

## **Analogias entre a Terapia Cognitiva e o enfoque Tomista da Psicologia**

### **Analogies between Cognitive Therapy and the Thomistic approach to Psychology**

Giuseppe Butera<sup>1</sup>  
Lamartine de H. Cavalcanti Neto<sup>2</sup>

#### **Resumo**

Neste artigo será proposto que se São Tomás de Aquino tivesse sido solicitado a explicar as causas dos distúrbios emocionais e a sugerir um método para tratá-los, ele teria produzido algo que seria notavelmente semelhante à Terapia Cognitiva (TC). A abordagem que será usada para desenvolver este argumento é, em primeiro lugar, fornecer uma breve visão geral da Psicologia Tomista (PT) e, em segundo lugar, mostrar que a PT contém recursos conceituais suficientes não apenas para derivar os princípios e métodos da TC, mas, mais importante, para dar à TC uma base filosófica sólida.

#### **Palavras chave**

Psicologia Tomista. Terapia Cognitiva. Fundamentos filosóficos da Psicologia.

#### **Abstract**

In this article it will be proposed that if Saint Thomas Aquinas had been asked to explain the causes of emotional disturbances and suggest a method for treating them, he would have produced something that would be remarkably similar to Cognitive Therapy (CT). The approach that will be used to develop this argument is, firstly, to provide a brief overview of Thomistic Psychology (TP) and, secondly, to show that TP contains sufficient conceptual resources not only to derive the principles and methods of CT, but, more importantly, to give CT a solid philosophical foundation.

#### **Keywords**

Thomist Psychology. Cognitive Therapy. Philosophical foundations of Psychology.

---

<sup>1</sup> Doutor em Filosofia e Professor Associado de Filosofia na universidade Providence College, em Providence, Rhode Island, EUA. Este trabalho foi originalmente apresentado no 1º Congresso Aristotélico-Tomista de Psicologia (18 a 31 de maio de 2023) e está sendo publicado nesta revista com expressa autorização dos autores.

<sup>2</sup> Médico psiquiatra, diretor científico do Instituto De Anima, coordenador da disciplina de Psicologia do Instituto Filosófico Aristotélico-Tomista, doutor em Bioética pelo Centro Universitário São Camilo e pós-doutorado em Filosofia pela Universidade Federal de São Paulo. E-mail: lamartine.cavalcanti@gmail.com.

### Introdução<sup>3</sup>

Quando de sua participação no 22º Congresso Internacional Virtual Interpsiquis, realizado na Espanha em maio/junho de 2021, o Prof. Giuseppe Butera deu-me a honra de traduzir o seu trabalho “*Aquinas's Anticipation of Cognitive Therapy*” para o Espanhol, que foi publicado naquele congresso sob o título de “*La anticipación de Tomás de Aquino a la terapia cognitiva*”.

Impossibilitado de redigir um novo trabalho para participar deste 1º Congresso Aristotélico-Tomista de Psicologia, que acontece agora em maio de 2023, devido às suas múltiplas atividades acadêmicas, solicitou-me uma nova versão do mesmo artigo para o Português, mas desta vez fazendo questão que acrescentasse algum conteúdo, de modo a ser coautor do trabalho.

As antigas amizades obrigam-nos, por vezes, a aventuras ousadas, pois não é fácil acrescentar algo a um trabalho de um escritor experiente, sobretudo em matéria de Filosofia, como o é o Prof. Butera. Pareceu-me, entretanto, uma solução razoável, acrescentar uma simples introdução e alguns comentários complementares à conclusão, além de alterar o título para uma formulação talvez mais adequada aos comentários que ele pediu.

A partir daqui, portanto, temos a tradução do texto original e nos “comentários complementares” aquelas reflexões que ele me pediu para acrescentar.

### Desenvolvimento

Se uma cópia do livro *Cognitive Therapy and Emotional Disorders* de Aaron Beck (1976) fosse dada a São Tomás de Aquino, ele ali teria encontrado os seguintes ensinamentos que estão contidos, pelo menos em princípio, em seus próprios ensinamentos: (1) as emoções são causadas por pensamentos avaliativos, chamados por Beck de pensamentos automáticos; (2) as regras para avaliar nossas experiências operam sem que tenhamos consciência delas; (3) a aplicação dessas regras aos estímulos resulta em pensamentos automáticos; (4) os pensamentos automáticos são acessíveis à pessoa que experimenta as emoções por eles causadas; (5) o conteúdo específico de um pensamento automático leva a uma resposta emocional específica; (6) os distúrbios emocionais são causados por pensamentos automáticos incorretos, que podem ser modificados por considerações racionais; (7) a habituação, além da consciência dos pensamentos automáticos, é necessária para mudar os pensamentos automáticos incorretos e inculcar os corretos.

Na primeira seção deste trabalho, será fornecido um breve panorama da Psicologia Tomista. Embora grande parte de sua riqueza tenha de ser deixada de fora, o suficiente será incluído para que o leitor veja como os princípios e métodos da TC podem ser derivados e baseados nas ideias filosóficas encontradas na PT, que serão desenvolvidas na segunda seção deste estudo.

