

Владислав Пантелеев

Руководство
по созданию семьи,

или в чем смысл жизни?

12+

Владислав Пантелеев

**Руководство по созданию
семьи, или В чем смысл жизни?**

«Автор»

2022

Пантелеев В. Л.

Руководство по созданию семьи, или В чем смысл жизни? /
В. Л. Пантелеев — «Автор», 2022

ISBN 978-5-532-92122-1

Люди обычно выбирают партнера для жизни руководствуясь инстинктами под влиянием скачков гормонального фона. Автор предлагает совершенно иной подход, основанный на последних научных данных. Анализ либретто к опере П. И. Чайковского "Евгений Онегин" поможет сформировать привычку к анализу мировых литературных шедевров с целью обогащения своего социального интеллекта. Для того, чтобы выстроить грамотную стратегию жизни, необходимо понимать в чем состоит ее смысл. Автором предлагается своя версия ответа на данный извечный вопрос.

ISBN 978-5-532-92122-1

© Пантелеев В. Л., 2022

© Автор, 2022

Содержание

Введение	6
Социальная иерархия самцов	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Владислав Пантелеев
Руководство по созданию
семьи, или В чем смысл жизни?

Посвящаю своей маме Проскуряковой (Яковлевой) Зинаиде Дмитриевне, 1938 – 2008 г.

Введение

Волевые качества у ребенка начинают проявляться приблизительно лет с 8, поэтому обычная ситуация, когда первоклассник по пути в школу засмотрелся на красивую птичку и прогулял занятия. С началом полового созревания в организме ребенка происходит гормональная перестройка и начинаются скачки гормонального фона, которые так или иначе будут сопровождать его вплоть до завершения репродуктивного возраста. Грубо говоря, люди принадлежат себе только в короткий период с 8 до 12 лет и затем только уже в зрелом возрасте, обычно, после образования семьи и рождения детей. Эта проблема осложняется тем, что из-за возрастных особенностей подростки склонны в поиске собственного опыта отдаляться от родителей и отвергать их помощь. Иногда на это накладываются еще и внутрисемейные конфликты либо незрелость самих родителей. Друзья и знакомые, в основной массе, сами имеют похожие проблемы и не могут являться компетентными источниками проверенной информации, хотя они, безусловно, думают иначе. Учителя в школе, по мнению подростка, далеко не всегда являются носителями успешных шаблонов поведения и знаний, по крайней мере, о том, как быстро и без особых усилий разбогатеть, иметь успех у противоположного пола, обзавестись примерной семьей и занять высокое положение в социальной иерархии. Поскольку, как правило, невозможно решить проблему на том уровне, на котором она возникла, зашедшему в тупик подростку необходимо либо привлекать постороннюю помощь, либо изучать накопленный человечеством опыт и уже потом самому очень напряженно его анализировать и затем действовать. Последний вариант уникальный, встречается крайне редко. Если все люди живут рассудочно, тщательно обдумывая свои поступки, тогда откуда все эти дуэли, драки, войны, криминальная хроника, пьянство и ночное переедание?

В окружающем информационном потоке легко выхватить примеры успешного карьерного роста тех, кого называют знаменитостями. Это касается артистов, тренеров личностного роста, оппозиционеров, политиков и разного рода религиозных деятелей. Однако лишь за частью этих примеров стоит действительно положительный результат, пригодный для анализа и интегрирования в собственную жизнь. Люди склонны приукрашивать свои достижения и прятать недостатки, у них лучше получается подражать, нежели творить и упорно работать, и поэтому их видимое благополучие нужно оценивать критически. Всегда нужно смотреть не на то, что человек говорит, а на то, что он реально делает. Если эта информация доступна, разумеется.

В этих условиях неожиданно эффективным может быть обращение к проверенному временем человеческому опыту, который закреплен в общепризнанных классических произведениях. В приложениях 1 и 2 на примере либретто к опере «Евгений Онегин» мы обнаружим ни много ни мало способ повышения эффективности жизни путем избегания некоторых ошибок при построении дружеских и семейных отношений. Причина, по которой мы берем не саму поэму, а именно либретто к опере состоит в том, что произведение А. С. Пушкина невероятно сложно для действительно грамотного литературного разбора в рамках настоящего труда и это неизбежно оттенило бы основное внимание данного исследования. Либретто по содержанию куда более простое, чем одноименная пьеса, и позволит на своем примере прекрасно проиллюстрировать некоторые аспекты формирования межличностных отношений у реальных людей с реальными недостатками. Сам Петр Ильич Чайковский скромно называл оперу «Лирическими сценами в трёх действиях» и не предрекал ей большого будущего.

Автор настоятельно предлагает уважаемым читателям послушать оперу, лучше в разных постановках, с разными исполнителями, от Лемешева, Козловского и Отса, до Гилёва, Собинова и Хюнинена. На определенном фоне гормональных потрясений и неразрешенных личностных проблем вас ждет буря эмоций, исторических открытий и в качестве квинтэссенции

неимоверно красивый финал! Собственно, эта эмоциональная насыщенность обоих шедевров (поэмы Пушкина и оперы Чайковского) так притягательна и вызывает такой неподдельный интерес к их изучению. В финальной сцене оперы Онегин и Татьяна поют свои арии в некоторых местах одновременно, что усиливает эффект и дополнительно подчеркивает драматизм: казалось бы, влюбленные и заинтересованные, они не слышат друг друга.

Важные особенности работы мозга

Человек – это мозг с разнообразным набором инструментов-органов, предназначенных для взаимодействия с окружающей средой. Его тело в таком случае есть своего рода интерфейс между мозгом и окружающей действительностью. Отчасти внешний вид является отражением многолетнего мыслительного опыта. Однако внешность бывает обманчива, поскольку люди в силу обозначаемых тут причин в большей степени имитаторы, чем мыслители.

Надо ли проговаривать очевидный факт, что подростки влюбляются зачастую исключительно в интерфейс, в то время как жить приходится с «мозгом», который этим интерфейсом управляет? Постоянно держим в уме этот парадокс, ведь он является основой для понимания практически всех межличностных проблем.

Люди не понимают друг друга, поскольку думают по-разному. Во многом это определяется различием структур главного органа нашего тела. Для понимания причин разногласий и конфликтов между людьми, в том числе, между самыми ближайшими родственниками, необходимо хотя бы в самых общих чертах разобраться в особенностях организации мозговой деятельности. Постараемся постулировать только самое необходимое. Надеемся, эти сведения помогут нам взглянуть на поведение других людей с другого ракурса.

Основная нервная структура человека – центральная нервная система, состоящая из спинного и головного мозга, начинает формироваться уже на второй неделе эмбрионального развития: на поверхности эмбриона образуются складки, позже сворачивающиеся в нервную трубку. Из первой трети затем образуется головной мозг, оставшаяся часть становится спинным мозгом. Например, масса нервной системы, регулирующей работу желудочно-кишечного тракта, равна приблизительно 1,25 килограмма. Спинной мозг весит около 1,5 килограммов. Масса головного мозга у разных людей составляет от нескольких сотен грамм (при этом человек способен на примитивную трудовую деятельность, может пасти скот или собирать грибы), до приблизительно двух и более килограмм. Причем, у обнаруженных рекорсменов по массе мозга (порядка двух с половиной и более килограмм) наблюдалось отставание умственного развития, так что масса мозга напрямую не характеризует его потенциал. Хотя, чем больше масса всего мозга, тем выше вероятность того, что необходимые для будущей гениальности наборы полей будут иметь достаточное число нейронов. Поскольку сложность высшей нервной деятельности определяется сложностью межнейронных связей, а не числом самих нейронов, нет необходимости в запредельно большом количестве нейронных клеток. Кроме того, значительная нейронная масса требует для своего обслуживания больших энергозатрат. И поэтому для того, чтобы человек мог проявить исключительные способности в той или иной области, необходимо чтобы определенный набор полей у него имел число нейронов выше среднего. При этом, организм с целью обеспечения энергоэффективности при первой возможности стремится избавиться от неработающих нервных клеток.

