

# RATIONAL AND IRRATIONAL BELIEFS. RESEARCH, THEORY, AND CLINICAL PRACTICE

---

Daniel David, Steven Jay Lynn, Albert Ellis (Editori)

---

Oxford University Press, 2010, 360 p. (ISBN 9780195182231).

Volumul de față reprezintă rezultatul colaborării unor specialiști reputați la nivel internațional, al căror scop a fost acela de a oferi o abordare comprehensivă a credințelor raționale și iraționale așa cum au fost conceptualizate de susținătorii CBT/REBT. Modelul ABD (DE) dezvoltat de Albert Ellis se află la baza REBT și a terapiilor cognitiv-comportamentale. Ellis teoretiza că indivizii răspund la un eveniment activator (A) nedorit sau neplăcut (intern sau extern) cu un sortiment de consecințe (C) emoționale, comportamentale și cognitive. Diferitele modalități în care oameni reacționează la aceleași evenimente sau la evenimente similare reprezintă rezultanta diferențelor dintre cognițiile lor sau sistemul lor de credințe (B), fie acestea raționale sau iraționale. După Ellis, vulnerabilitatea în fața tulburărilor psihologice e un produs al frecvenței și intensității credințelor iraționale, spre deosebire de credințele raționale.

Studiile volumului au fost reunite în 6 părți organice. Partea I (Fundamentele) oferă cititorului o introducere în fundamentele înțelegerii credințelor raționale și iraționale, dintr-o perspectivă conceptuală, istorică, culturală și evolutivă. Partea a II-a (Credințe raționale și iraționale: Emoții Umane și Consecințe comportamentale) continuă explorarea rolului acestor credințe în funcționarea umană, în vreme ce partea a III-a (Aplicații clinice) abordează implicațiile clinice ale înțelegerii și modificării credințelor iraționale și ale conferirii unor mijloace mai raționale de percepție a sinelui și a lumii. Partea IV (Sănătatea și durerea fizică) extinde investigarea credințelor raționale și iraționale în arealul sănătății și durerii fizice. În partea a V-a (Erori de judecată, mituri populare și concepții eronate) autorii subliniază mijloacele prin care erori de judecată pot duce la decizii mai puțin favorabile, încercând să ofere și soluțiile prin care acestea pot fi prevenite. Ultima parte, a VI (O privire înspre viitor), rezumă și critică cunoștințele existente legate de credințele iraționale, evidențiind

lipsurile din bibliografia clinică și de cercetare, oferind totodată o agendă a unor posibile cercetări viitoare.

Autorii celor 16 studii trec în revistă o bogată bibliografie empirică, care indică faptul că credințele iraționale sunt asociate cu o largă serie de probleme de viață și identifică totodată direcții de cercetare insuficient abordate, inclusiv legătura dintre credințele iraționale și memorie, emoții, comportamente și reacții psiho-fiziologice.

Printre autori, am remarcat multiple prezențe românești, între care se distinge de departe contribuția prof. dr. Daniel David, șeful Catedrei de Psihologie Clinică și Psihoterapie din Universitatea Babeș-Bolyai Cluj Napoca, care a colaborat la redactarea a 7 capitole din cele reunite în volum, fiind unul dintre principalii promotori ai modelului lui Ellis în afara granițelor SUA.

Editorii volumul – Daniel David, Steven Jay Lynn și regretatul Albert Ellis – oferă astfel cercetătorilor și practicienilor o platformă de dezbateri, o ocazie de a-și împărtăși perspectivele și descoperirile lor empirice asupra naturii credințelor raționale și iraționale. Considerentul principal care a stat la baza redactării acestui volum a fost faptul că nu există o lucrare care să ofere o expunere clară, accesibilă, științifică a cercetărilor și aplicațiilor clinice relative la credințele raționale și iraționale. Editorii au încercat să suplinească această lipsă din bibliografia existentă, asigurând astfel atât posteritatea metodei lui Ellis, cât și evidențierea unor posibile direcții de evoluție a acesteia. În final, nu putem decât să ne exprimăm satisfacția față de munca depusă de unul dintre cei mai reputați psihologi români contemporani, prof. Daniel David. Volumul încununează cercetările sale în domeniul terapiilor cognitiv-comportamentale, comparabile cu cele desfășurate în acest moment în reputele centre de cercetare internaționale (**Doina Cosman**).