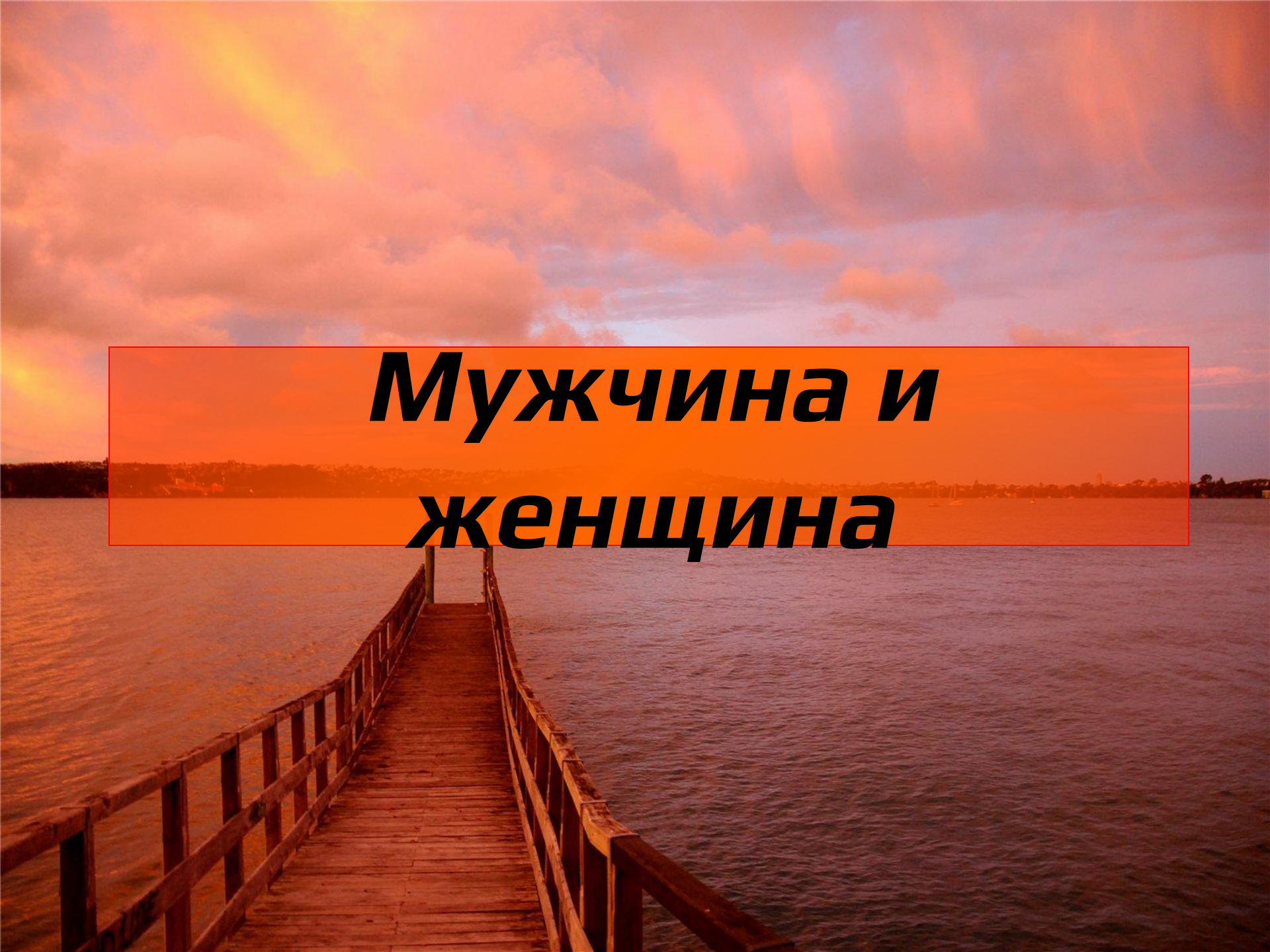




Мужчина и женщина



*Любовь никогда не спрашивает
мнения логики и здравого смысла,
зато всегда заставляет их
расплачиваться за свои ошибки. / А.
Кумор*

