

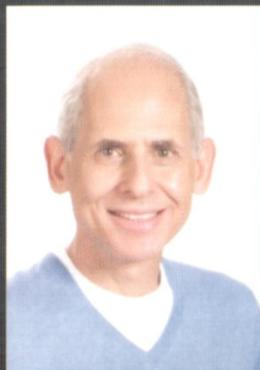
ДЭНИЭЛ ДЖ.

АМЕНА



МОЗГ И ЛЮБОВЬ

СЕКРЕТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ НЕЙРОБИОЛОГИИ



ДЭНИЭЛ ДЖ. АМЕН – доктор медицины, нейробиолог, нейропсихиатр, руководитель известных во всем мире Клиник Амена (Amen Clinics Inc.). Одним из первых начал использовать компьютерную томографию мозга в психиатрии. Почетный член Ассоциации психиатров США, обладатель нескольких наград за книги и исследования. Постоянный автор журнала Men's Health. Автор 20 книг, включая бестселлер New York Times «Измените свой мозг – изменится и жизнь!», множества научных и популярных статей, аудио- и видеопрограмм. Международно признанный лектор и звезда нескольких популярных телешоу о здоровье.

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Каким образом мозг оказывает влияние на любовь и секс
- Что делать, чтобы улучшить мозг и тем самым – личную жизнь
- Как работают мужской и женский мозг, когда речь идет об отношениях
- Почему те, у кого в порядке личная жизнь, меньше подвержены стрессам
- Откуда известно, что гармоничные отношения повышают иммунитет

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ:

- Усилить свою привлекательность
- Найти достойного спутника жизни
- Лучше понимать своего избранника
- Избегать недоразумений и конфликтов
- Получать истинное наслаждение от секса
- Построить надежные, крепкие отношения
- Сделать свой брак гармоничным и счастливым

Амен рассказывает о нейробиологии так, словно пишет приключенческий роман. Этую книгу необходимо прочитать всем, кто хочет улучшить свою личную жизнь – независимо от этапа, когда возникла необходимость в этом улучшении.

ISBN 978-5-699-53150-9



9 785699 531509 >

ЭКСМО

Э. Амен. Мозг и любовь. Секреты рака и нейротерапии

Бунин А.

Код

834947

С-1.4.13.1

ЦЕНА за шт.

125.00

785699 531509

YORK TIMES

ДЭНИЭЛ ДЖ.

АМЕН



МОЗГ И ЛЮБОВЬ СЕКРЕТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ НЕЙРОБИОЛОГИИ



ЭКСМО
Москва
2011

УДК 159.922.1
ББК 88.53
А 61

Daniel G. Amen
THE BRAIN IN LOVE:
12 Lessons to Enhance Your Love Life

Перевод с английского Инны Веревкиной
Художественное оформление Петра Петрова

Амен Д. Дж.
А 61 Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии /
Амен Д.Д. ; [пер. с англ. И. Веревкиной]. — М. : Эксмо, 2011. —
304 с. — (Психология и мозг по Амену).
ISBN 978-5-699-53150-9

О счастье в любви мечтают все, но далеко не все знают, насколько тесно оно связано с состоянием мозга. Не случайно автор этой книги — доктор медицины, нейробиолог, нейропсихиатр, эксперт по компьютерной томографии мозга Дэниэл Амен — называет его «главным сексуальным органом». Доктор Амен рассказывает, как, последовательно улучшая состояние и функционирование мозга, можно качественно изменить свою личную жизнь: повысить собственную привлекательность, найти достойного партнера, построить прочные отношения, наслаждаться физической близостью, создать счастливую семью. Рассматривается и обратная связь: влияние гармонии в любви и сексе на рост работоспособности мозга, повышение иммунитета, профилактику сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, продолжительность жизни. Все выводы основаны на новейших научных исследованиях с помощью компьютерной томографии и двадцатилетнем врачебном опыте автора.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-53150-9

© 2007 by Daniel G.Amen, M.D.
All rights reserved
© Веревкина И.В., перевод на русский
язык, 2011
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2011

«Ученый, супруг и родитель, доктор Амен понимает проблемы, с которыми сталкиваются пары, и помогает нам стать ближе».

Майкл Гуриэн, автор *What Could He Be Thinking?: How a Man's Mind Really Works*
(«О чем он думает: как работает ум мужчин»)

«Доктор Амен снова сделал это! Он блестяще объяснил, как состояние мозга влияет на отношения и сексуальную жизнь. Применяя его советы, можно понять поведение — свое или партнера (а также потенциального партнера), избежать ловушек в отношениях и создать жизнь, в которой хочется жить!»

Хила Кэсс, доктор медицины,
автор *Weeks to Vibrant Health*
(«Несколько недель к безупречному здоровью»)

МЕДИЦИНСКОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В этой книге представлена информация, полученная в результате многолетней практики и клинических исследований, проведенных автором. Она носит общий характер и не может заменить обследование или лечение у компетентного врача. Если вы считаете, что нуждаетесь в медицинской помощи, пожалуйста, как можно скорее обратитесь к специалисту. Все рассказанные в книге истории — реальные. Имена и обстоятельства изменены для соблюдения анонимности пациентов.

Содержание

Введение. САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОРГАН (Это мозг, и размер имеет значение!).....	11
Урок 1. СЕКРЕТ МАФУСАИЛА Сексуальность, долговечность, здоровье и счастье	17
Урок 2. БЕЗ ПОДГОТОВКИ НЕТ ПРЕЛЮДИИ Как понять и оптимизировать работу систем мозга, связанных с сексом	35
Урок 3. ХИМИЯ ЛЮБВИ Компоненты притяжения, увлечения, привязанности и расставания.....	66
Урок 4. ПРАВИЛА ДЛЯ НЕГО И ПРАВИЛА ДЛЯ НЕЕ Навигация по гендерным различиям мозга.....	92
Урок 5. ПРИ БЛИЖАЙШЕМ РАССМОТРЕНИИ Секреты сканирования мозга для улучшения вашей личной жизни	114
Урок 6. ВКЛЮЧАЙТЕ МОЗГ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОТДАТЬ СЕРДЦЕ Признаки грядущих проблем.....	129
Урок 7. МОЗГ МОЖЕТ БЫТЬ КОВАРНЫМ Пристрастия, странности секса и фетиши	144
Урок 8. «О БОЖЕ!» Секс как религиозное переживание	168
Урок 9. СЕКСУАЛЬНЫЕ ШТУЧКИ ДЛЯ МОЗГА Любовные зелья, страсть и волшебная точка	179
Урок 10. ДОЛГО И НЕЗАБЫВАЕМО Как оставаться в памяти партнера навсегда	198

Урок 11. РАССТРОЙСТВА МОЗГА, КОТОРЫЕ ОТРАЖАЮТСЯ НА СЕКСЕ
ПМС, депрессия, СДВГ, зависимости и расстройства личности 211

Урок 12. ЧЕМ МОЗГ ЗДОРОВЕЕ, ТЕМ ВЫ СЕКСУАЛЬНЕЕ
Стратегия улучшения мозга и жизни 241

Приложение 1
ОПРОСНИК AMEN CLINICS ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ РАБОТЫ
РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ МОЗГА 261

Приложение 2
ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ОДНОФОТОННУЮ ЭМИССИОННУЮ
КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ (ОЭКТ) 265

Глоссарий 280

Библиография 283

Благодарности 293

Об авторе 294

О клиниках Amen Clinics 295

Алфавитный указатель 296

Введение

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОРГАН

(Это мозг, и размер имеет значение!)

- Вот ты идешь рядом, и миллионы нервных клеток в моем мозгу вспыхивают, словно лампочки, и заставляют меня посмотреть на тебя.
- Ты отвечаешь на взгляд, и быстрая улыбка мелькает на твоем лице. От легкого движения твоих губ адреналин закипает у меня в крови и сердце начинает учащенно биться.
- Химические вещества усиливают приток крови к моим чувственным областям по мере того, как мысли о тебе активируют эмоциональные центры моего мозга.
- За доли секунды ты в буквальном смысле оказываешься у меня под кожей.
- Когда мы близки, мой мозг перегружен твоим запахом и цветом твоих глаз.
- Мое сердце стучит вместе с твоим.
- Ты пульсируешь в моей нервной системе, распространяясь по нервным путям от мозга до подошв стоп.
- Я выпадаю из жизни, если мы не вместе.
- Мне необходимо чувствовать твои прикосновения.
- Я жажду тебя.
- Твое теплое тело успокаивает меня.
- Мне нужно, чтобы ты была рядом.
- Я сплю мирно, зная, что ты рядом, и часто просыпаюсь, чтобы почувствовать тепло твоей кожи.
- Я не хочу вставать с постели, когда ты лежишь рядом.
- Я думаю о тебе, когда ты не со мной.

- Твой голос — лучшая музыка.
- Мой разум хочет секса с тобой снова и снова.
- Наши тела движутся вместе.
- Ты знаешь, какие прикосновения мне нравятся.
- Как тебе это удается?
- Наверное, у тебя есть особые рецепторы, которые ловят мои желания.
- В нейронах моих глаз вспыхивают искры, когда ты входишь в комнату после разлуки.
- Песни, запахи, места и фотографии напоминают мне о тебе.
- Особые области моего мозга отслеживают, что я говорю в твоем присутствии, чтобы не задеть твои чувства.
- По твоим глазам, лицу и телу я читаю тебя и понимаю, счастлива ли ты, можно ли тебя обнять, приласкать или сейчас надо просто поговорить с тобой.

Хотя при мыслях о сексе мы сначала вспоминаем про гениталии, большая часть любовных переживаний связана с мозгом. Именно благодаря мозгу человек решает, кто для него привлекателен, как устроить свидание, как вести себя на свидании, что делать с появившимися чувствами, когда переходит к серьезным отношениям и как справляться с ролью партнера и родителя. Именно мозг придает нам энтузиазма в спальне либо лишает сил и страсти. Нарушения в работе мозга провоцируют импульсивное поведение, неверность, вредные привычки, разрушая отношения. При этом человек не извлекает уроков из опыта и имеет повышенный риск депрессии или навязчивых идей.

Хорошо работающий мозг, напротив, помогает быть вдумчивым, легким, романтичным, преданным и любящим.

Интересно, что даже оргазмы начинаются именно в мозге. В его правом полушарии. Известно, что при некоторых формах эпилепсии, с локализацией ее очага в правой ви-

сочной доле, происходят спонтанные оргазмы. На Тайване описан случай с 41-летней пациенткой, приступы которой начинались во время чистки зубов. Приступ начался с чувства возбуждения, следом за которым шла оргазмоподобная эйфория, а затем оставалась некоторая спутанность сознания. Сканы мозга этой женщины показали очаг нарушения в правой височной доле, которая отвечает за оргазмы и религиозный опыт.

Ученые согласны, что мозг — орган поведения; и как таковой он является самым большим сексуальным органом в теле (приблизительно 1200 г). В этом случае размер действительно имеет значение.

По мере старения наш мозг становится меньше по объему и теряет активность. Это происходит и у мужчин, и у женщин. Потери наблюдаются и в сером веществе (тела нервных клеток), и в белом веществе (соединительная ткань между нервыми клетками).

Если вы научитесь заботиться о мозге, то он может оставаться активным в течение всей жизни. Зная, как себя вести, вы сможете воздействовать на общее здоровье мозга, сохранить функции мозга и улучшить свою жизнь в пожилые годы. При чем тут сексуальная жизнь? Активность со временем тяряет не только мозг, но и половая функция. Это происходит одновременно. Девятилетнее исследование мужчин в возрасте между 40 и 70 годами показало значительное снижение половенной функции с возрастом. Это соответствует данным прошлых исследований, показавших, что с возрастом снижается сексуальное влечение, частота эрекции и половых актов. Эректильная дисфункция (ЭД) очень распространена. Она наблюдалась у 40% мужчин в возрасте после 40 лет и у 70% мужчин после

70 лет. У женщин старение и менопауза также нередко отрицательно сказываются на сексуальности и любовной жизни.

Главной причиной, лежащей в основе снижения функций мозга и сексуальности, принято считать ухудшение кровообращения. Кровь приносит кислород, сахар и питательные вещества к клеткам тела и забирает отходы. Нарушения кровообращения всегда отражаются на работе соответствующего органа. Сниженный приток крови к гениталиям при артериальной гипертензии, сосудистых заболеваниях, диабете, отравлениях вредными веществами (наркотики, курение) и физических травмах ухудшает и половую функцию. Активный кровоток (благодаря физическим упражнениям, приему гинкго билоба либо веществ, повышающих уровень окиси азота, — например, виагры или женщины) улучшает функции органов и замедляет старение.

Аналогично снижение притока крови к мозгу отражается на принятии решений, на поведении, а значит, и на качестве секса. Связь между мозгом и половым поведением недостаточно изучена. И здесь начинается моя профессиональная область. Я специалист по сканированию мозга. Эту работу я веду более 16 лет, и в сети моих клиник *Aten Clinics* накоплена самая большая в мире база томограмм мозга, которые мы провели более чем у 35 тысяч человек. Мы используем современную технологию под названием ОЭКТ — однофотонная эмиссионная компьютерная томография, по-английски *SPECT*. Однофотонная томография — это технология ядерной медицины, при помощи которой можно оценить кровоток и непосредственную активность разных участков мозга. Мы анализировали сканы мозга детей, взрослых и пожилых людей. Снимки мозга людей, употребляющих разные лекарства, злоупотребляющих алкоголем, людей во время молитвы и медитации. Мы видели, как выглядит мозг наполненного любовью человека или переживающего развод, насилие в семье, а также наблюдали

состояние мозга при сексуальных нарушениях, в горе, при возникновении зависимости.

Задача врачей наших клиник — оптимизировать работу мозга пациентов, дабы открыть им путь к полноценной жизни. Мы помогаем и тем людям, которых принято относить к относительно здоровым — тем, кто стремится оптимизировать функцию мозга, преодолеть синдром дефицита внимания (СДВ), разобраться с нарушениями настроения, тревожностью, обсессивно-компульсивными расстройствами, а также зависимостями, нарушениями памяти и проблемами с характером. Мы часто помогаем парам, у которых возникли сексуальные проблемы любого типа. Зачастую нам удается значительно улучшить функционирование мозга каждого из партнеров и, как следствие, — их жизнь. Наш девиз, которому мы следуем более 16 лет: «Измените свой мозг — и жизнь изменится».

Поскольку мозг не видно снаружи, люди склонны забывать о том, насколько он важен. Поиск связи между работой мозга и сексуальностью человека был самым увлекательным исследованием в моей жизни. Я научился эффективнее помогать парам, когда, анализируя проблемы их интимной жизни, стал параллельно изучать и работу их мозга.

Я понял: если мозг здоров, то в жизни человека будет больше любви и секса. А при плохой работе мозга возможны проблемы, в том числе с сексом, и высок риск развода.

Секс — это важнейший элемент здоровья и продолжительности близких отношений в паре, но люди редко задумываются о связи секса с мозгом. Антрополог Хелен Фишер пишет: «Не покупайтесь с людьми, в которых не хотите влюбляться, иначе добьетесь как раз обратного». Секс связывает вас с другим

человеком, но при неглубоких, легкомысленных отношениях с ним эта связь становится удавкой.

Многие приведенные в этой книге данные исследований, посвященных продолжительности взаимоотношений и жизни, основаны на анализе частоты половых актов. Притом множество научных работ показывает, что фактором высокой продолжительности жизни является счастливый брак, подразумевающий преданные моногамные отношения. В этой книге мы будем говорить о гетеросексуальных отношениях, хотя все сказанное относится к любым близким отношениям.

Основываясь на моих исследованиях, я предложу вам в этой книге 12 практических уроков, основанных на нейробиологии. Все они посвящены улучшению нашей личной жизни.

Практическая нейробиология — термин, который я ввел для применения результатов исследований мозга в повседневной жизни. Я принадлежу к породе pragmatиков, а нейробиология — очень практична.

Например, недавно на выездном мероприятии с другими профессорами Калифорнийского университета, факультета психиатрии Ирвина (где я преподаю психиатрию) я возвращался со званого обеда с коллегой и его женой. Мы шли по старинным бульжникам Таормины, на Сицилии, и они спорили о покупке обуви. Супруга моего коллеги хотела, чтобы он пошел с ней в обувной бутик выбирать туфли, а тот уклонялся. Я заметил ему: «На самом деле тебе стоит пойти с ней». «Почему?» — удивился он. «В мозге сенсорная область ноги находится совсем рядом с сенсорной областью клитора. Бессознательно женщины обычно чувствуют, что покупка обуви походит на прелюдию в сексе. Вместе выбрать туфли — один из лучших способов укрепить привязанность и заслужить благодарность женщины».

Мой друг и его жена выбрали вместе три пары обуви для нее. И улыбка не сходила с его лица до конца поездки.

Урок 1

СЕКРЕТ МАФУСАИЛА

Сексуальность, долговечность, здоровье и счастье

Секс... где вы найдете еще столь приятное и бесплатное занятие, притом это сжигающая калории физическая активность?

Барbara Уилсон, Мэриленд,
невропатолог и специалист по боли

В августе 1982 года, когда я проходил интернатуру в Центральном армейском госпитале Уолтера Рида в Вашингтоне, округ Колумбия, из больницы выписывали одного пациента — Джесса. Его госпитализировали из-за последствий экстренной операции по поводу грыжи, сделанной двумя неделями ранее: после нее появились незначительные осложнения. Я помню Джесса очень хорошо, потому что ему было 100 лет, но говорил и действовал он как мужчина лет на 30 моложе. Он мыслил не менее ясно, чем любой другой пациент. Мы с ним подружились, потому что я часами находился в его палате, меня интересовала не столько его операция, сколько секрет его долголетия и оптимизма. Свой сотый день рождения Джесс встретил в больнице. Джесса навещала его вторая жена (на 30 лет младше его). Она организовала празднование юбилея Джесса со штатом медсестер. По нежному и игривому поведению Джесса и жены было видно, что они испытывают большую взаимную привязанность и физически притягательны друг для друга.

Перед выпиской я навестил его. Сумки были уложены, сам Джесс ожидал отъезда, одетый в коричневый костюм, белую рубашку и синий берет. «Сколько ждать, док?» — спросил он

меня. «Чего ждать?» — не понял я. «Сколько ждать, когда можно будет заняться любовью с женой?»

Я замер в удивлении, а он весело переспросил: «Что, хотите знать тайну долгой жизни? Никогда не упускайте возможности заняться любовью с женой. Так сколько мне придется ждать?»

Я улыбнулся наконец и ответил: «Через неделю все должно совсем зажить, но сначала будьте осторожнее». И добавил: «Спасибо. Вы дали и мне надежду на много лет вперед».

Наука объяснила секрет Джесса спустя 25 лет. Многие исследования сегодня показывают, что половая активность способствует долгожительству, психическому и физическому здоровью. Она — такой же важный фактор, как хорошие гены, позитивное отношение к жизни, пытливый ум, интерес к жизни и тренировки.

Не этот ли секрет был известен библейскому Мафусаилу? Старейшему патриарху, упомянутому в Библии, было 187 лет, когда родился его сын Ламех. Если верить автору Книги Бытия, он прожил потом еще 782 года и умер в возрасте 969 лет. С тех пор имя Мафусаила стало нарицательным для феномена долгожительства. В этой главе я расскажу о секрете Мафусаила — связи между частотой сексуальных контактов, удовольствием от секса и долгожительством.

МОГУТ ЛИ ОШИБАТЬСЯ ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ МУЖЧИН?

Почему мы изучаем секс с точки зрения работы мозга? Почему эту тему так горячо обсуждают? С научной точки зрения ответ прост. Среди прочих базовых потребностей, потребность в сексе напрямую связана с продолжением рода. Это сильнейший двигатель поведения. Однако из-за постепенно-

го смешения гендерных¹ ролей в современном мире и из-за религиозных и культурных искажений, секс стал восприниматься как нечто сложное и неоднозначное. Секс — это хорошо? Это плохо? Это важно? Это роскошь и удовольствие или лишь способ зачатия детей? Новые исследования показывают, что секс значим для существования не только человеческой расы в целом, но и конкретных индивидов. Секс — естественная составляющая нашего бытия. Выражать себя в сексе — это нормально. Здоровая и приносящая удовлетворение любовная жизнь важна как для отдельного человека, так и для отношений пары.

Потребность в сексе и его роль меняются в течение жизни человека. Подростки исследуют эту новую область — волнующую, смущающую и потенциально опасную (беременность или ЗПП). Молодые люди развивают свою сексуальную компетентность дальше. Люди постарше находят в сексе иные, особые смыслы. В основе большинства любовных контактов лежит желание получить удовольствие, разрядку и создать эмоциональную связь.

Однажды Чак прочитал перед сном книгу Дина Орниша «Любовь и Выживание» (*Love and Survival*). В ней доктор Орниш описал одно долговременное исследование. В начале эксперимента был опрос, в котором участвовали 10 тысяч мужчин. Их среди прочего спрашивали: «Демонстрирует ли ваша жена свою любовь к вам?» При дальнейшем мониторинге участников опроса выяснилось, что мужчины, некогда ответившие отрицательно на этот вопрос, в итоге умирали в более раннем возрасте. «О боже, — подумал Чак. — Я обречен». Он состоял в браке уже около 20 лет, и его либидо не соответствовало уровню

¹ Термин «гендерный» означает «половой» в социальном смысле. Например, когда речь идет о распределении ролей мужчины и женщины в обществе или семье, говорят не о половых ролях, а о гендерных. — Прим. ред.

влечения его жены — она отказывала ему в сексе 9 раз из 10. Тем утром Чак проснулся от ужасной боли в груди. На следующий день он проверил сердце, и оно оказалось в полном порядке. Но он понял: надо что-то менять, от этого зависит его жизнь.

Отказ в сексе как средство контроля или наказания широко распространен. Я слышу от пациентов об этом средстве манипуляции уже 25 лет. К сожалению, это смертельное оружие, оно часто убивает отношения. Я надеюсь, что, прочитав эту главу и узнав о результатах научных исследований, вы начнете с уважением относиться к сексу в своей жизни. Если вы склонны наказывать партнера отказом в близости, то я надеюсь, что вы скоро осознаете две вещи. Во-первых, избегая секса, вы упускаете пользу для собственного здоровья, а во-вторых, вы угрожаете здоровью партнера.

Читая лекции, я часто использую такой шуточный силлогизм. Если вы наказываете партнера отказом в сексе и он узнает о результатах научных исследований на эту тему, то будет вправе предъявить вам иск в покушении на убийство. В этом месте обычно раздается много нервных смешков. Конечно, есть разные причины лишения радостей секса — отсутствие партнера, проблемы со здоровьем, комплексы по поводу своего тела.

Авторы большинства описанных ниже исследований изучали секс в парах и его преимущества для здоровья. Однако авторы других работ анализируют просто частоту оргазмов (включая оргазмы при мастурбации). Сексуальная разрядка и удовольствие, полученные при мастурбации, тоже могут быть полезны мозгу. Хотя это не всегда однозначно: мастурбация помогает разрядить напряжение, но у некоторых уязвимых людей может развиться зависимость от мастурбации.

ИСЦЕЛЕНИЕ: СЕКС — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Поискам связи между сексуальной активностью и долголетием посвящено немало исследований. Порой очень много — и вполне справедливо — пишут об опасностях половой жизни: заболеваниях, передающихся половым путем, и незапланированных беременностях. Однако другие работы свидетельствуют о том, что безопасный секс с постоянным партнером улучшает общее здоровье человека, продолжительность жизни, функции иммунной системы, сексуальную и репродуктивную функции, помогает справляться с хроническими болями. Эти исследования показывают, что секс может быть профилактикой двух самых частых причин смерти в США — сердечно-сосудистых болезней и рака. Ниже мы рассмотрим, какие стороны жизни и здоровья может улучшить секс.

Долголетие

Если вы усилите свой самый сексуальный орган (то есть мозг) и научитесь использовать его для улучшения интимных отношений, то прибавите себе годы жизни и наполните их радостью. В США крупные исследования сексуальности начались в 1940-х годах с работ Альфреда Кинсли. Согласно его данным секс снижает уровень стресса, и живущие полноценной половой жизнью люди менее тревожны и менее склонны к жестокости и враждебному поведению. Современные исследования подтверждают эти выводы, поскольку известно, что физические прикосновения вызывают выброс гормона окситоцина, который способствует доверию человека к окружающим и снижает уровень кортизола — гормона хронического стресса.

Исследователи из Университета Дьюка наблюдали жизнь 252 человек в течение 25 лет, дабы установить, какие факторы образа жизни влияют на ее продолжительность. Среди

прочего учитывали частоту половых актов, удовольствие от секса в прошлом и настоящем. Выяснилось, что у мужчин продолжительство связано с относительно частыми половыми актами. Однако для женщин оказалась важна не частота занятий сексом. Большую продолжительность жизни наблюдали у тех женщин, которые сообщали, что в прошлом они получали выраженное удовольствие от занятий сексом. Авторы исследования делают вывод, что между половыми актами, удовольствием от секса и продолжительностью жизни существует прямая зависимость.

В 1976 году в журнале *Psychosomatic Medicine* была опубликована работа, авторы которой полагают, что неспособность достигнуть оргазма может негативно воздействовать на сердце женщины. В контрольной группе здоровых женщин только 24% сообщили о сексуальной неудовлетворенности, а среди женщин, перенесших сердечные приступы, таких было 65%. (Исследование показало, что причины женской неудовлетворенности крылись в мужском половом бессилии и преждевременной эякуляции их партнеров.)

Шведские ученые, в свою очередь, обнаружили повышенный риск смерти у мужчин, которые рано перестали заниматься сексом. Эксперимент охватил 400 пожилых мужчин и женщин. Семидесятилетних участников этого эксперимента опросили об их сексуальной активности (в том числе прежней) и продолжали наблюдать испытуемых. В течение следующих 5 лет уровень смертности оказался выше у тех мужчин, которые перестали заниматься сексом в более раннем возрасте.

Авторы другого долговременного исследования — сотрудники Университета Куинса в Белфасте, Ирландия, — включили в опросник здоровья вопрос о половой активности. В эксперименте участвовали мужчины от 45 до 59 лет, живущие в Уэльсе, около Каэрфили. Их, среди прочего, опрашивали о частоте половых контактов в неделю и в месяц. Далее участ-

ников разделили на три группы: группа с высокой частотой оргазмов (два и более в неделю), промежуточная группа и, наконец, группа с редкими оргазмами (менее одного в месяц). Через 10 лет выяснилось, что уровень смертности от разных причин у наименее сексуально активных мужчин был вдвое выше, чем у самых активных. А смертность в промежуточной группе была в 1,6 раза выше, чем у представителей активной группы.

Данные таких исследований порождают много вопросов. Сам по себе оргазм полезен для здоровья или здесь секрет в других факторах? Может, все дело в эмоциональной связи с партнером? А возможно, редкие эпизоды интимной близости заведомо связаны со слабостью здоровья (что, соответственно, не способствует долголетию)? Вероятно, есть и третий неучтенный фактор. Скажем, недостаток физической активности или депрессия, очевидно, влияют и на сексуальную активность, и на общее здоровье. Интересно, что исследователи оценивали роль всевозможных переменных: возраста, социального положения, курения, артериального давления, заболеваний сердца на начальном этапе исследования, но результаты оставались постоянными — половая близость оказывает защитный эффект на здоровье. Ирландские исследователи вынесли такой вердикт: «Связь между частотой оргазмов и летальностью не менее достоверна, чем в других подобных исследованиях здоровья. Возможно, следует начать кампанию по образцу кампании за употребление овощей и фруктов под девизом «Пять — в день». Хотя числовой показатель придется все же изменить».

В 2001 году та же группа ученых выяснила, что занятия сексом не менее трех раз в неделю наполовину снижают риск сердечного приступа или инсульта у мужчин. (Если бы фармацевтическая фирма придумала лекарственное средство с таким же эффектом, котировки ее акций выросли бы до небес и снесли крышу биржи на Уолл-стрит.) Один из со-

авторов вышеупомянутого исследования, доктор медицинских наук Шах Эбрахим, подчеркнул: «Зависимость между частотой половых актов и летальностью у мужчин имеет значительный общественный интерес». Есть известная поговорка: «Одно съеденное яблоко в день освобождает от нужды обращения к врачу». Если переделать ее, получится: «Ежедневный оргазм освобождает от нужды обращения к гробовщику».

Меньше дней на больничном

Доктор Тед Макильвейн из Института исследований человеческой сексуальности (*Institute for Advanced Study of Human Sexuality*) изучил биографии 90 тысяч взрослых американцев. Оказалось, что сексуально активные люди реже берут больничные листы и больше наслаждаются жизнью.

Повышенный иммунитет

По мнению гинеколога Дадли Чепмена, оргазм на 20% повышает количество клеток иммунной системы, борющихся с инфекциями. Психологи Университета Уилкс в Пенсильвании выяснили, что у студентов, ведущих регулярную половую жизнь, уровень иммуноглобулина A (*IgA*) на треть выше, чем у прочих. Этот тип иммуноглобулина усиливает иммунитет и помогает бороться с простудами и гриппом.

ЗДОРОВОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Доктор Уинифред Катлер провела исследование и выяснила, что менструальный цикл женщин, занимающихся сексом хотя бы раз в неделю, обычно более регулярный (в сравнении с жен-

щинами, которые не ведут половой жизни или имеют редкие эпизоды близости). Интересно, что в однополых лесбийских парах регулярность цикла была высокой у женщин, занимающихся сексом около 3 раз в неделю. В своей книге (*White Paper for Planned Parenthood*) доктор Катлер пишет, что между репродуктивным здоровьем и частотой близости существует связь. Вот несколько примеров.

Регулярность менструального цикла. Есть данные, что у женщин, которые занимаются сексом хотя бы раз в неделю, цикл более регулярный.

Фертильность. Частая половая активность может увеличить фертильность (способность к зачатию), регулируя менструальный цикл женщины.

Облегчение боли при менструации. Из 1900 женщин 9% сообщали, что они занимались мастурбацией в предыдущие 3 месяца, чтобы облегчить менструальные спазмы.

Беременность. Обзор 59 работ, проведенных с 1950 по 1996 год, показал, что половая активность во время беременности сама по себе не вредит плоду, если нет никаких других факторов риска (таких, как болезни, передающиеся половым путем). Кроме того, одно исследование показало, что половая активность во время беременности может служить защитой от преждевременных родов, особенно в течение 3-го триместра (между 29-й и 36-й неделями). Самопроизвольные выкидыши были значительно реже у тех из 1800 женщин, которые занимались любовью на поздних сроках беременности (исключая тех, что воздерживались от секса по медицинским причинам).

Здоровье простаты. Предстательная железа ответственна за производство некоторых секретов, входящих в состав спермы. Среди страдающих простатитом одиноких мужчин более 30% тех, кто занимался мастурбацией, сообщили об улучшении симптомов. Кроме того, есть предположение, что частая эякуляция может предотвращать хронические небактериальные инфекции простаты.

БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ УРОВНИ ГОРМОНОВ МОЛОДОСТИ (эстроген, тестостерон и ДЭА)

Доктор Катлер также пишет, что у женщин, которые наслаждаются регулярным сексом, уровни эстрогена¹ в крови значительно выше, чем у тех, кто редко испытывает оргазм или лишен его вовсе. Эстроген полезен для женского здоровья, поскольку помогает сердечно-сосудистой системе, снижает уровень «плохого» холестерина¹, повышает «хороший» холестерин², выравнивает кожу и делает ее более плотной. И появляется все больше данных о том, что эстроген полезен для работы мозга.

Другой важный гормон, на концентрацию которого влияет сексуальная активность, — это ДЭА (дегидроэпиандростерон). Перед оргазмом уровень ДЭА резко повышается в несколько раз. Дегидроэпиандростерон, по современным данным, помогает улучшить работу мозга, уравновешивает иммунитет, способствует восстановлению тканей, улучшает состояние кожи и, возможно, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Регулярная половая жизни повышает и уровень тестостерона. Этот гормон важен для здоровья костей и мышц, сердца и мозга. При низком уровне тестостерона риск болезни Альц-

¹ Холестерин в форме липопротеинов низкой плотности (ЛПНП). — Прим. ред.

² Холестерин в форме липопротеинов высокой плотности (ЛПВП). — Прим. ред.

геймера увеличен вдвое. Кроме того, при недостатке тестостерона снижено и либидо (половое влечение). Получается, что вам неинтересен секс и к тому же под угрозой находится ваша память.

Профилактика рака

Исследование австралийца Грэма Джайлса показало, что чем больше оргазмов было у мужчины между 20 и 50 годами, тем меньше вероятность у него рака простаты. Исследование *British Journal of Urology International* утверждает, что мужчины в возрасте от 20 до 30 лет, испытывая более 5 оргазмов в неделю, на треть уменьшают риск рака простаты. Такая связь может объясняться повышением при оргазме уровней окситоцина и ДЭА.

Исследование 1989 года показало, что высокая половая активность ведет к снижению риска рака молочной железы у нерожавших женщин. В этом эксперименте приняли участие 50 француженок, у которых был диагностирован рак молочной железы менее чем за 3 месяца до интервью. Их сравнивали с контрольной группой из 95 женщин. Более высокий риск рака молочной железы коррелировал с отсутствием полового партнера или редкими эпизодами близости (менее раза в месяц).

Крепкий сон

Сексуальная разрядка помогает заснуть. Оргазм вызывает выброс окситоцина и эндорфинов, которые действуют как седативное средство. В одном исследовании сообщалось, что 32% из 1866 опрошенных американок подтвердили, что в предыдущие 3 месяца занимались мастурбацией, чтобы помочь себе заснуть. Большинству женщин известно, что мужчины обычно засыпают вскоре после занятий сексом.

Облегчение боли

Есть данные, что оргазм помогает избавиться от некоторых типов боли. Исследование Беверли Уиппл и Барри Комизэрука из Университета Ратджерса, Нью-Джерси, показало, что у женщин с регулярными оргазмами более высокий болевой порог при таких заболеваниях, как прострел или артрит. Перед оргазмом уровни окситоцина¹ увеличиваются в 5 раз. Это, в свою очередь, высвобождает эндорфины, которые облегчают боль. Повышение производства эстрогена у женщин также может облегчить боли при ПМС.

Именно доктор Уиппл нашла так называемую точку G — сверхчувствительную область на передней стенке влагалища, недалеко от входа в него. Она выяснила, что нежное надавливание на эту точку повышает болевой порог на 40%, а во время оргазма женщины способны переносить на 110% больше боли. Исследование снимков мозга объясняет этот результат: на пике возбуждения в мозге активизируются болеподавляющие центры. Сигналы из этой части мозга высвобождают эндорфины и кортикостероиды, которые помогают устраниить болевые ощущения от разных причин и уменьшить беспокойство.

(См. Урок 9, чтобы узнать больше о точке G.)

Облегчение мигрени

Если ваша вторая половинка говорит: «Не сегодня, солнце мое, у меня голова болит», — в ваших силах помочь! Исследование факультета медицины Университета Южного Иллинойса выяснило, что оргазм уменьшает боль при мигренах. Из 52 стра-

¹ Выброс окситоцина, вообще говоря, происходит при любых благожелательных (не враждебных) прикосновениях другого человека, поцелуях и объятиях, в том числе во время обычного массажа, во время всевозможных групповых и парных игр (детских и взрослых), во время занятий йогой, фитнесом и спортом, где люди вольно или невольно прикасаются друг к другу, на танцах и т.п. — Прим. ред.

дающих мигренями 16 сообщили о значительном облегчении после оргазма, а еще у 8 обследованных головная боль полностью прошла.

С 2001 года было опубликовано еще два исследования, подтверждающие, что оргазм на самом деле помогает при мигрени. В более раннем эксперименте участвовали 83 женщины с мигренем: оргазм послужил обезболивающим средством примерно для половины из них. Оргазм помогает не хуже таблеток, но он быстрее, дешевле, приятнее и не имеет побочных эффектов.

Лечение депрессии

Оргазм может также оказывать антидепрессивный эффект. При оргазме лимбическая система¹ мозга сильно возбуждена, и ее активность снижается после секса. Антидепрессанты также имеют тенденцию успокаивать активность в глубокой лимбической системе. Люди, которые регулярно занимаются любовью, реже страдают от депрессий. При оргазме активизируется зона лимбической системы под названием «мезо-диэнцефальное соединение». Клетки этой области производят вещества удовольствия.

Ученые также сообщают, что во время близости подавляется миндалевидное тело², центр страха. Оно также имеет отношение к бессоннице. Таким образом, природа предусмотрела, чтобы люди и животные не отвлекались во время сопития. Подавление центра страха способствует созданию чувства привязанности. Простагландины, жирные кислоты в

¹ Лимбическая система — комплекс подкорковых структур (расположенных в толще больших полушарий мозга), непосредственно связанных с регуляцией эмоций. — Прим. ред.

² Миндалевидное тело, или миндалина, тоже относится к лимбической системе и имеет много разнообразных позитивных функций, связанных не только со страхом. — Прим. ред.

семени, всасываются стенками влагалища и могут участвовать в модулировании гормонального статуса женщины и ее настроения.

Авторы одного исследования сообщают, что женщины, занимающиеся оральным сексом, реже страдают от преэклампсии — состояния при беременности, когда артериальное давление угрожающе повышается. Кроме того, в сперме содержатся молекулы бета-TGF, которые повышают активность естественных клеток-убийц, борющихся с опухолями. Иначе говоря, оргазм мужчины полезен и для женщины.

Вот еще одни данные, подтверждающие это. Гордон Гэллап, психолог Университета штата Нью-Йорк, возглавлял исследование, в котором выяснилось, что женщины, чьи партнеры не использовали презервативы, реже подвергались депрессии, чем те, что занимались сексом с партнером в презервативе. Одна из теорий поясняет это тем, что простагландин (гормон, содержащийся в сперме) поглощается через стенки влагалища, модулируя баланс женских половых гормонов.

Другое исследование показало, что высокая сексуальная активность связана с пониженным риском депрессии и самоубийств. А в одном канадском исследовании была найдена корреляция между целибатом (полное воздержание от секса) и высокими баллами по шкале депрессии и риска самоубийства.