---

<sup>3</sup> Esta “introdução”, bem como os “comentários complementares” finais, são de autoria de Lamartine de H. Cavalcanti Neto. Para maiores detalhes, ver o texto da mesma “introdução”.

## I. Breve resumo da psicologia filosófica de São Tomás de Aquino

### 1. As potências da pessoa humana

Como a observação comum revela que somos capazes de cinco tipos básicos de ação, São Tomás de Aquino argumenta que devemos ter cinco tipos básicos de potências que propiciam estas ações, também conhecidas como potências: locomotora, vegetativa, sensitiva, racional e apetitiva (ver *Summa Theologiae* [ST] I, q.78, a.1). É importante observar que cada uma delas pertence à pessoa como um todo, portanto não é o ouvido que ouve, por exemplo, mas o indivíduo que ouve pelos ouvidos.

Destes tipos de potência, apenas três nos interessam no presente estudo, pois apenas estas entram diretamente na vida mental e emocional da pessoa humana. Essas são as potências dos sentidos externos e internos, por meio dos quais começamos a conhecer o mundo; o intelecto, por meio do qual conhecemos as coisas mais profundamente, penetrando em sua própria essência; e as potências apetitivas, pelas quais nos sentimos movidos a agir para o nosso bem e o dos outros.

Em ordem hierárquica, com o intelecto e a vontade acima, todas essas potências trabalham juntas para tornar possível nosso desenvolvimento (ver ST I, q. 77, a. 2). Os sentidos externos são as potências que já nos são familiares: visão, audição, paladar, tato e olfato. Das quatro potências dos sentidos internos enumerados por São Tomás, apenas uma, a imaginação, nos é familiar. As outras três, a cogitativa, a memória e o sentido comum, não nos são familiares, mas desempenham funções importantes na psicologia filosófica de Tomás de Aquino, como veremos.

O sentido comum é a potência que une todas as imagens sensíveis trazidas pelos sentidos externos para nos dar uma experiência única e unificada de um todo complexo (ver ST I, q. 78, a. 4, ad 1 e 2). Com apenas as potências do paladar e da visão, por exemplo, nunca poderíamos saber que a doçura em nosso paladar procede da maçã que temos na mão, pois cada potência é incapaz de apreender as qualidades sensíveis apreendidas pela outra. Alguma terceira potência "comum" deve ser postulada para explicar nossa capacidade de unir as duas anteriores.

A imaginação, que São Tomás de Aquino chama de arca do tesouro (*thesaurus*) das imagens sensíveis (cf. ST I, q. 78, a. 4), explica nossa capacidade de pensar e até de desejar coisas que não estão mais imediatamente presentes para nós, como aquela maçã que gostaríamos de ter comprado para o nosso almoço. A imaginação também explica nossa capacidade de formar imagens de coisas nunca experimentadas e até inexistentes, como porcos voadores e fogo frio (ver ST I, q. 12, a. 9, ad 2).

Com isso chegamos à potência cogitativa, o mais importante dos sentidos internos, para entender como São Tomás de Aquino foi capaz de antecipar tantas ideias da Terapia Cognitiva. Entretanto, antes de nos voltarmos para a própria potência cogitativa, faríamos bem em examinar a potência análoga nos animais irracionais, que na época do Aquinate era chamada de potência estimativa.

Observando o susto que uma ovelha experimenta ao ver um lobo ou o grande interesse de um pardal por um pedaço de palha, São Tomás raciocina que algo mais do que a mera aparência desses objetos é necessário para explicar seu comportamento. Essa outra coisa é a capacidade de apreendê-los como desejáveis ou indesejáveis ou, para usar

a terminologia altamente refinada do Aquinate, adequados ou inadequados, por meio de avaliações instintivas (ver ST I, q. 78, a. 4; ver também ST I-II, q. 9, a. 1, ad 2).

O cordeiro teme o lobo não porque ache a aparência do lobo assustadora, mas porque seu instinto o faz julgar o lobo inadequado para si mesmo; e o pardal aprecia o pedaço de palha não por causa de alguma qualidade sensível que possui, mas porque se move instintivamente para avaliar que a palha é adequada para a construção de seu ninho.

Ao contrário dos animais, os seres humanos não fazem avaliações instintivas sobre a adequação ou inadequação dos objetos apresentados aos nossos sentidos. Em vez disso, nós as fazemos com base no conhecimento adquirido por meio de experiência direta ou da instrução (ver ST I, q. 78, a. 4, bem como TOMÁS DE AQUINO, St., *De Veritate* [DV] q. 1, a. 11).

