

Kilka faktów, które sprawiają, że się uśmiechniesz

Czy wiesz, że...?

1) Uśmiechanie się jest zaraźliwe

Badania przeprowadzone w Szwecji potwierdziły, że mimika twarzy wyraża nie tylko emocje, ale także posiada zdolność do ich inicjowania. Naukowcy odkryli, że uśmiech jednej osoby może zachęcić innych do uśmiechu oraz, że trudno jest zachować poważny/neutralny wyraz twarzy patrząc na kogoś, kto się uśmiecha.¹

2) Naturalny uśmiech sprawi, że poczujesz się szczęśliwszy niż przez uśmiech wymuszony

„Uśmiech Duchenne'a”, nazwany na cześć słynnego XIX wiecznego francuskiego neurologa, który studiował mechanizm ekspresji ludzkiego wyrazu twarzy, jest często określany jako „naturalny” uśmiech i występuje wtedy, gdy razem są używane mięśnie wokół ust i oczu. Naukowcy wykazali, że uśmiech Duchenne'a powoduje większą aktywność w okolicy lewej części skroniowej przedniej mózgu i wiąże się z pozytywnymi emocjami.²

3) Uśmiech sprawia, że jesteś bardziej atrakcyjny i pociągający dla innych

Naukowcy ze Szkocji wykazali, że gdy z uśmiechem patrzysz na drugą osobę, stajesz się dla niej bardziej atrakcyjnym.⁵

4) Uśmiechasz się od urodzenia

Badania pokazują, że pierwszy naturalny uśmiech dziecka można zaobserwować u niemowląt od pierwszego do trzeciego miesiąca życia, a wkrótce potem, już od trzeciego do szóstego miesiąca uśmiech odwzajemniony.⁷

- 1) Dimberg U, Söderkvist S. The voluntary facial action technique: a method to test the facial feedback hypothesis. *J Nonverbal Behav.* 2011;35:17-33.
- 2) Ekman P, Davidson RJ, Friesen WV. The Duchenne smile: emotional expression and brain physiology. II. *J PersSoc Psychol.* 1990;58:342-53.
- 3) Harker L, Keltner D. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *J PersSoc Psychol.* 2001;80:112-24.
- 4) Abel EL, Kruger ML. Smile intensity in photographs predicts longevity. *Psychol Sci.* 2010;21:542-4.
- 5) Jones BC, DeBruine LM, Little AC, Burriss RP, Feinberg DR. Social transmission of face preferences among humans. *ProcBiol Sci.* 2007;274:899-903.
- 6) LaFrance M, Hecht MA, Paluck EL. The contingent smile: a meta-analysis of sex differences in smiling. *Psychol Bull.* 2003;129:305-34.
- 7) Addyman C, Addyman I. The science of baby laughter. *Comedy Studies.* 2013;4:143-53.