- **Древняя легенда гласит, что некогда человек был двуполым существом. Сильный и могущественный он не нуждался ни в чем, кроме власти, и потому посягнул на власть самих богов. Верховный бог, рассердившись на своеволие человека, разделил его на две части, и с тех пор каждый «получеловек» обречен блуждать по миру в поисках своей половины.**

Легенда легендой, но никто не станет спорить, что люди, нашедшие именно «свою половину» способны создать действительно

- **В каждой паре время от времени возникают разногласия. Только одни пары справляются с этим без особых затруднений, а другие начинают скандалить, принципиально не желая «поступаться своими принципами». Причина тому – нежелание выслушать и понять другую точку зрения или убедить партнера. Но если мужчина и женщина хотят сохранить свои отношения, им нужно научиться этому.**
- **Прекрасные отношения требуют не только усилий, но и свободного времени. И то, и другое одинаково важно, и женщины интуитивно чувствуют, что хорошие взаимоотношения не возникнут сами по себе. Что касается мужчин, то они так рождаются с убеждением «работать надо лишь на службе».**

- **Все люди разные. Для того чтобы создать хорошие и доверительные взаимоотношения, необходимо понимать эту истину.**
- **Однако в жизни мы не всегда признаем, что другие люди отличаются от нас. Мы выказываем недовольство, сопротивляемся и отвергаем эти различия. Мы требуем, чтобы наши близкие чувствовали, думали и вели себя точно так, как мы сами делали бы на их месте. А когда их поведение иное, то считаем их неправыми или их действия неправомерными. Пытаемся их поправить, тогда, как на самом деле они нуждаются в понимании, заботе, одобрении и доверии с нашей стороны.**
- **Раз мы признаем, что все люди разные, то можно начать всерьез задумываться над тем, на сколько велики эти различия. Признание психологических различий между людьми дает нам почувствовать то глубокое признание, которое каждый из нас заслуживает.**

- **Многие пары часто ссорятся и пытаются изменить друг друга. Чего не хватает в этих взаимоотношениях, так это глубокого понимания, насколько отличны мужчина и женщина. Без этого понимания практически невозможно полностью оценить и уважать те различия, которые делают каждый пол особенным и уникальным.**
- **Сознавая наши различия, мы поймем, почему наши отношения с противоположным полом могут быть такими сложными. Поняв, мы станем более сочувственно относиться к нашей уязвимости и проясним, что надо сделать,**

- **Половые различия (мужское—женское) существуют на генетическом, морфологическом, физиологическом, психологическом и социальном уровнях.**

Генетический уровень

- На генетическом уровне половое различие определяется сочетанием хромосом: X (женской) и Y (мужской). Женщины имеют XX-, а мужчины — XY-хромосомы. Сверхмужественность (повышенные спортивные и агрессивные склонности) проявляется в случае хромосомного набора XYY. Гермафродиты (одновременное наличие женских и мужских половых органов) характеризуются хромосомным набором XXY.
- Яйцеклетка матери всегда содержит X-хромосому, а сперматозоид отца — либо X, либо Y. Для зачатия мужского эмбриона требуются X и Y-хромосомы, да еще микроскопический кусочек материи — H-Y антиген, который находится снаружи половых мужских клеток и побуждает Y-хромосому направить развитие зародыша по мужскому пути. Однако половая дифференциация начинается только через пять недель внутриутробного развития, и к концу 3-го месяца беременности завершается определение пола ребенка. Более сложно происходит мужская дифференциация: через 6 недель после оплодотворения начинают развиваться яички, однако это еще не гарантирует, что ребенок будет мальчиком. Надо, чтобы гипоталамус выделил вещество, благодаря которому яичкам передается сигнал о том, что пора вырабатывать мужской гормон — тестостерон — в большом количестве. Если механизм выработки и усвоения этого гормона нарушен, то не происходит дальнейшего развития мужских половых органов, и рождается ребенок, внешне напоминающий девочку, хотя генетически каждая клетка его организма имеет мужскую пару X- Y-хромосом. Мужской зародыш не только с трудом сохраняет свой пол в период половой дифференциации, но и оказывается более уязвимым:

