



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

AQUINAS'S ANTICIPATION OF COGNITIVE THERAPY

Giuseppe Butera

gbutera@providence.edu

Psicología Tomista. Terapia Cognitiva. Fundamentos filosóficos de la Psicología.

Thomist Psychology. Cognitive Therapy. Philosophical Foundations of Psychology.

RESUMEN

En este artículo se propondrá que si se le hubiera pedido a Tomás de Aquino que explicara las causas de los trastornos emocionales y sugiriera un método para tratarlos, él habría producido algo que se parecería notablemente a la Terapia Cognitiva (TC). El abordaje que se empleará para desarrollar este argumento es, en primer lugar, proporcionar una breve descripción general de la Psicología Tomista (PT) y, en segundo lugar, mostrar que la PT contiene recursos conceptuales suficientes no solo para derivar los principios y métodos de la TC, sino, lo que es más importante, para dotar a la TC de una sólida base filosófica.

ABSTRACT

In this paper I will argue that had Aquinas been asked to explain the causes of the emotional disorders and suggest a method for treating them, he would have produced something that looks remarkably like cognitive therapy. The approach I will take in making this argument is first to provide a brief overview of Aquinas's philosophical psychology, and second to show that Aquinas's philosophical psychology contains conceptual resources sufficient not only to derive the principles and methods of cognitive therapy, but, more importantly, to provide cognitive therapy with a solid philosophical foundation.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

DESARROLLO

Si se le diera una copia del libro "Terapia Cognitiva y los trastornos emocionales", de Aaron Beck (1976), al Aquinate, él habría encontrado allí las siguientes enseñanzas que están contenidas, al menos en principio, en sus propias enseñanzas: (1) las emociones son causadas por pensamientos evaluativos, llamados por Beck de pensamientos automáticos; (2) las reglas para evaluar nuestras experiencias operan sin que seamos conscientes de ellas; (3) la aplicación de estas reglas a los estímulos da como resultado pensamientos automáticos; (4) los pensamientos automáticos son accesibles para la persona que experimenta las emociones causadas por ellos; (5) el contenido específico de un pensamiento automático conduce a una respuesta emocional específica; (6) los trastornos emocionales son causados por pensamientos automáticos incorrectos, que pueden modificarse mediante consideraciones racionales; (7) la habituación, además de la conciencia de los pensamientos automáticos, es necesaria para cambiar los pensamientos automáticos incorrectos e inculcar los correctos.

En la primera sección de este trabajo, se proporcionará una breve descripción general de la Psicología Tomista. Aunque habrá que dejar de lado gran parte de su riqueza, se incluirá lo suficiente para que el lector vea cómo los principios y métodos de la TC podrían derivarse y fundamentarse en las ideas filosóficas encontradas en la PT, lo que será desarrollado en la segunda sección del estudio.¹

BREVE RESUMEN DE LA PSICOLOGÍA FILOSÓFICA DE S. TOMÁS DE AQUINO

LAS POTENCIAS DE LA PERSONA HUMANA

Debido a que la observación ordinaria revela que somos capaces de realizar cinco tipos básicos de acción, el Aquinate razona que debemos tener cinco tipos básicos de potenciales de acción, también conocidos como potencias: locomotora, vegetativa, sensitiva, racional y apetitiva (ver *Summa Theologiae* [ST] I, q. 78, a. 1). Es importante señalar que cada una de ellas pertenece a la persona en su totalidad, de modo que no es el oído el que oye, por ejemplo, sino el individuo que oye a través de sus oídos.

De estos tipos de potencia, solo tres nos conciernen en el presente estudio, ya que solo estos entran directamente en la vida interior mental y emocional de la persona humana.

¹ Una investigación más detallada de la compatibilidad de la Psicología Tomista y la Terapia Cognitiva se puede encontrar en BUTERA, Giuseppe. Aquinas and Cognitive Therapy: An Exploration of the Promise of Thomistic Psychology. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, v. 17, n. 4, 2010, p. 347-83.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Estos son las potencias de los sentidos externos e internos, a través de los cuales empezamos a conocer el mundo; el intelecto, a través del cual llegamos a conocer las cosas más profundamente, penetrando hasta su esencia misma; y las potencias apetitivas, a través de las cuales nos sentimos movidos a actuar por nuestro propio bien y el de los demás.

