

# ФФОР

Долой советы гламурных стерв!

# МУЛ

Евгений Сушко

## **ФОРМУЛА ЛЮБВИ**

Теория  
и методика применения

# ДА

# ЛЛЮОББ

Мы за научный подход!

# ВВИ

Мы  
уже нашли  
свою любовь,  
а ты?

Евгений Сушко

**Формула любви. Теория и  
методика ее применения**

«Центрполиграф»

2011

**Сушко Е.**

Формула любви. Теория и методика ее применения / Е. Сушко —  
«Центрполиграф», 2011

Эта книга - руководство к действию. Прочитайте ее и убедитесь, как много в любви зависит от вас, ваших способностей, вашего терпения и вдохновения, вашего желания добиться поставленной цели.

© Сушко Е., 2011  
© Центрполиграф, 2011

# Содержание

От автора	5
Что такое любовь?	6
Эволюция	9
Физиология	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Евгений Иванович Сушко

## Формула любви. Теория и методика ее применения

*Любовь – это не мистическое чудо, которое появляется неизвестно откуда и с ним ничего нельзя поделать, а явление, имеющее свои закономерности, которыми можно управлять.*

*Евгений Сушко*

### От автора

*Посредственный учитель излагает. Хороший учитель объясняет. Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет.*

*Уильям Артур Уорд*

О любви не писали только ленивые. Все остальные, начиная с юных графоманов, незнакомых с правилами грамматики, и заканчивая маститыми учеными с множеством степеней и титулов, считают просто необходимым изложить свои мысли по данному вопросу. Кто-то – карандашом на тетрадном листке, а кто-то и в монографии на сотнях страниц. Одни пишут о своих переживаниях и открытиях, считая их удивительными и неповторимыми. Другие пытаются покопаться в чужом подсознании, используя при описании этого массу малопонятных научных терминов – им не дает покоя слава Зигмунда Фрейда. Но то, что хорошо для диссертации, редко представляет какой-либо практический интерес.

В научно-популярной литературе, заполнившей полки книжных магазинов, как правило, содержатся одни и те же советы: что и в какой ситуации необходимо сказать, что и когда на себя надеть или, наоборот, красиво снять. Это похоже на попытку неопытного врача лечить всех больных одним и тем же лекарством, если симптомы болезни похожи. Да, есть некоторые универсальные лекарства, например аспирин, есть и универсальные советы, но их так мало, что после того, как опубликовал свои работы Дейл Карнеги, большинство работающих в этом жанре литераторов могли бы просто отдыхать.

Существует мудрая притча о том, что можно дать голодному человеку рыбу, и он будет сыт один раз, а можно дать удочку и научить ловить рыбу – и человек будет сыт всегда. Моя книга отличается от тысяч других тем, что дает не отдельные советы, а содержит всеобъемлющую формулу, позволяющую самостоятельно находить правильные решения. Формула базируется на исследованиях ведущих ученых в области физиологии, психологии и генетики. Она объясняет причины возникновения чувства, называемого любовью, и указывает на способы его завоевания и сохранения. Формула основана на конкретных физиологических и психологических особенностях и потребностях человека.

Я постарался написать книгу, которая была бы интересна и полезна всем возрастным категориям. Подростки узнают много нового, что позволит им избежать ошибок на трудном жизненном пути. Старшее поколение сможет проанализировать личную жизнь, увидеть произошедшие события в другом свете, оценить свои поступки и осознать результаты, к которым они привели. Для тех же, кто, как говорится, созрел для любви, эта книга – руководство к действию. Прочитайте ее и убедитесь, как много в любви зависит от вас, ваших способностей, вашего терпения и вдохновения, вашего желания добиться поставленной цели.

## Что такое любовь?

*Мудр тот, кто знает не многое, а нужное.*

*Эсхил*

В юности каждый из нас обязательно задумывается о том, что такое любовь. И в моей очумевшей от прилива гормонов голове возникло простое и естественное желание понять, почему жизнь так устроена, что я нравлюсь одним девушкам, а мне нравятся другие? От чего это зависит? Можно ли это изменять по своему желанию? Не обнаружив в книгах удовлетворяющего меня ответа, я начал свое многолетнее исследование, результатами которого теперь хочу с вами поделиться.

