

## Capítulo 1

### La psicología dominante y el sentido común versus la autoinspección y William James

#### *Emoción y agitación corporal*

¿Quién no ha experimentado alguna vez la emoción de una noria o de un simple columpio? ¿Y quién puede olvidar esa sensación única de estar sin aliento momentáneamente y el cosquilleo en el estómago cuando el columpio, habiendo alcanzado su máxima altitud, comienza a bajar a una velocidad imparable? Si hubiéramos de describir esta sensación y nos aventuramos a adivinar su probable, causa aproximada, difícilmente podríamos no estar de acuerdo con el hecho de que consiste en darnos cuenta **de** algunos cambios mecánicos o fisiológicos en el abdomen y el diafragma, la sensación se debe a estos cambios, que son en suma, causados por la aceleración repentina del cuerpo como un todo. Además, pocas personas no recordarían la sensación temblorosa en los brazos y las piernas y la sensación de debilidad en las articulaciones que siguen a un periodo de agotamiento físico extremo. Aquí, no hay necesidad de un esfuerzo especial de introspección para confirmar que estas experiencias son **de** los cambios fisiológicos en los músculos y las articulaciones, que son causadas por estos cambios y que a su vez se deben a la actividad física que les precedió.

Al mismo acuerdo fácil se llega si preguntamos acerca de los antecedentes inmediatos de la sensación peculiar de escalofríos cuando una inesperada brisa fría pasa sobre nosotros. Aquí estaríamos de acuerdo en que la experiencia se debe al movimiento ondulado visible de la piel, los músculos y el vello del cuerpo, sin negar que la brisa fría precipita estos cambios corporales o que el cerebro es indispensable para la experiencia. Respecto a la implicación del cerebro en el proceso, no hay duda alguna. Ha sido muy claro, desde hace unos pocos siglos por lo menos, que el cerebro controla estos cambios, recibe feedback acerca de ellos según van procediendo en las diferentes áreas del cuerpo, y es necesario para que la sensación subjetiva emerja.

En estos, y otros innumerables casos, dos puntos interrelacionados van más allá de la disputa: primero, que las sensaciones somáticas son experiencias subjetivas de cambios transitorios en regiones particulares del cuerpo. Sin estos cambios fisiológicos el cerebro no tendría entradas para supervisar y ninguna sensación verdadera podría surgir. Si una sensación surgiera, no sería considerada una sensación sino una mera alucinación. Segundo, siendo este el caso, todas las experiencias verdaderas de cambios somáticos deben ser, necesariamente, **subsecuentes** a estos cambios. Aunque estos dos puntos están perfectamente claros cuando se refieren a sensaciones individuales, no lo son tanto cuando se experimentan diferentes sensaciones en rápida sucesión junto con la percepción de objetos externos o de otras imágenes y pensamientos subjetivos.

Consideremos, por ejemplo, aquellos momentos en donde ocurren conjuntamente combinaciones particulares de éstos u otros cambios somáticos similares. Momentos en los que el estómago da un vuelco, los escalofríos recorren todo el cuerpo, una ola de debilidad afloja las articulaciones y quizás la boca se seca y el corazón late incontroladamente. Tal podría ser el estado del cuerpo justamente después de que has evitado un potencial accidente de tráfico fatal pisando con fuerza el freno justo a tiempo para evitar colisionar con un coche a gran velocidad que se acerca. En semejante caso no es fácil desenredar inmediatamente las sensaciones, para definir su objeto y su relación temporal con él. Para realizar algo de introspección, o más bien de autoinspección, se requiere un esfuerzo. Primero porque las sensaciones son ahora muchas y sólo podemos centrar la atención en una cosa a la vez. Segundo, porque nuestra atención normalmente pasa de nuestro cuerpo y su desorden a la situación externa que lo ocasionó. Estamos ocupadamente evaluando esa situación, repasándola mentalmente, memorizándola para futuras referencias. Estamos pensando en el efecto catastrófico que un retraso en responder habría tenido, y muy frecuentemente, pueden pasar por la mente pensamientos irrelevantes, precipitados por la emergencia que acaba de suceder, como en un estado de shock y desorden.

