

Pensamiento y argumentación. La *Logic-Based Therapy* como modelo de transformación de creencias

Omar Linares Huertas¹

Resumen

El presente artículo realiza un acercamiento a la *Logic-Based Therapy*, una perspectiva enmarcada en el ámbito del asesoramiento filosófico, desarrollada en la década de los ochenta por Elliot Cohen. Planteada inicialmente como una crítica al modelo explicativo causal de la Terapia Racional Emotivo Conductual, esta teoría se sirve de la capacidad de análisis de la lógica inductiva para explicar los procesos internos de razonamiento emocional y conductual, abriendo vías de comprensión y reforma de sus núcleos problemáticos, mediante el diagnóstico de falacias implicadas en el discurso interno y su reformulación en virtudes sapienciales.

Palabras clave: *Pensamiento, Argumentación, Asesoramiento Filosófico, Logic-Based Therapy.*

“Seamos o no conscientes de ello, todos tenemos una filosofía propia que no vale gran cosa. Sin embargo, su impacto sobre nuestras acciones y vidas puede llegar a ser devastador, lo cual hace necesario tratar de mejorarla mediante la crítica”.

Karl Popper

¹ El autor es investigador en el Programa de Doctorado en Filosofía de la Universidad de Granada. Como filósofo práctico, facilita *diálogos filosóficos* desde 2011 (piensathelos.wordpress.com), así como procesos o sesiones de *asesoramiento, orientación o terapia filosófica* desde 2014 (thelosconsulta.com). Participó en las Jornadas del Día Mundial de la Filosofía organizadas por Más Filosofía en Madrid, con la conferencia “Pensamiento y argumentación. La *Logic-Based Therapy* como modelo de transformación de creencias”. En este artículo se desarrollan las bases teóricas de lo expuesto en dicha actividad.

Introducción

A cada instante, de forma constante e inexorable, nos encontramos sumidos en un diálogo con nosotros mismos. Este queda plasmado en una narrativa personal, un *discurso interno* que de forma incesante leemos y escribimos, simultáneamente. Toda experiencia, cada una de las interacciones que mantenemos con el mundo, son filtradas por este, dejando a su vez una huella en él. El discurso interno es el relato que cada sujeto posee del mundo, su manera de explicarlo, de entenderlo; un *cómo-son-las-cosas*. Este discurso ofrece un marco de referencia y sentido en el que el propio individuo queda situado, definido, colocándolo en una determinada posición en el marco de lo real, identificándolo de esta manera. Creencias, emociones, ideas, valores, imágenes, conceptos... Configuran los nódulos de esta compleja red a través de la cual cada sujeto define la realidad, graduando una lente cuyos filtros matizan su percepción del mundo. Una filosofía personal con un único cometido, producir un fiel reflejo de lo real, modelarse de una forma lo suficientemente plástica y maleable para ser capaz de comprender los hechos y las relaciones entre objetos que se dan en la realidad, de la forma más pulcra, neutral y cristalina posible. Pero sabemos que esto no es tan fácil.

Nuestra vivencia del mundo es experiencial, emocional, lo que complica este intento de neutralidad. Inseguridades, miedos e incomprensiones intervienen en el contacto sujeto-mundo, corrompiéndolo; una corrupción que altera nuestra interpretación de los eventos, y de la que no tenemos por qué ser conscientes. Cuando no sabemos qué creemos, o por qué lo creemos –o no podemos dejar de creerlo, aunque veamos claramente su error-, en el momento en que nos sentimos mal ante una situación que no debería producirnos daño alguno, o que ya deberíamos haber superado, nos encontramos ante un indicio de error en nuestro discurso interno². Valoraciones sesgadas que pretenden ser objetivas, reacciones

² Es lo que Mónica Cavallé Cruz llama la tensión entre nuestra “filosofía teórica” y nuestra “filosofía operativa”, entre lo que creemos que creemos, y lo que verdaderamente creemos (aquello que se plasma en nuestros actos). En Cavallé 2005 (pp. 654-655).

emocionales desproporcionadas, premisas y creencias que tergiversan aquello que pretenden explicar, ideas preconcebidas o conceptos simplificados que pueden ser el origen de un malestar personal de difícil comprensión, pero de posible solución.

Desde sus inicios griegos, la filosofía ha sido consciente de esta cuestión. Ejemplo de ello es la preocupación socrática por el hombre, por el cuidado de sus creencias mediante el arte de la pregunta o *mayéutica* –y sobre todo mediante su fase previa, deconstructiva, la *eléntica*. Línea de investigación filosófica que las escuelas helenísticas supieron recibir y cultivar, entendiendo que la filosofía era ante todo un arte de vida, un ejercicio intelectual a mitad de camino entre lo teórico y lo performativo³. Para ello, formularon toda clase de técnicas terapéuticas, de análisis, refutación vivencial y desarrollo sapiencial, de las que aun hoy nos queda mucho que aprender.