Мы рождаемся на свет разными – уникальными и неповторимыми. Всегда кто-то из нас в душе уже мальчик, а кто-то девочка. Несмотря на то что половые признаки, бывает, указывают и на обратное, постепенно время все расставит на свои места. Первые годы нашей жизни переживания, связанные с полом, – проблемы наших родителей. А нам удобно в одинаковых ползунках, распашонках, и какая разница – розового они или голубого цвета. Затем наступает момент, когда мы начинаем разделяться по половым признакам. У нас уже разная одежда, мы играем в разные игры, а затем замечаем и другие, более существенные различия. Помните шутку о том, как маленький мальчик, загорающий нагишом на пляже, внимательно посмотрев на такую же, как он, полностью раздетую девочку, спрашивает: «Потеряла? Оторвали? Неужели так и было?» Чуть-чуть подрастем, и начинаются так называемые влюбленности. Еще немного, и первая платоническая любовь мешает спокойно уснуть. Проходит время, и нас накрывает словно огромной волной, и даже дышать в одиночку становится трудно. Это пришла настоящая любовь – так ее принято называть. Она становится смыслом жизни, оттесняя в сторону все другие чувства и дела.

О любви сказаны миллионы слов и написаны горы книг. **И все же для каждого нового поколения, вступающего в жизнь, любовь – это тайна за семью печатями, крепость, которую надо покорить самому, пройдя нелегкий путь обретения и потерь.** Любовь – самая таинственная область человеческих отношений. Писатели и поэты, композиторы и художники возвысили любовь до уровня всемогущей силы, правящей ходом мировой истории. Отсюда и постоянный интерес к природе любви, стремление понять, что же это такое. Любовь изучают физиологи, психологи, социологи, выявляя условия ее возникновения и развития. И единственное, с чем они все согласны, – это то, что любовь уникальна в каждом личностном проявлении.

Что же представляет собой любовь между мужчиной и женщиной, что это за чувство, совершающее чудо внутреннего преображения человека? Все мы инстинктивно понимаем значение любви, как в том случае, когда любят нас, так и в том случае, когда любим мы сами. При проведении опросов на эту тему большинство ответов выглядит примерно так: «Любовь – это самое прекрасное чувство на свете»; «Это уважение, взаимопонимание, стремление отдавать»; «Любовь нами движет, и мы совершаем великие поступки». Все правильно, но единственно полезная информация, которую можно почерпнуть из этих высказываний, та, что любовь – это чувство, а все остальное относится к результатам его действия.

Посмотрим, что пишут о любви в энциклопедиях: «Любовь – интимное и глубокое чувство, устремленность на другую личность, человеческую общность или идею. Любовь включает в себя порыв и волю к постоянству, оформляющиеся в этическом требовании верности. Любовь возникает как самое свободное и непредсказуемое выражение глубин личности, ее нельзя принудительно ни вызвать, ни преодолеть». Попробуем разобраться в данном опреде-

лении любви. Насколько обязательно «требование верности»? По определению получается, что измена несовместима с любовью. Но в реальной жизни этого не происходит. Очень часто любящие люди прощают своему партнеру измену, и даже не одну. Дальше говорится о том, что любовь возникает из «глубин личности» и поэтому ее нельзя «принудительно ни вызвать, ни преодолеть». Но любому образованному человеку давно известны надежные способы влияния на «глубины личности», которые позволяют многое «вызвать» и еще большее «преодолеть». Уже тысячи лет родители это делают словом и ремнем, государство – пропагандой и налогами, а влюбленные – комплиментами, подарками и романтическими поступками.

Можно привести другие определения любви, данные великими учеными, философами, историческими личностями, их тысячи, и у каждого свой взгляд на эту проблему, свое описание этого состояния человеческой души, а точнее, мозга. Я просто хочу показать, что, даже объединившись, десятки академиков и профессоров, редактирующих словари и энциклопедии, знакомые со всеми накопленными за время развития нашей цивилизации знаниями, не могут дать четкого определения этого понятия.

Многие люди отождествляют любовь только с чувствами и эмоциями. Французский писатель Анатоль Франс писал, что в любви прекрасно лишь начало, поэтому мы и стремимся влюбляться снова и снова. Пламя любви в сердце постепенно угасает, и нужна новая вспышка, чтобы оно опять загорелось. Каждый знает, что чувства человека весьма непостоянны, они зависят от таких переменчивых факторов, как атмосферное давление, время года, количество ясных дней, состояние здоровья и даже от того, с какой ноги мы сегодня встали. Чувства непостоянны, а любовь часто бывает одна на всю жизнь, и значит, она не простое чувство.

