

Razón Práctica y Cogitativa.
Una aproximación a la Terapia Cognitiva de Beck desde
la psicología filosófica de Tomás de Aquino

Cristián G. Rodríguez (crodriguez@uandes.cl)
Escuela de Psicología – Universidad de los Andes

Presentación

El siglo XX ha sido testigo de una sucesión de surgimientos y caídas de diversos modelos psicoterapéuticos, lo que nos ha llevado a vernos en las primeras décadas del siglo XXI inmersos dentro de una polifonía de distintas psicoterapias, cuyo único punto de convergencia no parece ser otro que el buscar la salud mental del paciente – sea lo que esta fuere. Al revisar esta polifonía, vemos que entre los modelos psicoterapéuticos destaca el conjunto amplio que podríamos llamar “terapias cognitivas”¹. Las primeras aportaciones de este modelo provienen de dos importantes terapeutas, Albert Ellis y Aaron Beck, cuyos escritos, práctica clínica y formación de psicólogos clínicos han generado una influencia sólo comparable en su amplitud y profundidad con modelos ya consagrados como el psicoanálisis o la terapia humanista-existencial². Si tuviésemos que resumir la terapia cognitiva en una frase tendríamos que decir que se basa en el principio de que nuestras emociones responden a la manera con la que pensamos e interpretamos el mundo, y por lo mismo, trabajando en estos pensamientos, podremos cambiar la forma en la que nos sentimos frente a lo que sucede. Esta perspectiva, a mi juicio, tiene méritos y dificultades desde una perspectiva filosófica, por lo que en esta exposición, me interesa someter a una revisión crítica el modelo de la terapia cognitiva de Aaron Beck – autor de mayor interés sistemático y académico – desde la psicología filosófica de Tomás de Aquino.

Breve exposición de los fundamentos de la Terapia Cognitiva

¹ Hablar de terapias cognitivas sin más resulta un abuso de lenguaje, puesto que se distinguen distintas corrientes dentro de ella: terapias cognitivas, racional-emotiva, conductual-dialéctica, de aceptación y compromiso, etc. De todos modos, este término designa directamente las posiciones de Beck en las que se centrará este trabajo.

² Se plantea que un tercio de los psicólogos clínicos norteamericanos son utilizan métodos cognitivos como herramienta fundamental en sus terapias, mientras que un segundo tercio, más ecléctico, utilizan con frecuencia métodos y estrategias provenientes de la terapia cognitiva (Hunt, 2007).

Antes de exponer el modelo de Beck, es necesario recordar que pocas veces en psicología suele presentarse un modelo de fundamentación conceptual detallado. Más bien se procede del orden inverso: la experiencia clínica, el ensayo y error, y la observación llevan al terapeuta a probar ciertas técnicas, cuya efectividad resultan llamativas. Una vez que se van perfeccionando, surge recién entonces la pregunta por los mecanismos subyacentes que podrían explicar la efectividad de tales estrategias. De esta forma, en los grandes autores centrales de la psicoterapia contemporánea— con honrosísimas excepciones — no solemos encontrar un planteamiento teórico que busque conocer la estructura de nuestra naturaleza psíquica y desde allí derivar deductivamente modelos práctico-técnicos, sino *más bien plantear ciertos principios generales que puedan dar cuenta de una técnicas que han resultado satisfactorias*. Dicho esto, pasemos a revisar la perspectiva de Aaron Beck.

Beck, formado en la tradición psicoanalítica, comenzó a notar que en sus pacientes depresivos, una de las constantes era tener una imagen de sí mismos *distorsionada de la realidad*; una interpretación equivocada de sí mismos, de los acontecimientos y del futuro (la así llamada *triada cognitiva*). Esto, según Beck, va de la mano una serie de “errores lógicos”, tales como la sobregeneralización, la atención selectiva, la inferencia arbitraria, entre otros, que explicarían el hecho de que el paciente deprimido constantemente encuentre “evidencia empírica” que respalda su interpretación negativa de sí mismo³. Al comienzo de su obra más importante, *Terapia Cognitiva de la Depresión*, Beck afirma que la terapia cognitiva “se basa en el supuesto teórico subyacente de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo. Sus cogniciones (eventos verbales o gráficos en su corriente de conciencia) se basan en actitudes o supuestos (esquemas) desarrollados a partir de experiencias anteriores.”⁴

³ Estos errores han sido sistemáticamente estudiados por la cognición social, generando un abundante campo de conocimiento relacionado con sesgos y heurísticas – por ejemplo, los estudios de Daniel Kahneman. Este acervo de evidencia empírica refuerza las tesis de Beck sobre la autoconfirmación y la insoslayabilidad de los errores lógicos.