Молодость лица и тела

Регулярная близость поможет вам выглядеть моложе. Согласно исследованию Дэвида Викса, клинического нейропсихолога Королевскойedinбургской больницы, 3 занятия любовью в неделю с партнером, который не вызывает у вас стресса, могут сделать внешность на 10 лет моложе. Доктор Викс изучил более 3500 мужчин и женщин от 18 до 102 лет. Он пришел к за-

ключению, что наш внешний вид зависит от генетики только на 25%, а остальное определяется образом жизни. В этом исследовании эксперты должны были установить возраст людей, наблюдая за ними через одностороннее зеркало. Тех мужчин и женщин, чей возраст был недооценен на 7–12 лет, назвали «супермолодыми». Самым сильным коррелирующим фактором образа жизни «супермолодых» была сексуальная активность. Они сообщали, что занимаются сексом по крайней мере трижды в неделю. (Испытуемые контрольной группы — в среднем 2 раза в неделю.)

Доктор Викс, опубликовавший результаты в книге «Супермолодой: Доказанный способ оставаться молодым» (*Superyoung: The Proven Way to Stay Young Forever*), предлагает одно из объяснений этого феномена. Половая активность у женщин способствует производству гормона соматотропина, который помогает поддерживать молодость облика. Кроме того, секс улучшает обмен веществ. А любовные отношения сами по себе служат стимулом заботы о своей внешности и поддержания себя в форме.

Улучшение обоняния

После полового акта происходит выброс пролактина. Это, в свою очередь, заставляет стволовые клетки мозга формировать новые нейроны в центре восприятия запахов — обонятельной луковице мозга, тем самым улучшая обоняние.

Потеря веса, общая тренированность

Один из самых полезных бонусов занятий любовью — аэробная нагрузка. Показано, что один половой акт сжигает около 200 калорий¹, что равно получасу энергичных упражнений в

¹ Здесь и далее автор называет калориями килокалории (ккал). — Прим. ред.

спортзале. Большинство пар тратят на любовные ласки около 24 минут. Во время оргазма под воздействием окситоцина удваивается сердечный ритм, повышается давление крови. Кроме того, активно сокращаются мышцы таза, бедер, ягодиц, рук, шеи, грудной клетки. Журнал *Men's Health* даже смело заявил, что кровать — лучший тренажер.

Ключ к здоровью и долголетию

Регулярные занятия любовью с надежным партнером помогают сохранять здоровье тела и мозга. Не используйте оправдания, ссылаясь на усталость и занятость на работе. Ваша работа не должна ущемлять личную жизнь. Отсутствие в жизни близких отношений приводит к депрессии и поиску удовольствия в Интернете, в алкоголе, наркотиках, азартных играх и других пристрастиях, вредных для здоровья мозга. У всех нас, мужчин и женщин, есть потребность в прикосновениях, в контакте глаз, интимных связях — чтобы оставаться здоровыми. Если вы чувствуете, что вас любят, о вас заботятся, поддерживают вас и пускают в свою жизнь, вы с большей вероятностью будете счастливы и здоровы, у вас снизится риск болезней и увеличится продолжительность жизни.

Счастье

Экономист Дартмутского колледжа Дэвид Блэнчфлауэр и Эндрю Освальд из Йорикского университета в Англии опросили 16 тысяч человек относительно их интимной жизни и ощущения благополучия. Выяснилось, что увеличение сексуальной активности — от эпизодов близости раз в месяц до занятий любовью раз в неделю — коррелировало с подъемом самооценки по шкале счастья, эквивалентно получению дополнительного дохода в 50 тысяч долларов. (Причем, вопреки сте-

реотипам, те, кто зарабатывает больше, вовсе не занимаются сексом чаще.) Самыми счастливыми, согласно этим данным, были женатые пары, которые занимались сексом на треть чаще, чем холостяки. Экономисты подсчитали, что длительный благополучный брак приравнивается по шкале счастья к дополнительному доходу в 100 000 \$ ежегодно, а развод эквивалентен примерно 66 000 \$ ежегодных убытков.

Резюме: почему регулярный секс полезен для здоровья

У женщин регулярный секс с партнером связан с такими явлениями, как:

- Более регулярный менструальный цикл
- Повышение fertильности
- Облегчение периода месячных
- Меньше перепадов настроения
- Улучшение памяти
- Облегчение боли
- Лучший контроль мочевого пузыря
- Меньше простуд и гриппа
- Сниженный стресс
- Хорошая физическая форма
- Повышение уровня гормона молодости ДЭА (дегидроэпиандростерон)
- Повышение уровней тестостерона и эстрогена
- Контроль массы тела: при занятиях сексом сжигается около 200 калорий за полчаса (для сравнения: занятия йогой за то же время сжигают 114 калорий; танцы — 129; ходьба со скоростью 5 км в час — 153; силовой тренинг — 153).

У мужчин регулярный секс с партнершей связан с такими явлениями, как:

- Увеличенная вариабельность частоты сердечных сокращений (признак здоровья сердца)
- Оптимизация сердечно-сосудистой функции (3 половых акта в неделю вдвое уменьшают риск сердечного приступа или инсульта)
- Повышение уровня тестостерона (укрепление костей и мышц)
- Оздоровление функции простаты
- Более крепкий сон

УРОК 1

Помните секрет Мафусайла — частые занятия любовью полезны для здоровья.

Урок 2

БЕЗ ПОДГОТОВКИ НЕТ ПРЕЛЮДИИ

Как понять и оптимизировать работу систем мозга, связанных с сексом

Все самые страшные грехи этого мира происходят в мозге, но, с другой стороны, именно там происходит и все остальное... Мозгу мы обязаны тем, что воспринимаем цвет маков, аромат яблока и пение жаворонка.

Оскар Уайльд

Какой вы человек?

- Импульсивный или вдумчивый?
Непреклонный или гибкий?
Сомневающийся или уверенный?
Негативный или позитивный?
Несдержаный или терпеливый?
Способный признать проблемы или отрицающий их?
Сосредоточенный на одном или мятущийся?
Готовый к союзу или нерешительный?
Однолюб или искатель приключений?

Вся наша сексуальность связана с внутренней работой мозга. Когда-то мозг считали «черным ящиком», слишком сложным для понимания. Сегодня мы знаем о мозге как никогда много. Нам известно, что в мозге есть системы, взаимодействие которых связано с нашей личностью, нашими целями, устремлениями и сексуальной компетентностью. Как нейробиолог, я считаю полезным различать пять систем, касающихся поведения человека: кора лобных долей, передняя часть поясной

извилины, лимбическая система, базальные ганглии и височные доли. Каждая из этих систем взаимодействует с другими областями мозга, что приводит к эффективному или не очень эффективному поведению.

Большие полушария мозга делят на четыре области: лобные доли (предусмотрительность и способность выносить суждения), височные доли (память и стабильность настроения), теменные (сенсорная обработка и чувство направления) и затылочные доли (обработка визуальной информации). Передняя часть поясной извилины (наш «переключатель скоростей») расположена на стыке больших полушарий. А глубже — в толще мозга — находятся базальные ганглии (отвечают за регулирование беспокойства и удовольствия) и лимбическая система (эмоциональный центр). Если обобщать, то задняя половина мозга (теменные доли, затылочные и задняя часть височных долей) отвечает за восприятие мира, в том числе за восприятие сексуальной привлекательности. А передняя половина мозга объединяет эту информацию, анализирует, имеет отношение к принятию решений, планированию действий, а также выполнению решений (например: пойду ли я с ним на свидание, если он пригласит?).

В этой главе мы рассмотрим пять перечисленных систем головного мозга, обсудим их функции, возможные проблемы и лечение — в том аспекте, в каком они касаются сексуальных отношений. Кроме того, я расскажу о типичном поведении, свойственном людям, у которых разбалансированы какие-то из этих систем. Вы сможете обнаружить свои слабые места и проблемы. Получить дополнительную информацию о строении мозга можно из моей книги «Измените свой мозг — изменится и жизнь». В Приложении 1 вы найдете тест для самопроверки, но, разумеется, нужно помнить, что любые препараты можно принимать только после консультации с врачом.

КОРА ЛОБНЫХ ДОЛЕЙ: БЕЗ ПЛАНИРОВАНИЯ НЕТ ПРЕЛЮДИИ

Лобные доли (передняя половина мозга) делятся на три области: моторная (двигательная) зона, управляющая движениями тела (например, ходьбой, жеванием, шевелением пальцев рук и ног); премоторная зона, которая участвует в планировании движений; и кора лобных долей, выполняющая так называемые исполнительные функции: планирование, прогнозирование, вынесение суждений, организация, контроль импульсов и извлечение опыта из прошлых ошибок.

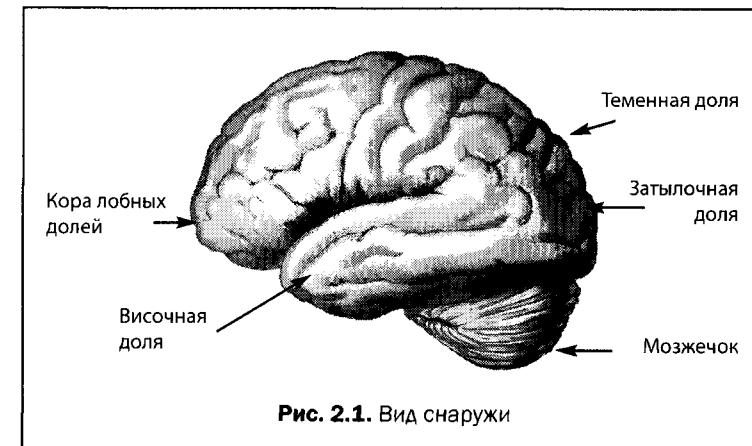
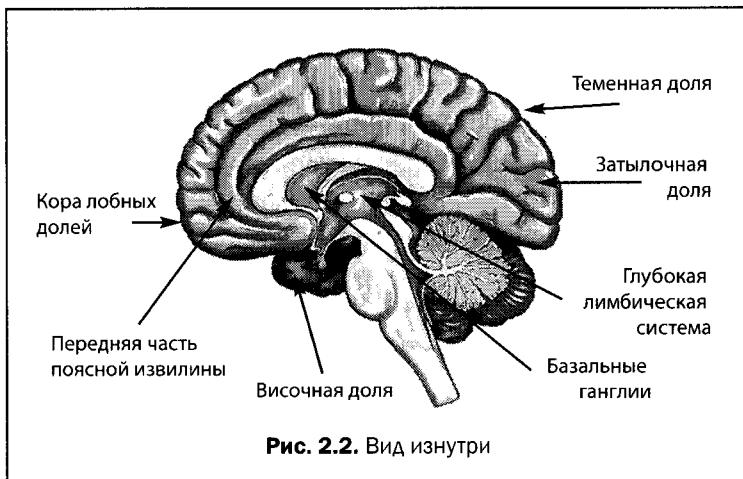


Рис. 2.1. Вид снаружи

Лобная кора — наиболее развитая часть мозга человека, она занимает 30% всей коры больших полушарий. Для сравнения, у шимпанзе, нашего самого близкого родственника среди приматов, лобная кора составляет только 11% коры больших полушарий, у собаки — только 7%, а у кошки — 3,5%. (Это видно по моей кошке Аннабель, у которой нет никакой предусмотрительности или рассудительности. Она живет в текущем моменте и упрямо пьет воду из унитаза, сколько бы раз ей это ни запрещали.)



Лобная кора помогает нам регулировать свое поведение в долгосрочном периоде, дабы достигать далеких целей. Когда она работает как положено, мы рассудительны, организованны, активны, нацелены на результат. Кора лобных долей выполняет исполнительные (управляющие) функции, подобно начальнику на работе. Если активность лобной коры снижена, то мы пассивны и ленивы, как будто босс ушел и работа остановилась. Если кора лобных долей гиперактивна, она ведет себя как чересчур въедливый начальник, который вмешивается абсолютно во все, даже в мелкие дела, и навязчиво все контролирует, вызывая у сотрудников повышенное беспокойство и тревожность. Я называю лобную кору «уголком Сверчка Джимми» из мультфильма про Пиноккио. Помните, Сверчок говорил про «тихий внутренний голос, который помогает вам решить, что правильно, а что нет». В отношениях с противоположным полом лобная кора помогает нам проявлять терпение, внимание, чуткость к партнеру и двигаться к поставленным целям, целенаправленно намеренно выстраивая отношения.

Если лобная кора работает плохо, начинаются проблемы: потеря осознанности действий, неверные суждения, импульсивность, стремление к удовольствиям в ущерб всему остальному, низкая устойчивость внимания, неорганизованность, неспособность учиться на своем опыте, неумение правильно обращаться со временем и недостаток эмпатии¹.

Полагают, что при синдроме дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) имеется дисфункция лобной коры. Кроме того, нарушения в работе лобной коры связывают с асоциальными расстройствами личности, зависимостью от секса, травмами мозга и некоторыми формами деменции. Из-за низкой активности лобной коры в организме часто не хватает нейротрансмиттера (нейромедиатора) дофамина, который пациентам приходится принимать в виде добавок и лекарств.

Доктора Т. Боггс и Б.В. Робертс с факультета психологии Калифорнийского университета Иллинойса сделали обзор 194 исследований и пришли к выводу, что сниженная активность лобной коры связана с повышенным риском смертности по следующим причинам: из-за импульсивного поведения (недостатка осознанности), из-за привычки к курению, плохого питания, чрезмерного употребления алкоголя, жестокости, опасного сексуального поведения, опасного вождения автомобиля и суицидов. Здоровая лобная кора нужна человеку, чтобы жить долго и счастливо!

Каким образом лобная кора участвует во взаимоотношениях

Когда лобная кора функционирует должным образом, человек в состоянии идти к поставленным целям и контролировать свои слова и поступки. Он думает прежде, чем сказать, а говорит то,

¹ Эмпатия — сопереживание другому человеку, умение поставить себя на его место. — Прим. ред.

что соответствует его целям и задачам. Такой человек склонен размышлять, прежде чем действовать, и учится на своих ошибках. Он умеет сосредоточить внимание на словах собеседника, выполнять рабочие и домашние обязательства и организовывать свои поступки и пространство, в котором живет. Он умеет расслабиться и посидеть спокойно. Умеет выражать свои чувства и не склонен к конфликтам, напряжению и суматохе.

Когда лобная кора малоактивна, человек склонен к импульсивности в словах и поступках, что негативно сказывается на взаимоотношениях с людьми. Он не видит ситуацию дальше текущего момента, и ему трудно отказаться от удовольствия («Хочу сейчас!»). Ему трудно слушать и понимать другого человека, он легко отвлекается и не умеет выражать свои собственные мысли и чувства. Партнер такого человека часто жалуется на недостаток близкого общения в их взаимоотношениях. А еще такие люди часто опаздывают.

Нередко человек с малоактивной лобной корой подсознательно ищет конфликт или проблему там, где их нет. Я называют это игрой в «Давайте найдем себе проблему». Они склонны к рискованному поведению и экстрему, что часто пугает или огорчает их партнеров (водят машину слишком быстро, выбирают рискованные виды спорта, вроде скайдайвинга (разновидность парашютного спорта), или ввязываются в драки с незнакомцами).

Этим людям трудно «фильтровать» поступающую информацию — разделить ее на значимую и незначимую, поэтому они бывают гиперчувствительными к внешним раздражителям и, как следствие, легко отвлекаются.

Полезная для взаимоотношений личная позиция, поддерживаемая хорошей работой лобной коры

- Ты мне важен (важна). Давай сделаем что-нибудь вместе сегодня вечером.

- Я люблю тебя. Я рад(а), что мы вместе.
- Мне нравится тебя слушать.
- Я приду вовремя на наше свидание.
- Давай поскорее сделаем эту работу по дому, чтобы у нас осталось побольше времени для нас двоих.
- Я не хочу ругаться с тобой. Давай возьмем тайм-аут на 10 минут, остынем, а потом все решим.
- Да, я ошибся (ошиблась). Я больше не повторю этой ошибки.
- Я запланировал замечательный вечер для нас.
- Тебе нравятся такие прикосновения? Хочу сделать тебе приятно.

Вредная для взаимоотношений личная позиция, связанная с плохой работой лобной коры

- Я только на полчаса опоздал(а). Что ты злишься?
- Хочешь уравновесить расходы с доходами? Вот и следи за своими расходами, а ко мне не лезь.
- Я сделаю это позже.
- Мне неинтересно тебя слушать.
- Давай-давай, рассказывай дальше, я могу слушать тебя, глядя в телевизор или книгу.
- Не знаю, как выразить эти чувства словами...
- Я не нарочно тебе изменил(а) (или «не нарочно (импульсивно) потратил(а) все деньги / говорил(а) гадости на вечеринке, смущая тебя и т.д.»).
- Я не могу сидеть спокойно.
- Меня раздражает шум.
- Я отвлекаюсь (во время секса, беседы и прочего).
- Мне всегда нужен немедленный ответ!
- Мне нужно это сейчас, а не потом!
- Как я зол (зла) на себя. Опять наступил(а) на те же самые грабли!

- Что говорят партнеры людей, страдающих от проблем с лобной корой**
- Он импульсивен (она импульсивна).
 - Он(а) постоянно меня перебивает.
 - Он не обращает на меня внимания.
 - Он(а) не дает мне фразу закончить, говорит, что если не скажет сразу, то забудет мысль.
 - Она(а) плохо спит ночью.
 - Он(а) часто начинает конфликт на ровном месте.
 - Он(а) все время противоречит и спорит.
 - Он(а) отвлекается во время секса.
 - Он(а) дразнит животных, мне это не нравится.
 - Он(а) не может посидеть спокойно ни минуты.
 - Он(а) любит откладывать дела и часто не заканчивает их.
 - Он(а) всегда опаздывает или приходит в последнюю минуту.

Лобная кора: Резюме (Ваш внутренний начальник)

Функции лобной коры (контроль)	Проблемы лобной коры (недостаток контроля поведения)
• Сосредоточенность	• Низкая устойчивость внимания
• Предусмотрительность	• Недостаток ясных целей
• Контроль импульсов	• Импульсивность
• Организованность	• Расхлябанность
• Планирование	• Задержки и опоздания
• Рассудительность	• Плохие суждения
• Эмпатия	• Недостаток эмпатии (сопереживания)
• Контроль эмоций	• Неспособность уделять внимание деталям
• Проницательность	• Недостаток способности ухватывать суть
• Извлечение уроков из опыта	• Повторение прошлых ошибок
	• Тенденция терять вещи
	• Легкая отвлекаемость

Диагнозы, сопутствующие снижению функции лобной коры

- Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)
- Некоторые типы депрессии
- Травмы мозга
- Деменция
- Антисоциальное поведение
- Расстройства личности

Диагнозы, сопутствующие чрезмерной активности лобной коры

- Сверхсосредоточенность, негибкость, ригидность
- Все проблемы, соответствующие расстройствам передней части поясной извилины (подробнее об этом далее)

Как нормализовать функцию лобной коры

- Прибегнуть к помощи профессионалов в области психического здоровья (врачей, психологов, психотерапевтов)
- Интенсивные занятия аэробикой (усиливают кровообращение)
- Уделить внимание постановке целей/планированию
- Прибегнуть к помощи нейрологической обратной связи (Neurofeedback)
- Пройти консультацию у семейного психолога
- Наполнить свою жизнь стимулирующими интересными для вас занятиями
- Попробовать придерживаться высокобелковой диеты
- Развивать внутреннее ощущение личной значимости
- Стимулирующие биологически активные добавки (БАДы) для повышения уровня дофамина в мозге: L-тирозин или SAMe (S-аденозилметионин¹)

¹ Можно принимать и обычный метионин. — Прим. ред.

Передняя часть поясной извилины: пешком или бегом

Передняя часть поясной извилины (ПЧПИ) помогает вам успокоиться, расслабиться, строить свое поведение гибко. Она проходила через глубинные части стыка лобных долей и служит нашим «переключателем скоростей» — промасливает передачи нашего поведения, позволяя приспосабливаться и меняться. Поясная извилина причастна к переключению внимания с одной идеи на другую, с одного предмета на другой и вообще — к видению разных вариантов поведения в каждой ситуации. Ближе всего работу ПЧПИ описывает термин «когнитивная гибкость». Кроме того, ПЧПИ помогает нам приспособиться к совместной работе, переключаться в режим общения команды.

Если активность ПЧПИ выше нормы (обычно вследствие недостатка серотонина), люди становятся не способны переключать внимание, делаются ригидными, зацикленными на одном, тревожными и конфликтными (склонными к автоматическим возражениям).

При повышенной активности ПЧПИ человек склонен слишком много планировать, чересчур беспокоиться о будущем, становится ригидным, зацикленным, фанатиком, одержимым некой идеей, признает только свою правоту.

Зачастую такой человек находится в постоянном ожидании неприятностей и воспринимает мир как враждебный к нему. Ему трудно избавиться от отрицательных мыслей или негативного поведения.

Иногда у людей с гиперфункцией ПЧПИ развиваются навязчивые состояния. Например, постоянное мытье рук или потребность то и дело проверять, закрыты ли замки, выключена ли

электроплита. Один пациент описывал мне это состояние так: «Одни и те же мысли бегают по кругу много-много раз». Другой пациент рассказывал: «Как будто у вас в голове есть вечно нажатая кнопка перезагрузки, которая непрерывно загружает одни и те же мысли, даже если вы пытаетесь от них избавиться».

К клиническим проблемам, связанным с чрезмерной активностью ПЧПИ, относятся: обсессивно-компульсивные¹ расстройства, нарушения пищевого поведения и пристрастия. Все эти нарушения связаны с проблемами переключения внимания. Тревожность, привязанность к прошлому, ригидность, автоматические реакции — все это симптомы слишком большой активности ПЧПИ. Увеличение уровня серотонина с помощью биодобавок или лекарств обычно приносит таким пациентам пользу.

Когда ПЧПИ чересчур малоактивна, человеку не хватает побуждений к действию. В серьезных случаях он становится легко отвлекающимся и апатичным. Нейрохирурги медицинского факультета Калифорнийского университета в Ирвите описали ряд симптомов, связанных с повреждениями этой части мозга вследствие инсульта, опухоли или травмы. Они назвали этот синдром акинетическим мутизмом, потому что пациенты делаются малоподвижны (акиния) и мало говорят (мутизм). У них отмечали равнодушие ко всему и низкий уровень тревожности и беспокойства.

ПЧПИ в отношениях

Когда ПЧПИ функционирует должным образом, люди легко переключают внимание. Они ведут себя гибко — приспосабливаются к обстоятельствам, легче усматривают варианты

¹Другое (более широкое и общее) название навязчивых состояний и ритуализации поведения, связанных с повышенной общей тревожностью. — Прим. ред.

выхода в трудных ситуациях. Обычно такие люди в состоянии простить другим их ошибки и оставляют былое в прошлом. Если они поощряют других к действиям, то не контролируют ситуацию слишком жестко. Они смотрят в будущее позитивно и в состоянии справляться с радостями и огорчениями отношений.

При сверхактивной ПЧПИ человек зациклен на одних и тех же мыслях, прокручивая их в голове по многу раз. Он «застревает» на негативном, на давних обидах, склонен к злопамятности. Обычно он настаивает, чтобы все делалось только так, как он считает нужным, и очень раздражается, если этого не происходит. Ему трудно приспосабливаться к переменам. Он часто спорит и возражает.

Если, наоборот, ПЧПИ слишком малоактивна, человек с равнодушием начинает относиться к своим поступкам, апатичен и вообще мало заботится о том, чтобы действовать. Интересно, что одно из средств лечения людей с чрезмерной активностью ПЧПИ (при таких расстройствах, как обсессивно-компульсивный синдром) — антидепрессанты из группы ингибиторов обратного захвата серотонина (ИОЗС). Один из их побочных эффектов — развитие апатии и недостатка мотивации, если препарат слишком сильно подавляет ПЧПИ.

Полезная для взаимоотношений личная позиция, поддерживаемая хорошей работой ПЧПИ

- Все хорошо.
- Я справляюсь с этой ситуацией. А как ты считаешь нужным ее решить?
- Давай работать над этим вместе.
- Чем хочешь заняться?
- Это уже в прошлом.

Вредная для взаимоотношений личная позиция, связанная с нарушениями в работе ПЧПИ

- Ты обидел(а) меня несколько лет назад.
- Я тебе этого не прошу.
- Это уже не исправить.
- Я все время волнуюсь.
- Я застреваю на плохих мыслях.
- Сделай, как я сказал(а).
- Я не могу измениться.
- Это твоя ошибка.
- Я не согласен (не согласна) с тобой.
- Нет, нет и еще раз нет.
- Я не буду этого делать.
- Я не хочу этого делать.
- Я многим в тебе недоволен (недовольна).
- Я никогда не ненавидел(а) никого больше, чем тебя.
- Это никогда не изменится.

Что говорят партнеры тех, у кого нарушена функция ПЧПИ

- Он(а) ничего не забывает и не прощает.
- Он(а) припоминает проблемы из далекого прошлого.
- Все должно быть, как он(а) этого хочет.
- Он(а) не умеет просить прощения.
- Он(а) цепляется за свое недовольство.
- Он(а) никогда ничего не выбрасывает.
- Он(а) не гибок (не гибка) в общении.
- Если что-то не идеально, то для нее (него) ценность этого вообще потеряна.
- Я не помогаю ей (ему), потому что, если я сделаю что-то по-своему, он(а) психует.
- Он(а) спорит со всем, что я говорю.
- Ему(ей) не нравится пробовать новые вещи.

Передняя часть поясной извилины (ПЧПИ): Резюме (Механизм переключения скоростей)

Нормальная работа ПЧПИ

- Когнитивная гибкость
- Разумное переключение с идеи на идею
- Сотрудничество
- Способности видеть варианты
- Движение в потоке

Проблемы, связанные с чрезмерной активностью ПЧПИ

- Застревание на отрицательных мыслях и жесткие схемы поведения
- Тревожность
- Злопамятность
- Навязчивые идеи
- Ригидность
- Склонность к спорам и противостояниям
- Раздражение, если что-то делается, не как он(а) считает нужным
- Раздражение из-за беспорядка
- Неприязнь к переменам
- Говорит, не подумав предварительно

Проблемы, связанные с низкой активностью ПЧПИ

- Апатия или безразличие
- Слабая мотивация
- Неразговорчивость
- Малоподвижность

Диагностические проблемы, связанные с чрезмерной активностью ПЧПИ

- Обсессивно-компульсивные расстройства
- Пристрастия
- Расстройства пищевого поведения
- Предменструальный синдром (некоторые типы)
- Хроническая боль
- Посттравматическое стрессовое расстройство
- Трудные характеры

Диагностические проблемы, связанные с низкой активностью ПЧПИ

- Сниженная мотивация
- Дефицит спонтанных движений и высказываний
- См. также проблемы, связанные с низкой активностью лобной коры (описаны выше)

Средства успокоения чрезмерной активности ПЧПИ

- Терапия нейрологической обратной связью (Neurofeedback). Эта методика предполагает использование специальных приборов, которые помогают получить информацию (обратную связь) об активности той или иной части мозга, чтобы выяснить, что успокаивает ее
- Интенсивные занятия аэробикой
- Психотерапия для пар, обучение владению своими эмоциями
- Низкобелковая диета (рацион, основанный на сложных углеводах)
- Биологически активные добавки (БАДы), регулирующие чрезмерную активность ПЧПИ. Повысить уровень серотонина в мозге помогут: 5-гидрокситриптофан¹, зверобой, инозитол.

КАК УЛУЧШИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИЧЕСКОЙ НЕЙРОБИОЛОГИИ

Один мужчина недавно подошел ко мне на семинаре и сказал: «Дэниэл, я так вам благодарен за науку, особенно за сведения о поясной извилине. Я женат на женщине, у которой передняя часть поясной извилины раскалена как в аду. Что бы я ни сказал, она говорит обратное. Много лет я думал, что она просто меня не любит, но сейчас понимаю, что проблема

¹ Его с успехом может заменить курс инъекций витамина В₆, который способствует выработке собственного триптофана и затем серотонина в организме. — Прим. ред.

заключается в особенностях работы ее мозга. Если я просил, чтобы она пошла со мной в магазин, она неизменно отвечала: «Я занята! Ты что, не видишь, сколько у меня работы?!» Теперь я понимаю, что она просто не умеет переключаться, поэтому, если мне нужно что-то, я прошу ее о противоположном. Скажем, если я хочу, чтобы она сходила со мной за покупками, то говорю: «Я собираюсь в магазин. Но ты, наверное, не составишь мне компанию, я пойду один». Тогда она сердится и говорит: «С чего ты решил, что я с тобой не хочу идти. Откуда ты взял эту идею?» Нам стало легче уживаться, но есть одна проблема — это секс. Не скажу же я ей: «Я собираюсь заняться сексом, но ты, наверное, не присоединишься ко мне».

Я улыбнулся в ответ на эту речь и посоветовал следующее: «Я очень рад, что вы используете практическую нейробиологию ради улучшения отношений с женой. Вот несколько идей, как наладить еще и сексуальную жизнь. Поскольку у вашей жены проблемы с передней частью поясной извилины, во-первых, сводите ее в итальянский ресторан и закажите пасту. Простые углеводы увеличивают выброс серотонина, и люди становятся добре и покладистее. Затем отправьтесь с ней на длительную прогулку, поскольку физическая нагрузка улучшает мозговое кровообращение и тоже способствует подъему серотонина. Дома угостите ее кусочком шоколада (в нем содержится фенилэтиламин, который включает оповещающую систему мозга, и тот начинает лучше ловить разные сигналы, поступающие от других людей). И, наконец, просто погладьте ее по плечам, не надо ничего говорить напрямую. Уверен, что вам повезет, особенно если ее менструальный цикл находится в интервале с 4-го по 20-й день».

Через неделю я получил от него электронное письмо, в котором сто раз было повторено слово «спасибо».

Понимая, как работают разные системы мозга, вы сможете вырабатывать стратегии улучшения своей сексуальной жизни. Скажем, человеку с низкой активностью лобной коры нужно развлечься, чтобы возбудиться. Если вы позовете такого человека на медитацию или публичную лекцию, вряд ли его это заведет. А вот фильм ужасов или поездка на мотоцикле могут помочь пробудить в нем азарт.

ГЛУБОКАЯ ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА: ОГОНЬ СТРАСТЕЙ

Глубокая лимбическая система (ГЛС) находится в толще больших полушарий мозга. Эта область отвечает за регулирование эмоционального состояния людей. Когда ГЛС менее активна, вы находитесь в позитивном, оптимистичном настроении. Если она «разогревается» (становится возбужденной), человек может впадать в негативизм. ГЛС словно создает фильтр, через который мы воспринимаем все события. Этот фильтр раскрашивает их в радужные или мрачные тона, в зависимости от настроения.

К ГЛС относятся гиппокамп и миндалевидное тело — структуры, в которых сохраняются эмоционально окрашенные воспоминания, негативные и позитивные. Если в жизни все хорошо, то и наше настроение ровное. Если мы пережили травму или неприятный опыт, то он настраивает мозг на негативный лад.

ГЛС контролирует циклы сна и аппетита и напрямую связана с построением социальных связей и рождением привязанностей. ГЛС, кроме того, заведует восприятием запахов, именно поэтому запахи так ощутимо влияют на наши эмоциональные состояния.

Повышенная активность ГЛС связана с депрессией, негативным настроем, недостатком мотивации, низким уровнем

либидо и общей энергии. Человек с перевозбужденной ГЛС видит все в черном свете, не верит в положительный результат своих усилий и теряет мотивацию к действиям. А поскольку ГЛС управляет сном и аппетитом, нарушения в ее работе могут привести к изменению привычек: сонливости, бессоннице, повышенному или пониженному аппетиту. Например, при депрессии люди обычно теряют аппетит и мучаются от проблем со сном, несмотря на то, что ощущают хроническую усталость. Активность ГЛС повышается из-за недостатка нейромедиаторов: норадреналина, дофамина или серотонина. Облегчение может принести прием этих веществ в форме добавок или лекарств.

Заторможенность же ГЛС связана со снижением мотивации, реактивности и неправильной интерпретацией поступающей информации.

ГЛС в отношениях

Когда лимбическая система функционирует должным образом, люди склонны быть позитивнее и лучше находить общий язык с окружающими. Они точнее интерпретируют полученную информацию и обычно действуют исходя из соображений «презумпции невиновности». Они игривы, полны сексуальной энергии, расположены к приятным и светлым воспоминаниям. Их позитивное отношение к жизни притягивает к ним людей.

Когда лимбическая система гиперактивна, люди тяготеют к депрессии, негативизму и отдалению от других. Они видят мир сквозь черные очки, а стакан для них всегда наполовину пуст. Они не чувствуют себя сексуальными и уклоняются от секса, поскольку не испытывают желания. Им трудно добраться до своих положительных воспоминаний или чувств. Это, в свою очередь, отталкивает от них окружающих.

Полезная для взаимоотношений личная позиция, поддерживаемая сбалансированной работой ГЛС

- У меня отличные воспоминания.
- Давайте дружить.
- Я принимаю твои извинения, я знаю, что у тебя был плохой день.
- Давай повеселимся.
- Я чувствую твои флюиды, давай займемся любовью.

Вредная для взаимоотношений личная позиция, связанная с нарушениями нормальной функции ГЛС

- Не смотри на меня так мрачно.
- Мне удается вспомнить только плохие времена.
- Я тоже устал(а).
- Оставь меня в покое. Я не хочу секса.
- Ты ложись спать, а у меня бессонница.
- Никого не хочу видеть.
- Мне не нужны твои извинения.
- Мне ничего не интересно.

Что говорят партнеры тех, у кого нарушена функция ГЛС

- Он(а) настроен(а) негативно.
- Он(а) часто бывает в подавленном настроении.
- Он(а) видит только отрицательную сторону вещей.
- Он(а) не хочет общаться с другими людьми.
- Он(а) обычно неверно истолковывает мои действия.
- Он(а) не интересуется сексом.
- Он(а) плохо спит.
- В наших отношениях мало игривости.

Глубокая лимбическая система (ГЛС):

Резюме

(настроение и эмоциональные связи с другими)

Нормальная функция ГЛС

- Контроль настроения
- Хорошие воспоминания
- Мотивированность
- Ровный эмоциональный тон
- Нормальные циклы аппетита/сна
- Социальные связи
- Нормальное обоняние
- Нормальное либидо
- Нормальная активная реакция на стресс
- Сниженный интерес к вещам, которые обычно нравятся

Чрезмерная активность ГЛС

- Депрессия, печаль
- Фокус на негативе, раздражительность
- Низкая мотивация
- Негативный взгляд на жизнь, чувство вины
- Плохой сон и аппетит
- Социальная изоляция
- Пониженное чувство собственного достоинства
- Низкое либидо
- Чувство безнадежности
- Чувство бесполезности или беспомощность
- Неудовлетворенность или усталость
- Слезы

Проблемы низкой активности ГЛС

- Сниженная реактивность
- Неправильная интерпретация поступающей информации

Диагностические проблемы, связанные с перевозбуждением ГЛС

- Депрессия
- Циклические нарушения настроения
- Болевой синдром

Диагностические проблемы, связанные с низкой активностью ГЛС

- Не существует

Средства балансирования высокой активности ГЛС

- Биологическая обратная связь, повышение активности лобной коры (связана с ГЛС)
- Интенсивные занятия аэробикой
- Семейная психотерапия
- Сознательная работа над устранением автоматических негативных мыслей
- Сбалансированный рацион
- Биологически активные добавки (БАДы) для нормализации ГЛС: DL-фенилаланин, S-аденозиметионин (SAMe), L-тирозин

БАЗАЛЬНЫЕ ГАНГЛИИ: ТЫ МЕНЯ РАЗДРАЖАЕШЬ

Базальные ганглии (БГ) — ряд ядерных подкорковых структур в центре мозга, которые окружают глубокую лимбическую систему. БГ помогают интегрировать между собой мысли, чувства и движения. Вот почему от радости мы иногда прыгаем, а от страха холдеем.

Исследования в нашей клинике *Amen Clinics* показали, что базальные ганглии связаны с регулированием уровня беспокойства в теле. Когда БГ работают слишком активно, людям приходится бороться с тревогой и физическими симптомами стресса, такими, как головные боли, проблемы с кишечником, напряженность мышц.

Высокая активность БГ также связана с избеганием конфликтов. При одной мысли о чем-то неприятном (например, о необходимости сделать выговор плохо работающему сотруднику) у людей с гиперактивными БГ возникает беспокойство. Такие люди склонны избегать конфликтов, потому конфликты заставляют их чувствовать себя неловко. Им бывает трудно расслабиться, они часто переутомляются.

Когда активность БГ снижена, у человека возникают проблемы с мотивацией и вниманием.

Кроме того, БГ связаны с чувствами удовольствия и экстаза. Кокаин воздействует именно на эту часть мозга. Высокая активность в БГ часто возникает из-за недостатка нейромедиатора ГАМК (гамма-аминомасляная кислота), и прием ГАМК в виде добавок или лекарств зачастую помогает снять симптомы.

Роль БГ во взаимоотношениях

Когда система базальных ганглиев функционирует должным образом, люди спокойны и доброжелательны. Они с надеждой смотрят в будущее, хорошо себя чувствуют в своем теле, свободно выражают собственную сексуальность. Они не изводят себя и окружающих многочисленными жалобами на здоровье, игрихи и сексуальны. С конфликтами справляются эффективно.

Если БГ гиперактивны, есть тенденция к беспокойству, панике, страху и напряженности. Человек при этом склонен предсказывать мрачное будущее и то и дело представляет себе, что может пойти «не так». Поскольку информацию он фильтрует через призму страха, он менее склонен оправдывать поступки других людей, верить в их «невиновность».

У человека с перевозбужденными БГ часто болит голова, возникают боли в пояснице и множество физических жалоб. Его интерес к сексу снижен из-за напряженности в теле. Часто ему не хватает эмоциональной и физической энергии, чтобы заниматься сексом, поэтому он уклоняется от близости. Его воспоминания полны страхом и тревожностью. Он утомляет окружающих постоянными страхом и тревогой, которые на них проецирует.

Полезная для взаимоотношений личная позиция, поддерживаемая сбалансированной работой БГ

- Я знаю, что все у меня получится.
- Когда у меня появится проблема, буду ее решать, не позволю ей разрастаться.
- Я обычно чувствую себя физически расслабленным.
- Я обычно спокоен в новых ситуациях.

Вредная для взаимоотношений личная позиция, связанная с нарушениями нормальной функции БГ

- Я заранее знаю, что мне это не удастся.
- Я слишком напряжен(а).
- Мне страшно.
- Я не буду поднимать проблем, лучше избегать их.
- Мне трудно дышать, я так волнуюсь.
- Я не хочу секса, у меня голова болит (боль в груди, боль в пояснице, в мышцах и т.д.).
- Вы хотите мне навредить.