Выдающийся австрийский психиатр Зигмунд Фрейд считал, что любовь – это инстинкт, а вся человеческая жизнь определяется двумя инстинктами – любви и смерти (Эросом и Танатосом). Эрос – мощнейшая сила человеческой психики. Как бы человек ни развивал свою культуру, свои социальные институты, половая энергия, доставшаяся ему в наследство от животного состояния, не изменилась и любовь в своей основе осталась такой же первобытной. Поэтому любовные влечения с трудом поддаются воспитанию, а попытки их подавить приводят к неврозам и серьезнейшим нарушениям психики. Неудовлетворенные половые влечения становятся источником величайших достижений, так как половая энергия переходит в культурную деятельность. Выдающиеся личности – это люди с мощным половым инстинктом, которые смогли претворить его в творчество, политику, науку. Таким образом, по Фрейду, любовь, основанная на инстинкте, является базисом человеческой культуры. Именно она связывает одного человека с другим, объединяет семьи, племена, народы, нации в одно большое целое – человечество.

Известный философ Эрих Фромм утверждает в своей книге, что любовь – это искусство, требующее от человека самосовершенствования, самоотверженности, готовности к поступку и самопожертвованию. Это не сентиментальное чувство, испытать которое может всякий человек независимо от уровня достигнутой им зрелости. У людей, которые не стремятся более активно развивать свою личность, все попытки любви обречены на неудачу. Удовлетворение в любви не может быть достигнуто без дисциплины, истинной веры и отваги. Возвышенное, но во многом справедливое мнение.

А может, любовь – это вообще болезнь? Двадцать процентов попыток суицида происходит из-за разрыва с любимыми. Сорок процентов женщин и тридцать процентов мужчин от 18 до 45 лет причиной депрессий называют несчастную любовь. Семьдесят процентов пациентов, обращающихся к психоаналитикам, пытаются наладить отношения с партнерами. Пятнадцать процентов госпитализированных в состоянии острого психоза «съехали» в процессе ссоры с возлюбленными. Некоторые психиатры считают, что любовь – свойство психики внушаемых натур. Чем человек более внушаем, тем больше он способен к любви, а любовь – это не более

чем разновидность психической патологии. Другие высказывают мысль, что любовь – разновидность невроза, который следует лечить. Достаточно посмотреть на симптомы: суженное сознание, заикленность, постоянное желание говорить об одном человеке, сердцебиение, дрожание рук, озноб, нарушение сна, беспричинные головные боли. Я, когда пытаюсь разобраться в этом, сразу вспоминаю про самый сильный у высших животных инстинкт – инстинкт самосохранения. Животные, уводя врага от своего гнезда или норы, притворяются ранеными, слабыми, медлительными, но в руки, лапы, зубы они себя не отдадут даже ради спасения детенышей. Люди в критических ситуациях часто жертвуют своей жизнью ради любимого человека, и значит, инстинкт не срабатывает. А это уже не просто болезнь – это смертельная болезнь.

**Отдельные ученые уверены, что любовь – биохимическая реакция с выделением определенных белковых молекул, запускающих в организме человека сложный физиологический процесс.** Этот процесс протекает в течение примерно одного года, что вполне достаточно для продолжения рода – основной задачи всех живых существ. Сигнал для его запуска поступает человеку через обоняние в виде органических молекул феромонов. Сигналы поступают в мозг в виде субъективной оценки запаха. Объект, перспективный для продолжения рода с генетической точки зрения, имеет более приятный запах и начинает восприниматься как самый желанный, близкий и родной.

Я часто встречаю людей, которые твердо уверены, что в природе вообще нет никакой любви. Что любовь – это привидение, о котором все только говорят, а на самом деле его никто толком не видел. И скорее всего, как в большинстве старинных замков, привидения вовсе нет – одни страхи, суеверия и реклама для привлечения туристов. Посмотрите вокруг, сколько народа зарабатывает на любви. И это не отдельные личности, как в древние века поэты, менестрели, художники, – это целые отрасли, связанные с производством косметики, одежды, белья. А шоу-бизнес, издательская деятельность, кинематограф, несущие любовь как знамя, может быть, просто паразитируют на ней, решая свои финансовые проблемы?

