

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

**La sensación de un cuerpo cambiante.  
Un debate en torno a la naturaleza de las emociones**

Nelcy Alejandra Molano Bustacara

Julio de 2013

Nelcy Alejandra Molano Bustacara,  
Alumna de la Facultad de Filosofía

**La sensación de un cuerpo cambiante.  
Un debate en torno a la naturaleza de las emociones**

Trabajo presentado para optar al título de  
Filósofa

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
Facultad de Filosofía  
Bogotá, 15 de julio de 2013

# Contenido

## Carta del Director del trabajo

## Introducción [1](#)

### Capítulo primero

#### Emocionarse es sentir el cuerpo: la teoría de William James [6](#)

1. la teoría de James: las emociones son sensaciones (*feelings*) [6](#)
2. Los argumentos a favor de la teoría de las emociones de William James [12](#)
3. Respuesta de James a algunas objeciones previstas [20](#)
4. Lo sensacional de las emociones más sutiles [28](#)
5. La diversidad personal y social de las emociones [33](#)
6. Aspectos terapéuticos personales y sociales de la teoría de James [38](#)

### Capítulo segundo

#### ¿Emocionarse es sentir el cuerpo? Objeciones a la teoría de William James [46](#)

1. Objeciones semánticas y epistemológicas a la teoría de James [46](#)
2. Objeciones empíricas a la teoría de James [56](#)
3. Objeciones teóricas a la teoría de James [62](#)
4. Objeciones éticas a la teoría de James [69](#)

## Consideraciones finales [76](#)

## Bibliografía [80](#)

1. Textos citados de William James [80](#)
2. Textos citados de Robert Solomon [80](#)
3. Textos citados de apoyo adicional [80](#)

Nada podría ser más absurdo que la esperanza del triunfo definitivo de una filosofía que intentara rehusarse a legitimar, y a legitimar simpáticamente, la más poderosa de nuestras tendencias emocionales.

William James

## Introducción

El tema de este trabajo de grado es la teoría de las emociones de William James. Su objetivo es hacer una presentación crítica de la misma. El trabajo se divide en dos partes. En la primera hago una presentación de la teoría de James y en la segunda hago una revisión crítica. La teoría de James es muy referida en la bibliografía sobre emociones, pero rara vez se la expone con los detalles que el propio James ofrece. De ahí que también con frecuencia las críticas que se le hacen resulten poco contundentes. Ante este panorama decidí, por un lado, tratar de hacer una exposición completa de la teoría de James, hasta donde me es posible hacerlo; y, por otro, tratar de reconstruir las críticas a James arriesgándome a decir qué tan acertadas o desacertadas las veo al estudiarlas contra el trasfondo de la teoría de James considerada en sus detalles.

La teoría de William James sobre las emociones parece más psicológica que filosófica. No obstante, no hay un juicio uniforme al respecto y lo que se aprecia es que es discutida por igual en filosofía y en psicología. Lo que resulta llamativo para mí es que en los últimos años ha vuelto estar en el centro de debates filosóficos distintos, bien como objeto de crítica (Nussbaum 2001; Solomon 2007) bien como fuente fiable de primera mano (Damasio 2010; Prinz 2004). Esta llamativa circunstancia me permitió poder aproximarme a la teoría desde varios enfoques, tanto a la hora de exponerla como a la de criticarla.

El balance de mi aproximación desde diferentes enfoques es que la teoría de James sobrevive a muchas de las críticas que se le han formulado en el pasado y también en la actualidad, pero que, no obstante, tiene como tarea pendiente dar cuenta de una objeción de tipo ético planteada por Solomon a lo largo de su trayectoria

intelectual. En este sentido los dos protagonistas de este trabajo de grado son William James y Robert Solomon. La tesis que propongo es que la teoría de las emociones de James se da en tres niveles que van de lo más general a lo más específico, y que, cuando esto se comprende, puede responder bien a varias de las objeciones semánticas, empíricas y teóricas que se le han planteado, aunque no parece tener buenos recursos para responder a las objeciones éticas planteadas por Solomon. Esta tesis me lleva a terminar el trabajo con una sección de consideraciones finales en la que planteo una pregunta más que una conclusión afirmativa<sup>1</sup>: ¿pueden ser los inconvenientes éticos de una teoría una razón suficiente para desecharla? Naturalmente, mi trabajo no puede ir más allá del planteamiento de la cuestión, pues la respuesta está fuera de su alcance.

El trabajo tuvo su origen cuando conocí el libro *Ética emocional* de Solomon. En él, el autor planteaba que las emociones nos ayudan a construir el sentido de nuestras vidas, porque son como estrategias que nos ayudan a planear, decidir, evaluar y actuar. Ahondando en ese tema descubrí que para Solomon las emociones se parecen más a las acciones que a las pasiones, que son más bien algo que hacemos y no algo que padecemos. Como consecuencia, si somos responsables por nuestras acciones, entonces también somos responsables por nuestras emociones.

Las ideas de Solomon me cuestionaron mucho, pues en el Derecho, que es mi primera carrera, se sostiene que “ira e intenso dolor” no son circunstancias que responsabilicen a las personas por lo que hacen, sino atenuantes de la responsabilidad penal, y eso es exactamente lo opuesto de lo que propone Solomon. Esta fue mi primera motivación para estudiar la filosofía de las emociones: ¿qué concepto de emoción subyace a algunas prácticas jurídicas comunes?

La pista para enfrentar mi pregunta era que Solomon daba un concepto de emoción contrario al que parecía manejarse en el Derecho. Solomon, además, criticaba permanentemente a William James como la fuente más clara de un concepto

---

<sup>1</sup> Por este motivo el trabajo no cierra con unas conclusiones sino con unas consideraciones finales que en parte recapitulan el trabajo y en parte lo proyectan a nuevas preguntas. A decir verdad, terminaré con dos preguntas diferentes. Una de ellas es la que se formula en esta introducción. La otra será enunciada solamente al final del trabajo.

de emoción según el cual las emociones son completamente pasivas y no tenemos poder sobre ellas. En este sentido, el concepto de James parecía más afín a la práctica del Derecho que el de Solomon. Con esta idea en mente empecé a estudiar a James. Lo que descubrí fue que era más fino de lo que sus críticos lo presentaban y que no era tan fácil deshacerse de su concepto de emoción, lo cual perjudicaba mi propósito pues quería defender que en el Derecho se manejaba una concepción muy cuestionable de las emociones, y que esa concepción estaba definiendo algunas prácticas jurídicas comunes.

Así pues, primero intenté hacer un trabajo de grado sobre las emociones y el derecho. Luego pasó a ser un trabajo sobre la relación entre emoción y responsabilidad en Solomon. Posteriormente se centró en las críticas de Solomon a James respecto a su concepto de emoción, y finalmente se convirtió en una presentación de James, tratando de hacerle justicia frente a algunas de las críticas que le han formulado. Sin embargo, la inquietud ética inicial permaneció y terminó siendo protagónica al final del trabajo, pues descubrí que James resiste a muchas críticas, pero, como ya dije, quizá no a las de tipo ético. Esto, reitero, me llevó a terminar mi trabajo de grado con una pregunta más que con una conclusión afirmativa.

El método que seguí para la realización del trabajo fue el comentario de texto. En la mayor parte del trabajo me guíé por las fuentes mismas de los autores, y asumí la bibliografía complementaria como apoyo para aclarar dudas, explicar puntos difíciles o señalar interpretaciones divergentes. Esta elección metodológica se fue imponiendo a medida que me daba cuenta de que los textos mismos de James y de Solomon eran más ricos y profundos de lo que los comentaristas suelen señalar y que, por tanto, si quería ser justa tanto con uno como con otro, debía dejarlos hablar en primera persona.

Entre los varios límites que pueda tener este trabajo debo mencionar especialmente dos. La obra filosófica y psicológica de James es enorme y cubre temas muy variados. En filosofía concretamente James es especialmente reconocido por ser el mayor difusor del pragmatismo, por su análisis de la experiencia religiosa, por su teoría de la verdad y por sus ideas sobre la fe y la voluntad. Exceptuando el de

la experiencia religiosa, no todos estos campos tienen relación directa con su teoría de las emociones, aunque es inevitable sentir cierta familiaridad en ese conjunto variado de ideas<sup>2</sup>. Este trabajo se circunscribe a los trabajos de James directa y explícitamente referidos al tema de la naturaleza de las emociones, la tarea de definir qué es una emoción, y no se pronuncia por el lugar del tema en el pensamiento general de James ni por todas sus aplicaciones<sup>3</sup>. Esta es su primera gran limitación.

La segunda limitación notable del trabajo está en que muchas de las críticas más fuertes que se le han hecho a James provienen de lo que se conoce como la teoría cognitiva de la emoción (Goldie 2010; Vendrell 2009) según la cual “las emociones son juicios”, y el trabajo no la presenta sistemáticamente. Tales objeciones me resultaron muy difíciles de manejar, pues no parecían tanto un argumento contra James como un simple y llano cambio de tema: si James dice que las emociones son sensaciones, nosotros decimos que las emociones juicios y, por tanto, criticamos a James porque no puede sostener que las emociones son juicios. Para presentar cabalmente este tipo de críticas hubiera tenido que hacer una exposición completa de las teorías cognitivas de la emoción, algo que hubiera hecho perder foco al trabajo. Mi solución fue colocar en notas al pie las fuentes de las objeciones relevantes que parecían requerir más contexto en la teoría cognitiva, y asumir como limitación del mismo el hecho de que carece de una exposición completa de la misma.

Para concluir debo mencionar que mi interés por la filosofía de las emociones comenzó en 2008, cuando fui monitora de un curso sobre *Ética de la emoción* propuesto por Educación Continua de la Facultad de Filosofía y orientado por el profesor Miguel Ángel Pérez, director de este trabajo. Tras varios rodeos, el interés empezó a tomar su forma final de trabajo de grado en 2012 cuando fui monitora del curso *Comprender y manejar las emociones*, y cuando me integré al grupo de investigación *De Interpretatione*. En el grupo coordiné el semillero “Emociones humanas. Una perspectiva existencialista” y participé en el proyecto “Aspectos éticos

---

<sup>2</sup> Los otros dos temas más recurrentes en conexión con las emociones son la conexión de las emociones con las creencias y el valor de las emociones para la verdad.

<sup>3</sup> En cambio tocamos dos temas no frecuentemente señalados en la bibliografía sobre James: su concepción de las emociones sutiles o no estándar, y la aplicación terapéutica de su teoría.



de la teoría cognitiva de la emoción de Robert Solomon”, (registro 005515 de la Vicerrectoría de Investigación de la Pontificia Universidad Javeriana) del que el presente trabajo es un resultado.

Termino agradeciendo a mi familia, a mis compañeros del semillero y a mi director por su apoyo académico y emocional durante mis años en la Facultad de Filosofía. Espero que el trabajo, a pesar de los errores que sin duda contiene, sea muestra de mi gratitud.

## **Capítulo primero**

### **Emocionarse es sentir el cuerpo: la teoría de William James**

Este capítulo es una presentación de la teoría de las emociones de William James. El objetivo del capítulo es exponer la tesis de William James sobre lo que es una emoción, en concreto su idea de que las emociones son sensaciones<sup>4</sup>. En la bibliografía esta teoría suele ser muy simplificada y casi ridiculizada. En este capítulo trataremos de presentarla, hasta donde nos es posible, mostrando su complejidad. Trataremos de mostrar que es una teoría rica y sólida desde puntos de vista teóricos y científicos (Secciones 1, 2 y 3); que no funciona sólo para emociones burdas o salvajes, como suele decirse, sino también para emociones muy sutiles (sección 4); que tiene poder explicativo sobre fenómenos relevantes como las diferencias emocionales entre personas y entre sociedades (sección 5); y que incluso tiene valor terapéutico (sección 6)<sup>5</sup>.

#### **1. La teoría de James: las emociones son sensaciones (*feelings*)**

Junto con Charles Darwin, William James es considerado uno de los padres de la discusión contemporánea sobre la naturaleza de las emociones (*Cf.* Cornelius 1996; Park *et al.* 1990). Este reconocimiento se basa en dos pilares. En primer lugar, que su teoría fue y sigue siendo materia de viva discusión (*Cf.* Crosby 2013; Damasio 2010;

---

<sup>4</sup> Defenderemos que esta tesis, simple en apariencia, en realidad se descompone en tres tesis distintas que van desde una muy general hasta una muy específica: (1) las emociones son sensaciones; (2) las emociones son sensaciones del cambio corporal y (3) las emociones son las sensaciones que tenemos del cambio en el comportamiento de los sistemas vascular y circulatorio.

<sup>5</sup> Nuestra exposición se basa en los siguientes textos de James: la fuente principal es el clásico artículo de 1884 “What is an Emotion?”; lo complementa con ayuda de sus textos *Principios de psicología* (1890), “The Physical Basis of Emotion” (1894) y “The Gospel of Relaxation” (1899).

Gavin 2013; Nussbaum, 2001; Prinz 2004; Solomon 2007)<sup>6</sup>. En segundo lugar, que su obra es uno de los centros en los que la psicología, disciplina naciente en tiempos de James, se esfuerza por organizar lo que hasta su momento era un cúmulo de reflexiones sobre las emociones que, aunque lúcidas, hermosas y estimulantes, eran todavía dispersas, no sistematizadas (Cf. Cano 1993, 385). El propio James lo dice así:

Por desgracia hay muy pocos escritos psicológicos sobre las emociones que no sean meramente descriptivos. Según son descritas en las novelas nos interesan, porque las compartimos. Nos hemos familiarizado con los objetos y situaciones concretas que las ocasionan; y cualquier toque atinado de introspección que pueda adornar la página halla en nosotros una respuesta rápida y sentida. Las obras literarias de filosofía aforística envían destellos de luz a nuestra vida emocional y nos producen un deleite indefinido. Por lo que toca a la “psicología científica” de las emociones, es probable que yo haya quedado ahído de tanto leer obras clásicas sobre el tema, al grado que preferiría leer descripciones verbales de las formas de los peñascos de una granja de New Hampshire con tal de no volverme a ocupar en ellas. No ofrecen un punto de vista central ni un principio deductivo o generativo. Distinguen y refinan *in infinitum* pero no llegan a otro nivel lógico (James 1890, 1914).

La denuncia de James es entonces que vale la pena ir un paso más allá de lo que nos han dado la literatura, la filosofía y las obras de psicología. Si bien la descripción aguda de las emociones en la literatura es apasionante, la psicología científica debe avanzar a otro nivel lógico más allá de la descripción, un nivel en el que pueda ofrecerse un punto de vista central sobre lo que son las emociones, y un principio generativo que nos permita deducir las diferentes emociones. No se trata de ir en busca de una psicología que desprecie o ensombrezca la belleza de las emociones que la filosofía y la literatura nos han presentado, sino de entender que “la belleza de todo verdadero trabajo científico es llegar a niveles cada vez más profundos” (James 1890, 914).

“¿Es que no hay salida o escape de este nivel de descripción individualizada de las emociones? A mi juicio, sí lo hay, pero me temo que no serán muchos los que lo acepten” (James 1890, 914). Como se aprecia en la cita, es entonces un esfuerzo de

---

<sup>6</sup> Johnson et al. 1990, 1 refieren como desde la publicación de los *Principios de psicología* (1890) la obra de James suscitó importantes desarrollos teóricos y numerosas discusiones en congresos masivos en 1942, 1969 y 1990, entre otros.

sistematización lo que mueve a James a proponer su propia concepción de las emociones. Dicho esfuerzo es el de ofrecer una idea central sobre lo que son las emociones y el de mostrar cómo la variedad de las mismas se puede explicar plausiblemente a partir de ese principio<sup>7</sup>. A esa idea central la llamaremos la teoría de las emociones de William James, y es la siguiente:

Nuestra manera corriente de pensar sobre las emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho excita la afección mental llamada emoción, y que este último estado mental da origen a la expresión corporal. Mi tesis, por el contrario, es que *los cambios corporales siguen directamente la PERCEPCIÓN del hecho excitante, y que nuestra sensación (feeling) de los mismos cambios tal como ocurren ES la emoción.* (James 1884, 189s.)

Hay al menos tres aspectos que deben explicarse de esta teoría. Dos de ellos los sugiere el propio James al destacar en versales los términos ‘percepción’ y ‘es’ en su definición. El otro viene de la cita anterior: por qué “me temo que no serán muchos los que lo acepten” (James 1890, 914), refiriéndose a su propio escape del nivel descriptivo.

El primer aspecto de la tesis de James es que las emociones son sensaciones (*feelings*) (Cf. Frijda 2000, 62)<sup>8</sup>. Concretamente, que son las sensaciones que tenemos de los cambios de nuestro cuerpo<sup>9</sup>. Aquí James parece estar reconociéndole a las sensaciones la capacidad de darnos ciertos estados de conciencia, de conciencia del propio cuerpo (Cf. Lyons 1999, 40). La idea parece ser que en el cuerpo ocurren cambios, alteraciones, y que somos conscientes de muchos de esos cambios, aunque quizás no de todos. Esa conciencia, ese darnos cuenta de los cambios del cuerpo es puramente estético, por medio de sensaciones. Sentimos los cambios del cuerpo, y

---

<sup>7</sup> Hoy en día se reconoce que la teoría de la emoción tiene dos tareas básicas que coinciden con el reto que se formula James: decir qué es una emoción, qué la diferencia de otros estados psicológicos; y explicar la diversidad de las emociones particulares. (Cf. Vendrell 2009)

<sup>8</sup> La teoría de James sería un tipo de teoría de la sensación que identifica las emociones con sensaciones. Habría otros tipos de teorías de la sensación: unas que asemejan las sensaciones a los juicios y otras que consideran a las emociones como amalgamas de sensaciones y juicios. (Cf. Vendrell 2009, 222s.)

<sup>9</sup> Traducimos *feelings* por sensaciones y no por sentimientos, como podría desearse inicialmente, porque la palabra sentimiento en español alude a estados psicológicos de larga duración, muchas veces motivados por razones distintas al mero cambio corporal e incluso asociados, al menos en algunos casos, a ser estados afectivos superiores, no atados a la variabilidad de los cambios físicos. Se trata de sentimientos como el amor eterno, los miedos inconscientes o los rencores fríos y añejos.

esas sensaciones que tenemos de cómo cambia nuestro propio cuerpo son las emociones. Las emociones son la sensación de un cuerpo que cambia<sup>10</sup>.

El segundo aspecto de la tesis de James es que los cambios corporales siguen directamente a la percepción de un suceso excitante. Aquí la idea es que los sucesos del mundo externo producen cambios en nosotros, en nuestro cuerpo, y que esos cambios ocurren directamente. La idea de James es que el cuerpo reacciona directamente a la percepción del entorno, sin necesidad de intermediaciones mentales, por decirlo así. El cuerpo reacciona inmediatamente a lo que percibe como excitante, antes incluso de que la mente pueda planear una respuesta. La respuesta corporal al suceso externo se anticipa a la comprensión mental del mismo, la precede. Esta idea es, precisamente, la que hace que James sepa que su idea central, su escape explicativo al nivel descriptivo, no será muy bien recibida (*Cf.* Taylor 1996, 35).

Como ya dijimos, James sabe que “nuestra manera corriente de pensar sobre las emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho excita la afección mental llamada emoción, y que este último estado mental da origen a la expresión corporal” (James 1884, 189). Este modelo intuitivo y clásico es una manera de entender cómo se relacionan el mundo, el cuerpo y las emociones en términos de prioridades temporales, por decirlo así. La idea es que una emoción se desencadena como resultado de un proceso que es el siguiente: hay un hecho en el mundo externo, ese hecho produce en nosotros una respuesta emocional, y esa respuesta emocional es la que nos hace actuar como actuamos. El orden es entonces mundo — mente (emoción) — cambio corporal (*Cf.* Lyons 1980, 22s).

La idea de James, como vimos, invierte los dos últimos elementos. Su orden es: mundo — cambio corporal — mente (emoción). Si James sabe que su idea tendrá pocos adeptos es porque sabe que está proponiendo una comprensión no intelectualista de la respuesta corporal (*Cf.* Cooper 2002, 92). El cuerpo tiene su propia capacidad de reaccionar prereflexivamente al entorno, el cuerpo reacciona al entorno incluso antes de que podamos pensar cómo hacerlo. Frente a una

---

<sup>10</sup> Algunos autores han notado que hay una ambigüedad presente en esta tesis. No queda claro si es una tesis de identidad: las emociones son sensaciones; o si es una tesis de dependencia: las emociones dependen esencialmente de sensaciones. (*Cf.* Stocker 2010, 407).

comprensión exageradamente intelectualizada —pero común— del comportamiento, según la cual el cuerpo responde a las “órdenes que le da la mente”, y el comportamiento es entonces siempre fruto de lo que piensa quien actúa, James parece estar reivindicando una especie de saber intuitivo de tipo reactivo que nos ayuda a tener algunos comportamientos, sin necesidad de un proceso de intermediación intelectual (Cf. Taylor 1996, 32).

Consciente de lo contraintuitivo de su posición, James gustaba de presentarla de un modo escandalosamente provocador:

El sentido común dice: perdemos nuestra fortuna, nos entristecemos y lloramos; topamos con un oso, nos asustamos y corremos; nos insulta un rival, nos enfadamos y golpeamos. La hipótesis que aquí se defiende dice que este orden en la secuencia es incorrecto, que el estado mental no es inducido inmediatamente por otro, que las manifestaciones corporales deben interponerse primero en la mitad, y que la afirmación más racional es que nos sentimos tristes porque lloramos, enfadados porque golpeamos, asustados porque temblamos, y no que lloramos, golpeamos o temblamos porque estamos tristes, enfadados o asustados, como puede ser el caso. (James 1884, 190)

En esta cita se plantea con toda claridad entonces la primacía del cuerpo para la emoción. La emoción no es un estado mental —sensación— fruto de otro estado mental —percepción—, sino de un cambio corporal. No es la mente la que produce las emociones, sino el cuerpo. Las emociones, entonces, son productos del cuerpo y no de la mente.

Un aspecto adicional que ayuda a entender la tesis de William James sobre las emociones aparece cuando consideramos su proyecto global. Como hemos dicho, la tesis se propone como una forma de sistematizar, de ofrecer una idea rectora que permita la comprensión de las emociones. En el conjunto de la obra de James la tesis busca darle a las emociones su lugar propio en la psicología científica. De hecho, su inquietud inicial era cómo darle lugar a la esfera estética —la de las sensaciones— en el marco general que en su momento ofrecían la fisiología y la psicología empírica (Cf. Taylor 1996, 34). La última consideraba que las funciones mentales pertenecían a uno de dos grandes grupos: el del desempeño cognitivo y el del desempeño volitivo (James 1884, 188). En concordancia, pero con independencia, la fisiología había

definido con claridad los centros sensitivos y motores del cerebro, los encargados de acopiar información del entorno, y los encargados de nuestra actuación sobre el entorno. Fisiología y psicología reconocían entonces que la mente se dividía, por decirlo así, en el mundo de la representación y el de la voluntad<sup>11</sup>.

