

Артем КАРПАВИЧУС

РАССТАТЬСЯ
нельзя
ОСТАТЬСЯ

Книга для тех, кто устал
от драм и хочет
счастливых отношений

Умный тренинг, меняющий жизнь

18+



Артем Карпавичус
Расстаться нельзя
остаться. Книга для тех,
кто устал от драм и хочет
счастливых отношений
Серия «Умный тренинг,
меняющий жизнь»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69131623

*Расстаться нельзя остаться. Книга для тех, кто устал от драм и хочет счастливых отношений. Издательство АСТ; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-152574-3*

Аннотация

«Расстаться нельзя остаться». Где поставить запятую? Если остаться, как сделать отношения более гармоничными? А если строить новые, как не повторить ошибок, разрушивших прошлые?

Ответы вам поможет найти эта книга! Вместе с опытным психологом Артемом Карпавичусом вы:

- разберетесь, как на ваш выбор партнера влияют биологические, социальные и другие установки;
- поймете, из чего складываются гармоничные отношения;

- определите, что вам мешает построить надежный союз, и как это исправить;
- научитесь лучше понимать себя и партнера;
- примете решение: дать себе и партнеру еще один шанс или стоит расстаться.

Автор создал свою теорию гармоничных отношений, которая уже помогла многим парам. Теперь и у вас есть ключ к счастью!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Расстаться(,) нельзя(,) остаться	6
Глава 1	9
Как возникли отношения между мужчиной и женщиной?	9
Глава 2	21
Измена, как много в этом слове	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Артем Карпавичус
Расстаться нельзя
остаться. Книга для тех,
кто устал от драм и хочет
счастливых отношений

© Карпавичус А., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

* * *

Благодарю моих
Irene Lasnel, Катерину Мальгину
и Наталию Поташиову

Расстаться(,) нельзя(,) остаться

Где поставить запятую...

Каждый человек рано или поздно оказывается перед выбором: сохранить или завершить отношения. Многие люди принимают такое решение не один раз в жизни. И зачастую такая ситуация возникает лишь вследствие некоторого кризиса, с которым может столкнуться любая пара. Обычно этому предшествуют период выяснения отношений, поиск компромиссов и попытки договориться с партнером. Но само решение – завершить отношения или же, напротив, сохранить – принимается в ходе размышлений и внутреннего диалога с собой. При этом в голове хаос мыслей и вопросов:

- Правильное ли решение я принимаю?
- А вдруг все наладится?
- Как справиться с обидами и возможно ли это?
- Вдруг я пожалею о расставании/разводе?
- Может быть, дело во мне и это я должна/должен измениться?
- Я не хочу быть один/одна.
- Почему сначала в наших отношениях все было хорошо, а теперь испортилось?
- Все мои отношения разваливаются, я никогда не смогу завести нормальную семью.
- Потом я буду бояться начинать новые отношения, пото-

му что они все равно закончатся и мне будет больно.

– Спустя 3–5–7–10 лет отношений я понимаю, что они себя изжили, но уходить не хочу. Как сделать, чтобы мне было в них комфортно?

– Я в отношениях, но все равно чувствую себя одиноким/одинокой.

– Я постоянно выбираю не тех партнеров.

– Может, лучше вообще не вступать в отношения, раз у меня так плохо получается.

– Я не хочу отношений – для меня это слишком большой риск, может, стоит родить ребенка для себя?

– Я из неполной семьи и никогда не видел/видела, как выглядят нормальные отношения, наверное, поэтому у меня ничего не получается.

– Кажется, в наше время быть в отношениях – все равно что держать корову ради стакана молока.

Как практикующий психолог я каждый день работаю с подобными запросами своих клиентов. И как правило, все вопросы внутреннего диалога в конечном счете сводятся к двум:

1. Если сохранять отношения, то как сделать их более гармоничными?

2. Если расставаться, то как в будущем не повторить ошибок, из-за которых разрушились нынешние отношения?

Прочитав эту книгу, вы сможете ответить на волнующие

вас вопросы, а главное понять, какой из них является наиболее актуальным именно для вас.