Так что же это такое – любовь? Вопрос, как говорится, назрел. И кто-то должен, наконец, дать на него понятный простому человеку ответ, но не в виде еще одной монографии или очередного наукообразного определения. Всем уже давно надоели рассуждения о природе любви и психологии межличностных отношений. Необходимо, наконец, сломать существующую традицию рассматривать любовь как нечто стихийное, бессознательное, не подлежащее управлению. Пришло время собрать воедино и описать все физиологические и психологические факторы, ответственные за рождение и развитие чувства, называемого любовью. И формула, с моей точки зрения, – это наиболее удобный способ такой систематизации. Используя здесь и впоследствии слово «формула», я признаю полемичность этого термина применительно к психологии. Действительно, в физике и математике формула имеет ранг закона и не допускает альтернативных толкований. В психологии же придется оперировать среднестатистическими закономерностями, допускающими исключения.

## Эволюция

*Каждый отдельный человек – целый мир, рождающийся и умирающий вместе с ним.*  
*Генрих Гейне*

Единственный способ понять, что такое любовь, – это начать с самого начала и разобраться, откуда любовь появилась на нашей прекрасной планете, на каком этапе развития жизни на Земле она сформировалась и обрела власть над человеком. По определению, жизнь – это высшая по сравнению с физической и химической форма существования материи. Существуют три основные версии возникновения жизни: креационизм – концепция, трактующая многообразие форм органического мира как результат сотворения их Богом; панспермия – гипотеза занесения живых существ на Землю из космоса; эволюция материи – эволюция углеродистых соединений с последующим переходом химической эволюции в биологическую.

Каждая из версий имеет своих сторонников и противников, которые в свете новых научных открытий частично сдают свои позиции или, наоборот, их укрепляют. Например, современные религиозные деятели вынуждены признать (энциклика 1950 г. папы Пия XII) возможность происхождения человеческого тела от обезьяноподобных предков, относя акт Божественного творения только к душе человека. А американские ученые доказали возможность существования живых организмов в условиях открытого космоса. Как оказалось, даже сложные многоклеточные организмы могут выживать вне Земли. Специалисты NASA сообщили, что черви нематоды, взятые на борт космического корабля «Колумбия» для научных исследований, не погибли во время катастрофы корабля, сгоревшего вместе с экипажем. Контейнер с нематодами не имел специальной защиты, что позволяет прийти к выводу о возможности живых организмов пережить транспортировку на таких космических телах, как астероиды.

Не будем вмешиваться в споры ученых и теологов, а обратимся только к тому этапу развития жизни, который невозможно отрицать, – биологической эволюции. Нельзя опровергнуть факт существования динозавров, а тем более первобытного человека, когда найдены его стоянки, инструменты, оружие, обнаружены наскальные рисунки со сценами охоты и быта. Чтобы изучить обстоятельства взаимоотношений между полами, надо прийти к пониманию того, как в процессе эволюции самец превратился в мужчину, а самка в женщину. На каких фундаментальных принципах базировались их отношения в животном мире и на каких теперь? Что сохранили они полезного и что утратили в процессе эволюции? Насколько важен для прогрессивного развития организмов половой отбор?

Благодаря Чарлзу Дарвину в биологической науке утвердилось понятие, что эволюция живого происходит путем «естественного отбора», то есть предпочтительного выживания наиболее приспособленных особей, случайно получивших выгодные наследуемые свойства. Этот фундаментальный принцип позволяет объяснить, как из одного вида животных возникает несколько, как и почему развитие тех или иных видов шло именно в данном направлении.

Однако, когда речь заходит о невероятном ускорении этого процесса, появляются сомнения, что естественный отбор – это единственный инструмент эволюции живого. Неоднократно проводившиеся математические расчеты показывают чрезвычайно малую вероятность столь разнообразного и стремительного развития животного мира только на основе случайных мутаций. И тогда приходится допустить, что живая природа помимо естественного отбора располагает еще какими-то дополнительными инструментами, например любовью, как утверждает академик Евгений Мишустин.

Любовь животных – это избирательность при подборе партнера. Например, у гусей полые и семейные отношения выражаются настолько явно, что «гусак, потерявший подружку, пере-

живает горе, возможно, так же сильно, как это происходит у людей», – писал нобелевский лауреат, основатель этологии, науки о поведении животных, Конрад Лоренц. Иногда, как и у людей, гусак может «сходить налево». Но от соблазнительницы он всегда возвращается к возлюбленной и только ей будет помогать выращивать птенцов. Любовь и секс в гусиной жизни существуют раздельно. Биология накопила множество свидетельств тому, что половая селективность не только присуща животному миру, но и является правилом, можно сказать законом, управляющим разными сферами жизни отдельной особи и всего вида. У тех животных, которым свойственна моногамная (хотя бы временная, на один сезон) семья, брачного партнера выбирает, как правило, самка. Она принимает на себя ответственность не только зачать, выносить и вскормить потомство, но прежде подобрать для него отца, единственного из всей стаи. Способность пленять самку порою важнее, чем способность побеждать других самцов в битве. Во многих случаях самцы, победившие своих соперников, не добиваются обладания самками, если последние их не выберут.

