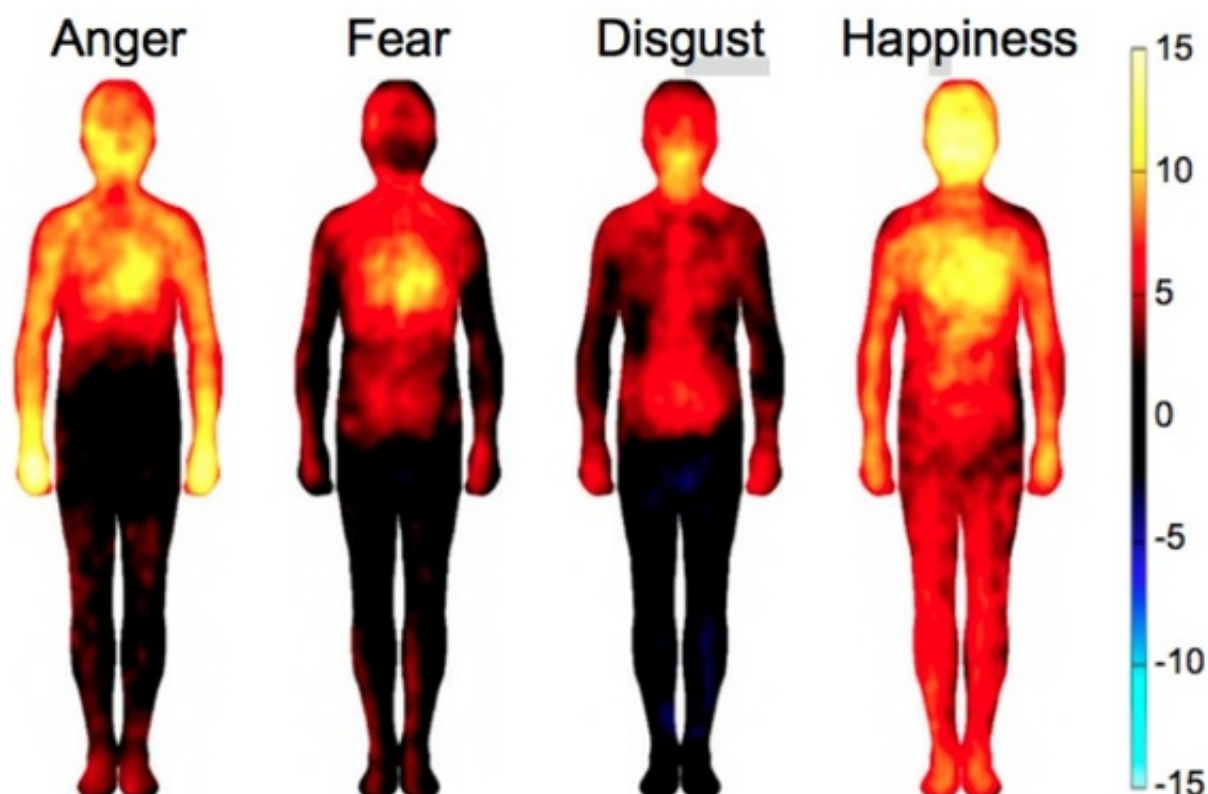


Una mappa corporea delle emozioni



Spesso sperimentiamo le emozioni direttamente “nel corpo”: ad esempio quando incontriamo una persona a noi cara ed il cuore è martellante di gioia, quando l’ansia irrigidisce i nostri muscoli e rende sudate e tremanti le nostre mani. Numerosi studi hanno stabilito che le emozioni ci preparano ad affrontare le sfide dell’ambiente regolando l’attivazione fisiologica e modulando le nostre possibilità di azione. Questo legame tra emozioni e stati del corpo si riflette anche nel modo in cui si parla di emozioni: amanti gravemente delusi possono avere “il cuore spezzato”, una canzone preferita può provocare “un brivido lungo la schiena”.

Anche se le emozioni sono associate con una vasta gamma di cambiamenti fisiologici, è ancora oggetto di accesi dibattiti se i cambiamenti corporei associati con diverse emozioni sono sufficientemente specifici e se esiste una specifica localizzazione topografica degli stessi.

Gli autori dello studio di seguito proposto, partendo dal presupposto teorico secondo cui la presa di coscienza degli stati emotivi sarebbe innescata proprio dalla percezione dei relativi stati corporei in modo da permettere una risposta più adeguata al problema posto dall’ambiente, hanno delineato una sorta di mappa delle sensazioni corporee associate alle emozioni.

Il campione oggetto di studio era costituito da 701 soggetti, in parte di cultura occidentale e in parte di cultura cinese, ai quali sono stati proposti racconti, filmati, espressioni facciali, parole emotivamente significative, chiedendo loro di indicare su due sagome di un corpo umano quali parti percepivano come più attivate e meno attivate del normale quando veniva loro presentato uno stimolo emotivo.

Le sensazioni agli arti superiori sono così risultate più importanti nelle emozioni orientate all’approccio (in senso positivo e negativo), come rabbia e felicità, mentre una sensazione di ridotta attività agli arti è una caratteristica distintiva della tristezza. Le sensazioni che

coinvolgono il sistema digestivo e la regione della gola sono state trovate particolarmente marcate nel disgusto. A differenza di tutte le altre emozioni, che sono collegate a regioni specifiche, la felicità è invece risultata associata a un miglioramento delle sensazioni in tutto il corpo.

Inoltre, le emozioni complesse (ansia, amore, depressione, disprezzo, orgoglio, vergogna, invidia) hanno mostrato una correlazione alle sensazioni corporee più debole rispetto alle cosiddette emozioni primarie (rabbia, paura, disgusto, felicità, tristezza e sorpresa), con l'eccezione di ansia e depressione, che mostravano una strettissima somiglianza con gli stati emotivi primari rispettivamente di paura e tristezza.

Anche se alcune parti del corpo sono risultate quasi sempre coinvolte, dall'analisi complessiva delle risposte è apparso che alle diverse emozioni corrispondevano mappe corporee statisticamente ben distinguibili, che le aree coinvolte corrispondono ai più importanti cambiamenti fisiologici associati alle diverse emozioni, e che le mappe erano sostanzialmente la stesse sia nelle persone di cultura occidentale sia in quelle di cultura orientale.

Per consultare l'intero articolo in inglese <http://www.pnas.org/content/111/2/646.full.pdf>

Fonte

Nummenmaa L., Glereana E., Harib R., Hietanen J.K. (2014) Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646–651