

II - RESENHA DE LIVROS

EMMANUEL NOVAES LIPP, M, FABBRO SPADARI, G (Orgs), **TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA COMPORTAMENTAL na teoria e na prática**, Novo Hamburgo, Sinopsys Editora, 2019.

CÉLIA DE F. PRAVATTA PIVETTA

A Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC) foi criada pelo psicólogo Albert Ellis, sendo uma das vertentes da Terapia Cognitivo Comportamental. Descontente com o desenvolvimento de seus pacientes em terapia, Ellis observou que estes melhoravam mais rapidamente, independente do número de sessões semanais, quando o terapeuta tinha um papel mais ativo. Nesse momento, ele já não visualizava a psicanálise como a abordagem mais eficaz para ajudar os pacientes a resolver seus problemas, optando, então, por um modelo mais ativo e colaborativo entre terapeuta e paciente. Então, no início dos anos 50, Ellis dá início a esta abordagem terapêutica, enfatizando que as pessoas sentem e se comportam de acordo com o que pensam. O princípio fundamental da TREC está sustentado no pressuposto do filósofo grego Epicteto: *“Perturbam aos homens não as coisas, senão a opinião que delas tem”*, ou seja, as circunstâncias não perturbam as pessoas, mas as pessoas perturbam-se pela visão das circunstâncias. De acordo com a TREC, ao longo da vida as pessoas tendem a desenvolver formas irracionais e extremamente demandantes de pensar sobre si mesmas, sobre os outros e sobre a vida, construindo uma forma disfuncional de viver, vindo a constituir os diversos transtornos e disfunções que podem acometer o ser humano. O livro apresenta as perspectivas teórica e prática na abordagem da TREC em diversos contextos da nossa realidade, bem como nas diversas etapas do ciclo de vida (infância, adolescência, vida adulta e velhice), incluindo práticas terapêuticas nos diversos transtornos (TDAH, Transtornos alimentares, depressivos, ansiosos, TOC, TEPT, entre outros) e problemas emocionais e situacionais (dependência amorosa, dor crônica, luto, câncer, habilidades sociais). A obra foi organizada pela Dra Marilda E. Novaes Lipp (Ph.D pela George Washington University e pós doutorada em stress social, psicóloga), Dra e Ms. Tátilla Martins Lopes (psicóloga) e Ms. Gabriela Fabbro Spadari (psicóloga) e, reúne a colaboração de especialistas nacionais e internacionais, os quais primam por seu conhecimento e prática nesta abordagem terapêutica. Esta obra constitui um amplo manual atualizado, teórico e prático, na abordagem da TREC, direcionado para psicoterapeutas atuantes e para os que desejem aprofundar seu conhecimento nesta abordagem terapêutica. A obra é pioneira no Brasil, e representa uma importante contribuição porque difunde o conhecimento e a aplicabilidade da TREC, sendo esta uma abordagem que propicia às pessoas construir a sua saúde emocional, mesmo em situações adversas, de forma a se tornarem mais resilientes para o enfrentamento das diversas situações de vida, com menos sofrimento.