Что говорят партнеры людей, испытывающих проблемы с БГ

- Он(а) все время беспокоится.
- Он(а) слишком много заботится о том, что подумают другие.
- Он(а) прогнозирует только плохие результаты в любых ситуациях.
- Он(а) все время жалуется на неважное самочувствие.
- Он(а) боится конфликтов.
- Он(а) не погружается в дело целиком.

Базальные ганглии (БГ): Резюме (центр беспокойства)

Нормальная функция БГ

- Объединяет чувства, мысли и движения
- Расслабление тела
- Плавность движений
- Модулирование мотивации
- Ощущение удовольствия

Проблемы, связанные с чрезмерной активностью БГ

- Беспокойство/паника и настороженность
- Ригидность мышц
- Прогнозирование худшего
- Страх чужого мнения
- Потерянность в тревожных ситуациях
- Застенчивость или робость
- Тенденция грызть ногти или почищивать кожу
- Чрезмерная мотивация (не может оторваться от работы)
- Избегание конфликтов

Проблемы сниженной активности БГ

- Низкая мотивация
- Проблемы с вниманием
- Поиск возбуждения
- Тремор/расстройство движений

Диагностические проблемы, связанные с чрезмерной активностью БГ

- Трудоголизм
- Тревожные расстройства
- Физические симптомы стресса, такие, как головные боли, боли в желудке

Диагностические проблемы, связанные с низкой активностью БГ

- Синдром дефицита внимания (СДВГ)
- Расстройства движения
- Низкая мотивация

Средства успокоения высокой активности БГ

- Негативные мысли позволяет устраниить когнитивная психотерапия
- Биологическая обратная связь
- Гипноз
- Обучение медитации
- Тренинги расслабления и релаксации
- Расслабляющая музыка
- Тренинг по ассертивности (утверждениям)
- Ограничение алкоголя и кофеина
- Биологически активные добавки (БАДы): ГАМК, корень валерианы

Средства стимуляции низкой активности БГ

- Интенсивные занятия аэробикой
- Занятие увлекательными для вас вещами
- Стимулирующая музыка
- БАДы. Чтобы повысить уровень дофамина, принимают L-тироzin

ВИСОЧНЫЕ ДОЛИ: ВОСПОМИНАНИЯ И НАСТРОЕНИЕ

Височные доли (ВД) расположены на уровне глаз — за глазами, под висками. Они участвуют в обработке речи (слушание и чтение), распознавании социальных знаков, обработке музыки, тонов речи, а также регулируют стабильность настроения. Кроме того, ВД имеют отношение к кратковременной памяти, переводу информации из нее в долговременную. Они задействованы в распознавании объектов на вид и их наименования. Эта структура мозга как бы отвечает на вопрос «Что?» и помогает узнавать объекты и лица. Помимо прочего, височные доли, особенно правая, причастны к переживанию духовного

опыта и озарений. Есть эксперименты, которые показывают, что после стимуляции правой височной доли человек испытывает сильные религиозные или духовные переживания, вплоть до ощущения «присутствия Бога» здесь и сейчас. Интересно, что оргазм тоже активизирует эту область мозга.

Гиппокамп — структура, расположенная под височными долями, — кодирует новую информацию и сохраняет ее на несколько недель. Если повредить гиппокамп, то человек теряет способность осваивать новую информацию и не может вспомнить события последних недель. Эта важная структура мозга одной из первых страдает при болезни Альцгеймера.

Перед гиппокампом под височными долями находится *миндалевидное тело*, или *миндалина*, названная так за свою форму. Миндалевидное тело координирует наш эмоциональный ответ. Сильные эмоции могут упростить процесс кодирования информации, вследствие чего она лучше обрабатывается в гиппокампе и ее бывает легче вспомнить. Это полезно, поскольку помогает помнить о таких событиях, как опасное нападение или волшебная ночь любви, а также позволяет долго удерживать в памяти захватывающий факт, о котором вы узнали. Например, я помню поездку в такси от Манхэттена до международного аэропорта имени Джона Кеннеди в 2005 году, как будто это было вчера. Я помню даже номер машины — 4118. Таксист слушал очень громкую, раздражающую музыку, громко разговаривал по сотовому телефону, мало уделял внимания дороге, из-за чего мы два раза чуть не попали в серьезные аварии. Из-за этих сильных эмоций я запомнил номер такси. Обеспечивая запоминание подобных событий, миндалевидное тело выполняет важную функцию, помогая распознать потенциального грабителя или опасного таксиста. Если миндалина работает как положено, мы реагируем на мир в соответствии с логикой. Если она сверхактивна, наши реакции преувеличены. Если миндалевидное тело малоактивно,

мы неверно истолковываем значения ситуаций, и наша реакция не соответствует им. (Например, если вы рассмеялись на сообщение жены о том, что умерла ее подруга.)

Нарушения функции ВД приводят к проблемам с кратковременной и долговременной памятью, нарушениям чтения, трудностям с подбором нужных слов в разговоре, а также связаны с нестабильностью настроения, трудностями с распознаванием социальных знаков, способствуют чрезмерной поглощенности религиозными или моральными вопросами либо отсутствию духовной чуткости.

О человеке с нарушением активности ВД (повышенная или сниженная), особенно левой доли, нередко говорят, что у него трудный характер. Это связано с недостатком нейромедиатора ГАМК, прием которого в виде пищевых добавок или лекарств обычно помогает пациентам.

Роль височных долей во взаимоотношениях

Когда височные доли функционируют должным образом, люди эмоционально стабильны. Они в состоянии ясно и верно понимать то, что говорят другие. Они свободно подбирают нужные слова в разговорах, точно читают эмоциональное состояние окружающих, управляют своим характером, ясно запечетлевают события. Благодаря хорошей памяти они помнят свою личную историю и осознают свою идентичность.

Если функции височных долей нарушены, возникают проблемы с памятью. Человек теряет доступ к информации о своей жизни. У него скакает настроение, есть тенденция к вспыльчивости и гневу. Могут возникать мысли о насилии, и он выражает свою фruстрацию в агрессивных разговорах. Нередко он истолковывает происходящее неверно и ведет себя немного пааноидально (подозрителен и враждебен). Иногда на него находят периоды спутанности, когда он совсем неадекватно понимает то, что ему говорят.

**Полезная для взаимоотношений личная позиция,
поддерживаемая сбалансированной работой височных долей**

- Я помню, что ты просил(а) меня сделать.
- Я хорошо помню историю наших отношений.
- Я чувствую себя уравновешенно и спокойно.
- Мне легко подбирать слова в разговоре и выражать ими свои чувства и мысли.
- Я обычно понимаю, когда другой человек счастлив, грустен, раздражен или скучает.
- Я умею контролировать свой характер.
- У меня хорошая память.

**Вредная для взаимоотношений личная позиция, связанная
с нарушениями нормальной функции височных долей**

- У меня проблемы с памятью.
- Я раздуваю из мухи слона. Легко сержусь.
- У меня часто бывает плохое настроение.
- У меня склонность к перепадам настроения.
- Мне в голову порой приходят страшные мысли о жестокости, агрессии.
- Мне бывает трудно читать.
- Я порой неверно истолковываю то, что говорят другие.
- Я слишком чувствителен(льна) к мнению окружающих, часто думаю: что они скажут обо мне?
- Иногда я неправильно читаю выражение лица человека.
- Мне бывает трудно подобрать нужные слова в разговоре.

**Что говорят партнеры людей, испытывающих проблемы
с височными долями**

- Он(а) бывает физически или словесно агрессивным (агрессивной).
- У него (нее) неустойчивое настроение.

- У него (нее) плохая память.
- Он(а) часто неправильно понимает происходящее.
- Его (ее) настроение постоянно колеблется.
- Он(а) легко выпадает из контекста ситуации.
- Ему (ей), похоже, трудно усваивать информацию через чтение или на слух — лучше показывать.

**Височные доли (ВД): Резюме
(память и стабильность настроения)**

Нормальные функции ВД

- Понимание речи и память
- Обучение через восприятие информации на слух
- Выбор слов
- Эмоциональная стабильность
- Долговременная память
- Левая ВД: чтение слов
- Распознавание лиц и мимики
- Правая ВД: понимание социальных правил, общение в социуме
- Интонации речи
- Ритм, музыка
- Визуальное обучение
- Духовный опыт

Проблемы гипер- или гипоактивных ВД

- Проблемы с пониманием речи и памятью
- Проблемы с восприятием речи на слух
- Трудности с подбором, вспоминанием слов, дислексия
- Эмоциональная неустойчивость
- Тревожность по пустякам или без причин
- Головные боли или боли в животе (причину которых трудно диагностировать)
- Плохое распознавание выражения лица другого человека
- Мрачные или агрессивные мысли
- Агрессия по отношению к себе или другим
- Проблемы с обучением
- Галлюцинации
- Фанатичная зацикленность на религиозных идеях

Заболевания или состояния, связанные с низкой активностью ВД

- Травмы головы
- Диссоциативные расстройства
- Тревожность
- Эпилепсия височных долей
- Амнезия
- Серьезные депрессии, сопровождающиеся мрачными или суициальными мыслями
- **Левая височная доля:** агрессия, дислексия.
- **Правая височная доля:** проблема с распознаванием социальных знаков

Заболевания или состояния, связанные с высокой активностью ВД

- Эпилепсия
- Повышенная религиозность
- Повышенная сенсорная чувствительность
- И те же состояния, что и при низкой активности ВД

Средства, позволяющие уравновесить функцию ВД (низкую или высокую активность)

- Биологическая обратная связь
- Семейная психотерапия
- Обучение управлению гневом
- Музыкальная терапия
- Высокобелковая диета

Для решения проблем памяти

- Физические и интеллектуальные упражнения
- Биологически активные добавки: Омега-3 жирные кислоты, альфа-липоевая (тиноктовая) кислота, фосфатидилсерин, гинкго билоба, а также витамин Е и витамин С — в качестве антиоксидантов.
- **БАДы для ВД:** ГАМК или валериана помогают успокоить ВД

УРОК 2

Без подготовки нет прелюдии. Разберитесь, как работает ваш мозг и как он влияет на ваше поведение, в том числе и интимное, — чтобы ваша сексуальная жизнь стала полноценной и романтичной.

Урок 3

ХИМИЯ ЛЮБВИ

Компоненты притяжения, увлечения, привязанности и расставания

Не идите на близость с человеком, в которого не хотите влюбиться, потому что именно это и может произойти.

Антрополог Хелен Фишер

Представьте, что вы сидите за рулем своего автомобиля в длинной пробке перед светофором. Машины движутся еле-еле, время словно замерло. И вдруг вы замечаете ее. Она стоит у «зебры», собираясь перейти дорогу. Нет, она не девушка вашей мечты. Скорее — красотка дня. Как хорошо, что жены рядом нет. У вас были бы серьезные неприятности, заметь она, как вы уставились на грудь, бедра и подчеркивающую их выразительность талию незнакомки. В висках приятно застучало. Вы отреагировали автоматически, рефлексивно, и, возможно, это будет самое сильное впечатление дня. На короткий миг оно уничтожило в памяти все ваши обязательства — десятилетний брак, вашего обожаемого ребенка-второклассника, необходимость следить за дорожным движением и сигналами светофора. Вы капитулировали, отпустили контроль, попались в пути очарования зрительного образа.

«Ты идиот», — бормочете вы себе под нос, злясь на собственную неспособность сопротивляться соблазну. Хотя, с моей точки зрения, правильнее будет сказать: «Ты — жертва дофамина».

Когда вы видите объект желания, нейромедиатор дофамин активизирует глубинные области мозга, вызывая чувство удо-

вольствия, побуждения и желания (кокаин действует сходным образом). Вы чувствуете дрожь, дыхание сбивается. Притяжение к потенциальному объекту любви — это сильное чувство. В работу включается ствол мозга, высвобождая фенилэтиламин, который ускоряет передачу информации между нервными клетками. Неудивительно, что ваши глаза и шея поворачиваются вслед движению девушки.

Но она, в свою очередь, не глязает на вас. И не только потому, что вы сидите за рулем далеко не нового семейного фургона. Просто ее мозг действует совершенно иным образом. Вас цепляет красота, форма, фантазия. Она же, следуя законам своей глубинной биологической натуры (о которых может сама не ведать), ищет мужчину, способного зачать здоровых детей, а потом защищать и обеспечивать их и ее. И, да, возможно, даже купит для семьи такой же фургон. Она, женщина, природой запрограммирована на долгосрочные традиционные задачи. А ваши цели иногда шокирующие сиюминутны.

Если свидание с ней удастся, вы, вероятно, получите удовольствие, но рискуете разрушить свою жизнь.

«Окликнуть или не окликнуть», — пока вы решаете это, мозг лихорадочно сортирует информацию, делая выбор, определяя ваши действия, от которых зависит судьба.

ХИМИЧЕСКАЯ СИМФОНИЯ

Если вы когда-либо слушали симфонию или другое красивое музыкальное произведение, то понимаете, что общее впечатление зависит от исполнения каждого отдельного музыканта. Благополучные сексуальные отношения тоже похожи на такую симфонию, в которой синергично «играет» множество гормонов и химических веществ. Если какой-то из гормонов или других химических веществ выходит из равновесия, разложивается их баланс в целом.

Рассмотрев пять основных систем мозга в Уроке 2, мы переходим к исследованию веществ, связанных с основными фазами любви: притяжение, увлечение, привязанность и расставание.

1. **Притяжением** к потенциальному объекту любви, тягой к сексуальному удовлетворению прежде всего ведают мужские и женские половые гормоны: тестостерон, эстроген, окись азота и группа веществ с условным названием «феромоны».
2. **Увлечение — период страстной влюбленности** — характеризуется ощущением счастья (если все благополучно) или сильными переживаниями (если что-то не ладится). При этом все внимание сфокусировано на объекте, и человек поглощен мечтами о новых встречах с ним. Это состояние сопровождается присутствием в его крови буквально коктейля нейромедиаторов: адреналина, норадреналина, дофамина, серотонина и фенилэтиламина (ФЭА).
3. **Привязанность**, чувство единства, спокойной радости, стабильности и покоя, который каждый чувствует рядом с потенциально долгосрочным партнером, поддерживают гормоны окситоцин и вазопрессин.
4. **Расставание**, потеря любви из-за разрыва или смерти, часто сопровождается дефицитом серотонина и эндорфинов.

В этой главе мы рассмотрим все фазы и узнаем, как справляться с опасностями разлада химической симфонии на каждой из них, особенно при расставании.

ВЕЩЕСТВА ПРИТЯЖЕНИЯ: «ТЫ МЕНЯ ЗАВОДИШЬ»

(тестостерон, эстроген, окись азота, феромоны)

Когда я впервые увидел ее, у меня перехватило дыхание. Она была потрясающая. Я ни о чем не мог думать, не мог оторвать взгляда. «Нужно вести себя вежливо, не пялиться на нее так

откровенно, иначе она решит, что я озабоченный», — говорил я себе, но это было бесполезно. Каштановые кудри, зеленые глаза, гибкая шея. «Хватит, ты даже ее не знаешь... остынь!»

Такое впечатление может стать началом большой любви, или кошмарной навязчивой идеей, или просто кратким фейерверком чувств.

Что происходит в мозге при переживании подобного притяжения? Наш мозг запрограммирован на него. Влечеение активизирует мощную химическую реакцию. Это одна из самых полезных реакций в истории нашего вида.

Известно, что в обработке поступающей зрительной информации участвует 50% мозга. Поэтому то, как другой человек движется, говорит, улыбается, что выражают его глаза — все это крайне важно для возникновения притяжения. Когда мы видим привлекательного для нас человека, его образ занимает большой участок нашего мозга. Это действует подобно мощному наркотику.

Используя современное оборудование по сканированию активности мозга, исследователи из Университета Эмори в Атланте выяснили, что миндалевидное тело (область мозга, отвечающая за регуляцию эмоций и связанная с мотивацией) гораздо сильнее активизировалось у мужчин, чем у женщин, после получасового просмотра сексуальных материалов, хотя и те, и другие говорили, что изображения им понравились. Известно, что мужчины интересуются порнографией больше женщин. И не зря женщины проводят гораздо больше времени, заботясь о своей внешности.

Мужчин чаще привлекают фертильные (способные к зачатию), здоровые молодые женщины с симметричной фигурой и лицом. Генетически мозг мужчины запрограммирован подсознательно решать, хочет ли он, чтобы его дети несли гены этой женщины. Подсознательно мы ориентируемся на признаки здоровья, такие, как чистая кожа и яркие глаза. Многие уч-

ные считают, что симметрия тела играет важную роль в нашем восприятии красоты. Это предположение основано на том, что асимметрия по своей природе нередко связана с нездоровьем, что может оказаться на грядущем потомстве.

Студенты мужского пола, участвовавшие в исследовании Университета Нью-Мехико, оценивали на фото привлекательность женских лиц и в качестве привлекательных чаще выбирали симметричные, чем асимметричные. Более того, есть данные, что женщины, наделенные симметричностью черт, имеют больше половых партнеров и раньше теряют девственность.

Имеются научные доказательства другой житейской мудрости: в присутствии очень красивой женщины мужчины «глупеют». Так, в эксперименте мужчинам показывали фотографии красивых или не очень привлекательных женщин. Дальше испытуемые бросали игральный кубик, и им сообщали, что они могут получить либо 15 долларов немедленно, либо 75, но через несколько дней. Мужчины, которым показывали фотографии красивых женщин, чаще выбирали 15 долларов сразу, то есть переставали трезво думать о долговременных последствиях, когда их мозг был заполнен гормонами любви.

Между прочим, тот же самый эксперимент был проведен на женщинах — и оказалось, что привлекательность мужчин не оказала никакого влияния на их мыслительные процессы. Похоже, что облик красивой женщины активизирует лимбическую систему мужчин (эмоциональный мозг), одновременно подавляя работу лобной коры, из-за чего суждения становятся эмоциональными, непродуманными. Этот механизм отлично известен в Лас-Вегасе. В казино всегда работают хорошенкие официантки в коротких платьях с глубоким декольте, разносящие бесплатную выпивку (тоже тормозящую работу лобной коры). Неудивительно, что игорный бизнес приносит прибыль.

Женщина гораздо меньше озабочена внешностью мужчины — ее больше интересуют его действия и образ мышления. Она скорее оценивает способность мужчины заботиться о ней и ее потомстве.

Поймать успешного мужчину — в любой культуре — гораздо важнее, чем заполучить красавца. Как всегда, красота — понятие относительное.

Чувства притяжения, желания, возбуждения и оргазма усиливаются сложным взаимодействием нейромедиаторов, гормонов и других субстанций, которые подкрепляют захватывающее ощущение влюбленности.

Роль тестостерона и эстрогена в сексуальном влечении была открыта в 1920-х годах. С того времени в наших представлениях о роли химических веществ в переживаниях любовных страстей произошла поэтапная эволюция.

Тут можно вспомнить и неоднозначные работы Альфреда Кинсли в 1940-е годы; затем первые публикации о стадиях развития влечения в человеческой сексуальности; наконец, увлечение препаратами типа виагры (вызывающей прилив крови к гениталиям и тем самым стимулирующей возбуждение) и типа андрогеля (тестостероновый гель, наносимый на кожу, предназначен для людей с низкими уровнями тестостерона).

Гормоны — это вещества, производимые в организме. Они оказывают специфический эффект на работу определенных органов тела. Главные половые гормоны можно разделить на андрогены и эстрогены.

Оба класса гормонов присутствуют и у мужчин, и у женщин, но в разных пропорциях. Организм мужчины производит 6–8 мг тестостерона (мужской половой гормон) в день, а организм женщины — 0,5 мг тестостерона. Эстрогены жерабатываются у женщин в большем количестве, чем у представителей сильного пола.

Андрогены: Тестостерон

Андрогены — это так называемые мужские половые гормоны. Среди них основным является тестостерон. Его в большом количестве производят семенники и железы надпочечников мужчин. Однако и у женщин яичники и кора надпочечников в небольшом количестве производят тестостерон. Именно андрогены запускают формирование яичек и пениса у плода мужского пола. Они также регулируют процесс полового созревания мальчика, отвечают за формирование вторичных мужских половых признаков: распределение волос на лице, теле и в паху, огрубление голоса, развитие мышц, форм тела и особенности подкожной жировой клетчатки. И после подросткового возраста тестостерон играет важную роль в сексуальной жизни. Недостаток этого гормона может привести к затуханию сексуального желания. Ведь именно тестостерон ведает сексуальным аппетитом и у мужчин, и у женщин. Кроме того, у мужчин с дефицитом тестостерона возникают трудности с эрекцией или ее поддержанием. С возрастом уровень тестостерона снижается. Помимо этого, множество мужчин страдают от недостатка тестостерона (это состояние известно как гипогонадизм).

К сожалению, они далеко не всегда обращаются за помощью к врачу. Одни — потому что думают, что это нормальное явление. Другие стесняются признаться в наличии столь щепетильной проблемы. Часто именно любящая женщина побуждает мужчину обратиться за помощью.

Так было с Уильямом, 56 лет, который обратился в нашу клинику по рекомендации жены, заметившей, что он потерял интерес к сексу, хотя прежде был очень активным любовным партнером. Ему все еще нравилось обнимать жену, он ее любил, но утренние эрекции (нормальные для мужчин) стали редкими, и все реже возникали спонтанные эрекции. Уилья-

ма стали меньше интересовать не только занятия любовью, но некоторые другие вещи, которые раньше его увлекали. Анализ крови и слюны показал очень низкий уровень тестостерона.

Назначение андрогеля (гель с тестостероном, наносится на плечи один раз в день) нормализовало его гормональный уровень. Интерес к сексу и эректильная функция у Уильяма восстановились.

У женщин репродуктивного возраста количество тестостерона увеличивается перед овуляцией, из-за чего их сексуальность повышается, как раз когда они наиболее фертильны (способны к зачатию). Многие врачи считают, что противозачаточные таблетки подавляют у женщин либидо потому, что вмешиваются в гормональный цикл тестостерона и эстрогена.

Помимо всего прочего, низкий уровень тестостерона связывают с болезнью Альцгеймера и другими расстройствами памяти, болезнями сердца и снижением плотности костей. Если у вас снижено сексуальное влечение и имеются проблемы с памятью, проверьте свой тестостерон.

Эстрогены

Эстрогены — половые гормоны, производимые прежде всего женскими яичниками. Эстрогены регулируют развитие женских половых органов, а также рост молочных желез и волос в паху — вторичных женских половых признаков. Эстрогены регулируют менструальный цикл, они крайне важны для поддержания здоровья слизистой оболочки влагалища и его эластичности, а также для производства влагалищной смазки. Они помогают сохранить структуру и функцию женских молочных желез.

Практика показывает: когда для улучшения сексуального желания женщина принимает эстроген и тестостерон по от-

дельности, лечение действует не так эффективно, чем в тех случаях, когда оба гормона принимают вместе. Отсюда можно сделать вывод, что эстроген и тестостерон синергично помогают повысить либидо.

Как у мужчин, так и у женщин эстроген (небольшие количества) дополнительно производится в мозге. Роль эстрогена в организме мужчины пока еще до конца не изучена, но предполагается, что этот гормон очень важен и для полноценности мужского либидо. Правда, слишком высокий уровень эстрогенов у мужчин может привести к снижению полового влечения, вызвать эректильную дисфункцию, увеличение молочных желез и потерю волос на теле. К сожалению, мы каждый день подвергаемся воздействию так называемых ксенэстрогенов — таких веществ, как пестициды¹, которые по строению похожи на эстрогены и связываются теми же рецепторами. А в мясе кур и коров может находиться много гормонов от инъекций, которыми животных прокалывали, чтобы увеличить их вес перед забоем. Если есть возможность выбора, покупайте органическую² курятину и говядину.

Окись азота

Окись азота — вещество, вырабатываемое в гениталиях при возбуждении, что вызывает расширение сосудов и прилив крови к половым органам, особенно к пенису.

¹ Помимо пестицидов, призванных повысить урожай сельскохозяйственных растений, гормоны (эстрогены) добавляют в комбикорма для сельскохозяйственных животных: кур, свиней, коров, кроликов и т.д. (ради увеличения мясной массы, ее жирности и мягкости), а потом мы получаем их с пищей. — Прим. ред.

² Органическими на Западе называют продукты, выращенные без химических удобрений и пестицидов, и мясо сельскохозяйственных животных, питающихся естественной пищей (травой на лугах, сеном) и имевших возможность пасть на открытом воздухе (а не сидеть круглый год в конвейерном инкубаторе или технологизированном коровнике). — Прим. ред.

Препараты вроде виагры и сиалиса стимулируют выработку окиси азота. Эти препараты хорошо работают на мужчинах, а вот результаты исследований на женщинах далеко не убедительны.

Кроме того, эти лекарства следует с осторожностью использовать людям с проблемами артериального давления и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Феромоны

Замечали ли вы когда-нибудь, что запах одних людей притягивает вас, а других — почти отталкивает. Секрет заключен в феромонах, пахучих гормонах, секрецируемых потовыми железами под мышками для привлечения противоположного пола. В 1991 году исследовательская группа из Гарвардского университета доказала существование «шестого чувства» или человеческой вомероназальной системы¹. Еще не до конца изучено, как именно работают эти гормоны, но ясно, что они влияют на брачные симпатии людей, чувства привязанности и проявление заботы о потомстве.

Другой интересный факт: у женщин, которые живут бок о бок в университетских общежитиях или проводят вместе много времени, синхронизируются менструальные циклы. Считается, что за этот феномен тоже отвечают феромоны. В первобытные времена запах был очень значимым средством коммуникации, и, как оказалось, он до сих пор важен для отношений между людьми и во многом определяет, кто кажется нам сексуально привлекательным.

Невропатолог Аллан Хирш считает, что индивидуальный запах человека сильно влияет на его притягательность для потенциального партнера. «Когда вы хорошо пахнете, я хочу,

¹ В о м е р о н а з а л ь н ы й о р г а н — дополнительный периферический отдел обонятельной системы некоторых позвоночных животных. — Прим. пер.

чтобы вы были ближе. Если вы пахнете плохо¹ — я хочу, чтобы вы ушли. Наш нос — настоящий орган сексуальности». Хирш утверждает, что следует говорить не «Я влюбился с первого взгляда», а «Я влюбился с первого вдоха», потому что существует прямая связь между обонятельной луковицей в носу и септальным ядром мозга — центром эрекции.

Доктор Хирш лечил пациентов, у которых имелось нарушение обоняния или вкуса, и выяснил, что почти у четверти людей, лишенных обоняния, развивались половые дисфункции. Измеряя приток крови к половому члену у мужчин с помощью маленькой пневматической манжетки, он выяснил, что возбуждение увеличивали запахи лаванды и тыквенного пирога, пончиков, лакрицы и корицы. (Я буду подробнее обсуждать эту тему в Уроке 9, посвященном средствам возбуждения.)

ВЕЩЕСТВА БЕЗУМНОГО УВЛЕЧЕНИЯ: «Я НЕ МОГУ ВЫБРОСИТЬ ТЕБЯ ИЗ ГОЛОВЫ»

(адреналин, норадреналин, дофамин,
серотонин и фенилэтиламин)

Мать-природа смешала гремучую смесь, когда создавала вещества, способствующие нашему полному погружению в состояние влюбленности. Она мудра, поскольку, если бы не эти вещества, ингибирующие центры мозга (в первую очередь миндалевидное тело), которые предупреждают нас о возможной опасности, люди не были бы способны очертя голову влюбляться и производить потомство.

Некоторые даже описывают стадию сильного увлечения как измененное состояние сознания, схожее с тем, что человек

¹ «Хороший» или «плохой» (привлекательный или непривлекательный) запах у того или иного человека — это тоже во многом определяется индивидуальным восприятием потенциального партнера, то есть речь идет именно о «запаховой» совместности двух конкретных людей. — Прим. ред.

испытывает при опьянении, в трансе или под воздействием наркотиков. Влюбленные люди в этот период жертвуют сном, допоздна разговаривая с объектом своих чувств по телефону или непрерывно посыпая текстовые сообщения. Они ведут себя несвойственным им образом, например, прыгают с парашютом (хотя боятся высоты) или едят суши, хотя в другое время мысли о сырой рыбе вызывают у них тошноту.

Романтическая любовь и страстное увлечение — это не столько эмоции, сколько мотивационные двигатели. Они — часть системы вознаграждения мозга. Усиление этих чувств заставляет людей искать брачных партнеров. И от этих мотивационных двигателей подпитываются все остальные эмоции — в зависимости от того, как складываются отношения. Лобная кора в это время собирает информацию, организует факты в систему и разрабатывает стратегию продвижения к «большому кушу».

Мотивацию и систему ускорения в мозге стимулируют нейромедиаторы: адреналин, норадреналин, дофамин, серотонин и фенилэтиламин. В первоначальной фазе (фазе притяжения) эти вещества тоже участвуют, но только на второй, романтической, стадии они начинают преобладать и доминировать.

Нейромедиаторы — это вещества, помогающие передаче сигналов между нервными клетками. Мозг постоянно балансирует, увеличивая или уменьшая их количество. Благодаря им вы то волнуетесь, увидев любимого человека, или чувствуете, как от избытка чувств колотится сердце, то, наоборот, успокаиваетесь и наслаждаетесь моментом, теплом взаимной любви.

Адреналин и норадреналин

Адреналин и норадреналин, производимые в надпочечниках, а также в спинном и головном мозге, относятся к возбуждающим нейромедиаторам. Они вызывают учащение сердцеби-

ения и повышение кровяного давления, отчего тело готовится к действию — перед лицом угрозы или от радости (общего возбуждения) в присутствии потенциального любовного партнера. Эти гормоны также способствуют появлению сексуального возбуждения и оргазма. Когда их уровень постоянно повышен, человек склонен к тревожности, а когда снижен — к депрессии.

Хронический стресс, низкие уровни эстрогена, тестостерона и прогестерона, сидячий образ жизни, скудная диета и особенности генетики могут привести к падению уровней адреналина и норадреналина, из-за чего нарушается «закон притяжения». Человек с недостатком адреналина и норадреналина, увидев привлекательного потенциального партнера, боится пригласить его на свидание из опасения, что слишком разболтается, у него вспотеют ладони, лицо пойдет красными пятнами или он начнет заикаться. При недостатке этих веществ их помогут сбалансировать лекарства-стимуляторы или пищевые добавки (например, аминокислота тирозин). Если же уровень адреналина и норадреналина слишком высок, используют такие формы терапии, как гипноз и биологическая обратная связь, а также некоторые препараты.

Дофамин

Самый важный и хорошо изученный нейромедиатор, связанный с ситуациями, когда мы увлечены чем-то (т.е. направляем особое внимание на вполне определенный объект), — это дофамин. Он производится в центральной части мозга и отвечает за чувства удовольствия, мотивации и концентрации. Дофамин тоже причастен к центрам вознаграждения мозга. Нормальный уровень дофамина помогает людям испытывать радость в присутствии любимого человека, интерес к нему и чувствовать себя привлекательным.

В 2002 году доктор Хелен Фишер провела исследование, объяснившее роль дофамина в чувстве влюбленности. Она с помощниками набрала 40 испытуемых, недавно переживших период сильного увлечения. Из них 20 человек все еще оставались в отношениях, а другие 20 пережили разрыв. Исследовательница помещала каждого испытуемого в томограф, внутри которого человек в течение 30 секунд должен был смотреть на фотографию того, в кого он был влюблен, а потом давали отвлекающее задание — еще 30 секунд смотреть на фотографию просто знакомого человека, и так по-переменно в течение 12 минут. Результатом эксперимента стали снимки влюбленного мозга. Выяснилось, что дофамин активно действовал при этом в разных областях мозга, включая базальные ганглии. И вызывали его активность именно фотографии возлюбленного. Кроме того, возбуждались некоторые проводящие пути в лобных долях, а вот миндалевидное тело (центр страха), наоборот, подавлялось.

Итак, дофамин связан с интересом человека, его увлечением, повышенным вниманием. Поэтому при низких уровнях дофамина вероятны депрессия, синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), склонность к рискованным действиям и поиску легких удовольствий. Производство дофамина увеличивают кокакин и лекарства-стимуляторы. Для повышения уровня дофамина можно использовать некоторые биологически активные добавки, например аминокислоту тирозин. Я видел мужчин и женщин, которым прием этой аминокислоты принес значительную пользу при низких уровнях дофамина, а также в тех случаях, когда их романтический драйв подавляли лекарства-антидепрессанты.

Серотонин

Серотонин производится в стволе мозга и средней его части, и его выброс сопровождается положительными переживаниями. Чувство удовлетворения после оргазма в значительной степе-

ни регулируется серотонином. Серотонин причастен к регулированию настроения и эмоциональной гибкости. При его недостатке возможны депрессии, беспокойство, обсессивно-компульсивные расстройства, импульсивность и чрезмерная активность в передней части поясной извилины (ПЧПИ). Низкие уровни серотонина, как ни странно, наблюдали у испытуемых в период появления новой любви. Возможно, поэтому на начальных стадиях отношений люди порой испытывают тревожность и перепады настроения.

Однако как раз при недостатке серотонина люди склонны застревать на определенных мыслях или моделях поведения. Вспомните последний раз, когда вы влюблялись — вы ни о чем другом не могли думать, неважно, сколько у вас было дел, и всегда находили время для этого человека. Когда вы думали о нем, ваше настроение повышалось, а когда ваш телефонный звонок оставался без ответа — падало. Вы места себе не находили, а друзья недоумевали, что стало с вашей рассудительностью. Если отношения заканчиваются преждевременно, то пониженный уровень серотонина делает человека уязвимым для депрессии.

В клинической практике я провожу большую часть времени, делая снимки мозга людям, которые нуждаются в помощи. Как часть исследования, я выполняю снимки мозга и здоровых людей. Несколько лет назад один из моих друзей участвовал в нашем исследовании как пациент со здоровым мозгом. Спустя пару месяцев он безумно влюбился. Однажды он зашел ко мне, чтобы рассказать о своей новой любви. Я видел, что он крайне увлечен своей новой женщиной, и решил повторить сканирование его мозга, чтобы посмотреть, как он выглядит «в любви». На втором снимке активность в передней части поясной извилины и в базальных ганглиях была значительно повышена, его мозг был буквально одержим новым увлечением. Вероятно, уровень серотонина у него тогда был понижен.

Избыток серотонина тоже может создавать проблемы, потому что порождаемое им чувство покоя и удовлетворения способствует снижению мотивации. Антидепрессанты, которые увеличивают количество серотонина, печально известны уменьшением полового влечения и половой функции — частично оттого, что реципиенты теряют сексуальный интерес, а также потому, что избыток серотонина снижает чувствительность в области гениталий и затрудняет получение оргазма.

Таким образом, дофамин и серотонин имеют тенденцию уравновешивать друг друга в мозге. Когда уровень дофамина высок (как это бывает при новой влюбленности) — уровень серотонина понижается, и тогда человек более мотивирован к размышлениям об объекте своего интереса, что приводит к влюбленности. Если же власть переходит к серотонину, у человека появляется удовлетворенность, снижается мотивация и отношение к любовным раздражителям становится почти индифферентным.

Фенилэтиламин

Фенилэтиламин (ФЭА), адреналиноподобное вещество, обнаруженнное в частности в шоколаде, способно ускорять обмен информацией между нервными клетками и помогает нам обращать внимание на возникшие любовные чувства. ФЭА еще называют «молекулой любви», потому что он способствует чувству эйфории и сильного увлечения и наряду с норадреналином и дофамином усиливает приток крови к мозгу.

ВЕЩЕСТВА ПРИВЯЗАННОСТИ: «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»

(окситоцин и вазопрессин)

Те, кто когда-либо влюблялся, знают, что первичное особое состояние влюбленности не длится вечно. Мы либо прогрессируем в отношениях и начинаем испытывать глубокую любовь

и привязанность, либо решаемся на разрыв. Нейробиологи определили, что в период примерно от 6 месяцев до 2 лет после начала отношений мозг слегка притормаживает активный выброс стимулирующих веществ и таких нейромедиаторов, как ФЭА. Здесь срабатывает врожденная мудрость тела: ведь напряжение чувств нельзя поддерживать бесконечно, иначе это приведет к истощению.

Мои коллеги, занимающиеся психотерапией пар и семейной психотерапией, отмечают, что на этот период приходится много ненужных разводов и разрывов, потому что люди путают естественное снижение интенсивности переживаний с потерей любви. Из-за недостатка привычных сильных эмоций некоторые могут начать поиск новых впечатлений с другими сексуальными партнерами. Однако понимание этого биологического закона очень помогает парам перейти в фазу доверия и привязанности, где начинается настоящая любовь.

Как ваш мозг понимает, хотите ли вы остаться с привлекательным партнером? Преданность обычно труднеедается мужчинам, чем женщинам. Даже при том, что наши цели схожи (продолжение рода, удовольствие и чувство принадлежности), женщины больше нацелены на создание семьи и воспитание детей. Нет ни одного человеческого сообщества, ни одной экзотической культуры, где мужчины были бы основными воспитателями детей. У мужчин и женщин природой предустановлены разные программы. Так, у женщин лимбический (эмоциональный мозг) больше. Это не значит, что мужчины не нужны для воспитания детей или что они ничего в этом не смыслят, просто у них другие роли. Если только женщина не пережила эмоциональную травму, она изначально более расположена осесть и завести семью. Мужчины часто пугаются ответственности воспитания детей и верности одной избраннице. Интересно, что к созданию прочной семьи более склонны мужчины с не очень высоким уровнем тестостерона.

Американское исследование, охватившее 4 тысячи мужчин, показало, что для мужчин с высоким тестостероном вероятность развода больше на 43%, а вероятность внебрачных связей — на 38%. И они женятся на 50% реже. Мужчины с более низким уровнем тестостерона охотнее идут под венец и остаются женатыми, возможно, потому что умеренная концентрация тестостерона делает их более спокойными, менее агрессивными и настроенными на сотрудничество.

Вообще говоря, стремление к образованию пары связано с двумя «гормонами эмоциональных связей» — окситоцином и вазопрессином.

Окситоцин

Окситоцин высвобождается гипофизом и воздействует на яичники и семенники, регулируя воспроизведение. Исследователи подозревают, что этот гормон важен для формирования близких социальных связей. Уровень окситоцина повышается, когда пары смотрят романтические фильмы, обнимаются или держатся за руки. Мыши-полевки при инъекциях окситоцина размножаются гораздо быстрее обычного. Блокирование окситоцина мешает у них нормальному образованию пар. То же самое происходит у людей. Потому что люди выбирают себе партнеров к определенным характеристикам. Вот почему вы можете неоднократно испытывать влечение к одному типу людей.

