

## EL HÁBITO CUALIDAD Y LA VIDA CONSCIENTE

Por la Madre MARIA TERESA MEDINA

*(Apartes del Capítulo I de la tesis de grado presentada por su autora para optar el grado de Filosofía y Letras de la Universidad Pontificia Bolivariana).*

### NATURALEZA DE LOS HABITOS

**El hábito es una cualidad.** — Dice Aristóteles: “El hábito es una cualidad difícilmente mudable” (1), e inmediatamente hace la diferenciación con el hábito predicamento, pues dice: “Se llama hábito una como acción del que tiene y lo tenido” como existe entre nosotros y lo que tenemos junto. De este hábito predicamento dice Aristóteles: “Que entre el que tiene un vestido y el vestido que tiene, media un hábito” (2).

Por las dos definiciones anteriores aparece clara la diferencia entre el hábito cualidad y el hábito predicamento.

**Etimología de la palabra hábito.** — Viene de la palabra latina: **habitus** del verbo **habere** que tiene dos sentidos: uno es tener y en este sentido no es cualidad. Pero si se toma la palabra **haberse** en el sentido en que se dice que una cosa está de cierta manera (o es, o mejor se ha) en sí misma o respecto de alguna otra, siendo este modo de haberse según alguna cualidad; el hábito en tal sentido es una cualidad, de la cual dice el filósofo: “se llama hábito una disposición

---

1) — Citado por S. Tomás en Sum. Th. 1. 2. q. LII. a 1º. Traducción directa del latín por el Dr. Hilario Abad de Aparicio. T. II, pág. 316. Edit. Moya y Plaza, Madrid, 1881.

2) — Citado por S. Tomás en Sum. Th. o. c. 1. 2. q. LII. a. 1º. c. p. 316.

por la que se dispone bien o mal lo dispuesto, en cuanto a ello mismo, o respecto de otra cosa", (3) por ejemplo la salud es cierto hábito.

**El hábito, la primera de las cualidades.** — Hay cualidades naturales —inherentes a la naturaleza y que la acompañan siempre— y otras adventicias que provienen de fuera y pueden perderse. Estas adventicias son los hábitos.

El filósofo, y con él Santo Tomás, demuestran que el hábito es la primera de las cualidades porque: el modo y la determinación del sujeto en orden a la naturaleza de la cosa, pertenecen al hábito; el hábito cuando es conveniente a la naturaleza de la cosa entonces tiene razón de bueno; pero cuando no conviene, entonces tiene razón de malo; y, siendo la naturaleza lo que primeramente se considera en la cosa, por eso el hábito se considera como la primera especie de cualidad.

Ahora bien, el hábito no sólo implica orden a la naturaleza misma de la cosa sino también y consiguientemente a la operación, en cuanto es el fin de la naturaleza o es conducente a este fin. Por esta razón dice el filósofo en la definición de hábito: "Es una disposición, según la cual se dispone bien o mal lo dispuesto, ya en sí (esto es, según su naturaleza), ya por relación a otro" o sea en orden al fin. El hábito implica principalmente orden al acto.

**Nota.** — La doctrina expuesta anteriormente es la del Angélico Doctor, resumida de la Suma Teológica; es la que sigo en todo, pero como esta doctrina del hábito es hoy tan tratada por diversos filósofos como William James, Ravaisson, etc., expondré en este trabajo las doctrinas de muchos de ellos; unas tendrán errores y haré lo posible, por mostrarlos y combatirlos; otras, aparentemente difieren de la doctrina tomista, pero en esencia no.

**Diversas definiciones.** — Muy diversos son los sentidos que se le han dado a la palabra hábito, ya que unas veces es tomada en sentido estricto y otras en sentido lato; no separando estos dos aspectos de la palabra se presentan graves errores. Procuraré separar bien los campos.

Para Santo Tomás de Aquino es una disposición que se desarrolla por el ejercicio experimental de la inteligencia y de la voluntad, en virtud de la cual estamos preparados para actuar de una manera natural eficiente y metódica.

Desde luego podemos ver que el hábito es un aspecto de nuestra vida mental, superior, ya que supone la existencia y el ejercicio de discernimiento y de control.

Como primera consecuencia lógica de la definición anterior, podemos sacar, que sólo el hombre es capaz de tener hábitos. Además, que las naturales tendencias a la acción halladas en nuestros reflejos o en nuestros instintos, no pueden ser identificadas con los hábitos. (En

---

3) — Citado por S. Tomás en Sum. Th. o. c. 1. 2. q. LII. a 1º c. p. 317.

realidad de verdad como estas capacidades están sujetas dentro de ciertos límites al influjo de la inteligencia y de la voluntad, es posible injertar en ellas verdaderos hábitos).

**Darwin** (4) asimila el instinto al hábito. (Dice que el instinto es un hábito de raza, adquirido por antepasados y transmitido a su posteridad por vía de generación); pero no nos explica como es la adquisición de estos primeros hábitos.

**Condillac** (5) no ve en el instinto sino el resultado de un hábito individual. (Según su filosofía, cada animal empieza por la actividad intelectual; poco a poco toma el hábito y la rutina sustituye a la reflexión; su acción llega a ser gradualmente instintiva). Es ésta una hipótesis insostenida, pues imposible admitir que el animal haya jamás obrado por razón. El hábito se adquiere poco a poco y se forma por grados; en cambio, el animal adquiere la perfección de una vez, sin necesidad de aprendizaje ni ejercicio previo. Por ejemplo; las aves de determinada clase, fabrican el nido lo mismo que lo fabricaban hace 2.000 o más años; no hay progreso.

**Reid** (6) sostiene que el hábito es un instinto adquirido, como el instinto es un hábito innato. Error gravísimo porque:

a) El instinto constituye una tendencia primitiva, mientras que el hábito siendo adquirido, es necesariamente de segunda formación.

b) El instinto es fijo, inmutable, común a todos los individuos de la misma especie; además él llega de una vez a la perfección. Al contrario, el hábito es particular a ciertos individuos; se puede perder o perfeccionar; él supone a veces un largo aprendizaje.

c) El instinto tiene por objeto los actos indispensables a la conservación del individuo y de la especie; el hábito, al contrario, no tiene por objeto sino aquellos que no interesan inmediatamente a su existencia.

d) También se diferencia del hábito por estas características: 1º Es espontáneo; quiere decir que no es aprendido. 2º Es oportuno; se presenta precisamente cuando es necesario. 3º Es ciego; el animal no conoce lo que hace. 4º Es invariable.

En Aristóteles encontramos ya la solución al error de Darwin y Reid; que, dicho sea de paso caen en un círculo al querer igua-

---

4) Citado por Le Pere Ch. Lahr. S. J. *En Cours de Philosophie*. Editor Gabriel Beauchesne, París 1926. T. I. pág. 320.

5) — Citado por Le Pere Ch. Lahr. S. J. o. c. pág. 320.

6) — Citado por Le Pere Ch. Lahr. S. J. o. c. pág. 225.

lar o reducir el instinto al hábito. Aristóteles tiene razón cuando dice: "El hábito es una segunda naturaleza, no una naturaleza primera; es decir, un principio y una necesidad de acción; pero es una naturaleza segunda, es decir, una naturaleza adquirida, y como injertada sobre la primera. En efecto si todo hábito nace de un primer acto, es evidente, que éste, al menos, no podría venir de un hábito y, por consiguiente, él supone una inclinación primitiva a obrar de cierta manera, resultado de una primera naturaleza" (7).

Hago aquí un paréntesis para señalar la diferencia que hay entre: instinto, conato, costumbre, disposición y hábito.

**Diferencia del hábito con el conato.** — Conato o apetito natural llamaron Aristóteles y Santo Tomás, a esa inclinación que hay en toda potencia para ejercer las operaciones que le son propias, inclinación que se desarrolla siempre en el sentido de la menor resistencia.

El hábito y el conato se diferencian:

a) El conato es natural, conviene a todas las potencias e inclina indiferentemente a la potencia a todos sus actos propios; mientras que el hábito puede ser adquirido, no conviene propiamente a todas las potencias y especifica la inclinación de la potencia a uno de sus actos más bien que a otro. Como el hábito dirige la potencia hacia determinada especie de actos, compete propiamente a las potencias que son de suyo indeterminadas como son el entendimiento y la voluntad, cuyos objetos son del todo generales. Pero accidentalmente el hábito puede convenir también a las potencias orgánicas del hombre. Efectivamente, aunque estas potencias en virtud de su naturaleza, están ordenadas a una sola cosa, como en el hombre están inmediatamente ligadas a las potencias intelectual y volutiva, pueden ser regidas por ellas, ordenarse a varias cosas y adquirir ciertos hábitos.

b) Que el hábito y la potencia son cosas diferentes se puede demostrar porque por la potencia somos capaces de ejecutar simple o sencillamente el acto, y en virtud del hábito somos capaces de ejecutarlo bien o mal, de manera que el principio al cual se debe que sean buenos o malos, perfectos o imperfectos los actos de una potencia no es a la potencia misma, sino el hábito bueno o malo que en ella reside. El hábito sólo puede ser conocido hallándose en acto, o sea mediante las operaciones a cuya ejecución concurre. La repetición lo refuerza.