⁴ Beck, 2000, p.13.

Este núcleo conceptual fundamental le ha servido para explorar, comprender y generar estrategias psicoterapéuticas para tratar distintos tipos de trastornos, no sólo depresivos, sino también adicciones, problemas control de impulsos, fobias y hasta algunos trastornos psicóticos como esquizofrenia y manías. Dentro de esta concepción, son de particular relevancia los “pensamientos automáticos” (*automatic thoughts*), los cuales son aquellos juicios gatillados de manera inmediata frente a algún tipo de situación, los que finalmente son responsables de la respuesta emotiva. Así, por ejemplo, si un muchacho invita a salir a una chica y recibe una respuesta negativa, y se entristece de manera desproporcionada, podríamos plantear – tarea que realizará su terapeuta – que en él está operando un pensamiento automático del tipo “nunca nadie saldrá conmigo” o “nadie me quiere”. Estos pensamientos, se articulan entre sí en “esquemas” o “reglas de pensamiento” (*rules of thought*) lo que termina generando una completa interpretación del mundo y de los acontecimientos. De esta forma, las estrategias de terapia cognitiva apuntan a trabajar y discutir *racionalmente* con el paciente tales tipos de pensamiento e irlos siguiendo hasta llegar a las raíces más profundas de las emociones disruptivas. Parte de la terapia consiste, incluso, en una exposición de estos mismos fundamentos conceptuales, para que el paciente comprenda en qué consiste el proceso.

En la medida que se van revelando los pensamientos automáticos subyacentes, el terapeuta discute con el paciente la racionalidad de tales ideas, mostrándole que, por ejemplo, del hecho de tener una o varias negativas al invitar a una chica, no se sigue necesariamente el que nunca saldrá con alguien, ni mucho menos puede inferirse que nadie lo quiere. De esta forma, los pensamientos automáticos se van poniendo de manifiesto, se discuten en su mérito racional y se buscan estrategias para evitarlos y finalmente reemplazarlos por otros “más lógicos, realistas y adecuados”. Así, concluye Beck y parece indicar la experiencia clínica, en la medida que se han identificado bien cuáles son las emociones conflictivas y cuáles son los pensamientos que las originan, el paciente puede enfrentarse mejor al mundo, dejando de lado aquellas “distorsiones cognitivas” que le impedían desenvolverse normalmente.

Como anotábamos inicialmente, este tipo de prácticas terapéuticas, iniciadas por Ellis y Beck, han tenido un éxito extendido, no sólo por su sencillez conceptual y estructura lógica, sino también por su eficacia terapéutica y su rapidez, puesto que son notoriamente más breves y focalizadas que los análisis freudianos interminables o las terapias humanistas orientadas a descubrir el “verdadero yo”. Por lo demás, al ser una psicoterapia optimista frente al cambio y la libertad humana, la vuelve más amigable tanto para terapeutas como para pacientes.

Una lectura tomista: Giuseppe Butera

El profesor Giuseppe Butera⁵, se ha dedicado a poner frente a frente a la Terapia Cognitiva de Beck con la psicología filosófica de Tomás de Aquino. Su intención, más que hacer un estudio comparativo, es “proveer una explicación filosófica, de raíces profundas y altamente articulada, de la efectividad de la TC”⁶. En otros términos, el proyecto de Butera es reconstruir la Terapia Cognitiva desde la filosofía de Tomás de Aquino, utilizando las herramientas conceptuales del Aquinate para explicar y justificar sus metodologías y principios prácticos. Para lograr su objetivo, expone con cierto detalle la psicología filosófica de Tomás de Aquino, poniendo énfasis en la doctrina de los sentidos internos, especialmente la cogitativa, y en el apetito sensitivo.

Así, Butera centra su interpretación en la *vis cogitativa*, entendida como la facultad que “elabora juicios sobre la conveniencia e inconveniencia de los individuos percibidos sensiblemente”.⁷ Él mismo reconoce la relevancia de esta facultad, y en particular, en su relación con el intelecto. La cogitativa es aquella potencia sensitiva que, con participación de la razón, es capaz de captar la conveniencia de un bien sensible. Dicho de otro modo,

⁵ Butera, G. (2010) “Thomas Aquinas and Cognitive Therapy: An Exploration of the Promise of the Thomistic Psychology”, *Philosophy, Psychiatry and Philosophy* / Vol. 17, No. 4. Pp. 347 – 366.

