

# Базовая эмоция

**Речь пойдет не о страхе, гневе или любви, а о смехе. Это очень древняя эволюционная система, которую развили млекопитающие, чтобы поддерживать социальные связи и улучшать самочувствие**



## НИЦШЕ БЫЛ НЕПРАВ

Ницше считал людей единственными животными, способными смеяться. Однако смех можно обнаружить у многих млекопитающих. Кроме приматов, могут смеяться и другие животные, например, крысы. Правда, чтобы услышать высокочастотный смех крысы, пришлось использовать специальные приборы — крысы издают определенный ультразвуковой сигнал с частотой 50 кГц. У животных, как и у людей, смех связан с щекотанием и игрой. Он всегда имеет отношение к социальному взаимодействию. Люди смеются в 30 раз больше во время общения, чем когда находятся в одиночестве. Смех чрезвычайно заразен и больше шансов «заразиться» им от кого-то из знакомых. Если спросить у людей, что вызывает у них смех, они начнут рассуждать о юморе и шутках. А если затем проследить за опрошенными, то окажется, что хохочут они чаще всего в обществе друзей, причем шутки не являются главным поводом для смеха. Люди смеются, чтобы показать, что понимают друг друга, являются частью одной группы. Это демонстрация того, что человек нравится, и вы с ним соглашаетесь или даже любите. Это огромная эмоциональная работа «заднего плана», которую люди даже не воспринимают осознанно. Смех регулируется социальным контекстом.

## ДВА ВИДА СМЕХА

Данные нейробиологических исследований свидетельствуют о наличии двух видов смеха у людей. В процессе эволюции мы развили два различных способа вокализации. Непроизвольная вокализация является частью более ранней системы, чем произвольная в виде человеческой речи. Нейробиология безудержного смеха имеет иную основу, чем вежливый социальный смех, который является стилем поведения людей и служит частью коммуникативного акта. Оказывается, что люди хорошо определяют различие между настоящим и наигранным смехом. Примечательно, что можно обнаружить нечто подобное и у шимпанзе. Они смеются иначе, если их щекочут, и если они играют друг с другом. Непроизвольный и социальный смех отличается по акустике. Настоящий смех длится дольше и является выше по тону. Наигранный смех, напротив, кажется нам

немного фальшивым, но это не так. Фактически он служит важным социальным сигналом. Мы часто его используем, смеясь избирательно в разных ситуациях.

## СМЕХ ПОНИМАЕТСЯ С ВОЗРАСТОМ

В британском исследовании просканировали мозг группы людей, чтобы понять, как они реагируют на настоящий и наигранный смех. Оказалось, мозг воспринимает эти два типа смеха разными участками. Когда человек слышит чей-то произвольный смех, то происходит глубокая слуховая обработка этих нестандартных звуков. При наигранном смехе активируется передняя медиальная префронтальная кора, отвечающая за распознавание эмоций других людей, то есть человек пытается понять причину смеха. Причем с возрастом люди лучше определяют настоящий смех. Шестилетние дети делают это наугад, они не могут понять разницу. К моменту достижения полового созревания по-прежнему возможны неточности в определении типов смеха. Только к 40 годам и старше люди достигают пиковой точности в определении смеха. При этом «заразность» смеха прогрессирует в обратном направлении: чем моложе человек, тем охотнее он присоединяется к веселому смеху. Но с возрастом смех кажется все менее заразительным.

## НЕ ТОЛЬКО СОЦИАЛЬНАЯ ЭМОЦИЯ

Люди феноменально тонко подходят к тому, как использовать смех. Супружеские пары, которые справляются с чувством стресса при помощи смеха и позитивных эмоций, более удовлетворены совместной жизнью и дольше остаются вместе. Смех служит характеристикой тесных эмоциональных взаимоотношений. Люди не просто излучают эмоции, чтобы проявить симпатию, они чувствуют себя намного лучше, если смеются вместе. Смех помогает справиться с болезненной, неловкой, сложной ситуацией. Он повышает толерантность к боли, вероятно, за счет выработки эндорфинов. Смех помогает в лечении бронхиальной астмы и бронхита — воздух вырывается из легких со скоростью 100 км/ч, освобождая при этом бронхи от скопившейся там слизи и облегчая дыхание при воспалительных процессах. Благодаря смеху уровень глюкозы в крови повышается не столь выражено как у больных сахарным диабетом, так и у здоровых людей. В некоторых странах активно практикуют смехотерапию. Например, в Японии с большим успехом проводят сеансы смехотерапии в туберкулезных больницах. У больных, которых регулярно смешат, выше процент излечения и лучше медицинские показатели по сравнению с лицами контрольной группы.

*Смейтесь на здоровье!*

Татьяна Кривомаз, канд. биол. наук

Супружеские пары, которые справляются с чувством стресса при помощи смеха и позитивных эмоций, более удовлетворены совместной жизнью и дольше остаются вместе. Смех служит характеристикой тесных эмоциональных взаимоотношений