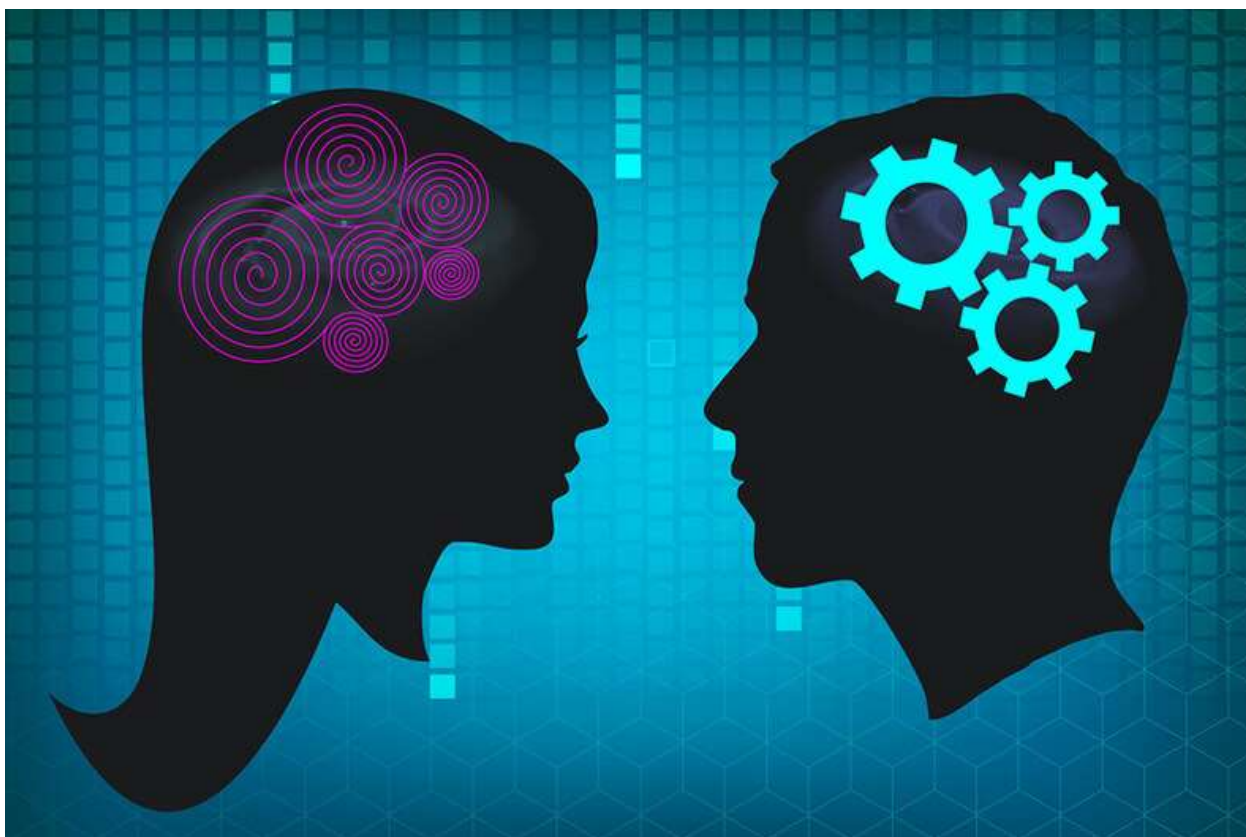


Женский мозг и мужской мозг:

Мы принадлежим к двум разным "видам"

Female brain and male brain: we belong to two different "types"



Автор: Серж Гингер (Serge Ginger)

Лекция, прочитанная на 11-м Конгрессе Европейской Ассоциации Психотерапии, известным французским гештальт терапевтом Сержем Гингером, посвящена различиям полов в особенностях ощущения, восприятия, ориентации во времени и пространстве.

Эти [различия](#) обусловлены доминированием одного из полушарий головного мозга: левым — у женщин и правым — у мужчин.

Сегодня вам повезло - у вас будет две лекции. И – так как у меня мало времени, я прочту эти две лекции... одновременно! Одна для женщин; другая - для мужчин! Фактически, я уже начал: прямо сейчас, женщины и мужчины слышат разные сообщения!

Серж Гингер: про различия мужского и женского мозга

- Слушание обоими полушариями
- Два разных вида

- Ориентация
- Откуда такие различия? Теория Эволюции
- Природа и обучение
- Гормоны
- Чтобы обобщить: некоторые приложения Психотерапии

Слушание обоими полушариями

Например — в общем, конечно (с многими индивидуальными вариациями) — женщины воспринимают мой голос в два раза громче (точнее, в 2,3 раза громче), чем мужчины. Так, они воспринимают мой голос как "крик" (и они думают, что я сержусь), тогда как у мужчин есть чувство, что я говорю конфиденциально, с некоторым сочувствием...