Todo el tiempo, estos pensamientos y deliberaciones avanzan contra los antecedentes de un confuso pero aún intenso sentimiento consistente en perceptos impetuosos que eligen una vez este, otra vez aquel, proceso somático. La suma total de estas percepciones y pensamientos constituye lo que llamamos miedo, que es una de las emociones más familiares y básicas. Tan pronto como dirigimos nuestra atención deliberadamente hacia el proceso somático, nos damos cuenta de pronto que es responsable de la cualidad de la experiencia en su totalidad. Por otro lado los pensamientos y las deliberaciones, aunque ciertamente allí y ciertamente en primer plano,

parecen tener un mero papel de apoyo a los sentimientos. La celeridad de cada pensamiento en el campo de la consciencia parece renovar, en cambio, la aparición de debilidad en los músculos de los miembros o más adelante acelerar el latido del corazón y así promover la intensificación de la sensación que, sin embargo, persiste en ser una sensación de debilidad, de aceleración del latido del corazón y de vacío en la boca del estómago.

Ciertamente, a menudo logramos suprimir momentáneamente los pensamientos y deliberaciones, aún así la perturbación corporal en curso garantiza el desasosiego del sentimiento de miedo. Si alternativamente conseguimos suprimir de la consciencia estas perturbaciones al ser absorbidos por un aspecto de la situación externa, si somos capaces, por ejemplo, de reflexionar un segundo sobre el coche que nos acaba de pasar, e intentamos recordar el color o su forma exacta, durante ese breve segundo en la que nuestra atención no está focalizada en nuestras sensaciones somáticas, nuestra sensación de miedo se suprime. Entonces la autoinspección común hace casi imposible dudar que la cualidad particular de la emoción sea la consciencia de la perturbación somática en curso. Aún así, las implicaciones de este juicio de autoinspección son, paradójicamente, muy difíciles de aceptar por nuestro propio sentido común por una variedad de razones que consideraremos brevemente. Es también bastante difícil para la psicología convencional aceptarlas por las mismas razones. Esta concordancia de la psicología y el sentido común no es sorprendente, como veremos, la psicología convencional no es más que la articulación sistemática del sentido común. El sentido común en cambio no puede más que arrodillarse ante la autoridad de una ciencia que justifica y apoya sus conclusiones. Dejemos a un lado la autoinspección y vamos a confiar en la psicología para hacer una descripción de las emociones y como éstas resultan.

La descripción que probablemente vamos a encontrar en la mayoría de los textos sobre este tema, es más o menos, como sigue: primero, el estímulo, el coche veloz, causa la emoción de miedo. Segundo, la emoción actuando como motivo, causa nuestra reacción manifiesta. De hecho, sólo podemos deducir la presencia de las emociones por sus efectos: es decir, las reacciones manifiestas visibles. Más analíticamente, la presencia del estímulo es conocida o percibida junto con el ambiente o las circunstancias que lo rodean. Le sigue la evaluación cognitiva del estímulo en su contexto, llevando a la determinación del peligro que la situación conlleva. Tanto la percepción como la evaluación cognitiva, se nos ha dicho, son llevadas a cabo por el cerebro, y en el cerebro. Entonces el cerebro prepara la reacción de emergencia que, en forma de órdenes neurales o mensajes a los músculos y a las vísceras causa las respuestas observables o los signos de la emoción. Éstos incluirían el pisar fuerte el freno y los otros síntomas fisiológicos

típicos de la emoción de miedo: palpitaciones, debilidad en los miembros, temblores, vacío en la boca del estómago, etc. Con respecto a la naturaleza de la emoción de miedo en sí misma, hay variedad de opiniones: para algunos psicofisiólogos, esta experiencia es sólo la consciencia del peligro. Es decir, surge antes que la preparación de la reacción de emergencia. Para otros, es la consciencia de la reacción de emergencia antes de que ésta tenga una oportunidad para materializarse en los movimientos del cuerpo y de las vísceras. En cualquier caso, y como quiera que sea, la emoción es generada en el cerebro y es **anterior** a las respuestas somáticas que son causadas por ésta y constituyen sus signos observables.