В целом у мужчин уровень окситоцина в норме ниже, за исключением периодов после оргазма, когда он повышается на 500% (отчего наступает сонливость). У младенцев этот гормон высвобождается, когда они сосут грудь, поэтому они тоже делаются сонными.

Окситоцин также способствует чувству близости и влюбленности, если у вас регулярный секс с одним партнером.

Тому есть несколько причин. Во-первых, окситоцин делает кожу более чувствительной, усиливая привязанность и стремление к физическому контакту. Во-вторых, уровень окситоцина увеличивается при прикосновениях и даже их ожидании. Окситоцин нарастает в процессе любовного акта, достигая максимального уровня при оргазме, и остается повышенным еще некоторое время после него. Возможно, поэтому некоторые мужчины становятся более разговорчивыми и эмоциональными после близости. Кроме того, окситоцин во время секса блокирует на время некоторые неприятные эпизоды, связанные с нашим партнером. Помимо этого, известно, что, например, сильные выбросы окситоцина после родов помогают женщине забыть боль, а при трудном вскармливании они призваны «стереть» воспоминания о долгих бессонных ночах, когда ей приходилось заботиться о новорожденном. Природа сделала это ради положительных чувств и любви к ребенку.

Окситоцин создает атмосферу доверия. Михаэл Косфельд и его коллеги из Швейцарии опубликовали в журнале *Nature* результаты исследования, при котором ингаляции окситоцина в нос повышали доверие людей к окружающим. Участники эксперимента, которые вдыхали спрей с окситоцином, предоставляли больше денег партнерам в рискованной инвестиционной игре, чем участники, которым давали ингаляторы с плацебо.

Получается, что окситоцин способствует возникновению доверия, необходимого для дружбы, любви, семьи, экономических и политических сделок. Согласно заключениям авторов, окситоцин специфически воздействует на готовность человека принять риски, возникающие в межличностных контактах.

В эксперименте студентам колледжа раздали по 64 доллара в качестве награды. Далее их разделили на пары, и один человек в каждой паре наугад был назначен «инвестором», а второй «банкиром». Участники получали по 12 купонов ценой в 32 цента, которые можно было погасить в конце экспери-

мента. «Инвесторы» решали, сколько купонов дать «банкиру». Оба человека знали, что экспериментаторы утвердят эту сумму в конце игры. «Банкиры» же решали, сохранить ли всю увеличенную сумму или отдать часть ее как процент «инвестору». Среди «инвесторов», которые вдыхали окситоцин, приблизительно половина отдали все свои купоны «банкирам», а многие — большую часть купонов. А среди вдыхавших плацебо только пятая часть «инвесторов» отдали «банкирам» половину купонов, и лишь треть из них — большую часть купонов. Интересно, что окситоцин влиял только на «инвесторов». «Банкиры», независимо от того, что они вдыхали, возвращали сопоставимые части суммы. Они проявляли себя как более щедрые, если инвесторы отдавали большую часть своих купонов, и как более скверные, если инвестиции были маленькие. Таким образом, влияние окситоцина было ограничено социальной ситуацией.

Нейробиолог Антонио Дамасио из Университета Айовы считает, что воздействие окситоцина — удивительное открытие: «Он добавляет к любви доверие, а без доверия нет истинной любви».

Вещества, усиливающие связи между людьми, могут также влиять на способность к зачатию. В опытах на животных увеличение окситоцина повышало fertильность особей. У людей высокие уровни окситоцина связаны со снижением уровня стресса и доверительным расположением к человеку — что вместе способно увеличивать вероятность зачатия.

Вазопрессин

Разгадку механизма возникновения привязанности у мужчины дает гормон вазопрессин. Этот гормон участвует в регулировании полового постоянства, уверенности, доминирования и в маркировании территории. Неудивительно, что у мужчин его концентрация выше.

Так почему одни мужчины постоянно провожают глазами женщин, а другие остаются верными своим подругам? Оказалось, что у мышей-полевок разница между преданными моногамными самцами (этакими примерными папашами, прочно сидящими в родном гнезде) и «искателями приключений» на стороне, склонными к смене пар, может объясняться разными уровнями вазопрессина.

Окситоцин и вазопрессин в некотором смысле вступают в конфликт с действием дофамина и норадреналина. Возможно, поэтому чувство привязанности усиливается по мере ослабления сумасшедшей, страстной любви.

На два описываемых нейромедиатора нежной и прочной любви могут влиять и другие гормоны. Например, повышенный уровень тестостерона способен подавить окситоцин и вазопрессин. (Выше уже упоминалось, что мужчины с высоким уровнем тестостерона реже женятся, чаще разводятся и более склонны к проявлениям агрессии в браке.) Правда, известен еще и такой научный факт. Когда мужчина берет на руки ребенка, уровень тестостерона падает, отчасти потому, что при этом происходит выброс окситоцина и вазопрессина.

Доверие, привязанность и постоянство, которые возникают благодаря окситоцину и вазопрессину, очень важны для стабильности пары. Однако гормонов самих по себе недостаточно, чтобы между людьми сохранялось сексуальное и эмоциональное единство.

Партнерам важно уметь обсуждать свои желания и потребности (как в спальне, так и вне ее), уметь внимательно слушать и с обеих сторон прикладывать усилия к тому, чтобы поддерживать теплые отношения, которые возникли между ними. (Если вы еще не видели, посмотрите документальный фильм «Марш пингвинов» — одно из лучших видео о настоящей привязанности.)

РАССТАВАНИЕ: «ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ТАК БОЛЬНО?»

(серотонин и эндорфины)

Когда Шоуна и Ник разбежались, он долго не мог прийти в себя. Ник слышал ее голос в голове, чувствовал запах Шоуны на одежде, помнил ее прикосновения. Они были вместе в течение 5 лет, и все вокруг напоминало ему о Шоуне: фотографии, фильмы, пробуждение, засыпание. Она присутствовала в его мыслях большую часть дня. Притом, в глубине души Ник был даже рад, что они разошлись — они никогда не могли договориться и расставались уже несколько раз. Ник всегда чувствовал, что не сможет положиться на Шоуну, что она уйдет, если дела пойдут хуже. Однако несмотря на это, он переживал, беспокоился и у него даже случались панические атаки в моменты особенно сильной тоски по Шоуне.

Что происходит в мозге, когда мы теряем кого-то? Почему мы страдаем? Когда мы любим кого-то, этот человек «живет» в наших эмоциональных центрах — в лимбическом мозге. (То есть фактически «записан» во множестве наших проводящих путей, в синапсах и нейронах.) Когда мы теряем кого-то — из-за смерти, развода, переезда, разрыва отношений — мозг как бы оказывается сбит с толку и дезориентирован. Близкий человек все еще присутствует в наших нейронных соединениях, и мы привычно ожидаем увидеть, услышать, почувствовать его. Когда этого не происходит, эмоциональные центры мозга, в которых живы воспоминания об утраченном близком человеке, активизируются в поисках этого человека. А, как мы уже знаем, чрезмерная активность лимбической системы связана с депрессией и снижением серотонина. Вот почему нам трудно уснуть, мы теряем аппетит, радость жизни, стремимся к изоляции от мира и навязчиво думаем о предмете наших чувств. Одновременно мы испытываем недостаток эндорфинов, которые призваны снижать ощущения

боли и способствовать переживанию удовольствия и радости. Все это может объяснить физическую и душевную боль при разрыве отношений.

Как выбросить объект любви из головы и сердца

В романе Дина Кунца «Скорость» убийца-психопат мучает свою жертву, добродушного бармена Билли Виленса, загнав ему под кожу три рыболовных крючка. Рыболовные крючки очень трудно извлечь, герою понадобилось много алкоголя и обезболивающих, к тому же остались шрамы.

Когда нас оставляет любимый человек, даже если разрыв инициировали мы сами, многие чувствуют себя как несчастный Билл Виленс. Раны и шрамы расставания люди зачастую пытаются излечить с помощью алкоголя и других «обезболивающих» (таких, как наркотики, секс, чрезмерная работа). Я и сам знаю, что такое окончание отношений: и от меня уходили, и я уходил. Когда бросают вас — больнее.

Однажды после расставания мне казалось, что такие крючки глубоко засели в моем сердце и мозге, и каждое воспоминание о любимой дергало за них. Фотографии, песни, друзья, автомобили, имена (у нее было распространенное имя), города, подушки и рестораны — все напомнило мне о ней. Я был нейрохимической бурей в течение почти 6 месяцев. Я даже сделал себе скан мозга в разгар этих переживаний, чтобы посмотреть, на что похож мой мозг, погруженный в горе. Скан показал чрезмерную активность в передней части поясной извилины (что для меня ненормально). Это соответствовало тому, что я зациклился на грусти.

По собственному опыту и опыту работы с пациентами могу предложить пять советов, как пережить расставание и чувствовать себя хорошо.

- Прежде всего берегите здоровье.** Сначала мы просто пытаемся умерить боль: слишком много едим или пьем, перестаем заниматься спортом, изолируем себя от общения с людьми. Немедленно прекратите! Следите за питанием, больше тренируйтесь (исследования показали, что физические нагрузки настолько же эффективны при депрессиях, как лекарственные антидепрессанты) и проводите время с друзьями. Добавка кава-кава помогает наладить сон, если не принимать ее слишком долго.
- Не идеализируйте другого человека.** Всякий раз, когда мы сосредоточиваемся на хороших качествах бывшего партнера, мы лишь усиливаем свою боль. Если вспомнить о негативных моментах, боль уменьшается, и мы начинаем радоваться, что расстались с этим человеком. Потратьте время, чтобы составить список негативных черт вашего бывшего возлюбленного. Идеализация удлиняет процесс горевания и усиливает боль. Найдите баланс. Будьте честны насчет плохих и хороших особенностей другого человека. Есть полезное упражнение, которое я опробовал на себе в момент расставания. Нужно составить мнемоническую фразу, напоминающую о плохих качествах бывшего партнера. Когда рыболовные крючки разлукки натягиваются, нужно быстро повторить эту фразу и сразу вспомнить ее негативные черты. Например, если ее имя было Ханна:

Хмурилась слишком часто
Апатичная в делах
Никогда не извинялась
Не было яркого секса
Агрессивная к моим друзьям.

- Поплачьте — вам полегчает.** В начале разрыва обязательно позвольте себе вволю погоревать, порыдать. Слезы замечательно помогают ослабить напряжение лимбической системы. Затем пройдитесь по дому, проверьте компьютер и стол, соберите фотографии, сувениры, безделушки и спрячьте их. Не нужно их сразу уничтожать, потому что никогда не знаешь, что случится в буду-

щем. Если вы помириетесь, то будете очень сожалеть о своем поступке. Время покажет. Через несколько месяцев вы будете способны более взвешенно принять решение о том, хранить ли вещи, напоминающие о прежних отношениях. Но сейчас — просто спрячьте их.

4. **Любовь должна быть стойкой.** Когда при расставании вы ведете себя жалко и безвольно, вы отталкиваете другого человека еще дальше, потому что слабость непривлекательна. Вы в подобном случае ведете себя как жертва. Держите себя в руках — не ради мести, а ради себя самого, ради продолжения своей жизни.
5. **Попробуйте вот такую методику.** Байрон Кейти вместе с мужем Стивеном Митчеллом написала замечательно мудрую книгу «Любовь — что это» (*Loving What Is*). В ней она предлагает в сложных ситуациях задать себе четыре вопроса. Когда я переживал разрыв отношений, эта техника помогала мне возвращать привычное счастливое расположение духа. Я усвоил, что каждый раз, начиная бороться с реальностью, я действую как безумец. Кейт предлагает рассмотреть мысль, которая вызывает боль (например, «Я скучаю по ней»), и задать себе такие вопросы.
 - **Вопрос № 1:** Это правда? Это действительно так? (Я действительно ужасно скучаю по ней?)
 - **Вопрос № 2:** Это действительно абсолютно верно? (— Нет. Не абсолютно! Я не скучаю по ее нерешительности, ее заскокам и ее равнодушию к некоторым вещам.)
 - **Вопрос № 3:** Как я себя чувствую, когда мне приходит в голову эта мысль («Я по ней скучаю»)? (— Несчастным, полным раскаяния, глупым, пристыженным. Значит, именно мои мысли мучают меня.)
 - **Вопрос № 4:** Каким бы я был без этой мысли? (— Я был бы снова доволен жизнью и собой.)

Кейти говорит, что далее следует перевернуть мысль, и «Я скучаю по ней» станет «Я скучаю по себе прежнему». Я скучаю по себе здоровому, веселому, счастливому, без проблем со сном, по себе успешному и энергичному.

Эти четыре вопроса и переворот мысли могут буквально изменить вашу жизнь. Я видел, что техника работает и на моих пациентах.

УРОК 3
Танец отношений происходит под музыку гормонов. Выучив «ноты», вы сможете вести себя более эффективно, если музыка вдруг остановится.

Урок 4

ПРАВИЛА ДЛЯ НЕГО И ПРАВИЛА ДЛЯ НЕЕ

Навигация по гендерным различиям мозга

Генетическое различие между полами в сотни раз более значимо, чем различие между расами. Посмотрев на томограмму мозга человека, нельзя сделать заключение — мы видим мозг негроида или европеоида. Зато можно легко определить, принадлежит ли этот мозг мужчине или женщине.

Стивен Б. Джонсон

Kогда Николь грозилась уйти от Кристофера, она назвала их общение «лед и пламень». Они вместе пришли ко мне на прием по совету друга. Кристофер выглядел крайне смущенным в течение всей первой консультации. Он не имел ни малейшего понятия о намерениях Николь. Она говорила, что устала от его нежелания слушать ее, постоянного стремления сдерживать ее, от того, что его нет рядом, когда она нуждается в нем.

Озадаченный Крис утверждал, что любит Николь, часами выслушивает ее излияния и всегда желал быть ей полезным. Я с болью смотрел, как эта пара демонстрирует обычную войну полов. Однажды я сам был действующим лицом в таком сражении. Когда любовная связь, о которой я рассказывал в конце предыдущей главы, подошла к концу, женщина использовала ту же фразу, что и Николь: «лед и пламень». Услышав это снова, я почувствовал, как острые боли пронзают мое сердце.

Женский и мужской стили общения различаются коренным образом, и эти различия закреплены в самой структуре мозга.

Многие люди считают, что отличия обусловлены культурными традициями, тем не менее они стабильно просматриваются практически во всех изученных культурах. Мужчинам и женщинам приходилось развивать и совершенствовать свои особенности мозга более миллиона лет. Мужчины добывали пищу для семьи и обеспечивали ее безопасность. Женщины заботились о детях и стариках, создавая благоприятные условия для жизни. Неодинаковые социальные роли привели к тому, что у мужчин и женщин развились способности по-разному воспринимать информацию, полагаясь на разные ее аспекты, разные собственные установки. Отсюда и отличия в восприятии и поведении. В последние 40 лет различия между гендерными ролями в нашем обществе постепенно стираются. И это создает свои сложности.

Мы ожидаем от партнера способности читать наши мысли и думать так же, как мы. К несчастью, у нас нет проводного соединения, чтобы это осуществить.

Зная о различиях между мужчинами и женщинами, вы сможете эффективнее общаться с противоположным полом и налаживать взаимоотношения без ощущения уязвимости или отвержения. В этой главе я расскажу о том, как развивался мужской и женский мозг, об отличии левого и правого полушарий мозга, которое дает нам ключи к пониманию женского и мужского начала, к пониманию различий в речи

и интуиции. Наконец, я отвечу на распространенные вопросы. Кроме того, я приведу 8 правил, отдельно для мужчин и женщин, соблюдение которых позволяет ладить с противоположным полом.

РАЗЛИЧИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ С МОМЕНТА ЗАЧАТИЯ

Момент зачатия определяет пол. Мужчины получают X-хромосому от матери и Y-хромосому от отца (XY), в то время как женщины получают по X-хромосоме и от мамы, и от папы (XX). Наследование Y-хромосомы запускает работу двух гормонов, в основном тестостерона, которые изменяют тело и мозг. Первый всплеск гормонов в материнском чреве создает отличие мозга мальчика от мозга девочки.

С раннего младенчества мозг девочки нацелен на общение, улыбки людей и безопасность, тогда как мозг мальчика более расположен к восприятию объектов, действий и соперничества. С повышением уровня тестостерона «мужские» области мозга развиваются сильнее, включая теменные доли, ответственные за определение направления, трехмерное восприятие объекта (что очень хорошо, например, для футбола) и математические способности.

В отсутствие тестостерона больше развиваются лингвистические центры, из-за чего девочки больше любят рассказывать, а мальчики — играть в мяч. Вдобавок тестостерон укрепляет области мозга, отвечающие за секс. Эти области у мужчин вдвое больше, чем у женщин; мужчины явно более заинтересованы в сексе.

Второй всплеск тестостерона в пубертатном периоде превращает мальчика в мужчину. Теперь его уровень тестостерона в 20 раз больше, чем у любой девочки, его яички опускаются, голос грубеет, тело покрывается волосами, мускулы

выражены более отчетливо, и он начинает расти стремительно, как бобовый стебель. Все его внимание сосредоточивается на девочках.

С тех пор как женский мозг лишается воздействия тестостерона, половое развитие девочки происходит совершенно другим образом. Ее мозг посыпает сигнал яичникам о том, что пришло время изменять тело. Яичники начинают стремительно повышать уровень эстрогена и других гормонов, которые изменяют форму и размеры тела. Они готовят тело девочки к репродуктивной деятельности: ее грудь начинает расти; соски становятся больше и темнее; за счет жировых отложений на бедрах и груди формируются округлости тела; тазовые кости расширяются, что делает талию зрительно уже. Ее настроение переменчиво, она начинает гораздо больше интересоваться своей внешностью, а мальчики становятся главной темой разговоров с подружками.

ОДИН МОЗГ — ДВА МНЕНИЯ: ЛЕВОЕ ПРОТИВ ПРАВОГО

Мозг разделен на два полушария, левое и правое, соединенные тремя пучками нервных волокон. Наибольший пучок называется мозолистым телом. Каждое полушарие отвечает за определенные функции, хотя они могут дублировать друг друга. Мы называем одно из полушарий доминантным (у большинства — это левое полушарие), так как оно несет ответственность за ведущую руку (в последнем случае — правую). Кроме того, левое полушарие больше задействовано в речевой функции. Второе же полушарие называют субдоминантным, или подчиненным (обычно это правое). Правое полушарие исполняет другие функции, не являющиеся столь очевидными. Левое полушарие доминирует у большинства праворуких людей и почти у половины левшей.

В дальнейшем изложении вопроса я буду подразумевать, что левое полушарие доминантное, а правое — подчиненное.

Левое полушарие годами получает нелестные отзывы в прессе, ссылая рациональным, материалистичным контролером, бесстрастной и бесчувственной половиной мозга. Фактически левое полушарие занимается анализом, оно последовательно и скрупулезно, способно к созданию и реализации планов. Левое полушарие обычно имеет больше серого вещества, что означает большую концентрацию нервных клеток. Левое полушарие коммуникабельно и чувствительно ко времени, оно способно разбивать сложные конструкции на составные части, поэтому в большей степени связано с планированием. На мой взгляд, левое полушарие — более энергичная и оптимистичная часть мозга.

При хорошей деятельности левых лобных долей люди открыты для радости и идут по жизни с позитивным настроем. Люди с поврежденным левым полушарием часто находятся в подавленном состоянии, раздражительны и негативны.

У 60% больных, перенесших инсульт левой лобной доли, в течение года развивается тяжелая депрессия. Исследования головного мозга посредством сканирования показывают, что у людей, страдающих тяжелой депрессией, в левой лобной доле имеется низкий уровень активности.

Правое полушарие отвечает за синтез и интеграцию. Оно видит общую картину действительности или ситуацию в целом. Оно, в отличие от левого, позволяет нам видеть лес за деревьями. Правое полушарие больше связано с воображением и творчеством. Оно помогает нам узнавать знакомые лица

и отвечает за предчувствия и интуицию. Оно определяет единую структуру с одного взгляда. Правое полушарие вмещает больше белого вещества. Его нейроны соединены с дальними участками мозга, что помогает использовать их одновременно. Это позволяет правому полушарию создавать развернутые, многогранные образные представления. Именно благодаря синтезу правого полушария человек может определить, какие из проблем второстепенны, а какие значимы.

В отличие от людей с травмами левого полушария, люди с поврежденной правой теменной долей часто беспричинно счастливы, веселы, не признают существования каких-либо проблем.

У больных, перенесших инсульт правой теменной доли, бывает так называемая анозогнозия — они не осознают тяжесть своего состояния. Перед лицом несчастья люди с поврежденным правым полушарием оказываются незащищенными — излишне беспечными и оптимистичными. На мой взгляд, правое полушарие, как правило, более склонно к негативизму, тревоге и ужасам, оно печально и пессимистично.

При рассмотрении различий между левым и правым полушариями кажется, что в одной голове живут два разных человека.

Существует несколько аспектов практического применения асимметрии полушарий. Например, важно следующее: где стоять при разговоре, в какую сторону шеи целовать партнера во время любовных ласк. Все это связано с тем, как наш мозг обрабатывает информацию: если вы стоите по отношению к кому-либо справа, вы воспринимаете информацию левой половиной мозга, его «более счастливой», по моему мнению, частью. Если же вы стоите слева, то большинство

информации обрабатывается правым полушарием мозга, его более тревожной и «негативистской» частью. Некоторые исследования показывают, что продавцы получают лучший результат, когда стоят справа от покупателя. Когда вы просите чьей-то руки, проходите собеседование с целью получить работу, просите о скидке или читаете лекцию с трибуны — становитесь справа от слушателей, так вы заставите работать их счастливое левое полушарие и у вас будет больше шансов получить желаемое. Подобным же образом, если вы целуете партнершу с правой стороны, следует ожидать, что она воспримет поцелуй преимущественно левой частью мозга, его «счастливой стороной», и с большей вероятностью захочет продолжения. Если же вы целуете ее в шею слева, она обработает поцелуй правым полушарием и может быть испугана или раздражена поцелуем. Придавайте значение реакции людей, зависящей от того, где вы стоите и как касаетесь их. Это может помочь.

ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ МОЗГА

Отдельные гендерные различия соотносятся с полушарной асимметрией. Установлено, что мозг мужчины состоит из большего количества клеток, даже с поправкой на больший вес мужского тела. Предположительно, у мужчин нейронов больше на 4%. Когда я сообщаю этот факт на своих лекциях, многие женщины начинают возмущаться и выражают недовольство. Тогда я рассказываю им о случае на шоу Каролин Дэвидсон на Далласском радио, где она спросила меня: «Расскажите, доктор Амен, почему мужчины нуждаются в дополнительных 100 г мозгового вещества, чтобы делать те же вещи, что и женщины?»

Она имела в виду следующее. Ученые считают, что в мозге женщин количество клеточных связей намного пре-

вышает такое у мужчин. Некоторые исследования выявили, что мозолистое тело (большой пучок нервных волокон, соединяющий два полушария мозга) у женщин объемнее, чем у мужчин, что обеспечивает лучшую связь между различными отделами мозга. Мужчины руководствуются левым полушарием в своем подходе к жизни, в то время как женщины обычно используют оба полушария. Это очень важно для нашего понимания различий между женщинами и мужчинами.

В речи мужчины, как правило, пользуются исключительно левым полушарием, более детально ориентированным и более направленным на объект. Женщины же обычно задействуют оба полушария, говорят бегло и потому, может быть, и более говорливы.

Когда муж и жена подыскивают аргументы, активизируются присущие каждому соответствующие полушария, отчего разногласия нередко усугубляются.

Поскольку женщины употребляют больше слов, они оглушают мужчин потоком претензий. А те способны ответить лишь индифферентными фразами, типа: «В чем дело?» или «Чего ты конкретно хочешь?». Такие формулировки порой приводят представительниц слабого пола в бешенство и делают дальнейшее общение более чем напряженным. Они-то знают «в чем дело», у них как раз есть много чего сказать об этом при дополнительной поддержке инегративного правого полушария!

Женский гормон эстроген стимулирует клетки мозга к установлению большего количества связей внутри мозга и между полушариями. Благодаря этим дополнительным связям

женщины лучше справляются с многозадачностью. Они могут смотреть телевизор, одновременно говоря по телефону; готовить обед, проверяя электронную почту. С другой стороны, мужчины, как правило, более сосредоточены на чем-то одном и достигают оптимальных результатов, только занимаясь одним делом, а не несколькими одновременно. Когда мужчина останавливает машину, чтобы посмотреть карту, он просит всех замолчать и выключает радио — это позволяет ему сосредоточиться. Его жена обычно этого не понимает, так как она может (и более того — получает от этого удовольствие!) делать все параллельно.

Левосторонний инсульт, который затрагивает речевой центр, обычно оказывается на мужчинах сильнее, чем на женщинах, так как многие женщины имеют речевые центры в обоих полушариях. В одном из исследований с использованием сканирования мозга, где было предложено оценить, рифмуются ли бессмысленные слова, мужчины использовали только левое полушарие мозга, в то время как больше половины женщин включали оба. В другом исследовании, проходившем в Университете Индианы, при прослушивании чтения романа мужчины также внимали ему левой половиной мозга, а женщины как обычно — двумя.

Лимбическая система — наш «эмоциональный мозг» — обычно больше у женщин. Таким образом, ничего удивительного нет в том, что женщины более успешно воспитывают детей, а также ухаживают за больными и престарелыми (70% сиделок — женщины). Большой размер лимбической системы позволяет женщинам легче устанавливать эмоциональные контакты. Женщины, как правило, имеют больше подруг по жизни, посещают церковь гораздо чаще мужчин и молятся (связываются с Богом) чаще, чем мужчины. Женщины более склонны следовать множеству «домашних инстинктов». Они

имеют настоятельную биологическую необходимость содер- жать жилье в порядке.

Когда пара путешествует, обычно именно женщина чувствует себя неустроенно до тех пор, пока все вещи не собраны. Как правило, именно женщина является хранительницей очага и берет на себя весь груз домашней работы. Однако увеличению размера лимбической системы сопутствуют и депрессии. По окончании пубертатного периода женщины подвергаются депрессии в три раза чаще, чем мужчины, и в три раза чаще покушаются на самоубийство. Мужчины же, вследствие недостаточности эмоциональных контактов и будучи расположены к более радикальным способам решения проблем, совершают самоубийства в три раза чаще женщин.

В другом исследовании было установлено, что теменные доли крупнее у мужчин, особенно левая. Эта часть мозга подсчитывает время, оценивает скорость, формирует трехмерное восприятие объекта (чтобы, например, поймать мяч в броске), а также решает массу других проблем. Наше чувство ориентирования находится под влиянием этого участка мозга. Обычно мужчины ориентируются лучше. Женщины, как более зависимые от правого полушария, быстрее чувствуют сигналы о том, что они потерялись. Кроме того, женщины лучше ощущают возникновение проблем. Психиатры сталкиваются с женщинами в три раза чаще, чем с мужчинами, но не потому, что женщины имеют больше проблем — просто представительницы «слабого пола» быстрее осознают их существование и более склонны искать помощи. Женщины гораздо охотнее мужчин обращаются к семейным терапевтам для помощи в проблемном браке, а также значительно чаще приводят детей к детскому психологу. Именно женщинами инициировано 75% общего числа разводов.

Одно исследование показывает, что мужчины склонны быть неоправданно оптимистичными. Их оптимизм состоит в

убежденности, что что-нибудь хорошее скорее произойдет с ними, чем с другими людьми.

Если такой образ мышления доминирует во взглядах на жизнь, то он имеет и позитивные, и негативные последствия. Положительно здесь то, что подобная позиция способствует психическому здоровью, ведь человек сохраняет надежду и присутствие духа даже в самых трудных ситуациях. Однако чрезмерный оптимизм может препятствовать принятию необходимых мер, что рискует привести к плачевному исходу.

СЕНСОРНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Женщины лучше мужчин понимают выражение лица других людей и замечают их чувства. Они укомплектованы более чувствительным «сенсорным оборудованием». Исследованием супругов Барбары и Алана Пиз, авторов книги «Почему мужчины не слушают, а женщины не могут читать карты», установлено, что женщины гораздо более восприимчивы к эмоциям, чем мужчины. В родильном доме исследователи подобрали коллекцию десятисекундных клипов плачущих малышей и попросили матерей посмотреть их без звука. Таким образом, у матерей была только визуальная информация. Большинство матерей смогли быстро идентифицировать состояние младенцев в диапазоне от голода и боли до колик и усталости.

Когда отцы проходили этот же тест, результаты были печальными: менее 10% отцов верно опознали более двух состояний. Бабушки показали себя намного лучше отцов, а вот дедушки даже не смогли узнать собственных внуков.

С другой стороны, у мужчин наблюдают более высокий, чем у женщин, уровень артериального давления при разглядывании картинок сексуального характера.

Периферийное зрение у представительниц прекрасного пола также лучше мужского. Именно поэтому они без труда замечают взгляды своих партнеров, направленные на привлекательных женщин, но вряд ли будут пойманы, когда заглядываются на мужчин сами.

Мужчинам, охотникам по природе, свойственно узконаправленное зрение на дальние расстояния, они также лучше приспособлены к передвижению в темноте.

С рождения девочки поразительно более чувствительны к прикосновениям, а в зрелом возрасте женская кожа, по крайней мере, в 10 раз более восприимчива, чем мужская. Женщины любят прикосновения и нуждаются в них больше, чем мужчины. По результатам одного исследования женщины в житейской ситуации общения в 4–6 раз чаще дотрагиваются до другой женщины, чем мужчина до другого мужчины. Женские рецепторы вкуса и обоняния сенситивнее мужских, то есть лучше ощущают вкус и запах. Притом мужчины лучше ощущают соленое и горькое, а женщины — сладкое и ароматное. Это, возможно, объясняет пристрастие многих женщин к десертам. Кроме того, во время овуляции женщина лучше улавливает мужские феромоны, что невозможно сделать сознательно. Превосходные способности органов чувств позволяют женщинам яснее понимать язык тела и, соответственно, различать обман, неискренность.

ОНА ВСЕ ВРЕМЯ ДУМАЕТ, ДУМАЕТ, ДУМАЕТ...

Нейропсихолог Рубен Гур из Университета Пенсильвании, используя сканы головного мозга, показал: когда мозг мужчины находится в покое, по крайней мере, 70% его структур

отключено. С другой стороны, когда женщина отдыхает, 90% ее мозга активны. Это подтверждает, что женщина постоянно думает, думает, думает. Мужчинам хочется немного покоя и тишины, а женщина желает говорить.

В другом исследовании, где испытуемым было предложено не думать ни о чем, мужской мозг был наиболее активен в центрах элементарной физической деятельности, находящихся в мозжечке; женский же мозг был наиболее активным в лимбической системе — в центрах эмоций и интеграции функций полушарий.

Оставшись наедине с собой, мужчины будут думать о сексе, гольфе и спортивных достижениях; женщины будут думать о супруге, детях и родителях.

Самая распространенная жалоба, которую можно услышать от женщины, — она не чувствует связи с партнером. Было бы неплохо, если бы мужчины сами начинали разговор о детях и родителях.

В рамках национального ток-шоу о разнице между мозгом мужчины и мозгом женщины, которое я вел вместе с экспертом по вопросам пола Майклом Гурианом, автором прекраснейшей, содержательной и глубокомысленной книги «О чём он мог думать?», я представил результаты сканирования мозга Дженифер и Бреда. У них были типичные для пар жалобы. Она хотела больше совместного времени, разговоров и внимания. Она желала, чтобы Бред помогал ей по дому и больше занимался детьми. Он же больше стремился к покойю, тишине и сексу. Ему было необходимо побывать в одиночестве хотя бы полчаса после того, как он вернется с работы. Такое противостояние явно отражалось на их браке. Результаты сканирования показали четкие различия. Скан мозга Дженифер, в подтверждение исследований Рубена Гура, показал намного более обширные зоны активности. Беспокойство и чрезмер-

ные переживания Дженифер по поводу их отношений сопровождались излишней активностью ее мозга, в то время как потребность Бреда в отдыхе соответствовала его «сонному мозгу». Интересно, что установить баланс между этими двумя противоположными состояниями помогает одно и то же средство — это физические упражнения. У мужчин они пробуждают мозг, тогда как у женщин — повышают уровень серотонина и гасят суетную гиперактивность мозга.

СЕКС КАК НАВЫК, ТРЕБУЮЩИЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Когда я консультирую пары, то часто говорю, что секс похож на выполнение свободного броска, забивание мяча в гольфе, победную подачу в теннисе или усвоение футбольной передачи и кручёного удара. Мужчины обычно любят спортивные аналогии, женщины же больше ждут от своих партнеров внимания. Когда человек учится свободному броску или вообще совершенствует свое мастерство в каком-либо виде спорта, он работает над своей техникой путем многократного повторения. Он часами занимается на тренажере, стараясь улучшить свои навыки. Успешные спортсмены прислушиваются к советам опытных тренеров. Они годами оттачивают всевозможные приемы, и их не останавливают неудачи, более того, хорошие спортсмены рассматривают их как способ обучения. Они записывают свои выступления, чтобы посмотреть, удалось ли им улучшить технику и результат.

Для получения наилучшего удовлетворения в постели женщине неплохо было бы вести себя подобно хорошему тренеру, понимая, что тогда через некоторое время мужчина, скорее всего, улучшит свою технику.

Как внимательный тренер, используйте поощрения, похвалы и советы. Регулярно встречайтесь для практики, делайте из этого значительное событие, так, чтобы каждый из вас обоих хотел пережить это снова и снова.

К сожалению, многие женщины не говорят, чего же им хочется в сексуальном плане. Они могут сказать мужчине об этом один раз или дважды, обычно нерешительно, но потом никогда больше не заикнутся о своих желаниях. Многие женщины, которых я консультировал, полагали, что если у мужчины не получается все прекрасно с первого раза, возможно, на самом деле он не любит ее, не заботится о ней или не хочет доставить ей удовольствие.

Обучая своего любовника удовлетворять вас сексуально, вы продвигаетесь к достижению важной цели — вашему здоровью в целом. Особенно это справедливо для женщин, поскольку их долголетие связано именно с удовлетворением, а не частотой актов. Часто мужчины медленно усваивают потребности партнерши. У них нет такой, как у женщин, способности воспринимать невербальные сигналы, поэтому им необходима более откровенная информация. Мужчины не рождаются со знанием, как удовлетворить избранницу; они нуждаются в постоянном совершенствовании навыка, как при выполнении свободных бросков. Им необходим хороший тренер, который помог бы им с техникой, освоением секретов мастерства.

Таким образом, и мужчине следует интересоваться, что доставляет удовольствие его партнерше, внимательно слушать ее и применять это на практике.

Рассказывайте ей, чего хотите вы, и ободряйте ее, когда она рассказывает о своих сокровенных желаниях. Обсуждайте с ней свои фантазии, которые заставляют вас думать о ней днем, когда вы не вместе.

9 РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВОПРОСОВ

Когда я писал эту книгу, дневное телешоу «*The View*» выпустило программу о мужском мозге. Элизабет Хасселбек, Стар Джонс, Мередит Виейра и Джой Бехар захотели узнать, отчего мужчины и женщины такие разные. Моя очередь была после Донни Дойча, ведущего ток-шоу, которого как раз перед этим буквально распинали женщины-ведущие. Они спрашивали, сколько раз он был женат (дважды), почему его браки не удались (он «не знал»), изменял ли он своим женам (нет) и какие у него были проблемы (он сказал, что ответил бы, если бы поблизости была кушетка для психоанализа).

Слава богу, ко мне они отнеслись милосерднее. Мое интервью свелось к тем 9 вопросам, которые приведены ниже, — это лишь несколько самых распространенных вопросов женщин о мужчинах:

1. «Действительно ли существует разница между мозгом мужчины и женщины?»

Собрав все свое самообладание, я сказал: «Громадная разница, и мы можем доказать ее». Здесь я сослался на множественные результаты сканирования мозга, которое мы провели у пар в моей клинике. «Обычно женский мозг очень активен. Думает, думает, думает — особенно эмоциональной частью. Мужской мозг, по сравнению с ним, относительно спокоен. Женский мозг работает всегда, а мужской нуждается в стимуляции».

«Кажется, как будто ничего не происходит в мозгу у мужчины», — вставила Мередит Виейра.

2. «Перейдем к особенностям. Почему мужчины постоянно думают о сексе?»

«Часть мозга, отвечающая за половые гормоны, у мужчин в 2,5 раза больше, чем у женщин. Мужчины запрограммированы сильнее реагировать на сферу секса. К тому же, имея сни-

женный уровень активности мозга, мужчины ищут возбуждения и стимуляции. А что может быть более возбуждающим, чем мысли о сексе?»

3. «Вы говорите, что существует способ, с помощью которого вы можете узнать, у каких мужчин тестостерона больше, чем у других. Что это за способ?»

«По словам Джона Меннинга, исследователя из Ливерпульского университета, размер безымянного пальца и гениталий напрямую зависит от количества тестостерона, полученного в утробе матери: чем больше уровень тестостерона, тем они длиннее. И это правда: глядя на длину безымянного пальца в сравнении с указательным, вы получите представление о длине полового члена мужчины. Если безымянный палец длиннее, это значит, что уровень тестостерона в норме; если равен указательному или короче — уровень тестостерона понижен. Женщины могут примерно оценить длину члена в разговоре, просто сказав мужчине: «Покажи-ка мне свои руки». Однако мужчины, имеющие необычно длинный безымянnyй палец, свидетельствующий о повышенном уровне тестостерона, подвержены риску развития аутизма, дислексии, заикания и иммунной дисфункции. Чрезмерно большой пенис не может быть чем-то единственным чрезмерным в организме. С другой стороны, мужчины с очень коротким безымянным пальцем более подвержены риску возникновения пороков сердца и бесплодию. Размер имеет значение во всех отношениях».

4. «Почему мужчины не нуждаются в предварительных ласках, как женщины?»

«Мужчины всегда находятся в состоянии боевой готовности к сексу. Благодаря сниженному общему уровню мозговой активности и вкупе с тестостероном требуется совсем немного, чтобы побудить нас к действию. Как сказал Харрис Куин (герой Харрисона Форда в фильме «Шесть дней, семь ночей»): един-

ственное, что должна сделать женщина, это появиться. Мы, будучи в праздности, всегда ожидаем приглашения на скачки. Женщины, напротив, столько всего прокручивают в своем мозге, что нуждаются в ухаживании, успокоении и поддержке для создания подходящего настроя. Нужна особая подготовка, позволяющая угомонить их мозг».

5. «Почему мужчины не спрашивают дорогу, если потеряются?»