Женщины слушают меня обоими своим полушариями (левым мозгом и правым мозгом), тогда как мужчины слушают меня большей частью своим левым мозгом – вербальным, логическим и, следовательно, с критикой!

Женщины имеют больше связей между двумя полушариями через мозолистое тело (*corpus callosum*), и моя речь у них окрашивается эмоциями, субъективно воспринимается через их желания и страхи, через их этические или общественные ценности (такие как феминизм!). Они слушают, что я говорю, но большей частью – внимательнее к тому как я это делаю, чувствительные к тону моего голоса, к ритму моего дыхания, моим предполагаемым чувствам.

Конечно, это преобладание аудиции и субъективного слушания - только детали, но основной интерес в том, что мы можем наблюдать это здесь и сейчас.

Два разных вида

Если говорить откровенно, мы принадлежим к двум разным "видам". В наше время, мы как раз завершаем расшифровку человеческого генома и, как Вы, возможно, знаете, доказано, что люди и обезьяны имеют примерно одинаковый (на 98,4 %) состав генов: и при этом различие между мужчинами и самцами обезьян составляет 1,6

... В то время как различие между мужчинами и женщинами — 5%!

Итак, человеческий самец физиологически ближе к самцу обезьяны, чем к женщине!

И, как Вы уже догадались, [женщина](#) ближе к самке обезьяны!

Конечно, это некоторая провокация и количественная небрежность вычислений имеет качественный аспект: например, гены которые содействуют развитию языка, искусства, философии, и т.п. ; подчеркивают большой разрыв между полами - в пределах всех видов животных, включая человеческий вид.

Правый мозг - мужской

Исследователи всех стран теперь с этим согласны:

- левый мозг - более развит у женщин
- правый мозг (так называемый "эмоциональный мозг") - более развит у мужчин - вопреки распространенному мнению широкой публики (и иногда даже психотерапевтов!). Это происходит под влиянием половых гормонов и нейротрансмиттеров (тестостерон, и т.п.).

Так, женщина более вовлечена в вербальное взаимодействие и коммуникацию, тогда как мужчина - более подготовлен для действия и конкуренции.

Уже в детском саду, в течение 50 минут урока, маленькие девочки говорят в течение 15 минут и мальчики только 4 минуты (в четыре раза меньше). Мальчики шумят и дерутся в 10 раз чаще, чем девочки: в среднем, 5 минут против 30 секунд. Когда им по 9 лет, девочки на 18 месяцев впереди во всем что касается вербального развития.

Когда они взрослые, женщины отвечают в среднем 20 минут на каждый телефонный звонок, тогда как мужчины говорят только 6 минут, и исключительно чтобы дать неотложную информацию! Женщине нужно делиться своими идеями, чувствами, мыслями, тогда как мужчина стремится контролировать свои эмоции и пытается найти решение. Он прерывает свою жену, чтобы предложить решение... и жена не чувствует себя услышанной

Фактически, мужчины - более эмоциональны чем женщины, но они не выражают свои чувства, и этим нельзя пренебрегать в супружеской жизни и во время психотерапии.

Ориентация

- Женщина взаимодействует со Временем
- (левый мозг);
- Мужчина взаимодействует с Пространством
- (правый мозг): преимущество мужчин в тестах трехмерного пространственного вращения - огромно с детства (Kimura, 2000).
- Женщина оперирует конкретными маркерами: преимущество женщин в запоминании или назывании конкретных объектов огромно.
- Мужчина оперирует абстрактными понятиями: он может импровизированно "срезать" путь, чтобы добраться до своего автомобиля или отеля.

Органы чувств

Говоря глобально, женщины более чутки, т.е. у них сильнее развиты органы чувств:

- ее слух более развит: отсюда понятна важность приятных слов, тона речи, музыки;

- ее тактильное чувство более развито: у нее в 10 раз больше рецепторов кожи, чувствительных к контакту; окситоцин и пролактин (гормоны «привязанности и объятий») увеличивают ее потребность в прикосновениях;
- ее обоняние более точно: в 100 раз чувствительнее в определенные периоды ее менструального цикла!
- ее вомероназальный орган (Vomero Nasal Organ (VNO)), реальное "6-е чувство" (химический и орган отношений между людьми) кажется более развитым и ярче воспринимает феромоны, которые отражают различные эмоции: сексуальное желание, гнев, страх, печаль... Возможно, это и называется "интуиция"?
- насчет зрения - оно более развито у мужчин, и эротизированно: отсюда их живой интерес и внимание к одежде, косметике, драгоценностям, наготе, порнографическим журналам... Хотя, женщины имеют лучшую визуальную память (на узнавание лиц, форму объектов...).