**Diferencia entre hábito y costumbre.** — Podemos definir la costumbre así: norma de conducta que ha recibido la aprobación consciente de los miembros de un grupo.

Ya conocemos la definición de hábito que es realmente distinta de la de costumbre; en buena lógica podemos concluir que dos cosas cuyas definiciones son realmente distintas, se distinguen realmente.

---

7) — Citado por Le Givé. Ch. Lahr S. J. o. c. pág. 325.

No negamos la relación que hay entre el hábito y la costumbre, ya que el hábito engendra la costumbre y ésta a su vez denota un hábito.

**Diferencia entre disposición y hábito.** — Una de las definiciones de hábito que podemos aceptar es la siguiente: Una cualidad muy arraigada o muy difícil de ser removida en un sujeto, en virtud de la cual éste se halla bien o mal en orden a su ser, o en orden a sus operaciones. Ahora bien, si esta cualidad puede desaparecer fácilmente del sujeto, por no encontrarse muy arraigada en él o por repugnar a su naturaleza, se llama disposición. La virtud, por ejemplo, cuando está arraigada en el alma es un hábito, y cuando sólo iniciada, una disposición.

Establecidas las diferencias anteriores, continúo explicando los diversos sentidos que se le han dado a la palabra hábito.

Considera Santo Tomás los hábitos como cualidades operativas o principios de operaciones, sean adquiridas, sean infusas. Aunque algunos de ellos sean hábitos entitativos, como lo es en el orden sobrenatural la gracia santificante, recibida en la esencia misma del alma. Los hábitos operativos son recibidos en las facultades.

Los hábitos pueden ser considerados como una forma pasivamente recibida en nosotros; entonces son especificados por el principio activo que los produce en nosotros como una semejanza de él mismo; es decir, que los hábitos infusos son una participación de la vida íntima de Dios, y que los hábitos de las ciencias son especificados por los principios demostrativos que los engendran y las virtudes morales por el acto de la razón que las dirige.

El Dr. Honorio Delgado da la siguiente definición de hábito: "Una disposición adquirida y durable para reproducir, con creciente facilidad y perfección, los mismos actos, o para vivir bajo la acción de las mismas influencias físicas o psicológicas" (8). Definición en cierto modo conforme con la noción de hábito en el sentido estricto que le quiero dar.

El Reverendo Padre Daniel Restrepo S. J., lo define así: "El desarrollo bajo el influjo de la voluntad, de una tendencia sea innata, sea adquirida". Es pues el hábito, en sentido estricto, fruto de la actividad volitiva, ya sea que el acto esté influído directamente por la voluntad, ya sea que lo esté por una intención que persevera influyendo en los actos, aunque falte actuación de la conciencia. (Siguiendo el gusto del apetito sensitivo o intelectual, y a veces contrariándolo cuando un bien mayor lo aconseja). El hombre repite una acción hasta perfeccionar la inclinación natural, hasta formar una inclinación que se ha convertido en natural, merced al impulso de la voluntad, —de ahí el otro nombre que se la da al hábito: tendencia adquirida—, porque es claro que aunque existiera esa tendencia innata, el ejercicio de esa facultad ha formado una manera nueva de ser y obrar que se estabilizó; ya que sin ejercicio aún la tendencia natural más viva no

---

8) — Psicología del Dr. Honorio Delgado. Mariano Ibérico. Quinta Edición. Edit. Científico Médica de Barcelona. 1953. Pág. 103.

formaría hábito, como es el caso de muchas personas que tienen esa facultad, no la han ejercitado y no tienen el hábito.

Como acabo de hablar de la importancia del ejercicio para formación del hábito, no está por demás decir que no comparto la opinión muy generalizada hoy de los que ven en el mero ejercicio, en sentido de repetición de un acto, la causa principal de la formación de los hábitos, y comparan la habituación al adiestramiento.

A esta "Teoría del Ejercicio" se le pueden poner objeciones de mucho peso. Un estudio atento muestra que el solo ejercicio o repetición no basta nunca para formar hábitos firmes, ya que por medio de la acción mecanizadora del ejercicio es cierto que se pueden crear rutinas, pero no verdaderos hábitos que suponen, al menos, la preferencia de dichos actos.

Por otra parte, un hábito puede aparecer por un solo acto, sin más. De lo cual se deduce que el ejercicio o la repetición no son esenciales para el concepto de hábito.

Siempre que se trate de la formación de verdaderos hábitos, la cooperación de la conciencia, de los valores y el concurso del sujeto interesado son de fácil demostración. En el hábito las fuerzas centrales de la persona intervienen siempre activamente; nunca este proceso se limita a uno meramente periférico. Claro está que la acción mecanizante de la repetición tiene un valor positivo en los hábitos; pero para la formación de un hábito lo decisivo no es esta mecanización, sino el aporte de la persona.

También podemos observar aquí que la palabra "automático" que emplea William James en sus obras al hablar del hábito, debe ser tomado en sentido metafórico. Dice James: "El 99% de nuestra actividad es puramente automático; desde que nos levantamos por la mañana hasta que vamos a dormir, la mayoría de nuestros actos son fijados de tal manera por la repetición, que casi podría decirse que son actos reflejos. Para cada especie de impresión poseemos una respuesta del todo hecha y automática" (9).

Repito que el calificativo de **automático** que le da James a los actos irreflexivos, debe tomarse en sentido metafórico; ya que en rigor lo automático es meramente mecánico y las acciones habituales del hombre por irreflexivas que sean distan mucho de ser reflejas.

El hábito nos hace con frecuencia obrar en virtud de una fuerza apenas subconsciente, quizás del todo inconsciente; pero siempre con dependencia de una intención inicial, no retractada.

Enseña la ética, que hay acciones en las cuales procedemos por intención actual, y otras, en que obramos por intención habitual. Por ejemplo cuando, después de reflexionar sobre la conveniencia y el deber de visitar a un enfermo salgo de mi casa, estoy obrando en virtud de una intención actual; pero si por ejemplo salgo de mi cuarto en el cual estaba leyendo, y con el libro en la mano comienzo a pasearme distraídamente por un corredor, sin atender al libro, los actos que estoy verificando las más de las veces no tienen reflexión al-

---

9) — Citado por Espasa, T. 60. pág. 875. a. Tendencias.

guna, y sin embargo mis movimientos son efecto de una intención habitual.

Ravaisson definió el hábito como un modo de ser permanente, contraído a continuación de un cambio, con respecto a ese cambio mismo que le dió origen (10).

**Definición.** — En sentido propio y puramente etimológico se define como cualquier disposición o modificación que adquiere un ser. También puede considerarse el hábito como una adaptación del ser y de las actividades a los fines.

**Desde el punto de vista psicológico,** el hábito es explicado como un fenómeno de reviviscencia. Es un hecho de observación común, que los estados mentales y particularmente aquellos de pasado muy reciente, muestran tendencia a recurrir, aunque la reproducción obtenida sea sólo parcial.

El mecanismo que muestra la tendencia de todo ser vivo a rehacer lo que ya ha hecho se reduce a las mismas leyes que explican la asociación de las ideas, ya que ésta no es más que una función especial, un caso particular del hábito.

a) **Ley de la contigüidad.** — Dos o más ideas adquieren la propiedad de asociarse y de evocarse mutuamente, cuando ellas han sido contiguas en nuestro espíritu, es decir, cuando ellas han sido pensadas simultáneamente o en sucesión inmediata. Así uno muestra al niño una letra al mismo tiempo que le dice el nombre; la imagen visual se asocia poco a poco en su espíritu a la imagen auditiva, y la forma de la letra termina por sugerirle el nombre.

b) **Ley de la semejanza.** — Es el caso de las ideas que no se han pensado ni simultáneamente ni sucesivamente y que sin embargo, se evocan en virtud de una cierta semejanza. Así el rostro de un desconocido puede recordarme el de tal amigo con el cual se parece.

c) **Ley del contraste.** — En un hecho que una idea tiende naturalmente a sugerir la idea de su contrario; la guerra hace pensar en la paz, lo infinitamente grande en lo infinitamente pequeño. No pudiendo aquí, para explicar este hecho recurrir a una de las dos leyes anteriores, tenemos que recurrir a una tercera ley: la de la asociación por contraste.

**El sujeto de los hábitos.** — El sujeto del hábito es siempre el ser dotado de entendimiento y voluntad, y la razón es porque el hábito dispone al ser al bien o al mal con relación al fin. En otros términos para que un ser pueda ser capaz de poseer hábitos, es menester

---

10) — Tomado de su tesis sobre el hábito, aparecida en 1838. Citado por Roustan, en *Lecciones de Psicología*. Novena edición española, Editorial Poblet. Buenos Aires. 1950. pág. 450.

que sus potencias puedan ser dirigidas al bien o al mal. Ahora bien, para ello se requiere el conocimiento de los medios y del fin al cual se encaminan aquellos, lo cual es propio de los seres dotados de las facultades espirituales de entender y querer; luego sólo las sustancias espirituales pueden poseer hábitos. Aunque lo anterior es suficientemente claro, no resisto el deseo de exponer a continuación la doctrina de Santo Tomás al respecto, pues es muy admirable la manera como procede por partes; demuestra que puede haber hábitos en el cuerpo, puede haberlos en las potencias sensitivas, y en el entendimiento y en la voluntad.