En ese contexto, James sostiene que debe ser verdadera una de dos ideas: las emociones deben tener un centro cerebral específico y, por tanto, deben considerarse como una categoría psicológica independiente, o deben hallarse en el contexto de la cognición, o en el de lo volitivo. Al respecto dice:

El propósito de las siguientes páginas es mostrar que la última alternativa está más cerca de la verdad, y que los procesos cerebrales emocionales no solamente semejan los procesos cerebrales sensitivos comunes, sino que en realidad no *son* más que tales procesos combinados variadamente. (James 1884, 188)

Según esto, no haría falta buscar una fisiología independiente para las emociones, pues ellas no serían sino sólo una variedad compleja de procesos sensitivos (*Cf.* Reed 1990, 231)<sup>12</sup>. Las emociones pertenecerían a la categoría psicológica de las sensaciones y, por tanto, tendrían una función principalmente cognitiva, antes que una volitiva o conativa. Las emociones nos darían una comprensión del mundo más que una forma de actuar sobre él. Este sería un resultado claro de la desintelectualización del comportamiento operado por su teoría, según la cual el cuerpo tiene formas propias de reaccionar ante los sucesos del entorno, que funcionan ya antes de que las emociones se produzcan. El cuerpo reacciona, se mueve frente al entorno, antes de que haya emoción. Ésta es nuestra conciencia del cambio

---

<sup>11</sup> Helm 2009, 248, distingue el ámbito de lo cognitivo y el de lo conativo diferenciándolos como aquel que acopia información de los hechos y aquel que actúa sobre los hechos. En este sentido las emociones tendrían una función representacional o cognitiva antes que una volitiva o conativa. Vendrell 2009 y Goldie 2010 consideran que James no es un teórico cognitivista, aunque la definición de Helm podría permitir decirlo. Como señala Solomon (2004), el problema parece radicar en cómo se defina lo que se entiende por cognición.

<sup>12</sup> Dos problemas de esta interpretación: algunos autores consideran que en James en las emociones confluyen procesos motores y no sólo sensitivos (*Cf.* LeDoux et al. 2000, 157). Otros autores consideran que si se asume que en la emoción no hay más que percepción, se pierden sus poderes causales y motivadores (*Cf.* Deigh 2010, 21). Más grave todavía, se perdería la especificidad propia de los fenómenos emocionales al reducirlos a ser sólo casos de fenómenos perceptivos (Vendrell 2009, 224). Cooper 2002, 74 ha mostrado que la pretendida ineficacia causal de las emociones no se sigue necesariamente de la teoría de James (*Cf.* Taylor 1996, 36).

corporal, que a su vez es resultado de un entorno estimulante. En esta medida la emoción proporciona una comprensión del mundo a través de la comprensión del cuerpo (*Cf.* Prinz 2003, Crosby 2013, Oliver 2001, Leary 1990).

Según lo dicho, James parece sostener dos tesis sobre las emociones, una general y una específica. Según la general, que da un lugar a las emociones en la imagen global de la mente ofrecida por los hallazgos de la fisiología y la psicología empírica, las emociones son un tipo de sensación. Según la específica, que da su especificidad a los fenómenos emocionales, las emociones son las sensaciones que tenemos de los cambios corporales<sup>13</sup>. El propio James confiesa que concibió su tesis general sólo después de haber elaborado su tesis específica (*Cf.* James 1884, 189), y que no tiene evidencia fisiológica detallada a su favor, aunque considera que dicha tesis sería más importante. Por el contrario, fue la tesis específica la que mejor desarrolló y que considera mejor probada por sus argumentos. Dicho esto, podemos pasar a examinar qué razones da James a favor de su teoría de que las emociones son las sensaciones que tenemos del cambio de nuestro propio cuerpo, es decir, de su tesis específica.

## **2. Los argumentos a favor de la teoría de las emociones de William James**

Lo primero que debe decirse al respecto es que James, interesado siempre en la psicología empírica, aceptó que no sería fácil conseguir evidencia empírica para su propuesta (*Cf.* James 1890, 929). La mayor parte de los comentaristas admiten el punto (*Cf.* Lyons 1980 25; Schmidt-Atzert 1981, 20). No obstante, James consideró distintos tipos de razones que le darían plausibilidad a su teoría. Algunas de ellas son científicas, si bien no empíricas, mientras que algunas otras son especulativas.

El primer argumento que ofrece James a favor de su teoría es su adaptabilidad científica, es decir, el hecho de que encaja suave y firmemente en el mapa general de la mente descrito por la fisiología y la psicología empírica (*Cf.* Cano 1993; Sahakian

---

<sup>13</sup> La mayor parte de los comentaristas tanto en filosofía como en psicología atinan a atribuirle a James la segunda tesis (*Cf.* Deigh 2010, 20; Lyons 1999, 30, Schmidt-Atzert 1981, 20). La primera es un supuesto de la segunda. La tercera tesis, que veremos más adelante, no suele referirse sino en la bibliografía propiamente científica.



1975; Taylor 1996). Como dijimos, James no ofrece argumentos empíricos detallados, sino que alega a su favor este encaje general como una buena razón para aceptar su propuesta. Así por ejemplo:

Para empezar, no hace falta recordarle a los lectores de esta revista que el sistema nervioso de cada ser vivo no es más que un racimo de predisposiciones a reaccionar de ciertas formas al contacto de rasgos particulares del entorno. [...] La maquinaria neurológica no es más que un guión entre determinados arreglos de materia fuera del cuerpo y determinados impulsos a la inhibición o a la descarga dentro de sus órganos. (James 1884, 190)

Este primer argumento aprovecha que los conocimientos generales que ofrece la fisiología acerca del sistema nervioso indican que, por estar dotados de un sistema nervioso, los seres vivos están dotados de un racimo de predisposiciones a reaccionar de formas características a los rasgos del entorno. Esto quiere decir que la posesión del sistema nervioso dota ya a los seres vivos de formas de reacción, particularmente de inhibición o descarga, y que, por tanto, no hace falta, al menos en todos los casos, de una intermediación de algún estado mental para que el cuerpo reaccione. Así, por ejemplo:

El amor del hombre por la mujer, o de la madre humana por su bebé; el temor a las serpientes o el miedo a los precipicios, todos pueden describirse, semejantemente, como casos de la manera en la que cierta organización del mobiliario del mundo acarreará las más particulares reacciones mentales y corporales, antes que, y con frecuencia en directa oposición a, el veredicto de nuestra deliberada razón respecto a ellos. (James 1884, 190)

En la cita se aprecia cómo James considera que emociones como el amor, el temor o el miedo ante ciertas cosas en el mundo, como una mujer, un bebé, una serpiente o un precipicio, son sólo ejemplos, instancias, de esa relación general que es el reaccionar. Reaccionar sería una relación general entre eventos del mundo y un ser vivo dotado con sistema nervioso. El amor romántico sería un caso de reacción ante una mujer, el miedo una reacción ante las serpientes. Más exactamente, el sistema nervioso del varón reacciona de ciertas formas concretas ante la mujer ocasionando inhibición o descarga en ciertos órganos, y la percepción de ello es el amor erótico.

La serpiente hace reaccionar el sistema nervioso del ser humano produciendo inhibiciones o descargas cuya percepción es el miedo.

Esta reactividad encarnada en el sistema nervioso, esa forma de relación entre el mundo y el cuerpo, parece explicarse satisfactoriamente, en opinión de James, con las herramientas que Darwin nos dio. Las obras de Darwin eran muy recientes para el tiempo en que James publicó su trabajo, pero ya habían ejercido una poderosa influencia en él<sup>14</sup>.

Los trabajos de Darwin y sus sucesores apenas están empezando a revelar el parasitismo universal de cada criatura específica sobre otras cosas específicas y la manera en que cada criatura trae estampado en su sistema nervioso el sello de sus relaciones especiales con él respecto a su escena. (James 1884, 190s.)

La selección natural explica por qué la dotación biológica de un individuo es tal, como resultado de un proceso azaroso de miles de años que hace que sólo puedan reproducirse individuos que, por azar, han podido aprovechar mejor los recursos de su entorno. El medio y el individuo se seleccionan recíprocamente de un modo azaroso. El cuerpo del animal es la huella de su entorno y éste conserva la impronta del animal. La selección natural explicaría por qué los cuerpos reaccionan de determinadas maneras a determinados entornos, y por qué no todos los tipos de animales reaccionan igual. “El pájaro no teme al precipicio, la serpiente no se asusta por otra, el alce no desea a la mujer ni le importa el bebé” (James 1884, 191).

Un aspecto adicional que le aporta la explicación darwiniana a la idea de James es que la relación entre el entorno y el cuerpo se da a muchos niveles, muchos de los cuales son extremadamente sutiles. La sintonización recíproca del entorno y el cuerpo se da a veces a niveles fácilmente perceptibles, como un aumento violento del ritmo cardíaco y un temblor ante un perro rabioso que nos sale al paso, pero en muchos otros puede ser tan sutil como una secreción hormonal mínima o el cambio en el tamaño de la pupila. “Ni siquiera un Darwin ha enumerado exhaustivamente

---

<sup>14</sup> En 1859 Darwin publicó *El origen de las especies*, en 1871 *El origen del hombre* y en 1872 *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. La idea que James parece aprovechar especialmente es la de la selección natural, expuesta en la primera de las obras, aunque parece haber tenido en mente ciertas explicaciones sobre las emociones basadas en ella que aparecen en la segunda. La tercera obra, dedicada a la expresión emocional más que a la emoción misma, no parece aprovechar por igual la idea de selección natural para explicar la conducta emocional. (Cf. Fridlund 1994, 245)

*todas las afecciones corporales características de alguna de las emociones estándar. Con los avances de la fisiología empezamos a discernir más y más cuán numerosos y sutiles son*” (James 1884, 191).

Aquí se aprecia con claridad que James considera que los cambios corporales que engendran las emociones cuando son sentidos pueden darse incluso por debajo de un nivel de conciencia<sup>15</sup>. Algunos autores (Cf. Prinz 2004) sostienen que James tiene presentes tres tipos de cosas cuando habla de cambios corporales: comportamientos expresivos, como el llanto; actos instrumentales, como los temblores; y cambios fisiológicos, como la secreción hormonal. La percepción de cualquiera de estos tipos de cambios bastaría para una emoción. No obstante, de aquí se sigue una importante consecuencia: que no siempre sentimos todos los cambios corporales propios de una emoción; es probable que muchos de ellos queden fuera de la conciencia que tenemos de nuestro propio cuerpo, particularmente los cambios fisiológicos<sup>16</sup>. Sin embargo, que dichos cambios tan sutiles deben asumirse como constituyentes de la reactividad corporal propia de la emoción se hace manifiesto, por ejemplo, en el caso de las emociones fingidas:

El inmenso número de partes modificadas en cada emoción es lo que nos hace tan difícil reproducir por completo e íntegramente su expresión en frío. Podemos dar con el truco en lo que se refiere a los músculos de movimiento voluntario, pero fallaremos con la piel, las glándulas, el corazón y otras vísceras. Tal como un estornudo artificialmente imitado carece de realidad, así el intento de imitar una emoción en ausencia de su causa instigadora normal es hueco. (James 1884, 192)

El primer argumento a favor de la teoría de James es entonces que tanto la fisiología como la biología apoyan su idea de que el cuerpo puede reaccionar

---

<sup>15</sup> Algunos autores no atinan a ver este punto y terminan acusando a James injustamente de exigir que todas las emociones sean conscientes (Vendrell 2009, 225s.). Esta tesis es absurda, como veremos, puesto que James considera que es posible entrenarse para sentir cada vez más o de un modo más diferenciado, de modo que las emociones pueden pasar por distintos grados de conciencia.

<sup>16</sup> Una consecuencia que James deriva de este postulado es que intentar una clasificación correcta de las emociones es una empresa carente de sentido. Dado que no siempre todos sentimos los mismos cambios corporales, nuestro vocabulario emocional no puede considerarse como definitivo, ya que no captura las mismas sensaciones para todos. Por la misma razón los diversos intentos de clasificación de las emociones parecen basados en razones débiles. La conclusión de James es que cualquier clasificación de nuestras emociones es igual de correcta, o que puede haber muchas clasificaciones diferentes de nuestras emociones entre las cuales no sería posible decidirse por una como correcta, tachando a las demás de incorrectas. (James 1890, 945).

inmediatamente a la percepción del entorno, sin requerir de una intermediación mental. Su teoría sería entonces admisible dada la alta compatibilidad que tenía con la mejor ciencia de su época.

Un segundo argumento, un poco más específico que el anterior pero que preserva su espíritu, es que los hallazgos médicos más aplaudidos sobre el tema apoyan su teoría. Así, por ejemplo, dice James: “Las investigaciones de Mosso con el pletismógrafo han mostrado que no solamente el corazón, sino el sistema circulatorio completo, forma un tipo de teclado sonoro que cada cambio de nuestra conciencia, por pequeño que sea, debe reverberar” (James 1884, 191).

Con base en pasajes como el recién citado algunos autores (*Cf.* Cornelius 1996) han sostenido que James pareció favorecer los cambios fisiológicos del corazón y las vísceras y del sistema circulatorio en general como fuentes de la emoción<sup>17</sup>. Este segundo argumento podría dar pie a una tercera versión, incluso más específica, de la tesis de James sobre las emociones, y es que las emociones son las sensaciones que tenemos de los cambios del sistema circulatorio y de las vísceras<sup>18</sup>.

Los dos primeros argumentos que hemos recogido hacen plausible uno de los aspectos más polémicos de la teoría de James: que el cuerpo reacciona inmediatamente al entorno, sin mediación mental alguna. Los cambios del cuerpo serían reacciones inmediatas a los cambios del entorno. Sin embargo, estos argumentos no son suficientes para probar la tesis central de la teoría de James: que la emoción es la sensación de los cambios corporales. Por eso James introduce un tercer argumento.

A diferencia de los dos anteriores, el tercer argumento no es de naturaleza científica sino más bien especulativa, y es el más famoso. Dándole un pequeño giro a

---

<sup>17</sup> No obstante, como dijimos, James no mantenía que sólo los cambios del sistema circulatorio y las vísceras fueran los responsables de la emoción. El propio Cornelius (1996) refiere que jamesianos posteriores extendieron su idea a los cambios del sistema nervioso simpático en general, que incluye tanto el sistema circulatorio, como el funcionamiento de vísceras como el estómago, e incluso algunas respuestas expresivas involuntarias como el enrojecimiento facial.

<sup>18</sup> Esta tercera versión de la teoría de James no es la más conocida ni la más discutida, aunque sí fue objeto de crítica por los primeros discípulos suyos, como Walter Cannon. Se trata de una versión ya muy científica y técnica de la teoría discutida sólo a nivel muy especializado (*Cf.* Cacioppo et al. 2000, 175). La mencionamos para dejar constancia suya, y porque fue fuente de una de las críticas empíricas que recibió, como mostraremos en el segundo capítulo.

su exposición de 1884, James lo introduce de la siguiente manera: “Lo siguiente que debe tenerse en cuenta es que cada uno de los cambios corporales, sea el que fuere, es *sentido (felt)*, clara u oscuramente, en el momento en que ocurre” (James 1884, 192). Como ya es claro, este nuevo aspecto que debe tenerse en cuenta es cómo se siente el cuerpo, la conciencia del cambio corporal. Este es el centro de la teoría de James y lo que le da su tono característico: el hecho de que su explicación de la naturaleza de las emociones se centra en su aspecto cualitativo, en esa cualidad de las emociones que no es otra que el tipo de sensación (*feeling*) que son (Cf. Vendrell 2009). Al privilegiar la sensación como cualidad definitoria de la emoción, James construye una teoría de la *experiencia emocional*.

Lo primero que debe decirse al respecto, y en consonancia directa con los dos argumentos precedentes, es que las sensaciones emocionales son extraordinariamente complejas. Una vez más, alejándose de intuiciones comunes sobre lo que son las emociones, James no acepta que las emociones sean lo más sencillo y elemental de la vida. No por ser sensaciones las emociones son simples (Cf. Cacioppo *et al.* 2000, 174). Por el contrario, “es sorprendente que pequeños ítems acentúen complejos de sensibilidad” (James 1884, 192). La idea de James parece ser entonces que una multitud compleja de pequeños cambios fisiológicos y conductuales ocurren, y que su percepción nos da la experiencia singular pero compleja que son las emociones. Las emociones serían sensaciones complejas y muy singulares de esa multitud compleja de los cambios corporales de diversos tipos que ocurren simultáneamente en alguna situación (Cf. Cano 1993, 391s).

El punto definitivo de James a favor de su teoría de la experiencia emocional es que esa experiencia, esa sensación, es la emoción. El argumento final a favor de esta idea es que si uno se imagina teniendo una emoción intensa, como una rabia fuerte o un amor apasionado, y le quita todas las sensaciones, no queda nada de la emoción. James lo dice de la siguiente manera:

Si nos imaginamos una emoción fuerte y luego tratamos de abstraer de nuestra conciencia de ella todas las sensaciones de sus síntomas corporales respectivos, encontramos que no nos queda nada, nada de “sustancia mental” a partir de la cual

pueda constituirse la emoción, y que lo único que queda es un estado frío y neutral de percepción intelectual. (James 1884, 193)

Como el propio James reconoce, este es un argumento especulativo, no científico. No se trata de un ejercicio empírico tampoco, como si se nos pidiera en realidad emocionarnos y espartanamente dejar de lado las sensaciones. Es una tarea “puramente especulativa de sustraer ciertos elementos de sensación de un estado emocional que suponemos existente” (James 1884, 193). A decir verdad, la tarea no es simple. Se basa en dos principios básicos: uno de introspección y uno de lógica. Por una parte, pide al lector que examine su propia experiencia emocional e intente hacerse una idea de lo que quedaría de ella si se le quitaran todas las sensaciones que involucra (Cf. Cano 1993, 393). Por otra parte, acude a la lógica del lector para que concluya, implícitamente, que si al restarle las sensaciones a la emoción, perdemos la emoción, es porque las sensaciones son las condiciones necesarias de la emoción.

Ahora bien, la conclusión de este argumento debe entenderse con delicadeza. James sostiene, en primer lugar, que si eliminamos las sensaciones de la emoción, no queda nada, en el sentido de que no queda ningún residuo de sustancia mental (*mind-stuff*) a partir del cual pueda constituirse de nuevo la emoción. Esta conclusión, como ya dijimos, apunta a que la emoción no es resultado de algún tipo de estado mental, sino un producto corporal. Si se elimina la influencia corporal no hay modo de sentir emociones, pues la pura mente no es capaz de producir experiencias emocionales. Como ha dicho Gale: “las emociones son descubrimientos, no creaciones” (Gale 2005, 44).

No obstante, la conclusión de James no es que si se eliminan las sensaciones, no quede rastro alguno de cualquier tipo de sustancia mental. Lo que dice al pie de la letra es que queda “un estado frío y neutral de percepción intelectual” (James 1884, 193). Esto quiere decir que sí queda algún tipo de sustancia mental, un estado de “percepción intelectual” que James califica de “frío y neutral” y que en su opinión es incapaz de llegar a constituir una emoción. Pero ¿qué es ese estado de percepción intelectual frío y neutral del que habla James?

¿Puede uno imaginarse un estado de furia sin representarse su ebullición en el pecho, el rubor en el rostro, sin la dilatación de las fosas nasales, sin el apretar los dientes, sin el impulso hacia una acción vigorosa; y en su lugar más bien músculos relajados, respiración tranquila y una cara amable? Este escritor no. La furia se ha evaporado tanto como la manifestación de sus llamadas manifestaciones, y lo único que se supone que puede tomar su lugar es una sentencia judicial desapasionada y de sangre fría, confinada por entero al terreno intelectual, como efecto de que una persona o unas personas merecen ser culpadas por sus pecados. (James 1884, 194).

Aquí James habla de una “sentencia judicial” y más adelante, para el caso de la pena profunda, de una “cognición sin sentimientos de algo deplorable” (James 1884, 194). Estas expresiones dejan claro que James considera que en un episodio emocional, de rabia o de tristeza por ejemplo, no sólo hay sensaciones de cambios corporales, sino también elementos cognitivos<sup>19</sup>. Aunque en su trabajo de 1884 no ahonda en este punto, sus expresiones indican que esos elementos cognitivos o intelectuales son una especie de percepción, sentencia judicial o cognición sin sentimientos. Su posición es que aunque estos elementos están presentes en los episodios emocionales, no son ellos los que determinan la naturaleza de la emoción, como sí lo hacen las sensaciones. Dicho brevemente, el elemento cognitivo no es suficiente para *sentirse* emocionado, la experiencia emocional como tal es la de sentirse emocionado, y ese sentirse de esta o aquella manera lo dan las sensaciones (Cf. Stocker 2010, 406).

En suma, insistiendo en que es necesario que el cuerpo preceda a la emoción y en que ésta es la sensación de los cambios corporales, que no puede ser producida por un estado intelectual, dice James:

Toda pasión cuenta la misma historia. Una emoción humana puramente descarnada (*disembodied*) no es cosa alguna. No digo que es una contradicción en la naturaleza de las cosas, o que los espíritus puros están necesariamente condenados a vidas intelectuales frías, sino que para *nosotros* una emoción disociada de todas las sensaciones corporales es inconcebible [...] Si me convirtiera en un anestesiado corporal, debería ser excluido de la vida de los afectos [...] y abandonado a una existencia de forma puramente cognitiva o intelectual. (James 1884, 194)

---

<sup>19</sup> No todos los autores admiten esta conclusión. Para algunos, las emociones son previas a los juicios de valor (Cf. Moya 1996, 249), para otros hay variaciones de grado entre la cantidad de sensación y la cantidad de juicio que hay en una emoción (Cf. Ortony et al. 1988, 6). Gale (2005, 100ss.) señala que el propio James no es consistente en sostener si los estados cognitivos se dan al tiempo que las emociones o si las presuponen.

### 3. Respuesta de James a algunas objeciones previstas

Como hemos visto, James fue siempre consciente de que su teoría no ganaría adeptos con facilidad. Los argumentos recién expuestos son un esfuerzo por hacer plausible su teoría, a pesar de lo contraintuitiva que parece en un comienzo (Cf. Cooper 2002, 92). No obstante, James fue más lejos no sólo tratando de darle plausibilidad a su idea sino anticipando las posibles objeciones que se le podrían formular y dándoles respuesta. Ya en su artículo de 1884 James utilizó esta estrategia de anticipar al adversario. Sin embargo, no fue hasta los *Principios de psicología* (1890) que la organizó sistemáticamente. El texto de 1894 “The Physical Basis of Emotion” está construido completamente con base en esta estrategia (Cf. Cano 1993, 393). Debe notarse en todo caso que las respuestas de James a las objeciones constituyen algunos argumentos adicionales a favor de su teoría a la vez que le dan ocasión para realizar matizaciones, ampliaciones y especificaciones de su idea rectora: la emoción es la sensación de un cuerpo que cambia.