¿Qué hemos de pensar entonces de esta descarada contradicción entre el resultado de nuestra autoinspección por un lado, y la consideración psicológica por el otro? Lo anterior revela que el sentimiento de miedo es consciencia de los cambios viscerales; que consiste en un grupo de sensaciones somáticas, que, como mencionamos anteriormente, **deben ser subsecuentes a los cambios viscerales**. Esto último sostiene, bastante razonablemente, que el sentimiento de miedo está causado por la percepción del estímulo peligroso; que consiste en la consciencia del peligro o la consciencia de los planes del cerebro para afrontar ese peligro; y que es la **causa** más que el **efecto** de los cambios somáticos.

La ventaja de la consideración psicológica sobre el dictamen de la autoinspección consiste en su mayor atractivo para nuestro sentido común. El sentido común nos previene de que las experiencias subjetivas son a menudo peligrosamente falsas. Siglos de educación y de adoctrinamiento en los méritos del pensamiento analítico nos han preparado para arrodillarnos ante la autoridad formal y reconocer su superioridad sobre las consideraciones impresionistas del mismo fenómeno. Y, en este caso, el análisis psicológico se nos presenta con una razonable cadena causal de eventos, donde los estímulos causan emociones y las emociones reacciones corporales. Por otro lado, la autoinspección nos haría creer que ya que las reacciones corporales son anteriores a la emoción, deben ser causas más que efectos de la emoción. ¿Cómo puede ser, objetamos, que una respuesta pueda preceder más que seguir a su estímulo, su motivo, su única razón para existir? ¿No sería poner el efecto antes que la causa, el carro delante del caballo?

Además, la autoinspección nos haría creer que la experiencia emocional es un asunto tan sencillo como cualquier sensación y sólo requiere que el cerebro lea la información generada en los músculos y en el intestino. Eso significaría, por supuesto, que la emoción no es exclusivamente generada por los intrincados procesos bioquímicos en el cerebro y que tiene mucho menos que ver con la valoración cognitiva de la situación, la cual es también llevada

a cabo por el cerebro, entonces tiene que ver con meras agitaciones de la carne. Esto también ofendería a nuestro sentido común, que se ha visto encantado con los recientes triunfos de las neurociencias señalando el papel central del cerebro en todos los procesos psicológicos complejos. Es entonces instructivo notar, especialmente en esta conexión, que varias generaciones atrás nuestro sentido común hubiera aceptado de buena gana, y por los mismos motivos, la visión de que la experiencia emocional es generada por la mente o el alma más que por el cerebro. Un fenómeno intrincado tal como la emoción humana debe ser sutil e incorpórea, habrían argumentado las entonces racionales y razonables autoridades. Consideren la emoción despertada por la música, por ejemplo. ¿Cómo podría tan delicado y estético sentimiento ser debido a las agitaciones del intestino, o incluso al menos crudo pero, no obstante, cerebro material?

La ventaja de la autoinspección sobre el sentido común en dar una explicación sobre qué son las emociones y cómo resultan, tiene mucho menos que ver con lo atractivo de la autoridad del razonamiento racional y abstracto, y más que ver con una confianza implícita en el dictado de la experiencia. William James, el reconocido fundador de la psicología en América, confiaba en el dictado de la experiencia y levantó sobre este fundamento una teoría general de la emoción. Ésta ha llegado a ser conocida como La Teoría de James-Lange, porque el fisiólogo danés Lange, propuso una formulación similar aproximadamente al mismo tiempo, es decir, hace más de un siglo. Como en otros casos, James y Lange no estaban solos en esta aventura. Varios teóricos antes y después, Henri Bergson y Friedrich Nietzsche entre otros, han expresado puntos de vista semejantes. La validez y las implicaciones de la teoría de James-Lange nunca fueron probadas sistemática ni exhaustivamente, en parte porque la teoría, como la expuso James, levantaba tanta confusión entre la mayoría como entusiasmo entre la minoría de los psicólogos durante el siglo siguiente a su publicación, independientemente de cómo pueda ser formulada, y en parte también, debido a su principal dogma, indiferentemente de cómo pueda ser expuesto, estas razones provocan una variedad de objeciones por parte de los psicólogos dominantes y neurocientíficos. Trataremos estas objeciones en la siguiente sección. Ahora recordaremos las nociones básicas de James y comentaremos las objeciones que surgieron.

