

Женщина и интуиция



Джулия Макбеннет

12+

Джулия Макбеннет
Женщина и интуиция
Серия «Разговор с подругой», книга 5

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67268951

SelfPub; 2022

Аннотация

Автор книги исследует феномен интуиции, рассматривает ее с гендерной точки зрения и дает некоторые рекомендации и упражнения для ее развития. Интуиция – это мощная сила, которую можно развить, чтобы получить преимущество в жизни. Не пренебрегайте этой способностью, даже если считаете себя скорее аналитическим мыслителем.

Содержание

Введение	4
Интуиция с научной точки зрения	6
Тихий голос интуиции	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Джулия Макбеннет

Женщина и интуиция

Введение

Долгое время считалось, что женщины запрограммированы на врожденное материнское угасание и то, что некоторые называют шестым чувством, более известное как «женская интуиция» – это внутреннее чувство, которое мы испытываем в отношении вещей, которыми мужчины просто не были наделены. Ученые изо всех сил пытались дать определение этому термину, и – не хочу вам его нарушать – доказать, что он вообще существует. На самом деле, новое исследование показало, что женская интуиция – это не подарок, а скорее процесс эволюции, которое годами формировало мужчин и женщин.

Исследователи определяют интуицию – способность нашего мозга использовать внутренние и внешние сигналы для принятия быстрых, сиюминутных решений, как важный навык, особенно в стрессовых ситуациях. Интуиция, часто возникающая за пределами нашего сознания, опирается на умение мозга мгновенно оценивать как внутренние, так и внешние сигналы и принимать решение, основанное на том, что кажется чистым инстинктом. Когда люди принимают реше-

ния, основываясь на своей интуиции, им часто трудно объяснить, почему они сделали то, что сделали. Они просто знали, что делать, как будто голос говорил «сделай так», и они прислушивались к его призыву.

Принято считать, что у женщин интуиция сильнее, чем у мужчин (именно поэтому мы называем ее женской интуицией, а не мужской интуицией), но эта склонность часто недооценивается в нашем основанном на логике обществе. Нас, женщин, с раннего возраста учат игнорировать свою интуицию и вместо этого доверять мудрости других. Нас также, вероятно, будут критиковать за то, что мы слишком чувствительны, слишком эмоциональны, слишком драматичны и слишком нелогичны, когда действуем на основе своей интуиции. Этот постоянный шквал критики может затуманить наши суждения и заставить нас сомневаться в себе и своих инстинктах.

Поскольку я устала сомневаться в своей интуиции и никогда не знала, как реагировать, когда меня обвиняют в «излишней эмоциональности», а также потому, что я исследователь по профессии, я решила немного покопаться, чтобы узнать больше о природе интуиции. То, что я обнаружила, не должно было меня удивить (так оно и было), потому что все это очень соответствовало моему внутреннему голосу, моему внутреннему чутью, моей интуиции.

Интуиция с научной точки зрения

Интуиция, или шестое чувство, – это то, на что многие из нас полагаются при принятии поспешных суждений и часто судьбоносных решений.

Все мы слышали термин «женская интуиция», но так ли это на самом деле или это всего лишь миф? О чем говорят данные исследований? Есть ли у женщин какая-то «экстра-сенсорная» способность различать чувства других и их мысли?

Есть логичный и основанный на исследованиях ответ. Исследования навыков невербального общения ясно показали, что женщины как группа лучше умеют читать выражения эмоций на лице, чем мужчины. В результате женщины с большей вероятностью улавливают тонкие эмоциональные сообщения, посылаемые другими.

Исследование 2018 года, опубликованное в Британском журнале психологии, определило интуицию как действия мозга, использующего прошлый опыт и внешние сигналы для принятия решения, но это происходит так быстро, что реакция происходит на бессознательном уровне.

Но это только часть дела, говорит Джудит Орлофф, доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и автор книги «Руководство по интуитивному исцелению: пять шагов к

физическому, эмоциональному и сексуальному здоровью». «Точно так же, как в мозге, в кишечнике есть нейротрансмиттеры, которые могут реагировать на стимулы окружающей среды и эмоции в настоящем – и речь идет не только о прошлом опыте. Когда эти нейротрансмиттеры срабатывают, вы можете почувствовать ощущение «бабочек» или беспокойства в животе. Исследователи предполагают, что «внутренний инстинкт», который посылает сигналы в ваш мозг, играет большую роль в интуиции».

И вопреки распространенному мнению, не только женщины имеют этот таинственный инстинкт. «Мужчины также могут обладать сильной интуицией – они владеют теми же способностями, что и женщины», – говорит Орлофф. «Но в нашей культуре мы рассматриваем интуицию как нечто призрачное и нечеткое или не мужское, поэтому мужчины часто теряют связь с этими чувствами».