En orden jerárquico, con el intelecto y la voluntad encima, todas estas potencias trabajan juntas para hacer posible nuestro desarrollo (ver ST I, q. 77, a. 2). Los sentidos externos son las potencias que ya nos son familiares: vista, oído, gusto, tacto y olfato. De las cuatro potencias de los sentidos internos enumeradas por Santo Tomás, sólo uno, la imaginación, nos es familiar. Las otras tres, la cogitativa, la memorativa y el sentido común, no nos son en absoluto familiares, pero cumplen funciones importantes en la psicología filosófica de Aquino, ninguna más que la potencia cogitativa, como veremos.

El sentido común es la potencia que reúne todas las imágenes sensibles traídas a través de los sentidos externos para darnos una experiencia única y unificada de un todo complejo (ver ST I, q. 78, a. 4, ad 1 y 2). Con solo las potencias del gusto y la vista, por ejemplo, nunca podríamos saber que la dulzura en nuestra boca pertenecía a la manzana en nuestra mano, ya que cada potencia es incapaz de aprehender las cualidades sensibles aprehendidas por la otra. Debe postularse alguna tercera potencia, "común", para explicar nuestra capacidad para unir las dos.

La imaginación, que el Aquinate llama el cofre del tesoro (*thesaurus*) de las imágenes sensibles (ver ST I, q. 78, a. 4), explica nuestra capacidad para pensar e incluso desear cosas que ya no están inmediatamente presentes para nosotros, como esa manzana que deseáramos haber comprado para nuestro almuerzo. La imaginación también explica nuestra capacidad para formar imágenes de cosas nunca experimentadas e incluso inexistentes, como cerdos voladores y fuego frío (ver ST I, q. 12, a. 9, ad 2).

Con eso llegamos a la potencia cogitativa, la más importante de los sentidos internos, para comprender cómo Tomás de Aquino pudo anticipar tantas ideas de la Terapia Cognitiva. Sin embargo, antes de volvernos hacia la potencia cogitativa misma, haríamos bien en examinar la potencia análoga en los animales brutos, que en la época del Aquinate se llamaba potencia estimativa.

Al observar el susto que experimenta una oveja al ver un lobo o el gran interés de un gorrión por un trozo de paja, Santo Tomás razona que se requiere algo más que la mera apariencia de estos objetos para explicar su conducta.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Este algo más es la capacidad de aprehenderlos como deseables o indeseables o, para usar la terminología altamente refinada del Aquinate, adecuados o inadecuados, a través de juicios instintivos (ver ST I, q. 78, a. 4; ver también ST I-II, q. 9, a. 1, ad 2).

El cordero teme al lobo no porque encuentre temible la apariencia del lobo, sino porque el instinto le hace juzgar al lobo inadecuado para sí mismo; y el gorrión aprecia el trozo de paja no por alguna cualidad sensible que posea, sino porque se mueve por instinto para juzgar que la paja es adecuada para la construcción de su nido.

A diferencia de los animales, los seres humanos no hacemos juicios instintivos sobre la adecuación o inadecuación de los objetos presentados a nuestros sentidos. Más bien, los hacemos sobre la base del conocimiento adquirido a través de la experiencia directa o de la instrucción (ver ST I, q. 78, a. 4, así como TOMÁS DE AQUINO, St., *De Veritate* [DV] q. 1, a. 11).

La racionalidad nos da la capacidad de adaptar nuestras respuestas a las necesidades del momento con una flexibilidad y destreza que elude a todos los demás animales.

Esto se debe a que los animales, aunque son capaces de dar respuestas aparentemente inteligentes, no son capaces de captar las cosas con el tipo de inteligencia que nos da la capacidad de ver las cosas y leer sus esencias. En el caso de la oveja, por lo tanto, "no podemos suponer que la oveja teme al lobo como al *lobo* – la oveja no tiene noción de lobo, porque esta es un entendimiento intelectual" (KLUBERTANZ, 1965, p. 37. Itálicos del original).

