

## Il Corpo mappa le Emozioni

Articolo di **Sandra Capri** per la redazione dell'Associazione Biodanza Italia - pubblicato in data **2 novembre 2016** sul sito [www.biodanzaitalia.it](http://www.biodanzaitalia.it)



Ormai il vecchio dualismo tra razionalità ed emozioni è stato de-costruito: già nel 1995 Damasio aveva affermato che mente e corpo sono integrati come le emozioni e sentimenti... in un continuum, riferendosi alle emozioni come attinenti al corpo e i sentimenti alla mente. L'interconnessione tra le emozioni e il corpo ci riporta al sistema Biodanza in cui la pratica della danza genera nel partecipante sia un'esperienza diretta sia un apprendimento per imitazione (nel guardare i compagni che danzano).

Prima di parlare di empatia ed esaminare gli effetti 'relazionali' del nostro sentire approfondiamo il concetto di *embodiment* (incorporazione) cioè la capacità di sentire del corpo, il mettere in moto muscoli e tendini e arti e al contempo il provare emozioni che si manifestano nel nostro corpo.

Le emozioni coordinano i nostri comportamenti e i nostri stati fisiologici e, anche se spesso siamo coscienti delle emozioni che proviamo, dalla ricerca finlandese di cui parleremo di seguito, emerge che certi stati emozionali sono associati con zone del corpo topograficamente distinte con sensazioni corporee culturalmente universali.

Sappiamo per esperienza diretta che incontrare il nostro amore ci fa battere il cuore, mentre l'ansia può far tendere i muscoli oppure ci fa sudare le mani. Anche la paura ci fa sentire un "brivido lungo la schiena". È tuttavia interessante sapere che queste somatizzazioni o meglio *somato*-sensazioni si possono localizzare in mappe corporee comuni.

Tre università finlandesi (Aalto, Turku e Tampere) hanno pubblicato nel 2013 i risultati di un lungo studio sulle emozioni condotto su un gruppo di 700 persone che ha consentito di definire le mappe corporee delle emozioni. Attraverso uno strumento chiamato emBODY, i partecipanti hanno colorato delle immagini di corpi per evidenziare le aree dove sentivano maggiormente le emozioni.

(<http://www.pnas.org/content/111/2/646> , Bodily maps of emotions, Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, Jari K. Hietanend)

La mappa che vedete in figura è il risultato della ricerca in cui sono stati coinvolti persone di culture occidentali e orientali – l'immagine evidenzia zone del corpo in cui le emozioni suscitate da parole o immagini hanno fatto "sentire" il loro effetto – alcune regioni corporee si attivano (colori caldi) o rimangono neutre (colori freddi) nel sentire le emozioni.

I partecipanti hanno descritto i cambiamenti nelle funzioni fisiologiche associate alle diverse emozioni. Alcune emozioni di base sono state associate a una maggiore attivazione della zona superiore del petto e sono state associate a cambiamenti nel ritmo respiratorio e del cuore. Altre sono state attribuite a cambiamenti nella zona facciale (come ad esempio le variazioni di temperatura e la lacrimazione), mentre sensazioni del sistema digestivo o della regione della gola sono state maggiormente connesse al disgusto. In contrasto con tutte le altre emozioni la felicità è stata collegata a una percezione diffusa nel corpo; lo stesso vale per l'amore mentre gli stati emozionali di tristezza o di esperienze prolungate di ansietà e depressione sono state collegate a sensazioni di raffreddamento o di quasi congelamento del corpo.