Más de dos mil años después, la filosofía sigue encarando el reto del malestar y la felicidad humana. La *philosophische praxis und beratung*, conocida posteriormente como *philosophical counseling*, y finalmente para nosotros como *asesoramiento u orientación filosófica*, es la respuesta contemporánea a tales interrogantes, la recogida del testigo del quehacer helenístico⁴. Muchos son los modelos y propuestas que a día de hoy se encuentran en práctica, investigación y discusión. Lo que se expone a continuación es uno de ellos, la denominada *Logic-Based Therapy*⁵, una determinada comprensión de la terapia filosófica elaborada por Elliot Cohen en los años ochenta, como respuesta a las críticas que él mismo vertió sobre la *Terapia Racional Emotivo Conductual*⁶ de Albert Ellis. Sin más contextualización, en lo que sigue nos introduciremos en la exposición de este modelo.

³ Sobre todo las escuelas cínica, epicúrea y estoica.

⁴ Para conocer más sobre el desarrollo histórico del asesoramiento filosófico, es posible consultar Barrientos 2004 (pp. 17-38).

⁵ En adelante, LBT.

⁶ En adelante, TREC.

Fundamentación de la *Logic-Based Therapy*

La LBT despliega su modelo apoyándose en cuatro asunciones o presupuestos básicos⁷. El primero de ellos nos dice que los seres humanos deducen lógicamente los componentes cognitivo-conductuales de sus emociones a partir de premisas. El segundo señala que en tanto que seres humanos, somos inherentemente falibles, por lo que las premisas de nuestro razonamiento emocional y conductual tenderán a contener falacias. El tercero afirma que los problemas conductuales y emocionales suelen basarse en concepciones de la realidad que pecan de absolutismo o perfeccionismo. El último defiende la existencia de una potencia de acción y reforma interna, al señalar que todo individuo racional posee la fuerza de voluntad suficiente para superar las falacias presentes en su razonamiento emocional y conductual. Veamos los fundamentos de esta propuesta más en detalle.

Presupuesto 1. Sobre la deducción lógica de los componentes cognitivo-conductuales de las emociones a partir de premisas

La tesis principal de la LBT es que tanto creencias como emociones son primariamente deducciones a partir de premisas⁸. Apoyándose en el concepto de *intencionalidad* inaugurado por la fenomenología husserliana, Cohen da por válida la tesis de la intencionalidad de la conciencia. Si la conciencia es intencional, es decir, es siempre “conciencia de algo”, y las emociones implican ciertos estados de conciencia, ello implica que las emociones serán también intencionales; una intencionalidad que hará que refieran siempre a estados de cosas, objetos o eventos particulares del mundo⁹. Por ello, no tiene sentido hablar de emociones en sí, como si fuesen poseedoras de una sustancia ajena a su propio contenido. Sin embargo, para constituir una emoción no basta con un objeto intencional, es necesario añadirle la evaluación

⁷ Que Cohen llama los “presupuestos metafísicos de la LBT”. Cohen 2005 (pp. 1).

⁸ Este es el punto de partida de la crítica que Cohen hace a la TREC, como veremos en el siguiente apartado.

⁹ Uno no se enfada porque sí, ni se entristece porque sí; se enfada con algo y se pone triste por algo. Incluso en los casos en los que la emoción parece tener un origen desconocido, o directamente no tenerlo, esto no es más que el fruto de una introspección deficiente.

del mismo. Las emociones surgen como resultado de la evaluación de un objeto intencional. No sólo percibimos el evento, enfocamos nuestra atención y pensamiento sobre él, también lo evaluamos en términos de placer o displacer, de aprobación o condena, y la conclusión de tal proceso es lo que determina la orientación de la emoción, la aprobación o rechazo del objeto intencional y el grado y cariz del mismo¹⁰.

Desde este planteamiento, Cohen afirma que nos es posible reconstruir el razonamiento emocional una vez que identificamos su objeto intencional y la evaluación del mismo. De hecho, va más allá al señalar que la forma más habitual del razonamiento emocional es el *modus ponens* de la lógica tradicional¹¹. Un pensamiento de tipo condicional, analizable en base a tres nociones o conceptos centrales: *reglas, informes y conclusiones*.

