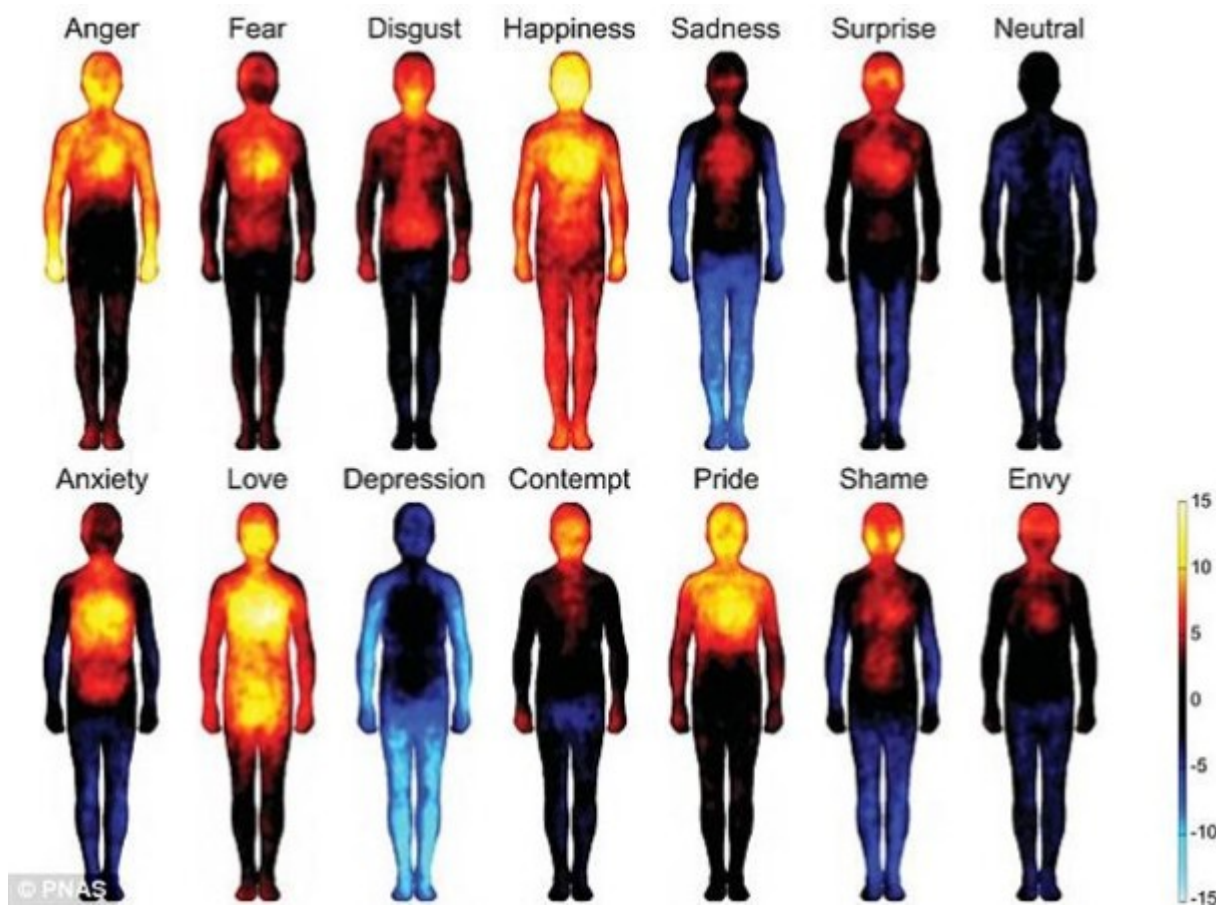


## Η αγάπη ζεσταίνει στ' αλήθεια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**-Ερευνητές χαρτογραφούν το «θερμόμετρο των συναισθημάτων» στο ανθρώπινο σώμα**

Θυμός, φόβος, αηδία, ευτυχία, θλίψη, έκπληξη, ουδέτερη κατάσταση, άγχος, αγάπη, κατάθλιψη, περιφρόνηση, υπερηφάνεια, ντροπή, φθόνος: με κίτρινο απεικονίζονται τα σημεία με την περισσότερο αυξημένη δραστηριότητα και με μπλε εκείνα με την περισσότερο μειωμένη

Λέμε συχνά ότι όταν είμαστε ερωτευμένοι νιώθουμε μια ζεστασιά σε όλο μας το σώμα ή ότι όταν θυμώνουμε «ανάβει» το κεφάλι μας. Όπως αποδεικνύεται, αυτά δεν είναι απλά... λόγια. Ερευνητές από τη Φινλανδία έδειξαν για πρώτη φορά ότι τα συναισθήματα συνδέονται με μια σειρά από φυσιολογικές μεταβολές στο σώμα μας, οι οποίες μάλιστα είναι οι ίδιες σε όλους τους ανθρώπους ανεξάρτητα από τη φυλή ή τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχονται.

