

ЖЕНСКИЙ МОЗГ И МУЖСКОЙ МОЗГ

Две лекции одновременно

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!

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 – внимательное 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. ; но они подчеркивают большой разрыв между *полами* - в пределах всех видов животных, включая человеческий вид.

(Обычно я преподаю своим студентам влияние функциональных особенностей мозга на психотерапию в ходе четырехдневного семинара (с некоторыми демонстрациями), но сегодня у меня только несколько минут, чтобы быстро ее упомянуть, и я дам только краткий перечень, около двадцати основных различий между мужчинами и женщинами).

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 отнашений 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, наготы, 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, дево-чка 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 транс-сексуальных 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 гомосексуален, его однояйцевый близнец также гомосексуален в 50-65% случаев; в случае разнояйцевой 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 $\frac{1}{3}$ – 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 разнояйцевыми 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 *предопределена* - с нашего рождения - приблизительно на $\frac{2}{3}$."

"Наша личность *создана* - с нашего зачатия – приблизи-тельно на $\frac{2}{3}$."

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 желания, 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 сигналият 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 нейрохимические 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 несчастливы 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!

Серж Гингер (Serge Ginger)
ginger@noos.fr

Короткая библиография

- (1) Aron Claude (2000), *La Sexualité (Pheromones et désir)*. Paris: Odile Jacob. (206 p.)
- (2) Badinter Elisabeth (1992), *XY, de l'identité masculine*. Paris: Odile Jacob. (315 p.)
- (3) Braconnier Alain (1996), *Le sexe des émotions*. Paris: Odile Jacob. (210 p.)
- (4) Crépault Claude (1997), *La sexoanalyse*. Paris: Payot.
- (5) Cyrulnik Boris (1993), *Les nourritures affectives*. Paris: Odile Jacob. (244 p.)
- (6) Durden-Smith & Desimone (83), *Sex and the Brain*. USA. (270 p.)
- (7) Ginger S. et A. (1987), *La Gestalt, une thérapie du contact*. Paris: Hommes et Groupes.
6th éd. 2000 (535 p.) Chapters 12 et 13 (p. 297 to 324 & 332 to 346)
- (8) Ginger Serge (1995), *La Gestalt, l'art du contact*. Bruxelles Guide de poche Marabout.
5th éd., 2001. (288 p.) Chap. 6 et 7 (p. 93 to 132)
- (9) Gray John (1998), *Men Are from Mars, Women Are from Venus*. Harper Collins (USA)
- (10) Janov Arthur (2000), *The Biology of Love*. New York: Prometheus Books, (380 p.)
- (11) Kimura Doreen (2000), *Sex and Cognition*. MIT Press (USA)
- (12) Krause-Girth Cornelia (2001), *The position of Women in Psychotherapy*.
(lecture in Frankfurt & Paris)
- (13) Le Vay Simon (1993), *The Sexuel Brain*. Cambridge (Mass.): MIT Press. (230 p.)
- (14) Magre S. et Vigier B. (2001), Développement et différenciation sexuelle de l'appareil génital,
in *La reproduction chez les mammifères et l'homme*. Paris: Ellipses.
- (15) Pease Allan & Barbara (2001), *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps*.
Orion. (430 p.)
- (16) Plomin R. et all. (1997), *Behavioral Genetics*. Freeman & Company, New York.
- (17) Vincent J.D. (1986), *Biologie des passions*. Paris: Odile Jacob. (352 p.)
- (18) Willer Ellen (2001), *Les hommes, les femmes, etc*. Bruxelles: Marabout. (190 p.)