Nuestro razonamiento emocional está plagado de reglas. Las reglas son asociaciones lógicas que conectan los objetos intencionales con sus correspondientes evaluaciones, enlazándolos de modo condicional –donde el objeto intencional funciona a modo de antecedente, y la evaluación como el consecuente. Cuando un determinado objeto intencional hace acto de presencia, es decir, cuando ocurre un evento en el mundo que sentimos nos interpela, surge un informe al respecto, una descripción fáctica que nos alerta de que algo para lo que disponemos de una evaluación determinada, está ocurriendo. Lógicamente, la aparición de un informe implica la afirmación del antecedente –el objeto intencional–, del que ahora tenemos constancia de su presencia. Al tratarse de un condicional, si afirmamos el antecedente, necesariamente nos vemos llevados a afirmar el consecuente, la evaluación del objeto intencional. La afirmación de la evaluación provoca su despliegue, tanto lógico como vivencial. Esto se debe a que nuestro razonamiento no sólo infiere el consecuente, si no el consecuente y todo cuanto creemos puede derivarse de él. Si la evaluación es de carácter

¹⁰ Por ejemplo, el objeto intencional de la tristeza será un determinado estado de cosas, cuya evaluación coloca al sujeto en un estado de desolación y vacío. Más ejemplos de la relación entre emociones, objetos intencionales y la evaluación de los mismos puede encontrarse en Cohen 2005 (pp. 3).

¹¹ Si P, entonces Q. P, luego Q. $((P \rightarrow Q) \wedge P) \rightarrow Q$.

negativo, ello conllevará una oleada de conclusiones negativas. Cohen pone el ejemplo de la regla “*si cometo un error, seré un metepatas*”: al estar presente esta regla en el sistema de razonamiento personal, ante cualquier diagnóstico de error, nuestra consciencia realizará un informe sobre tal evento, anunciándonos la afirmación del antecedente de la regla “*he cometido un error*”. Ello implicará la afirmación automática del consecuente, “*soy un metepatas*”, una conclusión de la que además se derivarán otras muchas, tales como “*soy un imbécil*”, “*se van a reír de mí*”, “*no sé hacer nada bien*”, “*hoy debería quedarme en la cama*”, etc. Multitud de conclusiones trágicas y pesimistas que no concuerdan con la realidad concreta de la que aparentan nacer, ya que se apoyan en una falacia. Este caso en concreto cae en una falacia composicional –o de composición-, al pretender inferir la verdad de un todo, partiendo únicamente de la verdad de una de las partes. Ningún error particular puede dar lugar a un juicio global sobre un ser humano, y mucho menos definirlo esencialmente.

Como vemos, el razonamiento emocional puede influir -y de hecho suele hacerlo- en el razonamiento conductual. Por lo general sus conclusiones tienen eco en las acciones del sujeto, que se ve obligado a actuar en consecuencia, una vez que el informe ha señalado que un objeto intencional con una evaluación negativa se ha dado en el mundo. No podemos sentir, sin reaccionar. Las conclusiones del razonamiento emocional suelen traducirse en la aparición de uno o varios *debería/no debería*¹², conclusiones conductuales cuyo carácter prescriptivo hará que sean llevadas a la práctica si nada lo impide, y que forman parte del fenómeno emocional, ya que el sujeto las infiere a partir de las premisas contenidas en él. Por ello, Cohen afirma que los componentes cognitivo-conductuales de la emoción, sus consecuencias prácticas, son producto de deducciones silogísticas a partir de premisas presentes en el discurso interno del sujeto, derivaciones de las mismas. Estas inferencias conductuales nos permiten afirmar que los cambios fisiológicos propios de cada síndrome emocional -tales como el enrojecimiento, la sudoración, el tartamudeo, etc.- son también

¹² Cohen 2013 (pp. 72-75).

producidos por estas inferencias deductivas, dando así lugar a un bucle causal entre deducción de conclusiones y reacción fisiológica a las mismas, promoviéndose la una a la otra de forma sucesiva, intensificando sus actividades.

Presupuesto 2. Los seres humanos son inherentemente falibles, por lo que las premisas de sus razonamientos emocionales y conductuales tenderán a incluir falacias

Como hemos visto, la LBT considera que los problemas emocionales y conductuales de un sujeto son provocados por falacias compuestas por premisas presentes en el razonamiento emocional y conductual del mismo. Esta preocupación por la caída repetida en argumentos falaces le llevó a clasificar las que él considera son las once más comunes, describiéndolas y ordenándolas según su posición -en base a si se dan dentro de las reglas del razonamiento emocional o conductual (1-8), o se encuentran en la realización del informe (9-11). A continuación quedan enumeradas y descritas¹³.

1. *Demanda de perfección*: Obsesión por medir todo en base a un patrón ideal de perfección, inaplicable a la realidad.
2. *Catastrofización*: Uso de razonamientos que ofrecen siempre una lectura de la realidad trágica, deprimente.
3. *Condena*: Desprecio de uno mismo, o de los otros, o de la realidad.
4. *Oportunismo*: Literalmente, “subirse al carro”. Dejarse llevar por el curso de la situación o contexto de forma acrítica e irreflexiva. Pensamiento “masa” o “rebaño”.
5. *Autobloqueo*¹⁴: Obstrucción del propio potencial creativo a través de la imposición de un “no puedo” de corte emocional, conductual o volicional.
6. *Autoincordio*: Tendencia consistente en molestar o dañar, tanto a uno mismo como a otros.