Ya nosotros, tememos a los lobos no por instinto, sino porque sabemos lo que son los lobos y sabemos lo que pueden hacernos. Pero, ¿cómo nos lleva nuestro conocimiento de los lobos en general a temer a este lobo en particular? De alguna manera, nuestro conocimiento de los lobos debe descender de lo universal a lo particular. Él hace esto, argumenta Tomás de Aquino, a través de la potencia cogitativa (que, por esta razón, él también llama "la razón particular"). Trabajando junto con el intelecto, la cogitativa hace juicios sobre la adecuación o inadecuación de los objetos sensibles individuales (ver KLUBERTANZ, 1965, p. 36-39). Son estos juicios particulares los que nos llevan a experimentar miedo por los lobos y deseo por la pizza.

Además de explicar nuestra capacidad para aplicar el conocimiento universal a individuos particulares, la potencia cogitativa es la causa directa de nuestras respuestas emocionales a las cosas sensibles.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

A diferencia de la potencia estimativa [la de los irracionales], que está físicamente conectada, por así decirlo, por naturaleza para emitir tipos específicos de juicios sobre tipos específicos de cosas, la potencia cogitativa se parece más a una computadora, capaz de ser programada y reprogramada por la razón para responder de maneras específicas a objetos específicos.

Es importante señalar algunas cosas sobre la potencia cogitativa. Primero, como carece de razón, no puede ser racional; pero tampoco puede ser irracional ya que, como dice Santo Tomás, tiene la capacidad de "escuchar la razón". Por lo tanto, es algo menos que racional pero más que irracional, y merece su propia clasificación única como no racional (ver ARISTÓTELES. *Ética a Nicómaco*, 1, 13).

En segundo lugar, los juicios de la potencia cogitativa son juicios sólo en un sentido análogo, ya que los juicios, estrictamente hablando, son actos realizados por seres inteligentes a través del intelecto racional. El juicio de la potencia cogitativa es bastante parecido al juicio del intelecto para justificar llamarlo así, pero no debemos confundir el uno con el otro.

En tercer lugar, si el juicio de la potencia cogitativa es correcto o no, no influye en la respuesta emocional de una persona. Si a través de su potencia cogitativa ella juzga que algo es peligroso, lo temerá, ya sea que la cosa en cuestión sea peligrosa o no en si misma. El apetito sensitivo no distingue un juicio verdadero de uno falso.

Lo que nos mueve al miedo, la ira o la tristeza es la aparición de algo terrible, injusto o triste y nada más. Este punto será muy importante cuando llegemos a nuestra comparación de la PT con la TC.

Con esto llegamos a la última de las potencias de los sentidos internos, a saber, la memorativa, que ayuda a explicar nuestra capacidad para aprender respuestas emocionales específicas a objetos específicos. Piense, por ejemplo, en la persona que siente miedo cada vez que ve a un perro. ¿Dónde aprendió a responder de esta manera? Si su reacción es difícil de controlar, entonces es probable que su potencia cogitativa haya sido "programada" para responder de esta manera, pero también es posible que el recuerdo de muchos juicios similares también esté funcionando, agregando velocidad a la respuesta de una persona y, quizás, incluso aliviando la potencia cogitativa de hacer el mismo juicio de nuevo cada vez que un perro entra en la conciencia de la persona.

Además de estas potencias de los sentidos externos e internos también necesitamos de las potencias apetitivas, potencias estas que nos mueven hacia las cosas que llegan a nuestra conciencia a través de los sentidos externos e internos.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

En los animales, esta potencia apetitiva se limita al apetito sensible. Los seres humanos también poseen un apetito sensible, por lo que experimentamos emociones o sentimientos espontáneos que nos inclinan a actuar de una forma u otra. Pero también poseemos una potencia apetitiva superior, el apetito racional, también conocido como voluntad, que nos da la capacidad única de actuar de manera contraria a nuestras emociones.

Piense en el diabético que lucha por evitar complacer su gusto por lo dulce. ¿Qué explica su lucha? Siguiendo una antigua tradición filosófica que se remonta a Platón y Aristóteles, el Aquinate dice que se debe a que hay dos potencias apetitivas trabajando en nosotros, una no racional (la sensitiva) y la otra racional (la voluntad). Al igual que la potencia cogitativa, el apetito sensible se considera no racional en lugar de irracional porque es capaz de "escuchar" la razón, incluso si no siempre la obedece.

