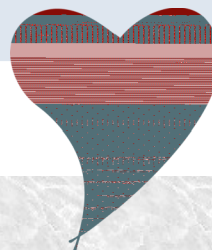


Argazkia: Pixnio

Min dut bihotzean

Sentimendu batzuk gure gorputzeko atal jakinekin lotzen ditugu, baina benetan lotura dute atal horiekin, edo sentimendu guztiek burmuinean dute beren tokia? Sentimenduez eta emozioez ari da ondorengo testua.

Testua irakurri ondoren erantzun egokia aukeratu.



Min dut bihotzean

“Min dut bihotzean”, dio batek, sentitzen duen minaren neurria lagunari ulertarazteko, hain da min sakona eta egiazkoa. Beste bati amorrak habia egin dio tripetan; eta hango hark burua lehertzean du, kezka gain hartuta.

Adibide horiek garbi erakusten dute sentimenduek beren lekua dutela gorputzean, batzuek behintzat. Baina zenbateraino dira metaforikoak? Zergatik lotzen ditugu sentimendu eta emozio batzuk gorputz-atl jakinekin: hala esaten ikasi dugulako, edo benetan adierazten du gure gorputzak, seinale fisikoen bitartez, sentimendu edo emozio baten nolakotasuna? Ez al dira denak garunean gertatzen?

Finlandiako Turku Unibertsitatean urteak daramatzate emozioen eta gorputzaren arteko lotura ikertzen, eta ez dute zalantzarik: sentimenduek beren lekua dute gorputzean. Are gehiago, berriki, sentimenduen mapa aurkeztu dute.

Mapa osatzeko, mila parte-hartzailearen baino gehiagoren informazioa aztertu dute. Batetik, inkesta bidez, haien iritzi subjektiboak jaso dituzte, eta, bestetik, garun-jarduerari buruzko datuen analisia egin dute. Horrekin guztiarekin, sentimendu eta emozioak sailkatu dituzte eta non kokatzen diren ikusi dute.

Hala, sentimenduen jatorriari erreparatuta, bost multzotan banatu dituzte: emozio positiboak sortutakoak, emozio negatiboetatik datozenak, prozesu kognitiboen ondoriozkoak (zerbait entzutean edo gogoratzean sortzen direnak, besteak beste), egoera somatikoak eragindakoak (gaixo gaudenean azaltzen direnak) eta homeostatikoak (gosea edo egarria, adibidez).

Eta zer leku hartzen dute gorputzean? Oro har, zenbat eta gertuagokoak izan bi sentimendu, orduan eta gertuago daude mapan ere. Batzuen tokia erraz ezagutzen da: gosea sabelean, egarria eztarrian eta arrazoa buruan. Beste batzuen, berriz, ez da hain senezkoa: elkartasuna eta aitortza (sentimendu positiboak), eta errua eta etsipena (negatiboak), bihotzean sentitzen dira gehienbat, baina baita buruan eta sabelean ere. Gauza bera gertatzen da guraria eta nekearekin; aurkakoak izan arren, leku berean sentitzen dira: gorputz osoan.

Bestalde, norbere buruaren kontrola buruan eta eskuetan sentitzen da; eta haserreak eta suminak ere badute tokia eskuetan. Hain zuzen, ohikoa da eskuak mugitzea haserrea adieraztean.

Horrenbestez, ikertzaileek ondorioztatu dute sentimenduak gorputzuta daudela. Haien ustez, litekeena da, eboluzioan, sentimenduak sortu izana norberari eta inguruneari buruzko informazioa transmititzeko gorputzari; gorputzak jakin dezan gaixo dagoela, edo on egiten dion egoera bat dagoela inguruan... Horrez gain, emozio positiboak ongizatearekin lotuta daudela nabarmendu dute, eta, alderantziz: negatiboak gaixotasunekin erlazionatzen dira. Horrenbestez, erlazio hori ondo ezagutzea lagungarria izan daiteke ongizate fisiko eta psikiko lortzeko.

Erabaki beheko esaldiok egia ala gezurra diren.

ANIMALIA	EGIA	GEZURRA
1. Sentimenduak ere sailkatu dituzte, duten jatorriaren arabera.		
2. Ideia nagusia da gizakien sentimenduek bere isla dutela gorputz-ataletan.		
3. Errua eta etsipena multzo berean sailkatu dituzte.		
4. Sentimenduen mapa osatzeko informazio guztia inkesta bidez jaso da.		
5. Zenbait sentimenduren isla bihotzean gertatzen da batez ere.		
6. Ikerketaren arabera, ez dago gorputz guztian isla duen emoziorik.		
7. Haserre gaudenean zein mugimendu egiten dugun esaten da.		
8. Oraindik ez dakite ziur giza eboluzioan zertarako sortu diren sentimenduak.		
9. Gose-sentsazioa garunetik sabelera nola doan esaten da.		



Argazkia: Pxhere