«Мужчины не осознают, что потерялись, даже если проедут мимо одной и той же автозаправки четыре раза. У них слабее доступ к правому полушарию, которое показывает общую картину и позволяет определить наличие проблем. Поэтому они часто пребывают в неведении, когда что-то идет не так. Так происходит во многих ситуациях, помимо вождения. Например, это касается признания существования проблем в отношениях — в 75% случаев именно женщины подают на развод или инициируют разрыв. Мужчины необыкновенно сосредоточены на поиске своего пути. Признание своей неудачи равноценно признанию собственной несостоятельности; мужчины чувствуют себя в некотором роде несчастными, делая это».

6. «Почему мужчины не сплетничают?»

«Мужчины сплетничают, правда, не так много, как женщины. Речевые центры у мужчины расположены исключительно в левом полушарии, тогда как у женщин в обоих. Женщины способны говорить больше, потому что их мозг предрасположен к этому. К тому же мужчины больше интересуются, скажем, спортом, чем эмоциональными взаимоотношениями. Спортивные ток-шоу — очень популярный источник мужской болтовни. В разговоре мужчины часто тонут в том обилии слов, которые используют женщины. Так что в процессе воспитания ребенка использование меньшего количества слов фактически

приносит больше пользы. Как детский психиатр, я постоянно вижу, что дети обычно прислушиваются к отцам гораздо чаще, чем к материам. Это происходит преимущественно потому, что мужчины используют меньше слов, и они воспринимаются как более весомые. Матери хотят, чтобы дети понимали их, они стремятся наладить связь с детьми; отцы желают, чтобы дети подчинялись, как подчиняются тренеру во время игры в мяч».

7. «Почему мужчины не выпускают из рук телевизионный пульт?»
 «Имея общий сниженный уровень активности, мужской мозг нуждается в постоянной стимуляции. Когда мужчина пролистывает каналы, он просто ищет что-то новое, разнообразное, возбуждающее. Женщина нередко довольствуется одной программой с сюжетом о взаимоотношениях, где герои проявляют чувства и эмоции. Она любит предсказывать, что произойдет в дальнейшем, и для поддержания интереса нуждается в продолжении. Пульт позволяет мужчине свободно перескакивать с канала на канал в поисках стоящих развлечений. Кроме того, промежуток времени, в течение которого мужчины способны удерживать внимание, короче, чем у женщин. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) в 5 раз чаще диагностируют у представителей мужского пола, чем у представителей женского».

8. «Недавно проведенный опрос показал, что мужчины лгут больше, чем женщины, хотя в действительности женщины более искусные обманщицы. Почему так?»

«Благодаря пониженному уровню активности мозга, особенно в передней его части (которая, помимо прочего, влияет на частоту случаев СДВГ), мужчины, как правило, более импульсивны. Они склонны делать и говорить без тщательного обдумывания и нередко оказываются застигнутыми врасплох. Женщины тоже лгут, но реже бывают уличены в

этом. Одна причина, как я упоминал ранее, состоит в преобладании у них правого полушария и, таким образом, лучшей восприимчивости к неверbalным сигналам. Они подмечают такие мелочи, как опущенный взгляд или нежелание смотреть в глаза при разговоре, либо, скажем, покашливание, которые характерны для людей, говорящих неправду. А мужчины, наоборот, склонны не признавать очевидного в течение длительного времени, поэтому не замечают, как лжет их партнер».

9. «Почему мужчины не помнят дат вроде дней рождений и годовщин?»

«Мужчины — это мужчины. Они думают о содержании семьи, соперничестве и сексе. В противоположность женщинам, которые ориентированы на взаимоотношения, мужчины вечно заняты делами. Это не значит, что их любовь кончилась, просто они любят по-своему. Подчас это является причиной забывчивости важных дат, даже если мужчина старается этого не делать».

Правила для него и правила для нее

С учетом последних неврологических исследований предлагаю по 8 правил в помощь представителям обоих полов для лучшего понимания различий их мозга и навигации между ними.

Правила для мужчин

1. Признайте, что женщины очень отличаются от вас. Спросите, что ей нужно, чтобы быть счастливой, и выслушайте. Помните, это они разрывают отношения в 75% случаев.
2. Женщины, как правило, нуждаются в выслушивании, а не разъяснении (они сами сведущи во всем).
3. Никогда не просите женщину говорить по существу.

4. Для прелюдии ей необходимо время, а также разговоры и несексуальные прикосновения. (Ее кожа в 10 раз чувствительнее. Определите, что ей нравится. Ее предпочтения, скорее всего, отличаются от ваших.)
5. То, что она поймала вас, когда вы заигрывали с привлекательной женщиной, совсем не значит, что она сама не строит глазки другим мужчинам.
6. В далеких поездках берите на себя управление автомобилем ночью. Помните, ее зрение в темноте хуже вашего.
7. Она может посчитать сексуальным, например, то, что вы спрашиваете дорогу. Вы завоюете ее сердце, будучи готовы обратиться за помощью.
8. Она имеет острое обоняние. Узнайте, какой запах она предпочитает. Нравится ли ей, чтобы вы принимали душ перед сном, или предпочитает, чтобы вы не делали этого? Выясните.

Правила для женщин

1. Признайте, что мужчины очень отличаются от вас. Спросите, что ему нужно, чтобы быть счастливым.
2. Он не способен делать больше одного дела одновременно. Если вы хотите поговорить с ним, подождите, пока игра закончится, и попросите уделить время для разговора.
3. Никогда не пытайтесь заставить мужчину признать поражение в споре.
4. Если вы хотите, чтобы он действительно выслушал вас, попытайтесь использовать меньше слов.
5. Он запрограммирован соревноваться и побеждать. Заставьте его думать, что он много выигрывает.

6. Только потому, что поймали его «подъезжающим» к другой женщине, не думайте, что и вы делаете это так же неумело. Кроме того, его заигрывания с другими не означают, что он находит вас менее привлекательной.
7. В длительных поездках ведите машину только днем. Позвольте ему делать это ночью. Его ночное зрение лучше вашего. (А пока вы спите, вас не будет беспокоить, если он заблудится!)
8. Многие его органы чувств не так остры, как ваши; скажите ему, если какие-то запахи или вкусы вас раздражают.

УРОК 4

Осознание различий между мужским и женским мозгом помогает предотвратить непонимание и боль и способствует любви и общению.

Урок 5

ПРИ БЛИЖАЙШЕМ РАССМОТРЕНИИ

Секреты сканирования мозга для улучшения вашей личной жизни

Мозг — это материя... она сложная, замысловато сплетенная, как ничто другое, известное во Вселенной, но она состоит из клеток, как и всякая материя... И соединения, которые составляют сложное нервное сплетение мозга, могут быть отражены. Другими словами, мозг может быть изучен, как могут быть изучены почки.

Дэвид Х. Хьюбель, нобелевский лауреат 1981 г.

Зимой 2005 года «The New York Times Magazine» рассказал о моей работе по сканированию мозга. В этой статье журналист привел следующие мои слова: «Если вы встречаетесь с одной из моих дочерей более 4 месяцев, вы должны пройти сканирование мозга». После появления этой статьи я получил достаточное количество сердитых писем со всей страны от людей, считающих, что я использую сканирование для дискриминации людей с психическими расстройствами. Одна женщина даже написала, что она надеется на то, что моя дочь выйдет замуж за человека с биполярным расстройством. Вот так.

Это правда: если вы встречаетесь с моими детьми более 4 месяцев, то получаете возможность сделать сканирование. До настоящего времени все их партнеры принимали такое предложение: пытливый ум хочет знать все. Однако я никогда не пользовался этим с целью дискриминировать кого-либо. Для меня сканирование — такая же возможность собрать больше информации, как, например, встретиться с их родителями или провести вместе отпуск.

Обследование мозга дает нам много важных уроков, касающихся романтических и сексуальных отношений. В этой главе я поделюсь открывшимися мне шестью секретами улучшения вашей личной жизни.

СЕКРЕТ №1

Мозг управляет личной жизнью больше, чем вы думаете

Мозг оказывает чрезвычайно важное биологическое влияние на наши чувства, мысли и действия. За последние 16 лет я провел ОЭКТ (однофотонная эмиссионная компьютерная томография) мозга более чем у 300 пар, испытывавших серьезные семейные затруднения. Я бережно отношусь к этим людям. Их снимки гипнотизируют меня и печалят. Я смотрю на любовь и отношения с другой точки зрения — как на совместимые или несовместимые модели мозга. Я пришел к выводу, что в большинстве случаев отношения складываются или не складываются по причине либо здоровой деятельности мозга, либо ее сбоя. И это меньше зависит от характера, доброй воли или желания, чем принято думать. Многие браки или отношения подрываются факторами, находящимися вне сознательного или даже подсознательного контроля. Иногда небольшая направленная помощь мозгу делает человека способным отличать хорошее от плохого и выбирать между любовью и ненавистью, продолжением совместного проживания и разводом, эффективным разрешением проблем и длительной судебной тяжбы.

Нередко люди, в особенности некоторые семейные психологи с классическим образованием, воспринимают эту мысль как радикальную, необдуманную или даже еретическую. Однако возможно ли исключить мозг из уравнения «любовь — секс — взаимоотношения»? Откровенно говоря, я не знаю ни одной психотерапевтической системы или школы, которая бы

серьезно рассматривала мозговую деятельность у неблагополучных семейных пар. Но тогда интересно, каким образом можно развивать подходы к оптимизации совместной жизни, не принимая в расчет орган, управляющий всем нашим поведением, а именно — мозг.

Гамма-томография мозга — это мощный инструмент, позволяющий оценивать работу мозга. Она дает комплексное восприятие деятельности живой материи. Если говорить кратко, этот вид исследования предоставляет информацию трех видов, показывая области мозга, работающие нормально, гиперактивные области и области, функционирующие недостаточно активно. Такая информация в дальнейшем позволяет ученым оценивать деятельность различных участков мозга.

Один из фундаментальных принципов, лежащих в основе работы наших клиник *Amen Clinics*, — выявление зон и областей мозга, выполняющих определенные задачи, а также проблем в этих участках мозга, способствующих возникновению типичных когнитивных, поведенческих или эмоциональных трудностей (см. выше Урок 2 для подробного ознакомления с системами мозга). Сбалансированная активность мозга в целом повышает шансы на разумное поведение, тогда как чрезмерная или сниженная активность некоторых областей способна вовлечь человека в неприятности.

СЕКРЕТ №2

Когда у вас возникают неприятности во взаимоотношениях или в сексуальном плане, в первую очередь подумайте о мозге

Идея сканирования несчастливых семейных пар была порождена моей неудовлетворенностью и голосом совести.

Боб и Бетси привели двух своих детей ко мне на прием по поводу школьных неурядиц. Работая с детьми, я пришел

к выводу, что одна из их главных проблем происходила из-за конфликтов родителей. Постоянное напряжение дома травмировало детей, создавая атмосферу тревожности и стресса и вызывая физиологические симптомы, такие, как головная боль, боль в животе и проблемы концентрации. Я предложил родителям встретиться со мной для семейной терапии. Они сказали, что уже посещали четырех терапевтов, и после их советов почти всегда детям становилось еще хуже. Тогда я был значительно моложе, более наивен и твердо верил, что смогу им помочь. Возможно, я думал, что им просто не попался достаточно квалифицированный терапевт. С годами я понял, что мысли, подобные этим, отражают недостаток опыта или самонадеянность с моей стороны и обычно служат предвестниками неудач.

В моем офисе северокалифорнийской клиники *Amen Clinics*, где я их принимал, у меня стоят две темно-синие кожаные кушетки. С первой консультации и на протяжении последующих 9 месяцев еженедельных встреч они сидели на противоположных концах разных кушеток, что является плохим знаком в семейной терапии. После консультирования этой пары в течение первых трех месяцев я начал ненавидеть их. Казалось, что бы я ни делал, ничего не менялось. Руководитель моего психиатрического обучения назвал основным моим недостатком желание получить хороший результат слишком быстро. Мне не хватало терпения. Я не люблю ощущать собственное бессилие. Про себя я думал, что Бетси надо присудить докторскую степень по злопамятству. Она могла часами говорить об одном и том же и была не способна простить прошлые обиды. Раны, нанесенные ей кем-то за прошедшие 15 лет, не заживали. Однажды я подумал, что она будет терзаться не только до смерти, но и после смерти. Бетси была замужем за человеком, которого я называл «снайпер». Его, казалось, не трогало ничего, но, как только жалобы Бет-

си стихали, он говорил что-то очень злое и отвратительное, что сразу же побуждало ее начать снова. Это выглядело, как будто он целенаправленно ее заводит. После 6 месяцев наблюдения этой пары я начал ощущать соматические симптомы стресса в тот день, когда они должны были появиться: болел живот и ломило плечи. Когда прошло 9 месяцев бесплодных встреч, мы отчаялись.

Однажды я принимал душ, готовясь пойти на работу, и вспомнил, что они записаны на прием на сегодняшнее утро. Желудок сразу же разболелся. «Черт, — подумал я, — эти двое даже в ванной со мной! Сегодня же предложу им развестись». Я на самом деле пришел к этой мысли за последние несколько месяцев. К тому же исследования показывают, что для детей лучше жить с разведенными родителями, чем в полной семье, но в обстановке постоянных конфликтов. Единственный мой личный аргумент против развода был основан на том, что я воспитан как католик. И не просто католик, а ревностный! В детстве я посещал католическую школу и многие годы был алтарным служкой. Каждую неделю, идя домой из дедушкиного дома, мы читали молитвы. Несмотря на то что я недолго был служкой, голос Господа звучит в моей душе всю жизнь, сопровождая все мои действия и мысли. После того как я решил предложить Бобу и Бетси развод в качестве выхода, сокрушенный голос в моей душе возопил: «Как? Только потому, что ты недостаточно хороший специалист, ты собираешься подтолкнуть этих людей к разводу и посылаешь их бессмертные души в ад?!» Я уставился на водопроводный кран, размышляя о том, сколько еще потребуется психотерапии, чтобы исправить ситуацию. Выбравшись из душа и вытервшись, я поспешил к телефону, чтобы позвонить другу, владевшему Центром по сканированию.

— Эй, Джек! Сделаешь два сканирования по цене одного? — спросил я его.

Он захотел узнать причину.

Я ответил:

— Есть у меня тут одна семейная пара, которую я лечу, и никаких мыслей, как их вылечить. Надеюсь получить несколько подсказок со скана.

— Пара? Ты хочешь просканировать семейную пару? — сказал он вначале с недоверием, а затем с любопытством. — Как интересно! Знаешь, я был женат дважды, но так и не смог разобраться в этом вопросе. Возможно, мы смогли бы открыть в Интернете брачное агентство и назвать его «*brainmatch.com*»!¹ Когда я изложил свою мысль о сканировании мозга, Боб и Бетси очень заинтересовались. Они явно осознавали, что их дела не становились лучше. Ко всему прочему, они бы не развелись, даже если бы я предложил. И, в конце концов, я был пятым семейным терапевтом, которого они посещали.

Результаты сканирования буквально изменили их жизнь, а заодно и мою. Женский скан показал заметное повышение активности в области мозга, называемой передней частью поясной извилины, которая является «рычагом переключения передач» мозга, позволяя ему переходить от идеи к идее, от задачи к задаче. Если она сверхактивна, люди склонны зацикливатся на негативных мыслях и поступках, таких, как беспокойство или зависть. По счастливой случайности, если вы верите в случай, вечером накануне сканирования мозга Бетси я прочел статью в *American Journal of Psychiatry*, сообщавшую, что повышенная активность передней поясной извилины снидается одним антидепрессантом. Я прописал его Бетси. Результаты сканирования Боба показали низкую активность в лобной коре головного мозга во время выполнения им заданий на концентрацию внимания — сведения, соответствующие синдрому дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Тогда,

¹ «Поиск пары по мозгу». — Прим. пер.

в 1991 году, я считался одним из специалистов по СДВГ. Меня возмутило, что я не опознал его у Боба. Ему я тоже прописал соответствующее лекарство. Я освободил Боба и Бетси от терапии на месяц, чтобы дать возможность медикаментам поработать (а также успокоить мой желудок и голос католической совести). Когда они явились месяц спустя, то уже с самого начала сидели рядом. Рука Бетси лежала на колене мужа. Сейчас, 16 лет спустя, они все еще вместе, у них родились младшие дети, и отношения между ними лучше, чем когда-либо.

Работа с этой семейной парой подтолкнула меня пересмотреть методы лечения всех остальных пар, которые я наблюдал. Сколько из этих проблем порождено поведением? И как много мозгом? Как я могу узнать, пока не увижу?! Было ясно, что по причине высокой цены и ограниченной доступности я не смогу просканировать каждого, но, когда я столкнусь с действительно сложным случаем, сканирование окажется бесценным инструментом. Более десятка лет назад мой друг и коллега психолог Эрл Хенслин начал направлять многих из наблюдавших им пар в мою клинику. Он сказал, что из 40 первых посланных им пар 39 оставались в браке годы спустя.

СЕКРЕТ №3

Любое непредвиденное обстоятельство может стать причиной проблем

Изучение мозга показало мне, что причиной проблем могут быть совершенно неожиданные вещи. Следующая история проиллюстрирует это утверждение.

Дэйв и Бонни посещали семейного психолога три года. Все было тщетно. Сделать их ближе друг другу не могло, казалось, ничто.

Каждый их совместный визит к врачу сопровождался упреками, ссорами, всплесками отрицательных эмоций и вызывал ощу-

щение несчастья. Терапевт, опытный психолог, предпринимал бесконечные попытки, но ничего не действовало. После долгих размышлений доктор поставил им двойку по семейной терапии и сказал, что его мнение таково: пришло время развестись. Когда пара начала возмущаться по причине впустую потраченного времени и 25 тысяч долларов, потерянных в попытках наладить жизнь, терапевт сказал, что остался только один выход. Он рассказал им о работе, проводимой в *Amen Clinics*, где некоторые из самых сложных клиентов получают действенную помощь.

После предварительной оценки мы произвели ОЭКТ мозга этой пары. Мозг Дэйва выглядел иссохшим и испещренным дырами, как обычно выглядит мозг наркомана или алкоголика. Это было странно, так как в истории болезни со слов Дэйва записано, что он никогда не пил и не употреблял наркотики. Чтобы удостовериться, я спросил его, случались ли у него запои или злоупотребление наркотиками. Он отрицал и повторил это несколько раз.

Я обратился с этим же вопросом к Бонни, зная, что алкоголики всегда отрицают свои проблемы, а наркоманы постоянно лгут. Она подтвердила: «Он не врет. Он не пьет и, насколько я знаю, не употребляет наркотики. С этим у него нет проблем. Он просто придурок».

Про себя я посмеялся над ее ответом, тем не менее мысли пришли в движение. Если он не алкоголик и не наркоман, тогда каким образом его мозг так повредился? Я начал прокручивать в голове возможные случаи из медицинской практики: мозговая инфекция, спасенный утопленник, гипотиреоз, анемия, токсины окружающей среды. Мой друг психиатр Гарольд Бурштейн, соучредитель гарвардской программы «Психиатрия и закон», любит говорить, что сканирование — это еще не ответ, оно только помогает нам подобрать правильные вопросы. И следующий вопрос к Дэйву был такой:

— Где вы работаете?

- На мебельной фабрике, — последовал ответ.
- И чем вы там занимаетесь?
- Окончательной отделкой мебели.
- А вентиляция в цехе хорошая?

Мой бог, подумал я, у Дэйва мозг наркомана от растворителей, которые он использует в работе. В то время как Дэйв воображает себя добытчиком, его мозг отравляется.

— Нет, — сказал Дэйв, — там часто жарко и воняет испарениями.

- Надеваете ли вы маску? — спросил я.

— Считается, что должен, но я не думаю, что это так уж важно.

- Ох! — сказал я. — Действительно важно!

Затем вопросы были адресованы Бонни:

- Когда он начал становиться придурком?

Она помедлила минуту.

— Мы не всегда были несчастливы. Мы женаты пятнадцать лет. Кажется, последние восемь лет были тяжелыми. Первые годы мы жили прекрасно. Он так изменился!

Вдруг догадка озарила ее лицо:

— Восемь лет назад Дэйв начал работать на мебельной фабрике. Вы думаете, изменение его личности связано с этой работой?

— Будьте уверены! Что-то выедает его мозг и вместе с ним способность быть добрым, чутким, сопереживающим и любящим.

Работа с этой парой преподала мне поразительный урок взаимосвязи мозга и любви. Я предложил Дэйву оставить работу на полгода, позволив ему вернуться, только если он подберет место на нетоксичном производстве. Бонни прониклась сочувствием к мужу, которого раньше считала просто кретином и который в действительности оказался человеком, нуждающимся в помощи и понимании.

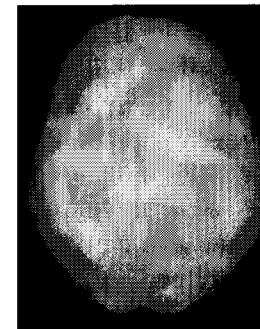


Рис. 5.1. Томограмма здорового мозга (вид сверху) — ровный и симметрично активный

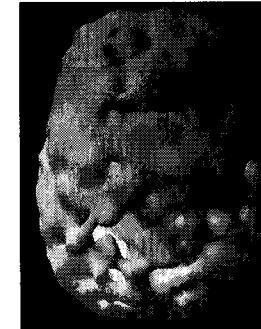


Рис 5.2. Поврежденный мозг Дэйва (вид сверху). Обратите внимание на сморщеный вид и провалы активности

Когда поведение становится необъяснимым, важно проверить здоровье мозга, которое может оказаться возможной причиной неурядиц. Если же у человека возникают проблемы, связанные с поведением, то мозг — наиболее вероятное место, где следует искать их истоки.

Исследование пациентов с поврежденным мозгом показывает, что более трети из них страдает депрессией. К тому же среди страдающих депрессией людей три четверти еще и проявляют тревожность и демонстративно агрессивное поведение.

СЕКРЕТ №4

Сканирование мозга потенциального партнера?

Когда я жил один, всякий раз, встречаясь с новой девушкой, я, само собой, интересовался сканом мозга своих избранниц. Мне было настолько же интересно, как работает

ее мозг, насколько интересно, что ее тело чувствует рядом с моим. Если я чувствовал, что отношения могут получить развитие, я предлагал ей пройти сканирование. Обычно это не вызывало протеста партнерши. В самом деле, если моя подруга действительно интересовалась моей работой, ей было любопытно и хотелось испытать ее на себе. Идея сканирования никак не была связана с желанием управлять партнершей; оно просто способствовало лучшему пониманию вопросов, с которыми мы могли бы столкнуться в серьезных отношениях.

Один из моих ближайших друзей, Уилл, встречался с женщиной, с которой познакомился на *Match.com*. Она очень нравилась ему, и он чувствовал взаимное влечение, но был обеспокоен множеством проблем. Она, как правило, опаздывала, была неорганизована, безумно носилась на мотоциклах и была склонна затевать ссоры. Она сама подозревала у себя наличие синдрома дефицита внимания. Скан ее мозга показал низкую активность в лобной коре мозга, когда она пыталась сосредоточиться, что является обычным при СДВ. Более глубокое понимание особенностей потенциальной супруги позволило Уиллу принять взвешенное решение по поводу дальнейшего развития отношений.

Еще одна моя знакомая, Кэти, начала встречаться с мужчиной, с которым познакомилась в кругу коллег. И снова притяжение было сильным, но Кэти была обеспокоена его склонностью к спорам и постоянным возражениям. Ей никогда не было с ним легко. Она постоянно была настороже и все-таки часто получала выговоры за то, что казалось ей не стоящими внимания мелочами. Вначале он отказывался пройти сканирование, но в конце концов сдался. Изображение показало чрезмерную активность в передней части поясной извилины. Его мозг словно увяз в гадких мыслях и поступках. Воочию увидев проблему и признав ее источни-

ком неудач в остальных взаимоотношениях, Бен согласился принимать биологически активные добавки (5-тидрокситриптофан). В дальнейшем отношения пары складывались значительно лучше.

Поскольку сканирование малодоступно, создание медицинской карты мозга имеет большую ценность. В следующей главе я глубже раскрою эту тему.

СЕКРЕТ №5

Здоровье мозга становится частью взаимоотношений

Мои работы привели меня к желанию совершенствовать собственный мозг. За 15 лет я сканировал самого себя 10 раз. В процессе старения активность мозга становится все хуже и хуже. Однако в моем случае она лишь улучшается, потому что я отношусь серьезно к здоровью своего мозга. Все мои друзья или потенциальные партнеры в конце концов подвергаются сканированию. Работы по сканированию мозга вызывают глубокий интерес: большинство людей жаждут знать о себе все, и в частности — как работает их мозг. Стоит кому-то из моих друзей пройти сканирование, сразу же непреодолимое желание улучшить свой мозг начинает занимать все их мысли. Они становятся внимательнее к своему питанию, физическим упражнениям, приему пищевых добавок, использованию ремней безопасности и ограничению приема алкоголя и кофеина.

Как только мысль о здоровье мозга проникает в наше сознание, нам становится легче существовать вместе: мы преследуем одну цель — иметь полноценный мозг. Заказ блюд в ресторане становится совместным испытанием, а досуг начинают посвящать длительным прогулкам и интеллектуальным играм вместо выпивки на вечеринках.

СЕКРЕТ №6

Сканирование дает жизнь новым идеям

Сканирование открывает дорогу новым идеям и новому образу мышления, касающемуся взаимоотношений. Недавно я наблюдал семейную пару. У мужа было биполярное расстройство, и его жена дошла до того предела, когда она уже больше не могла терпеть его выходки. Секс был одной из сторон ее недовольства. При совместном посещении она зашла первой, чтобы дать некоторые сведения о том, что творит ее муж. Не прошло и минуты с начала нашей беседы, как я почувствовал себя неуютно. Один тембр ее голоса вызывал во мне раздражение. Я подумал, что надо бы записать этот голос, с тем чтобы изучить реакции других людей. Много лет назад мой коллега и соратник доктор Леонтий Томпсон наблюдал несколько мужчин, убивших своих маленьких детей в приступе ярости. Его исследование выявило интересную тенденцию: голосовые частоты детского плача дали толчок припадку, вызвав активность лобных долей, подобную вспышке гнева. Если бы муж и жена в нашем случае проходили сканирование в момент ее разговора с ним, подумал я, мы могли бы увидеть, как ненормально светятся его лобные доли в ответ на раздражающие частоты ее голоса.

Однажды я проводил сканирование мозга мужчины, который спалил дом бывшей жены в сочельник. Он находился под следствием за совершение поджога. Его первоначальный скан показал небольшие нарушения в левой лобной доле — области мозга, связанной с насилием. Затем я провел сканирование во время прослушивания им сообщения от бывшей жены. В процессе этого сканирования легкое повышение активности левой лобной доли переросло в сильное, представляя нам доказательства того, что ее голос запускает негативные реакции его мозга. Без проведения сканирования я бы никогда не усмотрел такой связи.

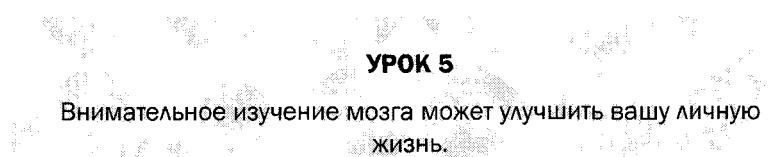
Следующая история рассказана моим другом Барбарой Вилсон, неврологом и специалистом по болевым ощущениям из Остина, штат Техас. Эта история иллюстрирует, как сканирование мозга и изменения в его функциях меняют поведение как негативное, так и позитивное.

«Я наблюдала приятного мужчину, у которого был лицевой тик, затрагивавший только одну половину лица. Мужчина курил изрядное количество марихуаны, поскольку это притупляло боль. Изначально моей специализацией были двигательные расстройства, и односторонний тик должен был быть исследован на наличие опухолей, даже если все остальные физические показатели в норме. Я попала в сложное положение, заказывая МРТ, — парень имел медицинскую страховку, по которой он мог пройти сканирование только в том случае, если бы имел тик по крайней мере в течение трех лет — но я придерживалась своих знаний и заказала процедуру. У пациента нашли крупную опухоль в лобной доле с небольшим обызвествленным участком мозга. В неврологии обызвествление вызывает больше всего огорчений, поскольку это означает, что опухоль развивалась как доброкачественная, и человек мог бы быть излечен, если бы ее удалили ранее.

И вот действительно интересная часть истории. У меня был длинный разговор с подругой этого пациента. Она рассказывала, каким забавным он был — не таким зажатым, как другие парни. Он был «такой исключительной натурой — свободный, необузданно сексуальный, беспричинно счастливый, не такой закостенело ограниченный, как остальные парни»... По существу, она была влюблена в человека, который был лишен большей части лобной доли. Девушка была потрясена, что этот замечательный человек имеет серьезную опухоль, уносящую его жизнь. По иронии судьбы, если бы у него не было этой опухоли, его личность не была бы столь привлекательной для подруги. В соответствии с эффектом, оказываемым

некоторыми поражениями мозга, парень не был обеспокоен надвигающейся смертью. Как ни удивительно, это как-то прояснило для него все: он мог тратить все деньги на наркотики с тех пор, как отпала необходимость волноваться о накоплениях на будущее. Я больше беспокоилась о его девушке, обретенной идти по жизни в поисках других спутников с опухолью любой доли».

Эта история показывает, как наша личная жизнь зависит от деятельности мозга. Общительны ли мы и раскованны, или озлобленны и испуганы — все это постоянная, ежеминутная деятельность нашего мозга. При ближайшем рассмотрении функций мозга нам открывается новый мир возможностей для объяснения поведения или для потенциального лечения.



Урок 6

ВКЛЮЧАЙТЕ МОЗГ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ОДАТЬ СЕРДЦЕ

Признаки грядущих проблем

Различай, когда следует уходить, а когда — убегать.

«Игрок», Кенни Роджерс

Вы когда-либо принимали глупые решения относительно любовных дел? По-настоящему вредные, глупые, безумные решения? Которые потом оборачивались болью и проблемами? Я — да. И тем интереснее было задним числом анализировать свои поступки, что я понимал: мне должно было хватить здравого смысла для верного решения. Может ли нейробиология помочь не ошибаться в любви? Подскажет ли она, когда следует держаться за человека, когда уходить от него, а то и убегать? Любовные решения могут изменить всю вашу жизнь. В целом счастливо женатые люди живут дольше. А вот неверные решения могут разрушить счастье, привести к эмоциональным страданиям, банкротству, даже самоубийству или убийству. Решения в любви — это порой вопросы жизни и смерти.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ЗНАКИ В ОАЗИСЕ ЛЮБВИ

Влюбившись, многие испытывают то, что я называю Эффектом Оазиса. Они выходят из полной страданий и тоски Пустыни Одиночества (а человеческие существа запрограммированы на эмоциональную связь с кем-то), и новая любовь кажется им

оазисом красоты и свежести чувств. Влюбляясь, мы подталкиваем сильный выброс гормона привязанности окситоцина. Он усиливает чувство доверия даже в ситуациях, когда следовало бы насторожиться. Влюбленный похож на измученного голodom, жаждой и жарой странника пустыни, вышедшего к оазису, — он радуется, ликует и чувствует удовлетворение. Он видит воду и не замечает ничего вокруг. Тревожное состояние эйфории порой мешает влюбленным замечать предупреждающие знаки вокруг оазиса — например, больных или мертвых животных на берегу водоема. Они пьют из источника воду, не замечая признаков яда. В любви — когда мы счастливы, мы не обращаем внимания на метафорических «мертвых животных» вокруг ее оазиса. Вот два примера.

Эрик

Эрик и Бекки состояли в проблемном браке 10 лет. Последние пять из них Эрик постоянно думал о разводе. Они посетили восемь семейных психотерапевтов — без особых результатов. Однажды Эрик присутствовал на 25-летнем юбилее свадьбы друга и осознал, что не сможет еще 15 лет выдержать свой собственный, полный разочарований брак. И Эрик пошел к адвокату. Хотя развод проходил болезненно, Эрик знал, что решение было верным. Ведь с самого начала их знакомства, еще только встречаясь с Бекки, он видел предупреждающие сигналы в их отношениях. В детстве Бекки подверглась сексуальному насилию со стороны отца. Она не рассказывала Эрику о проблемах в прошлом и в родительской семье. Без психологической помощи бывает трудно преодолеть последствия таких психологических травм. Людям, пережившим насилие, часто бывает сложно наладить нормальную сексуальную жизнь. Эрик обещал себе не повторять прежних ошибок с женщинами. Свою жизнь с Бекки он описывал, как иссушающую пу-

стыню. Она почти всегда отказывала ему в близости, он жил в хроническом отторжении.

Вскоре после развода у Эрика начались отношения с красивой моделью Моникой. Восемь месяцев он был совершенно счастлив и предложил любимой жить вместе. Они съехались, и тут стали проявляться первые симптомы яда в, казалось бы, счастливом оазисе. Эрик и Моника начали ругаться. Моника тратила деньги, не считая их, и скрывала от Эрика свои расходы. Секс, которого поначалу было много, стал исчезать из их жизни. Эрик начал ловить Монику на лжи. Хотя признаки проблем были и до начала совместной жизни, радость от секса ослепила Эрика. Например, у Моники был маленький ребенок, который не жил с нею — а обычно это признак неприятностей. Один из друзей Моники сказал Эрику, что она лгунья и ей не стоит доверять. Старший из детей Моники поведал Эрику про последние шесть романов матери и что в последний раз она не приходила домой, чтобы избежать ссор. Дети Эрика чувствовали себя неловко с Моникой. Кроме того, Моника снялась обнаженной у известного фотографа. Одна из этих фотографий висела в их спальне. Но была и вторая, которую Моника хотела повесить в гостиной. Когда Эрик высказался категорически против (у них обоих были дети), Моника устроила скандал. Секс и надежда на длительную любовь могут вызвать слепоту даже у очень проницательных людей.

После расставания с Моникой Эрик решил дать себе время, чтобы понять, чего он действительно хочет от взаимоотношений с женщинами. Он чувствовал эмоциональную опустошенность и имел серьезные основания не доверять собственным суждениям.

Через Интернет он познакомился с Кейт. Она вроде бы отличалась от других. Кейт была милая и искренняя. Эмоционально она была явно более здоровой, чем Моника. Хотя секс с ней был довольно рутинным, близость случалась чаще, чем в

первом браке. Однако Эрик снова проигнорировал предупредительные сигналы. Оба родителя Кейт страдали хроническим алкоголизмом. Кейт была обижена на отца, который, по ее словам, любил ее меньше, чем братьев. Такая динамика отношений между отцом и дочерью обычно приводит к тому, что к другим значимым в своей жизни мужчинам женщина начинает тоже проявлять обиду. До Эрика Кейт оставила двоих мужей, обвиняя их во всех грехах. Кроме того, она открыла Эрику, что обманывала налоговую систему и никогда не указывала свой доход честно. После первых безоблачных месяцев отношений у Эрика с Кейт начались ссоры и расставания, которые всегда происходили по инициативе Кейт. Если что-то шло не так, как она считала нужным, Кейт собиралась и уходила. Признаки первых проблем стали светиться, как неоновые вывески, но Эрик по-прежнему не обращал на них внимания.

Кейт подталкивала Эрика к принятию обязательств больших, чем он готов был взять на себя. Она ни разу не извинилась и не попросила прощения при ссорах — всегда «был виноват» Эрик. Кейт никогда не хвалила и не поощряла его. Когда они наконец расстались совсем, Эрик чувствовал себя как человек, с которого заживо сняли кожу. Полгода он не мог спать, испытывал сильную боль в груди, воспоминания о Кейт были навязчивыми, его посещали мысли о самоубийстве, и он отчаялся построить здоровые отношения.

В это время Эрик обратился за помощью ко мне. Я посчитал, что ему пора уже научиться распознавать «мертвых животных» вокруг оазиса любви. Не заблуждайтесь насчет Эрика — он сам был причиной своих неудач. Его особенно привлекали женщины, которые, как и его отец, были отстраненными и критичными. Подсознательно он стремился именно к ним. Он избегал женщин, которые были всем довольны в нем. Его беспокойство и поведение поощряли его подруг вести себя еще более критично. Например, он оказывал им значи-

тельную материальную поддержку, не давая ясно понять, чего он ожидает от них взамен. Он сам настраивал их на критический лад, но не прислушивался к критике, а обижался на нее. На сеансах психотерапии мы работали над тем, чтобы он осознал собственную порочную роль во взаимоотношениях и научился различать предупредительные знаки в начале потенциальной новой любви.

Дженнифер

Сможете ли вы увидеть предупредительные сигналы в следующей истории?

Дженнифер познакомилась с Джоном через Интернет на следующий после Рождества день. Он никогда не был женат и к своим 46 годам прошел через длинную череду краткосрочных отношений. Встретив Дженнифер, он сразу был пленен. Он не мог даже говорить в ее присутствии и не хотел расставаться ни на час. Тем же вечером он пригласил ее полететь вместе с ним в Париж на следующий день (она отказалась). К кануну Нового года они разговаривали по восемь часов в день, полностью увлеченные друг другом. Когда он вернулся из десятидневной поездки в Париж, они не расставались в течение двух месяцев. Дженнифер была совершенно очарована. Джон был красивым, успешным, очень умным, веселым, продвинутым, независимым. И что было для Дженнифер важно — его звали Джоном, а она давно убедила себя, что мужчину ее мечты будут звать именно так. Они оба нырнули в любовь без оглядки. Дженнифер нравилось, что он не стеснялся своих чувств.

Джон был самым щедрым мужчиной в жизни Дженнифер. Если он дарил ей цветы, то сразу четыре букета. Он никогда не ходил по магазинам только для себя, всегда покупал что-то и для нее. Он также был щедр на комплименты и выражения привязанности. Постоянно повторял, насколько он любит

ее, много раз пересказывал историю их встречи, говорил, как ново для него это чувство. Через две недели после их встречи он предложил ей пожениться. Джон сказал, что ждал ее всю жизнь и только сейчас понял, почему никогда не женился. Они по многу часов разговаривали о том, какие хорошие у них отношения.

Через два месяца Дженифер решила, что ей нужно немного личного пространства, и осталась ночевать не у него, а у себя дома. Джон сильно рассердился. Отношения начали портиться. Ему нравилась Дженифер, когда она была милой и податливой девочкой, но когда она вела себя как самодостаточная женщина (которой она и являлась), он сердился и начинал ее контролировать. Их борьба продолжалась некоторое время. У Джона были сложные отношения с собственной депрессивной матерью: та часто отказывалась разговаривать с ним, возможно, поэтому для него было так важно подолгу обсуждать любые свои проблемы и чувства.