⁶ Butera, 2010, p. 347.

⁷ Butera, *op. cit.* 353: “Given this necessity, Aquinas infers the existence of a third internal sense power, the cogitative power (also known as the particular reason). Immersed in the world of sensible particulars, the cogitative power, under the guidance of reason, issues judgments about the suitability or unsuitability of sensibly perceived individuals”

para Tomás de Aquino nuestra aproximación o aversión hacia los distintos objetos con los que tratamos se asienta en un nivel pre-racional, fundamentalmente intuitivo y emocional⁸. Basándose en Suma Teológica I, q81a3, Butera asegura que “las emociones pueden ser modificadas o excitadas a través de la aplicación consideraciones universales”⁹. El tener en cuenta una verdad universal, la razón sería capaz de intervenir o alterar el juicio de la cogitativa, invitándola a reconsiderar la misma cosa o situación desde una perspectiva distinta. Aquí cabe detenerse un momento, puesto que el objeto de la cogitativa es la *intentio* de una entidad singular y particular – esta deliciosa baguette, aquí y ahora – y no una consideración general sobre las bondades nutricionales o la valoración estética del pan¹⁰. Esto ya nos deja una primera interrogante en torno a la relación que podría existir entre la consideración universal racional y la respuesta intuitivo-emocional propia de la cogitativa.

Los “pensamientos automáticos” descritos por Beck, entonces, se identificarían con estos juicios de la cogitativa, no obstante, teniendo en cuenta que en términos estrictos, el juicio de la cogitativa no es un pensamiento en el mismo sentido que lo está planteando el psicólogo¹¹. En cuanto la *vis cogitativa* y la memoria van generando hábitos de juicio evaluativo respecto de objetos particulares, estos se van constituyendo como “reglas de

⁸ Para un excelente tratado sobre la cogitativa y las emociones en Tomás de Aquino, cf. Lombardo, N. E. (2011). *The logic of desire: Aquinas on emotion*. CUA Press.

⁹ *Ibid.* El texto de Tomás de Aquino es el siguiente: “(...) En lugar de la facultad estimativa, en el hombre está, como se dijo antes, la facultad cogitativa, llamada por algunos *razón particular*, por ser recolectora de intenciones individuales (*collativa intenciones individualium*). Por ende, es propio del hombre que el apetito sensitivo sea movido por ella. Ahora, la misma razón particular naturalmente se mueve y es dirigida por la razón universal: por eso en los silogismos de las proposiciones universales se siguen conclusiones singulares. Y así es manifiesto que la razón universal impera sobre el apetito sensitivo, que se distingue en concupiscible e irascible, y así el apetito le obedece. Dado que deducir conclusiones singulares de principios universales es obra de la razón y no del intelecto simple, se dice, así, que el irascible y el concupiscible obedecen más a la razón que al intelecto. – Esto también se puede experimentar cualquiera en sí mismo: pues al aplicar algunas consideraciones universales, se mitiga o se instiga la ira o el temor, u otro tipo de pasión” (STh Iq81a3)

¹⁰ Sobre el objeto de la cogitativa, cf. Muszalski, H. (2014) “El objeto formal de la vis cogitativa en Santo Tomás de Aquino”. *Sapientia*, Vol. 70, Fasc. 235, pp. 75 – 102.

¹¹ Butera, *op. cit.* 358: “Now, although the automatic thoughts of CT are comparable to the judgments of the cogitative power, it is important to recall that these latter are not, strictly speaking, thoughts, since the cogitative power is not a rational power”

pensamiento” que operan de manera subyacente a la conciencia del sujeto¹². En términos tomistas, el ejercicio de juicios cogitativos en una misma dirección estaría reforzando hábitos intelectuales asociados a tales objetos – por ejemplo, desprecio de mí mismo. De esta forma, podemos explicar desde la psicología filosófica de Tomás de Aquino, cómo las distintas formas de comprensión de fenómenos puntuales pueden dar pie a emociones diversas (i.e. *passiones*), y la comprensión distorsionada, por lo tanto, generar desórdenes emocionales. Esto, por tanto, parecería dar pie a técnicas terapéuticas que apuntasen al *insight*, es decir, la detección de los juicios de la cogitativa, y sometiéndolos a una evaluación racional, generar una nueva comprensión de los fenómenos patogénicos, más realista y adecuada.