Морфологический уровень

- Мужчины, выступая преобразователями внешнего мира, могут как созидать, так и разрушать его. Они новаторы в освоении времени и пространства, новых сфер деятельности. Выполнение этой жизненной функции достигается за счет следующих физических качеств: высокий рост, широкие плечи, выявленный рельеф мышц, физическая сила, большой вес, грубая кожа, выраженный волосяной покров на теле. Все эти качества необходимы для выполнения физических нагрузок, борьбы и активного преобразования внешнего мира.
- Женщины, чья жизненная функция — сохранять человеческую жизнь и род, стремятся стабилизировать все, сохраняя мир, покой, благополучие, достигнутые успехи в семье и обществе. Это обеспечивается за счет специфических физических качеств. Широкий таз, грудной тип дыхания, развитые грудные железы — все это напрямую влияет на деторождение и кормление младенца, а выраженная жировая ткань (на боках, бедрах, ягодицах) является своеобразным «хранилищем оперативной энергии». Эстетичность женского тела, его округлость, красивые волосы, гладкая нежная кожа делают женщину привлекательной, что немаловажно в интимных отношениях и в конечном счете — для продолжения

человеческого рода

Физиологический уровень

- Таким образом, морфологические и физиологические половые различия проявляются в специфике строения тела и половых органов, в отличиях гормональной сферы и пропорции гормонов, в особенностях внешнего облика, в уровне протекания физиологических процессов, степени физической силы, в строении и функционировании головного мозга.
- С. Геодакян, выдвигая тендерную теорию межполушарной асимметрии, анализирует некоторые различия в строении мозга у мужчин и женщин. Например, недавно выяснили, что у женщин в некоторых участках мозолистого тела (важной части мозга) больше нервных волокон, чем у мужчин.
- Это может означать, что межполушарные связи у женщин многочисленнее, и поэтому лучше происходит синтез информации, имеющейся в обоих полушариях. Данный факт может объяснить некоторые половые различия в психике и поведении, в том числе и знаменитую «женскую интуицию». Кроме того, выявленные у женщин более высокие показатели, связанные с лингвистическими функциями, памятью, аналитическими способностями и тонким ручным манипулированием, можно связать с большей относительной активностью левого полушария их мозга. Но творческие художественные способности и возможность уверенно

Физиология

Масса головного мозга у мужчин на 14% больше.

У мужчин лучше развито зрение.

Мужское сердце по размеру больше и бьется реже. Оно перекачивает на 2 литра крови больше, чем женское.

Жир в мужском организме составляет примерно 12% веса.

У мужчин сильнее руки

Кожа мужчин на 20% толще кожи женщин.

У мужчин выше гемоглобин, поэтому им легче переносить физические нагрузки.



У женщин более тесные связи между полушариями мозга, поэтому они могут делать несколько дел одновременно.

У женщин лучше развита память.

Острота слуха женщин в 2,3 раза выше.

Жир в женском организме составляет около 26% веса.

В периоды менструального цикла обоняние женщин превосходит мужское в 100 раз!

На коже женщины в 10 раз больше рецепторов, поэтому она более чувствительна к прикосновениям.

У женщин сильнее ноги.



ЛЕВОЕ

ВОСПРИЯТИЕ

Дискретное (по частям)
Аналитико-рассудочное
Речи (смыслового аспекта)
Высоких звуков

ПЕРЕРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ

Более медленная
В понятиях
Словесно - знаково-
логически последовательная

ЭМОЦИИ

Волнение, чувство
наслаждения, счастья
Преимущественно внутреннего
(импрессивного) плана

СОЗНАНИЕ

Центр сознания и контроля,
управления произвольными
психическими процессами
Чувство индивидуальности,
осознания и выделения себя
из окружающей среды («я»)

РЕЧЬ

Центр языка и речи,
знаковых систем
Смысловая сторона речи
Чтение и счет, письмо,
пора на согласные

МЫШЛЕНИЕ

Скорее рациональное
Абстрактно-логическое,
Индукция (выделение частного)
Оперирование цифрами,
математическими формулами и
другими знаковыми системами