В начале отношений все шло так хорошо, что Дженифер без раздумий бросилась к воде оазиса, проигнорировав первые «эвоночки». Однако постепенно она начала понимать, что Джон хочет, чтобы все шло по его желанию, а когда она поступает по-своему, начинается борьба за власть. Он был чрезвычайно чувствителен к каждой интонации Дженифер, каждому ее жесту и слову. Если ему не нравилось что-то в поведении Дженифер, ей приходилось часами выслушивать об этом, пока она не признавала свою ошибку и не раскаивалась. Однажды после ссоры она ушла домой. Через несколько часов приехал Джон и колотил в дверь. Наконец она вынуждена была его впустить. После этого произошла еще одна ссора — из-за того, что Дженифер не была рада видеть его. Они пошли на семейную психотерапию, но после нескольких сеансов психотерапевт признал их случай безнадежным.

Надежда на счастливые отношения часто ослепляет нас. Потерять эту надежду больно, но еще больнее жить в конфликтных отношениях.

НЕ СПЕШИТЕ ПИТЬ ИЗ ИСТОЧНИКА

Включайте мозг, прежде чем отдать сердце. Замечайте симптомы проблем. Не ожидайте от партнера совершенства, потому что в мире мало идеальных людей, но присматривайтесь к опасным признакам. У всех нас в прошлом были какие-то проблемы, но стоит проанализировать, насколько серьезны они и как много их у вашего партнера. Вот список вопросов, который поможет выявить тревожные знаки в начале потенциальных отношений.

- Часто ли у вас появляется чувство, что у вас неприятности, когда вы вместе?
- Часто ли он/она расстраивает или разочаровывает вас?
- Подталкивает ли он(она) вас к более скорому развитию отношений, чем вы готовы?
- Вызывают ли ваши отношения беспокойство у друзей или семьи?
- Есть ли у вас какое-то шестое чувство (внутренний голос, интуиция), которое говорит, что вы втягиваете себя в неприятности?
- Есть ли у вас сомнения?
- Можно ли сказать, что в прошлом у вашего партнера была длинная история коротких романов? Если да, это может указывать на трудности у него с установлением по-настоящему близких отношений или на неуемное стремление к поиску новых мимолетных впечатлений.
- Можно ли назвать его/ее поведение непоследовательным?
- Он или она обвиняет всех остальных в своих проблемах?
- Трудно ли ему/ей говорить правду?

- Говорят ли ее/его дети негативные вещи о ней/нем?
- Чувствуют ли ваши собственные дети неловкость рядом с этим человеком?
- Замечали ли вы злоупотребление наркотиками или лекарственными препаратами у своего партнера?
- Не случалось ли ему/ей обманывать налоговую службу?
- Имеются ли у него/нее проблемы с характером?
- Есть ли признаки злоупотребления алкоголем?
- Теряете ли вы себя в его/ее присутствии?
- Замечаете ли вы, что постоянно вынуждены менять себя, чтобы удовлетворить партнера?
- Бывает ли, что он/она проявляет к вам интерес, а затем внезапно исчезает, и вы не можете выйти на связь?

Оцените работу чужого мозга

Чтобы понять, подходит ли вам человек, полезно знать, как работает его мозг и психика. Но можно ли это сделать без сканирования мозга? Да! В клиниках *Amen Clinics* мы провели большую работу, сопоставляя результаты опросов и анкет наших пациентов с типичными сканами работы мозга. Теперь мы с помощью опросника научились получать достаточно надежную информацию и предсказывать, как будет выглядеть снимок мозга. Я считаю, что, встречаясь с человеком, нужно собирать как можно больше информации о нем, чтобы защитить свое сердце.

Что спрашивать? Ниже я привожу вопросы из главной части нашего клинического опросника и даю советы, как их задавать. Не выпаливайте их как из пулемета. Лучше выясняйте все постепенно, в доверительных разговорах в первый месяц ваших встреч. Когда останетесь наедине, записывайте ответы для дальнейшего анализа. Если человек не хочет отвечать на эти вопросы, значит, ему есть что скрывать.

О ЧЕМ МЫ СПРАШИВАЕМ ПАЦИЕНТОВ В КЛИНИКАХ AMEN CLINICS

1. Почему вы здесь?

В этом разделе мы спрашиваем, зачем человек обратился в клинику. В чем его затруднения? Вам же следует узнать, с какой целью партнер пришел на свидание, что он ищет. Встречу на одну ночь, дружбу, длительные отношения? Совпадает ли это с вашими намерениями?

2. Что вы уже предприняли, чтобы решить проблему?

В этой секции анкеты мы спрашиваем, что наши пациенты уже сделали для решения имеющихся проблем. На свидании полезно узнать об истории прошлых отношений и свиданий этого человека. Где и как он(а) встречал(а) партнеров? Что сработало, а что нет?

3. История физического здоровья

Здесь мы спрашиваем о физическом здоровье пациента. Мы спрашиваем об общем самочувствии, принимаемых в прошлом и настоящем лекарствах, перенесенных операциях, госпитализациях, травмах головы, заболеваниях, передающихся половым путем. Удобнее задавать подобные вопросы, если вы сначала поделитесь информацией о своем здоровье, а потом спросите о здоровье партнера. Состояние его мозга может повлиять на ваши отношения. Так, черепно-мозговые травмы в прошлом могут объяснить какие-то особенности его поведения. Их наличие не означает, что связь следует прекратить, а отсутствие — что можно продолжать встречаться. Просто подобные сведения позволят вам принять взвешенные решения об этих отношениях.

4. История психического здоровья

Диагностировали ли у этого человека когда-либо психические расстройства, например: СДВГ, тревожность, депрессию? Со-

гласно данным Национального института душевного здоровья (National Institutes of Mental Health) 49% жителей США имели в какой-то период своей жизни признаки такого рода расстройства. Так что они являются почти нормой и не должны стать отборочным критерием для вашего решения. Но знать все же необходимо. И если какое-то расстройство имеется сейчас, о нем нужно узнать как можно больше.

5. Текущие стрессы жизни

В этой части анкеты мы спрашиваем о текущих стрессах в жизни человека, проблемах финансовых, со здоровьем, с работой, неурядицах в семье. Это помогает нам понять личность нашего пациента. Встречаясь с новым человеком, вам тоже не помешает прояснить эти вопросы. У одного моего знакомого была ситуация, когда он начал сходиться с женщиной, переживавшей финансовые трудности. И в то время ее материально поддерживал бывший бойфренд, с которым она в обмен за помощь занималась сексом. Для моего друга было важно выяснить этот момент. Хотя тема финансов может быть неудобной для обсуждения, ее стоит проговорить. Так вы лучше поймете человека и его отношение к обязательствам.

6. Поведение во сне

В этом разделе мы исследуем возможные проблемы со сном, включая кошмары, повторяющиеся сновидения, бессонницу, нарушения засыпания. Вступая в сексуальные отношения, очень важно выяснить наличие проблем со сном. Храпит ли человек? Насколько чутко он спит? Может, есть хроническая бессонница, или он не может спать рядом с кем-то (распространенная проблема).

7. История образования

Учеба вообще занимает такую важную часть жизни любого человека, что мы хотим знать о ней все. Что вам нравилось

в школе и не нравилось? Что о вас говорили учителя? Какие были ваши самые любимые и нелюбимые предметы? Сколько классов вы закончили? Что больше всего разочаровывало и радовало вас в школе? Есть ли дальнейшие планы по обучению?

8. Трудовая история

Аналогично про работу следует узнать как можно больше. Вот некоторые вопросы: какая работа нравилась вам более всего, а какая меньше? Что могли бы сказать о вас бывшие начальники? Какова ваша идеальная работа? Какие карьерные цели вы ставите?

9. Юридические вопросы

В этой секции мы выясняем, были ли у человека проблемы с законом. Полезно знать, есть ли у вашего потенциального партнера какие-то «скелеты в шкафу» из прошлого — банкротства, разводы, споры по поводу опеки над ребенком, аресты, обвинения или условные осуждения. Кажется очевидным, что это нужно знать, но многих людей ослепляет близость «оазиса», и они не выясняют подобные моменты. Если есть сомнения — сделайте проверку через Интернет¹.

10. Сексуальная жизнь

Тему секса часто трудно обсуждать даже психотерапевтам. Но это важнейшая тема. Вот некоторые вопросы, которые стоит выяснить: возраст начала половой жизни? Число сексуальных партнеров? Были ли заболевания, передающиеся половым путем? Были ли аборты? Были ли изнасилования или сексуальные оскорблении в прошлом? Есть ли какие-то фетиши или особенные пристрастия в сексе, о которых стоит знать? Какое отношение к порнографии?

¹ В США существуют базы данных, в которых можно узнать юридическое прошлое человека. — Прим. пер.

11. Наркотики и алкоголь

Эта секция очень существенна. Даже нам многие пациенты врут насчет своих отношений с алкоголем и наркотиками. Среди всех бед, вредящих отношениям, алкоголь и наркотики занимают первое место. Они повреждают функции мозга и приводят к проблемам в будущем. Задавайте вопросы и прислушивайтесь к ответам, анализируйте поведение человека, когда вы вдвоем. Вопросы могут быть такими: сколько алкоголя ты принимаешь? Какие еще препараты/наркотики ты пробовал(а)? А сейчас? Кто-нибудь уже говорил, что ты принимаешь слишком много алкоголя? Ты чувствуешь от этого вину? Ты когда-нибудь раздражался (раздражалась), если кто-то указывал тебе на твое злоупотребление алкоголем? Пил(а) ли ты когда-либо с утра?

12. Важные события жизни

В этой секции мы хотим узнать о важных событиях, которые могли повлиять на характер человека. Сюда входят браки, разводы, потери, злоупотребления, травмирующие события, радости, моменты успеха. Прислушивайтесь к тому, что ваш потенциальный партнер рассказывает о прошлом.

13. История прошлых браков и романтических отношений

Данная секция помогает нам понять, как люди вели себя в близких отношениях с бывшими партнерами. Обвиняют ли они их во всех пережитых проблемах? В чем заключались не приятности, радости, разочарования? Люди часто ведут себя привычным образом. Нельзя с полной уверенностью ориентироваться на прошлый опыт потенциального партнера, но учитывать его стоит.

14. Семейная история (родители, братья, сестры, дети)

Семейная история очень значима. Многие проблемы с работой мозга — СДВГ, депрессия, хронический алкоголизм, би-

полярное расстройство — являются генетически детерминированными и иногда передаются из поколения в поколение. Прислушайтесь к семейным историям. Особенно постарайтесь выяснить, какие отношения были у вашего потенциального партнера с матерью и отцом. Взаимоотношения с родителями обычно задают тон для будущих отношений с противоположным полом. Каковы были отношения с братьями и сестрами? С детьми? Если вам удастся встретиться с членами его (или ее) семьи, обратите внимание на отношения в семье.

15. Духовность

Психиатры редко спрашивают об отношениях человека с Богом и о смысле жизни. Однако я считаю, что эти важные темы следует обсуждать. Когда близкие люди совпадают в этих вопросах, они более счастливы. Узнайте, во что верит ваш потенциальный партнер. Чему его или ее учили в детстве? Во что он или она верит? В чем для него смысл жизни? Эти вопросы часто провоцируют долгие обсуждения. Даже если нет — это тоже информация, которую стоит принять во внимание.

Знакомства через Интернет

Знакомства через Интернет справедливо вызывают много противоречивых эмоций. Знакомиться в барах не слишком правильно, особенно учитывая тот факт, что там трудно встретить человека со здоровым мозгом. Служебные романы обещают проблемы с самого начала. Круг друзей семьи и друзей ваших друзей обычно очень ограничен. Остается Интернет. Однако и в нем существует много опасностей.

Одна моя 18-летняя пациентка из Северной Калифорнии познакомилась благодаря Интернету с мужчиной из Западной Вирджинии. Они часами разговаривали, условились о

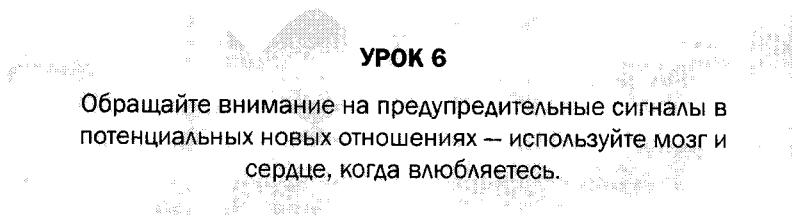
помолвке, и он выслал ей билет на поезд, чтобы она могла приехать к нему. Когда она рассказала мне об этом, я понял, что необходимо сообщить родителям. Я пригласил ее родителей на сессию, и мы совместно обсудили все «за» и «против». Однако когда девушка решила отказаться от поездки и прервать отношения, ее новый знакомый начал писать ей и даже угрожал убить. Оказалось, что он лишь недавно вышел из тюрьмы.

Детей, подростков и малоопытных молодых людей следует защищать от негативных рисков интернет-свиданий. Секс и азартные игры вызывают привыкание, то же касается свиданий в Интернете.

Я знал людей, которые часами подбирали себе пару на сайтах. Они не могли остановиться, и зависимость от интернет-свиданий плохоказывалась на их работе и отношениях с близкими. С точки зрения нейробиологии можно предложить несколько советов для повышения безопасности знакомств через Интернет.

- 1. Просмотрите его фотографии.** Если человек изображен на снимках на фоне мотоциклов, гоночных автомобилей или занимаясь хобби типа скайдайвинга, вероятно, он просто ищет развлечения. То же самое касается фотографий с алкоголем.
- 2. Выясняйте правду.** Очень многие люди лгут на сайтах знакомств. Если человек лжет при знакомстве, он, вероятно, будет лгать и дальше. Обман влечет за собой недоверие. Если человек явно привирает относительно возраста, дохода, желания иметь детей, будьте настороже.
- 3. Поговорите с потенциальным знакомым по телефону или обменяйтесь письмами по электронной почте хотя бы три раза, прежде чем согласитесь на личную встречу.** Не сообщайте сразу, где живете. Помните фильм «Фатальное влечение»?

- 4. Когда дело касается свиданий, будьте осторожны, если события развиваются слишком быстро.** Дофамин — очень сильное вещество, влюбляться приятно, и потому мы склонны при этом игнорировать потенциальные проблемы. Прислушивайтесь к голосу разума и сердца, когда влюбляетесь. Запаситесь «водой», чтобы не зависеть от источника «оазиса». Не набрасывайтесь, как страждущий на «воду», которую вам предлагают, оглядитесь.



Урок 7

МОЗГ МОЖЕТ БЫТЬ КОВАРНЫМ

Пристрастия, странные секса и фетиши

Мозг — коварный орган.
Джерри Сайнфелд

Ваш мозг тоже проделывает с вами разные коварные штуки? Удивляет? Ужасает? Мой — да. Причем в самое не-подходящее время. Скажем, я могу сидеть в церкви, стараясь думать о духовном, молиться, быть ближе к Богу, а затем мой мозг замечает красивый зад молодой прихожанки впереди. «Хватит», — кричит мое суперэго. «Да ладно тебе, еще минуточку поглазею!» — упрашивает мозг. Или я вывожу мою любимую на тщательно спланированный ужин, а затем взгляд падает на фигуристую официантку с глубоким декольте — и вечер испорчен. «Что со мной не так? Я не хочу эту официантку, я хочу мою любимую!» Или за рулем мне вдруг может прийти мысль: «А что будет, если я выеду на встречную полосу или стукну соседнюю машину?» Или в продуктовом магазине я замечаю грузчика, несущего высокую стопку коробок, и мне приходит идея — а что, если его сейчас пощекотать?

Этот список можно продолжать: от суицидальных мыслей («Что все они подумают, если я сейчас выпрыгну из окна и разобьюсь?») до кровожадных («Что я почувствую, если выстрелю ему в голову?») и странных мыслей («Интересно, если наблюдать за сексом муравьев, это возбуждает?»).

Прежде чем считать меня больным извращенцем, позвольте сказать, что подобные «странные» мысли пациентов я выслушаю уже больше 25 лет. Они приходят в голову всем нам. Мы их не планируем.

Как-то я гулял со знакомой дамой — одной из самых милых и добрых людей, которых я знаю. И она рассказала, что недавно наблюдала за капризничающей дочерью своих друзей и ей хотелось взять кружку молока и вылить девочке на голову, чтобы та успокоилась. Конечно, она этого не сделала, но такая мысль тем не менее появилась.

Почему наш мозг ведет себя так странно? Лимбический (эмоциональный) мозг то и дело генерирует новые идеи, гипотезы, возможности. Мозг непрерывно мечтает, фантазирует, играет. К счастью, в мозгу есть специальная область — кора лобных долей, которая контролирует эти странные мысли, не позволяет их высказывать или реализовывать. Если лобная кора повреждена, эти причудливые опасные идеи могут воплотиться в поведении.

Однажды я присутствовал на конференции с моей приятельницей Джулианой. Несколько лет назад она пережила дорожную аварию, в которой получила травму мозга как раз в области лобной коры. С тех пор она стала говорить людям все, что о них думает, не фильтруя слова. Перед нами в зале сидели две полные женщины и обсуждали проблему лишнего веса. «Не понимаю, почему я толстая, — говорила одна из них другой. — Я ем как птичка». «Ага, — как стервятник», — сказала Джулиана. Я в изумлении посмотрел на нее. «Ой, я что, сказала это вслух?» — испугалась она. Я молча кивнул. «Я прошу прощения», — сказала она пересаживавшимся от нас дальнее женщинам.

Мозг коварен. Он может привести к минутным недоразумениям, долгим неловким ситуациям или проблемам на всю жизнь, поскольку именно он — центр нашего поведения.

ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛОБНОЙ КОРЫ

Повреждение лобной коры возможно по разным причинам: травмы, воздействия отравляющих веществ или из-за болезней старения, например деменции. Самый распространенный тип деменции, сказывающейся на поведении, — это лобная деменция височной доли (ЛДВД). Люди с этим типом деменции ведут себя подобно Джокуане.

Университет Калифорнии в Лос-Анджелесе провел исследования пациентов с ЛДВД и болезнью Альцгеймера. При болезни Альцгеймера в первую очередь страдают задние части мозга, а при ЛДВД — передние. Повреждение передних участков мозга приводит к снижению рациональности и контроля над поведением.

Исследователи изучали обе группы пациентов с точки зрения социопатического поведения, сравнивали нейropsихологические тесты и снимки мозга людей. В каждой группе было 28 пациентов. У 16 пациентов с ЛДВД (57%) наблюдалось поведение, приравненное к социопатическому, и только у двух (7%) с болезнью Альцгеймера наблюдали такое поведение. Социопатические признаки были следующими: демонстрируемые окружающим половые акты, нарушения дорожного движения, нападения на людей. Пациенты знали о том, что действуют неправильно, но не могли остановиться. Они раскаивались, но все равно их не тревожили последствия их поступков. На снимках пациентов с ЛДВД, проявлявших социопатическое поведение, чаще выявляли повреждения участков коры правой лобной доли. Лобная кора нужна для контроля поведения и угашения странных мыслей, приходящих в голову большинству из нас.

Мне приходилось лечить пациентов с ЛДВД, которые начинали проявлять сексуальное насилие по отношению к детям, хотя в предшествующей истории подобного поведения у них не было. Порой на фоне ЛДВД у людей развивается необычное

сексуальное поведение. Один случай был особенно печален. Мужчина, проработавший 30 лет пастором, перенес операцию по поводу опухоли в области лобной коры. На некоторое время он взял отпуск. Сначала казалось, что операция прошла успешно, пастор вернулся к работе в церкви. Затем в его поведении стали проявляться некоторые странности. Он стал более вспыльчивым и непредсказуемым. В церкви он подружился с семилетним мальчиком, со временем их отношения перешли в сексуальные. Священника поймали, вся община была потрясена. Следователь выяснил, что до операции на мозге не было никаких признаков подобного поведения. Но поскольку пастор предал доверившихся ему людей, суд вынес ему приговор — 30 лет тюрьмы.

СИНДРОМ ТУРЕТТА

К странному поведению могут иметь отношение повреждения и других областей мозга, помимо лобной коры. Например, базальные ганглии и передняя часть поясной извилины. Пример расстройства этих систем — синдром Туретта. Люди, страдающие от него, имеют неконтролируемые мышечные тики либо не контролируют речь. Некоторое время они могут воздерживаться, но напряжение накапливается, как натянутая струна, и требует высвобождения. Синдром Туретта относится к нарушениям с тиком, при котором возможны как моторные расстройства (неконтролируемые движения мышц), так и речевые (ненамеренные вокализации). Примеры моторных тиков: пожижание плечами, подергивание ногой, движения бедрами, моргание, резкие движения локтем, гримасы, подергивание головой, толкание других и даже сексуальные жесты. Речевые вокализации подразумевают пыхтение, громкие выдохи, прочищение горла, свист, подражание звукам животных, сквернословие (научное название *копролалия*).

Несколько лет назад я выступал на конференции Фонда синдрома Туретта в Канаде. Передо мной в зале сидели 400 человек с этим синдромом. Аудитория состояла из людей, которые рычали, мычали, свистели и дергались. Это было непростое испытание для моего умения сосредоточиться на теме выступления. В середине лекции кто-то громко крикнул: «Пошел на ...» (англ. Fuck you). Я был озадачен, но проигнорировал возглас. Через некоторое время выкрик повторился, потом еще раз. Я стал потеть и размышлять, как поступить. После очередного выкрика я спросил: «Это получается непроизвольно или вы недовольны лекцией?» Человек в аудитории покраснел и сказал: «Непроизвольно». Но откуда выступающему знать?

Синдром Туретта излечим с помощью препаратов и поведенческой терапии, однако без лечения может разрушать судьбы. Доктор медицины Дэвид Комингс из Города Надежды в Лос-Анджелесе пишет в своей книге «Синдром Туретта и человеческое поведение», что в семьях с этим синдромом часто встречаются и другие проблемы поведения: необычное сексуальное поведение, насилие, обсессивно-компульсивные тенденции, тревожность, депрессия, даже психотические симптомы. Синдром Туретта показывает, что в мозге существуют скрытые механизмы, которые связаны с нарушениями контроля импульсов.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) похоже на синдром Туретта. Фактически ОКР имеется приблизительно у половины людей с синдромом Туретта. В США от ОКР страдают 2–4 млн человек.

Этот невроз оказывается на всех сторонах жизни, в том числе и на сексуальности.

Про ОКР могут не знать посторонние пациенту люди, но его близкие прекрасно обо всем осведомлены. Признаки этого

невроза — навязчивые идеи или действия. Навязчивые мысли часто бывают неприятными, отталкивающими. Например, страх подвергнуться насилию, заразиться какой-нибудь болезнью или боязнь микробов, страх попасть в автокатастрофу (даже если раньше не было аварий) или навязчивые мысли о сексе с животными или детьми. Люди прилагают много усилий, чтобы сопротивляться этим фобиям, но чем больше энергии они тратят на это, тем назойливее становятся они.

Наиболее распространенные формы ОКР включают: непрерывное мытье рук, потребность пересчитывать какие-то объекты, потребность прикасаться к каким-то объектам, мастурбацию. Нередко у страдающего ОКР возникают ритуалы выполнения тех или иных действий. Например, человек, направляясь куда-то пешком, привык постоянно считать трещины на асфальте и непременно перешагивать через них. Если у обычного человека эта дорога займет минут пять, то у страдающего ОКР около часа.

У таких людей есть сильная потребность делать именно так и не иначе. Притом они обычно осознают бессмысленность подобного поведения, ведь они не получают от него удовольствия, хотя подобная ритуализация позволяет им снизить повышенную тревожность.

Интенсивность ОКР бывает разной. Например, у человека с умеренным ОКР может быть потребность навести дома идеальный порядок, прежде чем уехать в отпуск, иначе весь отдых он проведет в беспокойстве. При более серьезных формах люди порой годами не выходят из дома. Когда-то я лечил женщину 83 лет, которую преследовали мысли о сексе, казавшиеся ей грязными. Она дошла до такого состояния, что запирала все двери, зашторивала окна, выключала свет и телефон и сидела одна в комнате, пытаясь поймать и уничтожить приходящие ей в голову мысли. В таком состоянии ее пришлось госпитализировать.

Новейшие исследования показали, какие особенности работы мозга сопутствуют ОКР. На снимках ясно видно увеличенное кровоснабжение базальных ганглиев и передней части поясной извилины (ПЧПИ). Если вы помните, ПЧПИ помогает нам переключать внимание от темы к теме и от объекта к объекту. Если она сверхактивна, человек зацикливается на каких-то мыслях или действиях.

Как и у многих психических расстройств, у ОКР имеются биологические факторы, поэтому для эффективного лечения могут понадобиться медицинские препараты. Кроме лекарств, неплохо помогает поведенческая терапия. Как правило, в процессе психотерапии пациентов помещают в ситуацию, в которой у них обычно проявляются симптомы ОКР. Их учат техникам угашения навязчивых мыслей и помогают сопротивляться привычным страхам. Например, людям, боящимся микробов, предлагают поваляться в грязи.

Существует тип расстройств под названием «спектральные ОКР», при которых человека посещают повторяющиеся мысли и навязчивое поведение и он не может освободиться, пока не выполнит какое-то «освобождающее» действие. К спектральным ОКР относятся трихотилломания (нервное выдергивание у себя волос, ресниц и т.п.), онихофагия (привычка грызть ногти), синдром Туретта, клептомания (компульсивное воровство), дисморрофобия (когда человек без причин считает какую-то часть своего тела уродливой, неадекватно воспринимает себя), компульсивный шоппинг, патологическое увлечение азартными играми, фетиши, сексуальные пристрастия.

С распространением Интернета патологическое увлечение азартными играми и порнографией стало охватывать все более молодую аудиторию. Раньше слово «пристрастие» относилось только к веществам (алкоголю, наркотикам, никотину), но сегодня мы все чаще используем его, чтобы описать аномальное увлечение игрой и порнографией. Увлечение азартными игра-

ми считается патологическим, когда оно наносит ущерб личной или профессиональной жизни человека. Признаки пристрастия к азартным играм:

- повышенная озабоченность азартной игрой;
- потребность ставить все больше денег или играть все чаще;
- раздражительность, когда кто-то пытается вас остановить, не дает «отыграться»;
- потеря контроля за увлечением игрой при ухудшающейся ситуации;
- в крайних случаях: финансовый крах, проблемы с законом, потеря работы, семьи и даже самоубийство.

Согласно Национальной комиссии по исследованию воздействия азартных игр, ими увлечены в течение всей жизни не менее 1,2% населения США (2,5 млн человек). В традиционных центрах игорного бизнеса (Неваде) более 5% местного населения со временем терпят ущерб от последствий игры, что в 5 раз чаще, чем при шизофрении, и в 2 раза чаще, чем от пристрастия к кокаину.

Молодежь нередко впадает в зависимость от азартных игр. Дело в том, что лобная кора полностью развивается только к 25 годам, поэтому подросткам и молодым людям бывает труднее управлять своими импульсами. Согласно данным Национальной коалиции против легализации азартных игр, игрой увлечены 4% в группе 16–24-летних мужчин, 4–7% среди 11–18-летних мужчин, а в целом по населению около 1,2%.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРИСТРАСТИЯ

Пристрастия к сексу могут принимать различные формы. Многие участники сообщества Анонимных сексоголиков признаются, что их проблема прогрессирует со временем. Сексо-

голизм может начаться с чрезмерной мастурбации, просмотра порно, увлечения новыми половыми связями и с годами перерasti в рискованное поведение. Проблема заключается в том, что человек перестает контролировать свою жизнь. Не он управляет пристрастиями, а они им.

Типичный сексоголик переживает чувства стыда, вины, отвращения к себе. Он пытается остановиться, но не может. Последствия могут быть очень печальны: недолговечные отношения, финансовые проблемы, потеря интереса к «обычному» сексу (не имеющему отношения к любимому пристрастию), сниженная самооценка, чувство беспомощности.

Озабоченность сексом отнимает массу энергии и времени, отвлекая их от других дел и обязанностей, и обычно приводит к еще большему погружению в проблему. Вот 6 вопросов, которые помогут вам определить, не чрезмерно ли вы озабочены сексом.

1. Ведете ли вы двойную жизнь? Держите ли вы какие-то сексуальные похождения в тайне от тех, кто должен знать?
2. Часто ли вы чувствуете раскаяние, стыд или вину после полового акта?
3. Требуется ли вам все больше сексуальных действий или большее их разнообразие, чтобы получить прежнюю степень удовольствия и удовлетворения?
4. Подвергались ли вы риску ареста или аресту из-за вашей склонности к вуайеризму, эксгибиционизму, проституции, сексу с малолетними, неприличным телефонным звонкам и т.д.?
5. Имеется ли в ваших сексуальных проявлениях риск болезни, беременности, насилия или жестокости?
6. Чувствовали ли вы себя беспомощным, оторванным от других людей или думали о самоубийстве из-за ваших сексуальных пристрастий?

Если вы положительно ответили на любой из вопросов, вам может быть необходима помощь специалиста. Проконсультируйтесь с сексопатологом. В исследовании моих коллег Марка Лаазера и Ричарда Бланкеншипа выяснилось, что одной из составных проблем сексуальных пристрастий является неправильная работа лобных долей. Эти исследователи использовали опросник нашей клиники, который я разработал на основе множества сканов головного мозга людей с сексуальными пристрастиями. Кроме того, я провел отдельное сканирование 11 пациентов с данными проблемами. По результатам оказалось, что у 67% участников были нарушения в работе лобных долей, у 50% — в работе передней части поясной извилины (из-за чего они застревали на негативных мыслях или негативном поведении). Также имелась сильная корреляция с нарушениями лимбической системы (настроение) и базальных ганглиев (тревожность). Притом все 11 пациентов страдали от пониженной активности лобной коры.

Вот пример сексоголизма. К моменту обращения в нашу клинику Джозеф был женат уже 18 лет, при этом он много денег и времени тратил на стиптиз-клубы и порносайты. Он не хотел развода, но жена угрожала уйти, если он не остановится. В родительской семье Джозефа были родственники, имевшие пристрастия к алкоголю и наркотикам, что типично в семьях сексоголиков. Однажды его арестовали за то, что он приставал к женщине-полицейскому (правда, она была не в форме). После этого он обратился за помощью. Традиционная психотерапия оказалась неэффективна. У Джозефа был СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью) — расстройство, связанное со сниженной активностью лобных долей, которое хорошо отзывается на некоторые медикаменты. Снимки мозга Джозефа тоже показывали сниженную активность в лобной коре. Я прописал ему стимулирующее лечение и программу оздоровления мозга (здоровая диета, физкультура, рыбий жир и витамины). После этого он об-

ратился к эксперту по сексуальным пристрастиям. Сейчас Джозеф уже 10 лет как свободен от прежних зависимостей и счастливо живет со своей женой, с которой они обновили брачные клятвы.

Как и Джозеф, люди с СДВГ бывают склонны к различным пристрастиям и зависимостям. Эксперт по СДВГ Венди Ри считает, что тяга к таким веществам, как алкоголь, марихуана, героин, транквилизаторы, никотин, кофеин, сахар, кокаин, уличные амфетамины, а также к сексу, вызвана попытками людей с СДВГ успокоить их беспокойный мозг. Лечение СДВГ помогает и избавлению от вредных зависимостей.

НЕОБЫЧНЫЙ СЕКС

В фильме «Все без ума от Мэри» главную героиню по имени Мэри преследует Дом. Его одержимость ею привела даже к запретительным судебным решениям. Мэри пришлось поменять имя и купить себе новую обувь — потому что старую украл Дом. В конце фильма Дом находит Мэри, мы видим, как он страстно сжимает несколько пар ее туфель, пока друг Мэри отдирает его от нее. У Дома явно сильнейшее влечение к обуви Мэри. Как нейробиологи могут объяснить это отклонение? К сексуальным отклонениям могут иногда привести и обсессивно-компульсивный синдром (повторяющиеся мысли или навязчивое поведение), и СДВГ (проблемы с контролем импульсов).

Сексуальное возбуждение — это очень личное переживание. То, что стимулирует одних, другим будет безразлично. Внутри культуры существуют нормы, которых придерживаются индивиды и пары. За пределами этих норм находятся перверсии, половые извращения, или *парафилии*. Этот термин был придуман Зигмундом Фрейдом на основе греческих

слов «пара» (около) и «филиа» (любовь). Распространенность перверсий среди мужчин гораздо выше, чем у женщин, в пропорции 20:1. Отсюда можно заключить, что на их появление влияют гормоны и работа мозга. С медицинской точки зрения половое извращение — это лишь отклонение. Проблема считается медицинской, только если она негативно влияет на отношения, работу, здоровье, юридический статус или вызывает сильный эмоциональный стресс.

Список распространенных сексуальных отклонений

Эксгибиционизм: демонстрирование гениталий незнакомым людям

Фетишизм: использование для разрядки неживых объектов, таких, как обувь, чулки и т.п.

Фроттеризм: когда удовольствие получают от трения о незнакомых людях

Гифофилия: пристрастие к тканям

Клизмофилия: пристрастие к клизмам

Мазохизм: стремление к боли, оскорблению, насилию над собой

Нарратофилия: пристрастие к эротическим разговорам

Педофилия: влечение к детям

Садизм: удовольствие от психологического или физического страдания других

Стигматофилия: пристрастие к пирсингу или татуировкам

Vuайеризм: наблюдение за раздеванием или половым актом других людей

Трансвестизм: переодевание в одежду другого пола

Другие типы сексуальных отклонений

Акротомофилия: влечение к инвалидам

Асфиксофилия: самоудавление

Аутонепиофилия: стремление изображать младенца, в частности, но-
сить подгузники

Копрофилия: влечение к экскрементам

Мизофилия: влечение к грязи

Урофилия: влечение к моче

Зоофилия: влечение к животным

Фетиши

Фетиш — это чрезмерная или иррациональная привязанность к объектам или действиям. Фетишизм становится расстройством, когда люди начинают зависеть от фетишей. Ими могут быть обувь, ноги, грудь. Фетишем объект становится, если он крайне необходим для получения возбуждения.

Вот некоторые примеры фетишей.

Обувь: ботинки, высокие каблуки

Одежда: кожа, жакеты или штаны, подтяжки, нижнее белье, плащи, шнурки, шелк, нейлон

Части тела: ягодицы, грудь, ноги, локти, уши, ступни.

Сила взгляда

Подглядывание за людьми, которые занимаются сексом или раздеваются, относится к вуайеризму. Подглядывающих к тому же возбуждает мысль о том, что их могут застукать. Они идут на подобный риск, дабы стимулировать свой малоактивный мозг.

Экстгибиционисты испытывают похожий тип возбуждения, демонстрируя свои гениталии незнакомцам. Это нарушение также рассматривается как расстройство системы контроля импульсов. Один из наших пациентов, мужчина 65 лет, страдающий деменцией, был арестован пять раз за год из-за подобного поведения в связи с жалобами окружающих на не-пристойное поведение. Деменция часто приводит к растормаживанию из-за нарушений работы лобных долей.

Смертельные игры

Воображение людей иногда предлагает самые причудливые инструменты для мастурбации. Я слышал и читал о различных вибраторах, ложечках для мороженого, метелках, расческах, зубных щетках, подушках, чучелах животных, ручках, свечках, тамponsах, фаллоимитаторах, полотенцах, бутылках, сотовых телефонах, щипцах для завивки, хот-догах, колбасках, эскимо, овощах и фруктах, которые использовали в этих целях. Зафиксирован несчастный случай: мужчина 70 лет умер в собственной ванной от сердечного приступа, а рядом с ним были найдены пылесос и фен, которые он применял для самоудовлетворения.

Не пытайтесь повторить

Некоторые люди ради удовольствия готовы рисковать жизнью, создавая себе недостаток кислорода, близкий к смертельному (а иногда и смертельный). Для этого используют веревки, шнуры, ремни, галстуки, сжимающие грудную клетку устройства, полиэтиленовые пакеты, ядовитые газы или химикаты, которые останавливают дыхание, а также частичное погружение в воду (акваэротическая асфиксия). Из-за подобных развлечений каждый год происходят сотни смертей. Такое половое отклонение может проявиться в любом возрасте. По данным одного исследования, охватившего 132 человека, 6 пациентам с такими расстройствами было за 50, двоим за 60 и одному за 70 лет.

Затянувшееся младенчество

Аутонепиофилия — это стремление имитировать поведение младенца. Один 35-летний мужчина, работавший юристом, страдал этим расстройством в сильнейшей форме. На работе

он вел себя как все прочие, ни один коллега не догадывался о его склонностях, но вне работы он одевался как младенец. Его тяга к периоду младенчества началась в 12 лет, возможно, эту регрессию вызвали стрессы, связанные с половым созреванием. Когда он воображал себя младенцем, то носил подгузники, ел детское питание, спал в увеличенной модели колыбельки, сосал соску. Пока он был в подгузниках, он мочился в них и испражнялся, иногда при этом занимаясь мастурбацией. Таков крайний пример этого отклонения, которое можно рассматривать как часть отклонений садомазохистского плана.

Необычные места

Зарегистрировано множество случаев, когда прямую кишку использовали для стимуляции предметами. Самые старые медицинские сообщения о проблемах с извлечением этих предметов восходят к XVI веку. По сей день врачам часто не удается извлечь застрявшие предметы, и в 26% случаев требуется операция. По данным медицинских центров Университета Калифорнии в Лос-Анджелесе и Университета Южной Каролины, средний возраст пациентов с такими отклонениями составляет сорок с половиной лет. Примеры пациентов, которым потребовалась операция: пожилые мужчины (65 и 63 года), у которых хирурги извлекли из прямой кишки салями и перевернутый стакан. Еще у одной пожилой пациентки привычка к подобному раздражению прямой кишки в течение многих лет привела к постоянным запорам и недержанию кала.

Кто сказал «Му»...

Зоофилия (или скотоложество) — обычно осуждается по статье «Жестокое обращение с животными». Эта проблема встречается чаще, чем можно подумать. По разным данным, в США от 1–2 до 8–9% взрослых людей имели опыт совокупления с животными в

какой-то период жизни. В прошлом считали, что совокупление с животными может привести к появлению монстров.

Более половины американских штатов официально объявили секс с животными вне закона. В некоторых странах существовали законы, по которым одинокие мужчины не имели права держать дома самок животных. Такой закон, например, был в Перу. Он запрещал холостякам жить с самками ламы.