Физически мозг представляет собой нейронную сеть, состоящую из нервных клеток – нейронов, соединенных проводящими электрохимическими сигналами нервными отростками – синапсами. Максимальное число нейронов наблюдается у эмбриона, при рождении их количество составляет порядка 100-170 миллиардов и затем уменьшается в течение жизни. В мозге можно выделить несколько частей: продолговатый мозг, мозжечок (55 % числа всех нейронов) и два полушария (30 % числа всех нейронов). Каждый нейрон может иметь до нескольких сот тысяч связей, из них от двух до пяти он ежедневно разрушает и столько же создает

заново. Отсюда можно сразу сделать простой вывод о необходимости разнообразного питания и вреде любых монодиет, особенно в подростковом возрасте. А тем, кто хочет похудеть, нужно крепко запомнить, что если есть углеводы, особенно т. н. быстрые вроде сладостей и фруктов, с жирами, то первые будут идти на питание, а вторые откладываться в жировых депо. Кроме того, после длительной нагрузки начальные порции пищи идут на восполнение энергии мышц и мозга. Грубо говоря, во время силовой тренировки или после нее нет смысла пить дорогие белковые смеси, – они все равно превратятся организмом в углеводы по цене черной икры.

Нейронная сеть находится в окружении микроглии – клеточной структуры, которая осуществляет питание, защиту, утилизацию погибших или неактивных нейронов, а также продуктов их распада. Мозг в определенном смысле ведет себя как чужеродный орган, в нем даже нет болевых рецепторов. Если клетки иммунной системы доберутся до мозга и обнаружат его присутствие, они начнут от него избавляться как от занозы. Поэтому его окружает гематоэнцефалический барьер, который не пропускает внутрь большинство веществ, попадающих в организм. По этой причине многие из препаратов для стимуляции мозгового кровообращения (ноотропы) работают крайне неэффективно, либо очень избирательно и непредсказуемо. Вспомните это когда в аптеке вам будут предлагать дорогое лекарство для «улучшения работы мозга».

Структурно мозг состоит из двух частей: лимбической системы (подкорки, рептилоидной части) и коры головного мозга (неокортекса), которая фактически является надстройкой над первой, более древней, присущей всем млекопитающим, частью. Необходимо понимать, что у любых позвоночных, в том числе у человека, неокортекс эволюционно сформировался для обслуживания полового поведения и одновременно в качестве инструмента выживания. Зачатки неокортекса есть даже у селедки, а вот у ленточных червей нервная система исчезла с тех пор, когда они стали паразитами. У человека более сложное половое поведение, поэтому у нас неокортекс представляет собой 6-слойную оболочку, хотя в животном мире есть примеры более многослойной организации. В итоге, все наше поведение, вся наша мыслительная деятельность так или иначе определяется через призму текущих задач полового поведения. Это обстоятельство нужно постоянно помнить.

Функционально мозг поделен на зоны, называемые полями, каждое из которых отвечает за ту или иную задачу и функцию: восприятие от зрительных нервов, вкусовых рецепторов, абстрактное мышление и т. п. Всего таких полей насчитывается около трехсот. Что важно, у разных людей их разное количество, а значит, формально говоря, все люди действительно разные. Размер поля, количество нейронов и число нейронных связей, наличие необходимых нейромедиаторов и достаточное количество питательных веществ и кислорода определяют потенциал интенсивности, качества и разнообразия соответствующего функционала. Наименее активные нейроны гибнут на протяжении всей жизни, происходит это из-за отсутствия или однообразия поступающей информации, при длительном сильном стрессе, либо от недостатка питания. В таком случае, редко пропускающий сигналы синапс или даже сам нейрон с синапсами поглощается микроглией. Соседние нейроны могут создавать на его месте компенсирующие синаптические связи, что в этих условиях (слабой активности или недостатка питания) является энергетически оправданным решением. Однако в перспективе такой накопительный эффект ведет к упрощению мировосприятия и вызывает трудности в критическом осмыслении информации. Данный эффект наблюдается не только у пожилых людей, но даже и в молодом возрасте, если по разным причинам человек не склонен задействовать весь мыслительный потенциал и в результате приобретает привычку к упрощенному мировосприятию, например, через призму той или иной религиозной парадигмы. Любопытно, что восприятие противоположного пола у тех, кто в соответствующий жизненный период не имел положительного опыта романтических отношений, со временем в известной мере примитивизируется. Этим обстоятельством можно объяснить появление разного рода насильников, тиранов, убеж-

денных холостяков и матерей-одиночек. Жить интересно в том случае, если ты умеешь думать и имеешь свободу и привычку действовать в соответствие со своими размышлениями. Другое дело, что человек научился приспосабливаться, и поэтому постоянно зависает на своих привычках, в т. ч. негативных.

В рептилоидном мозге находятся низкоуровневые программы, ответственные за самые простые действия, в том числе, вегетативные: глотание, сосание, размножение, реакцию отстранения от незнакомых людей, от некоторых предметов. Никто новорожденного не учит сосать мамину грудь или дышать, он каким-то образом сам знает, как это делать, и это знание зашито именно в древней части мозга. Кстати говоря, если ребенка научить прежде плавать и только потом ходить, он может испытывать в дальнейшем временные проблемы при обычном хождении, поскольку соответствующие центры в подкорке окажутся занятыми программами плавания, а обучение хождению будет осуществляться через более высокоуровневые структуры коры.

За волевое принятие решений отвечает, в основном, префронтальная кора. И вот, если она имеет органические или функциональные нарушения, или не была развита в подростковом периоде, либо, например, в мозгу низкий уровень выработки гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК, основного тормозного медиатора), человек не может контролировать свои поступки. Если коротко, регулируется этот механизм через возбуждение т. н. центра удовольствия. Самые древние удовольствия поступают от еды и секса и поэтому от слабоволия в первую очередь страдают именно они. Если с указанной волевой подсистемой есть серьезные проблемы, человек может страдать от алкогольной зависимости, наркотиков, ему трудно остановиться при покупке вещей в магазине и т. п. Кстати, какое вещество, как вы думаете, является основным возбуждающим медиатором? Правильно, знакомый по составу некоторых продуктов в ярких упаковках на полках супермаркетов глутамат. Поэтому – поаккуратнее с магазинной едой.

Человек, как правило, может либо решать задачу по физике, либо прицельно бросать мяч в корзину играя в баскетбол. Особенно это касается мужчин, поэтому, жене не стоит набрасываться на мужа с семейными проблемами, когда тот только что вернулся с работы. Нужно убедиться в том, что он переключился с рабочих задач, и тогда ее слова будут выслушаны с максимально возможным на тот момент вниманием. Как вариант, можно «озадачить» супруга важной для вас проблематикой заранее, например, отправив на телефон сообщение к концу рабочего дня. Есть много и других способов, придумайте их в качестве домашнего задания.

Обратите внимание, человек с массой мозга не выше среднего значения обычно развит либо физически, либо умственно. Поэтому типичный профессор, как правило, никогда не выглядит как спортсмен, и наоборот, сложно будет вспомнить олимпийского чемпиона, демонстрирующего реальные успехи в научной сфере. Исключения есть, но они лишь подчеркивают указанные наблюдения. Обратите особое внимание на этот важный момент: не бывает и не может быть «самого лучшего парня на свете», как не может быть «самой красивой девушки», поскольку каждый человек – это некий компромисс, это результат расстановки приоритетов в активности отделов его головного мозга. По этой причине, забегая вперед, не стоит искать себе в партнеры «самого лучшего», ищите максимально подходящего вам с точки зрения совместимости человека и создавайте историю ваших отношений!

Кора головного мозга содержит 2 ассоциативных центра. Первый занимает не более 10 % его объема нижней части лобных долей и отвечает за творчество и абстрактное мышление, не связанное напрямую с текущими биологическими задачами. Второй находится на стыке теменной и затылочной областей. С его помощью мы решаем бытовые насущные задачи: выбираем что сегодня надеть на работу, какие продукты купить в магазине и т. п. Любопытно, что в работе мозга в каждый момент времени задействовано не более 5-10 % нейронов, большее количество настолько перегружает трафик нейронной сети, что делает мыслительную деятель-

ность невозможной. А вот при 15-30 % одновременно активных нейронов получается уже эпилептически подобное состояние.