Crítica a la lectura de Butera

No compete en este contexto detallar cada uno de los aspectos de la reconstrucción tomista de la Terapia Cognitiva que desarrolla Giuseppe Butera, sino sólo destacar el notable trabajo de interpretación y comprensión lo que sienta bases sólidas para el diálogo. Sin perjuicio de lo anterior, quisiera centrar la atención en tres puntos de la Terapia Cognitiva que me parecen problemáticos desde una perspectiva basadas en la psicología filosófica de Tomás de Aquino:

Razón práctica y cogitativa

1. En primer lugar, me parece que la Terapia Cognitiva de Beck confunde el ejercicio de dos facultades de naturaleza distinta, a saber, la ya mencionada *vis cogitativa* y el intelecto en su uso práctico, o razón práctica. Si tomamos la perspectiva de la psicología filosófica tomista, hay que poder distinguir con claridad en qué medida los procesos terapéuticos ensayados por Beck y sus seguidores son, en realidad, a) modificaciones del juicio de la cogitativa, responsable en último término, de que se gatille o no una emoción determinada, o b) consideraciones a nivel puramente racional, en el orden de la praxis.

¹² Butera, *op. cit.* 360: “Aquinas would explain this person’s response by saying that his past experience with dogs has resulted in the formation of habits at the level of the cogitative and memorative powers that, for all practical purposes, may be expressed as the belief that all dogs are dangerous and should be avoided”

En primera instancia, esta distinción puede parecer una exquisitez conceptual, cuyo correlato práctico sea más bien nulo. Sin embargo, me parece fundamental: es imperioso distinguir que son cosas muy diversas, en su naturaleza y operación, el *juicio evaluativo particular* – vinculado a una emoción específica – y *juicio práctico universal*. Los textos y prácticas de Beck sugieren que las consideraciones que discute el terapeuta con su paciente en torno a la racionalidad y estructura lógica de sus “pensamientos automáticos” correspondería a este segundo orden, es decir, a un orden universal. Supongamos, siguiendo el ejemplo anterior, que el psicoterapeuta intenta convencer a su paciente de que el juicio “nunca nadie saldrá conmigo” no es una inferencia lícita del hecho de haber recibido un par de rechazos; incluso, supongamos que la habilidad del psicólogo llega incluso a plantear que el “salir con alguien” no es necesariamente un componente fundamental para ser feliz, y que por lo tanto, este joven no tiene por qué preocuparse. Tales consideraciones se mueven en el plano universal de los conceptos, y por tanto, de la razón práctica. Se trata de principios operativos generales, que involucran una cierta evaluación. En definitiva, diríamos en términos de Tomás de Aquino, el psicólogo está intentando mostrar un aspecto del bien para que sea captado intelectualmente por su paciente. Tales consideraciones de racionalidad práctica involucran una reflexión sobre el bien y su aplicación más o menos genérica, pero no aplicada al caso concreto.

Sin embargo, tanto los principios tomistas como la misma práctica clínica muestran que son dos cosas muy distintas la *comprensión intelectual* de un cierto bien que la *consideración de este bien desde el apetito sensible*, y por tanto, el surgimiento de las pasiones correspondientes. Un paciente con rasgos hipomaniacos puede estar convencido de que es racionalmente imposible correr la Maratón de Santiago sin tener el entrenamiento adecuado, pero al mismo tiempo ser sujeto de impulso irrefrenable por hacerlo, en este caso, de una *audacia* desproporcionada. El punto que quiero indicar es tan sencillo como sigue: del *saber* que mis emociones no son racionalmente proporcionales a la situación, no se sigue necesariamente que *deje de sentirlas*. La experiencia más básica del ser humano nos indica la posibilidad del conflicto entre las emociones que sentimos y su adecuabilidad,

patente a la razón – y usualmente indicada por un interlocutor. Esta diferencia fundamental se entiende, desde Tomás de Aquino, entre la captación sensible del bien – cogitativa – y su captación intelectual – razón práctica – cuyo nexo no es *necesario*.