Но сначала мы разберемся, как на нас и наш выбор партнера влияют биологические законы. Как на протяжении истории человечества менялись отношения между мужчиной и женщиной? Как общество определяет наши критерии выбора спутника жизни?

Попробуем научиться понимать свои чувства и учитывать чувства партнера. И конечно, разберем стратегии гармонизации отношений.

Глава 1

Как это работало раньше

Как возникли отношения между мужчиной и женщиной?

Дело было солнечным днем 100 000 тысяч лет назад. Мальчик лет пяти бежит по полянке за бабочкой, за ним едва поспевает его младшая сестренка трех лет... Где-то рядом их семнадцатилетняя мама достает из холодной пещеры кусок мяса, чтобы поджарить его на костре, а папа двадцати лет бежит за мамонтом в компании таких же, как он, представителей не так давно по историческим меркам появившегося вида людей – *Homo sapiens*. Папа принесет с охоты добычу, позаботится, чтобы у его семьи была пещера, чтобы еды хватило, чтобы хищники не растерзали его потомство и женщину. Женщина будет заниматься с ним сексом, позаботится о нем и их потомстве, чтобы дети были сыты, чтобы им было тепло, а также будет обучать их языку и взаимодействию с племенем и окружающим миром. Такие семьи формируются в племена, насчитывающие примерно по 50 человек. Но как вышло, что единственный разумный вид жизни на планете Земля выбрал именно такой формат социальной

организации, где семья является главной ячейкой общества? И таковой по большому счету остается и по сей день.

Давайте попробуем выяснить, как случилось, что мужчина и женщина оказались связаны семейными отношениями – общностью быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью.

Научные наблюдения показывают, что большинство всех млекопитающих нашей планеты полигамны и размножаются, не вступая в длительную связь. Сексуальная моногамия – удел 4 % млекопитающих, в то время как более чем 96 % сексуально полигамны.

Учитывая эти факты, закономерно возникают вопросы.

- Зачем мужчине вступать с женщиной в длительные отношения, выходящие за рамки необходимости оставить потомство?

- Зачем ему приносить еду своему потомству и женщине?
- Почему не жить одному?

Зачем нагружать себя заботой о ком-то? Он вполне способен прокормить себя в компании таких же, как он, холостяков. А размножаться он может и не вступая с женщиной в долговременные отношения.

Примерно так живут ягуары: во время брачного сезона самка ягуара покидает свою территорию, чтобы выбрать самца для спаривания. После спаривания она возвращается на свое место и больше не подпускает к себе самца, который потенциально опасен для будущих детей, ведь скоро они под-

растут и станут его конкурентами. Самец, в свою очередь, не изъявляет желания растить потомство и живет себе спокойно дальше – ищет новых самок, охотится и спит. Его дети будут расти где-то далеко, без его участия. Он выполнил свой биологический долг. Все довольны.

У слонов заведено иначе. Слоники объединяются в стадо по 15–20 особей, которое состоит только из самок и их детей, взрослых самцов в стаде нет. Молодые самцы в это время бродят по саванне поодиночке или группами и ждут так называемый «муст» – брачный период, во время которого самцам предстоит в бою доказать свою «состоятельность». Следующие пару недель самец охраняет свою самку от спаривания с другими самцами. Но надолго он не задержится, ведь рано или поздно матриарх, главная самка в стаде, однозначно и безапелляционно укажет новоиспеченному папаше на дверь. Вчерашний отец пойдет бродить по африканским просторам либо один, либо в компании других самцов.

Но зачем тогда самец человека разумного остается со своей самкой и потомством? Посмотрим на эту картину с позиции самки *Homo sapiens*. Зачем ей жить с отцом своего потомства? Ведь она, точно так же объединившись с другими самками, вполне способна прокормить себя и детей. А размножаться можно, совершая набеги на группу самцов, мирно спящих в летний зной.

Между тем самка человека все равно стремится завязать с самцом отношения, ей не хочется просто спариться и вы-

дворить его.