В условиях неполноты входящей информации с одной стороны и невозможности мгновенно анализировать абсолютно весь текущий контекст окружения – с другой наш мозг строит виртуальную локальную картину окружающей действительности и принимает решения исходя из ее постулатов. В итоге получается некая параллельная реальность, некое субъективное приближение к реальной объективной действительности. Любую информацию, которая противоречит такому субъективному подпространству, мозгу проще обесценить, чем начать сложный процесс ее анализа. Например, если поклонники известного оппозиционера узнают о коррупционных действиях своего кумира, их мозгам легче признать эту информацию ничтожной, чем внезапно открыть для себя необходимость поиска нового кумира. Мужу в длительных конфликтных отношениях в семье проще коллекционировать негативные впечатления от супруги и от брака в целом, чем отмечать полезные стороны их брачного союза и тем пытаться его развить и укрепить. Часто бывает так, что противоречащая индивидуальной картине мира объективная информация является общепризнанным фактом, который не просто отвергнуть. В таком случае, человек допускает к себе такую информацию, но с низким приоритетом, фактически впадает в состояние латентной шизофрении. Так случается с верующими, которые не отвергают антропологические, археологические и другие научные открытия, но когда нужно ответить на вопрос о возрасте Вселенной, называют данные из своего субъективного опыта. Так случается и со всеми влюбленными, которые видят своими глазами асоциальное или аморальное поведение объекта своей влюбленности, но всегда делают выбор в пользу его придуманного образа. По статистике 20 % суждений, высказываемых людьми, логически ошибочны, надеюсь, теперь понятно почему: мозг, экономя энергию, согласен на подлоги, имитацию, обман и решение задач в нулевом приближении. А еще он может просто плохо работать и поэтому ошибаться. Вспомните эти слова когда в следующий раз решите сформировать однозначно негативное определение для вашего любимого человека.

Итак, мозг все время старается оптимизировать свою работу таким образом, чтобы думать приходилось мало и вместо размышлений предпочитает оперировать готовыми образами, шаблонами, логическими и этическими конструкциями. Мозг начинает задействовать аналитические поля в лобных долях только в тех случаях, когда текущий жизненный контекст завел его в тупик и более не удовлетворяет его ожиданиям, причем, тут важна либо глубина, либо неожиданность. Если у вас давно лишний вес, вы будете с ним жить и дальше, мозг не склонен так сильно напрячься, чтобы его сбросить. Однако если вам скажут, что у вас тяжелое заболевание и если не сбросить лишний вес, вы умрете через месяц, надо ли говорить, что аналитические центры мозга соизволят-таки проснуться с тем, чтобы в авральном порядке начать генерировать и посылать в мозжечок сигнальную информацию, направленную на решение этой важной задачи? Еще раз, на входе в кабинет врача вы думали о булочке или о прекрасной незнакомке, а на выходе о перебираете в голове известные вам способы похудеть. И эти два состояния разделяют несколько минут. Впрочем, для этого еще нужно, чтобы инстинкт самосохранения победил некоторые другие, например, инстинкт осторожности, да и вообще – работал достаточно активно, а в крови было достаточно соответствующих медиаторов. Это неочевидно, иначе люди, например, не погибали бы от переохлаждения в лесу, когда инстинктивная программа самосохранения по разным причинам оказывается не способна активировать мозжечок и спасти весь организм.

Нужно понимать, что инстинктивное следование за мнением окружающих это эволюционно оправданный защитный механизм. Он преследует человека с малых лет, когда он через подражание взрослым учится всем необходимым навыкам и знаниям и может быть полезен в любом возрасте. Например, если вам навстречу бегут толпы народа, вы инстинктивно поворачиваете и начинаете бежать вместе со всеми. Да, это может выглядеть смешно, но ведь, ско-

рее всего, все бегут от опасности и если вы в данном случае выберете не стереотипное мнение большинства, а свое, вы погибнете. Обратите внимание, бывают ситуации, когда человек может погибнуть, настаивая на своем мнении. Однако указанный механизм оправдан только в том случае, если большинство компетентно в том или ином вопросе. Скажем, люди, бегущие от преступника с ножом или сбежавшего из цирка хищника, компетентны в оценке характера опасности, даже в том случае, если они, к примеру, маленькие дети, которые ниже вас в интеллектуальном плане. Однако тут, конечно, легко попасть в ловушку, став жертвой коллективного психоза или розыгрыша. Проводились эксперименты, в ходе которых человеку объясняли, что все окружающие известные ученые со степенями, хотя на самом деле, это были заранее подготовленные актеры. И когда вносили черный предмет и «авторитетные люди» называли его белым, подавляющее число испытуемых также называли этот черный предмет белым. Известен другой любопытный пример. Девушка пришла на прием к врачу, в очереди к которому актеры. Каждые 5 минут звенит звонок, и вся очередь встает на полминуты. Через пару коллективных подъемов девушка встает вместе со всеми. Более того, когда очередь рассасывается и приходит новый пациент, она объясняет тому про необходимость вставать по звонку. Кто там уверен в божественном происхождении человека? Оглянитесь вокруг, изучите статистику браков и криминальную хронику, обратите внимание на общество людей, которое описано в опере Чайковского «Евгений Онегин». Вы обнаружите крайне мало тех, кто компетентен в грамотном построении межличностных отношений и собственной жизни. Поэтому слепое копирование человеком опыта большинства неоправданно. Подумайте об этом.

Есть еще одно наблюдение. Если у вас каждый месяц работодатель удерживает определенный процент от вашей зарплаты в качестве налоговых платежей, вам кажется эта относительно небольшая сумма приемлемой и даже справедливой. Но представьте, если бы налоги взимались раз в десять лет накопительным итогом – разве ваш мозг, по крайней мере, не попытался бы задуматься о том, как избежать необходимости расставания с этой уже теперь ужасно несправедливой суммой? Если человек внезапно набрал лишний вес в результате, например, приема гормональных стероидов, обнаружив это, он, по крайней мере, крепко задумается о том, чтобы вернуть вес назад. Однако если он набирал вес годами, например, из-за сбоя в пищевом поведении или гормональных нарушений, или вследствие проблем в своей жизненной позиции, он уже смиряется со своим новым обликом (хотя внешне может заявлять об обратном). Он вместо того, чтобы задуматься о причинах и наметить план возвращения к нормальному состоянию, направляет свою мыслительную деятельность в сторону создания оправдательной базы, Библии своего нового состояния. Фактически, забалтывает себя. Почувствовали разницу? – при одинаковых обстоятельствах в одном контексте мозг человека напряженно размышляет, во втором подбирает шаблоны для оправдания своей лени. Подумайте об этом перед тем, как соберетесь обвинять своего партнера по браку. Может, стоит вначале проанализировать ваши отношения? Может, вначале стоит измениться вам самим, изменить окружающую обстановку, и только потом в максимально обтекаемой форме обсуждать то, что, по вашему, стоит изменить партнеру? Нет? Ну, нет – так нет. Просто прогуляйтесь до загса, вспомните счастливые моменты вашей свадьбы и заодно поговорите с заведующей о количестве и причинах разводов.

Неудивительно, что базирующиеся на параллельной реальности поступки приводят человека к отрицательным результатам. Он может их не замечать, либо не связывать их с ошибками своего разума и поведения, в таком случае легко назначается виноватый, это может быть учитель, одноклассники, домочадцы, внешние политические силы или мифологические образы. Однако, себя не перехитришь, и чувство подсознательной неудовлетворенности пожизненно вносит дискомфорт во внутренний диалог, заставляет искать утешение в искусственных заместителях радости. В редких случаях можно наблюдать как столкнувшийся с отрицательными результатами своих поступков и мыслей человек вносит в свою виртуальную модель мира кор-

рективы. Только в этом случае справедливо изречение о том, что все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Любопытно, что одна из структур мозга отвечает за лояльность к потомству. В опытах на петухах им стимулировали эту зону, в результате чего петухи начинали высиживать яйца. О чем это говорит? Если у вашего супруга слабо выражен отцовский инстинкт, не стоит придумывать ему разные обидные определения, это в лучшем случае, бесперспективно, в худшем – деструктивно. Вместо этого потратьте силы на то, чтобы понять, что у мужчин со слабо выраженным отцовским инстинктом просто плохо функционирует соответствующее поле, которое может быть у вас, например, гипертрофированно. Примите соответствующие меры, договоритесь с супругом о том, что он будет присутствовать на родах (это запускает отцовский инстинкт раньше и делает его сильнее), поговорите с ним о том, что сказано двумя предложениями выше. В конце концов, смириться с этим его недостатком, если все остальное вас устраивает. Вы же не будете разводиться, если окажется, что у вашего супруга не очень развито обоняние, он плохо различает цвета или не имеет музыкального слуха, верно? Кроме того, когда людям показывают чужих маленьких детей, у мужчин зрачки сужаются (говорит о том, что эта информация не интересна, либо свидетельствует об агрессии), а у женщин расширяются (информация интересна, хочется рассмотреть). И только у многодетных отцов зрачки при виде чужих младенцев расширяются. Сделайте выводы самостоятельно. Кстати, если при неизменных условиях освещения зрачки вашей девушки при взгляде на вас расширяются, это очень хороший признак, она вас рассматривает, вы ей интересны.

