

Extractos de “*Qué es una emoción*”

William James (*Mind*, 1884, 9, 188-205)

“Nuestra manera natural de pensar sobre esas emociones estándar es que la percepción mental de algún hecho provoca la disposición mental llamada emoción y que este estado mental da lugar a la expresión corporal. Mi tesis, por el contrario, es que *los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y que nuestra sensación de esos cambios según se van produciendo es la emoción*. El sentido común nos dice que nos arruinamos, estamos tristes y lloramos; que nos topamos con un oso, nos asustamos y corremos; que un rival nos ofende, nos enfadamos y golpeamos. La hipótesis defendida aquí afirma que este orden de la secuencia es incorrecto, que un estado mental no es inducido inmediatamente por el otro, que las manifestaciones corporales deben interponerse previamente entre ambos y que una exposición más racional que nos sentimos tristes porque lloramos, enfadados porque golpeamos, asustados porque temblamos, y no que lloramos, golpeamos o temblamos porque, según el caso, estemos tristes, enfadados o asustados. Si los estados corporales no siguieran a la percepción, esta última poseería una conformación totalmente cognitiva, pálida, incolora, carente de calor emocional. Entonces podríamos ver el oso y juzgar que lo mejor es correr, recibir la ofensa y considerar que lo correcto es golpear, pero no podríamos *sentirnos* realmente asustados o iracundos...”

“Paso ahora a recalcar el punto vital de mi teoría, que es éste. Si nos imaginamos una emoción intensa y tratamos entonces de abstraer de nuestra consciencia de ella todas las sensaciones de sus síntomas corporales característicos, nos encontramos con que no nos queda nada, no hay un “ingrediente mental” a partir del cual pueda construirse la emoción, de modo que todo lo que queda es un estado de percepción intelectual, frío y neutro....”

“Es totalmente imposible pensar a qué quedaría reducida la emoción de miedo si no estuvieran presentes las sensaciones de latidos cardiacos acelerados, ni de respiración ligera, ni de labios temblorosos, ni de miembros debilitados, ni de carne de gallina, ni de agitación visceral...”

“Para nosotros es inconcebible una emoción disociada de toda sensación corporal... Pero si la emoción no es sino el sentimiento de los efectos corporales reflejos producidos por lo que llamamos su “objeto”, efectos debidos a la adaptación connatural del sistema nervioso a ese objeto, parece que inmediatamente nos enfrentamos a la siguiente objeción: sería absurdo suponer que el sistema nervioso del hombre civilizado está adaptado de forma innata a la mayoría de las cosas que son objeto de sus emociones. Casi todos los motivos de vergüenza y muchos insultos son puramente convencionales y varían según el ambiente social...”

“Recordaremos el principio evolutivo de que cuando un determinado poder ha estado una vez fijado en un animal en virtud de su utilidad en presencia de determinadas características del ambiente, puede resultar ser útil en presencia de otras características del ambiente que en un principio no tenían nada que ver ni con su producción ni con su

preservación. Una vez que esta tendencia nerviosa a descargar está ahí, todo tipo de imprevistos pueden apretar el gatillo y soltar los efectos...”

“Pero ahora, resuelta esta objeción, surge una duda más general. ¿Existe alguna evidencia, podría preguntarse, a favor del supuesto que percepciones particulares *sí* produzcan efectos corporales extendidos por un tipo de influencia física inmediata, antecedente de la activación de una emoción? Casi con toda seguridad, existe tal evidencia...”

“Si nuestra teoría es cierta, un corolario necesario de ella debería ser que cualquier activación voluntaria de las llamadas manifestaciones de una emoción especial debería darnos la emoción misma. Por supuesto, en la mayoría de emociones esta prueba es inaplicable, ya que muchas de las manifestaciones están en órganos sobre los que no tenemos control volitivo. Sin embargo, dentro de los límites en los que puede verificarse, la experiencia corrobora totalmente esta prueba.. Todo el mundo sabe cómo el pánico aumenta con la huida y cómo el dar paso a los síntomas de dolor o rabia aumenta esas mismas pasiones. Cada acceso de llanto hace más aguda la pena... En la ira es notorio cómo nos excitamos hasta un clímax mediante estallidos de expresión. Rehúse a expresar una pasión y ésta morirá. Cuente hasta diez antes de desahogar su rabia y la ocasión parecerá ridícula. En cambio, siéntese todo el día en una postura abatida, suspire y responda a todo con voz triste, y su melancolía persistirá. No existe un precepto más valioso en la educación moral que éste, como todo el que lo haya experimentado sabe: si deseamos vencer tendencias emocionales indeseables en nosotros mismos, debemos con asiduidad y, al principio, con sangre fría, pasar por las *señales externas* de aquellas disposiciones contrarias que prefiéramos cultivar...”