Para comprender las causas de emociones específicas como el deseo y la esperanza, es necesario tener en cuenta que el apetito sensitivo en sí mismo no es solo un apetito, sino dos: el concupiscible y el irascible. El apetito concupiscible da lugar a inclinaciones afectivas por cosas que se juzgan fáciles de obtener o de evitar, mientras que el apetito irascible da lugar a inclinaciones por cosas que se juzgan difíciles de perseguir o evitar (ver ST I, q. 81, a. 2). Juntas, estas potencias dan cuenta de todas las diversas emociones que podemos experimentar hacia cualquier cosa que juzguemos buena o mala. Es a una consideración de las emociones que ahora pasaremos.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Fig. 1. Las potencias del ser humano.

Las cinco potencias genéricas de la persona humana	Sub-género de potencias	Las potencias específicas
Intelectual	Especulativo	(No se trata de dos potencias distintas, sino de dos modos de razonamiento de los que es capaz una misma potencia, el intelecto)
	Práctico	
Apetitiva	Racional	Voluntad
	Sensitiva	Concupiscible Irascible
Sensitiva	Sentidos externos	Visión
		Audición
		Gusto
		Tacto
	Sentidos internos	Olfato
		Sentido común
		Imaginación
		Portencia cogitativa
Locomotora	No aplicable	Brazos, piernas y otros grupos musculares.
		Potencias comunes a los animales y plantas involucradas en la nutrición, el crecimiento, la reproducción y el mantenimiento de la salud física.
Vegetativa	No aplicable	

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

LA ESTRUCTURA FORMAL DE LAS EMOCIONES

Santo Tomás distingue once tipos de emociones básicas (ver ST I-II, q. 23, a. 4). Lo hace asignando una emoción distinta a todo tipo de juicio básico que se pueda hacer con respecto a la adecuación o la inadecuación. Resulta que algunas emociones son más básicas que otras. La esperanza, por ejemplo, solo es posible para algo que ya deseamos; y el deseo es posible por las cosas que ya amamos. Tenga en cuenta que el Aquinate no equipara el amor con el deseo. Más bien, sostiene que el amor es nuestra orientación hacia algo precisamente adecuado para nosotros. Es esta orientación la que nos hace tanto desear el objeto amado cuando está ausente, deleitarnos en él cuando está presente (es decir, poseído), y sentirnos triste por él cuando se pierde.

Así como podemos orientarnos hacia algo a través del amor, también podemos desorientarnos (para acuñar un término) con relación a algo. Cuando así estamos, se dice que odiamos la cosa (*odium*). Note que odiamos cualquier cosa solo porque amamos otra cosa primero. El odio, como todas las demás emociones, solo se puede explicar en términos de las orientaciones básicas de una persona. Si uno está orientado hacia la buena salud, por ejemplo, odiará beber en exceso, aunque, como todos sabemos, su odio puede no ser lo suficientemente fuerte como para que sienta algo más que un ligero arrepentimiento por haberse excedido en su gusto por los licores fuertes.

A partir de estas dos emociones más fundamentales (amor y odio), el Aquinate deriva todas las demás emociones básicas que pertenecen al apetito concupiscible utilizando la distinción entre adecuación e inadecuación, por un lado, y ausencia y presencia, por el otro. En cada caso, el bien o el mal en cuestión se considera fácil de obtener o evitar.

Así es que si un objeto amado está ausente, sentimos deseo (*desiderium* o *concupiscentia*), que es la inclinación a buscar el objeto amado. Y si un objeto odiado está presente, sentimos antipatía o aversión (*fuga* o *abominatio*), lo que también se llama odio. Cuando poseemos el objeto amado, experimentamos deleite o alegría (*delectatio* o *gaudium*), que no es una inclinación a movernos hacia el objeto sino a descansar en él. Si no conseguimos adquirir el objeto amado y, en cambio, llegamos a sufrir su pérdida, experimentaremos dolor o tristeza (*dolor* o *tristitia*), que, como el deleite, es también una especie de descanso sólo porque ya no tenemos esperanza de poseer lo que amamos. Éstas, entonces, son las emociones del apetito concupiscible, que consta de tres pares de emociones contrarias: (1) amor y odio; (2) deseo y aversión; (3) deleite y tristeza.