El mismo Beck se enfrenta a este problema: “cuando el individuo dice “comprendo – a nivel intelectual – lo que usted me está diciendo”, simplemente está reconociendo la posibilidad de que la afirmación del terapeuta sea correcta, pero no le ha concedido demasiado valor. Lo que es real para él es su propia idea-creencia – no las declaraciones o pontificaciones del terapeuta”¹³. Beck, desde su conceptualización, afirma que el problema no es que sean dos órdenes distintos – sensible e intelectual – sino más bien, que en estos casos no hay una comprensión de la interpretación como verdadera, sino únicamente como posibilidad. Lo que subyace, según Beck, es que el paciente, en realidad, no ha “querido entender” para afirmarse en su propio sistema de creencias. Sin embargo, esto presupone algún grado de “mala fe” para con el paciente, como si le dijese: usted no ha comprendido completamente porque no quiere comprender; si comprendiera, no se mantendría allí. En definitiva, de esta interpretación de esta clase de fenómenos, se sigue concebir una suerte de conexión necesaria entre el plano intelectual y el plano afectivo – sensible, olvidando el antiguo adagio aristotélico: “La razón sobre las emociones tiene un dominio político, no despótico”.

Si bien Butera no tematiza la distinción entre razón práctica y cogitativa, destaca no obstante la dificultad de que una terapia exclusivamente racional sea efectiva. Si los juicios habituales de la cogitativa se han ido consolidando a través de experiencias semejantes, entonces su modificación debe fundamentarse, no *sólo* en la consideración cognitiva, sino también en cierto tipo de *estrategias conductuales* que ayuden a rectificar estos hábitos judicativos. Es interesante considerar, no obstante, que parte importante de la tradición cognitiva en psicoterapia han incluido estrategias conductuales, siguiendo más el sentido común que sus propios principios conceptuales.¹⁴ Dicho de otra manera, la teoría de la

¹³ Beck, 2000, p. 37.

¹⁴ Así se entiende el fundamento principal de las aproximaciones de terapia conductual – dialéctica (DBT), basados en la visión de Marsha Linehan. Según esta autora, una aproximación puramente lógico-racional

terapia cognitiva no ofrece fundamentos suficientemente consistentes para comprender por qué el hábito permanece más allá de su refutación racional que lo debería eliminar. Pero en la práctica, hay que recurrir tanto a la modificación del pensamiento como también de algunas conductas, para que éstas configuren nuevos hábitos de pensamiento, esta vez “más realistas y adecuados”.

“Transparentar” la cogitativa

2. Una segunda línea crítica tiene que ver con uno de los presupuestos fundamentales de la Terapia Cognitiva, a saber, que el paciente puede “hacer consciente” sus pensamientos automáticos. Butera, interpretando desde la perspectiva tomista, vierte este supuesto en términos del juicio de la cogitativa: yo puedo darme cuenta de qué manera estoy realizando juicios cogitativos que gatillan emociones, y trabajar sobre eso.

Creo, aunque tampoco estoy muy seguro, que hay una dificultad importante. El mismo Tomás muestra en Suma Teológica Iq87, que el conocimiento que el alma tiene de sí misma, se da única y exclusivamente a través de los actos del alma¹⁵. Esto se aplica, por cierto, al caso de los hábitos, como desarrolla en el segundo artículo de la *quaestio* mencionada¹⁶. Entonces, cuando hablamos de los hábitos judicativos de la cogitativa, tenemos que reconocer que no existe algo así como una suerte de traducción interna de los juicios cogitativos inconscientes a un juicio racional consciente. Según Tomás de Aquino, no hay algo así como una suerte de autoconocimiento interno privilegiado mediante el cual puedo acceder a mis propios juicios de la cogitativa.

Lo que sí puede suceder, es que analizando mis reacciones afectivas o pasiones, volviendo sobre ellos y sobre la circunstancias que las gatillan – con o sin la ayuda de un terapeuta –

no permite disolver los esquemas rígidos de pensamiento que han ido anquilosándose en un paciente. Por ende, es necesario trabajar desde una aproximación conductual como también dialéctica: disolver las oposiciones excluyentes, considerar las paradojas y contradicciones y potenciar la tolerancia a la inconsistencia o la incertidumbre..

