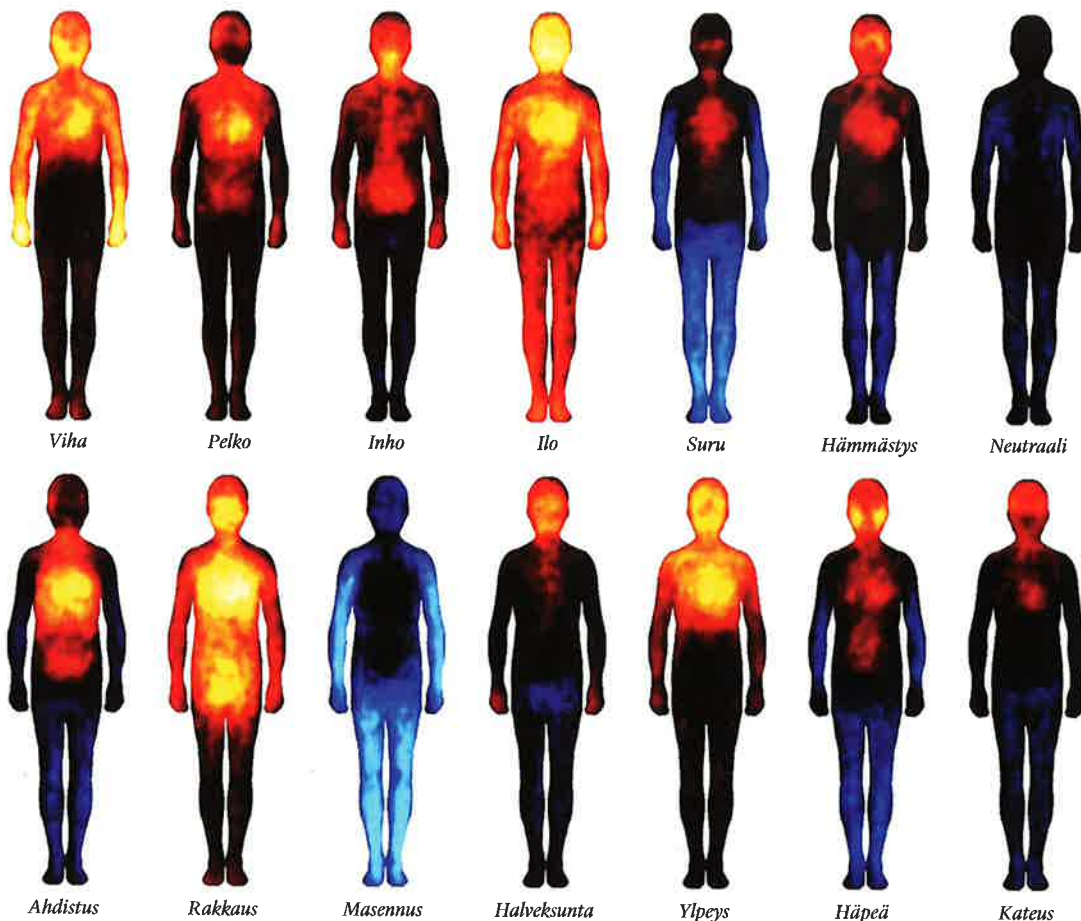


Tunteita päästä varpaisiin



Aivoissa tunteilla on monia alueita ja niin on myös kehossa, osoittaa tuore suomalais-tutkimus.

Jännitys kihelmöi vatsassa, rinta paisuu ylpeydestä ja sydän pakkahtuu onnesta. Meillä on tapana luonnehtia tunteita fyysisin vertauskuvin, eikä suotta. Sanoissamme on totta enemmän kuin toinen puoli. Keho osallistuu vahvasti tunne-elämyksiimme, kirjoittavat suomalaiset neurotutkijat Yhdysvaltain tiedeakatemian Pnas-lehdessä.

Toiminnallisista aivokuvauksista tiedetään, että mieli työstää eri tunteita eri alueilla. Päteekö sama kehoon, on ollut kiistanalaista. Aalto-yliopiston professori *Lauri Nummenmaa* on nyt kollegoineen kehittänyt menetelmän, joka paljastaa, että myös keho kokee eri tunteita eri lailla.

Yksinkertaisuudessaan menetelmä on nerokas. Tutkijat tarjoavat internetissä tunteita herättäviä ärsykeitä – sanoja, kuvia, tarinoita ja videoita – ja koehenkilöt värittävät kahta ihmishahmoa sen mukaan, missä kohtaa tunnetila tuntuu voimistuvan ja missä heikentyvän.

Ensimmäisessä vaiheessa tutkimukseen on osallistunut 700 suomalaista, ruotsalaista ja taiwanilaista tervettä aikuista. Yllättäen kehon tunnekartoista tuli hyvin samanlaisia kielestä ja kulttuurista riippumatta.

– Tuntemukset käyvät yksiin, koska tunteiden perusta on biologinen. Voi jopa olla, ettei tietoista tunnekokemusta edes syntyisi, ellemmme aistisi muutoksia, joita tapahtuu elintoiminnoissa, vaikkapa

hengityksessä, sydämensykkeessä, lämmöntuotossa ja ihon sähkönjohtavuudessa, Lauri Nummenmaa arvioi.

Tunteet ovat elintärkeitä. Ne valmistavat meitä niin mukaviin kuin ikäviin tilanteisiin ja auttavat eläytymään muiden tunteisiin. Tämä näkyi myös tutkimuksessa. Koehenkilöt osasivat värittää erilaisia ilmeitä tunteiksi kehoon ja nimetä tunteita valmiiksi väritetystä kehosta.

Nummenmaa kollegoineen uskoo, että helppokäyttöisillä, laatuaan ensimmäisillä kehon tunnekartoilla voi tutkia paitsi tunteiden syntymekanismeja myös tunnistaa tunne-elämän häiriöitä. ●

● *Haluatko osallistua?*
becs.aalto.fi/~lnummen/osallistu.htm

Tiede 1/14