

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

**Daniel David, Steven Jay Lynn, Albert Ellis (Eds.)**

Oxford University Press, 2010

Acest volum, lansat încă în 2009, reunește 16 articole semnate de 23 autori; trei sunt români, ceilalți provenind în principal din S.U.A. și câțiva din Marea Britanie și Canada.

Editorii cărții sunt eminente universitari: D. David Profesor la Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie la U.B.B. Cluj-Napoca și profesor adjunct la Școala de Medicină Mount Sinai din New York, S. J. Lynn profesor de psihologie la Universitatea Bindhamton S.U.A. și cu titlu postum A. Ellis (decedat în 2007) fost Președinte Emerit al Institutului Albert Ellis din New York, întemeietor și promotor al terapiei comportamentale rațional emotive (REVT) și a altor terapii cognitiv comportamentale (CBTs).

Cartea este structurată pe șase părți: partea întâia “Temeliile” (patru capitole), partea a II-a “Credințe raționale (CR) și iraționale (IR): emoțiile umane și consecințele comportamentale” (două capitole), partea a III-a “Aplicații clinice” (cinci capitole), partea a IV-a “Sănătatea fizică și durerea” (două capitole), partea a V-a “Erorile de judecată, miturile populare și concepțiile greșite” (două capitole), partea a VI-a “O privire spre viitor” (un capitol).

Fiecare capitol conține concluzii și o bogată bibliografie.

Un indice detaliat încheie volumul.

Menționez capitolele cele mai relevante și/sau de interes major pentru cititorii revistei “Clujul Medical”:

“Credințe raționale și iraționale: o perspectivă istorică și conceptuală” (A. Ellis et al.). Se definesc credințele: cele raționale sunt logice, pragmatice, sănătoase; cele iraționale sunt ilogice, nonadaptative, disfuncționale.

“Consecințele comportamentale ale credințelor iraționale” (Aurora Szentagotai și J. Jones); un tabel detaliat ilustrează aceste consecințe.

“Evaluarea credințelor raționale și iraționale”

(Bianca Macavei și J. Mc Mahon). Se analizează critic toate tipurile de instrumente psihologice. Cele cinci mituri majore greșite ale psihologiei populare:

“Cele cinci mari mituri ale psihologiei populare” (S. O. Lilienfeld et al.)

a) majoritatea subiecților necesită tratament pentru stresuri minore; b) evenimentele traumatizante din copilărie provoacă aproape totdeauna boli mentale la vârsta adultă; c) exprimarea emoțiilor negative are de obicei un efect terapeutic benefic; d) oamenii folosesc numai o foarte mică parte a capacităților lor mentale; e) o înaltă stimă de sine este esențială pentru sănătatea psihologică.

“Un rezumat și o agendă pentru noi cercetări în REBT și CBTs” (D. David și S. J. Lynn). Autorii disting ce se cunoaște și ce nu se cunoaște cu privire la CR și CI și pledează pentru dezvoltarea cercetărilor teoretice și creșterea eficienței CBTs.

Toți autorii volumului aduc contribuții la înțelegerea rolului credințelor ca mediatori potențiali ai dereglărilor funcționale, emoționale și comportamentale. Se insistă asupra implicațiilor culturale și sociale ale CR și CI, ceea ce facilitează procesele adaptative în fața evenimentelor stresante; combaterea anxietății, depresiei și a altor simptome psihopatologice, urmărește în final prevenirea bolilor și promovarea sănătății.

O idee provocatoare: terapiile pot apela la «mindfulness» și la psihologia budistă (meditație, zen, etc.) care atribuie CI – în anumite limite – un rol pozitiv.

Prin informații de ultimă oră, volumul servește drept reper solid în activitatea psihiatrilor și psihologilor, dar constituie o lectură instructivă și pentru medici de diferite specialități, pentru masteranzi și doctoranzi.

**Petru Derevenco**