James, confiando en el dictado de la autoinspección, declaró que todas las emociones humanas, o más precisamente, la cualidad distintiva de los sentimientos, consiste en la percepción de cambios somáticos, notablemente viscerales. O, que estos cambios fisiológicos son los antecedentes de la emoción. Las grandes diferencias o sutiles sombras entre las innumerables emociones que un ser humano es capaz de experimentar, las atribuyó a las

grandes o sutiles diferencias en los patrones de esos cambios somáticos. Consecuentemente, ningún sentimiento genuino puede existir sin estos cambios, y por definición, ningún sentimiento antes que ellos. Para conducir este punto, James, normalmente un escritor muy conciso y lúcido, se encerró en la famosa y, como demostró ser, desafortunada máxima: “corres, luego estás asustado, lloras, luego estás triste”. Como mencionamos anteriormente semejante descripción es capaz de ofender al sentido común. Parece invertir el orden natural de las cosas. Si estamos razonablemente seguros de que la cualidad del sentimiento de miedo se debe al latido de nuestro corazón y a las mariposas en nuestro estómago, estamos doblemente seguros de que corremos porque tenemos miedo y lloramos porque estamos tristes y no vice-versa, lo cual, aparentemente, era la forma de James. James, nos aventuramos a afirmar, corría o lloraba porque estaba asustado o triste tanto como cualquier otro ser humano. Entonces, ¿por qué divulgaba lo contrario?

De hecho, todo el problema, que aparenta ser la más extravagante violación tanto del sentido común como de la lógica, consistía en el fallo de James en capturar y transmitir en su máxima lo que expresó con exquisita claridad en la descripción analítica de su teoría. Aunque uno puede correr durante, antes y después de la experiencia del miedo por diferentes razones, y aunque correr y la sensación somática que lo acompaña en algunos casos puede reforzar el sentimiento, y en otros casos suprimirlo, el **comienzo** de correr, la respuesta inicial de evitación, ocurre antes de que uno es consciente del sentimiento de miedo. Recordemos el ejemplo del incidente de tráfico anteriormente descrito: el pisar a fondo el freno tiene lugar, como puede testificar la experiencia común, **antes** de la consciencia de miedo y obviamente antes del **comienzo** de todos los cambios viscerales que son el objeto inmediato de esa experiencia. El comenzar a correr en el ejemplo de James es precisamente la respuesta automática de emergencia que antecede a la experiencia emocional. Además, la máxima de James puede ser fácilmente malinterpretada y de hecho ha confundido a muchos estudiosos de la emoción por una razón adicional: el correr es una función esquelética, y no de los músculos viscerales. Y como él claramente afirmó en otro sitio, es el patrón de las respuestas viscerales musculares, y no la respuesta voluntaria del músculo la que constituye, principalmente, el objeto de la experiencia emocional.

Por lo tanto, sin violentar el espíritu de la máxima de James, podemos modificar su letra: ciertamente, puedes o puedes no correr porque tienes miedo, pero estás experimentando miedo debido a un incremento de motilidad en los músculos del estómago y en los latidos del corazón, etc. Dicho de esta manera, la postura de James se hace menos provocativa y objetable.

*Objeciones a la visión de James sobre la emoción*

No todas las objeciones a la visión de James surgen de la opacidad de la máxima que expresó caricaturescamente y en la que se encapsuló. Con lo cual, aun clarificando el intencionado significado de la máxima, la teoría no se presenta en general aceptable. Muchas objeciones residuales permanecen, muchas razones por las que esta visión, factible como podría ser sobre las bases de la autoinspección, da paso a visiones alternativas. ¿Cuáles son, entonces, algunas de las objeciones que la psicofisiología ortodoxa y el sentido común pueden con toda probabilidad plantear?