A racionalidade dá-nos a capacidade de adaptar as nossas respostas às necessidades do momento com uma flexibilidade e destreza que escapa a todos os outros animais. Isso ocorre porque os animais, embora capazes de respostas que até podem parecer inteligentes, não são capazes de compreender as coisas com o tipo de inteligência que nos dá a capacidade de entender as coisas e “ler” as suas essências. No caso da ovelha, portanto, “não podemos assumir que a ovelha teme o lobo enquanto *o lobo* - a ovelha não tem a noção de lobo, porque este é um entendimento intelectual” (KLUBERTANZ, 1965, p. 37. Tradução nossa. Itálico do original).

Já nós, seres humanos, tememos os lobos não por instinto, mas porque sabemos o que são os lobos e sabemos o que eles podem fazer conosco. Mas como nosso conhecimento dos lobos em geral nos leva a temer um lobo em particular? De alguma forma, nosso conhecimento dos lobos deve descer do universal para o particular. Ele o faz, argumenta São Tomás, por meio da potência cogitativa (que, por isso, também chama de “razão particular”). Trabalhando junto com o intelecto, a cogitativa faz juízos<sup>4</sup> sobre a adequação ou inadequação dos objetos sensíveis individuais (ver KLUBERTANZ, 1965, p. 36-39). São esses juízos particulares que nos levam a sentir medo de lobos e desejo por pizza.

Além de explicar nossa capacidade de aplicar conhecimento universal a indivíduos particulares, a potência cogitativa é a causa direta de nossas respostas emocionais às coisas sensíveis. Ao contrário da potência estimativa (a dos animais irracionais), que está fisicamente conectada, por assim dizer, pela natureza para fazer tipos específicos de juízos sobre tipos específicos de coisas, a potência cogitativa é mais

---

<sup>4</sup> Nota do tradutor: O Prof. Butera empregará várias vezes, daqui por diante, a expressão “juízos da cogitativa” ou equivalentes. Convém ter presente que ele a emprega no mesmo sentido em que São Tomás a utiliza em suas Obras, ou seja, num sentido análogo ao do juízo propriamente dito, como ele mesmo explicará, ainda que de modo implícito, tanto na mesma frase, ao dizer que tais juízos são sobre objetos sensíveis individuais (e não sobre ideias universais), quanto na frase seguinte ao acrescentar o adjetivo “particulares” ao termo juízos (da cogitativa). Com efeito, segundo São Tomás, baseado em Aristóteles, o juízo propriamente dito é um dos atos da potência intelectual, precedido pela simples apreensão, sucedido pelas inferências (ou raciocínios) e consiste na comparação de duas ideias (ou conceitos universais) para verificar a existência de uma relação sujeito-predicado entre elas. A cogitativa, enquanto potência sensitiva e, portanto, pré-racional, é incapaz de tal operação, e faz apenas comparações estimativas entre objetos particulares de que tem notícia, comparações estas logo secundadas e elevadas pela ação (independente e superior) do intelecto. Para um Tomista bem formado, como Butera, tais distinções são óbvias. Pareceu conveniente, entretanto, apresentá-las aqui para que o presente texto possa ser devidamente compreendido mesmo pelos que não são especialistas em Filosofia Tomista.

parecida com um computador, capaz de ser programado e reprogramado pela razão para responder de maneiras específicas a objetos específicos.

É importante assinalar algumas coisas sobre a potência cogitativa. Primeiro, como carece de razão, não pode ser racional; mas também não pode ser irracional, pois, como diz São Tomás, tem a capacidade de "escutar a razão". Portanto, é algo menos do que racional, mas mais do que irracional, e merece sua própria classificação única como não racional (ver ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*, 1, 13).

Em segundo lugar, os juízos da potência cogitativa são juízos apenas em sentido análogo, visto que os juízos, a rigor, são atos realizados por seres inteligentes por meio do intelecto racional. O juízo da potência cogitativa é bastante parecido com o juízo do intelecto para justificar chamá-lo assim, mas não devemos confundir um com o outro.

Terceiro, se o juízo da potência cogitativa está correto ou não, não influencia a resposta emocional de uma pessoa. Se por meio da sua cogitativa ela avaliar que algo é perigoso, ela o temerá, seja a coisa em questão perigosa ou não. O apetite sensitivo não distingue um juízo verdadeiro de um falso. O que nos move ao medo, raiva ou tristeza é a aparência de algo terrível, injusto ou triste e nada mais. Este ponto será muito importante quando chegarmos à nossa comparação da PT com a TC.

Com isso chegamos à última das potências dos sentidos internos, a saber, a memorativa, que ajuda a explicar nossa capacidade de aprender respostas emocionais específicas a objetos específicos. Pense, por exemplo, na pessoa que fica com medo toda vez que vê um cachorro. Onde ela aprendeu a responder dessa maneira? Se sua reação for difícil de controlar, é provável que sua potência cogitativa tenha sido "programada" para responder dessa maneira, mas também é possível que a memória de muitos juízos semelhantes também esteja funcionando, adicionando velocidade ao raciocínio de uma pessoa e talvez até aliviando a cogitativa de fazer o mesmo juízo novamente cada vez que um cachorro entra na consciência da pessoa.