La primera objeción que James consideró fue la siguiente: “No hay ninguna prueba real, puede afirmarse, que apoye el supuesto de que las percepciones particulares *producen* efectos corporales generalizados por medio de una influencia física inmediata, que antecede al despertar de una emoción o de una idea emocional” (1890, 920). La objeción apunta directamente al tema más difícil de asir de la propuesta de James, a esa propuesta de invertir el orden explicativo poniendo por delante la respuesta corporal y luego el suceso mental, la emoción. La objeción dice exactamente que no hay prueba real de que el orden de la secuencia propuesto por James sea el verdadero. Llamaremos a esta primera objeción la *objeción a la inversión de la secuencia*.

James responde contundentemente que “sí existe, sin la menor duda esa prueba” (1890, 921). De hecho hay un sin fin de pruebas concretas que pueden señalarse, como el erizamiento espontáneo del pelo al escuchar alguna pieza musical, la efusión repentina de lágrimas ante un hecho conmovedor, la pausa súbita que experimentamos en el ritmo cardiaco cuando en la soledad del hogar se escucha cómo se quiebra un cristal. Este tipo de pruebas son las adecuadas para responder a la



objección, pues son una ilustración no forzada de la experiencia cotidiana de la ocurrencia repentina, espontánea, no intelectualizada de cambios corporales definidos. Ahora bien, la respuesta va más lejos cuando James cita a su favor a Lange<sup>20</sup>:

Nadie jamás ha pensado en separar la emoción que produce un sonido desusadamente intenso de las afecciones en verdad internas. Nadie vacila en llamarlo una especie de miedo, ya que muestra todos los signos ordinarios de miedo, aunque de ningún modo esté combinado con la idea de peligro, ni ocasionado por asociación, recuerdos u otros procesos mentales. (Lange, citado por James 1890, 921)

La cita de Lange va más allá de la respuesta inicial, pues señala que a lo mejor nadie dudaría en darle el nombre de una emoción concreta, miedo por ejemplo, a esas reacciones corporales espontáneas, al menos en la medida en que “muestran los signos ordinarios del miedo”, incluso aunque no hayan sido producidas por un elemento mental. Así, James y Lange forjan un argumento inicial que bloquea la primera objeción, se trata de una respuesta que apela a la experiencia subjetiva cotidiana que cualquiera ha tenido de experimentar cambios corporales espontáneos que experimenta como algo que le pasa, y no como algo que hizo por voluntad propia. Dichos cambios espontáneos resultan indistinguibles de los que se presentan cuando uno tiene una emoción concreta, como el miedo.

No obstante, James considera que también es posible dar un argumento objetivo a favor de la idea de que los cambios corporales siguen directamente a la

---

<sup>20</sup> En 1884, al tiempo con James, el Danés Carl Lange publicó un artículo titulado “The Emotions: A Psychophysiological Study” en el que defendía la misma tesis de James sobre las emociones. Por este motivo, la teoría que nos ocupa en este capítulo suele llamarse ‘la teoría James-Lange’. En el artículo de 1884 James no menciona a Lange, de cuyo trabajo parece haber tenido noticia apenas en 1887 a través de la traducción alemana de su texto, *Über Gemüthsbewegungen*. No obstante en 1890 James ya refiere constantemente a Lange y aprovecha sus resultados a favor de su propia teoría. Para 1894 James ya habla de la teoría como un logro de los dos. En realidad la teoría no es exactamente la misma, pues Lange considera que las emociones son resultado principalmente de los cambios del flujo sanguíneo causados por las variaciones de la tensión muscular, mientras que James reconoce diversas causas para los cambios de los sistemas circulatorio y de las vísceras, razón por la que llegó a considerar que Lange simplificaba demasiado (James 1890) con su insistencia en el sistema muscular (James 1894; Cf. Sahakian 1975, 426). En lo que sigue, no obstante, nosotros seguiremos hablando de la tesis de James, no de la tesis James-Lange, ya que, como veremos en el segundo capítulo, algunas de las críticas que la teoría recibió (Cannon 1929) se debieron precisamente a su énfasis en lo propiamente visceral, una crítica que no afectaría estrictamente a la posición de Lange (Cf. Cornelius 1996, 67).

percepción de un hecho. Como dice el propio James, la prueba de su secuencia la ofrecen “los casos patológicos en que la emoción carece de objeto” (James 1890, 922). El núcleo de este nuevo argumento contra la primera objeción es que hay emociones que carecen de objeto. El objeto de la emoción es lo que en casos normales la produce, lo que la despierta. Una serpiente en el patio de la casa es el objeto de nuestro miedo, el recuerdo de un ser querido que partió puede ser objeto de nuestra tristeza. Una de las características del objeto es que depende mucho de estados cognitivos, como la creencia o el conocimiento, entre otros: para el que cree que sabe atrapar serpientes no es cuestión de miedo que una de ellas aparezca en el patio; si sabemos que al partir nuestro ser querido dejó se sufrir, la tristeza mengua. Algunos casos patológicos de emoción prueban que hay experiencia emocional incluso cuando no hay objeto, o cuando el objeto no es el adecuado: “en todos los manicomios hallamos ejemplos de temor, ira, melancolía o vanagloria; y también casos de apatía igualmente inmotivada que persiste a pesar de las muchas razones externas que hacen suponer que debía desaparecer” (James 1884, 922).

El argumento de James es que si bien las emociones tienen un elemento cognitivo, lo que llama su objeto, y que este objeto puede modificarse por la interferencia de otros estados cognitivos, es perfectamente posible, y de hecho así sucede, que haya casos en los que personas sientan estados emocionales sin objeto, en virtud de sus meros estados corporales. La existencia de emociones sin objeto en personas que sufren diversas patologías sería una prueba de que no hace falta la mediación cognitiva para tener la emoción, que puede haber emoción sin necesidad de cognición (*Cf.* Lyons 1980, 24). Esto significaría que las emociones son inmunes a diversos estados cognitivos, al menos en algunos casos, ya que incluso teniendo buenas razones para no sentir miedo o para angustiarse, hay casos en los que la gente no deja de temer o de sentir angustia, como en las fobias o en las crisis depresivas<sup>21</sup>.

Con base en sus argumentos subjetivo y objetivo James considera haber proporcionado pruebas suficientes a favor de su idea de que hay cambios corporales

---

<sup>21</sup> A pesar de que el argumento de James aprovecha especialmente casos patológicos, es claro que se aplica a muchos casos de personas sin patología alguna que sienten ocasionalmente un miedo incontrolable, un arrebato de cólera o un enamoramiento irresistible, por ejemplo.

que siguen directamente a la percepción de un hecho excitante y que, por tanto, la objeción de que no hay pruebas a favor de esa idea es infundada.

La segunda objeción que James considera contra su teoría es que “cualquier actor puede simular perfectamente una emoción y sin embargo permanecer internamente helado; y todos podemos fingir que lloramos sin sentir pena alguna; y fingir risa sin divertirnos” (James 1890, 925). Llamaremos a esta la *objeción a la suficiencia de los cambios corporales para la emoción*. La razón de este nombre es que lo que se objeta es que pueden darse los mismos patrones de cambios corporales en distintos individuos e incluso en el mismo individuo sin que por ello se sienta emoción alguna. Dicho en pocas palabras, puede uno producir el mismo patrón de respuesta corporal propio de una emoción, pero no por ello sentir la emoción. Tal sería el caso de la actuación, la imitación o el fingimiento.

La respuesta a esta objeción consiste en no aceptarla plenamente. Como vimos, James considera que el conjunto de cambios corporales cuya percepción es una emoción es muy grande y, lo más importante, incluye una multitud de reacciones involuntarias, como secreciones hormonales, distensiones musculares o descargas del sistema nervioso (Cf. Cacioppo et al. 2000, 174). Si la objeción fuera plausible, supondría que en efecto podemos imitar, fingir o producir voluntariamente todos los cambios que conforman el patrón de respuesta corporal que es la base de la emoción. Sin embargo, muchos de los cambios corporales están por fuera del control voluntario y entonces son inimitables por principio.

Esta respuesta, no obstante, es sólo una parte del rechazo a la objeción. El rechazo completo se da cuando James constata que la objeción es inverificable (Cf. Cano 1993, 391). ¿Cómo podríamos saber que el actor que llora tristemente en el teatro no siente tristeza para sí? Así como es difícil verificar que el actor siente la emoción que actúa, así de difícil de verificar es que no la siente. En este sentido la objeción apunta a una dificultad mayor, que es la de cómo verificar la correspondencia entre la cualidad subjetiva de la emoción y el patrón de respuesta corporal objetiva. James refiere que estudios estadísticos realizados con actores no se muestran convergentes en un sentido o en otro:

Muchos actores que imitan a la perfección aspectos externos en el rostro, en el garbo y en la voz declaran que no sienten la menor emoción. En cambio, otros, según William Archer, que ha realizado una muy instructiva indagación estadística entre ellos, dicen que la emoción de la parte que representan los domina cuando la representan bien. (James 1890, 927)

La falta de convergencia no contaría a favor de James ni a favor del objetor, pues bloquearía que pueda uno pronunciarse a favor de uno u otro. Sin embargo, James trata de sacarle partido introduciendo un elemento novedoso en su teoría hasta el momento: “La porción *visceral* y *orgánica* de la expresión se puede suprimir en algunas personas pero no en otras, y en estas últimas es probable que dependa de ellas mismas la parte principal de la emoción sentida” (James 1890, 927s.). El punto de James es que a lo mejor no todas las personas tengan la misma capacidad para controlar ciertas partes de la expresión. Quizá con entrenamiento una persona podría llegar a independizar sus expresiones faciales, y algunos aspectos de su postura corporal, de las reacciones viscerales y orgánicas internas. Esto querría decir que hay un elemento de variación subjetiva en el rango de expresiones que podrían controlarse, según sea uno más o menos capaz de independizar distintos aspectos de la expresión. Este rango variable de independización sería lo que explica que algunas personas puedan controlar los aspectos viscerales y orgánicos de la expresión al actuar y entonces podrían imitar los aspectos externos de la expresión, con independencia de los internos, y por tanto podrían imitarlos sin llegar a sentir la emoción. Otras, al no poder controlar los elementos de la expresión, no podrían independizar las partes externa e interna de la respuesta y, por tanto, se verían presos de la emoción con sólo fingir su expresión externa.

Resumiendo, James no admite la objeción a la suficiencia de los cambios corporales para la expresión pues se basa en un supuesto cuestionable: que se puede verificar consistentemente que la imitación de la expresión emocional puede darse sin que con ella se produzca la emoción. James no admite el supuesto, pues la evidencia prueba que si bien la emoción no se siente en algunos casos de mímica, sí se siente en otros. Sin embargo, este resultado no obliga a rechazar tampoco la tesis de James, sino que obliga a buscar una explicación de esta falta de convergencia en la

evidencia. La explicación de James es que hay un elemento de variación subjetiva en el control de la expresión emocional (Cf. Leary 1990, 108). De hecho, lo que la evidencia muestra es que el mayor control sobre los aspectos orgánicos y viscerales de la expresión, e incluso sobre algunos aspectos de la expresión facial, lo han logrado personas con alto entrenamiento actoral (Cf. Izard et al. 2000, 256). Esto querría decir, como consecuencia, que las emociones además de estar sujetas a variaciones individuales, son también susceptibles de modificación a base de entrenamiento.

Esta consecuencia lleva rápidamente a que James plantee una última y muy fuerte objeción. La llamaremos la *objeción de la antítesis entre respuesta corporal y emoción sentida*: “Manifestar una emoción, lejos de aumentarla, la hace cesar” (James 1890, 928). La objeción es la más fuerte de las tres, pues tiende a llevar la tesis de James a la contradicción: no es que la reacción corporal produzca la emoción, sino que la reacción corporal evapora la emoción. Si la tesis de James es contraintuitiva, la objeción que es su opuesto directo será muy intuitiva: la rabia cesa cuando hay descarga corporal, la tristeza mengua cuando lloramos, la euforia se mesura al carcajear. Sin duda parece más sensato decir que la reacción corporal hace cesar la emoción, más que producirla.

Sorprendentemente, a pesar del duro propósito de la tercera objeción, James dice: “no encuentro que esta tercera objeción tenga el menor peso” (James 1890, 929). Lo directo de la respuesta de James se debe a que reconoce que la objeción se disuelve con sólo introducir una distinción entre lo que sucede durante la emoción, y lo que sucede después de la emoción. La idea de James es que, por ejemplo, llorar ayuda a que disminuya la tristeza, pero no porque el llanto anule la tristeza, sino porque la respuesta corporal que es la base de la tristeza se desarrolla hasta la descarga completa. Esa descarga final es la sensación de apaciguamiento de la tristeza, pero se da después de la tristeza. La idea es entonces que durante la reacción corporal hay un montón de sensaciones que son la emoción misma, y que, en consecuencia, una vez se consuman hacen imposible sentir la emoción. La calma

resultante de la expresión emocional no se debe a que la expresión elimine la emoción, sino a que la expresión misma ha cesado.

De hecho, si la tercera objeción, aparentemente tan intuitiva, fuera correcta, tendríamos que aceptar algunas consecuencias poco intuitivas. Según la objeción, si imaginamos a un niño malgeniado y deseamos que aprenda a no ser tan malgeniado, lo que debemos hacer es hacer que exprese mucho más su rabia, pues al expresarla mucho hará que desaparezca. Así pues, el primer precepto para el control de las emociones sería expresarlas muy intensamente, lo que Beanninger ha llamado “la falacia de la catarsis” (Cf. Beanninger 1990, 259). Para ayudar a ser menos malgeniado al niño hay que hacer que exprese cada vez más su rabia. Esto suena absurdo, y es una consecuencia absurda de la tercera objeción.

No obstante, la posición de James no es que para sentir menos rabia, se haga que el niño se exprese menos. A decir verdad, puesto que James considera que la expresión corporal es de naturaleza reactiva, no se puede aminorar sin más. Bloquear la expresión emocional no es anularla, sino obligar a reconducirla por vías de descarga que no le son connaturales. Reprimir la expresión de la rabia en el manoteo puede hacer que la descarga nerviosa se concrete en un aumento de la presión arterial o que se disperse como un temblor por todo el cuerpo.

Si las lágrimas o la ira son suprimidas sin más, a la vez que el objeto de pesar o de rabia no sufre ningún cambio ante la mente, entonces la corriente que debió haber invadido los canales normales se vuelca hacia otros, porque debe encontrar alguna vía de escape. En este caso puede tener efectos posteriores peores y diferentes. (James 1890, 928)

Como se aprecia en la cita, la alternativa de control emocional de James no es ni expresar más ni reprimir la emoción. Si las emociones han de controlarse, no es por vía emocional. Su punto es que la emoción se controla por vía del objeto, no de la reactividad corporal. Lo dice de un modo colorista:

Cuando enseñamos a los niños a reprimir su parloteo emocional y sus ademanes, ello no significa que deban *sentir* más, todo lo contrario. Es que deben *pensar* más; porque, hasta cierto punto, todas las corrientes de las regiones inferiores que sean desviadas, deben hinchar la actividad de los fascículos de pensamiento del cerebro. (James 1890, 929)

Así pues, el control emocional debe ir por la vía del pensamiento, en el sentido de que la descarga nerviosa debe reconducirse a los centros nerviosos propios del pensamiento. La reactividad corporal propia de una emoción activada por la descarga nerviosa no debe *exacerbarse*, como se seguiría de la tercera objeción, ni *reprimirse* como podría sugerir una lectura apresurada de James. Debe *reconducirse* hacia los centros nerviosos del pensamiento. Lo primero parece absurdo, lo segundo acarrea consecuencias negativas. Lo tercero parece la vía más intuitivamente adecuada para controlar las emociones y es la consecuencia correcta de la tesis de James.

En suma, la tercera objeción se basa en no haber distinguido la reactividad corporal que tiene lugar *durante* la emoción, y lo que sucede *después* de la emoción. Además, la tercera objeción, la más contundente e intuitiva de todas, conduce a la menos intuitiva de las consecuencias en el terreno del control emocional. Por el contrario, la más absurda de las teorías conduce a la más intuitiva de las lecciones sobre el control de las emociones (*Cf.* Cooper 2002, 195).

Antes de cerrar este apartado sobre las objeciones más claras que se pueden formular a la teoría de William James es preciso mencionar un caso curioso. Como dijimos, en el artículo de 1884 James empleó la estrategia de responder a posibles objeciones como una manera de anticiparse a quien rápidamente descartara su propuesta por ser poco intuitiva. En dicho texto James consideró que la objeción más inmediata que podría plantearse es que la mayor parte de las emociones humanas son sutiles y provienen de los divertimentos del intelecto, como en la más exquisita imaginación literaria, la más aguda consistencia lógica o el más justo de los principios morales. Son los objetos puramente intelectuales los que despiertan las emociones más humanas, no los objetos mundanos que despiertan las más animales pasiones (*Cf.* James 1884, 192). En los *Principios de psicología* (1890) no hay rastro de esta objeción. No se trata de una omisión voluntaria o involuntaria. Un lustro le valió a James para hacer de la debilidad virtud. Contra los que pensaron que las

emociones humanas más sutiles son inexplicables por la animal y visceral teoría de James, él nos sorprende con una versión *sensacional* de las *emociones intelectuales*.

#### 4. Lo sensacional de las emociones más sutiles

James reconoce tres tipos básicos de emociones sutiles: las morales, las intelectuales y las estéticas (Cf. Stocker 2010, 407):

Concordancias de sonidos, de colores o de líneas, congruencias lógicas, adecuaciones teleológicas, son cosas que nos afectan con un placer que parece engranado en la misma forma de la representación en sí, que no pide nada a ninguna reverberación proveniente de las partes situadas abajo del cerebro. (James 1890, 930)

Como ya dijimos, y se aprecia en la cita, el problema con las emociones sutiles es que producen un placer “que no pide nada a ninguna reverberación proveniente de las partes situadas abajo del cerebro”. Con esto James quiere decir que son emociones en las que cuesta reconocer algún factor corporal, visceral, orgánico cuya percepción las constituya. Por el contrario, parecen ser emociones puramente cerebrales, desencadenadas por esos meros elementos intelectuales que son sus objetos.

La objeción a la inversión de la secuencia es un contexto adecuado para entender el problema planteado por las emociones sutiles, pues parece que ellas son fruto de un elemento intelectual y no de una reacción corporal. No es el cuerpo quien antecede a la emoción sutil, sino un estado mental, concretamente un estado cognitivo.

Ya que las percepciones musicales, ya que las ideas lógicas pueden despertar inmediatamente una forma de sensación emocional —dirán—, ¿no es más natural suponer que en el caso de las llamadas emociones “más bastas”, inducidas por otras clases de objetos, la sensación emocional sea igualmente inmediata, y la expresión corporal algo que se presenta después y que es agregado? (James 1890, 930)

Es previsible que James no acepte poner las cosas de esta forma. Si las emociones intelectuales, estéticas y morales son realmente emociones, deben basarse en algún tipo de reactividad corporal. Al respecto lo primero que anota James es que “los psicólogos herbartianos han distinguido sensaciones debidas a la *forma* en cuyo



seno se pueden disponer ideas” (James 1890, 930). Este hallazgo, mencionado apenas de paso, parece darle a James confianza suficiente para abrirle la puerta a un tipo de sensación primaria muy sutil. Las emociones intelectuales son emociones primarias, puras y simples.

La emoción estética, *pura y simple*, el placer que nos dan ciertas líneas y masas, así como combinaciones de colores y sonidos, es una experiencia del todo sensitiva, una sensación óptica o auditiva, que es primaria, que no se debe a repercusiones de rebote de otras sensaciones despertadas consecutivamente en cualquiera otra parte. (James 1890, 930)

El carácter primario de la sensación estética es la respuesta de James a la idea de reconocer un carácter puramente intelectual a las emociones intelectuales, morales y estéticas. Como dijimos, tomando como punto de confianza el hallazgo de los seguidores de Herbart, James concede que hay sensaciones primarias de objetos intelectuales. Aquí es preciso recordar que James no tuvo problema en reconocer que los objetos que desencadenan las emociones no son siempre objetos materiales frente al sujeto emocional, sino que pueden ser objetos mentales, como los recuerdos o las imaginaciones. El punto es que, como siempre, dichos objetos producen una respuesta corporal que cuando se siente es una emoción. Los objetos de las emociones intelectuales, morales y estéticas, sin importar lo abstractos o formales que sean, producen también sus efectos corporales, en concreto producen eso que James llama ‘sensación primaria’. Las sensaciones primarias son puras y simples, lo cual quiere decir que no son sensaciones mezcladas ni compuestas por varios elementos<sup>22</sup>. No obstante, una característica propia de las sensaciones estéticas es que rápidamente pueden mezclarse haciéndose impuras y complejas. Gracias a ella es posible que las sensaciones estéticas presenten una enorme variedad para un individuo y para diversos individuos. Las sensaciones que se combinan con las primarias son más claramente orientadas a los cambios corporales y se refieren, por ejemplo, al

---

<sup>22</sup> Stocker 2010, 410, señala que pueden ofrecerse tres interpretaciones de la posición de James respecto a las emociones sutiles: o difieren en grado de las emociones estándar, o difieren en cuanto a su objeto, o no difieren en absoluto. No habría en la obra de James evidencia suficiente para decantarse por alguna de las tres interpretaciones en particular. Ortony et al., no obstante, se decantan por la idea de que se trata de una diferencia de grado (1988, 5)

erizamiento de la piel o al lagrimeo y James las llama sensaciones secundarias. La experiencia estética ordinaria por lo regular está compuesta por combinaciones de sensaciones primarias y secundarias. Una ópera causa por igual sensaciones primarias y secundarias, la sentimos sublime y nos eriza la piel; con Aristófanes lloramos de risa y sentimos su grandeza.

En opinión de James la combinación de sensaciones primarias y secundarias no sólo es la responsable de la diversidad de emociones estéticas sino que también está a la base del desacuerdo entre *románticos* y *clásicos* (James 1890, 930s.):

La sugestividad compleja, el despertar vistas en la memoria y asociación y el inquietar nuestra carne con misterios y lobregueces pintorescas, hace que una obra de arte sea *romántica*. Según el gusto clásico, estos efectos son bastos o charros; prefiere la desnuda belleza de las sensaciones ópticas y auditivas sin adornos frívolos o de follaje. Por el contrario, para la mente romántica la belleza inmediata de estas sensaciones es seca y magra. (James 1890, 931)

Según esta cita, parece que el gusto romántico se complace en lo patético, siempre más atado a las sensaciones secundarias, mientras que el gusto clásico lo hace en la cualidad estética misma, responsable tan sólo de las sensaciones primarias. Para el clásico, las sensaciones secundarias, más atadas al estremecimiento del cuerpo, resultan vulgares e innecesarias; para el romántico, la aparente falta de conmoción corpórea de las sensaciones primarias le resta interés y vivacidad a una obra.