Si tuviéramos sólo un apetito concupiscible, nunca perseguiríamos bienes difíciles porque la dificultad involucrada haría que lo evitáramos; y nunca afrontaríamos males difíciles, porque la tristeza o la aversión harían que los evitáramos.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Al derivar las emociones del apetito irascible, Aquino agrega una tercera distinción a las dos que se usaron para derivar las emociones concupiscibles: la distinción entre lo posible y lo imposible.

En el caso del bien difícil [de obtener] ausente, sentimos esperanza (*spes*) si juzgamos posible lograrlo, desesperación (*desperatio*) si no lo juzgamos. Una vez que la consecución de los bienes difíciles equivale a la posesión del bien simple (la dificultad existe sólo cuando todavía no se ha alcanzado una meta), no hay una emoción irascible correspondiente. La emoción irascible de la esperanza, por tanto, termina en la emoción concupiscible del deleite. En el caso del mal difícil [de repeler] ausente, sentimos audacia o coraje (*audacia*) si juzgamos que es posible vencer el mal, miedo (*timor*) en el caso contrario. Finalmente, hay el mal difícil que está presente y que se considera posible vencer, lo que despierta la ira (*irae*).

En total, el apetito irascible es capaz de cinco tipos de emoción básica que consta de dos pares de emociones contrarias y una emoción no emparejada: (1) esperanza y desesperación; (2) audacia y miedo; (3) ira. Cada una de las emociones irascibles encuentra su resolución última en el apetito concupiscible, ya que nuestra búsqueda de los bienes que amamos debe resultar finalmente en el deleite por su posesión o en el dolor por su pérdida.

Aunque podría decirse más sobre las características fundamentales de la PT, lo que se ha dicho aquí es suficiente para sugerir con fuerza que la PT tiene mucho de común, al menos en principio, con la TC. En la siguiente sección, cada uno de los siete puntos de contacto entre PT y TC mencionados en la introducción, después de recibir una breve descripción, se explicará en términos de PT.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Fig. 2. Las emociones según la Psicología Tomista.

Apetito sensitivo	Objeto básico del apetito sensitivo	Relación transmitida por el objeto a la persona		Emoción
		Ausente/Presente	Posible/Imposible	
Concupiscible	Bien simple	No aplicable	No aplicable	Amor
		Ausente	No aplicable	Deseo
		Presente	No aplicable	Delectación
	Mal simple	No aplicable	No aplicable	Odio
		Ausente	No aplicable	Aversión
		Presente	No aplicable	Tristeza
Irascible	Bien difícil de obtener	Ausente	Posible	Esperanza
		Ausente	Imposible	Desesperación
		Presente	No aplicable	(Delectación)
	Mal difícil de evitar	Ausente	Posible	Audacia
		Ausente	Imposible	Miedo
		Presente	Posible	Ira
		Presente	Imposible	(Tristeza)

UNA BASE TOMÍSTICA PARA LA TERAPIA COGNITIVA

SEGÚN LA TC LAS EMOCIONES SON CAUSADAS POR PENSAMIENTOS EVALUATIVOS, TAMBIÉN CONOCIDOS COMO PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS.

La TC se basa en la creencia de que las emociones son causadas por juicios evaluativos. Con los estoicos, la TC mantiene "el principio de que hay un pensamiento consciente entre un evento externo y una respuesta emocional particular" (BECK, 1976, p. 27). Como vimos en nuestra descripción general de la PT, el Aquinate tiene opinión semejante. La causa inmediata de nuestras emociones no son estímulos externos ni internos, sino pensamientos o, para ser más precisos, juicios sobre la adecuación o inadecuación de las cosas percibidas a través de los sentidos.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Ahora bien, aunque yo diría que los pensamientos automáticos de la TC son los juicios de la potencia cogitativa de la PT, estos no son, estrictamente hablando, pensamientos.

Los juicios de la potencia cogitativa operan a un nivel inconsciente o, quizás más exactamente, preconsciente. Sin embargo, podría ser posible recordarlos, ya que la potencia cogitativa proporciona la estructura formal de las emociones.