Интересное открытие сделали ученые Лондонского центра физиологии млекопитающих. Они опровергли мнение о том, что люди – единственные живые существа, занимающиеся сексом для удовольствия. Энцефалограммы самок обезьян, мышей, львиц и даже китов, сделанные во время спаривания, оказались идентичны полученным в результате исследований мозга женщин во время оргазма. Оказалось, что оргазм способны испытывать даже улитки, имеющие женские и мужские половые органы и являющиеся гермафродитами.

Человек, сформулировав понятие любви, присвоил себе это всеобщее свойство, объявив его исключительно человеческим. Но надо задуматься, для кого любовь – закон жизни, кто ему действительно следует – человек или животное? Животные не выбирают брачных партнеров случайно, их цель – подбор такой родительской пары, которая дала бы наиболее жизнеспособное и гармоничное потомство. Но как животные по внешним признакам способны угадывать в партнере глубинные свойства его наследственной конституции? Неужели они могут видеть необходимые свойства генотипа и на этой основе совершать выбор?

*Десять лет экспериментов потребовалось ученым Г. Бичэму, К. Ямадзаки и Э. Бойзу, чтобы доказать, что мыши безошибочно определяют по запаху гены гистосовместимости. Эти гены определяют возможности пересадки тканей от одного животного другому. Все высшие животные, включая человека, наделены этим качеством, поэтому и возникают такие трудности с пересадкой тканей и органов. Наблюдая брачное поведение мышей, ученые установили, что мыши явно предпочитают особей противоположного пола с набором генов, отличным от их собственного. Глубокий смысл такого механизма не вызывает сомнений, брачный партнер, отличающийся по генному комплексу, способствует обогащению генофонда популяции, препятствует близкородственному скрещиванию и вырождению.*

Американский ученый Л. Томас утверждает, что собаки способны по запаху различать людей, у которых разный набор генов гистосовместимости. Иными словами, каждый вариант этого генного комплекса имеет, с точки зрения собаки, свой особый запах. Можно предположить, что этот запах – запах феромонов, смеси биологически активных веществ, выделяемых животными и человеком. Не подлежит сомнению, что животные способны определять детали генотипа по запаху и составлять родительские пары, наиболее целесообразные для эволюции.

Цель, смысл любви заложены и реализуются эволюцией в инстинктах, свойственных любому живому существу. Инстинкт размножения – продолжения своего рода – выступает в развитии любви как базовый и у животных, и у людей. Животные менее разборчивы в выборе брачного партнера, особь должна быть просто здоровой, сильной, достигшей половой зрелости. Человек подходит к этому вопросу более избирательно. Большую роль играют возраст, физическая привлекательность, общественное и материальное положение. Мудрая природа снаб-

дила людей совершенной техникой выбора партнера, но они по социальным мотивам от нее отказались и теперь все чаще и чаще ошибаются. И свои ошибки узнают слишком поздно, их результат – не только разводы и нарушения в сексуальной сфере, но и, что самое страшное, – дети, рожденные с наследственными заболеваниями.

*Люди до конца не утратили способности, присущие животным. Эксперимент, проведенный в шотландском университете с участием нескольких сотен студентов, доказал, что лица противоположного пола, имеющие похожие черты лица, могут подружиться, но вряд ли будут испытывать друг к другу романтическое влечение. Студентам показывали фотографии, которые были перед этим искусно отретушированы психологами с тем, чтобы изображенные на них люди напоминали тех, кто будет смотреть на портреты. Испытуемых просили отобрать снимки с лицами, которые вызывают доверие. Большинство выбрало портреты людей, похожих на себя. Когда же предложили выбрать потенциальных сексуальных партнеров, большинство студентов остановило свой выбор на тех, кто на них совершенно не похож. Доктор Лиза де Брюн, проводившая аналогичные исследования в Канаде, утверждает, что люди на подсознательном уровне различают внешнее сходство с собой и мозг получает сигнал – этот человек может быть членом твоей семьи, поэтому ему можно доверять. Одновременно инстинкт, выработанный в процессе эволюции, запрещает вступать в половую связь с целью не допустить кровосмешения.*