¹³ Para un estudio exhaustivo de dichas falacias, es posible consultar Cohen 2013 (pp. 75-139).

¹⁴ El autor utiliza el término original *can'tstipation*, creando así un concepto mixto que propone la posibilidad de sufrir un “constipado” de “no puedo”, de difícil traducción. Para ampliar el concepto de *can'tstipation*, es de interés consultar Cohen 2005 (pp. 10) y 2013 (pp. 114-125).

7. *Manipulación*: Hacer un uso utilitario de los otros para conseguir fines propios.
8. *“El mundo gira en torno a mí”*: Razonar como si fuésemos el eje del universo, y nuestro pensamiento fuera capaz de discernir y comprender cualquier cuestión, sin posibilidad de error o disenso.
9. *Sobresimplificación de la realidad*: Juzgar los eventos del mundo a través de prejuicios, imágenes estereotipadas o definiciones parciales, sin atender a su complejidad.
10. *Distorsión de probabilidades*: Realización de generalizaciones actuales y predicciones sobre el futuro que no se siguen de las evidencias de las que disponemos.
11. *Explicación sin base*: Explicaciones avanzadas, juicios causales, exigencias contrafácticas... Dirigidas al mundo, basadas en el miedo, la culpabilidad, la superstición o el fanatismo.

Como las falacias que son, estos razonamientos pueden ser refutados y reorientados. Refutados, haciendo visible el error de una o varias de sus premisas, utilizando para ello el diálogo filosófico y/o socrático, así como la reducción al absurdo, contraejemplos o sencillamente mostrando que la inferencia que ha dado lugar a la premisa comete algún tipo de falacia inductiva. Reorientados, en la medida en que la refutación de la falacia crea un hueco, despeja el espacio anteriormente ocupado por ella, en el que ahora es posible alojar un razonamiento que corrija y compense la falacia anterior¹⁵. Argumentos racionales que no sólo vienen a reformar una tendencia negativa, sino que además pretenden sentar las bases del cultivo de ciertas virtudes, entendidas estas como disposiciones de carácter desarrollables a través de la práctica, y cuyo ejercicio implica el desarrollo de nuestras capacidades cognitivas y morales. Por ello, si antes apuntábamos las once falacias más comunes, ahora veremos cómo

¹⁵ Dar por finalizado el proceso una vez que concluye esta fase será una de las críticas que Cohen verterá sobre la TREC, como veremos en el siguiente epígrafe. Tal y como nos advirtió Sócrates, tras la destrucción (eléntica), es necesaria una construcción en base a lo que quede en pie (mayéutica).

estas pueden invertir su sentido y superarse, dando lugar a la práctica de las siguientes virtudes, opuestas y equivalentes a ellas¹⁶.

1. *Seguridad metafísica*: Implica la aceptación de las imperfecciones de la realidad, así como la falibilidad y limitaciones de los demás. La persona que se siente “metafísicamente segura” coloca sus esperanzas en nociones realistas, es humilde frente a la falta de certeza de muchos ámbitos -posee un fuerte deseo de conocimiento, pero no se frustra cuando es incapaz de alcanzarlo. No trata de controlar aquello que está más allá de su capacidad de control, centrándose en lograr lo mejor en aquello que sí lo está.
2. *Coraje*: Hacer frente a la adversidad sin sobreestimar –ni tampoco subestimar- el peligro. Temer lo temible de las cosas, encarando la situación de manera acorde al peligro que esta conlleve. La persona con coraje comprende la relatividad de “lo malo”, según la cual las cosas podrían ser siempre peores, pero no lo son, por lo que nunca son malas de forma absoluta. De este modo, se capacita para captar lo positivo de los eventos negativos, así como para asumir riesgos razonables a la hora de mejorar su vida.
3. *Respeto*: Se produce cuando el sujeto trasciende la tendencia a evaluar la realidad, incluida la realidad humana, siempre de modo negativo, obsesionado por la búsqueda de una bondad o dignidad inalcanzables. El respeto global previene de las evaluaciones que totalizan partes concretas, lanzando al mundo una mirada contemplativa. En el plano individual, el autorespeto implica una autoaceptación basada en una profunda comprensión filosófica acerca del valor y la dignidad humanas.

