

Женский мозг — мужской мозг

Серж Гингер, профессор, президент Международной федерации организаций по гештальтной подготовке (FORGE), Франция

Предлагаем вашему вниманию лекцию физиолога-клинициста, преподавателя Gestalt-терапии, специализирующегося в нейрологии в течение 20 лет, основателя гештальтной Парижской школы, президента Международной федерации организаций по гештальтной подготовке (FORGE), Генерального секретаря French Umbrella for Psychotherapy (FFdP), регистратора Европейской ассоциации психотерапии (EAP), известного ученого Сержа Гингера. Редакция благодарит автора за предоставленные материалы.

Слушание с помощью двух полушарий

Ученые считают, что 20% мужчин имеют женский мозг, а 10% женщин — мужской, конечно, с множеством индивидуальных различий. Например, женщины слышат вдвое громче (в 2,3 раза), чем мужчины. Женщины слышат, что я кричу (и думаю, что я зол), тогда как у мужчин создается ощущение, что я говорю в доверительной манере, даже с неким оттенком участия.

Женщина слышит говорящего с помощью обоих полушарий (левого и правого), тогда как мужчина — преимущественно с помощью левого полушария, с участием вербального, логического мышления и, следовательно, критически. У женщин — более тесные связи между двумя полушариями мозга (через corpus callosum), что позволяет решать одновременно несколько задач, и моя речь им кажется эмоционально окрашенной, субъективно осознанной через их желания и тревоги, пропущенной сквозь этические или социальные ценности (например, феминизм!). Они слышат, что я говорю, но еще больше чувствуют, как я это делаю, ощущая тембр моего голоса, ритм моего дыхания, мои предполагаемые чувства. Конечно, это доминирование слуха и субъективного слушания — всего лишь деталь, но она интересна тем, что мы можем наблюдать ее здесь и сейчас.

Два различных «вида»

Откровенно говоря, мы принадлежим к двум различным «видам». В настоящее время завершена расшифровка генома человека, доказано, что человек и обезьяна имеют почти одинаковую генетическую наследственность — общую на 98,4%. Это значит, что различия между мужчиной и обезьяной (самцом человекоподобных обезьян!) составляют всего лишь 1,6%, в то время как между мужчиной и женщиной эта разница — 5%. Таким образом, физиологически мужчина ближе к самцу обезьяны, чем к женщине. А женщина, как вы уже поняли, ближе к самке обезьяны.

Конечно, такие провоцирующие подсчеты пренебрегают качественным аспектом: например, гены, способствующие развитию языка, искусства, философии и других наук, подчеркивают большой разрыв между родами у всех видов животных, включая человека. Такая родовая идентичность отлична от половой идентичности.

Обычно лекции, которые я читаю студентам, составляют 40 тысяч страниц научных работ на английском и французском языках по этой тематике — около 150 специализированных книг и такое же количество статей. Сегодня я лимитирован объемом статьи и приведу перечень лишь двадцати основных различий между мужской и женщиной.

Правое полушарие — мужское

Исследователи разных стран сходятся во мнении, что левое полушарие мозга более развито у женщин, а правое, так называемое эмоциональное, у мужчин. Это противоречит тому, что думают обыватели, а иногда даже психотерапевты.

Итак, женщина более вовлечена в вербальное участие и коммуникацию, тогда как мужчина больше подготовлен к действию и конкуренции.

Уже в детском саду, в течение 50 занятий, девочки разговаривают 15 минут, а мальчики — только 4 минуты (в четыре раза меньше). Мальчики шумят и дерутся в 10 раз чаще, чем девочки (в среднем 5 мин против 30 сек). В 9-летнем возрасте девочки опережают мальчиков в развитии на 18 месяцев. Взрослые женщины тратят в среднем 20 минут на каждый телефонный разговор, мужчины — 6 минут и только для того, чтобы передать необходимую или срочную информацию. Женщине необходимо поделиться своими мыслями, чувствами, эмоциями, тогда как мужчина сдерживает и контролирует эмоции, пытается найти решение. Муж прерывает жену, чтобы предложить решение, а у жены создается ощущение, что он ее не слушает. Фактически же мужчины более эмоциональны, чем женщины, но они меньше выражают свои эмоции, и этим не следует пренебрегать в супружеской жизни, а также во время сеансов психотерапии. Для женщины более важно время, за это отвечает левое полушарие. Мужчине важнее пространство, и тут играет важную роль правое полушарие. Преимущество мужчины при испытаниях в объемном пространственном вращении огромно, начиная с детства (Kimura, 2000).