Cuando sabemos que estamos ansiosos, podemos preguntarnos por qué nos sentimos así, lo que nos lleva a tomar conciencia del juicio de la potencia cogitativa, los llamados pensamientos automáticos de la TC. "Esto podría explicar tanto por qué la mayoría de las personas desconocen sus pensamientos automáticos y, sin embargo, son perfectamente capaces de acceder a ellos una vez que saben buscarlos" (BUTERA, 2010, p. 353).

LAS REGLAS PARA EVALUAR NUESTRAS EXPERIENCIAS FUNCIONAN SIN QUE NOSOTROS SEAMOS CONSCIENTES DE ELLAS.

En "Terapia cognitiva y los trastornos emocionales" Beck propone que

una persona tiene un programa de reglas según el cual descifra y evalúa sus experiencias, regula su comportamiento y el de los demás. Estas reglas operan sin que la persona sepa que tiene un libro de reglas. Ella examina selectivamente, integra y ordena el flujo de estímulos y forma sus propias respuestas sin articularse a sí mismo las reglas y conceptos que dictan sus interpretaciones y reacciones (BECK, 1976, p. 95).

No aparece tal "programa de reglas" en la PT, pero hay mucho en ésta que puede explicar por qué debería existir tal programa. El hecho de que los juicios que conducen a respuestas emocionales provengan de una potencia que está bajo el control de la razón sugiere la posibilidad de que la potencia cogitativa pueda ser programada por la razón para responder de ciertas formas habituales que, funcionalmente hablando, equivalen a un "programa de reglas".

LA APLICACIÓN DE ESTAS REGLAS A LOS ESTÍMULOS RESULTAN EN PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Según la TC, los pensamientos automáticos resultan de la aplicación de estas reglas (aprendidas a una edad temprana) a los estímulos. "Al aplicar estas reglas, estándares o principios, el individuo evalúa la importancia de las acciones de otras personas e interpreta como ellas consideran sus acciones" (BECK, 1976, p. 44).

Si se le pidiera que explicara estos pensamientos automáticos, Santo Tomás diría que los juicios hechos por la potencia cogitativa tienen como resultado respuestas emocionales. Y

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

dado que estos juicios deben ser el resultado de juicios rudimentarios naturales de la potencia cogitativa (como tener miedo al escuchar un golpe muy fuerte) o juicios emitidos por la potencia cogitativa a través de una disposición habitual adquirida, él puede afirmar que los pensamientos automáticos son siempre, o en su mayor parte, el resultado de la aplicación de reglas a los estímulos.

ESTOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS SON ACCESIBLES PARA LA PERSONA QUE EXPERIMENTA LAS EMOCIONES

Al explicar lo que lo llevó a romper con la teoría psicoanalítica de los impulsos y motivaciones inconscientes de Freud, Beck nos dice que en el curso de su práctica clínica, descubrió que

cada uno de los pacientes... era consciente de haber tenido una secuencia de pensamientos que se interponían entre el suceso y la desagradable reacción emocional. Cuando una persona es capaz de llenar la brecha entre un evento activador y las consecuencias emocionales, la reacción desconcertante se vuelve comprensible. Con entrenamiento, las personas pueden captar los pensamientos o imágenes rápidos que ocurren entre un evento y la respuesta emocional (BECK, 1976, p. 26).

Como hemos visto, hay mucho en la PT que sugiere que si pudiéramos preguntarle al Aquinate qué causa los trastornos emocionales, él, según sus propios principios, respondería que son causados por algo que se acerca mucho a los "pensamientos automáticos" irreales. Y debido a que este "algo" (los juicios de la potencia cogitativa) puede llevarse a la conciencia de modo consciente (a través de la toma de conciencia de la estructura cognitiva formal de las emociones), Santo Tomás bien podría haber dicho que la forma adecuada de tratar los trastornos emocionales implica corregir los juicios erróneos en su raíz.

