

Сколько раз за день вы слышите, как кто-то смеется? Смех — такое распространенное явление, что вы даже не остановитесь, чтобы подумать, что это такое и почему люди смеются.

Исследований на тему смеха меньше, чем можно было бы думать. Но некоторые люди все же тратят свое время на его изучение. Роберт Провайн (Robert Provine) является одним из нейробиологов, изучающих смех. Он пришел к выводу, что смех есть инстинктивное (ненаучаемое) поведение, которое создает социальные связи.

Провайн (Provine, 2001) провел много часов, наблюдая, когда и почему люди смеются. Он и его команда наблюдали 1200 человек, смеющихся в различных ситуациях. Они делали заметки относительно пола, возраста говорящего или слушающего, а также контекста ситуации. Вот краткий перечень их выводов:

- ★ Смех универсален, он мультикультурен.
- ★ Смех не регулируется сознанием. Люди не могут на самом деле смеяться по команде — если они попытаются, это будет фальшивый смех.
- ★ Смех предназначен для социальных взаимодействий. Люди редко смеются, когда они одни. В компании они смеются в 30 раз чаще.
- ★ Смех заразителен. Люди будут улыбаться и потом начнут смеяться, если они услышат, как другие смеются.
- ★ У детей смех появляется в возрасте около четырех месяцев.
- ★ Смех не связан с юмором. Провайн изучил 2000 случаев естественно появившегося смеха и большинство этих случаев не связано с шутками. В большинстве случаев люди смеялись после таких выражений, как «Привет, Джон, ну как ты?», или «Сейчас придет Мэри», или «Как там твой тест?» Смех после таких высказываний социально связывает людей. Только в 20 % случаев причиной смеха стала шутка.
- ★ Люди редко улыбаются в середине фразы. Чаще к концу.
- ★ Человек, который говорит, улыбается в два раза чаще того, кто слушает.
- ★ Женщины улыбаются в два раза чаще, чем мужчины.
- ★ Смех связан с социальным статусом. Чем выше вы в групповой иерархии, тем *меньше* вы будете смеяться.

СМЕХ ОТ ЩЕКОТКИ И СМЕХ ОТ РАДОСТИ

Диана Сзамейтат (Diana Szameitat, 2010) и ее команда сравнивали смех от щекотки и смех, вызванный другими причинами. Они давали людям послушать записи обоих видов смеха. Когда люди слышат обычный смех, они демонстрируют активность средней фронтальной коры мозга. Это участок, который обычно связан с обработкой эмоциональной и социальной информации. Когда люди слышат смех от щекотки, они показывают активность в том же участке, но также активность во вторичной слуховой коре. Звук смеха от щекотки другой.

Исследователи думают, что смех мог возникнуть у животных как рефлексоподобная реакция на прикосновение и затем с течением времени стал различаться у разных видов животных.

СМЕХ И ТЕХНОЛОГИИ

Одна из проблем асинхронного общения (по электронной почте или с помощью сообщений) заключается в том, что вы не слышите смех другого человека. Если большая часть общения, будь то друзья или коллеги, осуществляется через текст, мы не слышим смеха собеседника, и в результате формируется менее крепкая связь. Для формирования тесной связи и ее поддержания вам нужно создать возможности для личной встречи или как минимум для голосовых звонков, где собеседники смогут друг друга слышать.



Животные тоже смеются

Это не только человеческое свойство. Шимпанзе щекочат друг друга и смеются даже тогда, когда один хочет пощекотать другого. Яак Панксепп (Jaak Panksepp) изучал крыс, которые смеялись, когда он их щекотал. Вы даже можете посмотреть видеоролик, показывающий Панкнесса, щекочущего крыс: <http://bit.ly/gBYCKt>

Выводы

- * Большинство интернет-взаимодействий не предполагают совместной деятельности или физического контакта и, следовательно, не предоставляют больших возможностей для установления социальных связей при помощи смеха.
- * Ищите возможность для синхронной аудиосвязи (телефонные звонки, телеконференции), чтобы периодически собеседники могли посмеяться вместе. Это укрепит связь.
- * Нет необходимости использовать юмор или шутки для того, чтобы вызвать смех. Обычный диалог и взаимодействие порождает больше смеха, чем преднамеренное использование шуток.
- * Если вы хотите, чтобы люди смеялись, смейтесь сами. Смех заразителен.

Изучение улыбки началось давно, в середине XIX века. Французский врач Гийом Дюшенн (Guillaume Duchenne) для исследования использовал электрический ток. Он стимулировал с помощью тока определенные лицевые мышцы и затем делал фотографии выражений лица (рис. 71.1). Это было болезненно, и на многих снимках можно увидеть соответствующую гримасу.



Рис. 71.1. Гийом Дюшенн делал фотографии людей, чьи лицевые мышцы стимулировались с помощью электрического тока

ЕСТЕСТВЕННАЯ ИЛИ ФАЛЬШИВАЯ?

Дюшенн идентифицировал два различных вида улыбки. Некоторые улыбки включают в себя как сокращения главной скуловой мышцы (которая приподнимает уголки рта), так и сокращения векозрачковой мышцы (которая приподнимает щеки и приводит к образованию лучиков в углах глаз). Улыбки, при которых сокращаются обе эти группы мышц, называются улыбками Дюшенна. Второй вид улыбки — когда сокращаются только главные скуловые мышцы; другими словами, уголки рта приподнимаются, но глаза не принимают участие.

После Дюшенна некоторые исследователи использовали его идеи, чтобы изучать улыбки. Многие годы они верили в то, что улыбка Дюшенна является естественной, что невозможно «подделать» такую улыбку, поскольку до 80 % людей не могут сознательно контролировать мускулы вокруг глаз, которые образуют морщинки. Почему возник такой интерес к тому, является ли улыбка естественной или фальшивой? Потому что люди скорее доверяют и чувствуют расположение к человеку, который демонстрирует свою убежденность в том, что эмоции должны быть естественными, а не фальшивыми или натянутыми.

ОПРОС ДАЛ ЦИФРУ 80 %

Ева Крамхубер и Энтони Манстед (Eva Krumhuber, Antony Manstead, 2009) решили исследовать вопрос, правда ли то, что большинство людей могут улыбаться фальшивой улыбкой так, что она будет выглядеть настоящей. Они обнаружили противоположное тому, что предполагали первоначально. В этом исследовании они делали фотографии людей, которые пытались улыбаться, и 83 % таких улыбок другие люди приняли за естественные.

При использовании видео они обнаружили, что в этом случае фальшиво улыбаться сложнее, но не из-за не участвующих в процессе глаз. Люди могут отличить естественную улыбку от фальшивой, уделяя внимание другим факторам: как долго держится улыбка и видны ли другие эмоции, кроме радости, например беспокойство или нетерпение. Видео позволяет быстрее распознать фальшивую улыбку, поскольку показывает динамику, а не статичный снимок.

Выводы

- * Обращайте внимание на то, как люди улыбаются на видео. Они способны лучше распознать фальшивую улыбку на видео, а не на фотографии. Если они считают, что улыбка неестественная, доверие к улыбающемуся уменьшается.
- * Можно подделать улыбку, и глаза могут участвовать в этой улыбке, но легче сделать это на фотографии, чем на видео.
- * Люди могут определить, является ли улыбка настоящей или поддельной, наблюдая за конфликтующими эмоциями. Нужно обращать внимание не только на глаза, но и на другие участки лица.
- * Если улыбка настоящая, она привлекает и вызывает доверие.