С другой стороны, всем женщинам рекомендуется быть восприимчивыми к своим внутренним мыслям, потому что все-таки у них больше интуиции, чем у мужчин, говорит Орлофф. «Реальность такова, что девочек хвалят за то, что они чувствительны, в то время как мальчиков призывают быть более линейными в своем мышлении, а не прислушиваться к своим чувствам».

Обратите внимание на свои физические реакции. «Может быть, вы пытаетесь решить, стоит ли вам устраиваться на новую работу, где платят вдвое больше, чем на нынеш-

ней», – говорит Орлофф. «Твоя голова говорит: «Конечно! Это большие деньги», но вы замечаете, что чувствуете легкую тошноту или усталость. Это интуитивный сигнал о том, что вам следует отступить и по-настоящему изучить предложение».

Вам также нужно убедиться, что вы не принимаете сильные эмоции за интуицию. «Страх, желание и паника – все это может помешать интуиции», – говорит Орлофф. «Важно действительно сосредоточиться на этом внутреннем голосе».

«Я учу своих пациентов всегда прислушиваться к своей интуиции – тому шестому чувству, которое подсказывает вам, что что-то может быть не так, – особенно если вы чувствуете опасность. Если вы прислушаетесь к нему и окажетесь неправы, вы ничего не потеряли. Возможно, вы выбрали более длинный путь домой или нырнули в магазин, пока это чувство не прошло. Если вы не прислушаетесь к нему и окажетесь правы, все может обернуться очень плохо. Чаще всего ваша интуиция оказывается верной, так что слушайте внимательно! Всегда лучше перестраховаться, чем потом сожалеть» – пишет в своей книге Джудит Орлофф, доктор медицинских наук, ассистент клинического профессора психиатрии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе.

Откуда берется эта способность читать эмоции? Было высказано предположение, что это в основном связано с социальной властью. Женщины, которые исторически были менее влиятельны в обществе, проводят больше времени, на-

блюдая и тщательно изучая власть имущих (т. е. мужчин и влиятельных женщин), и становятся более восприимчивыми к их невербальным сигналам. Также было высказано предположение, что были задействованы эволюционные элементы, выбирающие женщин, которые лучше способны расшифровывать потребности детей и потенциальных партнеров.

Женщины лучше выражают эмоции через выражение лица, тон голоса и телосложение, особенно положительные эмоции. Мужчины лучше контролируют свои эмоции и прячут их за «покерфейсом». Есть также свидетельства того, что женщины считаются более эмпатичными, чем мужчины. Другими словами, женщины, как правило, более «открыты» для эмоциональных сообщений других. Это может добавить к восприятию того, что женщины обладают особой способностью интуитивно понимать, что другие чувствуют или думают.

Помните, что половые различия, такие как умение выражать эмоции, зависят от человека, и что есть много мужчин, которые умеют читать эмоции других. Более того, есть доказательства того, что люди могут улучшить свои навыки невербального общения, особенно способности читать и отправлять эмоциональные сообщения.

Некоторые из теорий, защищающих женскую интуицию, довольно убедительны. Один из них, например, заключается в том, что по мере того, как с годами устанавливались гендерные различия, и женщины стали нести ответственность

за воспитание и уход за детьми, у них по необходимости развились более сильные инстинкты, чтобы защитить своих детей. Правдоподобно? Конечно. Но опять же, все это началось с гендерных различий, которые культура и общество приписывали мужчинам и женщинам.

Психолог Дэвид Ладден объясняет это дальше: женская интуиция – это то, что мы создали, диктуя, кому разрешено испытывать чувства и насколько глубоко они могут их чувствовать. Ладден отмечает, что женщины более эмоциональны, а мужчины – рациональные. Поэтому, мужчины стараются отстраняться от интуитивного мышления, иначе они не были бы достаточно мужественными.

На самом деле, согласно Ладдену, интуиция есть у всех нас. Но наша культура неоднократно учила нас тому, насколько нам разрешено (или не разрешено) быть интуитивными. Женщины доверяют своей интуиции, позволяя своим эмоциям принимать решения. Мужчинам не хватает эмоций, и ими движет логика. Но на самом деле у женщин нет избытка эмоций или интуиции, а мужчинам их не хватает.

В исследовании 2020 года мужчины и женщины проходили тесты на эмпатию; женщины набирали больше баллов, когда им напоминали, что они более чуткие. В отдельном опыте никто не напоминал участникам об устойчивом стереотипе; вместо этого обоим полам платили в зависимости от результатов работы. Это эффективно устранило любые различия между их участием в исследовании. Другими словами,

их работой можно было манипулировать на основе культурных стереотипов.

И это опасный стереотип с некоторыми сложностями в реальном мире. Женщин на рабочем месте часто считают менее надежными, потому что они следуют своему чутью (своей интуиции), в то время как мужчины определяют как более сильных сотрудников, потому что они следуют логике, что дает им преимущество и еще больше раздувает мысль о том, что женщина способна уничтожить целую компанию только потому, что у нее ПМС.