Мозг является самой изменчивой структурой организма. Если внешне люди отличаются относительно слабо, то одни и те же поля мозга у разных людей по размеру отличаются в пределе, как минимум, в десятки раз. Информации накоплено не очень много, но, например, в мозге Маяковского обнаружили подполе, которое не нашли ни в одном другом из полсотни обследованных. По этой причине нужно постулировать, что люди кардинально отличаются друг от друга по восприятию информации, характеру мыслительных процессов и интенсивности психических реакций. Перечитайте предыдущее предложение. Для лучшего понимания остановимся на одном примере. Центр агрессии человека находится в так называемом амигдаларном комплексе внутри миндалевидных тел. Он отвечает за связь между сформировавшимся в данный момент эмоционально окрашенным сенсорным образом и двигательными реакциями и может у нас отличаться по размеру, как обнаружено, почти в четыре раза. Сильно упрощая, можно сказать, что при прочих равных условиях, разные люди могут отличаться в агрессивности своего поведения в три-четыре раза, поскольку, если в центре агрессии мало нейронов, приходящие туда нервные импульсы в принципе не могут вызвать бурный ответный поток сигналов на двигательные центры. И наоборот, если в центре агрессии нейронов очень много, грубо говоря, любой импульс способен активировать значительную нейронную массу, в результате центры управления движениями получают соответствующий поток сигналов, которые должны будут отработать и человек, как еще говорят, «заводится с пол-оборота». С другой стороны, агрессивное и даже суицидальное поведение может быть вызвано, к примеру, обычной кистой в височной области мозга из-за постоянной неконтролируемой активации амигдаларного комплекса.

Кстати, любопытно, что у девочек за сексуальное поведение отвечает амигдала левого полушария, у мальчиков – правого. И нарушение сексуальной ориентации может быть связано с диспропорцией развития амигдаларных комплексов: у гомосексуалистов больше развит правый, у лесбиянок – левый. Вероятно, у так называемых бисексуалов обе структуры имеют гипертрофию развития. Наблюдается такая патология примерно у 4 % людей любой расы и даже у животных. Поэтому, нужно понимать, что с биологической точки зрения ненормальное сексуальное поведение связано с нарушением развития миндалевидных тел и хирургически легко лечится. Полезно перечитать данный абзац с начала и понять, что люди с нетради-

ционной ориентацией не «плохие», они просто имеют диспропорцию развития определенных полей мозга. Надеюсь, никому из нас не придет в голову негативно характеризовать человека за аномалии развития, например, ушных раковин или носа или отсутствие слуха? Причина неприятия «нестандартных», выделяющихся на фоне других людей состоит в том, что на любое отклонение окружающей действительности от привычного стандарта мозга человека приходится затрачивать дополнительную «ненужную» энергию, чему он усиленно противится и незамысловато реагирует тотальным неприятием. Например, увидел человека другого цвета кожи, социального статуса или разреза глаз – автоматически, не раздумывая повесил ему ярлык «опасно для избыточного энергопотребления» и тем избавил себя от необходимости размышлять.

Еще пример. Если у человека центр обработки положительных эмоций развит больше, чем центр обработки отрицательных, он будет по жизни оптимистом, если наоборот – пессимистом. Если у человека центр обработки положительных эмоций не развит или травмирован, он может постоянно скатываться в депрессию, искать искусственные стимуляторы активности этого центра, в том числе, в виде еды, алкоголя и других наркотиков или, например, новых отношений (измен). Поэтому так важно, чтобы социальный интеллект вашего ребенка формировался в комфортных условиях любви и счастья.

Тут нужно отметить еще один момент, при агрессии у человека выделяются гормоны норадреналин и кортизол, которые утилизируются в сокращающихся мышцах. При отсутствии активных действий единственной постоянно работающей мышцей является сердечная. И если человек при этом будет вышележащими полями деактивировать центры движения, то есть направлять агрессию внутрь себя, норадреналин и кортизол будут утилизироваться в сердечной мышце, что будет постепенно создавать почву для инфаркта. В таком случае лучшее решение – разогнать стресс прогулкой или пробежкой. Например, после семейной ссоры (полученной в школе «двойке») неплохо бы пройтись в быстром темпе по парку или починить, наконец, раковину на кухне (погладить белье или убрать в квартире). Для тех, кто не может контролировать свое агрессивное поведение, лучшее решение – излить агрессию безопасным способом (например, можно поколотить грушу, присесть или отжаться несколько подходов до отказа, разгрузить машину цемента на стройке). Разумеется, все это нужно делать сразу, пока гормоны стресса не успели оказать разрушающего действия.

Важно также отметить, что уровень агрессии человека может меняться под действием алкоголя, который, с одной стороны, блокирует часть рассудочной деятельности, а с другой, способен оказывать заметное влияние на гормональный фон. Известен пример, когда супруга постоянно подпаивала своего мужа, поскольку тот был агрессивен в трезвом состоянии, а в подпитии дарил детям подарки, жене цветы и еще в любви объяснялся. Про других же говорят: «им нельзя пить», «они пить не умеют». Все эти соображения нужны для того, чтобы понимать некоторые причинно-следственные связи в поведении супругов и не тешить себя напрасными надеждами на то, что «все образуется». Супругам нужно дать себе отчет о том, насколько перспективно сохранять отношения, в которых они не разобрались до свадьбы. Ведь неконтролируемое мозгом поведение может легко стать привычным и осложниться в преклонном возрасте проблемами, связанными с естественной деградацией мозговых структур.

Действительно, что касается мужчин, с возрастом, а особенно, после рождения детей, уровень тестостерона мужчины падает, что снижает уровень агрессии на внешние раздражители. Однако нужно понимать, что у человека, не умевшего в молодости контролировать эмоции, поведенческие привычки с деградацией гормонального статуса никуда не денутся, наоборот, станут более заметными. Что касается женщин, после менопаузы у них снижается выработка эстрогенов, что вызывает беспорядочную стимуляцию центра отрицательных удовольствий, результаты можете себе представить или наблюдать на примере некоторых пожилых дам. Уж простите за специфическую терминологию, но «отрожавшая» женщина биологиче-

ского интереса уже не представляет. Поэтому снижением основной регулятивной составляющей гормонального фона в ней запускаются психосоматические программы на самоуничтожение. И речь здесь не только об отдалении от родных на фоне повышенной раздражительности. Речь о том, что падение гормонального фона, уменьшение потока информации от органов чувств, снижение интенсивности когнитивных процессов и уменьшение мышечной и костной масс снижают потребность в питании тканей, а это ведет к падению нагрузки на пищеварительную, дыхательную, нервную и эндокринную системы, вследствие чего снижается запрос на функционирование выделительной и других систем, в результате по спирали по спирали перезапускается процесс угасания жизненных сил. Кроме того, зачастую с возрастом энергозатратное мышление постепенно начинает уступать место интуитивно-гормональному. Человек «уже пожил», «много знает» и постепенно в мыслительных конструкциях начинает все больше уповать «на опыт». Это очень грамотная стратегия с точки зрения сохранения энергии в условиях, когда заметная часть нейронов уже погибла, а вокруг него абсолютная стабильность. Проблема в том, что со временем жизненный контекст меняется и такая основанная на опыте интуитивно-гормональная картина мира устаревает. Поэтому старики наотрез отказываются переезжать в другие условия, даже если они лучше тех, в которых они живут или, к примеру, никак не могут понять, что газета априори не является источником объективной информации.