ПАМЯТЬ

На цифры, формулы, слова
Произвольная последовательность
событий и их вероятностные свойства
Прогноз будущего (экстраполяция)

ИНТЕЛЛЕКТ

Вербальный (словесный),
логический компонент,
приверженность теории

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Большая двигательная активность
Ориентация во времени

Интровертированный
(обращенный внутрь)
характер общения

ПРАВОЕ

Целостное
Эмоционально - чувственное
Музыки, а также шумов
Низких звуков

Более быстрая
В образах
Мгновенный, чувственный анализ
сложных сигналов, интуитивная ориентация
в окружающем мире

Страх, печаль, гнев,
ярость и другие отрицательные эмоции
Преимущественно внешнего
(экспрессивного) плана

Центр подсознательных и бессознательных
психических процессов

Чувство единения, общности, слитности
с природой и людьми («мы»)

Интонационная сторона речи
Мимика, жестикуляция
при речи, опора на гласные

Скорее эмоциональное
Наглядно-образное, интуитивное, спонтанное
Дедукция (образование общего)
Использование ощущений, догадок, предчувствий,
представлений, наглядных жизненных примеров
формальное, программируемое

Зрительно - наглядная, образная, эмоциональная
Непроизвольная
Текущее, реальное время, информация о прошлом

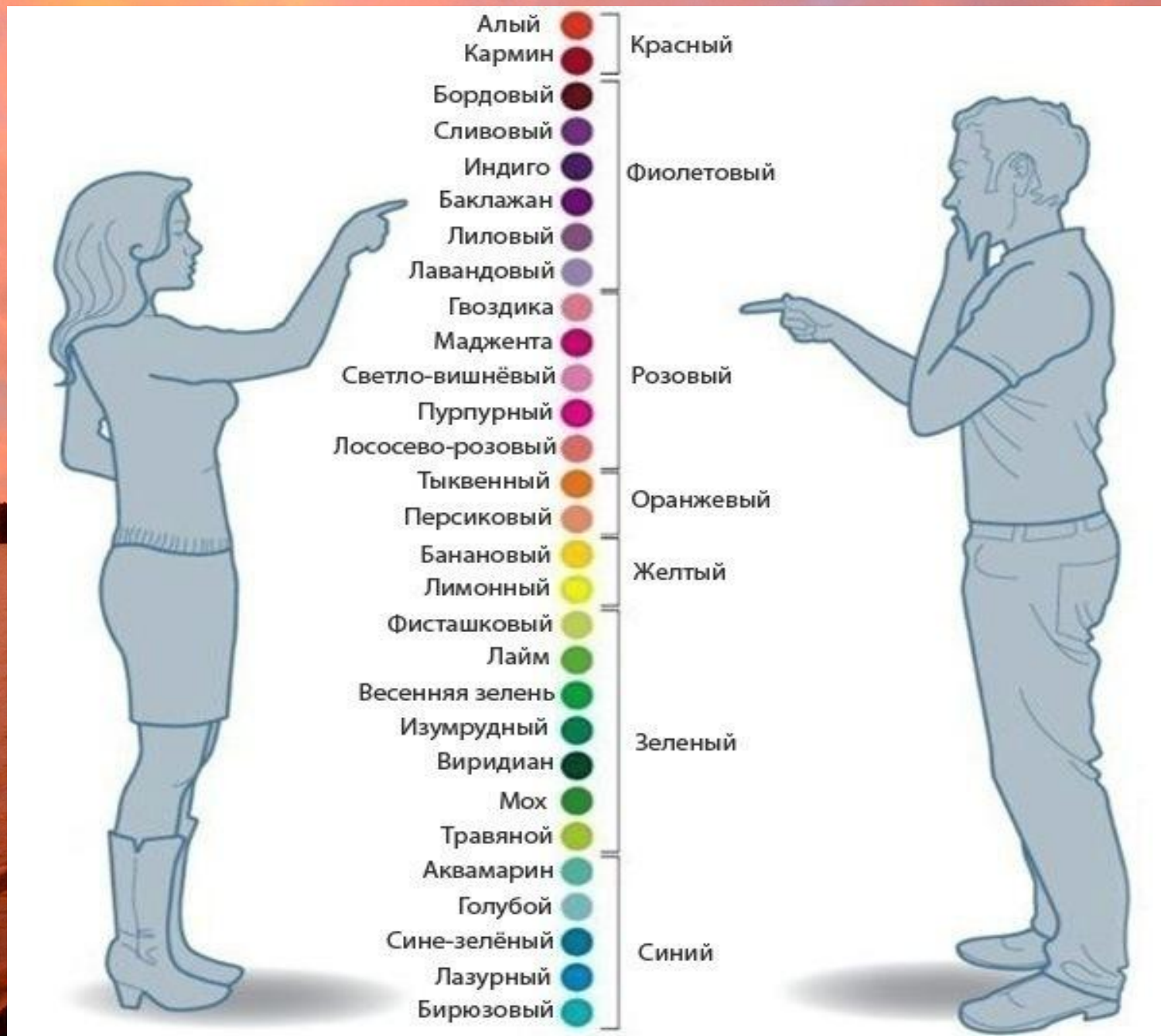
Невербальный, интуитивный компонент,
приверженность практике