Библия недвусмысленно запрещает скотоложество. В Книге Левит 18:23 говорится: «И ни с каким скотом не ложись, чтоб излить [семя] и оскверниться от него; и женщина не должна становиться пред скотом для совокупления с ним: это гнусно..» И далее 20:15: «Кто смесится со скотиною, того предать смерти, и скотину убейте».

Возраст начала увлечения зоофилией обычно совпадает с подростковым у мужчин и женщин. Те, кто обнаруживает подобные отклонения в более позднем возрасте, обычно вспоминают такие тенденции в раннем периоде. Иногда человека привлекают только конкретные виды животных.

Мой коллега из Северной Дакоты однажды лечил человека, у которого была навязчивая идея секса с телками (молодыми коровами). Это началось в девять лет, когда он доил корову и ее запах возбудил его. Позже он мастурбировал от этого воспоминания. Через 30 лет у него был опыт секса с 50 телками, но он никогда не спал с женщиной. Он занимался с телками оральным сексом, намазав половой член медом или арахисовым маслом.

В октябре 2005 года в Бангладеш мужчина был приговорен к трем месяцам тюрьмы по обвинению в зоофилии. По исламскому закону верблюдица, участвовавшая в оргии, была убита.

Анатомия фетиша и шаблон возбуждения

Как говорит эксперт по сексуальным отклонениям доктор Марк Лаазер, в основе многих половых отклонений лежит шаблон возбуждения. Согласно этой теории для объяснения сек-

суального поведения важно вспомнить, где и когда вы впервые испытали сексуальное возбуждение. Этот опыт часто на всю жизнь закладывает нейронные связи, даже если он случился всего в два-три года. Так же происходит с первым опытом влюбленности, использования кокаина или лечения боли. Вот несколько примеров.

Адам, 45-летний биржевой маклер, рос с очень строгой и критичной матерью, которая никогда не выказывала к нему любви. В детстве по соседству с ними жили четыре маленькие девочки, с которыми он часто играл. Они носили белые носочки и черные лакированные туфельки. Когда Адам вырос, он хотел, чтобы его жена носила кружевные платья и лаковые сандалики и походила на маленькую девочку. Первоначально жена соглашалась, но, когда эта игра стала требоваться Адаму для любого оргазма, объявила о проблеме.

У Гари также была жесткая и критически настроенная мать да еще алкоголик-отец. Он рос в Техасе, играя в родео с соседской девочкой. В игре они связывали друг друга, и ему нравилось это чувство иллюзорного контроля в его неспокойной детской жизни. Когда он вырос, то начал связывать женщин, с которыми занимался сексом, что в конечном счете переросло в пристрастие.

Пристрастием Люси было связывание, шлепки и наказания. В свои пять лет она пострадала от сексуального насилия со стороны отца (включая проникновение пальцами). Когда она пожаловалась матери, та ударила ее, потому что не хотела слышать о проблемах. Активизирующий шаблон был запущен, включив в себя паттерны наслаждения и боли.

Фреда в детстве домогался дядя. Он стыдился случившегося и ненавидел прошлое. Фред вырос, женился, но все еще чувствовал себя несчастным. Он начал ходить в магазины видеотоваров, в которых были закрытые кабинки, предлагал незнакомцам оральный секс, и если они соглашались и шли

с ним в кабинку, то избивал их. Этим поведением он пытался исправить прошлую несправедливость.

В 1950-х годах многие матери чрезмерно переживали по поводу регулярности стула у детей, тогда вошло в моду регулярно делать детям клизмы. Я как-то лечил пациента, чья мать следовала этим рекомендациям. Он также имел пристрастие к кофе. Дважды в день он варил кофе, заливал его в резервуар для клизмы и делал себе клизму, а потом мастурбировал.

В еще одном случае пациент 13-летним мальчиком привык выходить из душа голым и в окне напротив видел соседку, которая мыла посуду. Она замечала его и улыбалась ему. Он старался ходить в душ примерно в то время, когда она мыла посуду после обеда. Когда он вырос, то стал стрип-танцором и позировал обнаженным в художественном училище.

Чак был церковным пастором, он мастурбировал, только глядя порно с участием азиатских женщин. В 1965–1966 годах он служил во Вьетнаме санитаром и часто имел дело со смертью и обезображивающими травмами. По программе R&R¹ он путешествовал в токийские массажные салоны, где заказывал только местных женщин. Так проявился его посттравматический стресс военного времени.

Часто шаблон сексуального поведения создается, когда человек находится в стрессе. Иногда это происходит в раннем возрасте, а порой повторный стресс может возобновить какие-то ранние переживания и закрепить их. Случается, что шаблон возбуждения активизируется сравнительно поздно. Например, в одном случае пара подростков ехала домой с концерта, и девушка ступнями довела молодого человека до оргазма. Это была его первая эякуляция в присутствии женщины, и впоследствии его стали возбуждать женские ноги, причем не-

¹ В американской армии существует программа Rest and Recuperation («Отдых и восстановление сил»), в рамках которой служащие могут поехать в отпуск или встретиться с семьей. — Прим. пер.

пременно в кроссовках. Он коллекционировал женские кроссовки и фотографии женских марафонов — причем только части с ногами; требовал, чтобы жена во время секса надевала кроссовки или кеды. Они обратились к врачу, поскольку жена обнаружила, что он смотрит в Интернете *foot*-порно.

Дальнейшая динамика

Один из докторов в моей клинике, Леонти Томпсон, имеет обширный судебный опыт. В прошлом он руководил отделением психиатрии в Управлении исправительных учреждений в Калифорнии. В его функции входила работа с заключенными, и он изучил много преступников, осужденных за правонарушения на сексуальной почве. Иногда его задачей было выяснить глубинные причины преступлений, чтобы обеспечить максимально справедливое отправление правосудия.

Доктор Томпсон выяснил, что многие отклонения могут возникнуть вследствие разных ситуаций, совпавших с сильной эмоциональной привязкой. Например, в викторианских школах учителя с садистскими наклонностями злоупотребляли розгами, после чего многие повзрослевшие ученики начинали ходить в салоны, чтобы их наказывали одетые в кожу леди с плетками. Это объясняется тем, что в сексуально-восприимчивые периоды развития они получали стимуляцию зон ягодиц, и наказание запечатлелось в качестве шаблона возбуждения. К тому же получение удовольствия и облегчение от боли оказались связанными и «перепутались». Именно таким образом формируются мазохистские наклонности в сексе.

Доктор Томпсон принимал многих пациентов с сексуальными проблемами, повлекшими юридические разбирательства или семейные трудности. Его научные объяснения и результаты исследований (например, ОЭКТ-снимки динамики работы мозга, скажем, подавленности ПЧПИ при навязчивом

или одержимом поведении) приносили пользу в решении проблем пациентов, помогали найти понимание родственников или служили доказательствами в суде.

Недавно у него был пациент, занимавший важный пост в небольшом городке, про которого публике стало известно, что фетишем для него служили пеленки и подгузники. И пациент, и его жена очень сильно пострадали, ему даже предъявили иск. Он находился в депрессии. Снимки, показавшие подавленность передней части поясной извилины, помогли паре найти некоторое взаимопонимание и настроили терапию на конструктивный лад.

МОЗГ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ

В развитии парафилий участвуют три области мозга: кора лобных долей, передняя часть поясной извилины (ПЧПИ), а также базальные ганглии (БГ) и лимбическая система. Все они по-своему воздействуют на поведение, образуя сложную систему зависимостей и повторяющегося поведения. Не менее важны и гормональные проблемы. Отклонения сродни обсессивно-компульсивным расстройствам. Им свойственны следующие признаки: недостаток контроля импульсов (лобная кора), компульсивность (ПЧПИ и БГ).

Нормальная работа лобной коры, как мы видели, очень важна для осуществления контроля. При повреждении лобной коры люди ведут себя безответственно или не чувствуют отклонений в своем поведении. Статья в «Архивах неврологии» из Университета Вирджинии описывает случай мужчины с опухолью правой лобной доли, у которого развилась педофилия и он не мог сопротивляться сексуальным потребностям, хотя знал, что его поведение предосудительно. Все вернулось к норме, когда опухоль была удалена.

В исследовании больницы Маклина в Бостоне оценивали 120 мужчин с парафилиями. Выяснилось, что в этой группе чаще, чем в среднем по населению, были случаи агрессивного поведения, насилия, ниже — уровень образования, а также выявлен больший процент проблем с обучением и поведением, больше психиатрических госпитализаций, случаев злоупотребления наркотическими веществами, профессиональных неурядиц и привлечения к уголовной ответственности. Все эти проблемы связаны с низкой функцией лобной коры.

Повышенная активность в ПЧПИ и БГ приводит к компульсивному поведению и зацикливанию на негативных мыслях. Кроме того, часть БГ под названием *прилежащее ядро* связана с ощущением удовольствия. Когда она активизируется чем-то, что воспринимается как приятное, эта реакция запоминается, и человек повторяет ее снова и снова. Эмоциональные центры мозга, включая гиппокамп и височные доли, «накачивают» отклонение эмоциональным зарядом. Центры памяти работают на ассоциациях. Например, услышав песню, вы можете вспомнить счастливое свидание или, наоборот, горькие отношения. Так и у человека с парафилией воспоминание может вызвать удовольствие.

Известен случай, когда мужчина 65 лет зациклился на желании иметь искусственную ногу. Его отклонение началось еще в юности, когда он видел людей на протезах и считал, что это здорово. Его навязчивая идея все усиливалась, перейдя в стадию, где мысль о протезе стала его возбуждать. Своему терапевту он говорил, что несчастен, и считал, что стал бы счастливее, если бы у него была искусственная нога.

В Уроке 4 мы выяснили, что мозг мужчины и мозг женщины устроен по-разному. Одно из важных различий касается гиппокампа (структура, расположенная под височными долями,

относящаяся к лимбической системе). Большинство случаев половых отклонений встречается среди мужчин. У мужчин гиппокамп участвует в контроле эрекции. По исследованиям на животных известно, что большие размеры гиппокампа связаны с полигамным поведением. Гиппокамп участвует в брачных стратегиях животных и их способности захватывать территорию.

Перверсии также случаются при множественном склерозе. При этом заболевании нервной системы нейроны теряют защитную оболочку, и на них появляются бляшки, вызывающие «короткие замыкания». Множественный склероз задевает многие участки мозга, включая лобную кору. У этого заболевания имеется немало симптомов, включая те, что сказываются на настроении или поведении. Был случай мужчины, страдающего множественным склерозом, который начал проявлять признаки сексуальных отклонений: слишком часто мастурбировал, приставал к незнакомцам на улице. Его поведение все ухудшалось и окончательно вышло из-под контроля, что привело его к принудительной госпитализации. Подобные проявления в виде парафилий могут дать и другие заболевания мозга: эпилепсия, болезнь Паркинсона, деменция, опухоли.

Немалую роль в сексуальном поведении играют гормоны. Изучая сексуальные расстройства, ученые выяснили, что во многих случаях пациентам помогает обычное женское противозачаточное средство. Содержащийся в нем синтетический гормон снижает сексуальное желание и помогает успокоить мозг. Выяснилось, что он также помогает успокоить височные доли, что приносит облегчение при эпилепсии и приступах ярости. Препарат не просто снижал уровень тестостерона в плазме крови (его высокие уровни связаны с гиперсексуальностью), но и действовал как противосудорожное средство. Так, один мужчина 38 лет после падения с велосипеда и травмы мозга начал проявлять гиперсексуальное поведение. Он начал

приставать к своей 17-летней падчерице. Он и его жена обратились к врачу, и после приема лекарства поведение мужчины восстановилось до нормы.

МОЖНО ЛИ ИЗЛЕЧИТЬ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРЕСТУПНИКОВ?

За последнее десятилетие радикально изменился подход к лечению людей, совершивших правонарушения на сексуальной почве. То, что раньше считалось безнадежным расстройством, сегодня многие профессионалы считают излечимым состоянием.

Задача врача состоит в том, чтобы сохранить нормальное сексуальное поведение, но при этом ликвидировать отклонения. Канадский психиатр Джон Брэдфорд полагает, что фармакологическое лечение может уменьшить основную проблему педофилии — влечение к детям. Для предотвращения рецидивов также используют биологическое лечение: кастрацию (удаление семенников) и нейрохирургию, что снижает рецидивы до 5% в долговременном периоде. Это помогает нам понять механизмы отклонений, в основе которых лежит чрезмерный отклик на мужские половые гормоны. Кроме того, доктор Брэдфорд считает полезными препараты для лечения обсессивных расстройств — селективные ингибиторы обратного захвата серотонина.

Дуэйн МакКаллум, в прошлом медицинский директор тюрьмы в Колорадо, использовал идеи моих исследований снимков мозга. Он выяснил, что у многих осужденных за половые преступления имелся СДВГ, и лечение этого расстройства снижало их импульсивность и рецидивирующее поведение. МакКаллум также выявил другую группу преступников, у которых были проблемы в работе передней части поясной извилины (риgidность, тревожность, повторяющиеся негатив-

ные мысли), и отметил, что им помогают препараты, увеличивающие уровень серотонина.

Когда речь заходит о сексуальных преступниках, многие думают подобно моему отцу: «Убивать надо таких ублюдков». Однако моя работа по изучению мозга и новаторские подходы Джона Брэдфорда показывают, что с помощью сканирования мозга, выявления расстройств и их лечения мы можем снизить повторяемость этих преступлений.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СКОЛЬЗКИХ МЫСЛЕЙ

Как я говорил в начале главы, порой скользкие мысли приходят в голову всем нам. Один из способов избавиться от них — проиграть их до самого нежелательного финала. Вот какой совет я дал читателю моей колонки в журнале *Men's Health*. Один мужчина прислал в мою рубрику письмо: «Я случайно зашел в комнату к жене брата, когда она переодевалась, и теперь не могу перестать думать о ней. Что мне делать?» Я посоветовал следующее: представьте, что могло бы произойти, останьтесь вы с этой женщиной наедине. Проиграйте сценарий до конца, сделав акцент на негативном развитии событий. Представьте, что вас вместе застает ваша жена или брат. Вообразите этот кошмар дальше, представив, как к случившемуся отнесутся остальные члены семьи и как это скажется на ваших отношениях с ними. Все это сделает фантазию менее привлекательной, и она умрет своей смертью.

УРОК 7

Нам всем приходят в голову необычные или странные мысли.

Это нормально. Но если они выходят из-под контроля, это может стать сигналом, что мозгу нужна помощь.

Урок 8

«О БОЖЕ!»

Секс как религиозное переживание

Если вспомнить, как на первом курсе Тереза говорила: «Ад замерзнет раньше, чем я пересплю с тобой», и учесть тот факт, что я спал с ней прошлой ночью, то я убежден, что ад полностью оледенел. Вывод из этой теории таков: поскольку ад заморожен, он не может принять больше ни одной души, и поэтому умершим остались только Небеса. Таким образом, доказано существование Бога, которое и объясняет, почему всю прошлую ночь Тереза кричала: «О Боже!»

Из анонимного интернет-источника.

Бог обычно нисходит, по крайней мере, один раз во время мук сексуального экстаза. «О Боже!.. Боже, пожалуйста!.. Боже, не останавливайся!..» Это не просто фразы, предшествующие оргазму. На первый взгляд может казаться, что между религиозным экстазом и сексуальным удовольствием нет ничего общего, кроме разве что вызвания к Богу. Однако если копнуть глубже, обнаруживается потрясающее сходство. И религиозные, и сексуальные действия обычно обставляются ритуалами, музыкой, свечами. Оба действия связаны с мольбами о помощи (если рассматривать «О Боже, не останавливайся!» как просьбу о помощи), и оба связаны с «неземной» радостью.

В последние годы сканирование используется учеными в качестве инструмента для исследования функций мозга, в том числе касающихся религиозных переживаний и сексуального экстаза. Исследователи приходят к пониманию, что поведение, казавшееся кардинально различающимся, имеет больше общего, чем принято думать. Оба эти процесса связаны с

активностью главным образом правой половины мозга, особенно правой височной доли и лобной коры. Получается, что всплеск одних эмоций действительно может подтолкнуть другие. Усиление активности правого полушария может коснуться и религиозных, и сексуальных переживаний.

Существуют ли доказательства о связи между религиозным возбуждением и сексуальным экстазом? Сексуальный экстаз, или оргазм, проявляется главным образом в правом полушарии. Исследователи из Университета Куопио в Финляндии использовали метод ОЭКТ для изучения восьми здоровых праворуких мужчин в процессе оргазма. Они обнаружили общее снижение активности мозга за исключением коры правой лобной доли, где церебральной кровоток возрос многократно!

В ходе эксперимента Отделения неврологии Норвежского университета науки и технологии в Тронхейме были обследованы 11 пациентов с эпилепсией, которые сообщили об удовольствии или экстазе при приступе. Из них четверо обычно переживали эротические ощущения, а пятеро описывали свои переживания как «религиозные/духовные».

Сотрудники Лаборатории неврологического поведения Университета Онтарио в Канаде под руководством Майкла Персингера в течение многих лет изучают религиозные переживания и деятельность мозга. Они сообщают, что религиозные переживания, в особенности с ощущениями присутствия Бога, могут быть вызваны наличием слабых электромагнитных полей около правой височной доли. Женщины, вообще имеющие больший доступ к правому полушарию, чем мужчины, сообщали о более частых случаях «ощущения присутствия Бога», мужчины же рассматривали эти впечатления как «вторжение», происходящее из негативного чуждого источника. С активностью правой височной доли ассоциированы такие явления, как ощущение вмешательства «злобных сущностей», богов, а также опыты выхода из тела и искажения пространства-времени.

НЕЙРОТЕОЛОГИЯ

Рейфорд и Джилл — оба пережили сильные религиозные видения. Он был скептик, а она — христианка. Ему показалось, что его преследует дьявол; она «видела», как перед ней появилась Пресвятая Богородица. У обоих была височная форма эпилепсии. Как и другие формы эпилепсии, состояние характеризуется конвульсиями, но, кроме того, религиозными чувствами, сексуальным экстазом, а иногда и галлюцинациями. Изучение того, почему люди, подобные Рейфорду и Джилл, видят то же, что увидели они, открывает еще одно направление науки о мозге — нейротеологию.

Я думаю, что некоторые религиозные деятели страдали височной эпилепсией. Например, Эллен Уайт — одна из основателей движения Адвентистов Седьмого дня, родившаяся в 1827 году. Полученная ею в возрасте девяти лет черепно-мозговая травма полностью изменила ее личность, после чего ее начали посещать яркие религиозные видения.

Известно, что у писателя Федора Достоевского были приступы «височных припадков». Он ощущал свой недуг как «священный трепет». Его биограф Рене Фулоп-Миллер цитировал Достоевского, который писал: «Я чувствую полную гармонию в себе и во всем мире, и это чувство так сильно и сладостно...» В романе «Идиот» Достоевский предлагает нам одно из самых достоверных описаний такого переживания:

«...В эпилептическом состоянии его была одна степень, почти перед самым припадком (если только припадок приходил наяву), когда вдруг, среди грусти, душевного мрака, давления, мгновениями как бы воспламенялся его мозг, и с необыкновенным порывом напрягались разом все жизненные силы его. Ощущение жизни, самосознания почти уделялось в эти мгновенья, продолжавшиеся, как молния. Ум, сердце озарялись необыкновенным светом; все волнения, все со-

мнения его, все беспокойства как бы умиротворялись разом, разрешались в какое-то спокойствие, полное ясной гармоничной радости и надежды, полное разума и окончательной причины. Но эти моменты, эти проблески были еще только предчувствием той окончательной секунды (никогда не более секунды), с которой начинался самый припадок. Эта секунда была, конечно, невыносима. Раздумывая об этом мгновении впоследствии, уже в здоровом состоянии, он часто говорил сам себе, что ведь все эти молнии и проблески высшего самоощущения и самопознания, а стало быть, и «высшего бытия», — не что иное, как болезнь, как нарушение нормального состояния, а если так, то это вовсе не высшее бытие, а, напротив, должно быть причислено к самому низшему... И, однако же, он дошел, наконец, до чрезвычайно парадоксального вывода: «Что же в том, что это болезнь, — решил он, наконец, — какое до того дело, что это напряженье ненормальное, если самый результат, если минута ощущения, припоминаемая и рассматриваемая уже в здоровом состоянии, оказывается в высшей степени гармонией, красотой, дает неслыханное и негаданное дотоле чувство полноты, меры, примирения и встревоженного, молитвенного слияния с самым высшим синтезом жизни?»

При подобных приступах мозг наполняется радостью и восторгом, но также чувствует грусть и боль. Изучая, как возрастают возможности мозга, можно расширить аспекты познания бытия.

САКРАЛЬНЫЙ СЕКС

Секс может быть сакральным актом. Существование внутри тела другого человека, слияние в одно целое с женщиной или мужчиной позволяет обмениваться не только телесными жидкостями, но еще и энергетикой, мыслями и стремлениями. Сексуальное единство может являться духовным опытом. Многие

мировые религии обсуждают соитие в священном контексте.

«Тантра» — слово, пришедшее из санскрита и обозначающее «сплетенные вместе», «хитросплетение» — термин, применяемый в некоторых школах индуистской йоги, где секс используют как сакральную технику, врата духовности. Аналогичные сексуальные практики есть в других религиях, включая тибетский буддизм и даосизм.

ИНДУИСТСКАЯ ТАНТРА

Тантра-йога насчитывает тысячи лет. Существовали ритуалы (пуджа) поклонения половым органам, такие, как Йони Пуджа — церемония чествования статуи вульвы либо живой женщины; и Линга Пуджа — церемония чествования мужского полового члена, чаще всего представленного в виде стоящего вертикально природного камня. Схожие объекты поклонения до сих пор обнаруживают по всему миру во время археологических раскопок многих культур неолита, наталкивая некоторых ученых на мысль, что сакральное отношение к сексу, в тех или иных формах, является древнейшей частью человеческого мировоззрения. Приятель с Аляски показал мне длинную резную скульптуру цилиндрической формы — моржовый член. Он сказал, что такая скульптура у аборигенов Аляски символизирует изобилие и была традиционным подарком семейным парам.

Главнейшей составляющей индуистской тантры в соответствии с традициями йоги является медитация. Вообще, йога — индуистская практика, которая учит своих последователей смирению деятельности тела и разума таким образом, чтобы человек стал способным отделить себя от них и достичь освобождения духа. Обучение медитации включает Хатха-йогу (позы тела) и Бхакти-йогу (религиозное благочестие). Многие учения йоги придерживаются несексуального подхода к по-

клонению. Они практикуют мысленное созерцание божества, распевание мантр, «тапас» (дисциплину) и сосредоточение на символах, называемых янтрами. В сексуальных же подходах, практикуя, например, Йони Пуджу, йогин во время медитации может представлять янтру, символизирующую вульву богини (обычно ее олицетворяет перевернутый вершиной вниз треугольник).

Некоторые гуру Тантра-йоги рекомендуют медитативные практики, содержащие элементы Кундалини-йоги, где потоки тонкой энергии в теле усиливаются посредством поз, контроля за дыханием и движениями. Учителя этого направления Тантра-йоги рекомендуют мужчинам сдерживать семязвержение даже во время высшего сексуального экстаза. Это призвано способствовать духовному развитию.

Может ли медитация и молитва действительно увеличить возможности мозга и, в свою очередь, возвысить ваши сексуальные переживания, как здесь предполагается? Научные исследования Эндрю Ньюборга из Пенсильванского университета, а также некоторых других ученых показывают, что молитва и медитация на самом деле благотворно влияют на деятельность мозга. Изучая тибетских монахов и францисканских монахинь, доктор Ньюборг обнаружил, что их медитативная деятельность подавляла внешнее мировосприятие (теменные доли) и способствовала глубокому внутреннему сосредоточению посредством повышения активности в лобной коре.

При спонсорстве Фонда исследований предупреждения болезни Альцгеймера я и мои коллеги объединились для сотрудничества с докторами Дхарма Сингх Халса и Ниша Мани, дабы изучить влияние медитации на мозг. Мы выбрали простую 12-минутную форму медитации из Кундалини-йоги, доступную для использования занятыми людьми. Она основывалась на пяти простейших звуках (мантрах): «са», «таа», «наа», «маа», пятым звуком был «аа». Медитирующие

распевали эти мантры, непрерывно касаясь большим пальцем остальных пальцев по очереди. Касания чередовали со звуками в таком порядке: 2 минуты мантры произносили вслух, затем 2 минуты — шепотом, потом 4 минуты беззвучно, 2 минуты — шепотом и 2 минуты — вслух. Мы произвели сканирование мозга испытуемых в один из дней в состоянии покоя и на следующий день сразу по окончании медитации. Мы увидели заметный спад активности в левой теменной доле (ответственной за осознание времени и пространства) и существенный всплеск активности в лобной коре. Это говорило о том, что медитация способствует настраиванию человека на внутреннее созерцание, а не на восприятие внешних воздействий. Рост активности в левой лобной доле соответствовал увеличению духовности и сексуальности, что наши медитирующие нашли весьма занятным. «Конечно, — сказал один из них, — вот зачем мы медитируем».

На Западе хорошо известны некоторые виды Тантра-йоги, занятия которой принимают форму сексуальных ритуалов, характеризующихся медленными, околооргазмическими действиями, служащими прелюдией к общению с богом. Эта обширная категория тантрической сексуальной обрядности, берущая свое начало от доиндуистских религий поклонения Шакти и Шиве, произвела, в свою очередь, две практикующие школы. «Путь правой руки» — это медитативный моногамный обряд. А практикуя «Путь левой руки», 12 пар (или более) принимают участие в ритуальном соитии, происходящем одновременно, иногда следуя за парой наставников.

ТАНТРА В ДАОСИЗМЕ И ТИБЕТСКОМ БУДДИЗМЕ

Одна из версий Тантры присутствует в современном тибетском буддизме. Здесь поклонение добуддистской богине сочетается с обрядами из древней тибетской религии Бон. Как

и индуистская, буддийская Тантра Тибета объединяет школы, практики которых варьируют от медитации до сексуального обрядового действия.

Даосизм тоже объединяет несколько школ Тантры, имеющих различные взгляды на сексуальную активность. Одна из них — сексуальная магия — сосредоточена на поиске долгой жизни. Даосская тантрическая магия касается дыхательного и мышечного контроля и придает особое значение удерживанию спермы как подтверждению духовных достижений. Другие учителя даосской Тантры, разрабатывают системы взглядов, которые кажутся производными от культа женского начала — культа Шакти. Они провозглашают, что основателя даосизма Лао Цзы, если анализировать его текст «Дух долины», фактически можно назвать адептом Йони Пуджи с ее поклонением женской вульве.

РЕЛИГИОЗНЫЙ И СЕКСУАЛЬНЫЙ ЭКСТАЗЫ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Если известно, что правое полушарие мозга вовлекается и в религиозный, и в сексуальный экстазы, нельзя ли использовать эти знания, чтобы усилить сексуальные переживания, собственные и нашего партнера? Поскольку правое полушарие мозга имеет непосредственное отношение к восприятию музыки и ритма, приятная мелодия и романтический танец могут помочь вам и вашему партнеру прийти в соответствующее настроение. Кроме того, правое полушарие мозга в первую очередь оперирует именно образами, а не словами, поэтому пребывание в красивой обстановке создает дополнительные плюсы. Притом эта половина мозга, как я уже говорил, более тревожная и восприимчивая, поэтому может быть полезно предварительное умиротворение посредством теплой ванны, массажа спины или ног, а также успокоительной беседы.

Стимулировать правое полушарие мозга можно еще поцелуями левой стороны тела. Однако такое действие не может дать полную гарантию, поскольку это полушарие связано и со страхами (и возможно, полезнее целовать правую часть тела для стимуляции левой половины мозга). Я рекомендовал бы провести серию экспериментов вместе с вашим партнером или партнершей, чтобы определить, какая сторона тела каждого из вас более расположена к поглаживаниям и поцелуям. На самом деле принцип экспериментирования — одна из лучших стратегий, которые стоит использовать. Посмотрите, что завораживает вашего партнера, поговорите об этом и запомните.

СОЗДАНИЕ РИТУАЛОВ: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Создание тайных ритуалов вашей личной жизни может принести пользу на длительное время. Нет необходимости в строгом их соблюдении, сдерживающем творчество; гораздо правильнее обеспечить приятную, безопасную, сближающую обстановку, в которой вы сможете наиболее полно проявить свою сексуальность. Начните с установления границ приемлемого поведения; обсудите, что будет считаться допустимым, а что нет. Для вас и вашего партнера важно обсудить вещи, которые помогают вам чувствовать себя расслабленно, уютно, радостно и взволнованно. Для ролевой сексуальной игры следует создать безопасную обстановку. Некоторые пары используют кодовое слово, позволяющее сообщить партнеру без нарушения общего настроя, что он чувствует себя некомфортно и желает прекратить игру. Вообще, вам и вашему партнеру необходимо рассказывать друг другу о том, что заставляет вас чувствовать себя хорошо или некомфортно, или просто неуверенно. Ведь секс, по своей сути, одна из форм человеческого общения.

После того как вы достигнете согласия по установлению границ, вы можете поднять секс на новый уровень, приобретя несколько книг или журналов. Я пишу для журнала *Men's Health*, и он всегда полон замечательных подсказок для пар. *Cosmopolitan* и подобные ему журналы тоже содержат игровые идеи. Наконец, книги по тантрическому сексу и ролевым играм бывают не менее интересны. Пролистайте их вместе, обсудите и изучите новые идеи и техники для подпитывания страсти.

И вот вы приняли существующие условия и определили новые допустимые области игры. Начинайте с создания плана действий на ближайшую ночь (или вечер, или утро). Нередко действенными могут быть самые простые ритуалы. Например ванна, наполненная розовыми лепестками и плавающими свечами, в сопровождении чувственной музыки, щекочущих обоняние ароматов массажного масла и чая с афродизиаками. Одно это может создать настроение непреодолимого желания. Однако существуют моменты, когда требуется больше волнующих переживаний, чтобы привести чувства в состояние возбуждения. Тогда можно достичь состояния крайнего возбуждения, делая что-то на грани допустимого. Например, поехать к морю или озеру в уединенное место и купаться нагишом. Или нажать в лифте кнопку «Стоп» (но только там, где нет камеры наблюдения) и... Вообще бывает полезно заниматься любовью в необычных местах или осуществлять сексуальные фантазии. Это область неограниченных возможностей и утех, если оба партнера согласны сотрудничать друг с другом в исполнении сокровенных желаний. Здесь важно именно слово «сотрудничество». Решающую роль для обоих любовников играет ощущение комфортности, а кроме того, готовность быть гибким. Соглашайтесь на предложение, если предлагаемый другим способ не подрывает вашей глубинной сути или не доставляет нежелательной боли партнеру. Иногда, откры-

вая для себя что-то новое, вы попадаете в совершенно иной мир чувственности.

Запомните: ритуалы — это символы, вызывающие определенные переживания, поэтому можно использовать все их виды: звонки партнеру на работу, употребление домашнего печенья в качестве полдника, прогулки по парку, держась за руки. Это — ваша собственная неповторимая связь. Она имеет значение для открытия каналов глубокой любви и единства между вами и вашей драгоценной половиной. Раскрепоститесь, творите и используйте свой мозг себе на радость.

УРОК 8

Секс может быть духовным переживанием.

Урок 9

СЕКСУАЛЬНЫЕ ШТУЧКИ ДЛЯ МОЗГА

Любовные зелья, страсть и волшебная точка

Просто найди эту чертову точку, больше я ничего не прошу.

Джой Бехар, телешоу «The View»

Согласно греческому мифу Урана — отца Титанов, кастрировал его сын Хронос. Когда частицы гениталий упали в море, вода забурлила, и из пены («пена» по гречески — «афрос») родилась Афродита — богиня любви и мать Эроса (в Риме его называли Купидоном). От ее имени произошло и слово «афродизиак» — то есть средство усиления любви: либидо, потенции и удовольствия от секса. В этой главе мы рассмотрим продукты, напитки, препараты, запахи и устройства, которые используют для подогрева сексуальной страсти и активности.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Виагра и ее фармацевтические собратья, сиалис и левитра, привлекли широкое внимание к возбуждающим средствам. Стоит включить радио или телевизор, чтобы услышать что-то об этих препаратах. Нам постоянно напоминают про секс: в рекламе («Позволь начаться танцу», «Расслабься и не торопись»), в промо-акциях (вы можете завести карту постоянного покупателя виагры и получать каждую седьмую упаковку бес-

платно). Может показаться, что мы свихнулись на сексе, хотя общество и так испокон веков всегда было на нем зациклено.

Уже пять тысяч лет назад люди искали и применяли афродизиаки. Среди них были средства, приводившие к гибели людей, не говоря о животных. Люди умирают от них по сей день. Например, четверо из семи человек, принимающие для возбуждения секреты жаб (средство, известное как «камень любви» в Индии, и «chan су» в Китае), погибают. Секреты жаб содержат вещества, вызывающие сбои в ритме сердца, что в малых дозах могут создать чувство эйфории, а могут навсегда остановить сердце.

Как узнать, какие средства можно использовать в качестве афродизиаков, а какие опасны?

Одно из веществ, которых следует избегать, — шпанские мушки (кантаридин), которые тысячелетиями использовали в качестве любовного стимулятора. Это одно из самых известных любовных зелий. Его делают из высушенных жуков-нарывников (их называют так потому, что при контакте с кожей они вызывают нарываы). Попав внутрь, экстракт жуков раздражает мочеполовые пути, способствуя приливу крови к гениталиям и чувству возбуждения. В США этот препарат признан ядом и запрещен. В больших дозах кантаридин может вызвать сильнейшее отравление. Симптомы отравления кантаридином включают чувство жжения во рту, трудность при глатывании, тошноту, кровь в моче, болезненное мочеиспускание. Также возможны: приапизм (болезненная непрекращающаяся эрекция), судороги и нарушение сердечного ритма. Для тех же целей в Юго-Восточной Азии едят живых жуков, а в Мексике — «жуточков поцелуев» (триатомиды). Последние насекомые не менее опасны.

В арабских странах для усиления либидо используют другой запрещенный в США препарат — амбру. Это вещество получают из пищеварительного тракта некоторых кашало-

тов. Амбра повышает концентрацию определенных гормонов, включая тестостерон. Раньше ее использовали для фиксации запаха при изготовлении духов. Когда амбру давали крысам мужского пола, у тех значительно повышался интерес к сексу, даже если самок поблизости не было. Когда в клетки подсаживали самок, у самцов возникали «повторяющиеся эрекции», повышенный интерес к спариванию и тяга к анальному сексу.

Исследователи Университета Короля Сауда в Эр-Рияде, Саудовская Аравия, подтвердили, что амбра — действительно афродизиак, что добавило веса сведениям традиционной китайской медицины (китайская знать прошлых веков принимала амбру в виде капель). В США амбра нелегальна потому, что ее получают из охраняемых законом видов кашалотов.

Азиатский женшень тоже применяют для лечения половой дисфункции, и он разрешен в США. Недавние исследования показали, что либидо усиливает и азиатская, и американская разновидность женшеня. Женшень оказывает несколько эффектов. Он воздействует на центральную нервную систему и ткани гениталий. Есть доказательства, что он помогает улучшить эрекцию, вызывая прилив крови к пенису. Как и виагра, женшень усиливает выработку окиси азота. Кроме того, он воздействует на мозг и улучшает активность нейромедиаторов и гормонов, важных для секса. Женшень признан адаптогеном, то есть веществом, которое улучшает физическое состояние, сопротивляемость стрессам и старению. Если использовать его правильно, он безопасен. Однако задокументированы и такие побочные его эффекты, как гипертензия, диарея, беспокойство и вагинальные кровотечения. Наиболее изучен женшеневый препарат панакс — стандартизованный экстракт женшеня в дозировке 200 мг в день. Другие источники рекомендуют 0,5–2 г сухого корня в день — только кратковременные, разовые приемы, причем корень нужно жевать или

заваривать. Женьшень в капсулах прописывают в дозировке 100–600 мг в день с разделением на несколько доз.

Самые «симптичные» сканы мозга, которые я видел, принадлежали людям, принимавшим добавки из гinkго билоба, вещества, получаемого из китайского дерева гinkго двухлопастный. Это сильный антиоксидант, способствующий улучшению кровообращения, памяти и концентрации. Наиболее изучена форма гinkго в виде экстракта под названием EGB 761, эффект которого изучали при болезнях сосудов, при нарушениях свертываемости крови, депрессии и болезни Альцгеймера. Есть также сведения, что гinkго улучшает половую функцию. Многие психиатры используют гinkго, чтобы ослабить побочные эффекты антидепрессантов, основанных на селективном ингибиоровании обратного захвата серотонина. Из-за того, что существует много форм добавок, трудно назначать дозировку гinkго. В США продаются два бренда добавок с гinkго, которые содержат экстракт EGB 761, — это *Ginkoba* и *Ginkgold*. Обычная эффективная доза составляет 60–120 мг дважды в день. Есть небольшой риск кровотечений, поэтому может понадобиться уменьшить дозировки других разжижающих кровь препаратов. Прежде чем начать принимать гinkго, посоветуйтесь с врачом.

Иохимбин, извлекаемый из дерева йохимбе, помогает эрекции, стимулируя нервную систему и увеличивая приток крови к половому члену. Но он действует не на всех. Распространенные побочные эффекты: увеличение числа сердечных сокращений, повышенное артериальное давление, тревожность, тошнота. Иохимбин прописывают только специалисты, и его следует принимать под наблюдением врача.

L-аргинин — естественная аминокислота, которая является предшественником окиси азота. Она несколько улучшает половую функцию, поскольку, как полагают некоторые исследователи, усиливает приток крови к гениталиям. Опыты

датских ученых на крысах в Университете Копенгагена показали, что L-аргинин способствует регулированию тона гладких мышц влагалища и повышает кровообращение. Вместе с иохимбином L-аргинин помогает женщинам при сниженном половом влечении. Исследователи из Университета Остина в Техасе изучали эту комбинацию на 24 женщинах и выяснили, что спустя час после приема этих веществ кровообращение значительно улучшалось.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ АРОМАТЫ

Юморист Дэйв Барри однажды написал: «Из всех чувств человека — зрения, слуха, вкуса, а также того чувства, которое гонит объевшегося на барбекю человека в туалет, — обоняние все-таки самое важное». Психиатр Аллан Хирш из Фонда изучения и лечения заболеваний обоняния и вкуса выяснил, что почти 25% потерявших обоняние людей страдали от половых дисфункций. Это привело его к выводу, что ароматы воздействуют на сексуальное возбуждение. Запах может на годы импринтироваться (впечататься) в память, спустя долгое время вызывая прежние переживания. Запахи становятся индивидуальными знаками, как отпечатки пальцев.