1º Puede haber algún hábito en el cuerpo? Aristóteles dice: "La salud del cuerpo o la enfermedad incurable se llama hábito" (11).

Ningún hábito en el concepto de disposición del sujeto a la operación puede residir principalmente en el cuerpo como en tal sujeto. Los hábitos o disposiciones habituales a la operación del alma mediante el cuerpo, residen primariamente en el alma, y pueden secundariamente hallarse en el cuerpo; y como habitual predisposición del sujeto a la forma, puede el hábito residir principalmente en el cuerpo como en su propio sujeto.

Ningún hábito existe principalmente en el cuerpo, como en su sujeto; pues toda operación del cuerpo o proviene de una cualidad natural del mismo, o del alma que lo mueve. En cuanto a aquellas operaciones que provienen de la naturaleza, no se dispone el cuerpo por ningún hábito; en cuanto a las operaciones que provienen del alma por medio del cuerpo son en verdad principalmente propias del alma, pero secundariamente del mismo cuerpo. Y como los hábitos son proporcionados a las operaciones, razón por la cual, "de actos semejantes se originan hábitos semejantes"; por eso las disposiciones a tales operaciones existen principalmente en el alma; pero en el cuerpo pueden existir secundariamente, esto es, en cuanto el cuerpo se dispone y habilita a servir con prontitud a las operaciones del alma.

Pero si hablamos de la disposición del sujeto a la forma, en este caso, la disposición habitual puede existir en el cuerpo, la cual es al cuerpo lo que el sujeto a la forma; y de este modo la salud, la belleza y cualidades semejantes se llaman disposiciones habituales; sin embargo no tienen el verdadero carácter de hábitos por cuanto sus causas son por su propia naturaleza de fácil trasmutación.

Esto nos sirve para combatir a algunos psicólogos naturalistas que dicen que el hábito reside sólo en el organismo; y se explica sólo por la ley de la herencia.

El filósofo en *Ethic I*, *Ic ult*, coloca los diversos hábitos en las diversas potencias del alma.

**Explicación.** — El hábito considerado en orden a la naturaleza humana, no puede hallarse en el alma: referido a la naturaleza divina, de la que puede el hombre participar, cabe admitirse en el al-

---

11) — Citado por S. Tomás en *Sum. Th. o. c.* página 323.

ma según su esencia algún hábito, cual es la gracia; y en orden a la operación reside en el alma según sus potencias.

Quiero aquí hacer notar una cosa que me parece muy importante y es que el hábito presta una ayuda eficaz a la potencia, pero esta ayuda es muy diferente en los actos naturales y en los sobrenaturales; los sobrenaturales ayudan a la potencia, para actos que absolutamente le serían imposibles, o dan a la potencia el **simpliciter posse**, mientras que los naturales le dan solamente el **faciliter posse**, esto es, el hacer con mayor facilidad, gusto y exactitud lo que de sí absolutamente era ya capaz de realizar.

Si consideramos los hábitos en orden a la operación, entonces principalmente se encuentra en el alma porque ésta no está determinada a una sólo operación, sino que puede ejecutar muchas (condición que se requiere para el hábito), y puesto que el alma es el principio de las operaciones por sus potencias, por eso según esto, los hábitos existen en el alma según sus potencias.

2º Puede haber algún hábito en las potencias de la parte sensitiva? Aristóteles en su *Ethic I*, 3c 10, dice lo siguiente: "Algunas virtudes como la templanza y la fortaleza son propias de las partes irracionales".

Tenemos que afirmar que no hay hábitos en las potencias sensitivas, ni en las naturales, en cuanto obran por natural instinto; pero funcionando bajo el imperio de la razón, sí son susceptibles de hábitos, que las disponen a obrar bien o mal.

Las potencias sensitivas pueden considerarse de dos maneras:

- a) Según que operan por instinto de la naturaleza;
- b) Actuando por el imperio de la razón.

Así pues, cuando funcionan por el instinto de la naturaleza se ordenan a un solo objeto como las naturalezas mismas; y por lo tanto, así, como en las naturales —potencias— no hay hábito alguno, así tampoco en las potencias sensitivas, según que obran por instinto de la naturaleza; pero en cuanto actúan por el imperio de la razón, pueden referirse a diversos objetos, y por lo mismo pueden existir en ellas algunos hábitos, por lo que se disponen bien o mal a algo.

3º Puede existir algún hábito en el entendimiento mismo? Aristóteles coloca la ciencia, la sabiduría y la inteligencia, que es el hábito de los principios, en la parte misma intelectual del alma.

Así pues el hábito, en virtud del cual se medita o contempla, reside propiamente en el entendimiento. Porque así como las potencias permanecen a aquel de quien es la acción, sucede lo propio con el hábito; y siendo actos propios del entendimiento el entender y el considerar, síguese así mismo que el hábito por el cual se considera, existe propiamente en el entendimiento.

4º Puede existir algún hábito en la voluntad? La justicia es cierto hábito y está en la voluntad; Aristóteles dice: "La justicia es cierto hábito según el cual algunos quieren y obran las cosas justas" (12).

Necesariamente debe atribuírse a la voluntad algún hábito por el cual se disponga bien a su propio acto.

Toda potencia que de diversos modos puede ordenarse a obrar, necesita del hábito por medio del cual se disponga bien su acto; en este caso está la voluntad como potencia racional que es. Aún en la misma idea de hábito se deduce que tiene cierto principal orden a la voluntad, según que es "aquello de que alguno usa cuando quiere".

Veamos ahora qué seres pueden tener hábitos. En Dios no puede haber hábito, porque el hábito implica cierta disposición en orden a la naturaleza de la cosa y a la operación o fin de ella, según la cual algo se dispone bien o mal a esto o a aquello. Pero para que algo necesite disponerse para otro, se requiere que lo que se disponga sea distinto de aquello a que se dispone, hallándose con respecto a ello como la potencia al acto; y por consiguiente, como Dios es un ser cuya naturaleza no es compuesta de potencia y acto y su substancia es su propia operación, y existe por sí mismo, entonces no puede tener hábitos.

A los ángeles sólo puede atribuírseles hábitos en lo que tienen de potencia, y aún esos hábitos son de diverso carácter de los de los humanos; pues el entendimiento angélico no tiene necesidad como el humano de hábitos para todo lo inteligible, sino sólo para algunas cosas.

El entendimiento humano es el ínfimo en el orden de los entendimientos, está en potencia respecto de todas las cosas inteligibles, como la materia prima respecto de todas las formas sensibles, y necesita por lo mismo de algún hábito para conocerlas todas; el angélico, al contrario, como no es pura potencia en el género de lo inteligible, sino como cierto acto, aunque no puro —lo cual es propio sólo de Dios— sino con algo de potencia. Por eso en cuanto está en potencia, necesita perfeccionarse habitualmente por algunas especies inteligibles para la operación propia; pero en cuanto está en acto, por su propia esencia puede entender algunas cosas, por lo menos a sí mismo. San Dionisio dice: "que sus hábitos son deiformes" (13), es decir que por ellos se conforman con Dios. (Necesitan de hábitos para llegar al mismo Dios por el entendimiento y la voluntad). Pero los hábitos que son disposición al ser natural, no existen en los ángeles, puesto que son inmateriales.

### CONDICIONES Y LEYES DEL HABITO

**Cómo se adquieren los hábitos?** — A esta pregunta responden generalmente así: "Con la repetición de los actos". Esta solución tiene

---

12) — *Ethic*, I, 5 c. I.

13) — Citado por S. Tomás. *Sum. Th. o. c. 1. 2. q. L. a. VI. R.* pág. 330.

mucho de verdadera pero es insuficiente y necesita ser explicada. Efectivamente, si bastara limitarse a la repetición, si el primer acto no dejara atrás de sí ninguna tendencia o facilidad para reproducirse, el hábito no nacería jamás, porque el segundo acto sería ineficaz como el primero; lo mismo que el tercero y así todos los demás. Es necesario por lo tanto que el hábito comience primero que la repetición y que el primer acto lo bosqueje siquiera; a menudo el sólo lo crea; es un ejemplo claro lo que sucede con nuestros recuerdos individuales, que una sola experiencia basta para registrarlos. Como también se sabe que una sola caída puede determinar un vicio irreparable; y un proverbio dice: "Sólo el primer paso basta".

La repetición como repetición no basta, es ineficaz. La repetición sólo sirve como repetición de actos, de ninguna manera es suficiente para la creación de hábitos; no es suficiente, en muchos casos ni es necesaria, pues el hábito se puede formar con un sólo acto cuando es muy intenso.

