

William James (1842 – 1910)

Médico, su teoría surge a partir de "el origen de las especies", de Darwin y su experiencia cercana al suicidio que le ocurrió cuando viajaba con el zoólogo Agassiz. Eso le hizo pensar en la condición adaptativa de la mente humana. Es decir, las habilidades cognitivas, como la consciencia, el pensamiento, los sentimientos, el aprendizaje, los recuerdos, la creatividad o las emociones cumplen una función adaptativa y nos ayudan a sobrevivir como especie. El pensamiento nos capacita para encontrar comida, evitar peligros, cuidar de los hijos, etc. Así que el estudio de la psicología humana debe centrarse en aquellas **funciones** útiles para la supervivencia.



Lo importante es lo que la mente puede hacer y no su estructura, por lo que criticó el estructuralismo Ticheriano y Wundtiano. Aunque inicialmente **William James quiso profundizar y delimitar el estudio de la consciencia a través de la fisiología experimental** con un fin muy concreto: intentar localizarla en algún área del cerebro, acabó concluyendo que **la consciencia es un proceso**: es la noción que tenemos de nosotros mismos, que incluye todo lo vivido y sentido, nuestro pasado y también nuestro potencial futuro.

Definió la consciencia como un **conjunto de imágenes, pensamientos y sensaciones**. Que pueden ser transitorias o permanecer durante un tiempo en nuestra mente.

De modo que la psicología debería analizar ese proceso, es decir, el flujo de pensamientos, para poder concretar esa idea tan abstracta que configura el «yo». Para acercarse a la comprensión del yo comparó la consciencia con un río. La **metáfora del río** describe a la consciencia como **un flujo incesante de pensamientos, ideas e imágenes mentales**. Este razonamiento implica, entonces, aceptar que en la consciencia **no hay nada sustantivo**, o sea, que pueda ser almacenado o asilado para ser investigado, ya que **todo** lo que transita por ella está **conectado a la situación, al contexto**. Lo único que permanece estable es esa “corriente”. A partir de esta reflexión, William James concluye que la consciencia no es objeto, sino un proceso. En efecto, si comparamos la mente con una corriente de agua, podemos estudiarla aislando sus moléculas, pero así se pierde de vista la naturaleza y belleza de la corriente en su totalidad. El estudio de las moléculas no nos dice nada de lo que hace la corriente: ser hogar de los peces, alimentar a los seres vivos, etc.

Por lo tanto, el objeto de estudio de la psicología serían las funciones de la mente que tienen como finalidad adaptarnos a las demandas de la vida, para lo cual es necesaria una metodología múltiple, rechazando cualquier absolutismo o estudio a un solo nivel, ya que nadie ha tenido jamás una sensación aislada. La consciencia, desde el nacimiento es una multiplicidad de objetos y relaciones resultado de la combinación de varios procesos mentales, por lo que es inútil aislarlos. De modo que la psicología debe valerse de varios paradigmas como la observación, la introspección, la experimentación o lo que

él mismo denominó el método comparativo, es decir la inferencia de actividades mentales en otros modelos, como los animales o los pacientes patológicos.

El interés decidido de William James por comprender el comportamiento humano hacía casi inevitable que en algún momento de su carrera situara su curiosidad científica en el campo de las emociones.

Para ello, aunque no se considera un experimentador psicológico, en realidad James ya tenía un laboratorio cuatro años antes que Wundt, pero lo utilizó para sus experimentos fisiológicos involucrados en la percepción y la sensación, de los cuales concluyó que había una estrecha relación entre los procesos mentales y el cuerpo, de modo que **nuestras emociones tienen su origen en los cambios fisiológicos que se producen en el cuerpo**, de modo que la emoción es la percepción que tiene la mente de las condiciones fisiológicas que surgen a partir de un estímulo determinado (lo que ocurre si vemos un oso no es que sintamos miedo y que ese sentimiento produzca la respuesta fisiológica "correr", sino que lo que lo que sucede, al contrario, es que cuando vemos el oso corremos y solo después experimentamos la emoción. **Las emociones provienen de la percepción de cambios corporales** y estos, a su vez, provienen de ajustes fisiológicos del SN. Nos sentimos tristes porque lloramos y tenemos miedo porque temblamos y no al contrario.