Меньшая двигательная активность
Ориентация в пространстве, слежение за движущимися
предметами, управление движениями, чувство тела
Экстравертированный
(обращенный наружу)
характер общения

20 отличий в поведении мужчины и женщины

1. Давно доказано, что мозг женщины на 10% меньше мужского. На уровень интеллекта это, впрочем, не влияет.
2. А вот уменьшается мужской мозг с возрастом быстрее женского.
3. Для решения одной и той же поставленной задачи мужчины и женщины задействуют разные части головного мозга.
4. Если мужчина заблудился, то будет запоминать направление движения и пройденное расстояние, а женщина – объекты-ориентиры. Так же и за рулем: мужчина помнит дорогу по числовым значениям расстояний, а женщина часто помнит всякие вывески и витрины магазинов.
5. Женщина чаще запоминает все в деталях, мужчине достаточно резюмирующей мысли.
6. Мужчины быстрее воспринимают информацию, а потому быстрее реагируют.
7. Женщины чаще могут воспринимать несколько информационных потоков, а мужчины раздражаются, когда им приходится делать что-то «заодно».
8. Мужчины сильнее в точных науках, а женщинам лучше даются гуманитарные.
9. Мужчины думают о сексе каждую минуту, а женщины вспоминают о нем раз в пару дней. Маниакальные и прочие крайности не в счет.

11. Мужчины и женщины по-разному реагируют на резкие и раздражающие звуки.
12. Для установления доверия женщине достаточно крепких объятий секунд на
13. Женщины используют почти в три раза больше слов в течение дня, чем мужчины.
14. Женский мозг при функционировании нагревается сильнее, т.к. «сжигается» больше глюкозы.
15. У мужчин и женщин разное восприятие юмора. Мужчин больше волнует веселый финал, а женщины получают удовольствие от тонкости юмора в целом, языка изложения, и от развязки получают даже большее удовольствие, чем мужчины.
16. У женщин лучше развиты организаторские способности.
17. Мужской слух слабее женского. Поэтому женщины слышат тончайшие интонации, а мужчины – не всегда. И в плане тактильных ощущений мужчины женщинам проигрывают. Зрение же мужчин достаточно эротизированно, тогда как женщины лучше запоминают любые детали картинки.
18. Мужчины воспринимают речь с помощью логики, поэтому «слышат» ровно то, что говорится, а женщины подключают интуицию и эмоции, поэтому им «везде какие-то намеки мерещатся».
19. Женщины от природы более коммуникабельны, мужчины – агрессивно конкурентны. Поэтому мужчины чаще дерутся. По той же причине женщины раздражаются от того, что мужчины не могут поддержать с ними длительный разговор, а дело, всего лишь, в том, что мужская речь развита, как правило, слабее.
20. Если на дороге лежит мяч, то мужчина по нему ударит ногой, а



Но различия между мужчинами и женщинами не ограничиваются лишь отличиями в строении их головного мозга. Большую роль играет также уровень нейромедиаторов.