Una objeción se sugiere aparentemente como resultado de la autoinspección por sí misma. Consideremos, una vez más, la sensación de miedo: miedo, en la visión de James, no menos que cualquier otra emoción, es la consciencia de un patrón particular de eventos somáticos. La razón por la que experimentamos miedo en diversas situaciones es porque el mismo patrón básico de eventos somáticos ocurre en todas ellas. Si un patrón diferente ocurre, una emoción diferente es experimentada. Pero, uno puede inmediatamente objetar, el patrón de cambios fisiológicos no siempre es el mismo en todas las situaciones en las que experimentamos miedo. Algunas sensaciones somáticas que son centrales en algunos casos están visiblemente ausentes en otros. Por ejemplo: Nuestra experiencia de miedo que sigue a la reflexiva y salvadora respuesta de detener el coche a tiempo, consiste, entre otras cosas, en la consciencia de una conspicua sensación fisiológica de “aflojamiento” de las articulaciones y de la debilitación de los miembros. Por otro lado, cuando corres asustado de un perro furioso y suelto, difícilmente puedes identificar la fuente del miedo con la debilidad en los miembros. El corazón puede aún latir con fuerza, las mariposas aún pueden sentirse en el estómago, pero los miembros apenas podrían tener más fuerza. Si entonces, el miedo es la percepción de un patrón particular de cambios corporales, ¿cuáles son las sensaciones constituyentes que se mantienen invariantes en todas las diferentes ocasiones donde, sin dudar, clasificamos nuestro sentimiento como miedo?

Esta incuestionable objeción deja a la vista un punto débil en la teoría. James nunca tuvo intención de enumerar las diferentes sensaciones ni especificar la intensidad relativa en cada caso. De hecho, pensaba que era un ejercicio pedante y quizás desesperante, dada la amplia gama de matices de cada emoción y el correspondiente número e intensidad relativa de las respuestas somáticas que conllevaría cada uno. No hay ninguna experiencia emocional que pueda ser considerada una entidad monolítica simplemente porque nos refiramos a ella con una sola palabra. Las experiencias de miedo

que siguen al accidente potencial de tráfico o mientras huyes de un amenazante perro son, sin duda, muy diferentes. Además, la autoinspección cuidadosa revelará que esta diferencia en la cualidad de los sentimientos se debe precisamente a las diferentes sensaciones entre correr del peligro versus quedarse sentado en el coche después de que la emergencia a terminado.

Esto puede ser cierto, uno puede afirmar, pero el hecho mantiene que en ambos casos las experiencias son lo suficientemente similares y lo suficientemente diferentes de otras experiencias para ser denominadas correctamente por la palabra “miedo” y no por “enfado” o “pena.” Consecuentemente, le corresponde al teórico identificar el conjunto de sensaciones únicas que comparten. Este punto está bien aceptado. Sin embargo, como esperamos demostrar más adelante, la especificación de los principales patrones invariantes de las sensaciones específicas para cada emoción es una cuestión que requiere una meticulosa investigación empírica. James, para asegurarse, nunca pretendió ser el experimentador metódico ni empírico adecuado para asumir dicha tarea.

La imponente magnitud de semejante tarea es quizás la razón por la que nunca se ha llevado a cabo un esfuerzo sistemático y mantenido para confirmar o refutar la teoría experimentalmente en este punto, intentando descubrir un patrón principal invariable de cambios corporales siempre presentes cuando somos conscientes de una categoría particular de sentimientos. Todos los esfuerzos de investigación que se han llevado a cabo (y que serán revisados más adelante) tuvieron un objetivo mucho más modesto y reducido: demostrar que los diferentes patrones de cambios fisiológicos caracterizan a las diferentes emociones en situaciones muy específicas. Dichas demostraciones pueden proporcionar suficiente apoyo a la teoría, sin embargo, no negaremos que la teoría seguirá incompleta hasta, y a menos que, los patrones invariantes de eventos somáticos específicos a cada categoría de emociones, hayan sido empíricamente establecidos.