Женщина находит дорогу по конкретным маркерам: превосходя мужчину в запоминании или определении конкретных объектов.



Мужчины оперирует абстрактными понятиями: он способен импровизировать, «срезать путь, чтобы добраться до своего автомобиля или отеля».

Органы чувств

Считается, что женщина более чувствительна, но не эмоциональна. У нее очень хорошо развит слух, вот почему важное значение имеют для нее нежные слова, тембр голоса, музыка и т.п. Более развита у нее тактильная чувствительность: на коже женщины находится в 10 раз больше, чем у мужчины, рецепторов, чувствительных к прикосновению. Кроме того, окситоцин и пролактин (гормоны привязанности и ласки) усиливают ее потребность в прикосновении и ласке. Ее восприятие запахов ярко выражено и усиливается в 100 раз в периоды менструального цикла. Ее вомероназальный орган (Vomero Nazal Organ) — воистину шестое чувство, которое позволяет различать феромоны, выражающие разного рода эмоции: сексуальное желание, страх, гнев, грусть. Может, это и называется интуицией?

Что касается зрения, то оно у мужчин более развито и более эротизировано: отсюда их интерес и возбуждение, вызываемые одеждой, макияжем, ювелирными украшениями, наготой, порнографическими журналами... Однако у женщин лучше развита зрительная память (на лица, порядок расположения предметов, форму объектов и т.д.).

Почему такие различия? Теория эволюции

Исследователи объясняют фундаментальные различия между мужчиной и женщиной естественным отбором в течение более миллиона лет эволюции человеческого вида. Если сравнить с часами, то десять тысяч лет цивилизации, не считая одного миллиона лет эволюции человека, составят около полминуты. Предполагается, что такая адаптивная эволюция и сформировала наш мозг и органы чувств путем комбинированного действия гормонов и нейротрансмиттеров.

Мужчина приспособлен к охоте на больших пространствах и расстояниях (а также к борьбе и войне между племенами). Обычно ему приходилось вести молчаливое преследование добычи, иногда в течение нескольких дней, а затем находить дорогу обратно в свою пещеру (ориентация). В давние времена вербальный обмен был очень незначительным, подсчитано, что доисторический человек за всю жизнь встречал не более 150 людей. В течение того же периода времени мозг женщины приспособился к выполнению ее основного назначения — воспитания детей, что требовало вербального общения. Таким образом, на биологическом уровне мужчина запрограммирован на конкуренцию, женщина — на сотрудничество, что таким образом каждый может увидеть биологически психотерапия — женское занятие.

Эти различия закладываются в течение самых первых недель внутриутробной жизни, и, похоже, на них очень незначительно воздействуют в дальнейшем образование и культура.

Природа и культивирование

Сегодня специалисты в области нейрологии и генетики считают, что наша личность детерминирована и определена на треть наследственностью, на треть — внутриутробной жизнью. Личность определяется на треть + и приобретенными знаниями, на что влияют культурная

среда, уровень образования, воспитание, случайные обстоятельства или психотерапия.

В течение первых недель после оплодотворения эмбрион — женский (Durdeen-Smith & Desimone, 1983; Badintez, 1992; Magre & all, 2001), а маскулинизация — это медленное и тяжелое преобразование. Таким образом, девочка — это не мальчик, потерявший свой пенис (гипотеза Фрейда), но мальчик — это девочка, завоевавшая (приобретшая) пенис. Так называемое в психоаналитике желание, или потребность в пенисе, является гипотезой, которая никогда не проверялась. Среди транссексуалов можно обнаружить в пять раз больше мужчин, желающих стать женщиной, чем женщин, желающих превратиться в мужчину. Во время войн рождается вдвое больше мужчин-гомосексуалистов, вероятно, потому что матери переживали стресс, нарушавший гормональный баланс (Durdeen-Smith & Desimone, 1983; Le Vay, 1993).