Sentado lo anterior veamos ahora cómo surge el hábito, cuáles son las condiciones de la eficacia de los actos. Son un conjunto de condiciones biológicas, fisiológicas y psicológicas.

**Condiciones biológicas.** — Desde el punto de vista biológico, el hábito no es más que una tendencia canalizada; no crea ninguna función y las desarrolla todas. Así, no puede uno tener hábitos que no correspondan a una tendencia preliminar. Esto no contradice numerosos actos, como el del alcohol, el opio, etc., que aunque no se sepa cuál inclinación originaria se les puede asignar, sin embargo se sabe que esos actos satisfacen y realizan una enérgica tendencia: aquella de sentir por sentir, de tener emociones a cada momento, y por último, de sentir emociones desagradables más bien que la falta de ellas.

Por lo tanto, en igualdad de condiciones, la fuerza de un hábito será siempre proporcional a la fuerza de las tendencias originales que lo encauzan.

**Condiciones fisiológicas.** — Una explicación completa de estas condiciones es más del campo de la medicina; sólo expondré unas pocas ideas al respecto.

Un hábito será tanto más fuerte cuanto mejor tenga disciplinado el organismo y los tejidos que utiliza; también será más fuerte cuanto más antiguo sea el origen y frecuente la repetición y el ejercicio. Los hábitos son más fáciles de adquirir en la niñez; un hábito se adquiere mejor y más rápidamente a los diez años que a los veinte. Cuando el tiempo ha dejado sus huellas sobre nosotros y nos ha moldeado es muy difícil introducir nuevos hábitos; al contrario cuando el alma es virgen y desconoce los estragos del tiempo, moldearla, habituarla, es tarea muy fácil y de éxito seguro. Tiene pues grande importancia trabajar esta estatua viviente desde sus primeros años, los más favorables, los más preciosos de la vida de los niños. Tomemos un ejemplo del trabajo de un escultor. Para moldear su obra, necesita que el barro esté blando para que obedezca a sus manos; que esté informe, pronto a ser conformado según las líneas que su inspiración

concibió. Cuando la estatua esté seca podrá el artista colocarla, pulirla minuciosamente, purificarla, pero sólo estando blanda puede imprimir en ella la forma esencial que ha de convertirla en obra de arte.

**Condiciones psicológicas.** — Se encuentran en la actividad de la conciencia y en particular de la atención; porque en cada “saber hacer” se puede decir que el hacer pertenece en cierto modo al organismo y el saber a la conciencia. Los primeros movimientos del cazador no se cumplen al momento, lo tienen en vela y lo dirigen; su conciencia es así la primera creadora del hábito de cazar. La conciencia interviene en cada acto: 1º Para hacer la selección de los movimientos útiles y la eliminación paralela de los movimientos inútiles o dañinos y de las contradicciones bruscas; 2º Para utilizar sistemáticamente los movimientos útiles; la coordinación fisiológica depende así de una coordinación psicológica; 3º Para intensificar los actos, papel que desempeña por medio de la atención. Por lo tanto la verdadera adquisición del hábito, sólo se hace por medio de las actos que se quieren hacer y que se hacen atentamente. Es necesario sentir placer en cazar para cazar bien; es necesario amar las matemáticas para ser buen matemático.

El valor del factor psicológico va creciendo a medida que se asciende hacia un hábito superior; ya que la conciencia tiene una eficacia distinta para la fijación de los hábitos de percibir, de pensar y de querer, a la que tiene para la fijación del hábito de nadar, por ejemplo. Los cerebrales, que son inferiores a los hábitos intelectuales y morales, son evidentemente simples efectos de éstos.

Así el hábito, en lugar de ser simple fenómeno de inercia es verdaderamente una manifestación de la actividad, y establece progresivamente el dominio de lo moral sobre lo físico.

Por lo tanto, en igualdad de condiciones, un hábito será tanto más fuerte cuanto más sea el producto de una colaboración íntima de la conciencia y del cuerpo, y cuanto más enérgicamente intervenga la atención.

Hay que notar que nada se pierde en nuestra vida psicológica; la naturaleza es un escrupuloso administrador; nuestros actos, insignificantes en apariencia, repetidos poco a poco forman al cabo de semanas, meses y años un total enorme inscrito en la memoria bajo la forma de hábitos. El tiempo, precioso auxiliar de nuestra emancipación, trabaja con tranquila obstinación contra nosotros, si no le obligamos a trabajar en nuestro provecho, y utiliza en nosotros la ley preponderante de la psicología, la ley del hábito, ya en pro o en contra nuestra.

No olvidemos que las acciones brillantes en nuestra vida son muy escasas; el obrar a que venimos refiriéndonos es a las mil insignificantes acciones de las cuales decía Bossuet que a los grandes y extraordinarios esfuerzos alcanzados mediante grandes ímpetus, pero de donde se desciende por una profunda caída, prefiero los pequeños sacrificios, algunas veces los más humillantes y mortificantes, las ganancias modestas pero seguras, los actos fáciles pero repetidos que se convierten en hábitos. Basta un poco cada día si cada día se adquiere ese poco.

En efecto, el hombre valiente no es el que realiza algún acto de valor sino más bien el que realiza valerosamente todos los actos de la vida; el alumno que a pesar de su repugnancia se levanta a fin de ir a buscar una palabra en el diccionario, termina la lectura de una página y acaba su tarea a pesar del deseo de jugar, está verificando acciones con las cuales adquiere un gran temple de alma.

Estos esfuerzos tienen tanta importancia porque ninguno se pierde, cada uno aporta su cuota a la formación del hábito y hace más fácil los actos sucesivos. Nuestras acciones obran sobre nosotros depositando hábitos; el hábito de la atención, el hábito de la actividad para el trabajo, el hábito de despreciar y no atender a las solicitudes de nuestros deseos como no se atiende al movimiento del aire. Además la acción sostiene con eficacia el pensamiento mismo; vertiendo a cada instante en la conciencia estados presentativos de la misma naturaleza de nuestras ideas, fortifica la atención y la anima cuando languidece.

Trabajando es como nos acostumbramos a trabajar contra las tendencias fatales de nuestra naturaleza, a triunfar constantemente y a cada minuto de todo cuanto es hostil al pleno dominio propio.

**Leyes.** — Acabamos de ver las condiciones para la eficacia de los actos. Veamos ahora las leyes para la adquisición de los hábitos.

Son muy conocidas las de William James y también las leyes que consideran por una parte los hábitos activos, y por otra los hábitos pasivos. Las expondremos con algunos comentarios.

Leyes que establece William James (14): 1ª Cuando se trata de adquirir un hábito nuevo o de destruir otro antiguo hay que lanzarse a ello con la determinación más fuerte y decidida que sea posible”.

Es preciso apelar a todos los recursos posibles para defender la estabilidad de la resolución tomada, hasta que el hábito, que en sus primeros días era muy débil, adquiera toda su consistencia.

2ª “No permitirse jamás una sola excepción, antes de que el hábito que se trata de adquirir esté seguramente arraigado”.

Un ejercicio sin cambios de dirección es el gran medio para hacer marchar el sistema nervioso con perfecta regularidad. (Seguramente en teoría sería ésta la más rápida y eficaz manera de destruir un hábito o de adquirir uno nuevo; pero hay que tener en cuenta que, en la práctica, no pocas veces lo mejor es enemigo de lo bueno, y bien podría suceder que en algunas circunstancias esta manera tan radical de proceder trajese consigo algunos trastornos notables. Hay que usar pues de prudencia). Lo que ante todo conviene es, no tanto que el propósito sea radical cuanto que se cumpla con exactitud el que se

---

14) — Cousieres pedagógicas, pág. 64 y sig.; y Précis de Psychologie, pág. 186 y sig. Citado por Lavoisiere-Palmés, Psicología Experimental, pág. 278. 2ª edición. Barcelona 1924.

haga; así se asegura sobre todo al principio una serie de victorias progresivas.

Las debilidades en volver de cuando en cuando a lo antiguo, o en llevar a efecto un propósito, pueden ser causa de no adquirir jamás lo que se pretende; a veces una excepción, una sola, puede ser funesta; y es menester que se imponga la voluntad firmemente. Con todo, vuelvo a insistir, tratándose de hábitos que han llegado a crear una pasión, el excesivo rigor puede perjudicar a las facultades, y aún al organismo. Más aún, la violencia hecha a la naturaleza puede, en algunos casos, traer tal irritación que cause notable daño a la salud y exaspere la sensibilidad hasta extremos peligrosos. Así sucede con los acostumbrados a la morfina y a otras cosas semejantes; si de repente se quiere destruir el hábito, se exaspera el paciente, y no sólo no se obtendrá el fin sino que se hará daño grave a su afectividad y a su misma vida intelectual y volitiva. Por esto los médicos proceden con cautela al tratar a estos afectados por psicopatías apasionadas y de largo arraigue; y van poco a poco disminuyendo las dosis a que se había acostumbrado el paciente, hasta lograr destruir la inclinación habitual. Esta segunda ley debe pues tomarse con discreción.