Итак, женская интуиция – миф или реальность? В основном реальность, и она основана на гендерных различиях в навыках невербального общения. На самом деле, термин «женская интуиция», возможно, был придуман эмоционально невежественными мужчинами.

Что в итоге? Мужчины и женщины – существа эмоциональные, чувствующие. У всех нас есть «чутье», которое может помочь нам принять решение. Мы отличаемся тем, что, возможно, женские интуитивные чувства более тонко настроены, потому что наша культура научила мужчин позволять своим чувствам бездействовать. «Женская интуиция» – это на самом деле «человеческая интуиция», и у всех нас она есть где-то внутри.

Тихий голос интуиции

По сути, исследователи обнаружили, что, хотя и мужчины, и женщины обладают способностью к интуиции, у женщин интуиция сильнее, потому что наш мозг запрограммирован на нее. Например, в одном исследовании, которое я изучила, использовалась МРТ для сравнения связей мужского и женского мозга, где ученые выяснили, что типичный мужской мозг неврологически настроен на более логичное поведение, а значит, более эффективно связывает восприятие с действием.

Женский мозг, с другой стороны, имеет больше нейронных связей и более эффективен, что позволяет женщинам лучше интерпретировать социальные явления, включая социальные сигналы. Другими словами, мужчины запрограммированы быть более логичными, а женщины – более интуитивными. Мужчины также обладают более высоким пространственным интеллектом, а женщины лучше умеют мыслить в целом (кстати, мужчины действительно лучше читают карты, а женщины лучше справляются с многозадачностью).

Возможно, именно поэтому в течение многих лет разведывательные службы, такие как ЦРУ, знали, что женщины становятся лучшими шпионами, потому что их повышенная интуиция позволяет им распознавать личные и социальные модели, которые не так заметны мужчинам. Женщин-шпио-

нов часто хвалят за то, что у них есть «дополнительная антенна», за то, что они лучше умеют общаться с людьми, лучше читают язык тела и легче улавливают социальные сигналы.

Женщины так же способны к логическому мышлению, как и мужчины, а мужчины обладают хорошей интуицией. Но мужской и женский мозг устроен по-разному, и это неплохо. Что плохо, так это то, что в течение многих лет естественные склонности женщин последовательно обесценивались обществом, отдавая предпочтение более логическому (т.е. более мужскому) подходу к принятию решений. Нас с раннего возраста учили, что интуиция – более слабая форма рассуждений, чем ее «более надежный» родственник – логика. И в результате женщины недооценивают свои естественные склонности – свою интуитивную натуру, эмоциональный интеллект и более целостный подход к решению проблем.

Раньше я барахталась, когда мое внутреннее существо чувствовало, что в моем мире что-то не так, и посылало сообщение, которое я не могла расшифровать. Испытывала ли я необоснованный страх? Беспокойство? Возможно личную предвзятость или принятие желаемого за действительное? Я часто понятия не имела. Когда мое сердце направляло меня в одном направлении, а мозг – в другом, я паниковала и позволяла неуверенности в себе гасить мои чувства. Иногда у меня возникало ощущение, что я знаю то, что не знают дру-

гие, и если кто-то обвинял меня в излишней эмоциональности, то я съеживалась от смущения, заставляла себя мыслить более логично и менее страстно. Назовите женщину слишком эмоциональной, и вы, скорее всего, немедленно заставите ее замолчать.

Несколько лет назад я поделилась своими тяжелыми мыслями с психологом, которого посещала. Я хотела поработать над тем, чтобы стать менее эмоциональной и более логичной в своем мышлении. Я хотела заставить замолчать свой внутренний голос, которому я не хотела доверять, потому что слишком часто его теории и предположения не имели для меня никакого смысла. Но мой психолог предостерег от этого, сказав, что наше тело часто распознает истину на несколько недель раньше, чем наш мозг. Иногда наша интуиция заставляет нас действовать быстро, а иногда нам нужно набраться терпения и позволить нашей интуиции медленно вести нас по беспокойной воде.

Но мне не нравились чувства неизвестного происхождения. Я не могла жить в неопределенности, не понимая, что именно пыталось сказать мне чувство в моем сердце. Я остро чувствовала его сообщение, часто неверно интерпретировала его, и это в свою очередь наводило меня на мысль, что я слишком эмоциональна и моим инстинктам нельзя доверять. Представьте себе человека, который бьется в воде и вот-вот утонет. Это была я, когда мои инстинкты были на пике, и я не верила или не понимала, что голос пытался мне сказать.

Перенесемся на несколько десятилетий вперед, и в 42 года я, наконец, научилась доверять своему внутреннему голосу, научилась объединять свою интуицию с логическими рассуждениями – сердце и мозг работают синхронно. И теперь, вместо того, чтобы метаться в беспокойной воде, я переворачиваюсь на спину и плыву, веря, что моя интуиция приведет меня вниз по течению реки к тому месту, куда я должна попасть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.