¹⁶ Esto significa que a la falacia por “demanda de perfección” le corresponderá la virtud “seguridad metafísica”, y así sucesivamente con las diez restantes. Cabe señalar además que tales nociones de virtud son definidas por la LBT, por lo que se trata de propuestas particulares, que no pretenden debatir las de otras perspectivas. Para saber más sobre la idea de seguridad metafísica es recomendable consultar Cohen 2008 (pp. 31-32). Para conocer la concepción de las virtudes de la LBT es posible consultar Cohen 2005 (pp. 9-10) y 2013 (pp. 154-185).

4. *Autenticidad*: Vivir de forma autónoma y libre, de manera acorde con los propios principios, en oposición a dejarse llevar por la corriente del contexto. Cuestionando lo establecido, la persona que goza de autenticidad valora su individualidad y libertad personal, haciéndose cargo de todas y cada una de sus decisiones, sin excusarse en razonamientos deterministas.
5. *Templanza*: Es el control racional sobre nuestras emociones, acciones y voluntad. Alguien que carezca de templanza, con el simple acto de proferir un “no puedo” ilegítimo, podría llegar a sufrir el hundimiento de todo un proyecto personal. Una persona alcanza cierto nivel de templanza cuando es capaz de tomar el control de su propia vida, mediante la superación cognitiva y conductual de los anquilosantes “no puedo”.
6. *Creatividad moral*: Comprensión filosófica de la moralidad y de los estándares morales, tolerancia hacia la ambigüedad e intrínseca falta de certeza de toda elección moral. Es la habilidad de enmarcar la vida en una senda constructiva, no problemática; la disposición de iniciar nuevos caminos mediante la resolución de preocupaciones, teniendo en consideración el bienestar, los intereses y necesidades de los otros.
7. *Empoderamiento*: Tratar a los demás considerándolos agentes poseedores de una autodeterminación racional, reconociendo su espacio y presencia, en oposición al trato que manipula, intimida y engaña al otro con tal de conseguir lo que quiere. Ello implica asesorar, en vez de provocar; usar argumentos racionales, en lugar de emplear amenazas; reconocer el derecho que el otro tiene a consentir informadamente, y respetar de un trato justo, incluso en caso de conflicto.
8. *Empatía*: Trascender la tendencia a centrarse en el yo, para conectar con la subjetividad de los otros. Ello implica abandonar la idea de que sólo nuestros propios valores, intereses, preferencias y creencias poseen importancia y validez.

9. *Buen juicio*: Es la capacidad de discernir de forma objetiva y sin taras acerca de cuestiones prácticas. En los casos en los que se trata de juzgar los actos de otra persona, implica la realización del juicio de forma equitativa y amable, en vez de a través de prejuicios y estereotipos. El sujeto que goza de buen juicio es realista, perceptivo, abierto de mente, creativo y constructivo.
10. *Perspicacia*: Es la habilidad de hacer generalizaciones adecuadas al mundo material, así como predicciones sobre el futuro probable en relación a hechos presentes y los datos que estos nos brindan. Saber pensar con grados de probabilidad, sin echar en falta la certeza, a la hora de tomar decisiones vitales.
11. *Cientificidad*: Refiere a la habilidad de aplicar una metodología crítica, científica, cuando afrontamos la tarea de dar respuesta a las grandes preguntas de la existencia. Una persona con mentalidad científica reconoce que el pensamiento científico y religioso pueden llegar a ser compatibles en ciertos aspectos, pero mantiene un rechazo de base hacia la superstición, el pensamiento mágico, el fanatismo religioso y demás formas deficientes de definir la realidad. Es la preferencia por la confirmación que brindan las evidencias antes que las que nos aportan las reacciones emocionales.

Apoyándose en el concepto aristotélico de felicidad como *eudaimonia*¹⁷, la LBT entiende que un análisis apropiado de la felicidad humana debe tener presente el ejercicio y cultivo de estas virtudes, debido a su potencial para el desarrollo cognitivo y moral humano. Ello no significa que se dé una imposición de perspectivas filosóficas, sino todo lo contrario, ya que estas virtudes sientan las bases para un contexto de elección racional, que por definición debe ser libre¹⁸. Dando por hecho que cada sujeto posee de antemano una perspectiva sobre sí

¹⁷ Cohen 2013 (pp. 146-149) y 2005 (pp. 11).

¹⁸ En relación a la aplicación de perspectivas filosóficas concretas, adecuadas a problemas individuales, Cohen considera que puede ser positivo en ciertos contextos o momentos terapéuticos. Nociones básicas del existencialismo sartreano para alguien que se sienta incapaz por naturaleza para afrontar algo para lo que sí está preparado, a través de la reflexión sobre la máxima según la cual la existencia precede a la esencia, o el anuncio nietzscheano de la muerte de dios para alguien que sufre conflictos morales incapacitantes creados por su fe. Cohen 2005 (pp. 11-12).

mismo y el mundo, se pretende que tal perspectiva adquiriera cierto carácter filosófico –es decir, crítico y reflexivo-, sin que por ello deba comulgar con una corriente concreta de la historia de la filosofía. La LBT está capacitada para trabajar desde una multiplicidad de perspectivas personales, siempre y cuando estas no estén estructuralmente compuestas por falacias -ya que, de estarlo, acabaría por dar con ellas y abordarlas, lo que no la haría compatible con dicha manera de entender la realidad, aunque la mejorase.