Além dessas potências dos sentidos externos e internos, também precisamos das potências apetitivas, as quais nos movem em direção às coisas que chegam à nossa consciência através dos sentidos externos e internos. Nos animais, essa potência apetitiva está limitada ao apetite sensitivo. Os seres humanos também têm um apetite sensitivo, então experimentamos emoções ou sentimentos espontâneos que nos levam a agir de uma forma ou de outra. Mas também possuímos uma potência apetitiva superior, que é o apetite racional, também conhecido como vontade, que nos dá a capacidade única de agir contra nossas emoções.

Pense no diabético que se esforça para evitar ceder ao seu gosto por doces. O que explica a luta dele? Seguindo uma antiga tradição filosófica que remonta a Platão e Aristóteles, o Aquinate diz que é porque existem duas potências apetitivas trabalhando em nós, uma não racional (a sensitiva) e outra racional (a vontade). Assim como a cogitativa, o apetite sensitivo é considerado não-racional, em lugar de irracional, porque ele é capaz de "escutar" a razão, mesmo se nem sempre a obedeça.

Para entender as causas de emoções específicas como o desejo e a esperança, é necessário levar em conta que o próprio apetite sensitivo não é apenas um único apetite, mas dois: o concupiscível e o irascível. O apetite concupiscível dá origem a inclinações afetivas por coisas que se julgam fáceis de obter ou evitar, enquanto o apetite irascível dá origem a inclinações por coisas que se julgam difíceis de perseguir ou evitar (cf. ST I, q.

81, a. 2). Juntas, essas potências respondem por todas as diversas emoções que podemos experimentar em relação a qualquer coisa que avaliamos ser boa ou ruim. É para uma consideração das emoções que nos voltaremos agora.

Fig. 1. As potências do ser humano.

<b>As cinco potências genéricas da pessoa humana</b>	<b>Subgênero de potencias</b>	<b>As potências específicas</b>
<b>Intelectual</b>	Especulativo	(Não se trata de duas potências distintas, mas de dois modos de raciocínio de que é capaz uma mesma potência, o intelecto)
	Prático	
<b>Apetitiva</b>	Racional	Vontade
	Sensitiva	Concupiscível Irascível
<b>Sensitiva</b>	Sentidos externos	Visão
		Audição
		Paladar
		Tato
	Sentidos internos	Olfato
		Sentido comum
		Imaginação
		Potência cogitativa
<b>Locomotora</b>	Não aplicável	Memória
		Braços, pernas e outros grupos musculares.
<b>Vegetativa</b>	Não aplicável	Potências comuns aos animais e plantas envolvidas com a nutrição, o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde física.

## 2. A estrutura formal das emoções

São Tomás distingue onze tipos básicos de emoções (ver ST I-II, q. 23, a. 4). Ele faz isso atribuindo uma emoção distinta para cada tipo de juízo básico que pode ser feito em relação à adequação ou inadequação. Acontece que algumas emoções são mais básicas do que outras. A esperança, por exemplo, só é possível para algo que já queremos e o desejo é possível para as coisas que já amamos. Note que o Aquinate não equipara amor com desejo. Em vez disso, sustenta que o amor é nossa orientação para algo precisamente adequado para nós. É essa orientação que nos faz desejar o objeto amado quando ele está ausente, deleitar-se com ele quando está presente (ou seja, possuído) e sentir tristeza por ele quando se perde.

Assim como podemos nos orientar para algo através do amor, também podemos desorientar-nos (para inovar um termo) em relação a algo. Quando estamos assim, diz-se que odiamos a coisa (*odium*). Observe que odiamos qualquer coisa só porque amamos outra coisa primeiro. O ódio, como todas as outras emoções, só pode ser explicado em termos das orientações básicas de uma pessoa. Se alguém está orientado para a boa saúde, por exemplo, vai odiar beber em excesso, embora, como todos sabemos, seu ódio pode não ser forte o suficiente para fazer alguém sentir mais do que um leve remorso por exagerar em bebidas alcoólicas.

Destas duas emoções mais fundamentais (amor e ódio), o Aquinate deriva todas as outras emoções básicas que pertencem ao apetite concupiscível, usando a distinção entre adequação e inadequação, por um lado, e ausência e presença, por outro. Em cada caso, o bem ou o mal em questão é considerado fácil de obter ou evitar.

Então, se um objeto amado está ausente, sentimos desejo (*desiderium* ou *concupiscentia*), que é a inclinação para buscar o objeto amado. E se um objeto odiado está presente, sentimos antipatia ou aversão (*fuga* ou *abominatio*), o que também se chama ódio. Quando possuímos o objeto amado, experimentamos deleite ou alegria (*delectatio* ou *gaudium*), que não é uma inclinação para mover-nos em direção ao objeto, mas para descansar nele. Se não conseguirmos adquirir o objeto amado e, em vez disso, viermos a sofrer sua perda, sentiremos dor ou tristeza (*dolor* ou *tristitia*), que, como o deleite, também é uma espécie de descanso apenas porque não temos mais esperança de possuir o que amamos.