Но зачем ей это надо, если рисков так много?

- А если он будет слишком агрессивен?
- А если он убьет ее в порыве ревности?
- А как же генетическое разнообразие во имя лучшего выживания вида и возможность заводить детей от разных самцов?
- А вдруг через месяц встретится более подходящий для спаривания самец?

Несмотря на то что у млекопитающих есть огромное количество способов взаимодействия самцов и самок внутри вида и лишь 4 % от всех млекопитающих создают устойчивые пары, а все остальные размножаются **без вступления** в брачные союзы, у человечества не получилось бы выжить без этих **отношений**. Виной всему наш мозг, а если быть точнее – размер нашего мозга. Именно размер мозга не дал человеческому виду пойти по стопам властной слонихи или пролезть по веткам за ленивым папашей ягуаром.

Именно размер мозга не дал человеческому виду пойти по стопам властной слонихи или пролезть по веткам за ленивым папашей ягуаром.

На заре развития человечества, примерно 300 000 лет назад ¹, Госпоже Эволюции постоянно нужно было что-то де-

¹ Точная датировка возникновения вида *Homo sapiens* является спорным вопросом в науке. Обычно называют диапазон 400–250 тыс. лет назад. Попробовать разобраться для себя в этом вопросе вы можете, посмотрев дебаты антро-

лать с огромным мозгом человека – нашим главным конкурентным преимуществом в живой природе. Именно мозг человека стал для эволюции самой большой головной болью.

Исследования показывают, что человеческий мозг колебался в размерах, то увеличиваясь, то уменьшаясь, на протяжении всей истории развития *Homo sapiens*. При этом мозг всегда оставался непомерно большим для такого маленького тела и очень энергозатратным.

Наш вид, как и все другие, эволюционировал в условиях жестокой конкуренции, в которой мы были отнюдь не самыми сильными, большими и зубастыми. Однако развитый мозг был для нас очень важен, ведь с меньшим объемом мозга слабый человек просто не выжил бы в суровой саванне. Но как размер мозга связан с необходимостью строить отношения, спросите вы. Напрямую – отведу я.

Чтобы мозг стал большим и эффективным, необходим длительный период роста и большое количество ресурсов. Детеныш человека рождается совершенно неприспособленным к жизни и примерно до трех лет требует от матери практически круглосуточной заботы. Приблизительно в трехлетнем возрасте у ребенка появляется «Я», другими словами, формируется личность со всеми высшими психическими функциями, которые и делают нас людьми. В этом воз-

пологов Станислава Дробышевского и Елены Судариковой «Сколько лет виду *Homo sapiens*». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ge0H4AnA2Sw> (Дата обращения: 07.11.2022).

расте включается долговременная память, и появившееся «Я» вбирает в себя ранее хаотично возникшие и пока еще частично работающие психические функции: воображение, внимание, волю, эмоции, мышление, восприятие и речь. Но надо ждать целых три года с момента рождения!

Например, слоненок встает на ноги и идет за мамой через 15 минут после рождения! А что может делать человеческий детеныш после рождения? Новорожденный не может даже сфокусировать зрение на своей матери, не то что идти за мамой. Только к концу третьего месяца жизни ребенок демонстрирует способность следить глазами за двигающимися предметами, различать предметы разного размера, находящиеся на разном расстоянии.

Все эти три года женщина привязана к своему ребенку, она не может охотиться, нуждается в защите и ресурсах.

Ну и прекрасно, подумала Госпожа Эволюция. Если слониха смогла родить быстро адаптирующегося к жизни детеныша, то, возможно, и женщина способна? Можно ведь попробовать удлинить у женщины период беременности до 22–24 месяцев, как у слонихи, или даже дольше, чтобы человеческий ребенок рождался более приспособленным к жизни. Тогда люди будут полигамны, как и остальные 96 % млекопитающих, и не надо париться по поводу этих отношений.