La información de la autoinspección de nuevo, parece apoyar una multitud de objeciones adicionales a la noción de que la experiencia emocional es el darse cuenta de la agitación del cuerpo. Como mencionamos al principio de este capítulo, no hay dificultad en afirmar que una experiencia sensorial es la consciencia de los cambios fisiológicos que ocurren en regiones particulares del cuerpo, especialmente cuando somos capaces de atender focalmente a tales cambios como aquellos que dan lugar a una sensación simple. La situación se hace más desafiante cuando muchos conjuntos de tales cambios ocurren simultáneamente o en rápida sucesión. Aquí, obligados a desviar el centro de nuestra atención rápidamente de un conjunto a otro, para poder examinarlos todos, como mucho podremos ser conscientes transitoriamente de cada uno y, consecuentemente, menos



seguros de su precisa identidad y localización. En el caso de la experiencia emocional tenemos que afrontar aún otra y aún más seria dificultad: no sólo tenemos que tratar con muchos conjuntos de diversos procesos somáticos sino también con el hecho de que hacer un muestreo de éstos no es la principal tarea de nuestra atención. Más bien, nuestra atención está obligada a concentrarse la mayor parte del tiempo en estímulos externos que, como en el caso del incidente de tráfico, deben ser respondidos inmediatamente. Consecuentemente, la autoinspección encuentra que el contenido de nuestra consciencia es dominado por perceptos y pensamientos del objeto externo más que por los perceptos de los procesos somáticos.

Aún en los casos donde la experiencia emocional no surge por una emergencia, la percepción de un objeto externo o imagen no relacionada con los procesos somáticos domina el campo de la consciencia. Por ejemplo, en un momento de pasión erótica, las personas rara vez pueden asegurar que estaban haciendo exactamente sus vísceras, mientras estaban con la persona deseada o mientras sueñan despiertos con esa persona. Uno puede ciertamente verificar una variedad de sensaciones en el abdomen y el resto del cuerpo. De hecho, hablamos de sensaciones cálidas del corazón (se dice que el amor y la mayoría de las emociones se encuentran en el corazón) y del dolor del deseo que es claramente distinto al dolor del hambre, aunque ambos se encuentren en alguna parte de nuestras tripas. Estas sensaciones somáticas están, sin embargo, inseparablemente combinadas con y subordinadas a la imagen de la persona deseada, que está presente en toda la escena experiencial.

¿Sobre qué fundamentos podemos, entonces, afirmar que la experiencia emocional es la consciencia de los procesos somáticos más que la consciencia del objeto que ocasionó estos procesos? Si apelamos a la autoinspección para proporcionar una respuesta sobre la naturaleza de la experiencia de deseo erótico, en este caso, ¿no resulta obvio entonces que debemos admitir que la experiencia consiste, en primer lugar y sobre todo, en la consciencia de la persona deseada? ¿Que la emoción está causada por las percepciones visuales, auditivas, olfativas y táctiles de esa persona que “reside” en el cerebro y no en las tripas? ¿Qué, por lo tanto, estamos justificados al creer que es porque estamos llenos de pasión erótica por lo que tenemos estas cálidas sensaciones en el corazón?

No hay duda de que los perceptos e imágenes, independientemente de los procesos viscerales, dominan el campo de la consciencia en muchas situaciones. De hecho, como hemos mencionado anteriormente, a menudo encontramos que estos procesos viscerales parecen ser impulsados hacia el campo de la consciencia por la imagen del estímulo externo del objeto. Cuanto más clara llega a ser la imagen en nuestra mente, más probable será

que la sensación de calidez y de cosquilleo en el abdomen aparezca e inunde el campo de la consciencia, bañando, y momentáneamente sumergiendo y oscureciendo la imagen antes de que desaparezcan, dejándola tras sí más clara y radiante que antes. Sin embargo, la cuestión no es si la imagen domina la escena experiencial; sino si ocupa el campo de la consciencia durante más tiempo que cualquiera de las diversas sensaciones somáticas o todas juntas. La cuestión es si lo que llamamos deseo erótico es la consciencia de la imagen o la sensación somática que esta imagen provoca. Y, mientras que no hay duda de que la imagen de lo que James llamó el “objeto-emocionalmente-sentido” es una parte integral de la experiencia emocional, es igualmente claro, consideramos, que la cualidad de los sentimientos que rodea la imagen, es proporcionada por las sensaciones somáticas.