Estas, então, são as emoções do apetite concupiscível, que consiste em três pares de emoções contrárias: (1) amor e ódio; (2) desejo e aversão; (3) deleite e tristeza.

Se tivéssemos apenas um apetite concupiscível, nunca perseguiríamos bens difíceis porque a dificuldade envolvida nos faria evitá-los; e jamais enfrentaríamos males difíceis, porque a tristeza ou a aversão nos faria evitá-los. Ao derivar as emoções do apetite irascível, São Tomás acrescenta uma terceira distinção às duas que foram usadas para derivar as emoções concupiscíveis: a distinção entre o possível e o impossível.

No caso do bem difícil [de obter] e ausente, sentimos esperança (*spes*) se julgamos possível alcançá-lo, desespero (*desperatio*) se não o julgamos. Uma vez que a obtenção dos bens difíceis é equivalente à posse do bem simples (a dificuldade existe apenas quando um objetivo ainda não foi alcançado), não há emoção irascível correspondente. A emoção irascível da esperança, portanto, termina na emoção concupiscível do deleite. No caso do mal difícil [de repelir] e ausente, sentimos audácia ou coragem (*audacia*) se julgarmos que é possível vencer o mal, medo (*timor*) no caso contrário. Por fim, existe o mal difícil que está presente e que se considera possível vencer, o que desperta a ira (*irae*).

Ao todo, o apetite irascível é capaz de cinco tipos de emoções básicas, consistindo em dois pares de emoções contrárias e uma emoção ímpar: (1) esperança e desespero; (2) audácia e medo; (3) ira. Cada uma das emoções irascíveis encontra sua resolução última no apetite concupiscível, uma vez que nossa busca pelos bens que amamos deve resultar, em última análise, no prazer de sua posse ou na dor de sua perda.

Embora mais pudesse ser dito sobre as características fundamentais da PT, o que foi dito aqui é suficiente para sugerir fortemente que a PT tem muito em comum, pelo menos em princípio, com a TC. Na secção seguinte, cada um dos sete pontos de contato

entre PT e TC mencionados na introdução, após uma breve descrição, serão explicados em termos de PT.

## **II. Uma base Tomista para a Terapia Cognitiva**

### **1. Segundo a TC, as emoções são causadas por pensamentos avaliativos, também conhecidos como pensamentos automáticos.**

A TC é baseada na crença de que as emoções são causadas por juízos avaliativos. Com os estoicos, a TC mantém "o princípio de que há um pensamento consciente entre um evento externo e uma resposta emocional particular" (BECK, 1976, p. 27. Tradução nossa). Como vimos em nossa descrição geral da PT, o Aquinate tem opinião semelhante. A causa imediata de nossas emoções não são estímulos externos ou internos, mas pensamentos ou, para ser mais preciso, juízos sobre a adequação ou inadequação das coisas percebidas pelos sentidos.

Ora, conquanto eu pudesse dizer que os pensamentos automáticos da TC são os juízos [particulares] da potência cogitativa da PT, estes não são, em sentido estrito, pensamentos. Os juízos da cogitativa operam em um nível inconsciente ou, talvez mais precisamente, em um nível pré-consciente. No entanto, poderia ser possível recordá-los, uma vez que a cogitativa fornece a estrutura formal das emoções.

Quando sabemos que estamos ansiosos, podemos nos perguntar por que nos sentimos assim, o que nos leva a tomar consciência do juízo da potência cogitativa, os chamados pensamentos automáticos da TC. "Isso poderia explicar tanto porque a maioria das pessoas desconhecem seus pensamentos automáticos, como porque, sem embargo, são perfeitamente capazes de chegar até eles, desde que saibam buscá-los" (BUTERA, 2010, p. 353. Tradução nossa).

### **2. As regras para avaliar nossas experiências funcionam sem que sejamos conscientes delas.**

Em "Terapia Cognitiva e os distúrbios emocionais", Beck propõe que

uma pessoa tem um programa de regras segundo o qual decifra e avalia suas experiências, regula seu comportamento e o dos outros. Estas regras operam sem que a pessoa saiba que possui um livro de regras. Ela examina seletivamente, integra e ordena o fluxo de estímulos e forma suas próprias respostas sem articular para si mesma as regras e conceitos que ditam suas interpretações e reações (BECK, 1976, p. 95. Tradução nossa).

Não existe tal "programa de regras" na PT, mas há muito nela que pode explicar por que deveria existir tal programa.

O fato de que os juízos que levam às respostas emocionais provirem de uma potência que está sob o controle da razão sugere a possibilidade de que a potência cogitativa possa ser programada pela razão para responder de certas formas habituais que, funcionalmente falando, equivalem a um "programa de regras".

### **3. A aplicação destas regras aos estímulos resulta em pensamentos automáticos.**

Segundo a TC, os pensamentos automáticos resultam da aplicação dessas regras (aprendidas na infância) aos estímulos. “Ao aplicar essas regras, padrões ou princípios, o indivíduo avalia a importância das ações de outras pessoas e interpreta como elas consideram suas ações” (BECK, 1976, p. 44. Tradução nossa).