Вроде бы все логично, и эволюция могла пойти по такому пути, удлинив период беременности. Представьте, ребенок

рождается сразу в трехлетнем возрасте, никаких тебе бессонных ночей, подгузников, кормлений каждые 3 часа, покусанных сосков, колясок и прочих «радостей». Родила, через 15 минут за ручку вывела из роддома, и едете в троллейбусе, разговариваете.

Но ничего не вышло.

У новорожденного ребенка мозг составляет 10 % от массы и весит примерно 400 г. К двухлетнему возрасту вес мозга удваивается, а к трехлетнему утраивается и составляет примерно 1200 г. Если допустить, что рост человеческого мозга происходил бы внутриутробно и мать во время беременности могла заботиться о себе сама, то в родах тазовые кости самки человека должны расшириться в 3 раза, чтобы голова ребенка прошла по родовым путям. Но эволюция не пошла по такому пути. Это вызвало бы слишком большой половой диморфизм внутри вида, грубо говоря, самец человека и самка человека внешне отличались бы слишком сильно.

Исследования американского антрополога Шервуда Ларнеда Уошберна² показали, что расширение тазовых костей на этом этапе развития человечества повлекло бы за собой утрату способности самки человека к прямохождению. Он сформулировал так называемую «акушерскую дилемму», смысл которой сводится к тому, что чем шире тазовые

² Шервуд Ларнед Уошберн (26 ноября 1911–16 апреля 2000), американский физический антрополог, профессор университета Беркли (Калифорния).

кости, тем труднее женщине ходить и бегать, а чем уже, тем труднее женщине рожать³. Современный вид таза женщины – это эволюционный консенсус между способностью рожать и способностью ходить и бегать на двух ногах.

А теперь в порядке бреда вообразите себе представителей одного вида *Homo Sapiens*, но самец прямоходящий, а самка на четырех лапах. У известных науке млекопитающих такого не бывает. Есть только отличия по окрасу, размеру, поведению и половым признакам, но не по способу движения. Задача для эволюции усложнилась: вроде бы все как у слонов, детеныш человека растет долго, как у слонов, и половой зрелости также достигает к 10–12 годам, но при этом, в отличие от слонов, потомство у людей рождается неприспособленное, сделать его более приспособленным невозможно. Для человечества надо придумывать что-то другое.

Обратимся к примеру нашей ягуарихи и попробуем соотнести его с самкой человека. Ведь у ягуарихи получилось не вступать в долговременные отношения с ягуаром, но вид размножается, и все у них в порядке. Ягуариха и древняя женщина очень похожи – они обе рожают неприспособленных к жизни детей. Однако есть одно НО!

Ягуариха может себе позволить не вступать в отношения с ягуаром, потому что она находится на вершине пищевой цепи. Да, она рождает неприспособленных к жизни котят, но

³ «Глобальные причины материнской смертности: систематический анализ ВОЗ». The Lancet Global Health.

их больше, в каждом помете от двух до четырех. В полуторамесячном возрасте котята открывают глаза, а в шесть месяцев уже охотятся вместе с матерью, и она в одиночку может прокормить и защитить потомство. А древний человек же не был на вершине пищевой цепи и легко мог стать добычей хищников.

Ягуарихе не нужны долговременные отношения с ягуаром для размножения вида. Она королева в пищевой цепи, в одиночку может прокормить и защитить потомство. Древний человек не был на вершине пищевой цепи и легко мог стать добычей для хищников.

А теперь давайте посмотрим, как эволюции предстояло решить задачу размножения и выживания вида людей:

- большой мозг, который нельзя уменьшать, чтобы не утратить конкурентное преимущество вида среди сильных, зубастых хищников;
- долгий и ресурсозатратный период роста мозга;
- невозможность внутриутробно увеличивать мозг из-за анатомической невозможности расширить родовые пути у женщины без утраты способности к прямохождению;
- рождение неприспособленных детей с долгим периодом беспомощности, полное включение самки человека в заботу о потомстве;
- невозможность рожать по 2–4 ребенка в каждую беременность;

- весьма среднее положение в пищевой цепи.