**Закон любви – это закон природы.** У млекопитающих он проявляется в полную силу, у приматов достигает пика. Но человек и здесь стал исключением. Как любое животное, человек рождается, взрослеет, дает потомство, стареет и умирает. Все это определяет его биологическую природу. Но вместе с этим он отличается от животных, так как создает свою собственную окружающую среду (жилище, одежду, орудия труда), изменяет окружающий мир не только по мере своей потребности, но и по законам познания мира, законам нравственности и красоты. Человек не ориентирован исключительно на удовлетворение физических потребностей и инстинктов, а может действовать согласно воле, фантазии, осмысленно относиться к своей жизнедеятельности, планировать ее и целенаправленно изменять. Он вышел за пределы своей биологической природы и способен на такие действия, которые не приносят ему никакой пользы: различает добро и зло, справедливость и несправедливость, способен к самопожертвованию и к постановке таких вопросов, как «Кто я?», «Для чего я живу?», «Что я должен делать?».

Человек придумал множество житейских правил и законодательных актов, чтобы ослабить действие природного закона любви и свести к минимуму свободу выбора. Этот закон, как всякий биологический закон, работал на сохранение и развитие вида. Он не давал вступать в брачный союз и производить потомство не по любви. А у человека такая потребность возникла, и диктовалась она уже социальными, а не биологическими законами. За период развития отношений от стаи до современного общества выжили лишь те племена и народы, которые сумели, пренебрегая личным и подавляя всяческие его проявления, подчинить себя общей задаче. Человечество пишет свой закон любви, но в нем всегда будет присутствовать глава, основанная на законах природы, и ее нельзя выбросить или изменить. Избирательность, неосознанное влечение, страсть, сексуальное желание, любовь – так складывались взаимоотношения между полами в процессе эволюции. И нам с вами никуда не деться от всех проявлений этого наследства.

## ФИЗИОЛОГИЯ

*Слабый пол силен ввиду слабости сильного пола к слабому полу.  
Польский журнал «Пшекруй»*

Сотни тысяч лет эволюция совершенствовала организмы мужчины и женщины. Эволюция мужчин и женщин протекала по-разному, поскольку перед ними стояли разные задачи. Мужчина охотился – женщина собирала. Мужчина защищал – женщина нянчила. По мере того как тело совершенствовалось, чтобы эффективно выполнять поставленные задачи, изменялось и мышление. Миллионы лет структура мозга мужчин и женщин изменялась под давлением отличающихся друг от друга требований.

Современное компьютерное оборудование открыло новую страницу в изучении работы мозга. Заглянув в него, ученые получили ответы на многие вопросы о характере различий между мужчинами и женщинами. Почти весь двадцатый век эти различия объясняли разными социальными условиями жизни и воспитания. До недавнего времени считалось, что мозг ребенка при рождении чист, как белый лист бумаги, и учитель может написать на нем все, что хочет, по своему выбору и усмотрению. Современные биологические данные свидетельствуют о совершенно иной картине. Эти данные убедительно доказывают, что наши гормоны и организация клеток головного мозга несут прямую ответственность за наше поведение, предпочтения и отношение к окружающему миру. Это означает, что при воспитании детей на необитаемом острове, в отрыве от организованного общества и от родителей, которые руководили бы их поступками, девочки все равно будут нянчить, одевать и воспитывать кукол, а мальчики – соревноваться друг с другом физически и интеллектуально.

Попробуем вместе разобраться, в чем же отличие организмов мужчины и женщины, насколько хорошо потрудились над нами природа в процессе естественного отбора, кого, чем и почему она наделила. Напомню, что этим занимается наука физиология, изучающая жизнедеятельность организмов, их отдельных систем, органов, тканей, познающая закономерности взаимодействия живых организмов с окружающей средой, их поведение в различных условиях.