La atención a este debate ilustra dos puntos concluyentes para James. En primer lugar, que las emociones sutiles no son intelectuales sino que pertenecen al género de las sensaciones primarias (Cf. Gale 2005, 53; Malone 1990, 145; Oliver 2001, 84). Su aparente intelectualidad es sólo el resultado de ser sensaciones simples y puras que pueden estar muy escasamente mezcladas con sensaciones secundarias. Por lo tanto, cuando la belleza, la justicia o la corrección lógica nos emocionan, no es que una idea puramente intelectual sea la causa de la emoción, sino que esa idea es responsable de una sensación primaria. James ilustra este punto con un análogo de un argumento ya esgrimido: Si imaginamos un pacer intelectual, una emoción sutil, y de él eliminamos todas las sensaciones, ¿qué nos queda? Nada más que un juicio estético

puramente intelectual. En este sentido las emociones sutiles no representan una objeción para la tesis de James, sino que son un caso a su favor. Incluso las emociones sutiles son sensoriales.

Por lo que hace a estos ingredientes de las emociones más sutiles, vemos que los últimos no constituyen excepción a nuestra tesis, sino que más bien son una ilustración adicional de ella. En todos los casos de embriaguez intelectual o moral hallamos que, a menos que vaya acoplada una reverberación corporal de alguna especie con el mero pensamiento del objeto y de la cognición de su cualidad; que a menos que riamos de hecho ante la nitidez de la demostración o del rasgo del genio; que a menos que nos emocionemos ante el caso de justicia o que nos cosquillee el acto de magnanimidad, no tendremos razón alguna para llamar emocional a nuestro estado mental. No es otra cosa que la mera percepción intelectual de cómo debemos llamar a ciertas cosas —nitidez, justicia, ingenio, generosidad etc. Este estado de juicio de la mente debe clasificarse entre percepciones de verdad; es un acto *cognoscitivo*, aunque en el terreno de los hechos las cogniciones morales e intelectuales rara vez existen no acompañadas como aquí. (James 1890, 932)

En segundo lugar, la consideración de las emociones sutiles le permite a James reiterar la idea de que es posible que el entrenamiento modifique nuestras emociones. Como el entrenamiento actoral puede hacer que un actor independice las partes externa e interna de la expresión y así pueda imitar la primera sin reproducir la segunda, así también es posible entrenarse para que sean las sensaciones primarias las que primen en nuestra apreciación estética, moral o intelectual. De hecho James consideró que las apreciaciones morales y estéticas de las masas se basan, por lo regular, en las sensaciones secundarias que acompañan a las primarias, más que en las primarias mismas. Sin que ello implicara un compromiso con el gusto clásico, James consideró que el cultivo, la familiarización y el entrenamiento hacen que el hombre disfrute gradualmente más de las sensaciones estéticas, morales e intelectuales primarias, puras y simples, sin considerar su mayor o menor intensidad a nivel de las sensaciones secundarias.

Cuando la familiaridad prolongada con cierta clase de efectos, incluso estéticos, ha embotado la mera excitabilidad emocional a la vez que ha agudizado el gusto y el juicio, recibimos la emoción intelectual, si así puede llamarse, pura e inmaculada. Y su sequedad, su palidez, su carencia de todo fulgor, según puede existir la cosa en la mente de un crítico habilísimo, no nada más nos muestra que cosa tan diferente es respecto a las emociones “más bastas” que consideramos primero, sino que nos hace sospechar que casi toda la diferencia radica en el hecho de que el resonador corporal, que vibró en un caso, está mudo en el otro. (James 1890, 932)

Este último punto considerado por James nos lleva de nuevo a la conclusión de que a pesar de su altísima dependencia biológica, no es posible tratar a las emociones como patrones universales definidos de sensación, ni como asentadas en patrones universales definidos de respuesta corporal (Cf. Leary 1990, 108). El entrenamiento, la familiaridad, la costumbre e incluso el juicio racional pueden hacer variar nuestras formas de sentir. Por eso es necesario admitir que hay diferencias emocionales entre individuos e incluso para un mismo individuo.

James reconoce dos fuentes básicas de las diferencias que hay entre las emociones de distintos individuos: la imaginación y el temperamento (Cf. James 1890, 935). No todos los individuos tienen un temperamento igualmente emotivo, es decir, no todos están dispuestos a reaccionar corporalmente con la misma intensidad ni con la misma frecuencia a objetos similares. Hay quienes se alarman con el menor detalle y quienes resultan imperturbables. Por otra parte, quienes tienen poca imaginación se ven más limitados para considerar objetos y circunstancias variadas que diversifiquen su emotividad o que les ayuden a considerar emocionalmente objetos y circunstancias aparentemente no emocionales<sup>23</sup>.

Un tercer ingrediente decisivo para comprender la diversidad emocional es que las emociones “por la repetición se embotan más aprisa que cualquier otro tipo de sensación” (James 1890, 935). Se trata simplemente de que a fuerza de repetición se gana destreza, y ganar destreza significa que para realizar la misma actividad un mismo individuo requiere de menor esfuerzo corporal. Lógicamente, si hay menor esfuerzo corporal y la emoción es la sensación del cambio corporal, a mayor destreza menor emoción; como dice James: “lo que ganan en cuanto a práctica [...] lo pierden en cuanto a sensación” (James 1890, 936). Así pues, así como con la práctica distintos individuos aumentan sus destrezas en diversos oficios y un mismo individuo pasa por diversos niveles de experticia, así mismo la reverberación corporal que

---

<sup>23</sup> Una intuición semejante acerca de las posibilidades de ampliación de la experiencia por vías imaginativas es la que defiende Nussbaum (1997, 117ss.). Ella añade además el valor de la literatura para ampliar las potencias imaginativas y, en consecuencia, la capacidad emocional.

experimentan no es siempre la misma y, por lo tanto, sus emociones no son siempre iguales.

## **5. La diversidad personal y social de las emociones**

Cuando empezamos la presentación de la teoría de las emociones de William James señalamos su preocupación por la falta de sistematización en nuestro conocimiento sobre las emociones y por el hecho de que los trabajos de la psicología empírica fueran en su mayor parte descripciones de diversas emociones. En este contexto James se planteó el reto doble de dar una idea rectora de lo que es una emoción y ofrecer un principio generador que permitiera explicar la génesis de las diversas emociones. La idea rectora que propuso James, que es la que hemos presentado y comentado hasta este momento, es que las emociones son las sensaciones de los cambios corporales. Ahora vamos a presentar brevemente cómo explica James el surgimiento de las diversas emociones.

Lo primero que cabe decir al respecto es que no podemos esperar de James una explicación de la génesis de cada una de las emociones particulares que conocemos. De hecho ni siquiera podemos esperar una explicación de la génesis de tipos o familias de emociones. Hay dos razones para ello. La primera, es que James está embarcado en una empresa explicativa, no descriptiva, como dijimos. Esto quiere decir que no es su tarea ofrecer sendas descripciones pormenorizadas de emociones particulares. Por el contrario, su empresa es la de ofrecer principios explicativos que nos ayuden a entender cómo es que, en general, siendo todas las emociones sensaciones, no sean todas las emociones iguales. La segunda razón es que, como mencionamos más arriba, el hecho de que no todos los individuos tienen la misma facilidad para controlar sus reacciones corporales, para independizarlas e incluso para sentirlas, hace que se cierna una gran incertidumbre sobre nuestro vocabulario emocional. No parece sensato aceptar que una misma palabra emocional, ‘amor’, por ejemplo, significa lo mismo siempre que un individuo la usa, o en boca de varios individuos. Esta conclusión llevó a James a sostener que es posible ofrecer distintas clasificaciones de emociones y de tipos de emociones, todas ellas correctas.

Si alguien quisiera nombrar cada una de las [emociones] que tienen su asiento en el corazón del hombre, es evidente que el límite de su número se encontrará en el vocabulario introspectivo del investigador, pues cada raza ha hallado nombres para algún matiz de sensación que otras razas no han diferenciado. Si, además, quisiéramos descomponer las emociones, enumeradas de esta suerte, en grupos conforme sus afinidades, vuelve a ser evidente que serían posibles agrupamientos de todo tipo, de acuerdo con lo que se tomara como base de ellos éste o aquel carácter de la sensación, y que todos los agrupamientos serían igualmente reales y verdaderos. (James 1890, 945)

En este contexto, repetimos, la tarea de James es dar principios explicativos que den cuenta de por qué siendo todas las emociones sensaciones, no todas las emociones son iguales. Como se aprecia, el camino natural de la respuesta a esta pregunta es buscar lo que diferencia a las emociones, no lo que las hace iguales; es decir, James debe orientarse ya a los distintos tipos de cambio corporal, y no a la naturaleza de la sensación emocional. La explicación jamesiana de la diversidad de las emociones es entonces una explicación de la génesis de diversos tipos de cambio corporal, que él llama expresión emocional.

James reconoce cuatro principios básicos que explican la expresión emocional, es decir, la reactividad corporal cuya sensación es la emoción. Tres de ellos se basan en la famosa obra de Darwin *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre* (1872). En este libro Darwin propone que las diversas expresiones emocionales se explican por alguno de los siguientes principios: el principio de hábitos útiles asociados, el principio de antítesis y el principio de descarga del sistema nervioso (Cf. Darwin 1872, caps. 1-3). James aprovecha y discute estos tres principios y añade un cuarto no considerado por Darwin: el principio de “reacciones similares ante estímulos análogos de sensación” (James 1890, 940).

Antes de presentar cada uno de estos principios, es necesario hacer dos aclaraciones básicas para evitar algunas confusiones. La primera aclaración tiene que ver con la dotación biológica de los individuos, y es que no hay órganos o partes del cuerpo que sean exclusivos para la expresión emocional. Los distintos órganos y partes del cuerpo se ven involucrados en distintas emociones. No hay una anatomía

específica para cada emoción. La segunda aclaración es que ningún órgano ni parte del cuerpo tiene como función exclusiva expresar. Los diversos elementos que componen el cuerpo tienen sus funciones propias, pero ninguno de ellos tiene por función primaria la de expresar. No hay una fisiología específica para cada emoción (Cf. James 1890, 937). Dicho esto, se comprende mejor por qué los principios de expresión que propone James no tienen compromisos con una anatomía específica ni con una fisiología específica, sino que son principios generales de la expresión corporal.

El primer principio de expresión dice que “algunos movimientos de expresión se pueden explicar como *repeticiones debilitadas de movimientos que en otro tiempo* (cuando eran más fuertes) *fueron de utilidad al sujeto*” (James 1890, 938). Según este principio, algunos de los movimientos expresivos o de las reacciones corporales que hoy reconocemos característicos de diversos estados emocionales, son un remanente debilitado y ya automatizado de movimientos que pudieron serle muy útiles a nuestros antepasados biológicos. Dichos movimientos se preservaron por selección natural y por eso hoy los tenemos, aunque ya no cumplan la función que tenían en el pasado. Un ejemplo de esto es por qué la expresión corporal característica de la rabia incluye mostrar los dientes y fruncir el ceño. Evolutivamente, nuestro pasado animal asocia la rabia con la lucha, y en el contexto de la lucha morder es una estrategia exitosa de ataque: al morder la víctima pierde sangre, pierde fuerza en los músculos afectados y pierde posibilidad de movimiento. Para morder debe abrirse la boca y esto se consigue apretando los músculos de la cara, lo cual conlleva un levantamiento automático de los labios superiores, que deja los dientes expuestos, y un tirón de la frente hacia abajo, lo cual llamamos hoy llamamos un ceño fruncido.

Según el primer principio, muchos de nuestros patrones de respuesta corporal actual se pueden explicar como los dos gestos anteriores. Aunque hoy en día no mordamos a los otros cuando entramos en cólera, es probable que al menos en alguna medida al enfurecernos se nos arrugue la frente y mostremos un poco los dientes superiores o al menos se note una leve inclinación del labio hacia arriba. Estos

cambios corporales formarían parte del patrón de respuesta corporal que al sentirse es la rabia.

El segundo principio explicativo que propone James, y que es propio de él no heredado de Darwin, es que habría reacciones similares ante estímulos similares de sensación (James 1890, 940). Su idea es que, para seguir con el ejemplo de la rabia, a lo mejor muchos de nuestros rasgos de respuesta corporal no se deben sólo a su utilidad pasada para enfrentar una situación desafiante, sino a que se activan en situaciones análogas. Así, por ejemplo, cuando un intelectual nervioso lee un texto que contradice sus ideas teóricas, puede sentirse amenazado, y en ese momento a lo mejor frunza el ceño y tuerza el labio. Aunque el libro no puede atacar físicamente al intelectual ni entrar en lucha cuerpo a cuerpo con él, el lector reacciona corporalmente con gestos de rabia porque encuentra alguna similitud entre el desafío físico y el desafío intelectual: ambos son amenazas. Desde el punto de vista de la emoción, en los ejemplos señalados hay un patrón de respuesta corporal facial similar en la lucha y en la lectura, aunque los objetos de la emoción sean distintos. Esto quiere decir que la sensación del cambio corporal será parcialmente semejante y parcialmente diferente. Serán entonces dos tipos distintos de rabia<sup>24</sup>.

Los dos principios anteriores comparten una característica. Según James ambos explican el cambio corporal por motivos teleológicos. El labio superior se levanta para poder abrir la boca y morder, se muerde para debilitar al rival, y se debilita al rival para ganar la batalla. Sin embargo, es claro que esta explicación teleológica es limitada porque parece dar cuenta sólo de las expresiones externas y, a lo sumo, de los cambios internos necesarios para que se dé la manifestación externa. No obstante, “lo cierto es que quedan muchas versiones que no se pueden explicar en absoluto [por estos dos principios]” (James 1890, 941). Esto significa que es indispensable introducir principios de expresión no teleológicos, sino más bien mecánicos.

---

<sup>24</sup> Habría al menos dos interpretaciones diferentes de esta tesis, según la lectura de Stocker 2010: se trata de una misma emoción, la rabia, orientada a dos objetos materiales distintos pero un mismo objeto formal: la amenaza; la otra interpretación es que hay grados distintos de activación corporal, no diferentes objetos



El tercer principio dice que algunos patrones de respuesta corporal son puras reacciones mecánicas y fisiológicas:

Parece como si incluso los cambios habidos en la presión sanguínea pudieran no estar determinados teleológicamente, sino ser resultado puramente mecánico o fisiológico de vaciamiento por entre los canales de drenaje más accesibles; en circunstancias ordinarias los nervios simpáticos y neumogástricos son tales canales. (James 1890, 941)

Este principio parece seguir el principio de descarga del sistema nervioso de Darwin y sostiene simplemente que el sistema nervioso carga una energía que busca canales de salida. James considera que dichos canales de descarga del sistema nervioso se encuentran en sus puntos extremos, que coinciden con las extremidades o, en cualquier caso, con las terminaciones nerviosas. Así, muchos de los movimientos propios de estos miembros, o de miembros en los que hay terminaciones nerviosas se explicarían como resultado de que en ellos ocurren descargas del sistema nervioso y, por tanto, serían movimientos meramente mecánicos de reactividad fisiológica. Dado que no se trata de movimientos útiles, James los llama movimientos patológicos (James 1890, 941) y, dado que normalmente quedan fuera del alcance de la voluntad, pueden ser los signos delatores de la afectación de un individuo: el enrojecimiento facial, la secreción hormonal, el temblor, al aumento de la presión sanguínea, etc.

El cuarto y último principio que James considera, aunque en menor estima, es el de antítesis. “Si cierto estímulo induce cierto conjunto de movimientos, entonces un estímulo contrario de sensación inducirá exactamente los movimientos opuestos, aun cuando éstos no puedan tener ni utilidad ni significación” (James 1890, 942). James le reconoce a Darwin haber ganado cierto potencial explicativo con este principio. Sin duda habrá muchos movimientos no teleológicos que podamos comprender fácilmente si los pensamos como los opuestos a los movimientos propios de cierto afección antitética: la relajación muscular propia de la tranquilidad como opuesta a la tensión muscular propia de la rabia, por ejemplo. Sin embargo, James nota que este principio no ofrece una explicación causal del movimiento sino una meramente intuitiva y, por tanto, no parece que pueda aprovecharse propiamente como un principio:

No hay duda de que conforme esta ley se pueden formular cierto número de movimientos, aunque es dudoso que exprese un principio *causal*. Muchos críticos creen que ésta ha sido la menos afortunada de las especulaciones de Darwin sobre este tema. (James 1890, 942)

En suma, James da cuenta del segundo reto que se planteó, explicar la génesis de las diversas emociones, a partir de una idea rectora: las emociones son las sensaciones del propio cuerpo. La explicación de la diversidad emocional apela a cuatro principios generativos que dan cuenta de las diversas formas en que se producen los cambios corporales, dos de ellos son principios teleológicos, uno de ellos es causal y uno es intuitivo. En su conjunto, la idea rectora y los principios generativos ofrecen una teoría sistemática de las emociones según la cual la emoción es la sensación de un cuerpo que cambia.

## **6. Aspectos terapéuticos personales y sociales de la teoría de James**

Para terminar nuestra presentación de la teoría de James resulta oportuno mostrar dos aspectos que el propio James consideró aplicaciones directas de su teoría. Una de ellas es más de carácter personal y otra de carácter más social, en concreto referido a la sociedad norteamericana de su tiempo. Dichas aplicaciones fueron señaladas por James en algunas de sus conferencias populares, que solía dar para auditorios generales de profesores y estudiantes. El principio de su interés era el siguiente: “en nuestros días, especialmente en círculos académicos, la gente está dando un vuelco a la psicología con grandes expectativas; y si la psicología va hacerles justicia, debe hacerlo mostrando frutos en líneas pedagógicas y terapéuticas” (James 1889, 236; Cf. Taylor 1996, 77).

Los frutos pedagógicos y terapéuticos de los que habla James se abrevian en lo que, comentando un libro sobre relajación de Annie Payson Call, él llamó “el evangelio de la relajación” (*The Gospel of Relaxation*) (James 1889, 245). La alusión religiosa cubre al menos dos aspectos. Por una parte, la idea de que el evangelio lleva

un mensaje que debe promoverse y propagarse. Por otra, que hay un elemento religioso en él. En lo que sigue nos ocuparemos sólo del primero de los aspectos<sup>25</sup>.

El evangelio de la relajación involucra cuatro elementos básicos: (1) la teoría de las emociones de James, (2) la extracción de las consecuencias terapéuticas de la teoría para el individuo, (3) una interpretación psicológica de un fenómeno social, y (4) las implicaciones terapéuticas de la teoría para la sociedad, una vez se la conjunta con la interpretación psicológica del fenómeno social.

La teoría de James sostiene básicamente que las emociones son la manera en que sentimos los cambios de nuestro cuerpo. Esto quiere decir que la emoción es sobre todo un fenómeno corporal, y no un fenómeno mental. El reino de las emociones es el reino del cuerpo, no el de la mente. Cuando hablamos de emociones siempre estamos hablando primero de fenómenos típicamente corporales, en cuanto sentidos. ¿Qué implicaciones terapéuticas tiene esta concepción de las emociones?

Una primera consecuencia que James deriva de su teoría es que en la educación de la juventud es prioritario que la gente cuide más de lo que hace y de lo que expresa, que de lo que siente (*Cf.* James 1889, 237). La idea tras esta consecuencia es que una educación exageradamente preocupada por cómo se siente uno está mal orientada. Lo que uno siente depende de aquello que siente, es decir del cambio corporal. Si uno se preocupa más por lo que siente que por lo que hace, está atendiendo al lado inadecuado de la sensación (*Cf.* Izard et al. 2000, 256). Ocuparse de lo que uno siente debe ser primariamente ocuparse de eso que uno siente, pues si se cuida la acción y la expresión, con ello se cuida la sensación. Pero esto no sucede al contrario, si uno sólo se preocupa por la sensación sin atender al cuerpo y a la expresión, difícilmente podrá hacer algo con la sensación, pues ella es esencialmente pasiva, es una percepción. Este cambio de perspectiva muestra su poder terapéutico, por ejemplo, cuando consideramos que si uno se expresa corporalmente con menos violencia, si evita dar

---

<sup>25</sup> El aspecto religioso que incluye el evangelio de la relajación de James se adentra ya en dos temáticas propias de su filosofía, pero que exceden nuestro trabajo, especialmente dedicado a su teoría de las emociones: la fe religiosa y su papel sanador, y su conexión con la voluntad (James 1889, 248). Taylor 1996 y Gavin 2013 son obras en las que se expone por extenso el énfasis religioso que nosotros no consideramos aquí.

manotazos, sacudir los brazos, gritar o proferir insultos, inevitablemente las sensaciones que tenga no podrán ser fuertes sino calmadas. Aquí conviene recordar que la calma propia de la descarga emocional no es la causa de la tranquilidad, como si al expresar más cesara la emoción; sino un elemento posterior a la experiencia emocional, que sí está atada directamente a la respuesta corporal. La emoción ocurre durante el cambio corporal, la calma viene después de la reacción corporal. En este sentido, lo que James está sugiriendo no es que uno se exprese más para calmarse, sino que se exprese menos, para evitar emociones que perturben la tranquilidad.

El sentido terapéutico que James desarrolla a nivel personal de su teoría es entonces una consecuencia directa de su idea de que para la emoción lo decisivo es el cuerpo. Si se busca una transformación emocional debe pasarse por una transformación corporal. La sensación resultante es sólo eso, un resultado de la transformación corporal, que es la que debe operarse. No se puede trabajar sobre la sensación en sí misma, que por ser pasiva está fuera de nuestro control directo, sino sobre la reactividad corporal y las formas de expresión, que son cosas que sí podemos manejar (*Cf. James 1889, 237; Cf. Cooper 2002, 195*).

Hoy en día este tipo de ideas se hace cada vez más común. Por todas partes se ven invitaciones a la relajación corporal como medios para conseguir estabilidad emocional o psicológica. Prácticas como el yoga o los masajes, o la popularización de la idea de que “mente sana en cuerpo sano” parecen ser simplemente la confirmación póstuma del valor terapéutico de la teoría de las emociones de James, pues todas ellas son muestras de una comprensión desintelectualizada de la emoción, de una manera muy corpórea de entender la afectividad. El cuerpo sana lo que a veces la mente no alcanza a sanar.

Esta perspectiva terapéutica está vinculada, como siempre, a las ideas fisiológicas de James. El impacto terapéutico de la teoría tiene que ver el control de diversos sistemas biológicos del cuerpo, como el aparato motor. Al respecto James cita un ejemplo muy dicente de valor práctico de su teoría.

Se dice que la vida de la mujer en Noruega ha sido altamente revolucionada últimamente por el nuevo orden de sensaciones musculares con el que se han

familiarizado al practicar deportes para ambos sexos en los que se usa el ski o los zapatos grandes para la nieve. Quince años atrás, la mujer noruega no era más que la mujer de otras tierras, devota de un ideal de feminidad pasado de moda, “el ángel doméstico”, “la influencia gentil y refinada”. Ahora, estas sedentarias gatas hogareñas de Noruega han sido entrenadas, se dice, por los zapatos de nieve, como ágiles y audaces criaturas, para las que ninguna noche es demasiado oscura ni ninguna altura es demasiado vertiginosa, y que no sólo le están diciendo adiós a la tradicional palidez femenina y a la delicadeza de constitución, sino realmente asumiendo el liderazgo en toda reforma educativa y social. (James 1889, 238s.)