В итоге, приходится признать, что с точки зрения организации строения мозга человечество принципиально слабо и неоднородно, и, по сути, представляет собой симбиоз разных видов млекопитающих, которые в принципе не имеют возможности договориться между собой. Соберите вместе волков, лисиц, собак, койотов – все будут таякать вроде примерно одинаково, но по большей части друг друга понять не смогут. А ведь мозги людей отличаются больше, чем мозги лисиц и волков между собой. И поэтому мы можем лишь декларировать равенство и братство как исходную стартовую позицию, как идеал, к которому нужно стремиться, но дальше реальность вносит свои неизбежные коррективы. К тому же, нужно учесть, что мозг приблизительно от 3 до 20 % людей физически так устроен, что они в принципе не могут вести напряженную мыслительную деятельность. Все эти соображения нужно иметь ввиду до того, как вы с будущим партнером принимаете решение о регистрации своих отношений. В конце книги на примере Татьяны Лариной мы увидим, что влюбиться не сложно, особенно на фоне стресса, когда одно пограничное состояние (стресс) переходит в другое (любовь). Вопрос в том, что потом с этой любовью делать и куда она тебя заведет.

В отличие от, например, теленка, который после рождения, обсохнув, уже готов следовать за мамой, ребенок человека рождается фактически недоношенным, совершенно несамостоятельным и требует длительного ухода, а возраст социальной независимости начинается аж в 18 лет. Все это время ребенку требуется защита, корм и помощь в грамотном формировании социального интеллекта, что требует непосредственного участия обоих родителей. Поэтому эволюционно в нашей лимбической системе зашита программа моногамии. Однако там же находится и более древняя программа полигамии, которая при определенных условиях может активироваться. Так что, если вам изменяет муж, он не «кобель [вырезано внутренней цензурой]», у него просто активировалась более древняя программа, например, по причине однообразия восприятия, на фоне стресса или недобора положительных эмоций от ваших отношений, и он пытается таким образом расширить качество своего окружения. За полигамное поведение отвечают андрогены, за моногамное – окситоцин, вазопрессин и пролактин и гипертрофия или нарушения с выработкой этих гормонов могут оказывать влияние на половое поведение человека, причем, с рождения. Всю эту информацию вы должны проанализировать до похода в ЗАГС. Перечитайте, обязательно перечитайте данный абзац.

Кстати об окситоцине. Это гормон удовольствия, который выделяется, например, при родах, формируя привязанность матери к ребенку, а также при распитии спиртных напитков,

формируя симпатию выпивающих друг к другу. Получается, если вы хотите усилить и закрепить привязанность вашей половинки, особенно, к концу жизни, вам нужно присутствовать рядом (что называется, попадать в кадр) в ситуациях, которые вызывают выброс окситоцина. Вы можете улыбнуться, но если ваш парень любит собирать кинжалы или танцевать нижний брейк и ему это доставляет удовольствие, вам следует живо участвовать и интересоваться его увлечениями, как минимум, быть в числе активных зрителей. В таком случае, ваш образ закрепится в памяти с процессом выделением гормона удовольствия. Если в молодом буйном и изменчивом возрасте эта информация о вас еще может отходить на второй план, то в супружестве при формировании взаимной привязанности может стать прекрасной ее составляющей. Так работает простой механизм экономии энергии мозга: зачем каждый раз выяснять насколько приятен тот или иной человек, если можно закрепить его образ с активностью центра приятных ощущений? По этой причине мужчине следует присутствовать на родах (это еще и усиливает отцовские чувства), супругам заниматься совместным творчеством и вдвоем выбираться на отдых. Если они способны переругаться при наклейте обоев или имеют диаметрально противоположные взгляды на совместные увлечения и отдых, им следует подумать, как они будут жить, когда закончится действие половых гормонов, биологически оправдывающих их союз. Можно, конечно, ни о чем не думать, просто пополнять негативную статистику разводов.

Отдельно проговорим информацию, которая крайне полезна для общего понимания межличностных отношений. Мозг человека весит примерно 2 % массы тела, но энергии потребляет непропорционально много. В состоянии покоя энергетические затраты мозга составляют 9 % всей потребляемой организмом энергии. В состоянии напряженного интеллектуального труда они увеличиваются уже до 25 %. Причем, долго в таком режиме мозг работать не может, эффективность его работы снижается, он включает защитные тормозные механизмы и заставляет сменить деятельность, в противном случае, наступает нервное истощение. Если иметь в виду, что мощность работы всего тела в состоянии покоя равна приблизительно 100 Вт, то становится понятным, что, отдыхая, мозг потребляет порядка 10 Вт, в состоянии напряженного обдумывания насущных проблем порядка 20-30 Вт. Питание осуществляется запасами кислорода и глюкозы из окружающей нейроны микроглии, их хватает на 6 минут непрерывной работы.

Человеческий мозг эволюционно привык решать биологические задачи выживания, привлечения особей противоположного пола и движения в стае по уровням иерархии вверх. Поэтому в чисто вычислительных задачах мы проигрываем современным компьютерам. В то же время, при решении задач с нечетким и неполным набором начальных данных наш мозг не в пример эффективнее любого самого мощного вычислительного устройства. Например, вас пригласили в гости и на вопрос о том, голодны вы, или нет, ваш работающий с мощностью всего в 10-20 Ватт мозг мгновенно даст ответ, который зависит от огромного числа сложно формализуемых параметров, даже не будем пытаться их тут перечислить. Компьютер будет обсчитывать эту задачу гораздо дольше, не факт, что вообще сможет ее корректно решить, при этом затраты энергии будут значительно выше. За секунду нейрон может передать не более 200 импульсов, что по современным меркам ничтожно мало. Если мы выигрываем у мощных вычислительных устройств, то только благодаря лучшей эффективности и сложности нейронной сети мозга. Жаль, что из-за конечной скорости метаболизма мозга через гематоэнцефалический барьер, о котором мы уже упоминали, нейронная сеть не может долго работать в рабочем режиме и мы поэтому даже говорим о том, что наш мозг ленится думать. Оценки показывают, что предел напряженного умственного труда, в зависимости от возраста, составляет от 2 до 6 часов в день в течение приблизительно двух недель, после чего необходимо отвлечься на другую деятельность, иначе просто возникнет так называемое нервное перенапряжение. Некоторые для продления работоспособности используют разного рода стимуляторы, одним из самых популярных является кофе. Однако действие кофе отнюдь не бодрящее,

вернее будет выбрать иное определение – обманчивое. Кофеин связывает тормозные вещества, сигнализирующие об усталости организма, заставляя организм работать выше предела своих возможностей, в долг. Другая проблема использования стимуляторов в том, что они в прямом смысле снижают ресурсы мозга и, как ни странно, общую эффективность его работы. Автор дает честное слово, что периодически случающиеся отвлечения на посторонние темы не являются следствием неустойчивости внимания, дело в том, что нужно сообщить очень много самой разной полезной информации в условиях ограничений формата данного произведения. В жизни не знаешь, что именно тебе особенно пригодится. А так, разумеется, следует учиться излагать мысли максимально грамотно и лаконично.

Развитие мозга (усложнение нейронной сети) происходит при поступлении новой разнообразной информации, особенно на положительном эмоциональном фоне, причем, не за счет увеличения числа нейронов, а путем увеличения числа нейронных связей, количество и характер которых и определяет богатство мыслительной деятельности и объем запоминаемой информации. Как мы уже отмечали, если вы не вносите в жизнь новых впечатлений, не решаете новые задачи и не занимаетесь творчеством, часть клеток вашего мозга начинает умирать. Подумайте на сколько это важно для вас и всех членов вашей (будущей) семьи. В главном двигательном центре мозга мозжечке больше половины от общего числа нейронов, но, как мы увидим далее на примере Евгения Онегина, тот их почему-то не умел задействовать, реализуя диагностируемое однообразие окружающего общества через созерцательное бездействие – скуку. И даже при сверх благоприятных для целенаправленных действий условиях влюбленности он быстро сдался, возможно, если изначально и был соответствующий мозговой потенциал, к моменту объяснения Татьяне в любви он был утилизирован микроглией за ненадобностью. И поэтому в финале Онегин не «плохой», а у Онегина в нужный момент просто не осталось нейронных связей, способных сублимировать энергию любовных эмоций в набор логически и этически грамотных на тот момент поступков.