*Тестирование, в котором приняли участие более 100 тысяч европейцев, показало: коэффициент интеллекта (IQ) у мужчин в среднем – 119, а у женщин – 113. При этом мужчинам принадлежат и самые высокие, и самые низкие показатели IQ. То есть среди сильного пола больше как сообразительных, так и умственно отсталых. Ученые провели еще один эксперимент, в котором добровольцы разного пола «ходили» по улицам созданного компьютером виртуального города. Чтобы «добраться» до определенного места, мужчины в среднем тратили 2 минуты 22 секунды, женщины – 3 минуты 16 секунд.*

Не дай бог кто-то может подумать, что я хочу обидеть прекрасную половину человечества. У многих из вас сложилось убеждение, что потенциальные возможности мужчины и женщины одинаковы, они в равной степени талантливы и могут овладеть любым профессиональным мастерством. Но наука собрала достаточно доказательств, что мужчины и женщины резко отличаются друг от друга. Они не хуже, не лучше друг друга – они разные.

Офтальмологи знают, что периферическое зрение, позволяющее видеть слева, справа и даже сзади, у женщин развито значительно лучше, чем у мужчин. В древности они должны были внимательно смотреть вокруг себя, чтобы своевременно обнаруживать признаки надвигающейся опасности. Женщины лучше видят близкие и мелкие предметы – способность, оставшаяся с тех времен, когда они собирали съедобные корешки. Мужчины хорошо смотрят лишь вперед и вдаль – подарок далеких предков, которые должны были замечать опасность с большого расстояния. У женщин хорошо развит музыкальный слух. Они лучше распо-

знают звуки, напевая или насвистывая, фальшивят в 6 раз реже. Мужчины различают меньше звуков, хуже ассоциируют их с источниками, но они могут точно определять, откуда звуки исходят. Женщина мгновенно поймет, если ее партнер встревожен или обижен. Мужчине для осознания этого часто требуются солидные физические доказательства: поток слез или битье посуды. Женщина, подобно большинству женских особей млекопитающих, вооружена чувственным восприятием с гораздо более тонкой настройкой, чем у мужчин. Эта способность развилась у женщины, хранительницы детей и очага, для улавливания мельчайших изменений в настроении и отношении окружающих. Природа подчинила чувства женщины родительскому инстинкту, научив ее интуитивно понимать жесты и движения ребенка – иначе голодным младенцам пришлось бы очень долго ждать еду и чистые пеленки. Нейропсихолог профессор Рубен Гур из университета штата Пенсильвания провел исследования с помощью сканирования и установил, что у отдыхающего мужчины электрическая активность мозга падает на семьдесят процентов. Сканирование мозга женщины в состоянии отдыха показало только десятипроцентное падение активности, подтверждая ее способность непрерывно получать и анализировать информацию, поступающую из окружающей среды.

Кожа мужчин толще, чем у женщин, и поэтому менее склонна к образованию морщин. На их спинах кожа в четыре раза толще, чем на животе, – наследие тех времен, когда они ходили на четвереньках, и кожа обеспечивала защиту спины. Нечувствительная кожа нужна была, чтобы не задерживаясь продираться сквозь колючие кусты, бороться со зверем, не замечая боли. У мужчин быстрее затягиваются раны, зато у женщин выше иммунитет. Мужчины терпеливее переносят боль, особенно при посторонних, на них лучше действуют любые обезболивающие препараты. Болевой порог у женщин гораздо ниже, и они реагируют на боль очень эмоционально. При этом женские органы настолько связаны друг с другом, что боль в одном месте может усилить или вызвать боль в другом. Препараты, которыми обезболивают мужчин, на женщин часто не действуют. Фигуры мужчин в меньшей степени подвержены возрастной деформации, им легче бороться с лишним весом и жировыми отложениями. Женщины могут уравнивать шансы с мужчинами только упорным уходом за лицом и телом.

Как вы, наверное, уже догадались – главные отличия между мужчинами и женщинами заключены в головном мозге и гормональной системе. Мозг мужчины и мозг женщины эволюционировал в разных направлениях для решения различных задач. Мужчины, занимающиеся охотой, развивали области, отвечающие за навигацию, тактическое мастерство, умелое поражение цели. Им не требовалось искусства вести беседу и умения воспринимать эмоциональные потребности других, поэтому области мозга, отвечающие за межличностные контакты, значительного развития не получили. Женщины, в отличие от них, должны были овладеть широким периферийным сектором видения, способностью вести несколько дел одновременно и развить коммуникабельность. Вследствие различий требований, выдвинутых эволюцией, у мужчин и женщин развивались разные области головного мозга, отвечающие за конкретные виды деятельности. Отсюда разные таланты и способности, присущие им.