En esta cita se aprecia la nitidez con que James ve que las transformaciones de hábitos corporales conllevan transformaciones anímicas. Cambiar de rutinas físicas no sólo impacta el semblante, la condición física o los tipos de interacción, conduce necesariamente a una transformación emocional que puede tener impacto, incluso más allá del ámbito puramente personal, a nivel colectivo. El caso de las mujeres noruegas es muy llamativo, pues en él James ve una transformación del lugar social de la mujer operado en parte por la vigorización femenina resultante de su incursión en nuevas prácticas físicas, como los deportes de nieve para ambos sexos. De hecho, James parece anhelar una transformación social semejante, en 1889, para la mujer norteamericana, basada también en las nuevas posibilidades de prácticas corporales que vivían los Estados Unidos en aquella época:

No puedo más que pensar que el tenis, las caminatas, los hábitos de esquiar y la fiebre por la bicicleta que tan rápido se extienden entre nuestras queridas hermanas e hijas en este país, también van a conducir a un tono moral sonoro y robusto que esparcirá su aliento por toda nuestra vida americana. (James 1889, 239)

El sentido práctico que James veía en su teoría de las emociones no le permitía sólo proponer ideas terapéuticas para las personas, y soñar con transformaciones sociales basadas en prácticas corporales, sino que también le dio un sentido crítico del avance de la humanidad y de la sociedad norteamericana en particular. Concretamente, James pudo denunciar lo indeseable de esa profecía sobre el futuro humano según la cual el avance de la tecnología hará cada vez más superfluo el ejercicio corporal y hará cada vez más importante el trabajo puramente intelectual. Se supone que la tecnología contribuirá al progreso humano, y se supone que parte de su aporte es ahorrarnos esfuerzos físicos, darnos comodidad y placidez. James ve semejante panorama como un riesgo de empobrecimiento. ¿Cómo sería una

vida humana con cuerpos cada vez menos activos? Si las emociones son las sensaciones del cambio corporal, los cuerpos cada vez más inmóviles acarrearán vidas cada vez menos emocionantes. Una tecnología que paraliza, necesariamente empobrece la vida humana, pues disminuye gradualmente las posibilidades emocionales (Cf. James 1889, 239s.).

Pero más allá todavía, la profecía de la tecnología no sólo hace vislumbrar un futuro emocionalmente pobre, sino que se basa en un gran error: creer que el cuerpo fue importante cuando tuvimos que luchar contra los desafíos de la vida, pero que será superfluo cuando la tecnología luche por nosotros. El error consiste en asumir de entrada que el cuerpo sólo puede cumplir un papel vigoroso, pero no uno calmado, como si en el reposo el alma volara mientras el cuerpo calla. Este error es el mismo de los intelectualistas que consideran que un cuerpo menos brioso es necesario para tener emociones más sutiles, y que la delicadeza emocional, o la sutileza afectiva se consiguen precisamente acallando el cuerpo. Ya más arriba mostramos como James considera que incluso las emociones más sutiles con corpóreas, y cómo el cuerpo mismo es necesario tanto para la furia como para la calma, para lo grotesco como para lo delicado, para lo burdo y para lo sutil, para lo romántico y para lo clásico.

Me resisto a creer que nuestro vigor muscular llegue a ser alguna vez algo superfluo. Incluso si llegara el día en que no fuese necesario para combatir en las viejas y duras batallas contra la naturaleza, será siempre necesario para equipar el trasfondo de la salud, de la serenidad y de la alegría por la vida; para dar flexibilidad moral a nuestra disposición, para darle vuelta a nuestra displicencia, hacernos bien humorados y accesibles para los demás. (James 1889, 240)

Dicho esto, para terminar, podemos pasar a considerar cómo ve James la posibilidad de terapia social, no sólo personal, de su teoría. Como ya mencionamos, la clave para dar el paso a lo social es dar una interpretación psicológica de un fenómeno social. Dicho fenómeno es una imagen que James considera común del hombre norteamericano de finales del siglo XIX que describe metafóricamente como un “relámpago embotellado” (*bottled lightning*) (James 1889, 242). La metáfora parece apuntar a una especie de fuerza encapsulada que se trasluce, pero que a fin de

cuentas está encerrada en empaque frágil. Aceleración y tensión interna, con una apariencia plana y fría.

Dicho semblante característico del norteamericano común suele explicarse apelando a las contingencias del medio, como los cambios estacionales o lo seco del terreno. James, sin embargo, no confía en la explicación de la geografía física, pues considera que en ambientes geofísicos semejantes, como los de varias regiones de Europa, no se da un fenómeno de apariencia semejante. Por eso propone que se busque una interpretación psicológica para el mismo (James 1889, 242).

La categoría que James propone como decisiva para entender esa imagen común del norteamericano es la imitación. No son rayos embotellados a causa de las contingencias del ambiente, sino como resultado de largos periodos de imitarse unos a otros. La imitación es la base de lo social y, en cuanto tal, es la madre de muchos rasgos psicológicos. Imitar a otro es reproducir sus gestos, sus movimientos, sus formas de actuar. Dicho de otro modo, la imitación es una manera de cambiar, momentánea o duraderamente, los propios hábitos corporales según los patrones de otro. Por eso la imitación es la base de lo social. Pero, más allá todavía, si el cambio corporal en la medida que se siente es la emoción, entonces el cambio corporal por imitación también es la fuente de la proliferación de rasgos psicológicos comunes, al menos de rasgos emocionales comunes (*Cf.* James 1889, 243).

Así pues, James reconoce en una categoría psicológica como la imitación la fuente de lo social y, en parte, de lo emocional. Por la imitación se propagan los acentos, los gestos, las prácticas, se forman los hábitos y se asientan las costumbres (*Cf.* Malone 1990, 144). Por eso en la imitación está la base de la constitución de una nación. Sin embargo, también por la imitación terminan esparciéndose indirectamente formas de sentir y experiencias psicológicas. Dicho brevemente, la imitación da forma a nuestras estructuras sociales y, al menos parcialmente, también a nuestras emociones.

Con base en esta conclusión, James considera que la apariencia de rayo encapsulado se ha ido asentando en los norteamericanos a fuerza de imitación y hábito. La apariencia de una fuerza contenida, de una potencia no expresada, de una

tensión no resuelta, no es más que fruto de largos procesos de imitación. No todos comparten esta valoración, pues muchos sostienen que la tensión interna del norteamericano es fruto de su obsesión por el trabajo, por el no tener tiempo y por el ansia de éxito. Sin embargo, James considera que esas no son las razones reales del fenómeno social. A fin de cuentas, en sociedades europeas la gente busca el éxito, trabaja duro y se queda sin tiempo, pero no viven acelerados y tensos (*Cf.* James 1889, 244).

El diagnóstico de James se mueve en dos direcciones. Por una parte, nos hace preguntarnos: si las emociones son las percepciones de los cambios del cuerpo, ¿cómo se ve afectada la emotividad humana cuando se vive en una sociedad de cuerpos acelerados, de movimientos bruscos y de competencia por el éxito? Por otra, nos invita a buscar estrategias para movernos en otras direcciones.

Los norteamericanos no renunciarían a trabajar y buscar el éxito. Sin embargo, según James es posible mantener esos hábitos sin cargar las consecuencias emotivas que parecen conllevar:

Debemos cambiarnos a nosotros mismos de una raza que admira las sacudidas y lo imprevisto por sí mismos, y ve las voces suaves y las formas quietas como lerdas, a una que, por el contrario, tenga la calma por ideal, y ame por sí mismas la armonía, la dignidad y la naturalidad. (James 1889, 245)

La clave de semejante transformación está también en la imitación. Si por ella se llega a ser una agitación encerrada, por ella se puede ser un trabajador sereno. Imitando ancestrales modelos, los norteamericanos habían llegado a ser temperamentos intensos pero enfrascados. James propone ahora un cambio para los norteamericanos en el que puedan ser fuerzas motoras de marcha tranquila pero firme. La clave para semejante transformación social está en la imitación y en la concepción de las emociones como sensaciones de los cambios del cuerpo. La conjunción de estos dos elementos dará como resultado un nuevo norteamericano, pero para que entren en funcionamiento alguien debe dar ejemplo. Al respecto dice James:



No hay ser humano cuyo ejemplo no funcione contagiosamente en algún respecto particular. Los mismísimos idiotas de nuestras instituciones públicas imitan entre sí sus particularidades. Si tú debieras lograr individualmente calma y armonía en tu propia persona, podrías hacer depender de ella una ola de imitación que se desprendiera de ti, como se expanden los círculos cuando una piedra se arroja a un estanque. (James 1889, 245)

La propuesta terapéutica de James en el ámbito de la transformación social vuelve nuevamente al ámbito individual: hay que ser ejemplo. El ejercicio de prácticas corporales es la clave para que el nerviosismo interior se convierta en tranquilidad sin que ello apacigüe la fuerza corporal. El argumento a la base de esta propuesta es el ya visto tema de la disociación a base de entrenamiento. Los actores entrenados pueden llegar a tener una expresión corporal externa determinada sin tener la experiencia emocional connatural porque las emociones, siendo biológicas, son maleables, transformables, educables. Por la misma razón puede buscarse una asociación distinta de un cambio corporal dado y una emoción determinada. Se puede seguir siendo una sociedad potente sin cargar el nerviosismo y la aceleración psicológica que James apreciaba en los rostros de sus compatriotas. La sociedad del éxito, la velocidad y el trabajo sin descanso no tiene que ser, obligatoriamente, la sociedad del vértigo emocional, la angustia y la desesperación.

En suma, la transformación emocional interior es fruto de un cambio en las prácticas corporales. De ella, además, depende que, con ayuda de la imitación, se empiece a gestar una transformación en las formas de hacer y de sentir de una sociedad. La terapia que transforme emocionalmente al individuo y a su sociedad es una terapia corporal, porque las emociones no son más que la sensación de cuerpo cambiante.

## **Capítulo segundo**

### **¿Emocionarse no es sentir el cuerpo?**

### **Objeciones a la teoría de William James**

*“Mi interés por las emociones no es únicamente científico.  
Es ante todo una preocupación por la ética, la vida buena  
y lo que yo denomino integridad emocional.  
Lo que sentimos no es sino una pequeña parte del cuadro”*  
[Robert C. Solomon]

La tesis de la teoría de James es que las emociones son sensaciones. Como vimos en el capítulo anterior, él mismo notó que su tesis no sería favorablemente acogida porque es contraintuitiva. Sin embargo, hay diversos tipos de motivos adicionales por los que la idea no es fácil de aceptar. El objetivo de este capítulo es realizar una evaluación crítica de la teoría de James considerando diversos tipos de objeciones; concretamente, la evaluación cubre cuatro frentes: los aspectos semánticos y epistemológicos (sección 1), los empíricos (sección 2), los teóricos (sección 3) y, por último, algunos de tipo ético (sección 4). La tesis del capítulo es que los cuatro tipos de objeciones que consideramos no son fatales para la teoría de James desde un punto de vista teórico, aunque sí plantean serias dudas sobre ella desde un punto de vista ético.

#### **1. Objeciones semánticas y epistemológicas a la teoría de James**

Siempre que se construye una teoría aparecen problemas de palabras. Algunas veces porque las teorías postulan la existencia de “cosas” que no existían antes y entonces deben darles nombre. Otras veces los problemas de términos aparecen porque los autores proponen renombrar una cosa, o resignificar una palabra. La teoría de James parece plantear un problema parecido al segundo, pues puede uno preguntar ¿para qué llamar ‘sensaciones’ (*feelings*) a las ‘emociones’? Claramente el problema

no es sólo terminológico, pues la tesis de James no es lingüística sino psicológica, pero sin duda hay un elemento léxico en él, pues una de sus consecuencias es que las palabras ‘emoción’ y ‘sensación’ serían sinónimos, al menos en algunos casos<sup>26</sup>.

Un primer argumento semántico contra la identificación de emoción y sensación es que los campos semánticos de los dos conceptos no coinciden. Si ‘emoción’ y ‘sensación’ fueran sinónimos, deberían compartir su campo semántico, aplicarse al mismo rango de cosas. Ese es uno de los criterios clásicos para ser sinónimo: dos palabras son sinónimas si se aplican a los mismos objetos. Sin embargo, este no parece ser nuestro caso: es mucho mayor el rango de cosas que llamamos sensaciones que el que llamamos emociones.

El término «emoción» es bastante reciente, pero, con todo lo que abarca, nos remite a un conjunto más o menos limitado (aunque de algún modo homogéneo) de estados y procesos psicológicos. En cambio, el término «sentimiento o sensación» («*feeling*») es enormemente promiscuo y generoso, e incluye todo tipo de experiencias, desde la sensación del agua fría goteando por nuestra espalda hasta la sensación de que algo va mal en la cocina o la experiencia que debieron de haber tenido Watson y Crick cuando empezaron a sentir que el ADN ha de entrañar algún tipo de estructura doble y separable. (Solomon 2007, 193s.)

El primer argumento es entonces que ‘emoción’ y ‘sensación’ no pueden identificarse, pues no se dicen de los mismos objetos. Sin embargo, puede darse todavía una segunda razón contra la identificación de estos términos ya no por su campo semántico sino por lo que podemos decir acerca de ellos. En este segundo sentido resulta poco plausible establecer sinonimias entre términos emocionales y términos de sensación, ya que podemos encontrar casos claros en que lo que decimos de una emoción no lo diríamos de una sensación. Consideremos los siguientes ejemplos: “te equivocas al ponerte de mal genio con Juana”, “no están justificados los

---

<sup>26</sup> Uno de los problemas terminológicos más fuertes de la tesis de James es que, como vimos en el capítulo 1, admite que nuestro vocabulario común para las emociones no siempre captura las mismas sensaciones. En este sentido James reconoce que hay diferencias individuales y sociales en el significado de los términos emocionales, y que es posible construir un vocabulario emocional heterogéneo. Esta idea echaría por tierra una objeción de Vendrell según la cual la teoría de James no puede explicar el hecho de que a veces tengamos emociones simultáneas (Vendrell 2009, 226). Que una emoción sea muy compleja o que sean varias al tiempo depende de nuestros esquemas de categorización, que son completamente variables. La idea misma de emociones simultáneas sería oscura en este sentido.

celos de Jaime por Liliana”, “enamorarne de él fue un error”. Estos son tres casos en los que hablamos de emociones y de ellas decimos que son equivocadas, que están justificadas o que son erróneas. Lo curioso es que esos mismos predicados no parecen aplicarse bien a las sensaciones, como se aprecia en los siguientes ejemplos: “te equivocas al sentir cosquillas en el estómago”, “que tu ritmo cardiaco se acelerara fue injustificado”, “es un error tu secreción de encimas”.

Este argumento de tipo semántico muestra que hay predicaciones típicas de las emociones: son razonables o no, justificables o no, legítimas o no, sensatas o tontas, correctas o incorrectas. Sin embargo, ninguno de estos predicados se aplica a las sensaciones (Cf. Solomon 1976, 33). En este sentido hay una pista semántica que nos hace dudar de que en realidad los términos emocionales y los de sensación siquiera pertenezcan a la misma familia semántica.

Concretamente, los términos emocionales parecen ser afines al vocabulario normativo de lo justificado, o lo correcto, mientras que las sensaciones no. Prueba de ello está en el hecho de que con frecuencia al hablar admitimos que puede haber error en la identificación de nuestras propias emociones, mientras que nos suena extraño que alguien se equivoque respecto de sus propias sensaciones. Es claro que podemos confundir el enamoramiento con una mezcla de celos y posesividad, la depresión con la frustración, podemos creer tener rabia con el gato cuando en realidad odiamos al policía que nos multó, o podemos creer amar a nuestra esposa, cuando en realidad amamos a nuestra madre (Cf. Solomon 1976, 33). No obstante, rara vez nos equivocamos sobre si tenemos un dolor de cabeza o un dolor de muelas.

Quizás problemas semánticos como los recién apuntados son los que han motivado a Antonio Damasio (2010, 183), a sostener que en el texto decisivo en que James propone su teoría ocurre una extrañeza terminológica:

En el texto citado hay un gran problema. Tras referirse en unos términos nada ambiguos a «nuestros sentimientos [*feelings*] de los cambios», James complica la cuestión al decir que el sentimiento al fin y al cabo, «ES la emoción», lo que equivale a mezclar emoción y sentimiento. [...] No queda claro si se debe a una manera desafortunada de expresarse por escrito o es una expresión precisa de lo que en realidad William James pensaba. (Damasio 2010, 183)

Lo que sí queda claro para Damasio es que “gran parte de la crítica que iba a sufrir durante el siglo XX la teoría de la emoción avanzada por James se debió a la manera en que había escrito ese párrafo” (Damasio 2010, 184). No obstante, Damasio deja rápidamente atrás el problema terminológico y pasa a distanciarse del vocabulario de James reservando el término ‘emoción’ para el mecanismo complejo de activación corporal, que incluye los tres aspectos mencionados en el capítulo anterior: cambios fisiológicos, actos instrumentales y comportamientos expresivos; pero reservando el término ‘sentimiento’ para la manera en que se sienten subjetivamente esos cambios corporales que son la emoción (Damasio 1999, 42). De esta manera, en su terminología, uno puede tener una emoción, es decir, un mismo patrón de respuesta corporal, sintiéndolo o no. En el primer caso uno tiene un *feeling* de la emoción. En el segundo caso uno tendría una emoción, pero no un sentimiento. El sentimiento sería la percepción subjetiva y sólo subjetiva de la emoción, que de suyo podría ser perceptible tanto subjetiva como objetivamente.

Lo que resulta interesante del caso de Damasio es que, a pesar su desacuerdo terminológico, manifiesta una convergencia general con James respecto de su concepción del mecanismo de producción de emociones (Cf. Griffiths 1997, 81). Ambos aceptan que los eventos del mundo desencadenan patrones de respuesta corporal, sin necesidad de mediación mental alguna. Para James la emoción es la sensación de los cambios del cuerpo. Para Damasio lo que uno siente de los cambios corporales es el sentimiento (*feeling*), mientras que el patrón de cambio corporal es la emoción. El punto de desacuerdo es qué nombre darle al patrón de respuesta corporal y qué nombre darle a cómo la experimenta uno. A lo primero James lo llama “respuesta corporal” y Damasio ‘emoción’. A lo segundo James lo llama sensación o emoción, Damasio lo llama sensación.

Hecha esta precisión queda claro que cuando Damasio acusa a James de confundir emociones y sentimientos lo hace injustamente, pues lo hace no porque haya desacuerdo sobre los hechos psicológicos, sino porque no usa el vocabulario psicológico como él lo usa. Si se dejaran de lado los detalles concretos sobre

arquitectura y funcionamiento cerebral, podría decirse que el desacuerdo de Damasio con James es de tipo puramente léxico (*Cf.* Goldie 2010, 32; Helm 2010, 305).

Un caso diferente de desacuerdo con James es el de Robert Solomon. Para este segundo autor las emociones son permeadas por el lenguaje, de modo que tener o no un léxico adecuado para hablar de ellas no es sólo cosa de “una manera desafortunada de expresarse” (Damasio), pues necesariamente supondría un cambio en nuestras emociones. Si Damasio y James divergen en léxico pero conforman un mismo proyecto naturalista para teorizar las emociones, Solomon y James divergen sobre la posibilidad de una naturalización biológica o científica en general de las emociones. Para decirlo brevemente: James y Damasio comparten la idea de que es viable una ciencia de la emoción y divergen sobre el vocabulario científico adecuado para la emoción. Solomon en cambio se pregunta por la compatibilidad de la perspectiva científica y nuestra comprensión cotidiana de las emociones.

Solomon parte de la obviedad aceptada por James de que nuestros conceptos psicológicos divergen social e individualmente. Es decir que, incluso si en realidad las emociones fuesen percepciones de los cambios corporales, nuestro vocabulario emocional no permitiría fijar un único patrón de respuesta corporal por emoción. Además, Solomon trae a colación el hecho de que nuestros conceptos emocionales estaban en circulación muchos siglos antes de que tuviéramos siquiera un mínimo conocimiento biológico, médico y neurológico que nos permitiera hablar siquiera someramente de las “activaciones del sistema nervioso” o de “patrones de respuesta fisiológica”. Esto quiere decir que las propiedades del concepto de una emoción son aquellas fijadas por el lenguaje común, que contiene ya un rico vocabulario emocional siglos antes del advenimiento de las neurociencias.

La fuerza de la observación de Solomon sobre la naturaleza del vocabulario emocional está en que reconoce que el significado de nuestros términos para hablar de emociones tuvo ya desde siempre una fuente distinta de la medicina y de la biología. Pero más allá todavía, los valiosos escritos sobre emociones que tenemos desde la antigüedad no sólo tienen significado, sino que son el depositario de un

acervo de conocimiento irremediabilmente precientífico de lo que son las emociones. Así, por ejemplo, Séneca describe la cólera diciendo:

Ésta es todo arrebató y a impulsos de despecho; en absoluto humana, furiosa en su ansia de guerras, sangre, tormentos; con tal de dañar al otro, descuida de sí, precipitándose sobre sus propios dardos y ávida de una venganza que ha de arrastrar con ella al vengador. (Séneca, 41, 33)

El argumento de Solomon es que si nuestro vocabulario emocional tiene significado siglos antes de la fisiología del sistema nervioso y de la psicología empírica, esto implica que tenemos un conocimiento precientífico de las emociones que es el que debe ponerse en juego a la hora de discutir una nueva propuesta sobre lo que son las emociones en sí mismas.

Nuestra comprensión de sentido común será la guía para el estudio de las emociones. Sea que la ciencia la refute, la corrija, la precise o la ratifique, nuestra comprensión precientífica de las emociones no puede hacerse a un lado. En este sentido, cuando hablamos de sentido común frente a psicología empírica no nos referimos a una oposición entre ignorancia y conocimiento. Lo relevante de esta posición es que nos hace reconocer que en efecto tenemos ya conocimiento de las emociones y ese conocimiento puede rastrearse en nuestras formas cotidianas de hablar de emociones. Al hilo de este argumento, Solomon nota de inmediato una incompatibilidad fuerte entre el vocabulario de James y el uso ordinario de algunos términos emocionales.

James siempre sostuvo que su teoría era muy clara para lo que él llamaba emociones estándar, es decir, para aquellas que tuvieran una manifestación corporal muy evidente, bien fuera interna o externa, y que sólo posteriormente podría extenderse a emociones suaves, intelectuales o refinadas. Haciendo caso omiso de lo segundo, Solomon considera que llamar ‘emociones’ sólo a ese tipo de estados de clara reactividad corporal hace que no pueda uno entender cosas como el rencor de años, el miedo incurable o el amor hasta la vejez.