La influencia de Aristóteles abarca no sólo el concepto de felicidad de la LBT, sino también el de verdad como correspondencia¹⁹. Esto se traduce en que es la realidad la que impone el campo y las reglas de juego para la comprobación de la verdad de una premisa. Desde este sentido de verdad, relacionándolo con la idea de felicidad anteriormente mencionada, la LBT concibe las falacias, en sentido práctico, como “maneras de pensar y razonar con un historial de frustración de la felicidad personal e interpersonal”²⁰. Una falacia es un fallo en un razonamiento, un obstáculo cognitivo en la búsqueda de la verdad cuya falsedad, entendida como inadecuación a la realidad, será directamente proporcional al malestar generado. Por ello, esta teoría considera que la verdad engendra por sí misma más verdad, y que por el contrario, la falsedad acaba por delatarse a sí misma, debido a su carácter de disrupción cotidiana.

Presupuesto 3. Los problemas conductuales y emocionales suelen ser causados por concepciones de la realidad absolutistas y/o perfeccionistas

Como se vio en el punto anterior, las demandas de perfección dirigidas hacia la realidad suelen estar provocadas por una sensación de inseguridad metafísica, el rechazo a aceptar la imperfección de la realidad empírica, lo que provoca cierto grado de ansiedad

¹⁹ Se trata de una noción de verdad de corte lógico y pragmático, no ontológico, que nos alerta de que en la práctica, la producción de verdad se da mediante inferencias válidas, y el diagnóstico de falsedad, mediante refutaciones. Entiendo que Cohen no pretende discutir el concepto heideggeriano de verdad como *aletheia* o desocultación, opuesto al de correspondencia de Aristóteles. Cohen 2005 (pp. 12-13).

²⁰ La traducción es mía. Cohen 2005 (pp. 12).

existencial, tristeza, culpabilidad, etc. Demanda de perfección que modela las emociones que se deducen de ella, que hace que el sujeto se convenza de que algo malo va a pasarle, o de que el mundo no es como debería ser, lo que le hace sentirse incapacitado para aceptar la realidad según las condiciones “ilegítimas” que esta presenta. La condena total de lo real es uno de los razonamientos erróneos más problemáticos que podemos llegar a sufrir y, en el fondo, estructuralmente no va mucho más allá de ser una demanda de perfección, fruto de nuestra inseguridad metafísica, así como una falacia de composición, que como sabemos define la verdad de un todo a partir de la verdad de una de las partes (en concreto, uno o varios sucesos negativos). Sin pretender obviar la problematicidad del mundo, la LBT trabaja en la disminución del carácter trágico de algunas de nuestras inferencias, ofreciendo herramientas para la colocación en una perspectiva más serena y coherente.

La LBT permite que el sujeto sea capaz de identificar las bases de su perfeccionismo, ayudándole a refutar las reglas metafísicas que están a la base de dicha tendencia, creando a su vez antídotos racionales para sus premisas autodestructivas y animándole a enfocar su fuerza de voluntad en la superación de la irracionalidad de su demanda de perfección, a favor de una nueva orientación racional. Enseña el carácter positivo de razonar en términos de probabilidad, en vez de en términos de certeza. La demanda de certeza hacia el mundo genera inseguridad y ansiedad sobre el futuro; cuando alguien mantiene tal exigencia, no puede evitar rumiar de forma constante sobre qué debería hacer, lo cual no lo hace más reflexivo, sino más indeciso, bloqueándolo. La toma de decisiones basada en la probabilidad, en lugar de en la certeza, permite apoyar los juicios en un suelo más fértil, logrando una base adecuada para la decisión y la acción.

Presupuesto 4. Los seres humanos están dotados de una fuerza de voluntad que puede ser usada para superar razonamientos conductuales y emocionales falaces

Sería muy ingenuo pensar que la totalidad del proceso que va desde el surgimiento de un malestar, la identificación de su foco en el discurso interno, la refutación del mismo, la elaboración de un razonamiento racional o antídoto opuesto que lo resitúe... Se da únicamente en un plano intelectual. Saber que algo falla, o incluso conocer qué es lo que falla y la manera de arreglarlo, no es llevarlo a cabo. Se necesita de otro elemento, otra potencia personal a desplegar: la *fuerza de voluntad*. Según Cohen, la fuerza de voluntad supone tanto “el poder o la capacidad de rechazar hacer algo (ya sea antes de hacerlo, o mientras lo estás haciendo) incluso si estás fuertemente inclinado a hacerlo; como el poder o la habilidad de continuar haciendo algo incluso cuando estás fuertemente inclinado a no hacerlo”²¹.