3ª “Hay que aprovecharse de la primera ocasión que se ofrezca para obrar conforme a la resolución tomada; hay que seguir inmediatamente todo impulso emocional que oriente hacia el hábito que se trata de adquirir”.

En efecto, no basta proponerse adquirir un hábito o corregirse de otro; no basta estar animado de los mejores sentimientos y tener las mejores intenciones si éstas no van acompañadas de la acción y del ejercicio. A este respecto dice William James: “El infierno está pavimentado de buenas intenciones”. El no aprovecharse de las buenas ocasiones, al dejar que una resolución y un buen sentimiento se evaporen, sin dejar tras sí ningún resultado práctico, tendrá como efecto, el que otras resoluciones y sentimientos futuros encuentren aún mayor dificultad para su realización.

4ª Es como un corolario de la anterior: “No hagáis demasiadas exhortaciones a vuestros alumnos; no abundéis en palabras abstractas, aunque sean excelentes. Atended más bien a las ocasiones que ofrece la vida práctica; y así, de un solo golpe, llevaréis a vuestros alumnos a reflexionar, a sentir y a obrar”.

La juventud, en efecto, suele estar animada de los mejores sentimientos y acaricia los más laudables proyectos. Mas para realizarlos no basta que el joven diga: quiero formarme en literatura, perfeccionarme en la música, etc., es necesario descender a la práctica convirtiéndolos en hechos concretos. Por eso muchos no llegan a ser lo que por mucho tiempo y de veras desearon, cuando les hubiera bastado emplear diez minutos diarios de perseverante y metódico esfuerzo, durante algunos años, para llegar a dominar estas materias. Es el mismo William James quien dice: “Cuando descuidamos el trabajo concreto necesario y rehusamos hacer un ligero esfuerzo cotidiano, no ha-

ceмос realmente otra cosa, que cavar la fosa en la que quedarán sepultados nuestros mejores esfuerzos" (15).

5º "Hay que mantener viva la facultad del esfuerzo voluntario, sujetándolo diariamente a un poco de ejercicio desinteresado".

Es práctica muy común entre personas empeñadas en formarse un carácter recio, el sujetarse a trabajos y vencimientos que no serían necesarios, pero que comprenden ser útiles para fortalecer la voluntad. La misma constancia en ejercitar un deporte a una hora determinada, con gusto o sin él, es un poderoso medio para practicar la ley anterior. William James dice: "Practica un poco de heroísmo y ascetismo sistemáticamente y por el único fin de fortalecer la voluntad; cada día, o en días alternos, haz alguna cosa sin más razón que porque preferirías no hacerla; de manera que cuando sobrevenga la hora terrible del apuro, no te encuentres sin energía y sin preparación para la prueba. Un ascetismo como éste, viene a ser como la prima de seguro que se paga sobre la casa o los bienes propios. Esta pensión, de momento ningún beneficio reporta, y tal vez no lo producirá nunca; pero en caso de incendio, esos pequeños gastos evitarán la ruina del que los hizo. Pues lo mismo sucede al hombre, que, día tras día, ha ido desarrollando en sí mismo el hábito de la atención concentrada, de la voluntad enérgica y del vencimiento espontáneo. Este tal perseverará firme como una torre inmovible, cuando todo se bambolee a su alrededor, y cuando sus compañeros de infortunio menos resistentes que él, sean arrastrados por el torbellino de la tempestad, como en tiempo de la trilla la endeble paja es separada del grano y arrebatada de la era por el viento" (16).

Es muy digno de notarse en este pasaje cómo el distinguido psicólogo rinde homenaje a la ascética; es que en efecto, nada más propio para la formación de hábitos saludables, que el ejercicio de las virtudes cristianas; el ascetismo es vigor de la voluntad y práctica de hábitos de moderación y de constante esfuerzo hacia los más nobles ideales. No olvidemos que para la adquisición de hábitos virtuosos se requiere la gracia.

---

Quiero, antes de poner las leyes de los hábitos pasivos y de los activos, tratar un asunto que me parece muy importante y es: si algún hábito procede de la naturaleza.

Expondré la doctrina de Santo Tomás. Entre los hábitos figura la inteligencia de los primeros principios, que es natural; porque los primeros principios son naturalmente conocidos. Luego, el hábito, como disposición del sujeto a la forma, puede ser natural ya en cuanto a la especie, ya en cuanto al individuo, pues proviene de su naturaleza totalmente o de ella en parte y en parte de otro principio extrínseco

---

15) — Citado por Lavaisiere-Palmés, o. c. pág. 280.

16) — Citado por Lavaissiere-Palmés, o. c. pág. 280 y sig.

creado; pero como disposición a obrar cuyo sujeto es una potencia del alma, aunque en los hombres puede ser específica e individualmente natural, no obstante no es totalmente natural ni en uno ni en otro de ambos conceptos, cual lo es en el ángel; y los hábitos existentes como naturales en el hombre, parte por naturaleza y parte por causa creada extrínseca, residen diversamente en las potencias aprehensivas y en las apetitivas.

Pesch es de la misma opinión cuando dice (17): las habilidades pueden transmitirse por herencia a los descendientes; no sólo las disposiciones fisiológicas, sino también las psíquicas, aunque no se manifiesten desde el nacimiento del individuo, sino según la oportunidad por las diversas edades de la vida. El poeta nace decían los antiguos; y todo hombre tiene ciertas dotes ingénitas que lo hacen apto para alguna profesión.

Para que no parezca que me contradigo con lo que dije atrás, hago notar las palabras de Santo Tomás: "No empero totalmente natural en uno ni en otro de ambos conceptos". Sirve también para aclarar lo anterior lo siguiente; algo puede ser natural de dos maneras: a) Según la naturaleza de la especie, como es natural al hombre referirse; b) Según la naturaleza del individuo, como es natural a Jesús y a Luis el poder estar sanos según su propia complejión. Además puede una cosa llamarse natural de dos maneras: a) Según que proceda todo de la naturaleza; b) De ésta en algo y en parte de principio extrínseco; así por ejemplo: cuando uno sana por sí mismo toda la salud proviene de la naturaleza, pero cuando sana uno con el auxilio de las medicinas proviene la salud en parte de la naturaleza y en parte de un principio exterior. Así hay en el hombre algunos hábitos naturales, en parte como existentes por naturaleza, y en parte —originados— de exterior principio; aunque de un modo en las potencias aprehensivas y de otro en las potencias apetitivas.

**Leyes de los hábitos activos.** — Todo lo que es acción se fortifica y perfecciona al repetirse. Como ejemplo podemos poner el tan conocido del estudio de una lengua extranjera: 1º Es preciso toda la atención de nuestro espíritu y todo el esfuerzo de nuestra voluntad para hablar esta lengua lentamente con esfuerzo y lo hacemos bastante mal. 2º Poco a poco el hábito se forma, encontramos sin duda trabajo en las palabras y en los giros; pero la atención y el esfuerzo son menos necesarios; hablamos mejor, más fácilmente y más aprisa. 3º A fuerza de ejercicio, las frases se construyen como ellas mismas; hablamos sin pensar, casi maquinalmente. 4º Finalmente estamos tan acostumbrados a este idioma que nos llega a ser natural y necesario y tenemos que hacer esfuerzos para hablar de otra manera.

Es muy fácil comprobar los mismos fenómenos en todas las formas de la actividad mental o moral; en todo se verifica lo de la

---

17) — Citado por J. M. Ponce de León, S. J. Curso de Filosofía. Vol. V. Psicología Racional. Editorial Poblet. Buenos Aires. 1947. pág. 229.

Fontaine: primero se hace mal, después un poco mejor, después bien, después, en fin, no falta nada (18).

**Leyes de los hábitos pasivos.** — Todo lo que es pasivo se debilita y deteriora al prolongarse. Analicemos esta segunda ley en apariencia contraria a la primera: 1º La sensación es agradable o desagradable según la naturaleza de la impresión y el estado del órgano. 2º Al prolongarse ella tiende a ser indiferente y también más o menos inconsciente. 3º Al fin uno se hace totalmente a este estado; él llega a ser, por así decirlo, parte integrante de nuestra naturaleza y constituye una verdadera necesidad. Ejemplo: el tic tac de un reloj me impide al principio dormir, poco a poco me voy acostumbrando y llega el momento en que no puedo dormir sin él.

Lo mismo sucede en lo moral: los sentimientos de alegría o de tristeza se calman si se prolongan. Dice Joubert: "Dios ha mandado al tiempo que consuele nuestras desgracias" (19). También es muy conocido el ejemplo de Mithridate que se hizo refractario al veneno absorbiendo cada día una cantidad creciente.

**Relaciones entre las leyes del hábito activo y del pasivo.** — Es fácil ver cómo a pesar de sus caracteres opuestos, las leyes del hábito pasivo son el complemento de las del hábito activo.