El argumento de Solomon es que según nuestras formas comunes de hablar hay emociones que no suponen una reactividad corporal intensa, que no son

instantáneas y que no son conscientes (Cf. Solomon 2007, 12). El miedo incurable a las arañas, por ejemplo, es sin duda una emoción. Sin embargo, aunque es claro que cuando ve una araña quien sufre de este temor tiene una reacción corporal intensa y la siente, hay ocasiones en las que no está teniendo tal reacción, pero no por ello podría decirse que no teme a las arañas. Quien teme a las arañas en general, les teme cuando están presentes y cuando no, cuando se sobresalta y cuando no, cuando es consciente de ello y cuando no. Al menos así parece usarse la palabra ‘miedo’ en el lenguaje corriente. Esto querría decir que nuestro uso de la palabra ‘miedo’, que es una emoción, no coincide con el uso de la palabra ‘sensación’, de modo que equiparar emociones y sensaciones sería incorrecto desde el punto de vista del léxico y de nuestro conocimiento intuitivo. No tenemos miedo sólo cuando sentimos miedo.

Sin embargo, la objeción de Solomon, como dijimos, no es sólo terminológica. Él considera que una forma de hablar inapropiada afecta la naturaleza de las emociones (Cf. Solomon 2007, 189). En este sentido, aunque Solomon denuncie que ‘emoción’ y ‘sensación’ no son sinónimos, su interés es señalar que las emociones no son sensaciones. Así pues, Solomon no estaría de acuerdo con James ni con Damasio, pues considera equivocado entender, ya a nivel psicológico, las emociones como reacciones corporales, sea que se sientan después o no.

Permítanme concluir cuestionando un uso reciente de los términos «sentimiento» y «emoción» por parte de dos colosos de la neurociencia emocional contemporánea: Joe Le Doux y Tony Damasio. Ambos han propuesto restringir «emoción» a los mecanismos neurales a cuyo descubrimiento tanto han contribuido. Por consiguiente, una emoción es en su mayor parte inconsciente. El término «sentimiento» lo reservan para las secuelas de la emoción que bien pueden implicar conciencia. Esto se me antoja terriblemente confuso. No pretendo legislar ni estipular el uso de estos términos «populares» en neurociencia (mediante la estipulación, los neurocientíficos pueden emplear las palabras como deseen hacerlo, como el Humpty Dumpty de Lewis Carroll). Pero, en tanto en cuanto los científicos estén descubriendo algo importante sobre las *emociones* (como creo que es el caso), es importante que los términos tengan sentido. Decir que los sentimientos *siguen* a las emociones en el sentido indicado resulta ininteligible. Estoy de acuerdo en que ambos términos deben distinguirse cuidadosamente, pero no de un modo arbitrario que viole nuestra comprensión ordinaria y ubique las reflexiones fuera del alcance de la reflexión y de toda apariencia de control voluntario (no provocado mediante drogas). (Solomon 2007, 198)



Estas discusiones terminológicas iniciales ponen de manifiesto el problema radical que se plantea en la teoría de la emoción: no es sólo a qué estamos dispuestos a llamar ‘emoción’, sino qué consideramos que es una emoción: ¿qué hace que una emoción sea lo que es y no otra cosa? ¿Qué la diferencia de otros tipos de estados mentales? (Pérez 2013; Vendrell 2009). Antes de enfrentar estas cuestiones vale la pena realizar un par de comentarios adicionales sobre el problema de qué tipo de conocimiento está en juego a la hora de teorizar sobre las emociones.

A la base de la posición de James, Solomon identifica lo que llama el modelo hidráulico de la emoción: “la emoción no es más que nuestro percatarnos de los cambios químicos y fisiológicos del cuerpo” (Solomon 1976, 26). La posición de James es que “no hay psicosis sin neurosis”, es decir, que ningún fenómeno psíquico o mental ocurre sin intervención de los mecanismos neurofisiológicos del cuerpo. En el caso de las emociones, se sostiene que cuando experimentamos los cambios químicos y fisiológicos del cuerpo estamos teniendo una emoción. Esto involucra un aspecto consciente de la emotividad directamente referido a los estados corporales, como si dijéramos que una emoción es la conciencia del propio cuerpo en la medida que cambia.

La influencia de la tesis de James ha motivado que el estudio de la emoción se vaya concentrando gradualmente en el estudio de los cambios neurofisiológicos del cuerpo (Cf. Cano 1993, 387; Lyons 1980, 22). En este sentido, pasa a considerarse que la neurofisiología nos proporciona el conocimiento de las emociones. Parece que entonces esta ciencia nos diría las verdades acerca de lo que son las emociones, nos ofrecería conocimiento objetivo de las emociones<sup>27</sup>. Una consecuencia de esto es que los aspectos subjetivos de la emotividad, como su decisivo sentimentalismo, son meras ilusiones o afectos epifenomeales. “La tesis es que, en su forma más básica, la

---

<sup>27</sup> Según Taylor 1996, 36, James reconoció esta dificultad pero no pareció considerarla como tal. Teorías jamesianas recientes como la de Prinz (2004) o la de Cooper (2002) aprovechan la ambigüedad para considerar que el trabajo de James ayuda a establecer puentes entre la experiencia subjetiva y el mundo objetivo en cuanto en las emociones el cuerpo representa el mundo objetivo desde su perspectiva valorativa subjetiva.

fisiología de la emoción es primaria, y la “emoción sentida” es una consecuencia secundaria” (Solomon 1976, 26)<sup>28</sup>.

Esta consecuencia resulta paradójica con nuestro conocimiento intuitivo de las emociones. Por un lado riñe abiertamente con él, pues contradice el hecho de que nos parecen decididamente subjetivas y con una cualidad distintiva propia, no como algo objetivo. Por otro, parece compadecerse bien tanto del hecho de que se ven afectadas por sustancias extrañas como el alcohol o las drogas, como del hecho de que afectan nuestra razonabilidad, lo que hace concebirlas como fenómenos más primitivos que la razón. Así pues, al considerar los aspectos epistémicos relacionados con nuestra comprensión de las emociones se plantea una nueva pregunta: si la fisiología nos da conocimiento objetivo, de tercera persona, sobre las emociones, ¿qué sabemos de la emoción en primera persona y cómo se relacionan esas dos perspectivas de conocimiento sobre las emociones? Dicho de otro modo “¿qué tienen que ver los cambios corporales con el que *yo tenga* una emoción?” (Solomon 1976, 25).

Otra de las razones que le restan plausibilidad a la tesis de James de que las emociones son sensaciones es que va en abierta oposición a una distinción ya clásica establecida por Gilbert Ryle según la cual no puede uno identificar sensaciones, emociones, estados de ánimo y rasgos de carácter (Ryle 1969). Si bien es cierto que la emotividad humana cubre por lo menos esos cuatro dominios, no por ello pueden identificarse. De hecho el propio Ryle terminó excluyendo a las sensaciones del reino de la emotividad al final de su texto (*Cf.* Acero 2005).

Según Acero (2005), en Ryle pueden reconocerse dos usos de la palabra *feeling* en su discusión sobre emociones. Por un lado son ‘sentires’ y por otro ‘sentimientos’. Los sentimientos terminan diluyéndose en rasgos de carácter mientras que los sentires terminan siendo acompañantes de las conmociones o de lo que

---

<sup>28</sup> La tesis de James establece una identidad estricta entre fisiología y emoción. Los cambios fisiológicos son suficientes y necesarios para la emoción: basta el cambio fisiológico para que la emoción se dé, y si no se da el cambio fisiológico no se da la emoción respectiva. No se desconocen los elementos subjetivos de la emoción, sino que se los considera inesenciales. No se trata pues de una teoría reduccionista, sino de una que privilegia el componente objetivo de la emotividad como esencial, sobre su carácter subjetivo, y en la que ‘objetivo’ se define en términos de las ciencias neurofisiológicas (Solomon 1976, 26).

propriadamente son emociones. Así, por ejemplo, una persona de buenos sentimientos, es una persona amorosa, es decir, tiene como un rasgo de su carácter el ser amorosa. Los sentires, en cambio, son las sensaciones propias de las emociones, como el vacío de la tristeza, el calor del amor o el placer de la venganza.

Ni los sentires ni los sentimientos son entonces emociones. Lo que define propriadamente una emoción, según Ryle, es su duración temporal. Una emoción es un estado afectivo de corta duración, un episodio. Un estado de ánimo es un estado afectivo de duración más prolongada. Un rasgo de carácter es un estado emocional de duración indefinida o que dura de por vida. Así, por ejemplo, una cosa es alegrarse por una buena noticia; haber tenido un día alegre o ser alegre. Lo primero sería una emoción, lo segundo haber tenido un estado de ánimo y lo tercero un rasgo de carácter.

La duración en el tiempo no es, en todo caso, el único rasgo que se usa para diferenciar a las emociones de otros estados afectivos (Cf. Solomon *et al.* 1984, 11ss.). De una manera análoga a la duración, en ocasiones se considera que la intensidad del estado afectivo es lo que lo define. Las emociones serían el estado afectivo más intenso, los estados de ánimo serían un poco menos intensos, y los rasgos de carácter tendrían intensidad mínima.

Un tercer criterio usual en estos casos es la mayor o menor dependencia de sucesos físicos externos. La emoción parece desencadenarse ante un detonante externo presente. Un estado de ánimo puede deberse a las circunstancias, pero en menor medida que la emoción. El rasgo de carácter, por su parte, parece tener mínima dependencia respecto de las variaciones del entorno.

Finalmente, un cuarto criterio que suele emplearse para diferenciar estados afectivos es la relación con el cuerpo en la medida que se los experimenta. Las emociones son los estados afectivos que más impacto corporal tendrían. Los estados de ánimo parecen tener una presencia corporal menor y los rasgos de carácter serían estados afectivos que muy poco se sienten corporalmente.

Como se aprecia, sea que los *feelings* sean sentires o sentimientos, ninguno de los cuatro criterios usuales para definir la emoción la identifica por los *feelings*. Hay

sentires en todos los tipos de estados afectivos, aunque varíen en duración, intensidad, dependencia del entorno y presencia corporal. Los sentimientos en cambio parecen ser rasgos de carácter, lo cual implicaría que tienen una baja dependencia tanto de la respuesta corporal como de la presencia de estímulos desencadenantes en el entorno.

Sin embargo, aunque este argumento ataca de frente la identificación de emoción y sentimiento de James, termina dando una imagen de las emociones que parece afín a otras ideas de James. Las emociones son estados afectivos cortos, intensos, dependientes al extremo de causas externas que los activen y que ocasionan una experiencia corporal fuerte. Esta imagen coincide bastante con las ideas de James sobre la activación corporal en que se basa la emoción, aunque no coincide con la idea de que tener una emoción es sentir esa activación corporal. Dicho brevemente, la imagen de la emoción que nos dan los criterios clásicos para la diferenciación de estados afectivos respalda la intuición de James de que el intermediario corporal es el que produce la emoción y no un intermediario mental. La emoción es un producto del cuerpo, no de la mente.

Haciendo un balance de este primer tipo de críticas encontramos lo siguiente. Descubrimos una incompatibilidad semántica fuerte entre sensaciones y emociones, especialmente porque las segundas son compatibles con el vocabulario normativo, mientras que las primeras no. Por otra parte, desde el punto de vista epistemológico descubrimos que James parece promover una ciencia objetiva de la emoción, y que así se lo ha desarrollado en la investigación psicológica y científica. Sin embargo, no es claro que una ciencia objetiva pueda dar cuenta de una realidad subjetiva. De estas dos objeciones James, o al menos jamesianos recientes, como Prinz o Cooper parecen poder dar cuenta de la segunda. La primera en cambio parece bastante difícil de enfrentar con los recursos de la teoría de James.

## **2. Objeciones empíricas a la teoría de James**

Contra esta tesis se desarrolló una de las más fuertes objeciones que se conocen todavía citada en nuestros días como un argumento definitivo contra la teoría

de que las emociones son sensaciones (Cf. Nussbaum 2001, 121s.; Sahakian 1975, 427; Solomon 2007, 285;). La desarrolló un discípulo de William James llamado Walter Cannon. Su principio metodológico fue llevar al terreno quirúrgico el argumento especulativo de James. Si éste invitaba a *imaginar* una desconexión entre cambio corporal y emoción para concluir que era imposible desligarlos, Cannon decidió intervenir quirúrgicamente algunos animales para “desconectar” los centros nerviosos de sus terminaciones en las vísceras. Si la tesis de James era correcta, tal desconexión quirúrgica daría más fuerza al argumento de la desconexión imaginaria. Desgraciadamente para James, el resultado fue contrario al esperado. Las intervenciones quirúrgicas a los animales, la desconexión efectiva de reacción corporal y sensación del cambio corporal, no logró acabar con la emoción. Antes bien, el trabajo empírico de Cannon le permitió obtener cinco conclusiones abiertamente opuestas a lo que defendía James (Cf. Griffiths 1997, 80s.; Sahakian 1975, 427s.). Veamos brevemente cada una de ellas:

La primera conclusión es que “la separación total entre las vísceras y el sistema nervioso central no modifica la conducta emocional” (Cannon 1929, 160). Esta conclusión resume el punto de la desconexión. Según James, no quedaría nada de la emoción si le quitáramos todas las sensaciones corporales. Como dijimos, James consideraba que las sensaciones emocionales por excelencia son las producidas en las vísceras y que podemos sentir los cambios viscerales gracias al sistema nervioso. El trabajo quirúrgico de Cannon consistió en desconectar el sistema nervioso de las vísceras, con la inesperada consecuencia de que semejante desconexión no afectó el comportamiento emocional de los animales intervenidos.

Recientemente Lewis, Britton y este autor hemos logrado mantener gatos en buen estado de salud durante muchos meses después de quitar toda la sección simpática del sistema autónomo, la sección que opera bajo gran excitación. Así pues, todas las reacciones vasculares controladas por el centro vasomotor fueron debilitadas; ya no fue posible evocar la secreción de la médula adrenal; no se pudo inhibir la acción del estómago y los intestinos, ni se pudo hacer que se erizaran los pelos; no se pudo recurrir al hígado para que liberara azúcar en el torrente sanguíneo. Estas operaciones, que provocan tan amplios trastornos, tuvieron poco o ningún efecto sobre las respuestas emocionales de los animales. En uno de los perros de Sherrington, que tenía un “temperamento marcadamente emocional”, la reducción quirúrgica del campo sensorial no provocó ningún cambio obvio en su conducta

emocional; “Su cólera, su alegría, su disgusto, y cuando se le provocaba, su temor, siguieron siendo tan evidentes como siempre”. Además, en los gatos privados de inervación simpática, todos los signos superficiales de rabia se manifestaron en la presencia de un perro que ladraba —erizarse, gruñir, echar para atrás las orejas, enseñar los dientes, levantar la pata para atacar— *excepto* la erección del pelo” (Cannon 1929, 160s.)

Dos puntos resultan especialmente llamativos de la primera conclusión de Cannon. En primer lugar, la ya mencionada falsedad empírica de la tesis de la desconexión de James. En segundo lugar, que propiamente la conclusión no versa sobre las sensaciones emocionales sino sobre las conductas emocionales. Se afirma que la desconexión quirúrgica no modifica significativamente la conducta emocional, pero no se habla aquí de si modifica o no las sensaciones del animal, un tema que, como diría Solomon, parece requerir indagación en primera persona.

La segunda conclusión de Cannon es que “los mismos cambios viscerales ocurren en estados emocionales muy diferentes, y en estados no emocionales” (Cannon 1929, 163).

En este grupo de condiciones que provocan en las vísceras cambios típicos de la descarga simpática hay emociones tan intensas y precisas como el temor y la rabia, estados afectivos relativamente leves como los que acompañan al frío, hipoglicemia y dificultad para respirar, y una experiencia tan marcadamente diferente como la que acompaña el inicio de la fiebre. Las respuestas en las vísceras parecen demasiado uniformes como para ofrecer un modo satisfactorio de distinguir emociones que son muy diferentes en su cualidad subjetiva. (Cannon 1929, 163)

A diferencia de la primera conclusión, esta segunda sí parece ir al punto de cualidad sensible de la emoción, al menos indirectamente. Cannon sostiene que en efecto hay una diversidad amplia en la cualidad subjetiva de un rango muy variado de emociones. Si la tesis de James fuera correcta, debería poder identificarse un patrón de reacción corporal adecuado para cada una de esas distintas sensaciones. Sin embargo, el trabajo experimental muestra dos cosas. En primer lugar, que un mismo patrón de reacción corporal puede reconocerse en distintos estados emocionales, lo cual obliga a tener que buscar la diferenciación de sensación o de experiencia emocional en un lugar distinto al cambio corporal; y, en segundo lugar, que idénticos patrones de reacción corporal ocurren en estados emocionales y en estados no

emocionales, lo que obligaría a pensar que los cambios corporales no bastan para que un individuo tenga una emoción (Cf. Sahakian 1975, 427).

La tercera conclusión es que “las vísceras son estructuras relativamente insensibles” (Cannon 1929, 164). Su posición básica es que los nervios aferentes, los que propiamente nos proporcionan sensaciones, no están distribuidos por igual en todas partes del cuerpo. Son más abundantes en la periferia que dentro del cuerpo. Por este motivo somos mucho más sensibles externamente que con respecto a nuestro propio cuerpo.

Mientras que en un tronco de nervios espinales las fibras nerviosas sensoriales son probablemente más numerosas que las motoras, en los nervios distribuidos por las vísceras el número de fibras aferentes (sensoriales) puede ser diez veces menos que el de las eferentes. No nos damos cuenta de las contracciones y relajaciones del estómago y los intestinos durante la digestión, del roce del estómago contra el diafragma, de los movimientos que comprimen el bazo, de los procesos del hígado —sólo después de largas investigaciones nos hemos enterado de lo que ocurre en estos órganos—. Los cirujanos han encontrado que el conducto alimentario se puede cortar, desgarrar, aplastar o quemar en operaciones con sujetos humanos sin anestesia, sin que esto les provoque ninguna incomodidad. (Cannon 1929, 164)

El impacto de esta tercera conclusión es grande, pues según la tesis de James tener emociones depende directamente de que podamos sentir los cambios viscerales. Lo que ilustra Cannon es que si hay partes del cuerpo que sean difíciles de sentir, no sólo por razones cualitativas, sino por razones objetivas, son las vísceras. Si las emociones en realidad dependieran de que nos demos cuenta del cambio visceral, sin duda no tendríamos una vida tan apasionada, ya que es muy poco lo que en realidad podemos percibir del cambio visceral.

La cuarta conclusión es que “los cambios viscerales son demasiado lentos como para producir un sentimiento emocional” (Cannon 1929, 164). Al respecto, Cannon refiere varios estudios empíricos con animales y con humanos en los que se estimulaban distintas glándulas y vísceras midiendo el tiempo que tardaba el órgano dado en responder. Los resultados fueron que los órganos tardaban entre tres segundos y seis minutos de responder.

En contraste con estos largos retrasos que se producen antes de que la acción periférica en las estructuras viscerales apenas comience, están las observaciones de

Wells; él encontró que el periodo latente de las reacciones afectivas ante imágenes de hombres y mujeres terminaba a veces dentro de 0.8 segundos. Estudios más recientes con olores como estímulos han dado una cifra similar (comunicación personal). Sin embargo, de acuerdo con la teoría de James-Lange, estas reacciones afectivas son resultado de reverberaciones en las vísceras. (Cannon 1929, 165)

Esta cuarta conclusión apunta en una nueva dirección: la correlación temporal entre reacción corporal y sensación emocional. Como mostramos en el primer capítulo, uno de los puntos más originales de James fue haber invertido el orden de la secuencia mundo-emoción-expresión, por la secuencia mundo-expresión-emoción. La reacción corporal es lo que James llama expresión emocional, y entonces, según su teoría, el cambio visceral precede a la experiencia emocional. Si esta tesis fuera correcta, necesariamente la reacción visceral debería darse temporalmente antes de la experiencia emocional. Sin embargo, los estudios que refiere Cannon muestran que la reacción emocional es mucho más rápida que la reacción visceral, de modo que se dan casos en los que siendo estimuladas las vísceras relevantes, se encuentre la reacción emocional antes de la reacción visceral, un orden exactamente opuesto al propuesto por James.

La quinta conclusión de Cannon es que “la inducción artificial de los cambios corporales viscerales típicos de emociones intensas no produce estas emociones” (Cannon 1929, 165). En este caso el autor cita trabajos experimentales del médico español Gregorio Marañón y de sí mismo en los que inyectaba dosis significativas de adrenalina a algunos pacientes por vía sanguínea o subcutánea. El aumento de los niveles de adrenalina producido de esa manera conlleva una alta reactividad corporal en las vísceras como “dilatación de los bronquiolos, constricción de los vasos sanguíneos, liberación de azúcar por el hígado, interrupción de las funciones gastrointestinales, y otros cambios como los que caracterizan a las emociones intensas” (Cannon 1929, 165).

Si la tesis de James fuera correcta, puesto que la inyección de adrenalina produce tal magnitud de cambios corporales, los sujetos así estimulados deberían tener muchas más emociones en virtud de la inyección. Sin embargo, “las observaciones incidentales en alumnos que recibieron inyecciones de adrenalina



suficientemente grandes para producir efectos corporales generales han sacado a la luz el hecho de que estos alumnos no experimentaban ninguna emoción específica” (Cannon 1929, 265s.). Debe anotarse que algunos sujetos sí reportaban emociones específicas, pero eran casos excepcionales, no la regla.

Los trabajos de Cannon, como dijimos, se consideran la fuente primaria de la refutación empírica de la tesis de James. El propio Cannon sugirió que sus resultados se interpretaran como objeciones a la idea de que las emociones son sensaciones de los cambios corporales (*Cf.* Cannon 1929, 167). Sin embargo, deben notarse algunos puntos valiosos por los que el punto sigue siendo polémico.

Haciendo un balance de las críticas empíricas podríamos decir lo siguiente. Las conclusiones de Cannon apuntan en dos direcciones, una propiamente crítica y una más positiva. La crítica está claramente orientada contra la tesis de James. Los resultados prueban que las vísceras son órganos de los que tenemos escasa noticia consciente, que responden lentamente a los estímulos y que no cumplen una función unívoca que permita asociar uno a uno un cambio visceral con una emoción. Esta crítica estaría orientada a una de las versiones específicas de la tesis de James, en concreto a la tesis de que las emociones son las sensaciones de los cambios viscerales del cuerpo. Sin embargo, cabe preguntarse si la crítica de Cannon es suficiente para refutar la tesis general de James de que las emociones son las sensaciones del cambio corporal. Parece que no es así.