Мозг человека так устроен, что выбор программ действия зависит от текущего гормонального фона, набора ощущений от органов чувств, уровня стресса и персонального набора генов. Грубо говоря, мы себя ведем по-разному находясь отдыхе на пляже и в экзаменационном стрессе или замерзая в лесу. Например, согласно недавним исследованиям, мужчины лучше соображают в холоде. Женщины же, наоборот, лучше думают в комфортных условиях, на холоде простые логические задачи даются им сложнее. Человек или животное в ответ на смертельную опасность на открытом пространстве начнет убегать, а загнанный в угол, может наброситься. Как видим, мы все время наталкиваемся на один и тот же вывод: очень трудно найти абсолютно плохих (непригодных для социализации) людей, вопрос всегда в том, насколько для нас важно или интересно «возиться» с тем или иным человеком и его слабостями, а еще, что лично мы из себя представляем, какой уровень взаимодействия можем предложить партнеру. Самый отпетый хулиган, самый «нехороший» человек совершенно по-разному ведет себя со школьником и с Президентом страны.

Для лучшего понимания работы мозга попробуйте длительно совершать монотонные действия. Какие бы они ни были, вы обнаружите, что постоянно сбиваетесь с ритма. Например, попробуйте постоянно говорить слово «школа». Уже через десяток повторений вместо «школа» вы произнесете «лашко», затем опять наоборот, и далее по кругу. Или попробуйте пожить в идеально симметричном интерьере. Вы убедитесь, что на нервную систему почти любое однообразие действует угнетающе. Мозг в принципе не терпит никакой монотонности, это должно стать открытием для тех, кто требует от людей из своего окружения постоянства. И если уж вы заботитесь о стабильности отношений, к примеру, со своей супругой, вам стоит вносить в вашу совместную жизнь максимум разнообразия, приятных неожиданностей и умного экспромта. Вся эта информация, как надеется автор, должна позволить взглянуть на себя и партнера не как на статический объект, достойный односложных определений, но как

на живую биологическую структуру и способна помочь в формировании грамотных межличностных отношений.

Мыслительный творческий акт процесс морфогенетический. Как уже говорилось, каждый день случайным образом разрушается около трех синаптических связей и столько же образуется, причем, в случайном порядке. С этим актом и связано явление творческого озарения. Напряженно размышляя над задачей, мы на основе имеющихся знаний и умений перебираем различные варианты решения, при этом на основе существующей нейронной сети мозга выстраиваются различные комбинации схем прохождения сигналов, ощущаемые как мыслительные образы. Если один из образов был признан мозгом удовлетворительным с точки зрения решения задачи, срабатывает механизм получения подкрепления произведенным энергозатратам в виде синтезируемых в центре прилежащей перегородки мозга эндогенных опиоидов и канабиоидов, что вызывает состояние радости и счастья. Особо отметим, что людям, не обладающим критическим мышлением, совершенно не важна объективность критериев оценки найденного ими решения. Им достаточно признать легитимность мышления на основе собственной субъективной оценки. Например, если в процессе решения задачи ученик предложил неверное решение, которое похоже на верное, то если поджигает время или на фоне низкой мотивации его мозг может удовлетвориться этим предложенным решением, каким бы абсурдным оно ни было.

Если же ни один из вариантов решения не признается мозгом как удовлетворительный и человек продолжает напряженно размышлять, виртуальные комбинации нейронных связей продолжают выстраиваться в условиях постоянно изменяющейся топологии нейронной сети, повышая вероятность обнаружения варианта, который может быть признан мозгом удовлетворяющим критерию решения. Это и есть то, что в просторечье называют озарением. Как известно, во время сна сохраняется активность нейронов в тех областях, в которых она наблюдалась до этого. Поскольку перестройка нейронных связей осуществляется в основном во время отдыха, очень часто «вымученное» решение задачи приходит во сне или внезапно – после переключения на другую деятельность. Поэтому иногда еще говорят, что для того, чтобы справиться с проблемой, нужно с ней «переспать». Или еще так: «утро вечера мудренее». Как мы понимаем, эти соображения легко объясняют так называемые «вещие» сны, когда проснувшийся помнит яркое сновидение, которое вскоре сбывается один в один. Все дело в том, что в данном случае человек постоянно размышлял над важной для него проблемой, во сне мозг продолжал работать генерируя возможные сценарии развития событий, один из которых зрительно оформился в сон. Не удивительно, что тот или иной вариант в исполнении глубоко погруженного в проблему человека может совпасть с ходом реального развития событий, причем даже в деталях. В таком случае человек склонен мистифицировать свое сновидение, придавать ему особенный пророческий статус, а главное – легитимизировать этот субъективный случайно возникший опыт, для чего даже могут придумываться новые образы, выдумываться несуществующие причинно-следственные связи, а рядовым событиям – придаваться дополнительный таинственный смысл. И тут уже чем богаче фантазия, тем глубже человек попадает в плен собственным заблуждениям, ибо как объяснить такому истину, если он на собственном опыте теперь «знает», что существуют вещие сны, а значит, очевидно, некий параллельный или даже «загробный» мир, который легко обрастает деталями, образами. К сожалению, мозг склонен к погружению в такую выдуманную реальность, поскольку она существенно экономит энергию, позволяя не критически размышлять, а выдумывать, фантазировать и тем самым имитировать умственную работу. В результате люди не могут организовать свою жизнь и поэтому склонны наблюдать за жизнью других, отсюда популярность разного рода сериалов.

Человек, который долго упражняется в каком-то занятии, например, вождении машины или стрельбе, со временем делает это все более совершенно по той причине, что часть соответствующих функций переносится на подкорку. Умный водитель имеет привычку постоянно

оптимизировать управление машиной по критерию безопасной езды. Для этих целей он учится на соответствующих курсах, просматривает в записи автомобильные аварии и навыки контраварийного вождения, знакомится с чужим негативным опытом, – в общем, собирает сведения из общего информационного потока. Он набирается опыта и может, в некоторых случаях, избежать аварийной ситуации не путем логических вычислений на основе неполной входной информации, характерной для движения в плотном трафике, а на основе данных органов чувств (без их анализа), а также собственного и чужого опыта. Подобная мыслительная активность называется интуитивно-гормональной. При этом человек говорит: «мне так кажется», «я так ощущаю», «нюхом чую», «мне кажется, так будет лучше» и тому подобное, а почему кажется – объяснить не может.

Проблемы интуитивно-гормонального мышления в том, что оно:

по сути, мыслительной деятельностью как таковой не является, а представляет собой некое подобие угадывания,

основывается на оригинальном (субъективном) и очень изменчивом личном опыте человека,

подвержено влиянию гормональной системы, а также внешних факторов.

При этом важно отметить его преимущества:

оно хорошо работает в условиях не полного набора входных данных и в ряде случаев просто незаменимо,

оно не требует длительного времени и ресурсов в момент генерирования ответа,

оно более равномерно загружает мозг, поскольку решения на его основе требуют значительно меньших затрат, чем аналитически выверенные. Зато в фоновом режиме мозг занят постоянным сбором и систематизацией информации от органов чувств.

Что касается интуиции, она базируется на двух составляющих:

шаблонность мышления – это стереотипы, опыт, вера, которые человек не подвергает критике и логичному объяснению,

бессознательное понимание – считывание информации без ее анализа.

Критерием истинности для интуитивного типа выступают субъективное ощущение правильности и соответствие личному опыту.

Именно интуитивно-гормональным мышлением руководствуются животные, от стрекоз и китов, до слонов и шимпанзе. Людям в той или иной степени также свойственно мыслить интуитивно. У животных набор мыслительных примитивов мышления по понятным причинам не очень широк, и это определяет небольшое количество алгоритмов поведения животных, поскольку у них:

небольшой объем памяти,

как следствие, слабые возможности для индивидуальной адаптации к изменяющейся среде обитания,

небольшие размеры ассоциативных центров.