Применение магнитного резонанса, позволяющего измерять электрическую активность мозга, дало возможность изучать его специфические функции. С помощью оборудования для сканирования удалось узнать, решением каких задач занимаются конкретные участки головного мозга. Современная техника позволяет нам видеть, как действует мозг, но до действительно глубокого понимания его функционирования еще далеко. Известно, что правое полушарие, ответственное за творчество, управляет левой стороной тела, а левое полушарие, ответственное за логику, причинные связи и речь, управляет правой стороной тела. В левой части мозга, в частности, у мужчин располагается язык и словарь, а в правой накапливается визуальная информация. Множество проведенных экспериментов подтвердили, что мозг муж-

чин и женщин функционирует по-разному. Исследования показали, что левая сторона мозга у девочек развивается быстрее, чем у мальчиков, в результате чего они начинают говорить и читать раньше, быстрее овладевают иностранными языками. У мальчиков быстрее развивается правая сторона мозга, что обеспечивает им лучшее пространственное и логическое мышление, они превосходят девочек в решении загадок, математике и строительстве.

Правая и левая стороны мозга соединены пучком нервов, который называют мозолистое тело, что позволяет двум полушариям обмениваться информацией. У женщин мозолистое тело толще, чем у мужчин, и женщина имеет на тридцать процентов больше соединений между левой и правой сторонами мозга. Образованию большего количества соединений между двумя полушариями способствует женский гормон эстроген. Большое количество соединений объясняет способность женщины вести несколько не связанных друг с другом дел. Учитывая многоканальность нервных соединений между полушариями, становится понятным, почему женщина может составлять быстрые и точные суждения о людях и ситуациях на уровне интуиции. За речь у женщин отвечает особая область, расположенная во фронтальной части левого полушария, и несколько меньшая по размеру область, находящаяся в правом полушарии. Наличие областей речи сразу на двух полушариях позволяет женщинам лучше владеть речью. Особые области управления речью освобождают мозг женщины для выполнения других задач и дают возможность ей, не прерывая разговора, заниматься еще одним делом. Так почему бы нашим дамам и не поговорить, если это их не отвлекает от работы?

У женщин эмоции связаны с обширной областью обоих полушарий, и их функционирование может происходить одновременно с действием других функций. У мужчин область эмоций обычно располагается в правом полушарии, что означает возможность ее функционирования в отрыве от других функций мозга. Например, мужчина в споре может оперировать логикой и словами, задействовав левое полушарие, и не испытывать эмоций по существу вопроса. Таким способом мужчина избегает внешнего проявления эмоций, не желая показывать, что он не владеет собой. Мужчина, включивший свои эмоции, функционирующие на более низком животном уровне, скорее всего, будет действовать агрессивно и в результате словесно или физически нападет. Женщина в аналогичной ситуации использует широкий диапазон речевых приемов, а также сигналов в виде выразительной мимики и жестов. Но в общем случае женские эмоции могут функционировать одновременно с большинством других функций мозга, а это значит, что женщина будет плакать и одновременно готовить обед на кухне.

Женщины, оказывается, и думают «другим местом», в основном лобными долями мозга. А они отвечают не столько за логику, сколько за интуицию и эмоции. Мужчины же, решая любую задачу, включают всю свою «мозговую» аналитику, да еще активно подсоединяют зоны, обрабатывающие зрительную информацию. На изображениях, полученных с помощью томографа, видно, что мужчины сильнее используют для раздумий серые клеточки мозга. Женщины включают в основном белые. У сильного пола в шесть раз больше серого вещества. Зато у слабого – в десять раз больше белого. Но именно серые нервные клетки отвечают за интеллект. Они формируют «аналитические центры». А белые клетки – это отростки нейронов, своеобразные соединительные провода, которые лишь распределяют задачи между разными отделами мозга. Так что мужчины, в отличие от женщин, думают больше серыми, самыми «умными» клетками. Но даже серые клетки не позволяют мужчинам до конца понять так называемую женскую логику. Непонимание лишь укрепляет уверенность мужчин и женщин в справедливости обидных оценок друг друга. С помощью томографа удалось выяснить, что у женщин больше развиты те области мозга, которые ответственны за страх и гнев, иными словами, за истерики. В отличие от мужчин, женщин ни в коем случае нельзя бить по голове, даже чтобы вывести из стрессовых ситуаций. У них гораздо меньше внутримозговой жидкости, которая амортизирует удары. Но зато у женщин крупнее гиппокамп – важнейший «записывающий на корочку» элемент мозга, и поэтому они не забывают обид.

## **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.