たとえば、幸せなときどのように感じるか考えてみましょう。最初に、私たちは明らかに他の感情と区別することができる感情を経験する。私たちは認識される身体に起こるいくつかの身体の変化も経験することがある。たとえば心拍の上昇や、Karl Andrewsの例にあるような‘歓喜のジャンプ’を私たち自身がわかるようなことである。（最後に？？）、感情は認知の要素を含んでいるであろう。たとえば、何が起こっているかの理解と評価は幸せな気持ちになることを促すことである。

しかしながら、認知の要素のない感情を経験することもある。たとえば、私たちは珍しい、または新たな状況に恐怖を伴う反応を示すかもしれないし、（不安定で、予想できない誰かに接触するような場合）、何が興奮する状況なのかという認知の意識や理解せずに、性的な興奮による喜びを経験することもある。

完全に分離されたシステムが認知的反応と感情的反応を管理している、と論ずる心理学者がいる。現在の論争は感情的反応が認知的反応より優勢であるかどうか、もしくは逆であるかということに焦点が当てられている。私たちは初めに感情的な反応で状況に応え、その後それを理解しようとする、と主張する理論家もいる。たとえば、私たちは最初から理解したり、なぜ好きなのか知ることなく、複雑で現代的な交響曲を楽しむことができる。一方で、人々は、最初に状況への認知を発達させ、それから感情的に反応すると主張する理論家もいる。同じ考えをもつ理論家達は、私たちはすでに知っていることと結びつけ、刺激や状況を考え理解し、それから感情レベルでの反応ができると主張する。