- **Нейромедиаторы (нейротрансмиттеры) - биологически активные вещества, являющихся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга**

Основные нейромедиаторы

- 1. Настроение: серотонин
- 2. День и ночь: мелатонин
- 3. Удовольствие: дофамин
- 4. Страх и ярость: адреналин и норадреналин
- 5. Счастье есть: за радость отвечает серотонин, а за удовольствие - дофамин.
- 5.1 Эндогенные опиаты (эндорфины, энкефалины)
- 5.2 Эндогенные каннабиоиды (анандамид)
- 6. Влюблённость: фенилэтиламин
- 7. Доверие: окситоцин
- 8. Привязанность и моногамность: вазопрессин
- 9. Привлечение: феромоны (андростерон и копулины)
- 10. Либидо: андрогены (тестостерон)
- 11. Женственность: эстрогены (эстрадиол)
- 12. Подготовка к зачатию: прогестины (прогестерон)
- 13. Материнский инстинкт: пролактин

Как продукты влияют на ваше настроение

- **Организм человека - своеобразный химический завод, который перерабатывает всё, что мы едим, вызывая определённые реакции внутренних органов. Причём не всегда те, которые идут на пользу.**
- **Современная физиология объясняет, как рацион питания может влиять на состояние нашего ума, эмоций и даже поведения. Согласно научным исследованиям, клетки мозга «общаются между собой» путем химических реакций. На состав веществ, которые участвуют в этом обмене, влияют продукты, которые мы едим.**
- **Таким образом, мы в состоянии улучшить баланс нашего настроения и быть оптимистически настроены в течение дня, если употреблять правильные, с точки зрения эмоционального здоровья, продукты. Соответственно, необходимо исключить или ограничить употребление продуктов, негативно влияющих на наш эмоциональный настрой.**

- **Продукты плохого настроения**
- **Жирный Fast Food.** Заманчивая пища из Макдональдса и других ресторанчиков быстрого питания перегружает наш организм лишними жирами и солью. Съедая гамбургер, казалось бы, можно быстро утолить голод, и это так. Но через короткий промежуток времени уровень сахара в крови снова резко понижается, вы ощущаете сонливость и снижение тонуса. Причём такое состояние порой длится до 2-3 часов.
- **Кофеин.** Пара крепких эспрессо, перегруженных кофеином, или мокачино с дополнительной порцией жирных сливок, ведут к быстрым перепадам настроения в течение дня. Кофеин может вызвать привыкание и изменения в химии мозга аналогично амфетаминам, что способствует раздражительности и агрессивному поведению.
- **Алкоголь.** Алкоголь - известное седативное средство. Даже некрепкие спиртные напитки при частом употреблении вызывают обезвоживание, сонливость, мышечную слабость и неспособность сосредоточиться.
- **Сахар.** Употребление сладостей, особенно на голодный желудок, заставляет поджелудочную железу вбрасывать в кровь рекордное количество инсулина, вызывая резкое снижение уровня сахара в крови. Результат тот же, что и после гамбургера: лень, чувство усталости и - что самое ужасное - непреодолимое желание съесть ещё сладенького. Так мы попадаем в замкнутый круг - организм требует сладкого, а мы не в силах устоять перед соблазном.
- **Газированные напитки.** Газированные напитки часто содержат много натрия, что может привести к обезвоживанию организма. К тому же

- **Продукты «хорошего» настроения**
- **Продукты, богатые жирными кислотами Омега-3.** Омега-3 жирные кислоты поднимают настроение и помогают справиться с депрессией. Продукты, богатые омега-3: жирная морская рыба (лосось, сёмга, сельдь, скумбрия и др), льняное масло, оливковое масло первого отжима, семечки и орехи (не жареные!), печень трески, рыбий жир.
- **Фолиевая кислота и B12.** Дефицит фолиевой кислоты и витамина B12 может привести к возникновению депрессии, постоянного чувства усталости и бессонницы. Фолиевой кислотой богаты следующие продукты: авокадо, бананы, абрикосы, чечевица, брокколи, зелёные овощи. Продукты, где много витамина B12: морепродукты, креветки, кальмары, морская рыба, мясо, яйца.
- **Витамин D.** Предотвратить зимнюю хандру, когда на настроение влияет короткий световой день, помогут продукты, богатые витамином D: рыба, яичные желтки, сыр, печень, грибы, сливочное масло.
- **Витамин B6.** Почему иногда после болезни мы ощущаем усталость и раздражительность? Дело в том, что принятие некоторых лекарственных препаратов вызывает дефицит