Например, муха не способна понять, что стекло нужно облететь и поэтому будет биться в него до тех пор, пока обстоятельства не заставят ее улететь или она случайно не повернет в другую сторону. Но и при этом, в отличие от человека, она не сможет научиться новому навыку и в следующий раз будет опять биться в это же стекло «до посинения». Муравьи умеют считать до 10 и обмениваться этой информацией, но до ста посчитать уже не получится. Впрочем, им, очевидно, того достаточно.

У людей большой объем памяти и значительно большие, чем у животных, размеры аналитических долей коры мозга. Это позволяет нам адаптировать небольшой набор врожденных интуитивных принципов в бесконечное многообразие индивидуальных особенностей поведения и поэтому даже может имитировать для индивида и окружающих абстрактную мыслитель-

ную деятельность. Нейроны муравья, слона, дятла, вороны и человека устроены одинаково, но нейронная сеть у них устроена и работает по-разному. Это важное наблюдение.

Любопытнейший пример из личного опыта. Я не люблю и не понимаю игру в шахматы, не умею в них играть и все что знаю – правила движения фигур по доске. В далеком детстве на летних каникулах я около месяца приезжал к своему однокласснику домой, где мы играли с ним в шахматы, и я все время безальтернативно проигрывал. Тогда ваш покорный слуга стал усиленно думать, как же все-таки победить. Пока ехал в троллейбусе, возникла идея о том, чтобы представить имеющиеся фигуры в виде энергии. В этот день одноклассник первую же партию мне с треском проиграл, да так, что больше не захотел со мной играть уже никогда и ни под каким видом – видимо, настолько его потрясло это внезапное поражение. Этот личный опыт прекрасно характеризует особенности и преимущества интуитивного мышления в условиях, когда мыслительная деятельность не помогала. Кстати, шахматы не люблю до сих пор. Не понимаю как можно всерьез тратить время и энергию на абстрактный перебор различных комбинаций.

Важно отметить, что, поскольку интуиция не является, собственно, мыслительной деятельностью, жизнь человека должна управляться определенно именно рассудочным мышлением, оставляя на долю инстинктивно-гормонального почти исключительно решение задач локального характера. Часть же людей, так называемые интуиты, в принципе мыслят почти исключительно интуитивно-гормональным способом, и это имеет соответствующие последствия для их жизни.

Социальная иерархия самцов

Мужчина в процессе своей жизни в идеале проходит путь по иерархии снизу вверх, от статуса так называемого низкорангового в пределе, к статусу высокорангового (вожака). Это не новая теория, это прямое наблюдение эволюционно закрепленного пути самца в иерархии стаи, который десятки тысяч лет неизбежно наследовали и генетически закрепляли наши далекие предки. И теперь инстинктивные программы этого пути лежат в подкорке любого мужчины, вопрос в том, насколько сильно они выражены у конкретного индивида в данный момент жизни.

Техническая революция очень сильно изменила иерархическую расстановку в обществе, однако, как правило, низкоранговый молодой человек – это либо школьник или студент, либо человек без определенного места жительства, либо не способный постоять за себя слабак и неудачник. У него низкая самооценка, он, так или иначе, зависим от всех, находящихся выше по статусу. О самках только мечтает, поскольку встречает на пути своего желания непреодолимые барьеры в виде культурных и религиозных запретов, да и просто отгоняется большинством женщин. По этой причине, некоторые самые озабоченные из тех, кто находится на этой ступени иерархии, вынуждены пользоваться услугами женщин с пониженной социальной ответственностью, чем имитируют наличие более высокого статуса, либо идти на прямой конфликт с социальным мироустройством, и тогда становятся изгоями или преступниками. Возможно, именно по этой причине в местах заключения вполне определенное отношение к насильникам: вождь не может «сесть» по такой статье, а значит, все насильники автоматически имеют низкий ранг. Характерная модель социальных взаимоотношений таких людей в теории Карпмана ограничивается уровнем «-1», настоятельно советуем уважаемому читателю ознакомиться с соответствующей теоретической базой, взяв информацию из многочисленных открытых источников в сети Интернет. Жизнь низкоуровневого досталась «бесплатно», особенных побед и достижений он не имеет, всегда готов «доказать» свою значимость, громко о себе заявить и отстоять свою мнимую независимость, ибо терять ему нечего. При этом одновременно, благодаря относительной простоте своего мировоззрения, он достаточно легко управляем, особенно в толпе состоящей из себе подобных. Именно по этой причине так опасна компания подростков в подворотне, особенно если она находится под действием тех или иных стимуляторов, сужающих все потенциальное богатство поведенческих примитивов до набора животных инстинктов.

Низкоуровневый постоянно пытается перейти на так называемый средний уровень, о котором речь чуть ниже. Если его претензии не встречают непреодолимого сопротивления, он там закрепляется. Возможно, у него появляется какой-нибудь мотоцикл или даже папина машина, а то и собственное жилье перепадает или, к примеру, наследство от дяди. И тогда постепенно у него формируется набор инстинктов, соответствующий новому статусу: меняется фразеология, появляются новые шаблоны поведения, а старые, между тем, отмирают, часто может меняться даже внешний вид, про такого говорят: «возмужал».

Среднеуровневые самцы более ответственны, чем низкоуровневые, они контролируют последних прямо, устанавливая для них собственные правила поведения, а также косвенно, с помощью культурных и религиозных запретов и различных правовых норм. Они по-прежнему покупают низкоуровневых самок, а расположения всех остальных добиваются подарками и знаками внимания. Наверно любой читатель данной книги видел идущего по улице молодого человека со сложными эмоциями на лице и букетом цветов в руках – вот это как раз типичный средне- или низкоуровневый, несущий подарок девушке, которая ему понравилась. Цветы могут быть разные, лютики с поля, ноготки с городской клумбы или голландские розы из цветочного бутика, а сам человек одет в лохмотья или дорогой костюм, сути это не меняет. Разумеется, реальная жизнь сложнее и вариативнее любых обобщений, в том числе, и только

что приведенных, однако они описывают общее правило. Даже если мой уважаемый читатель не согласится с такими соображениями, очень вероятно, что, хорошо поразмыслив, поменяет свое мнение. Проверим? Характерная модель взаимоотношений для данного уровня в терминологии треугольников Карпмана может доходить уже до нулевого уровня, в части своей оставаясь на уровне «-1».

Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом, и поэтому любой среднеуровневый самец постоянно метит на место вожака. Как только позволяет текущий контекст, например, вожак слабеет или удаляется (или ему «помогают»), среднеуровневый занимает его место. Если у него включается набор соответствующих инстинктов, он уже становится вожаком настоящим, реальным. Если высокоуровневые программы у него не запускаются, он возвращается на прежний уровень. Как правило, в небольших стадах и на короткое время вожаком становится просто самый сильный или самый доминантно ориентированный. В больших стадах (сообществах, объединениях, семьях) или на постоянной основе у власти обычно закрепляются те, с кем стадо имеет хороший корм и условия для размножения. Отвлечитесь на минутку, вспомните ближайшие примеры из жизни и поразмыслите над этим.

Среднеуровневый самец на пути к вершине иерархии пребывает в состоянии постоянной конкуренции с другими самцами своего уровня, причем, в зависимости от контекста, конкуренция может быть как эфемерной, деликатной, так и агрессивной и даже принимать вид ожесточенной схватки не на жизнь, а на смерть. Причем, крайние формы она принимает, в основном, только у человека и у некоторых хищников. В основной массе у животных поединки между самцами не предусматривают летального исхода, у человека же средства для физического устранения придуманы на любой вкус, от ядов, до дуэлей. Автор предлагает читателю самому привести примеры того и другого рода. Но в любом случае, такая конкуренция стимулирует увеличение уровня тестостерона в крови, а значит, предполагает повышенную агрессию.