Se solicitado a explicar esses pensamentos automáticos, São Tomás diria que os juízos feitos pela potência cogitativa têm como resultado respostas emocionais. E como esses juízos devem ser o resultado de juízos rudimentares naturais da potência cogitativa (como ter medo ao ouvir um golpe muito forte), ou juízos emitidos pela cogitativa através de uma disposição habitual adquirida, ele pode afirmar que os pensamentos automáticos são sempre, ou na maioria das vezes, o resultado da aplicação de regras aos estímulos.

### **4. Estes pensamentos automáticos são acessíveis à pessoa que experimenta as emoções.**

Explicando o que o levou a romper com a teoria psicanalítica de Freud sobre as pulsões e motivações inconscientes, Beck nos diz que, ao longo de sua prática clínica, descobriu que

cada um dos pacientes [...] era consciente de ter tido uma sequência de pensamentos que se interpunha entre o evento e a reação emocional desagradável. Quando uma pessoa é capaz de preencher a lacuna entre um evento ativador e as consequências emocionais, a reação desconcertante torna-se compreensível. Com treinamento, as pessoas podem captar os pensamentos ou imagens rápidas que ocorrem entre um evento e uma resposta emocional (BECK, 1976, p. 26. Tradução nossa).

Como vimos, há muito na PT que sugere que, se pudéssemos perguntar ao Aquinate o que causa os distúrbios emocionais, ele responderia, segundo seus próprios princípios, que são causados por algo que se aproxima muitos dos "pensamentos automáticos" irrealis.

E como esse "algo" (os juízos da potência cogitativa) pode ser conscientemente trazido à consciência (através da tomada de consciência da estrutura cognitiva formal das emoções), São Tomás bem poderia ter dito que a maneira adequada de tratar os distúrbios emocionais implica em corrigir os juízos errôneos em sua raiz.

### **5. O conteúdo específico de um pensamento automático leva a uma resposta emocional específica.**

Uma razão pela qual a TC pode trazer alívio para uma pessoa com um distúrbio emocional tem a ver com sua capacidade de se concentrar na causa subjacente do distúrbio. Como explica Beck:

O conteúdo específico da interpretação de um evento leva a uma resposta emocional específica. Além disso, com base no exame de numerosos exemplos semelhantes, podemos generalizar que, dependendo do tipo de interpretação que uma pessoa faça, ela se sentirá feliz, triste, assustada ou com raiva, ou pode não ter nenhuma reação particular [...]. A tese de que

o significado especial de um evento determina a resposta emocional constitui o núcleo do modelo cognitivo das emoções e distúrbios emocionais: o significado está encerrado em uma cognição, um pensamento ou uma imagem. (BECK, 1976, p. 51-52. Tradução nossa).

O que faz uma pessoa sentir tristeza, por exemplo? Beck diz que é "a tendência do paciente de interpretar suas experiências em termos de privação, deficiência ou derrota" (BECK, 1976, p. 82. Tradução nossa). São Tomás responde à mesma pergunta dizendo que a tristeza é causada pela compreensão de que algo amado e uma vez desejado se perde irremediavelmente.

Com relação à raiva, para dar outro exemplo, Beck diz que "o fator comum para a excitação da ira é a avaliação do indivíduo de que se faz um assalto ao seu domínio, incluindo seus valores, código moral e regras de proteção" (BECK, 1976, p. 71. Tradução nossa). Compare isso com o que diz o Aquinate: a raiva é a resposta afetiva de uma pessoa ao juízo de que um objeto amado está ameaçado por algo que ela considera capaz de ser repellido.

Tanto para Beck quanto para São Tomás, cada emoção nos diz, em virtude da estrutura formal do pensamento automático/juízo cogitativo que a incita, algo essencial sobre seu conteúdo.

## **6. Os distúrbios emocionais são causados por pensamentos automáticos incorretos, que podem ser modificados através de considerações racionais.**

Segundo a TC, na raiz dos distúrbios emocionais de uma pessoa estão "concepções incorretas [que] se originaram de uma aprendizagem defeituosa durante o desenvolvimento cognitivo da pessoa" (BECK, 1976, p. 3. Tradução nossa).

Felizmente, como essas concepções incorretas estão na mente consciente, "o paciente tem à sua disposição várias técnicas racionais que pode usar, com a instrução adequada, para lidar com esses elementos perturbadores em sua consciência" (BECK, 1976, p. 3. Tradução nossa). Portanto, a TC acredita que

independentemente de sua origem, é relativamente simples estabelecer a fórmula do tratamento: o terapeuta ajuda o paciente a desentranhar suas distorções no pensamento e a aprender formas alternativas e mais realistas de formular suas experiências (BECK, 1976, p. 3. Tradução nossa).