Como ya se mencionó, multitud de problemas emocionales y conductuales proceden de una presencia obsesiva en nuestro pensamiento de “no puedo”, la tendencia a convencernos de que no somos capaces de controlar una emoción, cambiar una conducta o patrón cuando realmente sí lo somos. Sin pretender resolver la cuestión metafísica sobre el determinismo y la libertad, la LBT mantiene que, en ocasiones, los individuos se dicen a sí mismo que no pueden hacer algo, en situaciones en las que empíricamente sí pueden hacerlo –empleando su fuerza de voluntad a la hora de encarar ciertas resistencias. La fuerza de voluntad se define así como una potencia interna de reorientación personal, cultivable a través del ejercicio y la práctica, imprescindible para el trabajo personal y la superación de estados de malestar. Se trata del ingrediente volicional necesario para que el proceso de cambio de creencia y tendencia emocional sea factible de forma autónoma e independiente.

²¹ La traducción es mía. Cohen 2005 (pp. 16).

La *Logic-Based Therapy* como reformulación de la *Terapia Racional Emotivo Conductual*

Como se mencionó en la introducción, la LBT es una reformulación de la Terapia Racional Emotivo Conductual, desarrollada por Albert Ellis en la década de los sesenta²². Por ello, será de interés caracterizar algunos de los puntos de disensión e innovación principales.

La TREC se apoya en el modelo ABC. Según este, un *evento activador* (*Activation event*), unido a ciertas *creencias* presentes en el sujeto (*Beliefs*), dará lugar a determinadas *consecuencias* conductuales y emocionales (*Consequences*). La LBT “silogiza” el modelo ABC de la TREC, desarrollando una variante lógica a partir de ella, capaz de explicar el mismo fenómeno en términos de premisas prescriptivas (*reglas*), descriptivas (*informes*) y conclusiones prácticas, en vez de mediante eventos, activaciones y consecuencias. Esta tamización lógica de la TREC permite la elaboración de un modelo más consistente, capaz de dar cuenta de cómo el sujeto infiere sus emociones a partir de premisas, así como de la posibilidad de que él mismo reconozca tales procesos y se apropie de ellos, reorientando el curso irracional de algunas líneas de acción y emoción personales hacia sendas más racionales.

Según Cohen, la teoría causal de la TREC, basada en eventos y consecuencias, es inconsistente con la idea de que la problemática emocional y conductual se apoye en inferencias irracionales. Partiendo de la conclusión de la TREC, la LBT coloca las premisas descriptivas (*informes*) en el lugar que antes ocupaban los eventos activadores externos, lo que nos permite explicar el malestar en términos de falacias inductivas. En la posición en la que antes se situaban las creencias, la LBT introduce la noción de premisas descriptivas mayores (*reglas*), las cuales, unidas a las premisas descriptivas menores (*informes*), darán lugar

²² A su vez, la TREC está fundamentada en la terapia cognitiva del estoicismo antiguo. Como vemos, el devenir de este planteamiento nace en la terapia filosófica helenística, es actualizado por la psicología contemporánea, y retomado y corregido de nuevo por la filosofía, bajo la forma de *philosophical counseling* o asesoramiento u orientación filosófica.

a la aparición de conclusiones prácticas (acciones y emociones derivadas)²³. De este modo, la LBT entiende las cogniciones que se deducen de esta clase de premisas (reglas e informes que las activan) como aspectos internos de la propia experiencia emocional. A pesar de que la TREC intentaba lo mismo, al concebir las creencias como antecedentes causales de las emociones, acabó por crear una bifurcación ilegítima entre creencia y emoción. En la práctica, este error se traduce en que los sujetos que tratan de comprender su pensamiento desde esta concepción, encuentran más problemas al hablar de sus experiencias emocionales, ya que las abordan sin poner en primer lugar sus creencias problemáticas, tratándolas como entes aislados e independientes.

Para la LBT, la relación entre creencia y emoción es lógica, no causal. La conclusión emocional no es simplemente una creencia evaluativa. De este modo, la LBT se acerca a la concepción aristotélica del silogismo, cuya conclusión no es una mera exposición de los hechos, sino una acción y/o emoción. Ello le permite definir sus estándares de racionalidad e irracionalidad en términos de validez lógica y solvencia, en vez de basarse en lo que Cohen llama la “falacia naturalista de la TREC”, que define la racionalidad en tanto que “pensamientos que ayudan a la gente a vivir más felices”²⁴.