**Ευτυχία, έρωτας, θλίψη και θυμός**

Η μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «Proceedings of the National Academies of Sciences», παρουσιάζει τα ευρήματά της σχηματικά σε διαγράμματα. Σε αυτά θα διαπιστώσετε ότι η ευτυχία κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν μια ζεστασιά να απλώνεται σε όλο το σώμα τους, «από την κορυφή ως τα νύχια» όπως είθισται να λέμε. Μια ανάλογη ζεστασιά νιώθουν και οι ερωτευμένοι,

μόνο που αυτή αφήνει ανεπηρέαστα τα πόδια, περίπου από τα γόνατα και κάτω - κάτι το οποίο, σύμφωνα με τους επιστήμονες ίσως εξηγεί γιατί λέμε ότι νιώθουμε να «τρέμουν τα γόνατά μας» στη θέα του αγαπημένου μας προσώπου.

Αντιθέτως όσοι βιώνουν μια ερωτική απογοήτευση - ή, όπως λέμε, έχει ραγίσει η καρδιά τους - νιώθουν πραγματικά έναν πόνο ή βάρος στον θώρακα. Γενικώς η θλίψη προκαλεί μια αίσθηση αδυναμίας στα άκρα και εντονότερης δραστηριότητας στην καρδιά (κατ' επέκταση στον θώρακα), ενώ η κατάθλιψη κυριολεκτικά «παγώνει» το σώμα και «κόβει» χέρια και πόδια.

Συναισθήματα όπως ο θυμός και η οργή γίνονται κυρίως αισθητά στο επάνω μέρος του θώρακα - κάτι το οποίο ίσως σημαίνει ότι υποσυνείδητα ετοιμαζόμαστε για καυγά, όπως σημειώνουν οι συγγραφείς. Η αηδία από την πλευρά της «ερεθίζει» τον λαιμό και το πεπτικό μας σύστημα.

### **Ιδια σε όλους τους πολιτισμούς**

Οι ερευνητές από διάφορα φινλανδικά πανεπιστήμια με επικεφαλής τους Λάουρι Νουμενμάα και Ενρίκο Γκλέρεαν έδειξαν σε 700 άνδρες και γυναίκες εθελοντές διαφόρων φυλών και πολιτισμών ταινίες ή τους διάβασαν ιστορίες οι οποίες είχαν σχεδιαστεί έτσι ώστε να προκαλούν συγκεκριμένα συναισθήματα. Μετά το κάθε τεστ οι επιστήμονες έδιναν στους εθελοντές το περίγραμμα ενός ανθρώπινου σώματος και τους ζητούσαν να χρωματίσουν με διαφορετικά χρώματα τα σημεία στα οποία ένιωθαν περισσότερη ή λιγότερη δραστηριότητα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ίδιο συναίσθημα προκαλούσε την ίδια ακριβώς «σωματική ανταπόκριση» στους εξεταζόμενους, ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυλή και τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχονταν. Αυτό, σύμφωνα με τους συγγραφείς της μελέτης, υποδηλώνει ότι φυσιολογικές διεργασίες οι οποίες προκαλούν σωματικά αισθήματα σχετίζονται άμεσα με τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τα συναισθήματά μας. «Η αποκρυπτογράφηση των υποκειμενικών σωματικών αισθημάτων που συνδέονται με τα ανθρώπινα συναισθήματα μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα διαταραχές της διάθεσης όπως η κατάθλιψη και το άγχος» σημειώνουν.

Από την πλευρά του ωστόσο ο Πολ Ζακ, πρόεδρος του Κέντρου Νευροοικονομικών Μελετών του Πανεπιστημίου Κλερμόντ στην Καλιφόρνια, σχολιάζοντας τα ευρήματα στον δικτυακό τόπο MedixalXpress επεσήμανε ότι η μελέτη δεν ρίχνει περισσότερο φως στον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα συναισθήματα, Κάτι τέτοιο, όπως τόνισε ο νευροεπιστήμονας, θα ήταν ίσως εφικτό με ταυτόχρονες μετρήσεις διαφόρων παραμέτρων δραστηριότητας στο σώμα, όπως ο ιδρώτας ή η θερμοκρασία.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)