Исходя из условий задачи, никаких вариантов, кроме как связать мужчину и женщину в союз, у эволюции не осталось. С учетом того, что серийная моногамия в природе уже существовала, хотя и не была слишком популярна, эволюция повела человечество по тому же, единственно возможному для нас пути.

Серийная моногамия в природе уже существовала, хотя и не была слишком популярна, поэтому эволюция повела человечество по тому же, единственно возможному для нас пути.

Есть самец вида и самка, самец будет охотиться за мамонтом и защищать от угроз, а самка – заботиться о потомстве. Все это должно длиться примерно 3–4 года, так как завязано на продолжительность родительского цикла, который предусматривает беременность и выращивание потомства (большой головы ребенка) до трехлетнего возраста.

Эврика!

Тем более, эволюция уже обкатала технологию моногамии на птицах. Например, семейство черного дрозда. Сначала самец черного дрозда совершает брачный флирт перед самкой, а та делает вид, что его не замечает, но потом поднимает голову и хвост и разрешает спаривание. Затем самка одна строит гнездо, через 12–14 дней вылупляются птенцы, и о них заботятся оба родителя. Правда, есть некоторые баги в работе системы. По данным ряда исследований, каждый шестой

птенец оказывается биологически неродным для самца. История, которая встречается и у людей. Но это тема для другой книги.

Итак, в целом технология весьма успешна. Серийная моногамия – идеальный вариант для размножения и выживания рода человеческого!

Только Госпожа Эволюция с довольной ухмылкой готова уже была приступить к реализации своего плана, как вспомнила: ой, эти люди, они ведь разумные. Это не птицы, которых можно инстинктивно запрограммировать строго выполнять те или иные действия. Самец черного дрозда никогда не будет строить гнездо, а самка никогда не будет распускать крылья, если хочет разрешить спаривание. Поведение птиц настолько обусловлено инстинктами, насколько это возможно.

Но это же люди – самые умные живые существа на земле, у них очень пластичный и обучаемый мозг, сложная речь и бесчисленное количество других приобретаемых в течение жизни навыков. У них есть самосознание – личные интересы, ценности, способность совершать выбор. Они еще могут копировать поведение особей другого пола. Все это, разумеется, конфликтовало с нашими инстинктами, которые в процессе эволюции мы безвозвратно утратили.

Взявшись за голову, Госпожа Эволюция подумала: «Ладно, если они такие умные, то сами разберутся, как им адаптироваться к серийной моногамии». И Эволюция была права

– все равно не существовало никаких других способов вырастить большие головы наших детей.

Вот мы и подошли к тому, что долговременные отношения, длиной как минимум в родительский цикл, были эволюционно обусловлены для нашего вида из-за размеров мозга.

Но как же связать мужчину и женщину, как сделать так, чтобы они были привязаны друг к другу, пока их дети растут? Как втянуть этих млекопитающих в моногамию? Как разработать формулу отношений, чтоб их тянуло друг к другу?

Об этом и поговорим в следующей главе.

Глава 2

Формула отношений. И как же мы вляпались в эту любовь?

В течение последних 50 лет каждый раз, когда ученые проводят исследования, пытаясь подтвердить или опровергнуть гипотезу о том, что человечество не на обе ноги моногамно, а моногамны только женщины, мужчины полигамны, исследователи получают весьма сомнительные результаты. Анонимные опросы показывают, что на двух изменяющих мужчин приходится только одна изменяющая женщина. Но такие результаты невозможно объяснить ни с точки зрения биологии, ни математики.

Что не так с биологией? У одного вида млекопитающих не бывает такого, чтобы самец был полигамен, а самка моногамна или наоборот.

У одного вида млекопитающих не бывает такого, чтобы самец был полигамен, а самка моногамна или наоборот.

А с математикой еще веселее. На Земле живет примерно одинаковое количество мужчин и женщин. Если уж совсем дотошно, то распределение полов в общем количестве жителей планеты выглядит следующим образом 49,5 % женщин

и 50,5 % мужчин⁴. Мальчиков рождается больше примерно на 5–6 %, но со временем значения усредняются к погрешности менее 1 %.