Segundo a PT, a explicação da maioria dos transtornos emocionais tem a ver com hábitos de juízos errôneos ao nível da potência cogitativa. E porque esta "escuta" a razão, deveria ser possível modificar e, em alguns casos, substituir esses hábitos por outros corretos (ou mais realistas). Ainda assim, dada a estabilidade e obstinação do hábito, geralmente devemos esperar que a mudança ocorra apenas gradualmente e não sem contratempos.

"Devem-se formar novos hábitos que substituam os antigos, um processo de retornar uma e outra vez às considerações racionais e agir sobre elas, um ponto sobre o qual a PT e a TC parecem estar apenas parcialmente de acordo" (BUTERA, 2010, p. 362. Tradução nossa). Passamos agora a um exame mais detalhado deste último ponto.

## **7. A habituação, além da consciência de tais pensamentos automáticos, é necessária para mudar os pensamentos automáticos incorretos e inculcar os corretos.**

Em seus primeiros escritos, Beck reconheceu a eficácia da Terapia Comportamental, mas atribuiu seu sucesso àquelas características de seu enfoque que se sobrepõem às da Terapia Cognitiva. Como disse Beck, suas próprias "observações clínicas e alguns estudos sistemáticos sugeriram que a terapia comportamental era eficaz por causa das mudanças de atitude ou cognitivas que produzia" (BECK, 1976, p. 335. Tradução nossa).

No entanto, se se pedisse a São Tomás o seu parecer, ele diria que há mais no êxito do behaviorista do que sua prática involuntária da Terapia Cognitiva. Dado que a cogitativa está incorporada em uma natureza material humana, deveríamos esperar que demorasse algum tempo para que se realizem mudanças substanciais em seus juízos habituais. Embora o Aquinate não tivesse conhecimento dos neurônios, ele sabia que a potência cogitativa estava baseada no cérebro e que este último, sendo físico, não podia ser alterado instantaneamente. *Insight* é uma coisa, cura é outra bem diferente. Portanto, São Tomás de Aquino veria a necessidade de ambas as abordagens para tratar os distúrbios emocionais.

Para ser justo, devo observar que a visão redutora de Beck sobre a Terapia Comportamental se alterou um pouco em seus escritos posteriores. Em "Terapia cognitiva do abuso de substâncias", por exemplo, lemos:

Em certo sentido, os métodos comportamentais podem ser considerados como uma série de pequenos experimentos desenhados para testar a validade das hipóteses ou ideias negativas do paciente sobre si mesmo. À medida que esses 'experimentos' contradizem as ideias negativas, o paciente vai perdendo gradualmente a certeza de sua validade e se sente motivado para tentar tarefas mais difíceis (BECK, 1993, p. 238. Tradução nossa).

Aqui, Beck parece apreciar a necessidade de que um paciente retorne repetidamente ao juízo corretivo original. No entanto, ele não parece apreciar a possibilidade de que essa necessidade esteja enraizada não apenas na mente consciente, mas em estruturas orgânicas de suporte situadas profundamente no cérebro e que têm uma resiliência enraizada em leis biológicas que não permitem abordagens puramente cognitivas para tratar os distúrbios emocionais.

Ao contrário da TC, a PT é capaz de explicar a necessidade de realizar frequentes "pequenos experimentos" de uma maneira que leve devidamente em conta a nossa natureza também material. Dessa forma, a PT evidencia sua compreensão mais profunda (embora muito menos detalhada) não apenas da natureza, das causas e do tratamento dos distúrbios emocionais, mas também da psicologia humana em geral.

## **Conclusão**

Neste trabalho, propôs-se que se São Tomás de Aquino tivesse sido solicitado a explicar as causas dos distúrbios emocionais e a sugerir um método de tratá-los, ele bem poderia ter-nos dado algo notavelmente semelhante à Terapia Cognitiva.

A base dessa afirmação se encontra em seus ensinamentos sobre a estrutura formal cognitiva das emoções. A compreensão dos juízos subjacentes às nossas respostas emocionais fornece a chave essencial para desenvolver uma abordagem Tomista para o tratamento dos distúrbios emocionais, razão pela qual o Aquinate foi capaz de antecipar, pelo menos em princípio, muito do que constitui a teoria e a prática da Terapia Cognitiva.

Tudo isso sugere fortemente que a Psicologia Tomista tem o potencial de oferecer ideias que poderiam ser usadas para desenvolver ainda mais a Terapia Cognitiva e até mesmo apontar o caminho para uma síntese da Terapia Cognitiva e da Terapia Comportamental que dê tanto ao corpo, como à alma, aquilo que lhes corresponde.

### **Comentários complementares<sup>5</sup>**

Afortunadamente, a última frase do Prof. Butera serviu-me de elo ideal para ensaiar algum comentário ao seu artigo, em que pese a dificuldade da tarefa, como já observado na introdução.

Isso porque, como psiquiatra clínico posso atestar que esta síntese desejada por ele entre as terapias Comportamental e Cognitiva já existe de fato, e, em certo sentido, foi até superada na atividade clínica baseada no enfoque psicológico Tomista que vem sendo desenvolvida tanto por psicólogos, quanto por psiquiatras.

