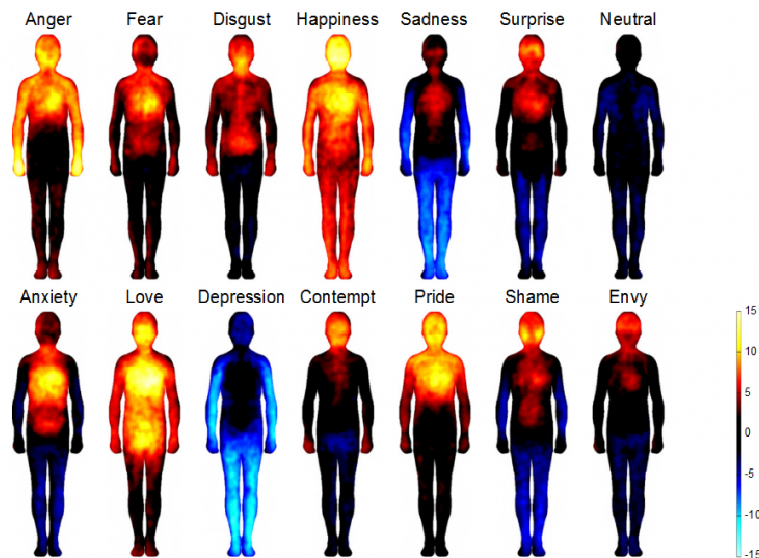


La Mappa delle Emozioni



di Paolo Raccagni

In questo post riprendo un interessante studio Finlandese (giugno 2013) sulla risposta somato-sensoriale innescate dalle emozioni. Da tempo sappiamo (e chi non lo sa se ne faccia una ragione) che le emozioni si riflettono nel corpo e ad ogni emozione la nostra percezione, di piacere o fastidio, si localizza, a livello del corpo, in una zona particolare. A volte riteniamo che la sensazione sia soggettiva, ma questo studio dimostra che la maggior parte delle persone hanno la stessa risposta percettiva, ovvero l'area dove si localizza la risposta corporea è la stessa, anche tra soggetti di culture diverse.

I ricercatori finlandesi (Department of Biomedical Engineering and Computational Science and Brain Research Unit” O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076, Espoo, Finland; Turku PET Centre, University of Turku, FI-20521, Turku, Finland; and dHuman Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014, Tampere, Finland) hanno trovato un metodo (topographical self-report method) per mappare il modo in cui i sentimenti influenzano il corpo umano. Il feedback è stato studiato e proposto per innescare esperienze emotive coscienti. In cinque esperimenti, ai partecipanti (n = 701) sono state mostrate due sagome di corpi accanto a parole emotive, storie, film o espressioni facciali. I partecipanti all'esperimento sono stati invitati a colorare, su un modello computerizzato, le aree del corpo su cui sentivano una certa “attività”. I colori andavano dal rosso al giallo per le sensazioni più intense e le sfumature del blu per quelle più inattive. E ciò che risulta molto interessante è che queste mappe sono concordi per tutti i campioni, sia dell'Europa Occidentale sia dell'Asia Orientale.

Le emozioni sono state divise in:

Emozioni di Base - Rabbia (Anger), Paura (Fear), Disgusto (Disgust), Felicità (Happiness), Tristezza (Sadness), Sorpresa (Surprise) e Neutra (Neutral);

Emozioni non di Base – Ansia (Anxiety), Amore (Love), Depressione (Depression), Disprezzo (Contempt), Superbia (Pride), Vergogna (Shame) e Invidia (Envy).

È curioso vedere che emozioni come Felicità, Amore, coinvolgono interamente il corpo in uno stato di calore – attività (Yang) e Tristezza, Depressione, al contrario, abbiano un aspetto più freddo – inattivo (Yin). La Rabbia come la Superbia sono un Yang che sale. Tutto ciò a conferma della visione della Medicina Tradizionale Cinese che attribuisce a queste emozioni tale aspetto. Come anche l'Ansia che viene descritta come l'aspetto Yang della Depressione (Yin), sia molto simile alla Paura. Un'altro particolare che mi ha favorevolmente colpito è l'apparizione dei Tre Dantian (Testa, Centro del petto e Addome) nell'Amore.

Per chi vuole sapere di più di questa ricerca può connettersi al sito: www.pnas.org