Даже если отмахнуться от биологов фразой «мы люди, у нас очень сложно устроенное поведение», то чем отмахнуться от математиков? С кем эти мужчины изменяют своим партнершам? Где они берут столько женщин для измен? Все эти вопросы, как правило, остаются без вразумительных ответов.

Очевидно при этом другое: веками поощряемая идея, что мужчина должен быть охотником и завоевателем, а женщина – скромно ждать своего суженого, ни к чему, кроме путаницы в головах психологов, изучающих семейные отношения, не привела. Все, что удалось понять, – мужчины завышают количество своих половых партнеров, женщины занижают, а на деле все одинаково молодцы.

Мужчины завышают количество своих половых партнеров, женщины занижают, а на деле все одинаково молодцы.

Почему же тема измен так волнует человечество? Что тут такого страшного, если ваш партнер или партнерша позанимается сексом с кем-то другим и вернется к вам. Почему сама мысль об измене партнера вызывает у нас столько негативных чувств?

⁴ Sex ratio// Всемирная книга фактов ЦРУ 2002 (World fact book).

Эмоции, рождающиеся в нашем древнем животном мозге, заставляют нас страдать от мысли о том, что партнер займется сексом с кем-то другим. Если эти эмоции рождает древняя часть нашего мозга, то и ответы будем искать в глубокой древности.

Мы помним из первой главы, что Госпожа Эволюция, решая задачу размножения и выживания нашего вида, привела нас к серийной моногамии. Формула отношений выглядела тогда так: **«Самка заботится о потомстве и домашнем очаге, получая от самца ресурсы и защиту. Самец дает самке ресурсы и защиту, взамен она растит его потомство, обеспечивая продолжение его генов. Продолжительность – родительский цикл».**

Формула выглядит отлично: самка защищена и с ресурсами, самец продолжил гены, у детей вырастает мозг, есть время научиться выживать в мире, в котором они оказались.

Из сегодняшнего дня нам это кажется совершенно нормальным, понятным и жизнеспособным. Но так ли просто Госпоже Эволюции удалось это реализовать? На какие хитрости ей пришлось пойти, чтобы среди 96 % полигамных млекопитающих, люди попали в 4 %, которые пошли моногамной дорогой? Эволюция ведь не бегала от племени к племени с рассказами: «Эй, древние люди, вам нужна серийная моногамия, давайте живите друг с другом парами, вступайте в отношения поскорей. Посмотрите, какие огромные головы у ваших детей, надо чтобы дети выжили, и когда-ни-

будь через 200–300 тысяч лет ваши потомки построят на орбите Земли Международную космическую станцию, у вас будет куча еды, вы истребите всех своих природных врагов (и друзей заодно), будете жить 80 лет, а не 20–25 как сейчас».

Эволюции нужно было создать природные механизмы, которые бы связывали мужчину и женщину на период родительского цикла. У слонов этого не требовалось, у ягуаров, как мы знаем, тоже, а вот у людей это было вопросом выживания вида – вот тогда-то и родилась любовь.

Эволюции нужно было создать природные механизмы, которые бы связывали мужчину и женщину на период родительского цикла. У людей это было вопросом выживания вида – вот тогда-то и родилась любовь.

О любви размышляли древние греки и римляне. Ульям Шекспир восхвалял любовь в сонетах, Фредерик Шопен прославился музыкальными композициями на любовную тему, Петр Ильич Чайковский создавал романтические произведения для оркестра, а в Мариинском театре на его музыку аж три балета поставили.

Художники и скульпторы всех времен и народов в своих творениях воспевали любовь. Любовная тема нашла место и в фотографическом искусстве, стоит вспомнить хотя бы Альфреда Эйзенштадта, сфотографировавшего знаменитый поцелуй на Тайм-сквер.

Даже какой-то пьяный мужик в эту пятницу горланил

про любовь в караоке, заказывая по третьему кругу песню Меладзе «Я не могу без тебя». По телевизору больше 15 лет идет реалити-шоу со слоганом «Построй свою любовь», а Голливуд каждый месяц выпускает по несколько ромкомов.