Эти две части — наследственная и врожденная — кажутся важными. Согласно разным исследованиям, если один из однояйцевых близнецов гомосексуален, то второй в 50-65% случаев тоже будет гомосексуальным; среди братьев-близнецов это случается в 25-30% случаев, что в 5 раз больше, чем в общей популяции. В большинстве случаев гомосексуальность можно предсказать уже в возрасте 1-2 лет (Le Vay, 1993).

При более общем подходе межличностная корреляция обусловлена:

- наследственностью (50% между однояйцевыми близнецами);
- гормональным насыщением в период внутриутробного развития (25% между разнояйцевыми близнецами);
- воспитанием (10% между братьями и сестрами);
- отсутствием корреляции между чужими людьми.

Влияние наследственности, внутриутробной жизни, приобретенных на протяжении жизни знаний, по данным ученых университета штата Миннесота, в разной степени сказывается на умственной деятельности, восприятию музыки, спортивных достижениях и даже на оптимизме.

Гормоны

Вы замечали, что, когда мяч лежит на земле, мальчики бьют по нему ногой, а девочки берут в руки и прижимают к груди. Это происходит непроизвольно и имеет непосредственное отношение к гормонам.

Тестостерон — это гормон желания, сексуальности и агрессии. Его можно было бы назвать гормоном завоевания (военного или сексуального). В оптимальной концентрации тестостерон:

- развивает силу мышц (40% мышц у мужчины; 23% у женщины);
- обуславливает скорость реакций и несдержанность (92% водителей сигналият на красный свет, и это главным образом мужчины);
- способствует формированию агрессии, конкуренции, доминирования (доминирующий самец поддерживает качество вида);
- также выносливость, настойчивость;
- способствует заживлению ран, росту бороды и увеличению лысины, зоркости, развитию правосторонности тела (Kimura, 1999), точности движений и ориентации, привлечению молодой самки, способной к деторождению.



Эстрогены, в свою очередь, способствуют развитию ловкости, раздельному движению пальцев (Kimura, 1999), левосторонности тела, а также образованию около 15% жира в организме мужчин и 25% у женщин, необходимого для защиты и вскармливания младенца.

Эстрогены также влияют на слух женщины различают больший диапазон звуков, она лучше, чем мужчина (в 6 раз) узнает звуки и музыку, лучше поет. Женщина хорошо запоминает названия цветов, у нее также хорошо развита слуховая и зрительная память. Женщину привлекает доминирующий самец, сильный, способный защитить, опытный и социально признанный, который, как правило, старше по возрасту.

В помощь психотерапевту

Исследования в нейрологии в значительной степени подтверждают традиционные знания, они помогают психотерапевтам в повседневной работе при консультациях отдельных пациентов или супружеских пар.

А теперь, в завершение этой короткой лекции, несколько конкретных примеров использования достижений нейрологии. Знание ее помогает психотерапевту спокойно выслушать женщину, не перебивая и не пытаясь быстро решить ее проблему.

Врач должен поощрять мужчину говорить больше, выражать и разделять его эмоции, учитывать важность зрительного восприятия для мужчины и слуха для женщины, принимая во внимание эротическое значение музыки, голоса. Надо стимулировать пациента: усадить его рядом с окном (оно открывает внешний мир), это помогает лечению; а также стимулировать пожилых людей: пассивное отношение к ним ускоряет старение.

Во время психотерапевтических сеансов врачу нужно быть очень осторожным относительно воспоминаний о сексуальных злоупотреблениях, произошедших в раннем возрасте с пациентом: память о сценах, реальных или вызванных воображением, обрабатывается в одних и тех же зонах мозга и создает такие же нейрохимические реакции (40% воспоминаний, как правило, — ложная память, реконструированная из сознательных или бессознательных страхов или желаний).

Психотерапевт помогает больному мобилизовать центр ответственности и автономности (способность сказать «нет»), используя все богатство парадоксальной и провоцирующей терапии.