El ser vivo es más o menos activo siempre en todas sus facultades o funciones; desde luego se concibe que al repetirse el mismo acto, la facultad llega a robustecerse más y a triunfar por un esfuerzo menor de una resistencia que, en virtud de las leyes del hábito pasivo y también —al menos en el ser orgánico— de la inercia de la materia, ha llegado a ser ella misma más y más débil. De aquí la facilidad más grande de obrar y la disminución del sentimiento del esfuerzo, de la atención y a veces de la conciencia.

Dice Santo Tomás: "No pueden producir hábito, los actos propios del agente en el que sólo hay principio activo de ellos, sino en los que tienen en sí el principio activo y pasivo de su propio acto; y lo producen en virtud de esta duplicidad" (20).

Santo Tomás demuestra esto así: "En el agente hay algunas veces sólo un principio activo de su acto, como en el fuego el solo principio de calentar; en este agente no puede causarse hábito alguno por su propio acto. Las cosas naturales no adquieren costumbres. Pero hay agentes en los cuales existe el principio activo y el pasivo de su acto, como puede verse en los actos humanos; los actos de virtud apetitiva proceden de la potencia apetitiva, según que es movida por la fuerza aprehensiva que representa el objeto, y además la fuerza intelectual, según que raciocina acerca de las conclusiones, tiene como principio ac-

---

18) — Citado por Le Pere Ch. Lahr, S. J. o. c. pág. 328.

19) — Citado por Le Pere Ch. Lahr, S. J. o. c. pág. 329.

20) — Sum. Th. o. c. pág. 333.

tivo la proposición por sí conocida. Estos actos pueden causar en los agentes algún hábito, no ciertamente en cuanto al principio activo, sino en cuanto al principio del acto, que movido mueve" (21).

"Los muchos actos reiterados engendran en la potencia pasiva, que es movida, cierta cualidad que se llama hábito. Ejemplo: los hábitos de las virtudes morales son causados en las potencias apetitivas, en cuanto son movidas por la razón; y los hábitos de las ciencias son causados en el entendimiento según que es movido por las primeras proposiciones" (22).

Creo que con lo anterior queda una vez más demostrado que en las cosas naturales privadas de vida, es imposible encontrar algún hábito.

El esfuerzo que emplea la voluntad para la formación de un hábito necesita ser repetido una y otra vez, y de este modo, por grados, vamos adquiriendo nuestros hábitos y conservando sus efectos para acrecer la virtualidad activa, pues el hábito es, en último término, fuerza acumuladora y conservadora; es más que la abolición de la voluntad, la perpetuidad de la buena voluntad. Una vez formado el hábito no se borra la acción de la voluntad; aunque los actos habituales revistan un carácter automático, la voluntad persiste y aún se presenta ante cualquier dificultad que interrumpa la facilidad adquirida por el hábito. Como en todo acto habitual reside implícita o explícitamente la voluntad, el hábito es reformable, pero lo es gradualmente, por pasos contados, siguiendo el mismo camino lento que se empleó para crearlo. No tendría explicación satisfactoria la condición moral de nuestra vida, ni hallaría objeto a qué aplicarse la energía inicial de nuestras almas, si declarásemos irreformables los hábitos, lo cual equivaldría a desconocer la posibilidad de la enmienda y olvidar la condición perfectible del individuo y progresiva de la especie.

En lo referente al aumento o disminución de los hábitos debemos tener en cuenta lo siguiente; que es de suma importancia sobre todo cuando se trata de hábitos sobrenaturales.

Los hábitos según la participación del sujeto, se aumentan en cuanto a la mayor o más perfecta participación de la misma forma preexistente, y no por adición de forma a forma; (hay algunas excepciones, por ejemplo la ciencia). También hay que tener en cuenta que no todo acto aumenta el hábito; hay unos que lo debilitan como cuando se ejecutan negligentemente. Podemos tomar como regla la siguiente: cualquier acto, si iguala o excede en intensidad al hábito, puede aumentarlo y darle perfección; pero siendo menos intenso o desproporcionado, no aumenta el hábito, antes lo disminuye y aún puede destruirlo.

**Explicación.** — Actos semejantes causan hábitos semejantes, pero la semejanza o desemejanza no sólo se considera según la misma o diversa cualidad, sino también según el diverso modo de participa-

---

21) — Sum. Th. o. c. pág. 333.

22) — Santo Tomás, Sum. Th. o. c. pág. 333-334.

ción; ya que no sólo es desemejante lo negro de lo blanco, sino también lo más blanco de lo menos blanco, porque también el movimiento se hace de lo menos blanco a lo más blanco, como de lo opuesto a lo opuesto. Consistiendo empero el uso de los hábitos en la voluntad del hombre, si la intención del acto se iguala proporcionalmente a la intención del hábito, o la sobrepuja, cada acto aumenta el hábito o lo dispone a su aumento. Pero si la intensidad del acto es proporcionalmente menor que la del hábito, tal acto no dispone al aumento del hábito, aun antes bien a la disminución del mismo.

El hábito se puede disminuir así como se puede aumentar pues los contrarios versan naturalmente sobre la misma cosa; y el aumento y la disminución son contrarios. Luego...

Los hábitos pueden disminuirse lo mismo que aumentarse por se y per accidens. Así como se aumentan por la misma causa que se engendran, se disminuyen por la misma causa que los corrompe; ya que la disminución del hábito es cierta vía hacia la corrupción, así como la generación del hábito es cierta base de su aumento.

Es muy peligrosa, pues puede disminuir el hábito, la sola cesación de la obra. El filósofo dice: "que es corrupción de la ciencia no sólo el error sino también el olvido... La falta de trato amistoso deshace muchas amistades" (23).

**Objeción a lo anterior.** — He tratado el problema del aumento y de la disminución del hábito sin resolver una objeción que me podría ser propuesta y es: el aumento y la disminución versan sobre la cantidad, y los hábitos no están en el género de la cantidad sino en el de la cualidad. El Angélico nos resuelve esta dificultad cuando dice: En las formas llamamos grande a lo que es perfecto. Y por cuanto lo bueno tiene razón de perfecto; por esto "en las cosas, que no por su mole son grandes, es lo mismo ser mayor que mejor" (24).

**Límites en las leyes del hábito.** — Es evidente, que estas leyes no son absolutas y que tienen ciertos límites fijados por la elasticidad y por la plasticidad más o menos grande del ser vivo. (La capacidad para habituarse no es igual en todos los individuos; un número igual de repeticiones de un acto produce en unos individuos más o menos hábito que en otros).

Así un acto o un estado no podrán engendrar un hábito si son contrarios a la naturaleza del ser. Jamás se habituará un animal a pasar sin alimento o sin sueño, o un pez a vivir fuera del agua.

Por otra parte, la fuerza de los músculos y la capacidad de los órganos tiene un límite que no se puede violar sin ser castigado.

Lo mismo sucede en la sensación. El hábito es incapaz de suprimir ciertos dolores demasiado violentos; además ciertos placeres no llegan a ser jamás insípidos, son éstos los que resultan ya de la satis-

---

23) — Citado por Santo Tomás, Sum. Th. o. c. pág. 344-45.

24) — Sum. Th. o. c. pág. 337.

facción de necesidades periódicas, tales como el placer de comer, beber, etc., ya de la satisfacción de necesidades superiores del alma como son los intelectuales, los morales y los estéticos.

El reposo absoluto es más fatal a una facultad que el trabajo exagerado.

Antes de terminar el tema sobre la adquisición de los hábitos diré que hay hábitos como los intelectuales y aún los de las potencias aprehensivas inferiores, que no pueden ser causados sino por muchos actos; pero hay otros, que pueden engendrarse u originarse por un solo acto muy intenso y eficaz.

**Cómo se pierden los hábitos.** — El filósofo dice: “La corrupción de la ciencia es olvido y decepción... pecando alguno pierde el hábito de la virtud, y por actos contrarios a los que las engendraron se corrompen las virtudes” (25). Esto nos demuestra que los hábitos pueden perderse.

El hábito cuyo sujeto es corruptible, y cuya causa tiene contrario, puede ser destruido per se y per accidens; pero si su sujeto es incorruptible, no puede serlo per accidens, a no estar secundariamente en sujeto corruptible.

Todo existente en el entendimiento posible e inmediatamente causado por el entendimiento agente (como son los primeros principios), es corruptible per se y per accidens; mas siéndolo por razón (como los de las conclusiones), es per se corruptible; como también los de las virtudes intelectuales, de las morales y de sus vicios opuestos.

Cuando hay un hábito cuyo sujeto es corruptible y cuya causa tiene contrario de ambos modos puede corromperse, como por ejemplo los hábitos corporales, la salud, la enfermedad, etc.

Los hábitos cuyo sujeto es corruptible, no pueden corromperse per accidens.

Sentada la doctrina anterior —que es la de Santo Tomás de Aquino— veamos las maneras como pueden perderse los hábitos.

**Pérdida de los hábitos por desuso.** — El desuso varifica al contrario las leyes del hábito: a) Debilita los órganos y cancela sus modificaciones funcionales por el no uso. b) Disminuye la habilidad de acción. c) Disminuye la tendencia y las necesidades que vienen a ser menos tiránicas. d) Hace desaparecer progresivamente la conciencia de las representaciones y de las emociones legadas a los actos habituales.

