

Πώς τα συναισθήματα αλλάζουν τη θερμοκρασία του σώματος

/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

Image not found or type unknown



Όταν κάποιος είναι ερωτευμένος και λέει ότι αισθάνεται την καρδιά του να χτυπά πιο γρήγορα και ένα θερμό κύμα να διαπερνά το σώμα του, λέει την αλήθεια, και κάθε άλλο από ψευδαίσθηση είναι αυτό που ζει! Σύμφωνα με μελέτη που βασίστηκε σε θερμικά διαγράμματα του σώματος, τα συναισθήματά μας επιφέρουν μια σειρά από μεταβολές, οι οποίες είναι ίδιες σε όλες τις φυλές του κόσμου.

Ειδικοί από το Πανεπιστήμιο της Φινλανδίας έθεσαν υπό το... θερμόμετρό τους 700 άνδρες και γυναίκες. Στο πλαίσιο της μελέτης, όλοι τους παρακολούθησαν ταινίες ή διάβασαν βιβλία που διέγειραν άμεσα συγκεκριμένα συναισθήματα. Ακολούθως, οι επιστήμονες έδιναν στους εθελοντές σε σκίτσο το περίγραμμα ενός ανθρώπινου σώματος και τους ζητούσαν να το χρωματίσουν με διαφορετικά χρώματα στα σημεία στα οποία ένιωθαν περισσότερη ή λιγότερη δραστηριότητα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που δημοσιεύτηκαν στην επιστημονική επιθεώρηση

«Proceedings of the National Academy of Sciences», το ίδιο συναίσθημα προκαλούσε την ίδια ακριβώς σωματική αντίδραση στους εξεταζομένους, ανεξάρτητα από το φύλο, τη φυλή και τον πολιτισμό από τον οποίο προέρχονταν. Αυτό, σύμφωνα με τους υπεύθυνους της μελέτης, σημαίνει ότι φυσιολογικές διεργασίες οι οποίες προκαλούν αισθήματα έχουν άμεσο αντίκτυπο στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά το σώμα. «Η αποκρυπτογράφηση των υποκειμενικών σωματικών αισθημάτων που συνδέονται με τα ανθρώπινα συναισθήματα μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα διαταραχές της διάθεσης, όπως η μελαγχολία και το στρες» υπογραμμίζουν στην επιθεώρηση.

Στα συναισθήματα που ανέλυσαν, οι ειδικοί διαπίστωσαν ότι η ευτυχία κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν μια θερμή να εξαπλώνεται σε όλο το σώμα τους, από την κορυφή ως τα νύχια.

Ο έρωτας από την πλευρά του ζεσταίνει το σώμα από το κεφάλι μέχρι τα μπούτια, αλλά όχι από το γόνατο και κάτω. Οσοι πάλι έχουν πρόσφατα χωρίσει ή είχαν κάποια ερωτική απογοήτευση, αισθάνονται πραγματικά ένα βάρος στο στήθος, το οποίο είναι κρύο. Γενικώς η θλίψη προκαλεί μια αίσθηση αδυναμίας στα άκρα και εντονότερης δραστηριότητας στην καρδιά (κατ' επέκταση στον θώρακα), ενώ η μελαγχολία κυριολεκτικά παγώνει τον κορμό του σώματος.

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

Σχολιάζοντας τα ευρήματα της μελέτης, ο Πολ Ζακ, πρόεδρος του Κέντρου Νευροοικονομικών Μελετών του Πανεπιστημίου Κλερμόντ στην Καλιφόρνια, επισημαίνει ότι η μελέτη δεν ρίχνει περισσότερο φως στον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν τα συναισθήματα, απλώς επιβεβαιώνει πράγματα που θεωρούσαμε δεδομένα.