que considera que todos somos um pouco cientistas no sentido de formularmos hipóteses. Somos capazes de pensar sobre essas hipóteses (testá-las) e reavaliar o que está a ser testado.

### *Duas tendências de base biológica*

A TREC propõe como hipótese uma tendência biológica para pensar de uma maneira irracional, sendo esta a base da perturbação emocional. Propõe também uma segunda tendência biológica, a de exercitar o poder da liberdade e actuar no sentido de mudar o pensamento irracional

### *Duas perturbações humanas fundamentais*

A TREC define dois tipos fundamentais de perturbação emocional: a perturbação do Ego; e a perturbação do Desconforto

### *Interactionismo psicológico: Pensamento; Emoção; Acção*

A TREC assume que pensamento, emoção e acção ou comportamento são inter-relacionados numa relação sistémica, e que por isso não podem ser tratados separadamente.

### **Referência:**

*Dryden, Neeman & Yankura (1999) Counselling Individuals a Rational Emotive Behavioural Handbook (3rd Edition) UK, Whurr Publishers LTD*