Несколько общих замечаний

- Занятия любовью ускоряют заживление ран (благодаря тестостерону).
- Ориентированное на человеческий организм лечение помогает мобилизовать проводящие нервные пути в нейрологии: движение — правое полушарие — лимбическая система — эмоции — глубокое кодирование опыта.
- Определенное количество эмоций помогает запоминанию, вербализация способствует их воспроизведению.
- Долгосрочное запоминание в большинстве случаев происходит во время сна (REM-фаза). В случае психической травмы (несчастный случай, смерть близкого человека, изнасилование, нападение террориста, землетрясение) расспросы психотерапевта наиболее полезны во время, предшествующее первому сну (С. Гингер, Emergency Gestalt, 1987).

- Женщины предпринимают попытки самоубийства (так они выражают свои эмоции) в десять раз чаще, чем мужчины, которые более преуспевают в свершении этого акта.
- Женщина говорит не думая; мужчина действует не думая.
- Женщина, несчастливая в личных отношениях, имеет проблемы и на работе; мужчина, несчастливый в работе, имеет проблемы в отношениях с женщинами.
- Женщине нужна близость для того, чтобы оценить сексуальность, мужчина нуждается в сексуальности для того, чтобы оценить близость.

В заключение следует отметить, что продолжение исследований по генетике и нейрологии является основополагающим и необходимо постоянно (еженедельно) пополнять наши знания. Простейший путь — проконсультироваться в интернете: www.google.com, где можно узнать о новых исследованиях, еще не опубликованных и не переведенных.

Очевидно, что для пациента совсем не безразлично, наблюдать у врача-женщины или врача-мужчины: в противоположность гипотезам психоаналитиков, не подтвержденным различными исследованиями. Это создает различие в восприятии действительности противоположных полов и приводит к лучшим результатам (Краузе-Гирт, 2001). Мировосприятие мужчины и женщины очень различается, но при этом служит и приятным дополнением.

Литература

1. Aron Claude La Sexualit 2 (Pheromones et desir). Paris: Odoile Jacob. 2000, p. 206.
2. Badinter elisabethxy, de l'identite masculine. Paris: Odile Jacob. 1992, p. 315.
3. Braconnier Alain Le sexe des emotions. Paris: Odile Jacob. 1996, p. 210.
4. Crepault Claude La sexoanalyse. Paris: Payot., 1997.
5. Cyrulnik Boris Les nourritures affectives. Paris: Odile Jacob. 1993, p. 244.
6. Durden-Smith & DESIMONE (83) Sex and the Brain. USA. P. 270.
7. Ginger S. et al. La Gestalt, une therapie du contact. Paris: Hommes et Groupes. 6th ed. 2000, p. 535 Chapitres 12 et 13, 1987, p. 297 to 324 & 332 to 346.
8. Ginger Serge La Gestalt, l'art du contact. Bruxelles: Guide de poche Marabout. 5th ed. 2001, p. 288 chap. 6 et 7 (p. 93 to 132), 1995.
9. Gray John Men are from Mars, Women are from Venus. Haroer Collins (USA), 1998.
10. Janov Arthur The Biology of Love. New York: Prometheus Books. 2000, p. 380.
11. Kimura Doreen Sex and Cognition. MIT Press. 2000, p. 230.
12. Krause-Girth Cornelia The position of Women in Psychotherapy (lecture in Frankfurt & Paris), 2001.
13. Le Vay Simon The Sexuel Brain. Cambridge (Mass.): MIT Press 1993, p. 230.
14. Marge S. Et Vigier B. Developpement et differenciation sexuelle de l'appareil genital, in La reproduction chez les mammiferes et l'homme. Paris: Ellipses, 2001.
15. Pease Allan & Barbara Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps. Orion. 2001, p. 430.
16. Plomin R. et al. Behavioral Genetics. Freeman & Company, New York. 1997.
17. Vincent J.D. Biologie des Passions. Paris: Odile Jacob. 1986, p. 352.
18. Willer Ellen Les hommes, les femmes, etc. Bruxelles: Marabout. 2001, p. 190.