Откуда такие различия? Теория Эволюции
Исследователи объясняют фундаментальные биологические и социальные различия между мужчинами и женщинами естественным отбором в течение более одного миллиона лет эволюции человеческого вида. Такая адаптивная эволюция, по их предположениям, сформировала наш мозг и органы чувств через комбинированное действие гормонов и нейротрансмиттеров:

- мужчины приспособились к охоте на больших пространствах и расстояниях (а также к борьбе и войне между племенами). Обычно они должны были молча преследовать добычу (животное), иногда в течение нескольких дней, и затем снова найти свою пещеру (значение ориентации). Им приходилось очень мало вербально взаимодействовать (подсчитано, что доисторический человек встречал не более 150 людей в течение всей своей жизни).
- тогда же мозг женщины приспособился к выращиванию и обучению детей, что подразумевает вербальное взаимодействие в ограниченном пространстве пещеры.

Так на биологическом уровне мужчины были запрограммированы на конкуренцию, а женщины – на сотрудничество.

Таким образом, каждый может увидеть, что биологически, психотерапия является... женским делом!

Эти предрасположенности кажутся связанными с биологией (гормоны и нейротрансмиттеры). Они создаются в течение самих первых недель внутриутробной жизни и, кажется, мало изменяются под влиянием образования и культуры.

Природа и обучение

Сегодня неврологи и генетики считают, что наша личность детерминирована:

- **приблизительно на 1/3 - наследственностью:** хромосомы из ядер наших клеток (и митохондриальная ДНК наследственность, на 100% передаваемая матерью).
- **приблизительно на 1/3 - внутриутробной жизнью:** в течение первых недель после зачатия каждый эмбрион (плод) – женского пола (Durdeen-Smith & Desimone, 1983; Badinter, 1992; Magre & Ал.; 2001), а маскулинизация происходит позднее: это медленное и тяжелое гормонально и общественно-детерминированное завоевание. Итак, девочка не является мальчиком, потерявшим свой пенис (гипотеза Фрейда), но мальчик является девочкой, которая завоевывала пенис! Так называемая зависть к пенису или потребность в нем – гипотеза, которая никогда не подтверждалась. Среди транссексуальных людей, можно найти в пять раз больше мужчин, желающих стать женщиной, чем женщин, желающих стать мужчиной. Во время войны родилось в два раза больше мужчин-гомосексуалистов, вероятно, из за стресса у матерей, нарушающего гормональный баланс (Durdeen-Smith & Desimone, 1983; Le Vay, 1993).

Эти две части - наследственная и врожденная, кажутся важными: например, если мужчина из двойни гомо-сексуален, его однояйцевый близнец также гомосексуален в 50 - 65 % случаев; в случае разнойцевой двойни - в 25 - 30 %, что в два раза меньше, но все равно в 5 раз больше, чем в общей популяции! Гомосексуальность во многих случаях может быть определена в возрасте 1 - 2 года. (Le Vay, 1993)...

- **приблизительно на 1/3 – качествами, приобретенными после рождения:** влияние культуральной среды, образования, обучения и тренировки, случайных обстоятельств или психотерапии!

В целом, корреляция между индивидами оценивается в:

- 50 % - между однояйцевыми близнецами (наследственность)
- 25 % - между разнойцевыми близнецами (гормональное "пропитывание" в течение внутриматочной жизни).
- 10 % - между братьями и сестрами (образование)
- 0% - между незнакомыми людьми.

Эти три фактора (наследственность, приобретения в матке, приобретения в течение жизни) прослеживаются - в разных пропорциях - во многих областях способностей: интеллект, музыка, виды спорта, и даже оптимизм.

В зависимости от суммы пессимистичных или оптимистических генов, которые Вы унаследовали, Вы можете сформулировать эти исследования различным образом:

- "наша личность predetermined - с нашего рождения - приблизительно на 2/3".
- "наша личность создана - с нашего зачатия - приблизительно на 2/3".

Гормоны

Когда мы кладем на землю мяч, мальчики ударяют его; а девочки берут мяч и прижимают его к сердцу. Это не зависит от их образования и культуры, и имеет непосредственное отношение к их гормонам.