Человечество повернуто на любви – это надо признать. Мы до такой степени тонем в ней, что пора бы уже подумать о том, что это кому-то нужно. Поискать здесь теорию заговора, если хотите. Но если вы внимательно читали, то долго искать не придется. Любовь между мужчиной и женщиной – это эволюционно обусловленное чувство влечения и привязанности, целью которого является размножение и выживание вида.

Именно об этой любви писали Чайковский, Шопен и Шекспир. Именно такую любовь фотографировал Эйзенштадт и именно о ней орал мужик в караоке. Именно этот вид любви стоит особняком и сильно отличается от любви к латте с маршмеллоу, книгам, вождению в нетрезвом виде и чехословацкому сервису.

Любовь между мужчиной и женщиной – это эволюционно обусловленное чувство влечения и привязанности, целью которого является размножение и выживание вида.

Понятно, что существует любовь детей к родителям (она, кстати, тоже эволюционно обусловлена до момента сепарации, когда дети перестают зависеть от родителей). Но попробуйте сравнить вашу любовь к родителям в 11 лет, когда рас-

ставание на 3 дня казалось вам жуткой разлукой, и в 25 лет, когда большинство людей видятся с родителями в лучшем случае раз в месяц. Называется одинаково – любовь, но состояния разные. Эволюция вложила в нас совершенно разные чувства и эмоции.

Существует эволюционно обусловленная любовь родителей к детям. Причем этот вид любви наступает еще до рождения ребенка, так как мозг беременной женщины буквально плавает в эстрогене, прогестероне и эндорфине. Ребенок еще не родился, а она его уже любит. Но мать и близко не испытывает таких чувств к своим взрослым детям, хотя тоже их, несомненно, любит.

Так или иначе, центральное звено здесь – это любовь между мужчиной и женщиной, ведь, если бы ее не было, не было бы никаких родителей и детей. На этом звене и сконцентрировалась госпожа эволюция. Ей нужно было обеспечить продолжительную привязанность между самцом и самкой человека.

Чтобы любовь между мужчиной и женщиной возникла и длилась родительский цикл, эволюция наделила человечество многими привилегиями.

Начнем с первого и, наверное, главного отличия самок человека от самок почти всех остальных приматов – это скрытая овуляция и способность заниматься сексом вне этого периода (в любой момент цикла).

Почти у всех приматов овуляция открытая, самки очень

меняются в период овуляции, у них краснеют и набухают гениталии, увеличивается грудь, происходит течка, меняется поведение.

Так самка сигнализирует всем самцам вокруг, что она готова к спариванию.

Поведение самцов тоже меняется: в обычное время они никак на самок не реагируют либо же агрессивны к ним, но в период течки у самки они меняют гнев на милость. Снижают агрессию, могут делиться едой и всячески показывают, что надо спариться именно с ним.

Когда овуляция прекращается, все внешние признаки исчезают, вместе с ними спадают интерес, внимание и подарки от самцов. Также приматы не занимаются сексом вне овуляции, за небольшим исключением, так как не видят в этом никакого смысла.

Для того чтобы удержать самца человека рядом с самкой и заставить его заботиться о ней, эволюция скрыла овуляцию у женщин. Самец человека, да зачастую и самка тоже, не знали, когда будет овуляция. В отличие почти от всех остальных приматов, они могли заниматься сексом и без нее, для удовольствия, для общения, для снятия напряжения, для решения конфликтов, для знакомства, если хотите. Причем сексом люди могут заниматься даже во время беременности, этим в том числе можно объяснить повышение либидо у беременных в третьем триместре, когда ребенок вот-вот родится и нужно чтобы самец оставался рядом.

Для того чтобы удержать самца человека рядом с самкой и заставить его заботиться о ней, эволюция скрыла овуляцию у женщин.

Эти эволюционные приобретения человека во многом и предопределили возникновение отношений между мужчиной и женщиной. По этой же причине у женщин самая большая грудь среди всех приматов в сопоставимых размерах вне зависимости от стадии цикла. А если вы посмотрите на самок обезьян, то грудь у них набухает только во время овуляции и кормления потомства.