La parte más positiva del trabajo de Cannon apunta en la dirección de que las emociones tienen como condición de posibilidad el sistema sensorial, los nervios aferentes, y no el sistema circulatorio y las vísceras. Sus estudios empíricos prueban que si se afectan las vísceras, bien sea por sobreestimulación con adrenalina, por estimulación directa o por desconexión, la conducta emocional no se ve afectada. Sin embargo, parecen señalar que lo mismo no vale para el sistema nervioso. Desconectar el sistema nervioso sí eliminaría la posibilidad de tener emociones. En este sentido, puede afirmarse que son las sensaciones del sistema nervioso las responsables de las emociones. Esta tesis es a la vez diferente y semejante a la de James. Es distinta de su tesis específica, pero se enmarca bien en su tesis general. De hecho algunos autores

han sostenido que la crítica de Cannon a James no conduce a una destrucción completa de la teoría, sino a un perfeccionamiento de los detalles anatómicos y fisiológicos de la misma. La consecuencia sería entonces que tendríamos dos versiones distintas de una misma teoría: la teoría de las emociones como sensaciones periféricas (James-Lange) y la teoría de las emociones como sensaciones centrales (Cannon) (*Cf.* Cacioppo *et al.* 2000; Cano 1993; Cornelius 1996).

Si contemplamos este resultado a la luz de nuestro análisis del capítulo 1, esta tesis se explicaría bien si reconocemos que la teoría de James tiene realmente tres niveles, como dijimos: uno muy general —las emociones son sensaciones—, uno específico —las emociones son sensaciones del cambio corporal—, y uno todavía más detallado —las emociones son sensaciones del cambio del comportamiento visceral y circulatorio—. En este contexto, la propuesta negativa de Cannon sería rechazar la tesis más específica, aunque no sería suficiente para las dos tesis más generales. Su propuesta positiva sería entonces cambiar el sistema vascular y circulatorio por el sistema nervioso, lo cual sería proponer una nueva versión de la tesis más detallada, manteniendo su compromiso con las tesis generales (*Cf.* Sahakian 1975, 428s.). En este sentido Cannon critica a James en los detalles, pero sigue de acuerdo con él en su concepción más general de lo que son las emociones: sensaciones de un cuerpo cambiante.

### **3. Objeciones teóricas a la teoría de James**

Las objeciones de Cannon no se consideran empíricamente definitivas. Como acabamos de señalar, la interpretación anatómica y fisiológica de las críticas conduce a reformular los detalles de la tesis de James, pero no a refutarla en sus líneas más generales, de ahí que lleve a Cornelius a proponer su distinción entre la teoría periférica y la teoría central. No obstante, las interpretaciones teóricas de corte más filosófico de las objeciones de Cannon suelen ir más lejos que las interpretaciones empíricas de la misma. Así por ejemplo sostiene Nussbaum:

Es probable que si los juicios de los sujetos sobre experiencias concretas de la emoción hubiesen sido estudiados por los reduccionistas fisiológicos con la escrupulosidad sistemática con la los filósofos los habían estudiado durante largo tiempo, el programa de investigación entero habría sido puesto en duda. (Nussbaum 2001, 121)

Una primera objeción teórica, indicada por el propio Cannon, es que en los resultados experimentales “la idea es fundamentalmente prestar mucha atención a lo tangible y mecánico, y en menospreciar o ignorar lo conciliador designado como “la emoción sentida”” (Solomon 1976, 27). La objeción se centra en que, aunque los resultados empíricos muestran que la desconexión quirúrgica no afecta significativamente el *comportamiento emocional*, la tesis de James es acerca de la *experiencia emocional*<sup>29</sup>.

Solomon interpreta teóricamente esta conclusión indicando que también quienes refutan la tesis de James privilegian las dimensiones objetivas de la emoción — ya no sólo anatómicas y fisiológicas sino ahora también conductuales— sobre las subjetivas —experienciales—. Como consecuencia, la reacción al objetivismo de James no es un subjetivismo, sino un nuevo tipo de teorías objetivistas: el conductismo. “Si emociones decididamente diferentes no pueden distinguirse con base en sus correlatos fisiológicos, quizá uno podría hacerlo con base en su expresión comportamental, todavía sin adentrarse en el prohibido dominio de la subjetividad” (Solomon 1976, 27).

La primera objeción teórica es entonces que los estudios de James y de sus críticos realizan una aproximación objetiva a la emoción, sin considerar siquiera su dimensión subjetiva. Esta objeción tiene varias caras: ¿podría haber una ciencia objetiva de la experiencia subjetiva? ¿Qué relación guarda nuestro conocimiento objetivo de las emociones con nuestra propia experiencia emocional? Solomon se muestra pesimista acerca de que la respuesta a este tipo de cuestiones arroje luz interesante. En su lugar propone un cambio de tercio:

---

<sup>29</sup> Este resultado de las objeciones empíricas de la sección 2 parece hacer eco de la objeción epistemológica de la sección 1. Como dijimos, es posible hacer frente al punto en el marco de unos principios jamesianos.

regresemos a nuestras experiencias cotidianas con la neurología, dejando los problemas de ‘localización’ y de los mecanismos endocrinos y neuronales de estos procesos para los expertos, y el problema se hace mucho más interesante. En nuestros días, las concepciones neuronales más estrechas virtualmente no tienen influencia alguna en nuestra subjetividad, exceptuando un pequeño número de neurólogos profesionales e hipocondríacos. (Solomon 1976, 27)

Ya en esta nueva senda se plantean una nueva serie de objeciones teóricas. La segunda objeción es que incluso si diéramos con la causa fisiológica para las emociones, bien fuese por la ruta de James, por la de Lange o por la de Cannon, dicha causa sería irrelevante para la emoción. Esta objeción teórica resulta muy destacable ya que apunta a la segunda tesis específica de James. Al margen de los detalles sobre las vísceras, el sistema circulatorio, el muscular o el nervioso que dan forma a la tesis detallada, la objeción se orienta a señalar que el análisis objetivo puede hallar las causas de las emociones, pero que las causas son irrelevantes para los hechos emocionales. Solomon da fuerza a su objeción con el análisis de un ejemplo cotidiano inspirado en los trabajos empíricos de Cannon: la sobreestimulación de algunos órganos para producir reacciones corporales artificialmente motivadas.

Supongamos que una mañana tomamos más café de la cuenta y llegamos al trabajo tratando mal al personal de la empresa. (Cf. Solomon 1976, 28) ¿Podemos decir que estábamos de mal genio? ¿Podemos decir que estábamos de mal genio con ellos? La respuesta es afirmativa para la primera pregunta pero negativa para la segunda. Sin duda estamos de mal genio, pero no es claro que estemos de mal genio con ellos. La sobreestimulación nerviosa por la cafeína es la causa del mal genio. Sin embargo, aunque la conducta es agresiva respecto de los trabajadores, la emoción no es respecto a ellos, no estamos de mal genio con ellos. El sentido de la respuesta corporal no es el sentido de la emoción.

Teóricamente, el análisis del ejemplo permitiría concluir que los cambios corporales son la causa de la emoción, pero no su justificación. Así pues, podríamos *explicar la causa* de nuestro mal genio, haber tomado más café de la cuenta; pero no aducir ninguna justificación para estar de mal genio con los compañeros de trabajo, nuestro mal genio *no está justificado respecto a ellos*.

La causa de la emoción entonces no es relevante para determinar la emoción concreta que se tiene en un caso determinado. El exceso de café causaría mal genio que se reflejaría fisiológica y conductualmente por igual ante los compañeros de trabajo, ante los asistentes a una reunión familiar, o ante un grupo de amigos. En todos estos casos la causa del mal genio es insuficiente para justificar que se esté de mal genio con los compañeros, la familia o los amigos indistintamente. En este sentido, la causa de la emoción pasa a funcionar *como una excusa* para nuestro comportamiento emotivo, pero la emoción queda en todo caso injustificada. El hecho de que la causa sólo pueda excusarnos pero no justificar nuestra emoción prueba su irrelevancia para la emoción misma. Una causa jamás es suficiente para tener *esta* emoción concreta.

La irrelevancia justificatoria de la causa de la emoción, sin embargo, puede tener un efecto cognitivo, un efecto en *el conocimiento* de nuestras emociones. Si sabemos cuál es la causa de nuestra emoción, *sabemos por qué estábamos de mal genio*, aunque ello no justifique nuestro estado emocional (*Cf.* Solomon 1976, 28). Este es un efecto retrospectivo que puede lograrse cuando se reflexiona acerca del por qué de una emoción concreta: aunque estuviera injustificada, sin duda tenía una causa.

Una situación diferente se da cuando sabemos sobre la marcha cuál es la causa de nuestra emoción. En este caso, el conocimiento puede prevenirnos a nosotros mismos y a las personas con las que interactuamos de que estamos irritables, y de que, en esa medida, no debe tomarse a mal, ni personalmente, ni al pie de la letra nuestro mal humor. Podemos decirles que no estamos de mal genio *por nada* ni *con nadie*. Esto sin duda contribuye a dos cosas: por un lado, puede ayudar a que los demás comprendan mejor nuestra conducta emocional y no nos juzguen mal, y, por otro, *puede ayudar a aminorar nuestra emoción* ya que sabemos que no está justificada.

El aspecto teórico más destacado del argumento de la irrelevancia de la causa fisiológica para el hecho emocional es que muestra que el objeto emocional, eso que desencadena la emoción, no es sólo un acompañante sin más de las sensaciones

emocionales. Si una emoción carece de objeto resulta injustificada, incluso si existe una causa suficiente para desencadenar la respuesta corporal. Por otra parte, conocer el objeto ayuda a controlar la emoción sin ayuda de otra estimulación corporal adicional (Cf. Solomon 1976, 29).

Curiosamente, este papel relevante del objeto, que James no apreció en toda su dimensión, juega a favor de otro de los resultados de los trabajos de Cannon. En los casos experimentales referidos sobre personas nos encontramos con que para los sujetos experimentales, conocer que se les había inyectado epinefrina, la secreción adrenal responsable de la ansiedad y demás efectos propios de los estados emocionales, aminoraba la intensidad emocional misma. (Cf. Solomon 1976, 29).

En suma, la conclusión teórica más robusta que se desprende de esta objeción teórica es que “nuestro conocimiento determina parcialmente lo que “sentimos” y eso es cierto tanto para el funcionamiento de nuestro cerebro como para nuestras circunstancias” (Solomon 1976, 30). Esto quiere decir, contra James, que la respuesta corporal sentida puede darse sin que haya una emoción, y que el conocimiento del objeto modifica la emoción. Así pues, la causa fisiológica que James consideraba crucial resulta siendo irrelevante, mientras que el objeto, que James consideraba meramente concomitante y contingente, empieza a verse como crucial para las emociones (Cf. Cano 1993, 386).

La conclusión recién esbozada se ve reforzada por una tercera objeción teórica: las sensaciones, lejos de ser la esencia de las emociones, son un simple ornamento de la emoción. Aunque esta conclusión parece seguirse de la segunda objeción, tiene en contra que la visión más común, dentro y fuera de los teóricos, es que las emociones son sentimientos acompañados por sensaciones características. De hecho, así es como más frecuentemente nos describimos cuando estamos en un estado emocional: “me *siento* triste”, “¡*siento* una rabia!”, etc.

En opinión de Solomon es cierto que nuestras emociones regularmente están acompañadas por sensaciones: las alteraciones del pulso, la agitación, los nudos en la garganta, diversas tensiones en los músculos de los brazos y las piernas, y el mariposeo en el estómago. Sin embargo, podemos preguntarnos si estos

acompañantes son constitutivos de la emoción. ¿Son los sentimientos y las sensaciones la emoción?

Los sentimientos no constituyen o definen la emoción más de lo que un ejército de pulgas define lo que es un perro callejero. Siempre están allí, toman la forma de la emoción, pero fácilmente se mueven de una emoción a otra, del amor al odio, del miedo al odio, de los celos al resentimiento. Los sentimientos son la ornamentación de las emociones, no su esencia. (Solomon 1976, 30)

Al igual que en el caso anterior, la posición de Solomon es una versión teórica de las objeciones quirúrgicas de Cannon. Para éste, las mismas sensaciones eran comunes a diversas emociones e incluso a algunos estados no emocionales. Solomon saca provecho de este resultado objetivo, como siempre, desde un punto de vista subjetivo: las personas no suelen dudar acerca de cuál es la emoción que están sintiendo, en cambio les resulta tremendamente difícil diferenciar los tipos de sensaciones que tienen. Parece que se quedara uno sin palabras: ¿cuál es la diferencia entre las sensaciones de la culpa y de la vergüenza, por ejemplo? Consideremos el siguiente ejemplo:

Imaginemos que estamos haciendo una fila en un banco. De repente una persona nos empuja con fuerza por detrás de modo que no alcanzamos a sostenernos y golpeamos entonces a una mujer mayor que está delante de nosotros. Nos encontramos en la difícil situación de emociones encontradas: la que tenemos frente a quien nos empujó y la que tenemos frente a la señora. ¿Qué sentiríamos?, ¿qué emociones tendríamos? Sea como fuere, en realidad nuestras respuestas no dependen de sensaciones efectivas. No tenemos que *sentir esto o aquello* para poder saber *qué emoción tendríamos* en cada caso (Cf. Solomon 1976, 31).

En consonancia con el argumento anterior, pero yendo más lejos todavía, Solomon nos recuerda que podemos llegar a controlarnos tanto que las sensaciones y los sentimientos desaparezcan de los estados emocionales. Lo mismo podría suceder por costumbre. Nos molestan cosas con tanta frecuencia que gradualmente dejamos de sentir todo lo que sentíamos cuando las experimentábamos al inicio. Puede pensarse en la indignación. Alguien dijo que en Colombia se escandaliza uno por una mala palabra en televisión que por el hecho de que haya niños pidiendo limosna. ¿No

está entonces justificada la acusación de que nos volvimos *insensibles*? Es también el caso de los espartanos. (Cf. Solomon 1976, 31)

Por otra parte, podemos tener emociones tan intensas que en realidad no podemos sentir nada. La indignación extrema. El pánico, cuando se hace tan intenso que ya no es ni siquiera una forma de temor, nos priva de cualquier sensación: “¡no siento nada!”.

En suma, como conclusión de la tercera objeción Solomon sostiene que “uno puede tener emociones sin sensaciones y puede tener todas las sensaciones características de una emoción, sin tener la emoción misma” (Solomon 1976, 31).

Este último punto parece ser el más delicado que debe enfrentar la teoría de James pues teóricamente sostiene que recurrir a las sensaciones del cambio corporal no permite identificar ni qué son las emociones en general ni en qué consisten las emociones particulares. Como vimos, responder a estas dos cuestiones es el objetivo central de James y hoy en día sigue siendo el reto de cualquier teoría de la emoción. Sin embargo, debemos anotar que, por un lado, James no tiene problema en reconocer que la emoción es un tipo de sensación, de modo que su especificidad no debe buscarse por fuera de una teoría general de la sensación. Ya en este contexto se definen las emociones como sensaciones cualitativas. Despreciar estas sensaciones sería perder lo propio de la emoción quedándonos con meros juicios valorativos fríos. Son las sensaciones lo que pone su tono característico a la emoción.

Por otra parte, como vimos en el capítulo 1, James sí responde al origen de las distintas emociones y lo hace cuando presenta sus cuatro principios de expresión emocional. Como dijimos, tales principios no buscan explicar la diversidad de las emociones desde una perspectiva individualista, sino a partir de lo que las diferencia, es decir, de los diferentes tipos de patrones corporales. Sería demasiado pedirle a la teoría que especifique un patrón de reacción corporal por emoción. La razón de ello es que, como también señalamos, James reconoce que la diversidad de las emociones se da a nivel del individuo, ya que en los patrones de respuesta corporal influyen la historia emocional del individuo, sus antecedentes inmediatos, sus hábitos y su educación.



Haciendo un balance de las objeciones teóricas nos encontramos con lo siguiente. En primer lugar, en ellas se retoma el problema de si puede haber una ciencia objetiva de lo subjetivo, que ya vimos cómo puede enfrentar James. En segundo lugar se alega que el cambio corporal puede ser la causa de la emoción, pero en cuanto tal es irrelevante para definirla. Esta objeción parece estar en línea con una de las objeciones semánticas, pues se apunta que la causa excusa la emoción, pero no la justifica, como si la emoción formara parte del reino de lo normativo, a diferencia de la sensación que formaría parte del reino de lo causal. La última objeción señalaba que las sensaciones no son necesarias ni suficientes para la emoción, y por tanto no podrían darle su identidad. No obstante, vimos que semejante acusación no es del todo justa, pues James tiene sus propios recursos para enfrentarla. Se trata más de un cambio de posición que de una objeción definitiva en cuanto tal. Según estas consideraciones, James tiene recursos suficientes para enfrentar la objeción sobre la identidad de las emociones aunque varios autores la consideren definitiva (Vendrell 2009, 225).

En suma, tenemos ya un marco claro de tres problemas recurrentes, a los que James responde de un modo desigual: (1) la naturaleza normativa que parecen tener las emociones por razones semánticas y teóricas, (2) el problema epistemológico y teórico de cómo hacer ciencia objetiva de la experiencia subjetiva, y (3) el problema teórico más fuerte de las condiciones necesarias y suficientes que darían identidad a las emociones. James responde al tercero, ofrece recursos para enfrentar el segundo, pero no parece poder hacer frente al primero. La naturaleza normativa de las emociones parece inexplicable recurriendo a las sensaciones. Esta consideración nos abre al último paquete de objeciones que debemos considerar: las éticas.

#### **4. Objeciones éticas a la teoría de James**

En una etapa tardía de su pensamiento, Robert Solomon volvió a revisar críticamente la teoría de James (Solomon 2007). En esa oportunidad orientó su fuerza crítica desde un punto de vista ético. De este trabajo podemos extraer un nuevo

conjunto de objeciones a la teoría de las emociones como sensaciones como cambios corporales.

Lo primero que señala Solomon es que identificar las emociones con sensaciones las empobrece y primitiviza:

Quiero plantear la objeción de que considerar que las emociones que «las emociones son sentimientos (*feelings*)» puede suponer un punto de partida plausible, pero, como análisis de la emoción, resulta lamentablemente inadecuado. Asimismo se presta a la «primitivización» de las emociones que nos permite convertirlas fácilmente en excusas. (Solomon 2007, 201)

Solomon considera que las sensaciones son un buen punto de partida para el estudio de las emociones<sup>30</sup>, pues es innegable que nuestras emociones obtienen buena parte de su tono característico de todo lo que sentimos cuando las tenemos. Sin embargo, identificar las emociones y las sensaciones resulta, en primer lugar, empobrecedor. La idea básica tras esta queja es que las emociones son estados psicológicos complejos, y que su complejidad involucra mucho más que sensaciones. Uno de los ingredientes fundamentales que componen las emociones, y que no son sensaciones, son sus objetos, los desencadenantes de la emoción<sup>31</sup>. Los objetos permiten identificar una emoción mejor que una sensación, pues, como señaló Cannon, las mismas sensaciones pueden reconocerse en emociones distintas; sin embargo no parece que los mismos objetos puedan ser compartidos por distintas emociones.

Para comprender mejor este último punto es preciso distinguir entre objetos materiales de la emoción y objetos formales de la misma. Los primeros son los objetos o hechos concretos que desencadenan un episodio emocional, como cuando la presencia de una tarántula despierta el miedo en un niño. Los segundos son objetos

---

<sup>30</sup> En este punto es claro que Solomon cambió un poco su forma de pensar, pues, como vimos al inicio del capítulo, en los años 70, cuando formuló su teoría por primera vez, consideraba completamente equivocado apelar a las sensaciones para definir las emociones. “Volviendo la vista atrás, ya la luz de muchos años de debates y críticas, he llegado a ver mi concepción como demasiado escorada hacia el otro costado, enfatizando en demasía los aspectos más inteligentes de la emoción, pero ignorando simplemente los «no cognitivos», los sentimientos (*feelings*) y el cuerpo en general” (Solomon 2007, 279).

<sup>31</sup> También suelen incluirse otros elementos como percepciones sofisticadas y estructuradas, tendencias a la acción, juicios de valor, expresiones faciales y patrones de activación corporal.

abstractos que algunos identifican con valores: lo peligroso, lo repugnante, lo apreciable, lo benéfico, etc. Cuando se habla de que los objetos son esenciales para las emociones se piensa en los objetos formales. No es esencial para el miedo del niño el que aparezca una tarántula, pero sí es esencial que el niño la considere peligrosa. En este sentido las emociones tienen una conexión esencial con sus objetos formales, mientras que su relación con los objetos materiales es sólo contingente (Cf. Lyons 1980, 131ss.).

En este contexto el empobrecimiento consiste en que teorías como la de James “no postulan ningún vínculo esencial entre la emoción y su objeto” (Vendrell 2009, 225). Así pues, la objeción es por motivos de definición esencial. Para James la sensación es lo esencial y el objeto es secundario; Solomon y Vendrell en cambio consideran que el objeto es lo esencial y la sensación lo secundario.

Una de las razones a favor de que los objetos son esenciales y las sensaciones meramente ornamentales es que los objetos de la emoción la *justifican*, mientras que las causas sólo las *excusan*. Más arriba anotamos que nuestras formas comunes de hablar de emociones admiten que digamos que hay emociones justificadas, equivocadas o erróneas, aunque no podamos decir lo mismo de las sensaciones. Esta curiosa condición abre un panorama éticamente polémico sobre lo que son las emociones, pues las convierte en excusas morales.

La idea de que una emoción es un sentimiento (*feeling*) no es una simple cuestión de definición. Es una seria cuestión de teoría y comprensión con profundas repercusiones prácticas. Si concibiéramos una emoción como un simple sentimiento corporal, por ejemplo, no habría mucho que hacer al respecto y la reflexión no desempeñaría ningún papel evidente. (Solomon 2007, 196)

La idea de que la identificación de emoción y sensación convierte a las emociones en excusas incluye dos elementos: puesto que no tenemos control sobre nuestras sensaciones, tampoco tendríamos nada que hacer con nuestras emociones; puesto que la reflexión no puede afectar lo que sentimos, la reflexión tampoco afecta a la emoción. En opinión de Solomon estos dos elementos introducen una imagen de la emoción que la desvincula del yo y que la deja fuera de todo posible control por

parte del sujeto. Para entender esto, es preciso introducir algunos elementos adicionales de la interpretación que hace Solomon de James.

La teoría de que las emociones son las sensaciones del cambio corporal nos ofrece una imagen pasiva de ellas: “las imágenes pueden variar, pero comparten una significativa semejanza, una imagen de *pasividad* (Cf. Solomon 2001). La idea es que las emociones nos ocurren, o suceden *en* nosotros, pero eluden el control de la voluntad” (Solomon 2007, 201).

Como vimos, James considera que las emociones forman parte del sistema sensorial, no del motor; están del lado de la representación, no del de la voluntad. Las sensaciones emocionales sienten los cambios del cuerpo que se producen de un modo reactivo ante las variaciones del entorno. En este sentido las emociones son pasivas, son simplemente la manera en que sentimos una serie de cambios corporales que están fuera de nuestro control, que ocurren reactivamente al margen de nuestra voluntad. En este sentido las emociones nos ocurren, no las agenciamos; se parecen más a lo que nos pasa que a lo que hacemos.