EL CONTENIDO ESPECÍFICO DE UN PENSAMIENTO AUTOMÁTICO CONDUCE A UNA RESPUESTA EMOCIONAL ESPECÍFICA

Una razón por la que la TC puede brindar alivio a una persona que padece un trastorno emocional tiene que ver con su capacidad para concentrarse en la causa subyacente del trastorno. Como explica Beck:

El contenido específico de la interpretación de un evento conduce a una respuesta emocional específica. Además, basándonos en el examen de numerosos ejemplos similares, podemos generalizar que, dependiendo del tipo de interpretación que haga una

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

persona, se sentirá feliz, triste, asustada o enojada, o puede que no tenga ninguna reacción en particular...

La tesis de que el significado especial de un evento determina la respuesta emocional constituye el núcleo del modelo cognitivo de las emociones y los trastornos emocionales: el significado está encerrado en una cognición, un pensamiento o una imagen. (BECK, 1976, p. 51-52).

¿Qué hace que una persona experimente tristeza, por ejemplo? Beck dice que es "la tendencia del paciente a interpretar sus experiencias en términos de privación, deficiencia o derrota" (BECK, 1976, p. 82). Santo Tomás responde a la misma pregunta diciendo que la tristeza es causada por la comprensión de que algo amado y una vez deseado se pierde irremediabilmente.

Con respecto a la ira, para tomar otro ejemplo, Beck dice que "el factor común para la excitación de la ira es la evaluación del individuo de un asalto a su dominio, incluidos sus valores, código moral y reglas de protección" (BECK, 1976, p. 71). Compare esto con lo que dice el Aquinate: la ira es la respuesta afectiva de una persona al juicio de que un objeto amado está amenazado por algo que él considera capaz de ser repelido. Tanto para Beck como para Santo Tomás, cada emoción nos dice, en virtud de la estructura formal del pensamiento automático/juicio cogitativo que la incita, algo esencial sobre su contenido.

LOS TRASTORNOS EMOCIONALES SON CAUSADOS POR PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS INCORRECTOS, QUE PUEDEN MODIFICARSE A TRAVÉS DE CONSIDERACIONES RACIONALES

Según la TC, en la raíz de los trastornos emocionales de una persona se encuentran "concepciones incorrectas [que] se originaron en un aprendizaje defectuoso durante el desarrollo cognitivo de la persona" (BECK, 1976, p. 3). Afortunadamente, debido a que estas concepciones incorrectas están en la mente consciente, "el paciente tiene a su disposición varias técnicas racionales que puede usar, con la instrucción adecuada, para lidiar con estos elementos perturbadores en su conciencia" (BECK, 1976, p. 3). Por tanto, la TC cree que

independientemente de su origen, es relativamente simple enunciar la fórmula del tratamiento: el terapeuta ayuda al paciente a desentrañar sus distorsiones en el pensamiento y a aprender formas alternativas y más realistas de formular sus experiencias (BECK, 1976, p. 3).

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

Según la PT, la explicación de la mayoría de los trastornos emocionales tiene que ver con hábitos de juicio erróneo a nivel de la potencia cogitativa. Y debido a que la potencia cogitativa "escucha" la razón, debería ser posible modificar y, en algunos casos, reemplazar estos hábitos por otros correctos (o más realistas).

Aún así, dada la estabilidad y obstinación del hábito, en general, deberíamos esperar que ese cambio ocurra solo gradualmente y no sin contratiempos.

"Se deben formar nuevos hábitos que reemplacen a los viejos, un proceso de volver una y otra vez a las consideraciones racionales y actuar sobre ellas, un punto en el que la PT y la TC parecen estar solo parcialmente de acuerdo" (BUTERA, 2010, p. 362). Pasamos ahora a un examen más detenido de este último punto.

LA HABITUACIÓN, ADEMÁS DE LA CONCIENCIA DE DICHS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS, ES NECESARIA PARA CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS INCORRECTOS E INCULCAR LOS CORRECTOS

En sus primeros escritos, Beck reconoció la efectividad de la Terapia Conductual, pero atribuyó su éxito a aquellas características de su enfoque que se superponen con las de la Terapia Cognitiva. Como dijo Beck, sus propias "observaciones clínicas y algunos estudios sistemáticos sugirieron que la terapia conductual era eficaz debido a los cambios de actitud o cognitivos que producía" (BECK, 1976, p. 335).