- **Витамин B1.** Недостаток витамина B1 также вызывает депрессию, потерю аппетита, раздражительность по пустякам. Дефицит усиливается, если вы едите много сладкого и мучного. Справиться помогут следующие продукты, богатые витамином B1: свинина, пророщенная пшеница, ржаной хлеб из муки грубого помола с отрубями, овсянка.
- **Триптофан.** Выработке серотонина (гормон счастья) способствует триптофан. Продукты, богатые триптофаном: все молочные продукты, гречка, овсянка из геркулеса грубого помола, хлеб с отрубями, яйца, мясо, рыба, индейка, помидоры, баклажаны, бобовые, фрукты - особенно бананы, сливы и авокадо, а также орехи.
- **Магний.** Почему, когда у вас плохое настроение, хочется шоколадку? Какао, которого обычно много в шоколаде, содержит много магния, а дефицит магния вызывает раздражительность. Впрочем, молочный шоколад и шоколадные конфеты - это скорее сладости, а вот чёрный шоколад и чашечка хорошего какао без сахара способны восполнить недостаток магния. Также много магния в миндале и грецких орехах.
- **Белковая пища.** При недостатке в рационе белковой пищи организм снижает выработку гормона дофамина, а при дефиците дофамина нападает тоска и равнодушие. Ничего не хочется, ничего не радует. Источники белка всем известны: мясо, птица, рыба, яйца, творог, сыр.

Психологический уровень

- *Первые 5-6 лет жизни ребенка — решающие для формирования половой идентификации, для его осознания себя мальчиком или девочкой, для усвоения образцов мужского или женского поведения. А. Бухановский считает, что надо выделить 3 составляющие, благодаря взаимодействию которых формируются мужчина и женщина:*
 - ♦ *биологический пол, или морфофункциональный половой диморфизм;*
 - ♦ *социальный пол, или социокультурный половой диморфизм;*
 - ♦ *психический пол, или половой диморфизм личности, половое самоосознание.*
- *Возможны нарушения половой идентификации, когда человек вопреки своему биологическому полу осознает, психологически воспринимает себя представителем другого пола.*
- *В большинстве культур дети начинают демонстрировать соответствующее их полу поведение к 5-летнему возрасту, но некоторые специфические для своего пола модели многие из них усваивают уже к 3 годам. Это происходит под влиянием родителей, окружающей среды, национальных полоролевых стереотипов.*

- ► **Полоролевые стереотипы** — это укоренившиеся, твердые представления людей в определенной культуре о том, каким должно быть поведение мужчины и женщины. В разных обществах и культурах нормы и стереотипы мужского и женского поведения могут различаться.
- **Существуют стереотипы «настоящего мальчика»** (тот должен быть волевым, уверенным в себе, сильным, жестким, практичным и напористым) и **«настоящей девочки»** (она нежная, зависимая, чувствительная, разговорчивая, кокетливая, опрятная). Матери еще в младенчестве поощряют мальчиков проявлять большую физическую активность, побуждают их ползать и играть. А с девочками их родители обращаются более мягко, побуждая больше разговаривать. Отцы даже в большей степени, чем матери, приучают детей к соответствующим половым ролям, подкрепляя, поощряя развитие женственности у своих дочерей и мужественности — у сыновей. Если отец покинул семью до того, как его сыну исполнилось 5 лет, то тот впоследствии часто оказывается более зависимым от своих ровесников и менее уверенным в себе, чем мальчик из полной семьи. На девочках отсутствие отца сказывается прежде всего в подростковый период. Хорошие отцы способны помочь своим дочерям научиться взаимодействовать с представителями противоположного пола адекватно ситуации.
- Хотя дети начинают называть себя «мальчиками» и «девочками» очень рано, но до 5-6 лет они часто не понимают, что пол нельзя изменить, как одежду, прическу или род занятий (некоторые дети думают, что если надеть платье, то мальчик превратится в девочку). Дошкольник вполне может поинтересоваться у своего отца, кем тот был — мальчиком или девочкой, когда был маленьким. К 6-7 годам большинство детей уже не делают

