Χαμογελάστε, κάνει καλό!

Τι είναι αυτό που μας κάνει να χαμογελάμε όταν βλέπουμε δυο άτομα να γελούν παρότι δεν έχουμε ακούσει τίποτα από την συζήτηση τους; Μια νέα μελέτη αποκαλύπτει ότι αυτό συμβαίνει επειδή κάποια συναισθήματα είναι πραγματικά μεταδοτικά.

Σύμφωνα με μια νέα έρευνα, το γέλιο είναι κυριολεκτικά μεταδοτικό, ο εγκέφαλος μας αντιδρά στον ήχο ενός γέλιου και προτρέπει τους μυείς του προσώπου μας να συμμετέχουν στην ευθυμία.

Η Sophie Scott, νευρολόγος από το University College του Λονδίνου, αναφέρει: «Φαίνεται τελικά ότι είναι απόλυτα ακριβής η έκφραση ''γελάστε και όλος κόσμος θα γελάσει μαζί σας''. Είναι γνωστό αρκετό καιρό ότι όταν μιλάμε σε κάποιον, συχνά μιμούμαστε την συμπεριφορά του και αντιγράφουμε τις εκφράσεις και τις χειρονομίες που χρησιμοποιεί. Σήμερα ξέρουμε ότι συμβαίνει το ίδιο ακριβώς και με το γέλιο».

Η θετική προσέγγιση

Η Scott και οι συνεργάτες της δημιούργησαν μια σειρά ήχων τους οποίους άκουσαν κάποιοι εθελοντές και στη συνέχεια μελετήθηκαν οι αντιδράσεις του εγκεφάλου τους με ειδικό εξοπλισμό. Κάποιοι ήχοι, όπως ένα γέλιο ή ένας ήχος θριάμβου αντιμετωπίστηκαν θετικά ενώ κάποιοι άλλοι όπως κραυγές φόβου αντιμετωπίστηκαν αρνητικά.

Όλοι οι ήχοι παρήγαγαν αντιδράσεις στην επιφάνεια του εγκεφαλικού φλοιού, ο οποίος προετοίμαζε τους μυείς του προσώπου για να αντιδράσουν με τον αντίστοιχο τρόπο.

Η αντίδραση ήταν πολύ μεγαλύτερη στους θετικούς ήχους, προτείνοντας ότι είναι πιο μεταδοτικοί από κάποιους άλλους ήχους, κάτι το οποίο θα μπορούσε να εξηγήσει το φαινόμενο της εμφάνιση του ακούσιου χαμόγελου μας όταν βλέπουμε κάποιους άλλους να χαμογελούν.

Η Scott λέει ότι η ομάδα εξέτασε την κίνηση των μυών του προσώπου όταν οι ήχοι αναπαράγονταν και αποκαλύφτηκε ότι οι άνθρωποι χαμογελούν όταν ακούνε κάποιο γέλιο αλλά δεν ανταποκρίνονται με τον ίδιο τρόπο σε ένα δυσάρεστο ήχο. Αυτή η αντίδραση πιθανώς αποδίδεται στην τάση μας να αποφεύγουμε τα αρνητικά συναισθήματα και ήχους.

Αρχαιότερο και από τη γλώσσα;

Η μεταδοτικότητα των θετικών συναισθημάτων θα μπορούσε να είναι ένας πολύ σημαντικός κοινωνικός παράγοντας σύμφωνα με τη Scott. Μερικοί επιστήμονες πιστεύουν ότι οι πρόγονοι μας μπόρεσαν να γελάσουν πριν καταφέρουν καν να μιλήσουν, ίσως λοιπόν το γέλιο να ήταν ο προάγγελος της ανθρώπινης γλώσσας.

«Συνήθως θετικά συναισθήματα δημιουργούνται κατά τη διάρκεια συναθροίσεων πολλών ατόμων. Αυτή κατάσταση από μόνη της προκαλεί το χαμόγελο ή ακόμα και το γέλιο και επίσης μπορούμε να μιμηθούμε συμπεριφορές, κάτι το οποίο μπορεί να μας βοηθήσει στην κοινωνική αλληλεπίδραση με τους τριγύρω μας. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να αναπτύξουμε ισχυρούς δεσμούς με τους συνανθρώπους μας».

Η Scott και η ομάδα της πρόκειται να μελετήσουν αυτές τις συναισθηματικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο ατόμων που πάσχουν από αυτισμό και οι οποίοι σε γενικές γραμμές αποτυγχάνουν αρκετά συχνά στην κοινωνική και συναισθηματική επικοινωνία.

«Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουμε να κατανοήσουμε την ασθένεια αυτή όπως και τα άτομα που πάσχουν από αυτήν», σχολιάζει η Scott.