La imagen de que somos pasivos ante las emociones obedece a una comprensión mecanicista del funcionamiento biológico. Como vimos, James considera que el cuerpo tiene una especie de sabiduría propia por la cual reacciona de ciertas formas apropiadas ante los cambios del entorno, incluso antes de que podamos decidir reaccionar de esa o de otra manera. El cuerpo reacciona inmediata y mecánicamente al entorno, sin mediaciones racionales.

El mecanicismo tiene como consecuencia una independización de las emociones y del yo. Si la respuesta corporal es mecánica, no voluntaria, y la sensación es puramente pasiva, entonces la emoción, que es sensación del cambio corporal, no depende de lo que piense, desee, anhele o crea el sujeto emocional. Los aspectos psicológicos que propiamente conforman la identidad del yo son incapaces de penetrar la emoción, cuya naturaleza es puramente mecánica y sensitiva.

Mi principal preocupación por el modelo hidráulico estriba en que separa demasiado tajantemente las emociones del yo y elimina demasiado radicalmente el concepto de responsabilidad de nuestra concepción de nuestra vida emocional. (Solomon 2007, 201)

Con esto logramos ya la primera objeción ética fuerte contra la teoría de James. Si las emociones son sensaciones, no somos responsables de ellas. La identificación de emoción y sensación es inconveniente desde un punto de vista práctico porque hace de las emociones excusas, pero el hecho de que sean excusas es sólo la cara superficial de una desconexión profunda entre el sujeto y sus acciones, por un lado, y el sujeto y sus pasiones por el otro. De las acciones somos responsables, de las pasiones no. Si las emociones son sensaciones, no tenemos responsabilidad ante ellas, sólo podemos resignarnos ante ellas (*Cf. Gale 2005, 42*).

Dos consecuencias éticas importantes que se desprenden de la tesis de James son que no tenemos responsabilidad por lo que sentimos y que no se nos puede responsabilizar por lo que sentimos. En este sentido es que la emoción funciona como excusa moral, pero también como excusa legal. Si la ira es algo completamente fuera de nuestro alcance, las acciones furiosas parecen tener un atenuante moral y legal. Si se golpea a alguien mientras se está poseído por la cólera, el problema es el golpe y no la cólera, porque el golpe es una acción, algo que hizo el sujeto, mientras que la ira es una pasión, no es algo que hizo el sujeto sino algo que poseyó al sujeto. En este sentido podría llegar a alivianarse el castigo a un infractor si puede probar que cometió sus infracciones bajo el influjo de una emoción.

Mecanicismo, pasividad y excusa son los tres ingredientes con los que Solomon arma su primera gran objeción ética a la teoría de James: si las emociones son la sensación de un cuerpo cambiante, entonces no tenemos ninguna responsabilidad frente a ellas. La gran objeción ética de Solomon a la teoría de James es que nos exime *a priori* de toda responsabilidad sobre nuestras emociones y sobre nuestras reacciones emocionales.

El argumento a favor de esta objeción puede reconstruirse de la siguiente manera: si las emociones son sensaciones de los cambios corporales, están fuera de nuestro control porque tanto la reactividad corporal como el funcionamiento del sistema sensorial son cuestiones involuntarias. No hay mediación reflexiva entre el estímulo y la reacción corporal. El cuerpo decide por nosotros. Nosotros sólo

podemos darnos cuenta de lo que pasa en el cuerpo, pero no hacer que suceda algo en el cuerpo. Por eso todas las emociones están fuera de nuestro control, ocurren involuntariamente. Pero si toda emoción es involuntaria, no elegida, completamente reactiva, no se nos puede pedir que respondamos por ellas. Emoción y responsabilidad son categorías por entero heterogéneas. En ningún caso se nos puede reclamar responsabilidad sobre nuestras emociones.

El problema no es de gravedad intrínseca. Su gravedad reposa en el papel protagónico que tienen las emociones en la vida humana. Las emociones ponen el color característico que tienen los distintos eventos de la vida humana. “*Vivimos en y mediante nuestras emociones*. Nuestra vida no sólo *incluye* episodios de ira, temor, amor, aflicción, gratitud, felicidad, humor, vergüenza, culpabilidad, apuro, envidia, resentimiento y venganza. Nuestra vida la definen tales emociones” (Solomon 2007, 26).

Por esta razón la separación radical entre emoción y responsabilidad es tan éticamente preocupante. Porque no sólo nos excusa de los arranques emocionales episódicos sino porque parece quitar al ser humano toda posibilidad de tomar las riendas de su propia vida, que es una vida emocional. Si vivimos en y mediante y nuestras emociones, no ser responsable de las emociones es no ser responsable de la propia vida. Si el ser humano no puede responder por sus emociones, porque no puede ponerlas bajo su control, entonces el ser humano es incapaz de responder por su propia vida o de procurar darle un sentido a la misma.

Estas últimas consideraciones apuntan en una nueva dirección que forjan la segunda y última objeción ética a la teoría de James:

Hoy se confunde con demasiada frecuencia la felicidad con el mero sentimiento de felicidad, o simplemente con *sentirse feliz*, una experiencia momentánea que no tiene por qué guardar relación alguna con nuestros logros, virtudes, bienestar, estatus social o perspectivas de una vida buena. (Solomon 2007, 359)

La objeción final es más bien una denuncia contra la reducción que significa para Solomon el tratar la felicidad como una sensación, con el *sentirse feliz*. Recogiendo el testimonio de Aristóteles, Solomon considera que la felicidad es una

emoción, sí, pero una emoción muy especial al menos en la medida que parece ser el bien al que cualquier persona aspira. Si la emoción es sensación, y la felicidad es una emoción, entonces aspirar a la felicidad es aspirar a una sensación. Cabe la pregunta entonces, ¿es el bien que todo ser humano busca una sensación?

La inquietud de Solomon es cabalmente ética: la búsqueda de una vida buena está pautada por la búsqueda de la felicidad. Pero si la felicidad es una sensación, entonces es algo que está fuera de nuestro control y esto implica que no está en nuestras manos el procurarnos la felicidad, será una mera suerte el que la consigamos o no. Si las emociones son las sensaciones del propio cuerpo, los seres emocionales no tienen el sentido de su vida en sus propias manos.

La realidad parece ser otra. Los seres humanos desean ser felices, por ello organizan sus vidas, planean, deciden y reflexionan sobre sí mismos, sobre lo que les pasa y sobre lo que pueden hacer hacia el futuro. Toda esa cantidad de cosas que hacemos los humanos para darle sentido a nuestra vida es la búsqueda de la felicidad, y esto quiere decir llanamente que la felicidad y el sentido de nuestras vidas sí está en nuestras manos. Si esto es así, parece incorrecto decir que una emoción como la felicidad es una sensación.

En suma la gran objeción ética de Solomon a la teoría de James es que si las emociones son sensaciones, quedamos eximidos de toda responsabilidad frente a ellas, y esto implica a su vez que no somos responsables de nuestra vida, del sentido que le damos y de lo que hacemos para ser felices. Si desvinculamos la responsabilidad de la emoción, los seres humanos ya no somos responsables ni por lo que sentimos ni por nuestra propia vida. Parece preferible seguir pensando que la búsqueda de nuestra felicidad está en nuestras propias manos a creer que ser feliz es sólo la sensación de un cuerpo cambiante.

## Consideraciones finales

El objetivo de este trabajo de grado fue hacer una valoración crítica de la tesis de William James sobre lo que es una emoción. Para cumplir con él realizamos dos tareas: en primer lugar, en el capítulo 1 hicimos una exposición de la teoría de William James; en segundo lugar, en el capítulo 2 expusimos y comentamos diversas críticas que se le han hecho a la teoría de James.

El capítulo 1 defendió la tesis de que la teoría de James es compleja por lo menos en dos aspectos. Por una parte, su idea central. La tesis de James es que las emociones son las sensaciones (*feelings*) de los cambios corporales que ocurren en las vísceras y en el sistema circulatorio. Esta tesis puede descomponerse en tres: (1) las emociones son un tipo de sensación; (2) las emociones son sensaciones de los cambios corporales; y (3) las emociones son las sensaciones de los cambios corporales que ocurren en las vísceras y en el sistema circulatorio.

Por otra parte, la teoría de James también es compleja porque no se limita a enunciar una concepción de la emoción, sino que la enriquece llegando a explicar asuntos tan variados e interesantes como la diversidad individual y social de las emociones, la diferencia entre emociones burdas y emociones sutiles y la educabilidad de las emociones mismas. Además de ello, la teoría de James tiene una clara aplicación terapéutica que funciona tanto a nivel personal como a nivel social. El objetivo de resaltar todos estos detalles de la teoría de James en el capítulo 1 era que ayudaran a darle más interés y a hacerla menos vulnerable para las críticas fáciles que con frecuencia se le hacen.

El capítulo 2 defendió que de los cuatro tipos de críticas estudiados contra la teoría de James hay uno que es especialmente inquietante: el de las críticas éticas.



Tras estudiar diversos problemas semánticos y epistemológicos, empíricos y teóricos, descubrimos varias cosas: que la mayor objeción semántica que se le plantea a James es que el vocabulario de las sensaciones no es compatible con el vocabulario de las justificaciones, aunque el vocabulario de las emociones sí lo es; también descubrimos que las clásicas objeciones empíricas que se le plantearon a James afectan a lo sumo su tercera tesis, la más específica de las tres, pero no bastan para cuestionar la teoría en general; finalmente descubrimos que teóricamente la tesis de James puede ser discutible, pero no rechazable, pues, aunque parece una teoría débil para definir lo que es una emoción y para explicar lo específico de las diversas emociones, tiene aportes que muchos críticos reconocen como definitivos, llegando al punto de sostener que, como mínimo, los aportes de James deben incorporarse como uno de los dos aspectos que definen una emoción (Goldie 2010; Helm 2009; Prinz 2004).

El elemento crítico central al que James parece no poder responder es la acusación ética. El problema más fuerte que enfrenta la teoría de James es que asume una concepción pasiva de las emociones que las margina del ámbito de la responsabilidad. De ahí se sigue que no somos responsables por nuestras emociones y que si el sentido de nuestra vida está forjado por una emoción como la felicidad, entonces tampoco somos responsables del sentido de nuestras propias vidas.

El balance general que arroja el trabajo es entonces que la teoría de James es valiosa teóricamente, como ha sido reconocido tanto en psicología como en filosofía, aunque no pueda asumirse cabalmente; pero es una teoría que tiene una consecuencia ética que no es tan fácil de aceptar: no tenemos responsabilidad sobre nuestras emociones ni sobre el sentido de nuestras vidas. Dicho en pocas palabras: la teoría de las emociones de James es teóricamente plausible pero éticamente inconveniente.

Esta conclusión nos remite a un problema filosófico nuevo y mucho más grande: ¿qué hacer con las teorías que siendo buenas teóricamente tienen inconvenientes éticos? ¿Es la inconveniencia ética una buena razón para rechazar una posición teórica? ¿Son ética y teoría ámbitos independientes de modo que pueda aceptarse el segundo incluso si falla el primero? Estas son preguntas que exceden los límites de este trabajo, pero que abren un nuevo horizonte para nuestra indagación filosófica.

Para terminar el trabajo me voy a permitir plantear una pregunta más. Aunque podría existir la tentación de rechazar la teoría de James por sus inconvenientes éticos, parece que el problema no es tan simple. La razón es que el propio James mostró por qué las sensaciones moldeadas corporalmente, es decir las emociones, ayudan al bienestar de los individuos e incluso a la transformación de las sociedades, como vimos en el capítulo 1. Es difícil imaginarse que estos no sean aportes éticos de su teoría. Sin duda no son aportes éticos como los que Solomon y otros críticos piden, pero lo son al menos en otro sentido. Esto quiere decir simplemente que la valoración de la teoría de James como conveniente o inconveniente éticamente depende también de lo que se considere como el problema cardinal de la ética.

Sin lugar a dudas el problema de la responsabilidad es uno de los problemas éticos fundamentales. Sin embargo el bienestar individual también lo es. Por supuesto que el sentido de la vida es uno de los temas reconocidos desde la antigüedad como de indiscutible valor ético. Pero también lo que sentimos de nuestra vida, privada y pública, es éticamente importante. Para decirlo brevemente, no parece que pueda tomarse como cosa probada que lo que sentimos no sea éticamente relevante.

A decir verdad, los desarrollos más recientes de la teoría de James sí han mostrado explícitamente su relevancia ética<sup>32</sup>. Parece que las emociones tipo James son importantes para la educación moral (*Cf.* Graham 1997, 274), para la toma de decisiones morales (*Cf.* Helm 2010, 305) o para la forja de principios morales. Las emociones perceptivas nos ayudan a hacernos a una imagen de nosotros mismos (*Cf.* Gale 2005, 173; Myers 1997, 22), a conocer cómo valoramos los hechos y el mundo (*Cf.* Crosby 2013, 99ss.). Incluso lo más temerarios seguidores de James han llegado al punto de sostener que las emociones son condiciones necesarias y suficientes para los juicios morales (*Cf.* Prinz 2006).

---

<sup>32</sup> Diversos estudios recientes señalan el propio valor moral que James le concedió a su teoría de las emociones (*Cf.* Sprigge 1997, 131). Su idea se basa no sólo en las consideraciones terapéuticas que hicimos en el capítulo 1, sino en que para James la distinción entre juicio cognitivo y juicio valorativo no es nítida (*Cf.* Gavin 2013, 68; Oliver 2001, 75), a pesar de los problemas que señalamos; en su idea de que la emoción nos da una comprensión de cómo vemos el mundo, de la realidad de muchos fenómenos y nos motiva a la búsqueda de conocimiento y de la verdad (*Cf.* Crosby 2013, 101).

Estas consideraciones obligan a decir que es tan cierto que la teoría de James tiene inconvenientes éticos como lo es el que sus ideas tienen un importante valor ético. Si uno se casa con una teoría ética, es probable que menosprecie los aportes morales que una teoría distinta ayuda a ver mejor. ¿Podría ser esto lo que sucede en el caso de la teoría de las emociones de James? Si por hipótesis aceptamos que sí, el problema no sería sólo si la teoría de James tiene inconvenientes éticos a pesar de ser teóricamente plausible, sino si vamos a casarnos con una posición ética que nos haga despreciar a James, aún a sabiendas de que con ello no sólo perderíamos algunas ventajas teóricas, sino también algunas ventajas éticas, aunque éstas no fueran las preferidas por sus críticos. A fin de cuentas es tan cierto que la felicidad no es sólo una sensación como lo es que parte de lo bello de *ser* feliz es *sentirse* feliz.

## Bibliografía

### 1. Obras citadas de William James

- James, William (1884). "What is an Emotion?" *Mind*, 9 (34), 188-205.
- James, William (1890). *Compendio de psicología*, trad. Agustín Bárcena, México, FCE, 1989.
- James, William (1894). "The Physical Basis of Emotion". Reimpreso en *Psychological Review*, 101 (2), 1994, 205-210.
- James, William (1899). "The Gospel of Relaxation" en *Pragmatism and Other Essays*. Washington, Washington Square Press, 236-250.

### 2. Obras citadas de Robert Solomon

- Solomon, Robert (1973). "Emociones y elección". En Solomon *et al.* 1984, 312-342.
- Solomon, Robert (1976). "On Physiology and Feelings". En Solomon 2003, 25-33.
- Solomon, Robert; Calhoun, Cheshire (1984). *¿Qué es una emoción?* trad. Mariluz Caso. México, FCE, 1989.
- Solomon, Robert (2001). "On the Passivity of Emotions". En Solomon 2003, 195-232.
- Solomon, Robert (2003). *Not Passion's Slave*. Oxford, Oxford University Press.
- Solomon, Robert (2004a). *Thinking About Feeling*. Oxford, Oxford University Press.
- Solomon, Robert (2004b). "Emotions, Thoughts and Feelings". En Solomon 2004, 76-88.
- Solomon, Robert (2007). *Ética emocional*, trad. Pablo Hermida. Barcelona, Paidós 2007.

### 3. Obras citadas de apoyo adicional

- Acero, Juan José (2005). "Emociones, estados de ánimo y rasgos de carácter". En J.P. Gracias y T. Grimaltos *La naturalización de la filosofía*. Valencia, pre-textos, 73-92.
- Beanninger, Ronald (1990). "Consciousness and Comparative Psychology". En Johnson & Henley 1990a, 249-270.
- Bird, Graham (1997). "Moral Philosophy and the Development of Morality". En Putnam 1997, 260-281.

- Cacioppo, John; Berntson, Gary; Larsen, Jeff; Poehlmann, Kirsten; Ito, Tiffany (2000). "The Psychophysiology of Emotions". En Lewis & Haviland-Jones 2000, 173-191.
- Cannon, Walter (1929). "Cambios corporales en el dolor, hambre, temor y cólera". En Solomon 1984, 159-167.
- Cooper, Wesley (2002). *The Unity of William James's Thought*. Nashville, Vanderbilt University Press.
- Cornelius, Randolph (1996). *The Science of Emotion*. New Jersey, Prentice Hall.
- Crosby, Donald (2013). *The Philosophy of William James*. Lanham, Rowman and Littlefield Publishers.
- Dalgleish, Tim; Power, Mick (1999). *Handbook of Cognition and Emotion*. Nueva York, John Wiley & Sons.
- Damasio, Antonio (2010). *Y el cerebro creó al hombre*, trad. Ferran Meler. Barcelona, Destino, 2010.
- Darwin, Charles (1872). *La expresión de las emociones en los animals y en el hombre*, trad. Tomás Ramón Fernández. Madrid, Alianza, 1984.
- De Sousa, Ronald (2010). "The Mind's Bermuda Triangle: Philosophy of Emotions and Empirical Science". En Goldie 2010, 95-117.
- Deigh, John (2010). "Concepts of Emotion in Modern Philosophy and Psychology". En Goldie 2010, 17-40.
- Feldman, Jessica (1997). "'A Shelter of the Mind': Henry, William and the Domestic Scene". En Putnam 1997, 300-321.
- Fridlund, Alan (1994). *Expresión facial humana*, trad. Jaione Cardas. Bilbao, Desclée de Brouwer, 1999.
- Frijda, Niko (2000). "The Psychologists Point of View". En Lewis & Haviland-Jones 2000, 59-74.
- Gale, Richard (2005). *The Philosophy of William James. An Introduction*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Gavin, William (2013). *William James in Focus*. Bloomington, Indiana University Press.
- Goldie, Peter (2010). *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotions*. Oxford, Oxford University Press.
- Griffiths, Paul (1997). *What Emotions really Are*. Chicago, The University of Chicago Press.
- Helm, Bennett (2002). "Felt Evaluations". *American Philosophical Quarterly*, 39, 13-30.
- Helm, Bennett (2009). "Emotions as Evaluative Feelings". *Emotion Review*, 3, 248-255.
- Helm, Bennett (2010). "Emotions and Motivation: Reconsidering Neo-Jamesian Accounts". En Goldie 2010, 303-324.
- Izard, Carroll; Ackerman, Paul (2000). "Motivational, Organizational, and Regulatory Functions of Discrete Emotions". En Lewis & Haviland-Jones 2000, 253-264.
- Johnson, Michael; Henley, Tracy (1990a) *Reflections on The Principles of Psychology. William James After a Century*. Londres, Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

- Johnson, Michael; Henley, Tracy (1990b). "Introduction". En Johnson & Henley 1990b, 1-10.
- Leary, David 1990. "William James on the Self and Personality". En Johnson & Henley 1990a, 101-138.
- LeDoux, Joseph; Phelps, Elizabeth (2000). "Emotional Networks in the Brain". En Lewis & Haviland-Jones 2000, 157-172.
- Lewis, Michael; Haviland-Jones, Jeannette (2000). *Handbook of Emotions*. Nueva York, The Guilford Press.
- Lyons, William (1980). *Emoción*, trad. Inés Jurado. Barcelona, Anthropos, 1993.
- Lyons, William (1999). "The Philosophy of Cognition and Emotion". En Dalglish & Power 1999, 21-44.
- Malone, John 1990. "William James and Habit". En Johnson & Henley 1990a, 139-166.
- Moya, Carlos (1994), "Las emociones y la naturalización de la intencionalidad", *Anales del seminario de metafísica*, 28, 227-255.
- Myers, Gerald (1997). "Pragmatism and introspective Psychology". En Putnam 1997, 11-23.
- Nussbaum, Martha (1997). *El cultivo de la humanidad*, trad. Juana Pailaya. Barcelona Paidós, 2005.
- Nussbaum, Martha (2001). *Paisajes del pensamiento*, trad. Araceli Maira. Barcelona, Paidós, 2008.
- Öhman, Arne (1999). "Distinguishing Unconscious from Conscious Emotional Processes". En Dalglish & Power 1999, 321-352.
- Oliver, Phil (2001) William James's "Springs of Delight". Nashville, Vanderbilt University Press.
- Ortony, Andrew; Clore, Gerald; Collins, Allan (1988). *La estructura cognitiva de las emociones*, trad. Jerónimo Martínez. México, Siglo XXI, 1996.
- Park, Sohee; Kosslyn, Steven (1990). "Imagination". En Johnson & Henley 1990a, 183-196.
- Prinz Jesse (2003). "Emotion, Psychosemantics, and Embodied Appraisals". En Hatsimoysis (2003), *Philosophy and the emotions*, Cambridge, Cambridge University Press, 69-86.
- Prinz, Jesse (2004). *Gut Reactions*. Oxford, Oxford University Press.
- Prinz, Jesse (2006). "The Emotional Basis of Moral Judgments". *Philosophical Explorations*, 9 (1), 29-43.
- Prinz, Jesse (2007). *The Emotional Construction of Morals*. Oxford, Oxford University Press.
- Putnam, Ruth (1997). *The Cambridge Companion to William James*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Quiñones, Elena; Tortosa, Francisco; Carpintero Helio (1993). *Historia de la psicología*. Madrid, Tecnos.
- Reed, Edward (1990). "Space Perception and the Psychologist's Fallacy in James's *Principles*". En Johnson & Henley 1990a, 231-248.
- Sahakian, William (1975). *Historia y sistemas de la psicología*, trad. Ana Sánchez. Madrid, Tecnos, 1982.

- Schmidt-Atzert, Lothar (1981). *Psicología de las emociones*, trad. Alfredo Guéra. Barcelona, Herder, 1985.
- Séneca (41). *De la cólera*, trad. Enrique Otón. Madrid, Alianza, 1986.
- Sprigge, T. L. S. 1997, "James, Aboutness, and his British Critics". En Putnam 1997, 125-144.
- Stocker, Michael (2010). "Intellectual and Other Nonstandard Emotions". En Goldie 2010, 401-424.
- Taylor, Eugene (1996). *William James on Consciousness Beyond The Margins*. New Jersey, Princeton University Press.
- Vendrell, Ingrid (2009). "Teorías analíticas de las emociones: el debate actual y sus precedentes históricos". *Contrastes. Revista internacional de filosofía*, XIV, 217-240.