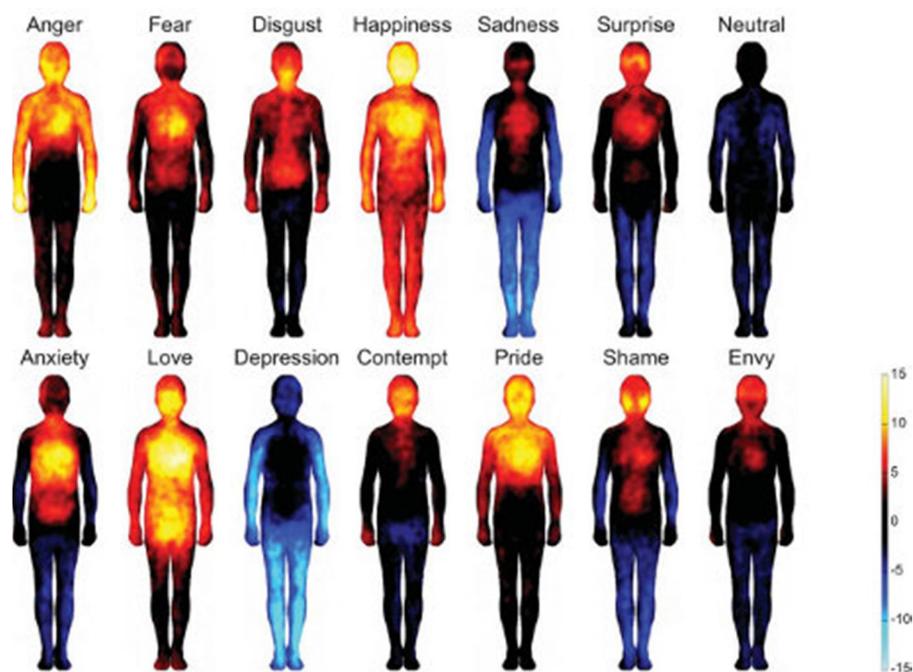


Figure 1 – In giallo e rosso le aree percepite come più attive e in blu quelle percepite come meno attive mentre si sperimentano le diverse emozioni. (Cortesia L. Nummenmaa et al./PNAS)

Nel 2003 Damasio nella sua opera *Alla Ricerca di Spinoza* aveva analizzato l'opera del filosofo olandese sia perché lo ritiene il primo a intuire lo stretto legame tra mente e corpo, sia perché individua nel suo pensiero una utile descrizione delle emozioni e dei sentimenti umani. **Spinoza** è, infatti, **precursore** di alcune idee odierne supportate dalle ricerche di **Damasio**: la separazione del processo del sentimento da quello dell'idea sull'oggetto che può aver causato l'emozione; la credenza nella possibilità di combattere un'emozione negativa con una più forte ma positiva, indotta dalla ragione; la convinzione dell'unione di mente e corpo.

Nel linguaggio comune non si distingue tra emozione e sentimento, adottandoli in pratica come sinonimi. Damasio opera invece una separazione intendendo per "emozioni le componenti del processo esibite e rese pubbliche, e per sentimenti le componenti che restano invece private". Bisogna specificare che tale distinzione nasce per esigenze di spiegazione ma, in realtà, emozione e sentimento appartengono a un unico processo (così come mente e corpo appartengono alla stessa sostanza). Secondo le ricerche di

Damasio in tale processo per primo viene il meccanismo dell'emozione cui segue un meccanismo che produce prima una mappa cerebrale e poi un'immagine mentale (o idea) dello stato dell'organismo che ne risulta, cioè il sentimento. *"I sentimenti ... non insorgono solo dalle emozioni vere e proprie, ma da qualsiasi insieme di reazioni omeostatiche, e traducono nel linguaggio della mente lo stato vitale in cui versa l'organismo"* (pag. 107). **All'origine del sentimento è quindi il corpo**, costituito da diverse parti continuamente registrate in strutture cerebrali. Egli afferma che i sentimenti *"ci aiutano a risolvere problemi non standard che implicano creatività, giudizio e processi decisionali, e che richiedono l'esibizione e la manipolazione di grandi quantità di conoscenza"* (pag.215). Inoltre Damasio richiama l'attenzione su una strana situazione che si sta verificando oggi: la moderna associazione tra mente e cervello non ha eliminato la scissione dualistica tra mente e corpo, ma l'ha solo spostata. In diverse teorie ritroviamo mente e cervello da un lato e corpo (cioè l'intero organismo ad esclusione del cervello) dall'altro. Ciò va contro la concezione sempre più diffusa e supportata da diverse ricerche (tra cui, appunto, quelle di Damasio) dell'**unione di mente e corpo**, cioè la considerazione del corpo nella sua completezza, nonché il suo ruolo di formazione della mente stessa. La neurobiologia dell'emozione e del sentimento dimostrano oggi un'altra delle intuizioni spinoziane, e cioè che la gioia e i sentimenti positivi sono preferibili al dolore in quanto *"più favorevoli alla salute e allo sviluppo creativo del nostro essere"* (pag.320).

La pratica di Biodanza stimola esperienze di integrazione mente corpo grazie a esercizi e musiche appositamente selezionati e specificatamente concepiti per accentuare esperienze emozionali integranti come la gioia, l'affettività, l'amore e la felicità.