Тестостерон

- гормон желаний, сексуальности и агрессии. Он мог бы быть назван "гормон завоевания" (военного или сексуального!). Он развивает:

- силу мышц (40% мышц у мужчин; 23 % у женщин);
- скорость (реакции) и нетерпение (92 % водителей, которые сигнализируют на светофорах - мужчины!);
- агрессия, конкуренция, доминирование (доминирующий самец поддерживает качество вида);
- выносливость, упорство;
- заживление ран;
- борода и облысение;
- зрение (далеко, как "телеобъектив");
- правая сторона тела и отпечатки пальца (Kimura, 1999);
- точность метания;
- ориентация;
- привлекательность молодой самки (способен дать потомство).

Влияние эстрогенов:

- ловкость, отдельные движения пальцев (Kimura, 1999);
- левая сторона тела (и отпечатки пальцев);
- в среднем, 15% жира у мужчины и 25% у женщин (чтобы защитить и питать младенца);
- слух: женщины воспринимают больший диапазон звуков, они поют мелодии в 6 раз более часто, у них есть острое узнавание звуков и музыки (чтобы узнать своего ребенка);

Чтобы обобщить: некоторые приложения Психотерапии

Исследования в неврологии подтверждают много традиционных знаний. Это помогает в повседневной работе в психотерапии и консультировании (с индивидуумами или парами):

И теперь, чтобы завершить эту краткую лекцию, некоторые конкретные примеры ежедневного влияния неврологии на психотерапевтическую практику.

Они помогают психотерапевту:

- слушать женщину терпеливо, пока она не закончит, не пытайтесь "решить" ее проблему (что было бы мужской реакцией,

ориентированной на действие: вместо ее "матери", психотерапевт становится ее "отцом");

- побуждать мужчин говорить больше, выражать и делиться своими чувствами;
- подчеркивать значение зрения для мужчин и слушания для женщин, особенно в эротической прелюдии (музыка, приятный голос);
- стимулировать больных людей: нахождение пациентов возле окна (открытого во внешний мир) помогает заживлению; стимулируйте пожилых: пассивное бездействие ускоряет старение;
- во время психотерапии находить внутренние связи между сексуальностью и агрессией (обе регулируются гипоталамусом и тестостероном);
- быть очень осмотрительными с "воспоминаниями" ранних сексуальных нарушений: воспоминание о сцене, реальной или только виденной в воображении, находятся в одних и тех же областях мозга и создают те же нейро-химические реакции (40 % "воспоминаний" - ложные воспоминания, восстановленные из сознательных или бессознательных страхов или желаний);
- мобилизовать фронтальные доли, центр ответственности и автономности (быть в состоянии сказать "нет"); следовательно, богатство парадоксальной и провокативной терапии.

Некоторые общие замечания:

- сексуальная активность ускоряет заживление ран (тестостерон);
- телесно-ориентированная терапия помогает мобилизовать нервные тракты: движение > правый мозг > лимбический мозг > эмоции > глубокая энграммация (кодирование) опыта.
- определенное количество эмоций помогает запоминанию; вербализация после помогает восстановлению в будущем;
- долгосрочное запоминание происходит в основном во время сна (парадоксальная фаза сна); следовательно, в случае психической травмы (авария, смерть близкого человека, изнасилование, террористический акт, землетрясение), полезна психотерапевтическая сессия перед первым эпизодом сновидений ("Неотложная Гештальт-терапия", Ginger, 1987).
- женщины совершают попытки самоубийства в десять раз чаще (они выражают свои чувства); мужчины успешнее в самоубийстве.
- женщины говорят не задумываясь, мужчины действуют не задумываясь!
- женщины, которые несчастливы в личных отношениях, имеют проблемы на работе,
- мужчины, которые не счастливы в работе, имеют проблемы в личных отношениях.
- женщинам нужна интимность, чтобы ценить сексуальность; мужчинам нужна сексуальность, чтобы ценить интимность.

Наконец, и это фундаментально – следить за результатами исследований в генетике и неврологии и постоянно (еженедельно) обновлять свои знания.

Вероятно, существует большая разница - работать с терапевтом – мужчиной или женщиной! (Krause-Girth, 2001).
Наше восприятие мира очень разное... но приятно комплементарное! опубликовано econet.ru.

Автор: Серж Гингер (Serge Ginger)

Наталья Мазепа

<https://econet.ru/articles/zhenskiy-mozg-i-muzhskoy-mozg-my-prinadlezhim-k-dvum-raznym-vidam>

gestaltclub.com 10 апреля 2019

Журнал «Ноосфера.Общество.Человек»
Journal «Noosphere. Society. Man»

<http://noocivil.esrae.ru/>