Naturalmente la desaparición de un hábito está en razón inversa de su vitalidad y de su duración. Entre todos los hábitos adquiridos los más expuestos a perderse son los más recientes y los menos tiránicos. En igualdad de condiciones los hábitos de la infancia sobreviven a los de la edad madura; la lengua materna es la última que se olvida.

**Pérdida de los hábitos por destrucción directa.** — Es el método heróico de los borrachos que dejan de una vez el alcohol. Método

---

25) — Citado por Santo Tomás, Sum. Th. o. c. pág. 342.

de violencia, que cuesta muchísimo a la voluntad; es el hecho de los tipos enérgicos que se dominan más con la fuerza que con la táctica.

Las voluntades menos seguras de sí mismas prefieren recorrer el desuso progresivo: es clásico el ejemplo del borracho que quiso vencer su vicio disminuyendo cada día una gota de su licor.

**Pérdida de los hábitos por sustitución.** — Cada hábito puede ceder a un hábito utilizando las mismas tendencias y el mismo mecanismo psicofisiológico. Es así como se cura uno más fácilmente de un vicio, cultivando la virtud contraria; como una pasión cede puesto a otra pasión; como lo atractivo de la pereza es combatido por la actividad. Los primeros actos del hábito corrector pueden ser hechos sin satisfacción; después, poco a poco se vuelven más fáciles y finalmente indispensables. Esto da un sentido psicológico profundo al consejo de Pascal a un libertino: "Empieza por agua bendita y terminarás diciendo la santa misa" (26).

Así la terapéutica de los malos hábitos dispone de tres grandes medios que son, en orden de eficiencia creciente: 1º La utilización de un hábito contrario; 2º El desuso; 3º La destrucción directa.

## EFFECTOS DEL HABITO

Es un error grave en el que cayeron Kant y Rousseau (27), al rechazar los hábitos como contrarios a la libertad. Esto es falso no sólo hablando de los hábitos de la voluntad, sino también de los hábitos del orden sensitivo —que también suponen voluntad, como se dijo atrás—, que hacen la ejecución del acto más fácil, rápida, segura y perfecta. Tratándose de la educación, dice W. James (28), es preciso convertir en automáticas y habituales el mayor número de acciones útiles; y guardarnos con gran cuidado de lo que pueda producir hábitos perjudiciales. Cuanto más minucias de la vida cotidiana pongamos al cuidado del automatismo, del que todo esfuerzo ha desaparecido, tanto más libres quedarán las energías superiores del espíritu para sus tareas propias.

El hábito desempeña un papel importante en nuestra vida psicológica: descarga el trabajo a la conciencia y especialmente a la acción voluntaria; así, conservando lo ya adquirido, posibilita la labor renovadora e inventiva. Sin el hábito la vida mental sería casi imposible,

---

26) — Citado por E. Baudin en *Corso di Psicologia*, traduzione su l'otava edizione francese e aggiunte a cura di Giacomo Lorenzini. Libreria Editrice Fiorentina. 1948. pág. 105.

27) — Citado por *Diccionario Enciclopédico Hispano-Americano de Literatura, Ciencias, Artes, etc.* Editado por W. M. Jackson, Inc. Nueva York. Tomo XI. pág. 17.

28) — Citado por Ponce de León, S. J. o. c. pág. 300.

puesto que la experiencia adquirida no facilitaría nada, y para todos los detalles de la vida necesitaríamos un nuevo gasto de atención.

Gracias al hábito podemos enlazar entre sí los diversos momentos del tiempo y constituirlos mediante la unidad —que les presta—. El efecto más importante del hábito dice A. Lemoine “es establecer entre las diferentes partes del tiempo, que simplemente se suceden para los objetos incapaces de hábito, una relación sin la cual la vida es imposible. El pasado no existe, el porvenir aún no es, sólo es real lo presente; pero qué es lo presente? Como dicen a la vez Platón, Aristóteles y Leibnitz, es un punto sin dimensión; es el límite siempre móvil que separa lo que ha sido de lo que será; de suerte que el presente mismo es incomprensible para los seres que duran. Fijar este perpetuo venir a ser; constituir un presente; convertir este punto matemático en una línea o en un sólido; resolver la dificultad de detener el tiempo que nada detiene: tal es la obra del hábito” (29).

El efecto más general del hábito, es conservar y estratificar lo pasado en el presente, y traer a este mismo, como en anticipación, lo porvenir; obrar, si cabe la palabra, en la plenitud del tiempo.

El hábito es la acción capitalizada y viva; y somos, pues, seres de hábito o perfectibles porque al presente acompañamos nuestras enseñanzas de lo pasado, conservado mediante el hábito.

Insisto: el hábito da a nuestra vida su cohesión y su unidad. Sin los hábitos, en efecto, cada uno de nuestros actos formaría como un episodio aislado; nuestra existencia se encontraría parcelada en tantos instantes como actos y no habría ligación ni referencia de unos con otros. Por el hábito sucede lo contrario. Los diferentes momentos de nuestra vida forman así, no un encadenamiento necesario —el libre albedrío conserva siempre sus derechos— pero sí una trama continua que los hace solidarios y dependientes los unos de los otros; en tal manera que nosotros siempre llevamos, más o menos, las consecuencias felices o desgraciadas de nuestro pasado.

En un sentido el hábito es para el individuo lo que la herencia es para la raza; una fuerza eminentemente conservadora que almacena y consolida los resultados adquiridos, de manera que nuestro porvenir se encuentra en gran parte, empeñado por el empleo que nosotros hacemos de nuestro presente, el cual no es a manudo sino el fruto de nuestro pasado.

El hábito es una ganancia o una pérdida total, pero nunca puede ser indiferente. Un ejemplo aclarará la cuestión: nuestros métodos de estudio conducen a la adquisición de conocimientos y desarrollo mental o a su retardo, pero de ninguna manera nuestro estudio podrá hacer que nuestras facultades queden indiferentes.

La verdadera garantía del hábito descansa en el hecho de que, ni el cuerpo, ni la mente son perfectos desde el nacimiento, sino que necesitan llegar al máximo de eficiencia funcional por el ejercicio constante. Nuestras capacidades están constituidas de tal manera que ca-

---

29) — Citado por Ponce de León, S. J. o. c. pág. 300.

da realización puede aprovechar el residuo de las realizaciones anteriores.

Los hábitos propiamente psicológicos nos predisponen a reproducir con más facilidad y a veces también con perfección creciente determinadas operaciones mentales; nos familiarizan con ciertos estados de la sensibilidad, y en fin, hasta facilitan las determinaciones del querer. Así, en cuanto a los hábitos intelectuales, tenemos la tendencia a reproducirse que se observa en las asociaciones de ideas, la facilidad casi automática para calcular qué es posible adquirir, y en general, todos los modos de pensar que por razones profesionales o sociales se constituyen en nosotros y que a veces se consolidan de tal suerte que nos incapacitan, en cierta medida, para comprender y aceptar lo nuevo. En cuanto a la sensibilidad, tenemos por ejemplo la serenidad de los médicos ante el dolor.

Téngase presente que la capacidad de decisión voluntaria se fortifica con la persistencia en el empeño, es decir mediante el hábito de decidirse y actuar. Aristóteles a este respecto dice que hay una virtud que no es sino una forma del hábito.

---

Después de estas generalidades que nos dejan ver los grandes beneficios del hábito, los voy a concretar en cuanto me sea posible. Pero antes quiero decir qué entiendo por acción automática, aquella que se ejecuta totalmente, sin haber sido completamente deseada; pero en la cual es necesaria que el primer movimiento haya sido voluntariamente producido, aunque después no exija nuevas intervenciones de la voluntad consciente.

a) El hábito modifica y fortifica los órganos. Esta ley conocida en todos los tiempos, ha recibido de la biología moderna una extensión casi indefinida. Los higienistas han enseñado siempre que los órganos se conservan por medio de la actividad y que se atrofian con la inacción; recomiendan el ejercicio restaurador. Según los experimentos científicos de psicólogos expertos, al principio, o sea con los primeros actos, el hábito crece rápidamente y después más lentamente hasta llegar a un grado de perfección que apenas si aumenta ya con los otros actos.

Debe tenerse también presente que la intensidad con que se ejecutan dichos actos es muy importante. Vale más un acto intenso que mil remisos.

b) El hábito facilita y perfecciona los actos y crea habilidades de acción. Esto es lo que dicen los Proverbios: "El hábito hace a los hábiles". "Calculando viene uno a ser buen calculador".

Es verdad que todos tenemos habilidades; la vida trae un número incalculable de técnicas que nosotros poseemos en nuestra ignorancia, y que merecerían ser admiradas más aún que las habilidades de los artistas y de los artesanos.