Esta creencia está respaldada por hechos con los que todos estamos familiarizados: primero, intentemos recordar un simple momento en el que una emoción (el deseo erótico, por ejemplo) fue experimentado en **ausencia de sensaciones somáticas**. Si la memoria pudiera no ser del todo fiel en este punto, intentemos crear en el presente una experiencia emocional, cualquier experiencia emocional, de cualquier forma, asegurando, que el cuerpo se mantenga completamente relajado durante todo el proceso. No importa cómo ni cuánto tiempo lo intentemos, estamos destinados a fracasar en esta tarea: podremos convocar variedad de imágenes que esperamos nos exciten emocionalmente. Sin embargo nos dejan sin cambio alguno. Si una sola de las imágenes tuviera éxito provocando una experiencia emocional, inmediatamente nos daríamos cuenta que lo ha hecho sólo porque tuvo éxito provocando un conjunto de sensaciones somáticas. En realidad, sabemos que de verdad hemos tenido emociones sólo porque fuimos conscientes de estas sensaciones somáticas.

Segundo, podemos recordar situaciones en las que estamos seguros de haber experimentado distintas emociones sin ser conscientes, no importa cuan diligentemente hayamos buscado el objeto o la imagen externa responsable de ellas. Situaciones de este estilo son comunes y memorables porque a menudo tienden a ser especialmente extrañas y místicas. Son extrañas precisamente porque hemos llegado a creer que ninguna emoción real y distintiva puede ocurrir sin un estímulo concreto, ya sea un objeto o una idea, de acuerdo con el sentido común, la emoción es la consciencia de tales objetos o ideas. Entonces, cuando “surge de la nada”, una nube fugaz o una pena inexplicable oscurecen nuestra disposición, cuando experimentamos el dolor del deseo erótico, la euforia de la alegría, o cuando sentimos el toque frío del miedo, sorprendidos o alarmados, buscamos frenéticamente una razón o causa para la emoción ya experimentada.

Probablemente fue esa causa. De hecho es bastante cierto que hubo una causa. Pero cualquiera que fuese su naturaleza exacta, ya sea un fugaz y olvidado pensamiento o incluso un suceso neuroquímico al azar en el cerebro, como mucho puede ser llamada la causa del conjunto de agitaciones somáticas que entonces percibimos como una emoción particular. Nunca podemos considerarla como parte de la experiencia, incluso si finalmente logramos identificarla retrospectivamente, pues mientras experimentábamos la emoción sólo éramos conscientes de esas agitaciones somáticas.

Otra objeción puede surgir en conexión con el hecho de que consideramos la emoción como la consciencia de procesos concretos y en ese sentido la tratamos de forma similar a la percepción en general. Pero, en el caso de la percepción externa y visual, la consciencia de un objeto es, de acuerdo con las leyes formuladas por los psicólogos de la “gestalt”, más que la consciencia de sus partes integrantes. Recurriendo a un ejemplo excesivamente utilizado, la percepción de un cuadrado es más que la suma de las percepciones de sus ángulos y líneas. De hecho, constituye fundamentalmente en una diferente, nueva, o “emergente” experiencia perceptiva. En el caso de la emoción, ¿no es verdad que somos conscientes de una variedad de imágenes, pensamientos y sensaciones entremezcladas y sin embargo aún afirmamos que hemos experimentado **una** emoción? ¿Podría ser entonces, que nuestra consciencia tenga, como la consciencia de un cuadrado, fundamentalmente una entidad experiencial diferente, algo más allá de la consciencia de las imágenes constituyentes y de los procesos somáticos? Dado el caso, ¿no estamos justificados al afirmar que la emoción no es la consciencia de los eventos fisiológicos en diferentes lugares del cuerpo sino de los procesos cognitivos llevados a cabo en el cerebro, procesos que crean entidades experienciales “emergentes” entretejiendo no sólo sensaciones somáticas sino también imágenes y pensamientos?