- На генетическом, физическом уровне девочки более близки со своим отцом, а вот девушки на психологическом, личностном уровне — с матерью (уровень беспокойства, степень потребности в опеке и т. п.). У девочки наиболее резко скачок в сторону развития женских качеств и соответствующей социальной роли наступает в подростковом и юношеском возрасте. На генетическом уровне мальчики более похожи на мать, на психологическом ее влияние также высоко. Однако на социально-половом уровне мужские стереотипы поведения формируются у мальчика под влиянием отца с самого детства (с 5-6 лет, после преодоления эдипова комплекса и идентификации с отцом). Отсутствие отца психологически и социально негативно влияет на формирование мальчика как мужчины. Таким образом, наследуемые качества ребенка более связаны с родителем противоположного пола, а приобретаемые в социуме — своего.
- Среда также влияет на формирование мужественности или женственности. Например, национальные традиции обуславливают более зависимое и подчиненное поведение у восточных женщин, чем у европейских. Социальные и экономические условия вызывают необходимость предприимчивого, доминирующего и агрессивного поведения у мужчин. В последнее время это требуется и для женщин, живущих в условиях западной рыночной цивилизации, поэтому количество волевых, независимых, «деловых» и даже агрессивных женщин возрастает.
- Влияют и традиции воспитания и семьи. Например, гиперопека матери над сыном способна привести к появлению «маменькиного сынка», не обладающего ни мужественностью, ни самостоятельностью. Если родители очень хотели сына, то порой они воспитывают дочь как мальчика, формируют мужеподобную женщину, имеющую мужские интересы и предпочитающую мужские виды деятельности.

Социальный уровень

- **Хотя женщина имеет энергетические, информационные, психические и даже физические преимущества, в обществе она уступает мужчине главную роль. Во-первых, здесь больше ценится преобразовательная, активная позиция, свойственная мужчинам, что обеспечивает прогресс техники, науки, искусства, жизни общества. Во-вторых, в социуме нормативно закреплены мужские привилегии, существуют традиции распределения тендерных ролей, традиции зависимого положения женщин, что автоматически ставит их в подобное второстепенное положение, В-третьих, женщины объективно выполняют функцию продолжения человеческого рода, а деторождение и воспитание детей, поддержание семейного очага требуют огромных сил и времени, в результате многим женщинам не хватает времени и сил для достижения профессиональных и социальных успехов, для завоевания главенствующих ролей в обществе. В-четвертых, влияют мотивационные причины: для женщин успех в любви и дети имеют первостепенное значение и превалируют над успехом в работе и социальным статусом. А мужчинам нужно добиться вершин именно в своем деле, социальной карьере как основе успеха в любви. Психоаналитики объясняют повышенную потребность мужчин в самоутверждении через работу, через творчество как проявление бессознательного комплекса «зависти к материнству» (мальчик понимает, что он не может, как женщина, создать, родить, сотворить ребенка, и поэтому, чтобы показать свое превосходство, он должен**

Как строить взаимоотношения

- **Существует четыре ключа к налаживанию согласованных и благополучных взаимоотношений:**
 - **Целенаправленное общение – общение с целью понять и быть понятым.**
 - **Правильное понимание – понимание, высокая оценка и уважение наших различий.**
 - **Отказ от выноса суждений – отказ от негативных суждений о себе и других.**
 - **Принятие ответственности – принятие на себя равной ответственности за то, что происходит с взаимоотношениями и умение прощать.**
- **С помощью этих ключей можно открыть в себе потенциал для налаживания отношений любви и, таким образом, реализовывать наши мечты и желания.**

- ***Не смотря на то, что устроены мужчины и женщины по разному, есть и нечто общее. Это потребность в заботе, опеке, внимании и душевной теплоте. Всем нам хочется, чтобы нас не только любили, но и как-то проявляли свою любовь.***





- *...Залог семейного счастья в доброте, откровенности, отзывчивости...*

Золя Э.