

Ученые из Фрибурга изучают нежные улыбки и томные взгляды | Les scientifiques de Fribourg étudient les gestes tendres et les caresses

Auteur: Лейла Бабаева, [Фрибург](#) , 01.11.2013.



Хотите быть в хорошем настроении? Чаше касайтесь друг друга (unifr.ch)
Фрибургский университет провел исследование на тему влияния любых, даже самых мимолетных, соприкосновений супругов на атмосферу, царящую в семье. Это целый язык жестов, часто неосознанных, понятных только влюбленным, важный регулятор эмоций между мужчиной и женщиной.

|
L'université de Fribourg présente une étude consacrée aux touchers dans les couples, leurs influence sur le bien-être psychologique.

Les scientifiques de Fribourg étudient les gestes tendres et les caresses

«60 процентов в общении между людьми составляет невербальная часть – язык тела», - эти слова произносит харизматичный герой Уилла Смита в начале голливудского фильма «Метод Хитча». Уж если и в кино задумались на эту тему, то научные исследования, посвященные соприкосновениям, никого не должны удивлять.

Исследовательница из Фрибурга Аник Дебро решила, что отношения между двумя любящими людьми – идеальное пространство для изучения, так как здесь присутствует богатейшая палитра чувств, как положительных, так и отрицательных.

Под руководством профессора Мейнрада Перрез она провела исследование в рамках своей докторской работы.

Результаты научного проекта Аник Дебро были недавно опубликованы в американском журнале «Бюллетень научных исследований в области личности и социальной психологии» (Personality and Social Psychology Bulletin) под названием «Прикосновение, как процесс регуляции межличностных эмоций в повседневной жизни семейных пар».

В исследовании приняли участие 102 пары. Они имели при себе карманные компьютеры, которые четыре раза в день напоминали им, издавая звуковой сигнал, что необходимо ответить на вопросы, касающиеся их эмоционального состояния или чувств к партнеру. Сбор данных продолжался в течение недели.

В коммюнике на [сайте](#) Фрибургского университета приведен комментарий исследовательницы: «Этот метод повседневного сбора информации имеет много преимуществ, так как дает возможность уловить интимные моменты, эмоции и их ежедневные изменения в естественной обстановке. Если бы мы проводили эксперименты, скажем, в лаборатории, или просто раздали участникам анкеты, то не добились бы таких результатов».

Прикосновения между людьми, язык тела, например, ласки, нежная улыбка, томный взгляд и пр. несут информацию на физиологическом, когнитивном и поведенческом уровнях. «В повседневной жизни перед нами стоят разные задачи, и на наше настроение влияет множество факторов, однако мы констатировали, что даже небольшие, мимолетные жесты, исполненные нежности, положительно влияют на настроение. Причем не только на настроение того, кто получает ласку, и на настроение того, кто ее дарит».

Опыты показали, что благодаря нежным жестам возрастают чувства привязанности, близости и интимности, то есть, ласки играют решающую роль в регуляции эмоций. Более того, количество таких жестов влияет на любимого человека и в долгосрочной перспективе. Доказательство: спустя шесть месяцев те пары, которые чаще касались друг друга, чувствовали себя лучше психологически. Аник Дебро подчеркнула, что «большая часть исследований и терапий, предназначенных для влюбленных пар, сосредоточены на вербальном общении, тогда как прикосновение занимает важное место в отношениях, и такой способ общения отличается быстротой, непосредственностью и большой выразительностью».

Исследовательская работа фрибургского психолога является частью проекта, реализуемого Центром междисциплинарных исследований Женевского университета. Цель проекта – изучение эмоций и их влияния на человека и общество. Центр объединяет университеты Берна, Фрибурга, Женевы, Невшателя, Цюриха и Федеральную политехническую школу Цюриха.

[научные исследования](#)
[любовь](#)
[отношения в семье](#)