Isso pode ser objetivamente constatado mediante a leitura de vários relatos de casos clínicos que pesquisadores e profissionais de saúde mental vêm apresentado em congressos internacionais de Psiquiatria e Psicologia,<sup>6</sup> bem como neste nosso 1º Congresso Aristotélico-Tomista de Psicologia.

Naturalmente, esses relatos de caso são apenas uma pequena parte dos atendimentos que realizamos em nossa atividade cotidiana. Cumpre notar, entretanto, que não só esta atividade clínica vem sendo muito bem sucedida, como o número de profissionais que se interessam pelo enfoque psicológico aristotélico-tomista e começam a adotá-lo vem crescendo de modo muito significativo.

Esta é a razão pela qual propus destacar no título do artigo, que necessitava de uma nova formulação devido à solicitação de coautoria que tive a honra de receber, as analogias entre o enfoque Tomista e o da Terapia Cognitiva, e não que aquela fosse apenas uma antecipação desta, pois vem se revelando uma verdadeira superação.

Resta-nos almejar que a pesquisa científica baseada no mencionado enfoque, assim como sua difusão no mundo acadêmico, possam encontrar ainda maior desenvolvimento.

---

<sup>5</sup> Ver nota de nº 3.

<sup>6</sup> Ver, por exemplo, trabalhos como os de Borges (2022), Cavalcanti Neto (2021, 2022), Peixoto (2021, 2022) e Santos (2022). Além destes, há quatro novos relatos de casos já aprovados para o “24º Congreso Virtual Internacional de Psiquiatria, Psicología y Salud Mental”, sediado na Espanha, e que deve acontecer entre os dias 22 de maio e 2 de junho de 2023, razão pela qual ainda não podem ser referenciados aqui.

## Referências

ARISTÓTELES. *Nicomachean ethics*. Tradução e notas de Martin Ostwald. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1962.

BECK, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books, 1976.

BECK, Aaron T.; WRIGHT, Fred D.; NEWMAN, Cory F.; LIESE, Bruce S. *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: The Guilford Press, 1993.

BORGES, Daniela dos Santos. Reporte de caso de abuso de tecnologías de la información en preadolescente: un enfoque aristotélico-tomista. *In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL – INTERPSIQUIS*, 23, maio 2022. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/reportes-de-caso-de-abuso-de-tecnologias-de-la-informacion-en-preadolescente-un-enfoque-aristotelico-tomista/>. Acesso em: 15 maio 2023.

BUTERA, Giuseppe. La anticipación de Tomás de Aquino a la terapia cognitiva. *In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL – INTERPSIQUIS*, 22, maio 2021. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/la-anticipacion-de-tomas-de-aquino-a-la-terapia-cognitiva/>. Acesso em: 6 maio 2023.

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.

CAVALCANTI NETO, Lamartine de Hollanda. Aplicación de la Psicología Tomista en el tratamiento del trastorno de pánico: reporte de un caso. *In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL – INTERPSIQUIS*, 23, maio 2022. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/aplicacion-de-la-psicologia-tomista-en-el-tratamiento-del-trastorno-de-panico-reportes-de-un-caso/>. Acesso em: 15 maio 2023.

CAVALCANTI NETO, Lamartine de Hollanda. Contribuciones de la Psicología Tomista al diagnóstico y tratamiento en salud mental: un reporte de caso. *In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL – INTERPSIQUIS*, 22, maio 2021. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/contribuciones-de-la-psicologia-tomista-al-diagnostico-y-tratamiento-en-salud-mental-un-informe-de-caso/>. Acesso em: 15 maio 2023.

KLUBERTANZ, George Peter. *Habits and virtues*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1965.

PEIXOTO, Rogério Neiva. El empleo de la Psicología Tomista en una evaluación médico-forense. *In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA,*

PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL – INTERPSIQUIS, 23, maio 2022. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/el-empleo-de-la-psicologia-tomista-en-una-evaluacion-medico-forense/>. Acesso em: 15 maio 2023.

PEIXOTO, Rogério Neiva. Aportes de la Psicología Tomista en la práctica pericial médica: un reporte de caso. In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA Y NEUROCIENCIAS – INTERPSIQUIS, 22, maio 2021. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/aula.php?artid=10872>. Acesso em: 15 maio 2023.

SANTOS, Antônio Henrique da Silva. Contribuciones de la Psicología Tomista al tratamiento clínico de la ansiedad. In: CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA Y SALUD MENTAL – INTERPSIQUIS, 23, maio 2022. Disponível em: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/contribuciones-de-la-psicologia-tomista-al-tratamiento-clinico-de-la-ansiedad/>. Acesso em: 15 maio 2023.

TOMÁS DE AQUINO, Santo. *Summa Theologica*. Ed. inglesa completa em cinco volumes. Tradução dos Padres da Província Dominicana inglesa. Westminster, MD: Christian Classics, 1981.

TOMÁS DE AQUINO, Santo. *De Veritate: Truth*. Tradução R. W. Schmidt. Chicago: Henry Regnery Press, 1954.