Как уже отмечалось, человек, как и большинство млекопитающих, является весьма успешным имитатором, ибо создание чего-то по-настоящему ценного, великого, сложного, нового энергозатратно и требует напряженной работы мозга. А если мозг развит слабо или неудачно, или с детства не привык к нагрузкам, или в организме проблемы с обменом веществ, или в данный момент человек голоден, – в таком случае, морфогенетические акты мыслительной деятельности могут быть недоступны в принципе. В любом случае, всегда гораздо проще и чисто энергетически более оправданно имитировать, нежели творить. Разумеется, результаты у этих двух подходов разные, но это другой вопрос. Отсюда мы наблюдаем характерное для самца среднего уровня в его стремлении походить на вожака имитационное поведение. Иногда оно сублимируется в примерке на себя соответствующих шаблонов более высокого уровня, но часто выливается, к сожалению, в то, что называется «понтами». В этой среде даже придумана поговорка: «хороший понт дороже денег». Разумеется, также обычно наблюдается стремление обладать не соответствующей статусу атрибутикой, «обосновывающей» особенную «крутизну» ее обладателя или другим способом выделяющей его из ряда ему подобных. На улицах повсюду легко встретить примеры, подтверждающие наши соображения, ведь в современном матриархально устроенном обществе большинство самцов находится именно на этом уровне иерархии. Думаю, каждый видел «кредитомобили», либо изрядно потрепанные некогда статусные автотранспортные средства со следами «среднеуровневого» тюнинга в виде различных «информационных» наклеек, дополнительного оборудования и светотехники (если это не обусловлено реальной необходимостью), колпаков на колеса, крашенных в красный цвет суппортов и прочих украшательств. Все бы ничего, но проблема в том, что все усилия среднеуровневого самца зачастую сублимируются исключительно только в этом направлении. Типичный пример поведения этого уровня иерархии, неоднократно наблюдаемый в жизни, – прийти в ресторан, заказать максимум блюд и не разрешать официанту убирать тарелки, чтобы все видели, что

этот самец может себе позволить большой стол. При этом сам посетитель может иметь долги и кредиты, не иметь денег на то, чтобы заправить автомобиль, на котором приехал. Ну а высшим торжеством мысли биологического поведения такого самца будет ретироваться не заплатив. Некоторые даже оставляют в залог паспорт или другие документы и все равно не платят – вот насколько все серьезно.

Есть замечательная балкарская поговорка: на орла, сидящего на вершине горы, ветры ущелья не дуют. У высокоуровневых самцов свои собственные, высшие моральные кодексы, религиозные запреты и зачастую нормы права. Поведение высокорангового определяется набором инстинктивных программ, позволяющих вожаку управлять всеми своими активами, начиная от счетов в банке (если они есть), заканчивая семейной иерархией или рабочим коллективом. Разумеется, данный инстинктивный набор уже куда более интересен для рассмотрения, он содержит инстинкт территории, защиты семьи, подчиненной группы, осторожности и многие другие. Высокоуровневому самцу присущи такие качества, как повышенная ответственность, наблюдательность, стабильная самооценка, привычка к постоянному достаточно глубокому анализу контекста окружения и постоянной его оптимизации по самым различным критериям, а также сниженная эмоциональность, устойчивость к внешним раздражителям и даже властные интонации и наличие навыков и знаний, помогающих манипулировать отдельными людьми и целыми группами народа. Посмотрите на стаю волков: вожак идет самым последним, поскольку он должен контролировать целостность и стаи в целом, и состояние каждой особи в частности. Кстати, возглавляют стаю сильные самцы, которыми, в случае чего, не так страшно пожертвовать как вожаком, а с другой стороны, у них достаточно опыта для грамотного реагирования на большинство ситуаций. В середине стаи самки, детеныши, а также слабые, больные, раненые. Вот вам эволюционно отработанная (я бы даже сказал, выхолощенная) модель движения вперед. Наслаждайтесь.

Вожак не тратит усилия на саморекламу и так называемый «выпендрей», которые являются неотъемлемыми качествами самцов более низкого уровня. Агрессию вожаки проявляют исключительно, что называется, по делу. Обратите внимание, как работает профессиональная вооруженная охрана, которая имеет возможность уничтожить все живое в охраняемом периметре: она любыми путями до последнего избегает конфликтов. В известном смысле, она по сравнению с обычными людьми просто действует на другом уровне, поскольку у нее совершенно другие задачи, цели, возможности, сроки и уровень подготовки. Ей никому ничего не нужно доказывать (по крайней мере, на этом более низком уровне), ей нужно любой ценой выполнить задачу. Поэтому ее методологически разработанные тактические приемы так похожи на инстинктивный набор программ поведения вожака. Учитесь.

Вожак не жаждет поклонения, но он требует беспрекословного исполнения своей воли просто для того, чтобы иметь возможность исполнять свои обязанности. Для вожака стадо самый ценный актив, ради которого он готов пожертвовать своей жизнью. При этом он понимает, что при необходимости умереть как герой достаточно легко, гораздо сложнее жить как герой, еще сложнее организовать жизнь гармонично и благоприятно для размножения и развития всех членов его иерархии. Понаблюдайте за своими ближайшими родственниками, в том числе, за младшими. Отдельные повадки вожака могут проявляться даже у маленьких детей, которые открывают перед вами дверь и держат ее до тех пор, пока вы не пройдете, вырывают из рук мамы тяжелые сумки, выпрашивают отца научить новым мужским навыкам, защищают своих младших братьев, способны, рискуя жизнью, вытащить из ледяной воды друга или снять с высокого дерева котенка. Особенно показательно, если при этом никто такого ребенка ничему из перечисленного не учил. В таком случае, это и означает, что набор врожденных инстинктов (возможно, в силу возраста, не полный) подсознательно заставляет ребенка постоянно собирать соответствующую информацию по определенному направлению и нарабатывать

привычки и шаблоны поведения, которые потом и проявляются самым неожиданным для всех образом.

Одной из основных функций вожака является задача управления. Поэтому он сам имеет достаточно сильный иммунитет от манипулятивного влияния со стороны самок. В реальности, с годами гормональный уровень самца понижается и если рядом находится обычная самка не высокого ранга, она может достигать все больших успехов на пути такого деструктивного воздействия, не осознавая то, что разрушает отношения в семье. Тут работает эволюционная инстинктивная программа: самка периодически пробует, что называется, «кусать» своего самца и смотрит на его реакцию. Если в ответ получает «львиный рык», она убеждается, что рядом с ней устойчивый к конфликтам сильный самец, удовлетворяется этим и временно успокаивается до следующего раза. Если в ответ слышит оправдания, извинения, попытки ее задобрить или, наоборот, ругань или истерику, она инстинктивно понимает, что рядом самец невысокого ранга, а значит, нужно пробовать «кусать» его дальше, чтобы либо довести до полного подчинения, либо заставить его подняться выше, либо еще как-то изменить это положение вещей, поскольку оно ее не устраивает. Мужчину должно насторожить, если он обнаружит, что ругается с собственной женой. Это нехороший признак, ибо настоящий вождь с женщинами не воюет, он с ними играет. Огромное число разводов как раз и обусловлено тем, что не получившая должного воспитания женщина после свадьбы запускает инстинктивную программу тестирования своего молодого и еще не опытного мужа. В таких случаях, говорят, она «пилит» мужа, «выносит мозг» и тому подобное. Теперь, надеюсь, вы понимаете, о чем идет речь и что с этим делать. Самый лучший выход в этой ситуации для супруга состоит в том, чтобы в срочном порядке подняться в ранговой иерархии на уровень выше. Используйте некорректную ситуацию для личностного роста, превратите, как говорят американцы, лимон в лимонад. Ваша женщина вас «долбит»? – самое время запустить у себя инстинктивные программы более высокого уровня и позвать за собой свою подругу, ибо другой исход в данной ситуации, к сожалению, в обоюдном движении по уровням вниз. А общение с теми, кто скатился на нижние уровни всегда наполнено ненужной суетой, лишними проблемами и героическим сизифовым трудом. Поэтому, если жизнь у вас, что называется, не клеится, в качестве первого шага сравните свои шаблоны поведения с теми, которые характерны для представителей верхнего уровня. Этим жить по-настоящему интересно, в то время как всем остальным – сложно, тяжело, невыносимо и они точно знают, кто во всем виноват, поскольку сами назначают кандидата на эту роль. Первые живут эффективно, свободно, в творчестве, вторые – в рабстве, вне зависимости от текущего общественного строя.

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.