Sin embargo, si se le pidiera a Santo Tomás su parecer, él diría que hay más en el éxito del behaviorista que su práctica involuntaria de la Terapia Cognitiva. Dado que la potencia cogitativa está incorporada en una naturaleza material humana, deberíamos esperar que se requiera tiempo para que se realicen cambios sustanciales en sus juicios habituales. Aunque el Aquinate no tenía conocimiento de las neuronas, sí sabía que la potencia cogitativa estaba asentada en el cerebro y que éste, al ser físico, no podía alterarse instantáneamente. Insight es una cosa, la curación es otra muy distinta. Por lo tanto, el Aquinate vería la necesidad de ambos enfoques para tratar los trastornos emocionales.

Para ser justo, debo señalar que la visión reductora de Beck sobre la Terapia Conductual se alteró algo en sus escritos posteriores. En "Terapia cognitiva del abuso de sustancias", por ejemplo, leemos:

En cierto sentido, los métodos conductuales pueden considerarse como una serie de pequeños experimentos diseñados para probar la validez de las hipótesis o ideas negativas del paciente sobre sí mismo.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

A medida que estos 'experimentos' contradicen las ideas negativas, el paciente va perdiendo gradualmente la certeza de su validez y se siente motivado para intentar asignaciones más difíciles (BECK, 1993, p. 238).

Aquí Beck parece apreciar la necesidad de que un paciente vuelva repetidamente al juicio correctivo original.

Sin embargo, no parece apreciar la posibilidad de que esta necesidad esté arraigada no simplemente en la mente consciente, sino en las estructuras orgánicas de apoyo sepultadas profundamente en el cerebro y que tienen una resiliencia arraigada en leyes biológicas que no permiten enfoques puramente cognitivos para tratar los trastornos emocionales.

A diferencia de la TC, la PT es capaz de explicar la necesidad de realizar frecuentes "pequeños experimentos" de una manera que tenga debidamente en cuenta nuestra naturaleza también material. De esta manera, la PT da evidencia de su comprensión más profunda (aunque mucho menos detallada) no solo de la naturaleza, las causas y el tratamiento de los trastornos emocionales, sino también de la psicología humana en general.

CONCLUSIÓN

En este trabajo se ha planteado que si se le hubiera pedido a Santo Tomás de Aquino que explicara las causas de los trastornos emocionales y sugiriera un método para tratarlos, él bien podría habernos dado algo que se parece notablemente a la Terapia Cognitiva.

La base de esta afirmación se encuentra en su enseñanza sobre la estructura formal cognitiva de las emociones. La comprensión de los juicios que subyacen a nuestras respuestas emocionales proporciona la clave esencial para desarrollar un enfoque tomista para tratar los trastornos emocionales, razón por la cual el Aquinate pudo anticipar, al menos en principio, gran parte de lo que constituye la teoría y la práctica de la Terapia Cognitiva.

Todo esto sugiere fuertemente que la Psicología Tomista tiene el potencial de ofrecer ideas que podrían usarse para desarrollar aún más la Terapia Cognitiva e incluso señalar el camino hacia una síntesis de Terapia Cognitiva y Terapia Conductual que otorgue tanto al cuerpo como al alma lo que les corresponde.

LA ANTICIPACIÓN DE TOMÁS DE AQUINO A LA TERAPIA COGNITIVA

BIBLIOGRAFÍA

1. ARISTÓTELES. *Nicomachean ethics*. Traducción y notas Martin Ostwald. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1962.
2. BECK, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books, 1976.
3. _____; WRIGHT, Fred D.; NEWMAN, Cory F.; LIESE, Bruce S. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press, 1993.
4. BUTERA, Giuseppe. Aquinas and Cognitive Therapy: An Exploration of the Promise of Thomistic Psychology. *Philosophy, Psychiatry, and Psychology*, v. 17, n. 4, 2010, p. 347-83.
5. KLUBERTANZ, George Peter. *Habits and virtues*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1965.
6. TOMÁS DE AQUINO, Santo. *Summa Theologica*. Ed. inglesa completa en cinco volúmenes. Traducción de los Padres de la Provincia Dominicana inglesa. Westminster, MD: Christian Classics, 1981.
7. _____. *De Veritate: Truth*. Traducción R. W. Schmidt. Chicago: Henry Regnery Press, 1954.