Вероятно, этот же механизм сказался и на размерах пенисов, которые являются самыми длинными среди всех приматов. К примеру, у трехметровых самцов горилл пенис достигает лишь 3–4 см, ведь он им нужен только для спаривания. У мужчин же средние значения порядка 13 см, и это при гораздо меньшем росте, чем у тропических Кинг Конгов.

За период отношений между мужчиной и женщиной появилось и много других изменений в наших телах и поведении, которые связаны с адаптацией к долговременным отношениям, к примеру исчезновение клыков у мужчин.

По теории антрополога Оуэна Лавджоя большие клыки у приматов являются признаком повышенной агрессии к самкам и другим самцам, но человечеству на раннем этапе развития не нужна была внутривидовая агрессия. Людям нужны были приветливые самцы, которые сотрудничают друг с другом и заботятся о своих самках. Видимо, чаще спарива-

лись именно с такими, в результате чего клыки у мужчин постепенно стали меньше.

Ну ладно, подумала Госпожа Эволюция, сексом занимайтесь сколько хотите, когда хотите и зачем хотите, овуляцию спрятала, налила грудь, пенисы вырастила, клыки убрала, все должно заработать.

Желаемая формула: «Самка заботится о потомстве и домашнем очаге, получая от самца ресурсы и защиту. Самец дает самке ресурсы и защиту, взамен она растит его потомство, обеспечивая продолжение его генов. Продолжительность – родительский цикл» должна наконец заработать!

Но что же делать с изменами, с которых началась эта глава? Ведь вокруг много других самцов без клыков и с пенисами и самок с невидимой овуляцией, но с хорошо видимой грудью. Почему именно с этим самцом? Почему именно с этой самкой? Целый родительский цикл? Вот, например, у самок бонобо овуляция тоже скрыта, и они всей стаей спят друг с другом и воспитывают потомство всем двором, не разбирая даже, чьи это дети (чьи гены). И самцы у них милые и приветливые, и дети обихожены, а самки довольны.

Но бонобо живут в райских лесах Африки, где нет недостатка ресурсов и сравнительно немного хищников. Люди же эволюционировали в саванне, где совсем другие условия выживания. В любой момент могла возникнуть необходимость быстро менять территорию племени из-за нападения сосе-

дей, бежать от хищников, спастись от пожара и многих других опасностей.

Нельзя воспитывать детей в формате детского сада, где все дети как бы общие и нет особых привязанностей, нужна персональная ответственность за каждого ребенка. Нужно сделать так, чтобы для самца человека было очень важно, что самка растит именно его ребенка, именно его гены продолжают, а самке было важно, чтобы он именно ей приносил ресурсы, именно о ней заботился. Но почему? И при чем тут измены? Вот мы с вами и подобрались к объяснению главного любовного невроза человечества.

Измена, как много в этом слове

Шекспир писал не только про любовь. Ведь кроме «Ромео и Джульетты» есть еще и Отелло, который задушил Дездемону за мнимую измену. Петр Ильич Чайковский написал красивую вариацию Одиллии, которой Зигфрид, с очевидно не очень хорошим зрением, подарил цветы, умертвив этой изменой свою возлюбленную Одетту. А Фредерик Шопен, с его меланхоличными вальсами и любовью к Жорж Санд, которая слыла у современников не то феминисткой, не то дамой парижского полусвета, со всеми вытекающими?

Измены, а точнее, особое к ним отношение со стороны человечества оставили громадный след в мировой художественной культуре. И не зря. С эволюционной точки зрения измена – это не просто секс на стороне, это событие, угрожающее выживанию потомства. Если изменяет самец человека, то это сильно ухудшает шансы на выживание потомства у самки, с которой он уже состоит в отношениях. Ей придется делить ресурсы с потомством от другой самки, а это всегда риски: хватит ли их, равное ли будет распределение, получит ли она необходимую защиту.

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.