Considero que la crítica de Cohen al modelo causal creencia-emoción de la TREC responde a una defensa del papel estructural, y no sólo lógico, que juegan las premisas en el pensamiento. Sin ellas no se darían emociones o acciones, ya que constituyen condiciones de posibilidad de la acción y emoción humana, no causas. Forman parte, previamente, del sistema cognitivo a través del cual el sujeto construye la realidad mediante la gestión de la información recibida²⁵. Si para la TREC, cuando ocurre un evento, son las creencias acerca de ese evento las que provocan una determinada emoción, para la LBT, son las premisas las que, mediante su

²³ El concepto de creencia no desaparece, sino que es desplazado a una posición posterior del proceso mental. Aunque las premisas sean creencias, constituyen elementos más primarios, nucleares o atómicos del discurso interno.

²⁴ La traducción es mía. Cohen 2003 (pp. 32).

²⁵ De su *discurso interno* o eje hermenéutico de comprensión del mundo.

conjugación en reglas y la confirmación de las mismas en la realidad a través de sus correspondientes informes, dan lugar a creencias, emociones y, como no, acciones.

La reestructuración lógica de la TREC permite además la clarificación del concepto de *sistema o red de creencias*. Para la LBT, la relación que mantienen las creencias dentro de un sistema se da en base a sus relaciones lógicas. Esto abre un marco de trabajo en el que es posible poner de manifiesto, extraer y exponer las premisas suprimidas de los argumentos entimemáticos, así como la jerarquía de relaciones deductivas entre premisas latente en los sistemas de creencias abordados. Un análisis más preciso que el que conseguiríamos explicando esto en términos de eventos causales.

Como hemos visto, la LBT pone el énfasis no sólo en la deconstrucción de silogismos irracionales, sino en la supresión de los mismos a través de la construcción de antídotos racionales, constructos lógicos muy eficientes a la hora de clarificar la el tradicional conflicto entre razón y emoción. Mientras que la TREC hace hincapié en la evitación de los *debería/no debería* irracionales, la LBT va más allá, al desarrollar razonamientos antídoto, *debería/no debería* racionales que afianzan la deconstrucción de los irracionales, situándose en su lugar, sentando así una base para el cambio positivo. Sólo así es posible la construcción de nuevas reglas prescriptivas, que contrarresten la negatividad de las anteriores y susciten nuevas acciones constructivas, capaces de suplantar definitivamente las irracionales y autodestructivas, reorientando tanto conducta como emoción. Según Cohen, la TREC ignora el potencial de todo *debería/no debería*, al considerarlos siempre algo negativo, por su carencia de verificabilidad empírica. La LBT entiende que es posible y beneficioso elaborar *debería/no debería* racionales, cuyas prescripciones reorienten el curso de otros irracionales.

Por su carácter filosófico, la LBT propicia que el sujeto adquiera competencias de análisis en lógica informal. Le enseña que ignorar falacias inductivas –como generalizaciones

precipitadas, explicaciones no fundamentadas, razonamientos *post hoc, ad populum...*- puede ser la causa de problemas que nunca imaginó. Como entrenamiento filosófico, no le dice al sujeto cuáles son los errores lógicos de su pensamiento, sino que actúa sobre él enseñándole a identificar, clasificar y compensar tales errores. Además, lo introduce en una senda de trabajo personal, al mostrarle cómo, partiendo de sus errores comunes, le es posible iniciar un proceso de perfeccionamiento y autoconocimiento basado en el cultivo de virtudes filosóficas.

Bibliografía y referencias

- Barrientos Rastrojo, José: *Introducción al Asesoramiento y la Orientación Filosófica: de la discusión a la comprensión*, Sevilla, Siglo XXI, 2004.
- Cavallé Cruz, Mónica: "El asesoramiento filosófico: Una alternativa a las psicoterapias", en: Romero Cuadra J.L. y Álvaro Vázquez, R. (eds.): *Psicópolis: Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*, Barcelona, Kairós, 2005, pp. 650-676.
- Cohen, Elliot: "Metaphysical Insecurity", *Practical Philosophy*, nº9, 2008, pp. 31-32.
- Cohen, Elliot: "Philosophical principles of logic-based therapy", *Practical Philosophy*, nº6, 2003, pp. 27-35.
- Cohen, Elliot: "The Metaphysics of Logic-Based Therapy", *International Journal of Philosophical Practice*, nº3, 2005.
- Cohen, Elliot: *The new rational therapy: Thinking your way to serenity, success, and profound happiness*, Lanham, The Rowman & Littlefield Publishing Group, 2006.
- Cohen, Elliot: *Theory and Practice of Logic-Based Therapy. Integrating Critical Thinking and Philosophy into Psychotherapy*, Newcastle, Cambridge Scholars Publishing, 2013.