¹⁵ STh Iq87a4ad3: “Los afectos del alma no están en el intelecto ni por sola semejanza, como los cuerpos, ni por la presencia como en el sujeto, como las artes; sino como lo principiado en el principio en el que reside la noción de principiado.” (*sicut principiatum in principio, in quo habetur notio principiatum*)

¹⁶ Para el problema gnoseológico y metafísico del autoconocimiento de Tomás de Aquino, véase el excelente trabajo Cory, T. S. (2014). *Aquinas on human self-knowledge*. Cambridge University Press.

puedo *hipotéticamente* establecer conexiones que expliquen por qué reaccioné de tal o cual manera. Si un paciente reconoce tener reacciones iracundas explosivas en situaciones tales como ser ignorado al hacer una fila, no recibir respuesta de un correo relevante o no ser suficientemente saludado por algún conocido, podríamos plantear de *modo hipotético* que a sus reacciones subyace un pensamiento del estilo “necesito (i.e. es bueno para mí) ser reconocido por los demás”. El mismo paciente puede estar de acuerdo con esta interpretación. Sin embargo, no podemos afirmar que haya una suerte de transmisión desde la cogitativa a la consideración intelectual, un “volverse consciente” de algo que estaba previamente inconsciente. Recordemos, que en términos estrictos, la cogitativa no formula juicios, sino que mueve al apetito sensible. Tales movimientos corporales, aunque participan de la razón, tienen un carácter cuasi-judicativo en cuanto pueden interpretarse en términos de un juicio condicional (“si sucede tal cosa, se gatilla tal pasión”). Pero es de todos modos confuso plantear que tales juicios supuestamente estén ahí y que el trabajo de la terapia es traerlos a la luz. Lo que hace el terapeuta, en el más exitoso de los casos, es ofrecer una reconstrucción hipotética que podría explicar los movimientos del apetito sensible, y sobre esto, buscar estrategias de modificación del hábito de la cogitativa. Pero parece ser un remanente de la formación psicoanalítica de Beck plantear que tales juicios tienen una existencia previa y que la terapia tiene por tarea sacarlos a la luz. La expresión “el juicio de la cogitativa se hace consciente” tiene esa dificultad: no es algo que se transparenta, sino más bien una interpretación externa – susceptible de error, como toda interpretación.

¿Qué racionalidad?

3. Finalmente, a este modelo psicoterapéutico se le puede plantear como crítica, al igual que a muchos otros modelos, la ausencia de criterios normativos sustantivos. Ellis y Beck plantean con frecuencia que las ideas patogénicas son “inadecuadas, irracionales, poco adaptativas”. Sin embargo, tal descripción – y lo muestra la misma experiencia clínica – es suficientemente amplia como para que caiga cualquier cosa. Quizás en un esfuerzo de hermenéutica caritativa, podríamos plantear que tales criterios formales apuntan al reconocimiento de la verdad y el orden objetivo de las cosas. Así, entonces, los terapeutas

cognitivos, facilitarían los procesos de “adaptación” a la misma naturaleza humana y a aquellas cosas que conducen a su perfección. Los textos de estos autores y el testimonio de su práctica clínica, sin embargo, no apunta en esa dirección. Por “realista” se entiende, más bien, un criterio de suficiencia en el enfrentamiento del mundo, con sus bajezas y debilidades, como también de aceptación de sí mismo, mas en ningún momento se plantean parámetros normativos sustantivos como podrían serlo la prudencia o la recta razón en general. En la psicología filosófica de Tomás de Aquino hay una clara centralidad de la prudencia, como virtud rectora del obrar práctico y por lo mismo, era esperable que la reconstrucción tomista de Butera introdujese criterios normativos. Sin perjuicio de eso, los fundamentos estructurales de la Terapia Cognitiva podrían incluir este tipo de criterios prescriptivos, sin por eso mermar la teoría. Así por ejemplo, podría haberse planteado que los “pensamientos automáticos” patológicos son aquellos que nos alejan de nuestra propia perfección y de la realización de la virtud moral, y no sólo aquellos que son “irracionales o poco realistas”.

Cierre

Con todo, cabe reconocer que el paradigma la Terapia Cognitiva es una de las aproximaciones más interesantes de la psicoterapia contemporánea desde una perspectiva basada en la antropología clásica de orientación aristotélica. Como todo modelo clínico, su real valor sólo puede surgir entre una teoría consistente, una aplicación técnica eficiente y una praxis prudente. Lo que aquí se presenta es un intento por aportar en el primer aspecto que, si bien merece poner atención en algunas dificultades, da las bases para un diálogo fecundo entre la tradición filosófica y este paradigma psicoterapéutico.