Pero es el hábito el que da la razón última de la rapidez, de la vivacidad, de la precisión, de la perfección de los movimientos y de los actos.

c) El hábito crea la necesidad o la acción obligada. Cada mecanismo tiende a ejercitarse cuando nadie se le opone; lo mismo sucede con los mecanismos adicionales del hábito. La línea de menor resistencia que son los hábitos nerviosos se ofrece por sí a la descarga del influjo nervioso. Así una necesidad física del organismo crea una necesidad psicológica; los impulsos de los mecanismos vienen a ser una necesidad de la conciencia. El hábito tiende por lo tanto a acumular, con la tendencia original que canaliza, la tendencia que crea. La sensibilidad interviene para fortificar estos resultados porque cada tendencia genera los deseos; cada deseo genera placer o dolor, según que se satisfaga o se frustre y a su vez los placeres y los dolores intensifican los deseos y por medio de ellos las tendencias.

d) El hábito reduce la conciencia. Vienen reducidas primero la conciencia intelectual y su funcionamiento, después la conciencia afectiva de las emociones que producen. Esto es debido en parte a la carencia de esfuerzo voluntario; ausencia de esfuerzo que manifiesta una conquista de la voluntad, cuyo poder de acción, se ha desarrollado por en bien o en mal.

1º Conciencia intelectual. Cuando se adquiere un hábito, la atención viene sobre cada una de las contracciones que tales actos requieren y las percibe. Pero poco a poco estas contracciones se concatenan; la sensación de la una es suficiente para suscitar la siguiente. El hábito tiende así a fijarse y a ser suficiente. Y la atención viene a ser inútil, desaparece, o se restringe a la primera percepción que pone en funcionamiento la cadena entera de los movimientos.

Cada hábito va así hacia cierto automatismo psicológico de las funciones que se cumplen por sí mismas. Este automatismo del hábito raramente es un automatismo absoluto; no todo se reduce al sistema nervioso, y se puede encontrar todavía la acción de las sensaciones y de las ideas inconscientes que continúan y dirigen los actos en la ausencia y en el lugar de la atención.

2º La conciencia afectiva de las emociones. Es una ley de la experiencia que los placeres habituales se extinguen; por ejemplo el fumador encuentra siempre menos gusto por su cigarrillo, debe multiplicar la excitación para mantener una cierta constancia en la intensidad afectiva de la sensación. La causa consiste en esto: el cuerpo por el hábito se adapta a estas excitaciones y cesa poco a poco de ser sensible por ello. Si esta sola ley valiese, el hábito conduciría por lo tanto progresivamente a la insensibilidad absoluta; pero no es así; a causa de la acción de la ley precedente de las necesidades, la cual fortificada por el hábito, y despertándose periódicamente, despierta la sensibilidad. Así el hábito, potencia de inconciencia, es continuamente corregida por la atención, potencia de conciencia.

Así se explican ciertos hechos en apariencia paradójicos. El hábito constituye el placer y el tedio de la vida. "Assueta Vilescunt". El hábito extingue más aprisa la sensibilidad al placer que al dolor. (Es

una ventaja muy apreciable del hábito que nos fortifica para el dolor y por lo tanto nos lo hace más soportable. Y podemos notar que esto no es sólo para el dolor físico sino también para los dolores morales. El poeta ha dicho: "Sobre las alas del tiempo las tristezas se vuelan" (30). Tal es el efecto benéfico del hábito que cicatriza las llagas que uno creía incurables, y enjuga las lágrimas que uno creía eternas.

De la misma manera disminuye nuestros placeres; él nos va haciendo insensibles a nuestras mejores alegrías para hacernos indiferentes a todo lo que hacía el encanto de nuestra vida; ya lo habíamos mostrado con un simple ejemplo, el del fumador. Nosotros nos acostumbramos a todo, nos familiarizamos con todo: "eadem sunt omnia semper" decían los antiguos. Los más bellos espectáculos de la naturaleza, las más bellas obras de arte que nos entusiasmaban al principio, terminan por dejarnos fríos, a veces.

Conviene sin embargo señalar algunas excepciones, por ejemplo: el catador de vinos afina su sensibilidad de una manera especial; el hábito no parece embotar las sensaciones; al contrario las hace más intensas y precisas. El músico distingue intervalos musicales que, los que no son músicos no advierten; el químico adivina en cierta mezcla la presencia de ciertas substancias —por ejemplo por los colores— que nosotros no advertimos, etc.

Estos hechos han sugerido la idea de que el hábito disminuye, no la sensación sino solamente la percepción. Egger dice lo siguiente: "Lo que se debilita cuando una misma sensación se repite frecuentemente no es la sensación misma, sino la percepción ocasionada por esa sensación; la percepción, que consiste en un aflujo de imágenes, mediante las cuales es interpretada la sensación. Si el hecho habitual es objeto de atención cada vez que se repite, como la atención tiene por efecto aumentar la duración y la intensidad de los hechos sobre los que recae, corrige la influencia negativa de la repetición y mantiene en un nivel constante la conciencia del hecho habitual. Estos dos modos de repetición, vistos sus resultados, serán designados por los términos **hábito negativo** y **hábito positivo**. El hábito negativo es el hábito puro y simple; el hábito positivo, es el hábito corregido por el esfuerzo mental" (31).

De este modo, el efecto más frecuente del hábito sería suprimir este aflujo de imágenes que completan y prolongan la sensación y la transforman en una percepción rica. Pero se comprende que en los casos excepcionales en que la atención voluntaria se dirige sobre una sensación especial, este aflujo se haga cada vez más considerable.

---

30) — Le Pere Ch. Lahr, S. J. en "Cours de Philosophie" vingt-cinquieme édition. Tome Premier. París. 1926. Pág. 331.

31) — Nota de V. Egger, publicada en el Vocabulario técnico y crítico de la Filosofía, pág. 317. Citado por D. Roustan en Lecciones de Psicología, traducida por Gregorio Fingermann. Novena Edición Española. Editorial Poblet, Buenos Aires, 1950. pág. 453.

Cómo reaccionar contra este efecto deprimente del hábito? No hay sino un medio: sacudir la pasividad de nuestras impresiones que nos paralizan, para despertar todo lo que en nosotros es actividad y energía. Ante todo consultemos la razón; ella nos pondrá delante de los ojos el valor verdadero de las cosas y la importancia de nuestros deberes que el automatismo nos hacía perder de vista; así bien pronto sentiremos renacer nuestras fuerzas y nuestro coraje; pues es una gran ley del hábito, que, si él embota todo lo que es pasivo, desarrolla y fortifica todo lo que es activo en nosotros.

**Nota.** — Esta última ley necesita una explicación: El hábito debilita la exacerbación de las sensaciones y la excitación de los sentimientos. Pero esto mismo quiere decir que las perfecciona, porque su perfección no consiste en esta exacerbación sino en poder guardar en medio de sus manifestaciones, la iguadad y posesión de ánimo. Luego, la sensibilidad es perfectible mediante el hábito.

Es necesario sobre todo considerar el hábito como el gran proceso de adaptación a la naturaleza; esto explica la fortuna en la biología moderna. Si el ser viviente debe adaptarse a las numerosísimas necesidades de su existencia, es necesario que pueda modificar convenientemente su órgano y adquirir habilidades nuevas; y esto es lo propio de los hábitos.

Pero no olvidemos que violentar la naturaleza o transformarla por medio del hábito es olvidar una de sus leyes más importantes a saber: el hábito lucha contra el hábito.

Cuando el transformismo exagera los efectos del hábito con la herencia —dando por cierto que el hábito pueda ir contra la naturaleza hasta el extremo de crear otra nueva—, pretende explicar todas las múltiples diferencias del mundo orgánico por la evolución y por la influencia constante del tiempo. Recuérdese que el tiempo es una cosa abstracta y que no tiene virtualidad para sustituir una realidad por otra. Es que la evolución no es más que un molde vacío, cuyos supuestos reales se ignoran y que semejan un hilo indefinido —así afirma Spencer (32)— rodeado por sus dos extremos de una espesísima sombra.

Desgraciadamente, al lado de tantas ventajas como nos presenta el hábito debemos esperar un grave daño. Uno se familiariza con el bien y también con el mal; y más fácilmente con el mal que con el bien puesto que el bien cuesta esfuerzo y para hacer mal basta dejarse llevar, abandonarse a sus malas inclinaciones. Así repitiendo un acto vicioso, bien pronto, él hace parte de nuestra naturaleza; llega a ser para nosotros como una necesidad. La primera falta llama a la segunda, ésta empuja a la tercera y así sucesivamente, pero siempre de una manera más imperiosa. La voluntad tiende primero a resistir, pero se

---

32) — Citado por Diccionario Enciclopédico Hispano-Americano de Literatura, Ciencias, Artes, etc. Editores W. M. Jackson, Inc. Nueva York. T. XI. página 17.

*El Hábito Cualidad y la Vida Consciente*

siente cada día más débil y al mismo tiempo siente la cadena más pesada; renuncia bien pronto a la lucha y termina por resignarse a una vergonzosa esclavitud. No es esto una cosa decisiva en la vida del hombre porque él siempre contará con la libertad para sobreponerse, pero es un hecho de la práctica que los que comienzan por pequeñas faltas que al principio los apenaban, después pierden todo temor y vergüenza.