Afirma que la emociones provienen de la percepción de cambios corporales y éstos a su vez provienen de ajustes fisiológicos del sistema nervioso. Si dando un paseo por un bosque nos encontramos de repente con un oso, el sentido común nos dice que, ante ese estímulo, sentimos miedo y, por lo tanto, tenemos una respuesta fisiológica, que en ese caso sería correr. Sin embargo, mi teoría sostiene que cuando vemos el oso, corremos y después experimentamos la emoción. Es decir, que nos sentimos tristes porque lloramos y tenemos miedo porque temblamos y no al contrario.

¿Cómo se genera la reacción fisiológica? El estímulo, en este caso visual, se dirige al tálamo, centro de relevo de los estímulos; luego, éste se dirige al sistema límbico, el cual da lugar a las reacciones orgánicas a través del hipotálamo y la división simpática del sistema nervioso autónomo, generando la activación corporal, en este caso preparando los músculos para correr y elevando el ritmo cardíaco. Por último, estas reacciones corporales son enviadas a la corteza cerebral generando lo que sentimos en la experiencia consciente. La importancia de esta teoría radica en haber sido la primera en identificar que las emociones no solo se sienten en nuestra psique, sino que también se asocian a estados corporales, siendo ésta una **explicación integrativa**.

Críticas a la teoría.

La primera crítica a esta teoría corrió a cargo de Cannon, biólogo de la Universidad de Harvard, al observar experimentalmente que los **animales a los que les diseccionaban los nervios de los órganos activados por el sistema nervioso autónomo parecían seguir**

teniendo respuestas emocionales normales; es decir que, si cortáramos la conexión entre lo fisiológico y la corteza, los animales seguirían experimentando la emoción.

La segunda crítica fue que **las reacciones fisiológicas que acompañan a las diferentes emociones, son tan similares** que resulta difícil ver cómo una persona puede sentir emociones diferentes. Pensemos en el miedo y la furia: cuando sentimos miedo tenemos taquicardia, tensión muscular y elevación de la temperatura, las mismas sensaciones que tenemos con la furia.

La tercera crítica es que **los órganos internos responden de forma relativamente lenta** como para dar una experiencia sensorial instantánea.

Por último, **si se induce artificialmente la activación fisiológica** a los humanos, mediante la inyección de adrenalina, por ejemplo, ésta **produce una sensación de activación, pero no una emoción.**

Estas críticas, si bien no la falsearon en su totalidad, pusieron en duda la teoría. Cannon sugirió que la información sensorial se dirigiría simultáneamente a la corteza cerebral, donde tiene lugar la experiencia emocional, y al sistema límbico, que desencadenaba las reacciones corporales por medio del hipotálamo y el sistema nervioso autónomo. Esto implicaba que la experiencia emocional psíquica y cognitiva eran simultáneas, pero relativamente independientes.

Funcionalistas posteriores experimentaron con la posibilidad de que la emoción no provenga del lento funcionamiento del sistema autónomo sino directamente de la retroalimentación provocada por los músculos faciales (la sonrisa provoca sensación de felicidad), de modo que al menos parte de lo que sentimos proviene de la retroalimentación facial. No es que te puedas curar una depresión sonriendo, pero sí existe cierta disposición a modular tu estado anímico expresando ciertas emociones.

En la actualidad, se considera que el proceso de **interpretación cognitiva tiene dos pasos:** la interpretación de los estímulos del entorno y la interpretación de los estímulos del organismo resultado de la activación autónoma.

En filosofía se considera a James el fundador del **pragmatismo**, que trata de identificar la funcionalidad o utilidad social que tienen las cosas: las ideas, los pensamientos o cualquier creación humana. Éstas implican algún cambio y damos más valor a las acciones que a las ideas. Si una creación no tiene utilidad práctica no tiene sentido. De ese modo pretendía resolver disputas como las que se dan entre racionalistas y empiristas, así como entre materialistas e idealistas, que se podrían resolver en torno a la utilidad de estas ideas para resolver problemas reales y concretos. La búsqueda de la verdad se resume bajo la pregunta en el orden práctico ¿qué diferencia tiene si sigo uno u otro? No se trataría, pues, de ver quién tiene razón, sino que postura es más práctica.

Dos libros de enorme influencia de W. James fueron «los principios de la psicología» y «psicología», (que fueron conocidos como «James y el Jym»), el segundo, resumen del primero, muy utilizado como manual.

En resumen, las ideas de James se pueden condensar en los siguientes puntos:

1. Los procesos cognitivos producen consecuencias en su medio natural, por lo que depende de las personas cómo se afronta una situación.
2. Los procesos psicológicos tienen una función adaptativa importante.
3. Se prima el estudio de una psicología científica aplicada.