

Связь эмоций и тела

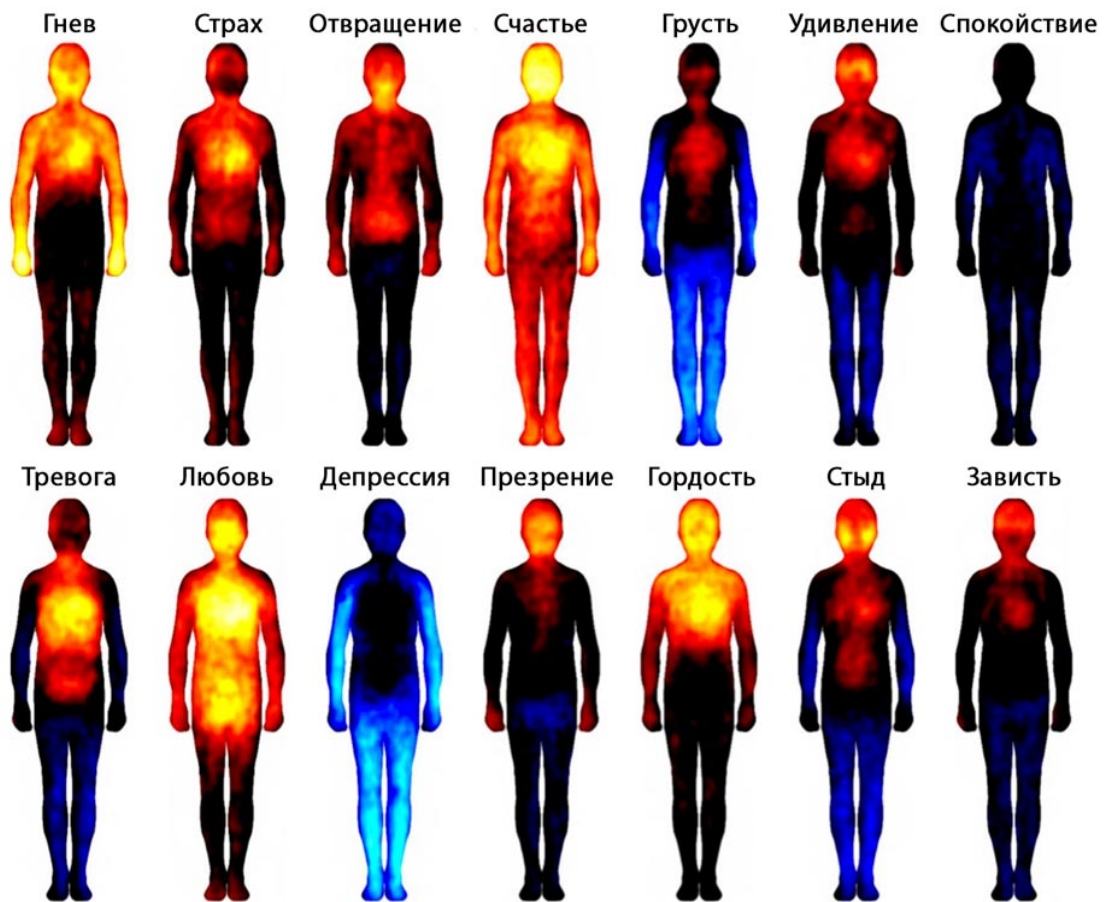
Прочтите эту статью и поисследуйте, насколько эта информация совпадает с тем, где в теле вы ощущаете свои эмоции

«Тепловая» карта эмоций на человеческом теле

Команда учёных из Университет Аалто (Хельсинки, Финляндия) составила карту эмоций, выяснив в каких частях тела и как именно мы ощущаем то или иное эмоциональное состояние.

В исследовании приняло участие 700 человек. Для чистоты эксперимента и корреляции культурных и языковых особенностей восприятия эмоций, к участию были приглашены представители из Западной и Восточной Европы, Юго-Восточной Азии.

В ходе серии экспериментов учёные с помощью различных стимулов вызывали у испытуемых различные эмоции и с помощью датчиков фиксировали неврологические и физиологические изменения. Кроме того, каждому участнику было предложено самостоятельно указать свои телесные ощущения, раскрасив соответствующим цветом области на бумажных силуэтах человеческого тела. Например, учащённое сердцебиение, «жар» — красными и жёлтыми цветами, холодные руки и ноги, «холод» — синими и т. д.



На рисунке: особенности "теплового" изображения человеческого тела в зависимости от испытываемой эмоции

Проанализировав и сгруппировав данные было обнаружено, что люди независимо от пола, возраста, языка и культуры ощущают и испытывают эмоции одинаково: гнев, страх и тревога нашли отражение в груди и связаны с увеличением сердцебиения, чувство грусти, стыда или депрессии вызывает слабость, снижение чувствительности конечностей и т. д.

Учёные установили интересную взаимосвязь между базовыми человеческими эмоциями и физиологическими реакциями в разных частях тела, что в свою очередь может дать объяснение некоторым выражениям, таким как, «оцепенеть от страха», «разбитое сердце», «бабочки в животе» и другие.

Понимание связи между телесными ощущениями и эмоциями может открыть двери для лечения целого спектра эмоциональных расстройств. Учёные предполагают, что составленная карта эмоций может помочь в разработке биомаркеров для некоторых заболеваний. Кроме того,

результаты исследования могут найти применение в восстановительной медицине, основываясь на гипотезе, что эмоциональное состояние модулирует, изменяет физиологические реакции. Иными словами, хорошее настроение, ощущение радости способствует выздоровлению, нежели постоянная депрессия.

Источник: [Proceedings of the National Academy of Sciences](#)

Еще одна статья для прочтения и саморефлексии: [эмоции и тело](#)

Рекомендации книг для углубленного изучения этой темы (по желанию):

Габор Матэ “Когда тело говорит “нет”

Бессел ван дер Колк “Тело помнит все”

Питер Левин “Пробуждение тигра. Исцеление травмы”

Домашнее задание:

- 1) прислушиваться к ощущениям в теле как можно чаще. При появлении любых эмоций тут же обращайтесь внимание - а что в теле?
- 2) перед тем, как принять любое решение (вплоть до того, что съесть и что надеть), прислушивайтесь к ощущениям в теле по поводу разных вариантов
- 3) составьте свою таблицу эмоций и ощущений. Выпишите 5-6 самых значимых эмоций для вас и напротив каждой напишите, что происходит в теле, когда вы их испытываете
- 4) начните говорить с ребенком об этом, интересуйтесь, что он чувствует в теле, когда счастлив, когда ему обидно, когда страшно