Esta propuesta resulta razonable y quizás más completa que la teoría de James porque tiene en cuenta no sólo los procesos somáticos sino también el objeto-emocionalmente-sentido que a menudo resulta ser la característica sobresaliente de la escena experiencial. Sin embargo, a pesar de las apariencias, no lo es. Primero, ni en la percepción externa ni en la sensación somática somos alguna vez conscientes de los procesos cognitivos o de los eventos cerebrales que median estos procesos. Los procesos cognitivos son abstractos, entidades hipotéticas que nosotros invocamos para explicar, por ejemplo, cómo una serie de estímulos como ángulos y líneas, en vez de ser percibidos como ángulos y líneas, son percibidos como un cuadrado. Con lo cual, para afirmar que la emoción es la consciencia del proceso cognitivo, o de los eventos cerebrales que la generan, es como mucho una contradicción de términos. Esto es así desde que afirmamos ser conscientes de entidades

que no conocemos y, como psicólogos, apenas nos ponemos de acuerdo en qué pueden ser. Segundo, la propuesta no es satisfactoria ya que, aunque algunas veces la emoción resulta ser la consciencia de algo más que la suma de sensaciones e imágenes, no siempre es así ni tiene por que ser así: como hemos mostrado en los párrafos previos, es posible que uno pueda tener emociones genuinas sin el objeto-emocionalmente-sentido, aparte de las sensaciones en sí.

¿Y si la emoción fuera la consciencia de algo más que tan sólo la suma de las sensaciones? Después de todo, informamos y quizás experimentamos miedo, y no una sensación X más una sensación Y y Z. ¿Podríamos entonces afirmar que como experimentamos una cualidad emergente y no sensaciones discretas, la emoción no es la consciencia de éstas? ¡En absoluto! Aún en ese caso, la emoción permanece como la consciencia del estado del cuerpo tanto como la percepción de un cuadrado permanece como la consciencia de objetos externos dentro del campo de la visión.

Finalizaremos el estudio de las objeciones a la visión de la emoción de James conscientes del hecho de que no hemos agotado su número. Mas serán discutidas mientras vayan surgiendo en el contexto de las visiones específicas opuestas que vamos a estudiar. Encontraremos allí (como podemos ver aquí) que toda las objeciones parten de dos sesgos básicos compartidos por la psicología dominante y el sentido común. Podemos trazar el origen de la primera creencia remontándonos al nacimiento de la civilización occidental que también fue el nacimiento del concepto del hombre compuesto de un alma sutil y un cuerpo primitivo. Desde entonces, hemos persistido en la búsqueda dentro del alma de las causas de todo fenómeno psicológico complejo, incluyendo las emociones, ignorando consistentemente el cuerpo. Las sucesivas transformaciones del alma, primero en “mente” y luego en “procesos cognitivos” son poco más que cambios de etiquetas en tanto que nuestro sesgo atribuye las emociones a una entidad compleja, central y sutil. Lo mismo es cierto para la más radical redenominación del alma, la mente, y los procesos cognitivos como procesos cerebrales. Aún estamos tan determinados como siempre a considerar el cuerpo primitivo como una pareja indispensable de la sutil autoridad central para crear cualquier fenómeno psicológico complejo.

El segundo es un sesgo más reciente que se remonta a la revolución conductista en psicología. Consiste en una deliberada y resoluta, o una implícita e igualmente efectiva, negación de los datos subjetivos como datos válidos sobre los que basar una teoría científica. En el caso de las emociones este sesgo subraya la insistencia tanto del sentido común y de la psicología al ver los estímulos externos como las “causas” de las “respuestas” emocionales ignorando completamente la experiencia y, consecuentemente,

violando las leyes de la causalidad y la lógica al proponer que las respuestas viscerales son antecedentes de la emoción.

Estos dos sesgos constituyen la columna vertebral de otras visiones distintas sobre la emoción que comienzan por la teoría de Walter Cannon, de quien se dice desacreditó detenidamente las ideas de James.