Лимбическая система отвечает одновременно за наш интерес к сексу и за различие запахов. Один из самых естественных афродизиаков для мужчин — это запах корицы. У мужчин участок мозга, чувствительный к половым гормонам, в 2,5 раза больше, чем у женщин. Когда я рассказал своей матери о том, что корица возбуждающее действует на мужчин, она хлопнула себя по лбу и воскликнула: «Так вот почему у меня семь детей!» (В ливанской кухне многие блюда готовят с корицей.)

Доктор Хирш изучал возбуждающее действие запахов на мужчин и женщин. Измеряя давление крови в пенисе с по-

мощью небольшого устройства, похожего на манжетку, он выяснил, что некоторые запахи или их комбинации больше остальных возбуждали мужчин. На вершине списка была комбинация аромата лаванды и тыквенного пирога, которая усиливала кровообращение в половом члене на 40%. Другие возбуждающие композиции: пончики и черная лакрица, пончики и тыквенный пирог, пончики и лаванда, апельсины, пицца с сыром, жареная говядина и коричные булочки.

Подобные исследования доктор Хирш проводил и с женщинами, измеряя приток крови к вульве с помощью специальных устройств (повышенный кровоток — это признак женского возбуждения). Он начал с ароматов мужских одеколонов и выяснил, что все они лишь уменьшали кровообращение в вульве! Мужчины, не тратьте деньги впустую.

На своих лекциях я спрашиваю аудиторию: какие запахи, по мнению собравшихся, могут возбудить женщин. Иногда попадаются интересные ответы: пот, шоколад, ваниль, кофе, земляника, недавно отпечатанные купюры. Самый необычный варианта дала роскошная рыжеволосая дама из Атланты — «Запах новых кожаных сидений в «Мерседес-Бенц».

Однако, согласно доктору Хиршу, наиболее возбуждающий для женщин запах — это запах детской присыпки. Мозг работает через ассоциации, поэтому некоторые запахи будят эмоциональные воспоминания. У женщин с запахом детской присыпки ассоциируется свежеспеленатый симпатичный младенец. Подсознательно они вспоминают об этом, инстинкт просыпается, и они возбуждаются. Алан Хирш также выяснил, что женщин будоражат запахи огурца, лакрицы, лаванды и тыквенного пирога, в то время как запах вишен и барбекю имел обратный эффект.

В древности люди верили, что возбуждению помогают духи, и, возможно, не ошибались. Римляне и египтяне использовали ароматы, содержащие мускус. (Мускус получали

из анальных желез эфиопской виверры.) Современные авторы предполагают, что запах мускуса схож с запахом тестостерона.

Профессор Шизуо Тори из Университета Того в Японии изучал воздействие цветочных и травяных эфирных масел на нервную систему. Сексуальное возбуждение управляет как симпатической нервной системой (СНС), которая готовит нас к действию, так и парасимпатической нервной системой (ПСНС), которая отвечает за расслабление. Если для того, чтобы настроиться на секс, вам нужно немного расслабиться, то для улучшения сексуальной жизни следует отрегулировать ПСНС. А если к сексу вас подталкивают активные действия, то большего успеха вы добьетесь, стимулируя СНС. Профессор Тори выяснил, что ПСНС регулируют запахи сандалового дерева, майорана, лимона, ромашки и бергамота. СНС стимулируют запахи жасмина, иланг-иланга, розы, пачули, перечной мяты и гвоздики.

Выясните, какие ароматы нравятся вам, купите эфирные масла и поэкспериментируйте.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ

Романтический ужин может настроить на занятия любовью, но важна не только атмосфера трапезы при свечах и спокойная музыка, но и сама пища. Нежная текстура тающего шоколада, аромат и сладкий сок апельсина, форма и запах огурца — все это дразнит наши рецепторы и воображение.

В некоторых обществах бананы, огурцы, спаржа и морковь рассматривали как эротические стимуляторы из-за фаллической формы этих продуктов. Древнее ацтекское название авокадо было *ачуакатл* — яичко, из-за очертаний его плодов. Девственницам запрещалось появляться на улицах, пока шел сбор урожая авокадо. Сегодня исследователи полагают, что

витамины и вещества в некоторых продуктах могут на самом деле усиливать половую функцию и вожделение. Вот список некоторых возбуждающих продуктов.

Миндаль (или орехи вообще)

Миндаль — основной источник незаменимых жирных кислот. Они способствуют нормализации баланса гормонов и улучшают умственную деятельность. Запах миндаля возбуждающее действует на женщин. Миндаль увеличивает производство в организме фенилэтиламина (ФЭА) наравне с шоколадом, что усиливает активность стволовых клеток. Мужчинам не помешает съесть перед близостью несколько (но не много) миндальных орехов, им также желательно зажечь пару свечек с запахом миндаля, чтобы разогреть свою спутницу. Ешьте миндаль сырьим, без соли и сахара, либо растирайте и добавляйте в салаты.

Яблоки

Яблоки использовали в ритуалах зимнего солнцеворота как символы плодовитости. Они освежают дыхание, увеличивают слюноотделение и чистят зубы.

Артишоки

Артишоки содержат вещество с названием «цинарин», которое помогает укрепить печень. Во Франции артишоки традиционно применяют как возбуждающее средство.

Спаржа

Спаржа обладает не только фаллической формой, но и богата витамином E, который стимулирует производство половых гормонов, что важно для здоровой сексуальной жизни.

Авокадо

Авокадо содержат много фолиевой кислоты, которая помогает усвоить белки, таким образом, давая вам больше энергии. Они также содержат витамин B₆ (увеличивающий производство половых гормонов у мужчин) и калий (который помогает отрегулировать щитовидную железу у женщин). Кроме того, плоды авокадо богаты фенилэтиламином, даже больше, чем шоколад. К тому же в них есть жирные кислоты омега-3, способствующие хорошей работе мозга.

Бананы

Бананы содержат бромелайн — фермент, улучшающий мужское либидо. Они также являются источником калия и увеличивающих уровень энергии витаминов группы В (в частности, рибофлавина).

Капуста

Все виды капусты великолепно помогают кровообращению и тем самым придают вам сексуальной энергии.

Сельдерей

Сельдерей содержит андростерон — гормон, который обнаружен в мужском поте и действует возбуждающе на женщин.

Перец чили

Чилийский перец может подогреть вашу личную жизнь, поскольку он содержит капсаицин, который стимулирует нервные окончания и вызывает увеличение частоты сердечных сокращений (заставляя вас потеть), а также стимулирует вы свобождение эндорфинов, создавая чувство радости.

Шоколад и сыр

Шоколад, как уже говорилось, содержит ФЭА (фенилэтиламин), который некоторые ученые называют веществом любви (он усиливает ощущение благополучия и радости), а также теобромин — вещество, напоминающее кофеин. Однако не ешьте слишком много шоколада. От небольшого количества шоколада ваш любимый человек сосредоточится на вас, а от обилия сладкого лакомства у него через некоторое время упадет уровень сахара в крови, и он уснет.

Еще больше ФЭА содержится в сыре, поэтому после ужина не помешает заказать сырную тарелку. Если шоколад вам кажется привлекательнее сыра, выбирайте горький, а не сладкий молочный. В темном шоколаде больше экстракта какаобобов.

А если хотите простимулировать партнера на утренний секс — сделайте ему тарелку хлопьев с кусочками яблока и миндалем (во всем этом содержится много ФЭА).

Дамиан

Другое название дамиана — «тернера раскидистая». Это растение традиционно использовали как возбуждающее средство. Химический анализ показывает наличие в нем веществ, повышающих чувствительность гениталий. Поверья говорят, что если употребить его на ночь, то сны будут эротическими, однако это не подтверждается клиническими исследованиями.

Яйца

Пусть это не самый чувствственный из продуктов, но яйца богаты витаминами В₅ и В₆. Они помогают сбалансировать гормоны и бороться со стрессом, что крайне важно для здоровья либидо. Яйца — также символ плодородия и возрождения. Некоторые

люди едят сырье куриные яйца до секса, чтобы увеличить либидо и повысить уровень энергии. Яйца всех птиц содержат витамины В₅ и В₆.

Инжир

Богатый аминокислотами инжир, как полагают некоторые, может увеличивать либидо, а также повысить половую выносливость. Кроме того, форма плодов и сочный сладкий вкус вызывают к нашим лучшим чувствам.

Чеснок

Да, он сказывается на свежести дыхания, но результат того стоит. Чеснок содержит аллицин, компонент, который увеличивает приток крови к половым органам. Он также эффективно улучшает либидо. Если вы категорически против чеснока, его можно принимать в капсулах как биодобавку.

Мускатный орех

Мускатный орех известен еще в народной индийской медицине для усиления желания. Когда исследователи мусульманского Университета Алигарх в Индии давали экстракт мускатного ореха крысам, через семь дней самки становились более восприимчивы к гормональному лечению. Воздействие мускатного ореха на брачное поведение, либидо и потенцию крыс-самцов было сопоставимо с эффектом препарата виагра. Увеличилась частота и продолжительность эрекций без любых побочных эффектов.

Устрицы

Морепродукты давно причисляют к любовным эликсирам. Легенда гласит, что Казанова съедал по дюжине устриц в день, а однажды соблазнил девственницу, передав ей устрицу из губ в

губы. В любом случае устрицы (и другие морепродукты) богаты цинком, который необходим для выработки тестостерона. А этот гормон стимулирует не только мужское, но и женское влечение. Устрицы также содержат дофамин, стимулирующий центры удовольствия.

Водоросли

Морские водоросли (особенно красные водоросли и нории) тоже являются возбуждающим средством, поскольку очень богаты полезнейшими веществами: кальцием, йодом, железом, помогают балансированию функции щитовидной железы и всей эндокринной системы и в результате усиливают либидо.

Как улучшить вкус спермы

Корица, кардамон, мята и лимон улучшают вкус спермы. Чеснок, лук, карри и спаржа — ухудшают. И поскольку у женщин очень тонкое обоняние и вкус, то лучший совет — это безупречная гигиена.

Как улучшить вкус влагалищного секрета

На вкус влагалищных секретов влияют несколько факторов: рацион, этап менструального цикла и pH-фактор (кислотность) влагалища. Конечно, то, что люди находят привлекательным — очень индивидуально. Натали Ангир пишет в книге «Женщины: интимная география», что pH-фактор нашей кожи колеблется между 6,0 и 7,0, в то время как кислотность здорового влагалища составляет 3,8–4,5¹. По мере повышения pH-фактора (т.е. снижения естественной кислотности влагалища) выделения пахнут сильнее. Кроме того, запах ваги-

¹ Чем ниже показатели кислотности (*pH-фактор*), тем более кислую среду они обозначают. — Прим. ред.

нальных секретов увеличивают такие продукты, как спаржа, чеснок и мультивитамины. А вот употребление в пищу лимонов, грейпфрутов и апельсинов смягчает интимный аромат и делает его более сладким. Использование гипоаллергенного мыла для интимной гигиены — еще один способ противодействовать запаху.

Все, что касается этих деликатных вопросов, следует внимательно и тактично обсуждать с партнером. Совместный душ перед оральным сексом может стать эротичной прелюдией.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Двигательные тренировки помогают сохранить сердце здоровым, тело — стройным, а ум — ясным. Новые исследования показывают, что физическая активность работает как афродизиак. Может, вы и не выглядите лучшим образом, когда взмокли и пропотели после тренировки, но не удивляйтесь, если обнаружите, что настроены на любовные игры. Причина заключается в том, что благодаря физической нагрузке в мозгерабатываются эндорфины. Это те самые вещества, что вызывают возбуждение бегуна или волнение горнолыжника, или мышечную радость после аэробных занятий. Они связаны также с высвобождением половых гормонов. Исследования показали, что женщины, которые регулярно тренируются, склонны к более активной половой жизни, легче возбуждаются и чаще достигают оргазмов, чем те, что не занимаются спортом.

А менее активные с виду восточные практики имеют другой подход. Йога и тантра благодаря выполнению особых упражнений и принятию асан (положений тела) способствуют освобождению сексуальной энергии, ее свободному протеканию в теле. Кроме того, эти практики улучшают кровообращение в области гениталий, повышают общий уровень энергии и удовлетворенность от занятий сексом.

Если нет возможности регулярно тренироваться, фитнес могут заменить обычные танцы. Неважно, танцуете вы менуэт или мамбу, ритмичное движение в такт музыке является старейшим любовным ритуалом. Словом, чем больше вы двигаетесь, тем это лучше для вашей интимной жизни.

ПРИКОСНОВЕНИЯ, ПРЕЛЮДИЯ И СТРАННЫЙ МОЗГОВОЙ ГОМУНКУЛ

Прикосновение — центральный аспект чувственного опыта. Касание стимулирует выработку окситоцина, который, в свою очередь, повышает доверие и комфорт, настраивая нас на занятия любовью. Но не все прикосновения одинаково приятны. Например, слишком поспешно начинать с ласк гениталий неуместно, хотя в этой области миллионы нервных окончаний.

Нейробиология может помочь разобраться, где и как лучше всего прикасаться в процессе прелюдии, чтобы максимизировать ощущения. Рецепторы нашей кожи посылают сигналы в теменные доли мозга, в которых создается своеобразная «карта» прикосновений. В одних областях рецепторов больше, в других меньше. На медицинском факультете студентам показывают очень странного гомункула¹, иллюстрирующего долю сенсорных окончаний, имеющих представительство в мозге. На рисунке 9.1 видно, что львиная доля ощущений приходится на губы, руки, ноги и гениталии. Кончики пальцев, напри-

¹ Карту чувственных зон в коре мозга нередко изображают в виде так называемого человечка Пенфилда (по имени канадского нейрохирурга, составившего сенсорную карту мозга в 1930-х годах; на карте представлена поверхность всех частей тела). Этот проекционный человечек, нарисованный с учетом соотношения представительств разных частей тела в мозге, выглядит своеобразно. У него чрезмерно увеличены зоны тела, обладающие особой, хорошо дифференциированной, тонкой чувствительностью: руки (особенно подушечки пальцев), губы и т.п. А самых невероятных размеров у этого «чувствительного человечка» достигает... язык. — Прим. ред.

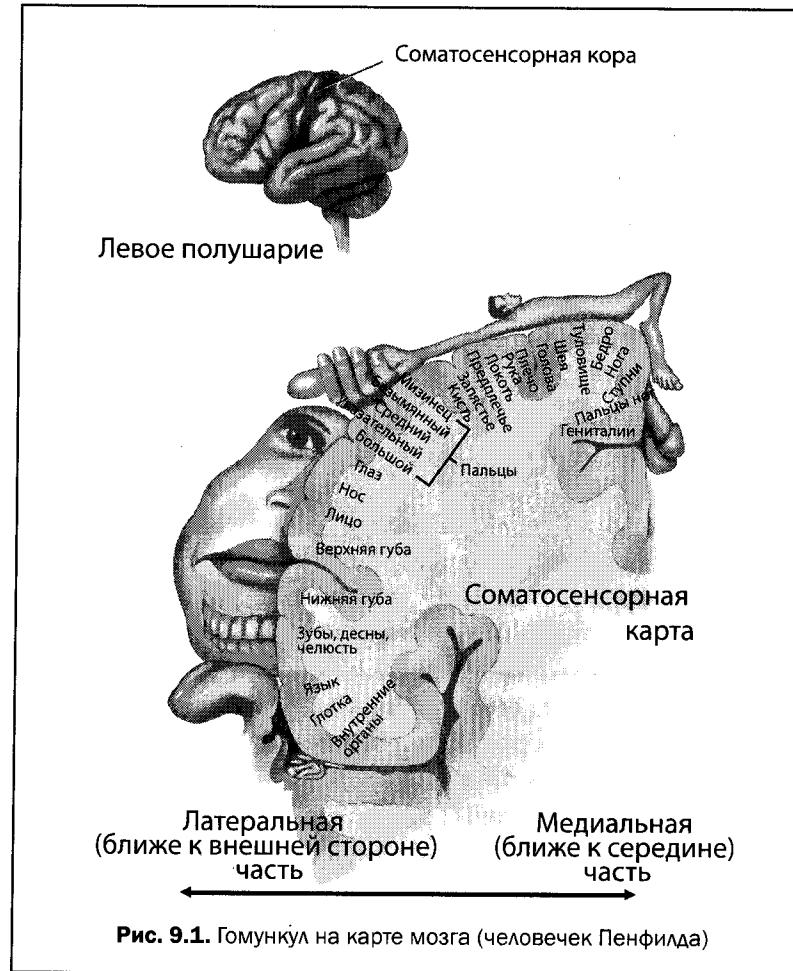


Рис. 9.1. Гомункул на карте мозга (человечек Пенфилда)

мер, имеют самую высокую плотность рецепторов: приблизительно 2500 на квадратный сантиметр!

Просто посмотрев на рисунок, можно понять, почему нас стимулирует, когда кто-то держит нас за руки, целует лицо или поглаживает его кончиками пальцев.

Помимо размера сенсорной области, очень важно знать, с чем она соседствует. Например, представительство гениталий в мозге соседствует с сенсорной областью ступней. Эти области держат невральную перекрестную связь и обмениваются ощущениями. Может быть, поэтому многим женщинам перед сексом помогает массаж ног, а сами женщины так любят покупать обувь.

«У ступней всегда была эротическая коннотация, — говорит Сюзанна Балдайя, историк моды и преподаватель из Род-Айленда в интервью с *Chicago Sun-Times*. — Фольклор предлагает нам много примеров, где обувь символизирует гениталии. У некоторых народов туфельку невесты подносят жениху как символ будущей брачной ночи. История Золушки — близкий пример. Ноги — это определенно эрогенная зона».

При лечении половой дисфункции у женщин Мастерс и Джонсон выяснили, что чувственные поглаживания ступней помогают женщинам лучше сосредоточиться на ощущениях, чем непосредственное стимулирование гениталий. Они предлагают поглаживание ног как оптимальную ласку, поскольку это расслабляет и успокаивает.

Кстати, массирование ступней позволяет справиться и с болью. Исследования показали, что двадцатиминутный массаж ног после приема обезболивающего значительно сильнее снижал интенсивность боли, чем только прием обезболивающего.

НАЙДИ ЭТУ ЧЕРТОВУ ТОЧКУ!

Когда я участвовал в шоу *The View*, о котором мы говорили в Уроке 4, и рассказывал о различиях между мужским и женским мозгом, Джой Бехар несколько раз перебивала меня, повторяя: «Просто надо найти эту чертову точку». Подозреваю, что она имела в виду не клитор, а так называемую точку G (джи). Верно ли это? Неужели мужчинам на самом деле нужно просто

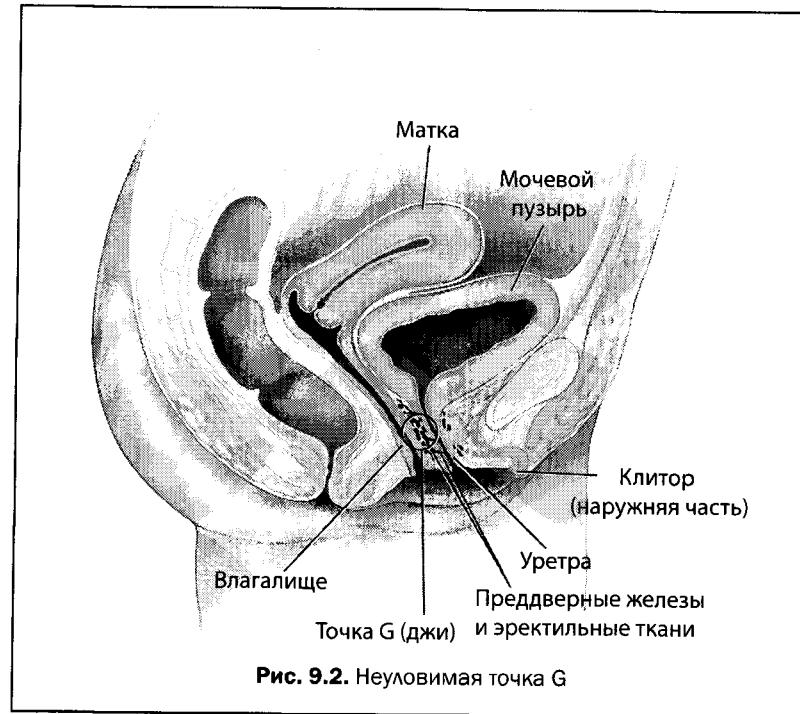


Рис. 9.2. Неуловимая точка G

найти точку G и стимулировать ее? Я думаю, что нет, сексуальность — более сложная вещь. Хотя решать загадку точки G полезно и мужчинам, и женщинам.

Понятие «точки G» (а точнее области G) было введено в 1944 году доктором медицины Эрнестом Графенбергом. В 1980-х эту концепцию популяризовали Беверли Уиппл и Джон Перри. Практики тантры говорят о «священной зоне» уже тысячелетиями. Следует уточнить, что доктор Графенберг не думал, будто такая точка всего одна. Он писал: «Несчислимое множество эрогенных зон расположено по всему телу, их так много, что можно с уверенностью сказать: на женском теле нет части, которая не способна давать эрогенную реак-

цию, партнеру следует только отыскать эти зоны». А есть ли одна особая зона? Доктор Графенберг считал, что «такую область всегда можно найти на передней стенке влагалища под уретрой. Даже если все влагалище хорошо отзывается на стимуляцию, эта зона больше реагирует на стимуляцию просто пальцем. Во время оргазма эта область слегка выпячивается в канал влагалища. Такое явление наблюдается у всех женщин. После достижения оргазма стенка влагалища расслабляется».

Как и мужская уретра (мочеиспускательный канал), женская уретра тоже окружена эректильными тканями, которые у мужчин называются кавернозными корпусами. При возбуждении женская уретра начинает увеличиваться и становится легко ощутима. В конце оргазма она увеличивается больше всего, наиболее чувствительные зоны находятся в устье мочевого пузыря.

Эрогенные зоны мочеиспускательного канала иногда становятся причиной уретральной мастурбации. Я лечил нескольких девочек-подростков с этой проблемой. Они использовали тонкие узкие объекты вроде заколки или карандаша, вводили в уретру и мастурбировали. Есть риск, что тонкая шпилька выскользнет из рук и попадет в мочевой пузырь. Если не предпринять немедленные меры, дело может закончиться разрывом мочевого пузыря, инфекцией и камнями.

Уретральная мастурбация встречается и у мужчин — с помощью соломинок для коктейля, например. Это чаще происходит с выпившими людьми, которые теряют контроль над своими действиями из-за подавленности лобной коры.

Другое интересное явление, связанное с точкой G, — это явление женской эякуляции. Милан Зэвиэк и его коллеги из Университета Комениуса в Братиславе сообщили в *Journal of Sex Research* об исследовании с участием 27 женщин, у каждой из которых было обнаружено « пятно G ». У 10 из них были зафиксированы эпизоды женской эякуляции. Принятая теория

состоит в том, что точка G — это аналог мужской простаты и имеет железы, которые производят секрет, по составу похожий на мужскую семенную жидкость. Некоторые женщины принимают эти выделения за слабость мочевого пузыря, хотя выделяемая жидкость сильно отличается от мочи. В статье «Женская эякуляция: причины, область Графенберга и сексуальная отзывчивость» в журнале *Archives of Sexual Behavior* сказано, что 40% участниц анонимного почтового опроса 2350 женщин (с уровнем ответов 55%) сообщали о случаях женской эякуляции.

УРОК 9

Используйте знания о сексе, чтобы оптимизировать свою интимную жизнь.

Урок 10

ДОЛГО И НЕЗАБЫВАЕМО

Как остаться в памяти партнера навсегда

Важно не общее число вдохов, а момент, от которого замирает дыхание.

Буддистская мудрость

Мозг работает через ассоциации. В памяти хранятся масштабные банки информации, в которых все мысли, идеи, чувства, действия, изображения, запахи, звуки, вкусы и прикосновения взаимосвязаны. Каждый момент времени мы — это комбинация нашего текущего состояния и прошлых воспоминаний. Каждый миг, когда вы вместе с партнером, и в то время, когда вы разделены, вы прочно впечатаны в нервные связи друг друга. Если вы хотите, чтобы связанные с вами воспоминания всегда были приятными, постарайтесь, чтобы с вами ассоциировались счастье, радость, возбуждение, веселье, новизна, а не скука, гнев и ненадежность. В этой главе я расскажу о 12 способах, позволяющих запечатлеть приятный образ в памяти партнера.

Но будьте осторожны: делайте это, только если вы искренни и стремитесь к собственной эмоциональной и нейрохимической привязанности к партнеру. Когда люди тесно связаны (что, скорее всего, произойдет, если вы послушаетесь советов этой главы), то расставание или разрыв для них очень болезненны. А горе может тяжело оказаться на иммунной системе. Известны случаи, когда люди заболевали и даже умирали после прекращения интенсивных отношений. Привязать кого-то к себе и затем бросить его — жестоко, это может вызвать де-

прессию и проблемное поведение у брошенного человека. Связывая себя с другими, будьте ответственны. А иначе заведите лучше собаку, снимите проститутку или купите вибратор.

ДВЕНАДЦАТЬ СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ЛЮБОВЬ НЕЗАБЫВАЕМОЙ

1. Поразите партнера

Сделайте что-то удивительное и необычное. Такие события глубоко впечатываются в лимбическую систему человека. Один мой друг начал встречаться с новой женщиной. На день рождения она подарила ему открытку, подписанную всеми четырьмя ее братьями и сестрами и десятью кузенами. Он был ошеломлен ее заботой. Это был весьма необычный жест. Он показал, что она загодя позаботилась об организации подарка.

Я однажды подарил своей подруге красивую икебану. Тот букет был на самом деле необычным, потому что несколько покупательниц, видевших, что я его выбираю, спросили, не нужна ли мне спутница. Цветы — один из лучших подарков. Их аромат запечатлевается в мозге и активизирует гиппокамп. Кроме того, запахи долговечны и не содержат калорий. Моя любимая радовалась тем цветам несколько недель. А однажды я и сам получил цветок от любимой и очень удивился и растворился, ее внимание надолго осталось в моем сердце. Мужчинам тоже нравится получать цветы.

Забота не обязательно должна выражаться в деньгах. Иногда стихотворение или записанный диск с музыкой могут запомниться сильнее дорогостоящего подарка.

В вашем поступке должен быть сюрприз, даже если это небольшой жест любви. Можно намекнуть партнеру, как порадовать вас. Если вы любите шоколад, скажите, пусть он спрячет

шоколад в доме в не очень заметных местах, чтобы вы находили его в течение дня. Если вы любите цветы — попросите прислать вам цветов.

Одна моя знакомая удивила мужа, явившись к нему в офис в плаще, под которым не было ничего, кроме сетчатого белья вдобавок к сексуальным туфлям.

Можно оставлять в карманах небольшие записки, чтобы ваша любимая или любимый находили их в течение дня. Сюрпризом будет и неожиданный ужин в красивом парке. Ищите и придумывайте то, что будет радовать вашего избранника.

2. Делайте что-то особенное регулярно

Заставьте нервную систему вашего партнера ожидать вашего звонка, желать услышать ваш голос, почувствовать прикосновение или взгляд в глаза. Замечательный способ поддерживать связь — регулярно посыпать открытки или электронные открытки. У некоторых фирм есть услуга — отправление открыток или букетов по определенным датам. Если вы — первое, что видит ваш партнер просыпаясь, или последнее, что он видит засыпая, — это тоже надежный способ оставить яркий след в его памяти.

3. Устраивайте непредсказуемые сюрпризы

Это действует еще сильнее, чем регулярные знаки внимания. Когда что-то происходит регулярно, для некоторых людей это теряет очарование, даже закаты на пляже (если на этом пляже жить постоянно). В теории научения есть понятие неустойчивого подкрепления. Согласно ему, например, цветы нужно посыпать не по ожидаемым датам, а непредсказуемо, скажем, несколько раз в месяц. Подкрепление должно быть неожиданным.

4. Частый зрительный контакт (глаза в глаза) — это мощный инструмент привязанности

Контакт глаз усиливает близость. Отсутствие контакта глаз ослабляет связь. Нью-йоркский профессор психологии Артур Арун изучал динамику влюбленности. Он проводил эксперименты, в которых просил двух незнакомых между собой людей в течение полутора часов наедине говорить об интимных деталях своей жизни, а после — смотреть друг другу в глаза в течение четырех минут. Многие из испытуемых признавались, что почувствовали эмоциональную привязанность к своему визави, а одна пара даже впоследствии поженилась.

Когда мы возбуждены и заинтересованы в том, на что смотрим, наши зрачки расширяются. В средневековой Италии женщины закапывали в глаза белладонну (дословно значит «прекрасная донна»), чтобы увеличить зрачки. Делать такое, конечно, не рекомендуется, белладонна ядовита и приводит в конечном итоге к слепоте. Но тушь и подводка все еще остаются оружием женщин.

5. Изучите то, что нравится вашему партнеру в сексе

Удовольствие должно быть взаимным. Определите, что нравится ему или ей, и учитесь достигать в этом совершенства. Эта работа принесет вам много дивидендов. Рассматривайте это как курс обучения (а секс будет тестом), и тогда ваши отношения надолго останутся свежими и яркими. Это задача для сотрудничества.

Вот одно упражнение, которое я провожу с парами. Нужно показать партнеру на нем самом, что нравится вам. Поцелуйте его в ухо так, как вам хотелось бы, чтобы он целовал вас. Поприте ему спинку так, как сами хотели бы почувствовать его прикосновения. Многие люди не решаются попросить о том, что им нравится. Но вряд ли ваш возлюбленный умеет вирту-

озно читать мысли. Расскажите, что вас заводит, вдавайтесь в подробности. Попробуйте вместе заполнить небольшой опросник:

1. Мне нравится это, когда ты _____ мои волосы.
2. Мне нравится это, когда ты _____ мои уши.
3. Мне нравится это, когда ты _____ мои глаза.
4. Мне нравится это, когда ты _____ мой нос.
5. Мне нравится это, когда ты _____ мою шею.
6. Мне нравится это, когда ты _____ мою спину.
7. Мне нравится это, когда ты _____ мою поясницу.
8. Мне нравится это, когда ты _____ мою грудь.
9. Мне нравится это, когда ты _____ мой живот.
10. Мне нравится это, когда ты _____ мои гениталии.
11. Мне нравится это, когда ты _____ мои ягодицы.
12. Мне нравится это, когда ты _____ мои бедра.
13. Мне нравится это, когда ты _____ мои голени.
14. Мне нравится это, когда ты _____ мои ступни.

6. Обучайте партнера тому, что нравится вам

Многие любят доставлять удовольствие другому. Говорите о своих желаниях. Давайте понять, когда вам особенно приятно.

Когда доктор Ирвин Голдстайн, эксперт по медицине секса, представлял результаты своего исследования на научной конференции, он сказал: «Стоя перед аудиторией, я нечасто признаюсь, что это исследование изменило мою жизнь, но сегодня именно такой случай». Исследование, опубликованное в *Journal of Sexual Medicine*, кажется простым. Результаты показали, что в прочных парах, где мужчины принимали лекарство от импотенции, женщины имели «лучшую половую жизнь». И занятия любовью нравились этим женщинам больше не потому, что эрекция их партнеров улучшилась, а потому что... изменился отклик тел самих женщин. У обоих партнеров стало выделяться больше смазки, оргазмы были более интенсивными, возросло желание. Иначе говоря, тела женщин реагировали так, как будто они сами тоже принимали лекарство, а не только их мужья.

«Физиология мужчины и женщины взаимозависима, — говорит Голдстайн. — Мужчины и женщины разделяют и сексуальные проблемы, и живо откликаются на их решения. Это поразительно: можно изменить чью-то физиологию, не давая человеку лекарств». Интересно, что чем лучше на препарат реагировал мужчина, тем выраженнее были изменения в жизни женщины.

В физике существует понятие «квантовая сцепленность». У мельчайших атомных частиц есть «партнёры» — другие частицы, с которыми они сцеплены (иногда партнёры находятся на значительном расстоянии). Если изменить одну частицу, это повлияет на вторую. Исследование доктора Голдстайна — яркое доказательство того, что похожая «сцепленность» есть и у людей. Мы изменяемся, когда влюбляемся, и, по крайней мере, в сексе мы становимся единым организмом. Как сказано в Библии: двое становятся одним.

Есть еще такие интересные данные: когда женщин лечат от проблем, связанных с сексуальной жизнью (например, из-

бавляют от болезненных ощущений во время соития — диспаурении), то у мужчин улучшается эрекция и растет либидо.

Осознаем мы или нет, но мы влияем на окружающих. Вот почему еще важно заботиться о своем здоровье — чтобы людям рядом с вами жилось лучше.

7. Новизна в сексе может оживить длительные отношения

Некоторые люди предпочитают придерживаться всего известного и привычного, чтобы чувствовать себя в безопасности и комфорте. Другим нужны перемены и разнообразие. Психиатр Грегори Бернс из Университета Эмори считает, что новизна — центральный фактор в достижении и поддержании удовлетворения в интимной жизни. По его мнению, тут дело касается базальных ганглиев, которые регулируются дофамином. В своей книге «Удовлетворение: как достичь истинного удовлетворения» он начинает с простого вопроса: «Что хотят люди?» Бернс не согласен, что нами движет простое желание получить удовольствие и избежать боли. Он считает, что удовлетворение человек «испытывает не от достижения цели, а от того, что он предпринимает, чтобы добиться ее». Бернс провел серию исследований с применением новейших методов томографии и выяснил, что то, что мы иногда называем удовлетворением, складывается из взаимодействия дофамина (высвобождающегося в предвкушении удовольствия) и кортизола (гормона стресса). Для проверки своих идей Бернс исследовал садомазохистов и бегунов-марафонцев. Позже он проверил выводы в собственной семье. Заключение было простым: люди запрограммированы на поиск нового и, когда они его находят, бывают удовлетворены. Ищите способы привнести новизну в ваши отношения.

8. Сделайте что-то рискованное

Заставив сердце любимого человека биться чаще, вы можете заинтересовать его в себе. В одном эксперименте было выяснено, что, например, чувство страха на свидании люди интерпретируют как любовное возбуждение. Поэтому свидание в парке ужасов может придать больше драйва, чем научная лекция (если только это не лекция о нейробиологии секса). Прыжок на эластичном трофе («тарзанка») может навсегда скрепить ваш союз. Но он же способен оттолкнуть от вас партнера, если тот страдает тревожностью и стремится избегать опасности. Для человека, который любит риск, быстрая езда на пассажирском сиденье мотоцикла может быть развлечением, но для осторожных людей это кошмар.

9. Используйте все средства

Все пять чувств создают для нас мир как он есть. Каждый человек — это то, что он слышит, видит, осознает, обоняет и чувствует на вкус. Было установлено, что 50% мозга занято обработкой информации, получаемой от зрения. Используйте это наблюдение, чтобы «впечататься» в мозг вашего партнера. Страйтесь, чтобы связанные с вами ассоциации были положительными, а не негативными. Скажем, иногда я слышу, как пары разговаривают такими раздраженными голосами, что вряд ли в памяти обоих останется что-то, кроме раздражения.

Запишите себя на диктофон и прослушайте запись. Меня очень удивило звучание моего голоса, когда я впервые услышал его со стороны. Прослушав свой голос, постарайтесь сконцентрироваться на богатстве тонов, поработайте над ним. Некоторым людям помогают занятия по технике речи с репетитором. Когда я начал давать интервью для радио и телевидения, я занимался с замечательным тренером по

речи. Моя знакомая целый год занималась с учителем речи, чтобы избавиться от акцента, но в конце концов новый голос стал ее второй натурой. Это не значит, что ради другого человека вам нужно менять себя. Можно просто раскрыть уже имеющиеся в вас таланты. Если вам понадобится уехать надолго, вы всегда сможете оставить небольшое голосовое сообщение, проигрывая которое ваш любимый человек будет вспоминать о вас. Это хороший способ напоминать о себе в разлуке.

Позаботьтесь и о других чувствах: маникюр, педикюр, бритье, забота о мягкости губ и свежести дыхания, любимый вашим партнером аромат должны стать обязательными.

Если вы хорошо готовите или рисуете, сделайте подарок. Дарите свои снимки или ваши общие фотографии, где вы снялись в интересной одежде или пребывая в местах, где вы были счастливы. Оформляйте их в рамки и ставьте на видное место. Дарите сувениры. Используйте все доступные способы задействовать его или ее чувства.

Вот несколько идей.

Зрение. Дарите фотографии, на которых вы обнимаетесь или выглядите сексуально. Сходите на шопинг вместе и позвольте партнеру выбрать вам одежду. Заботьтесь о своей внешности. Добавьте в интерьер свечи.

Слух. Обращайте внимание на звучание вашего голоса. Выберите «вашу» песню. Узнайте вкусы вашего возлюбленного человека и подарите ему новый альбом группы или купите билеты на концерт, когда его любимый исполнитель окажется в вашем городе. Учтесь танцевать под эту музыку. Придумайте свой собственный экзотический танец. Подсознательная сила музыки способна укрепить долговременные отношения.

Обоняние. Разместите в интерьере ароматные цветы. Готовьте его или ее любимые блюда. Используйте возбуждающие ароматы из Урока 9. Учитывайте желание партнера в том, что касается приема душа перед сексом. Известно, что Наполеон специально просил Жозефину не мыться за две недели до его приезда, потому что любил ее естественный запах.

Осязание. Прикосновение очень важно в процессе запечатления в памяти. Учтесь дотрагиваться, принося удовольствие, — сделайте массаж плеч, пока ваш любимый человек работает за компьютером, возьмите за руку во время разговора, потрите головой о его/ее плечо во время прогулки. Целуйте, научитесь делать приятный массаж, старайтесь спать так, чтобы ваши тела соприкасались. Поцелуй — это одновременно осязание и вкус. Помните нашего странного гомункулуса? У него огромные губы, потому что в них миллионы нервных окончаний, связанных с мозгом. Учтесь целоваться так, как это нравится вашему избраннику. В книге Эллен Крайдман «10-секундный поцелуй» я прочитал о замечательной технике, при которой вместо короткого чмока при встрече или прощании используют 10-секундный поцелуй. Это простое действие может преобразовать отношения и вывести их на новый уровень, открытым текстом сообщая: «Я тебя люблю». Хватит поспешных чмоков.

Вкус. Избегайте плохого вкуса. Целовать кого-то со вкусом ванили или корицы на губах — очень сексуально. Позаботьтесь о запахе изо рта. Но учитывайте личные ассоциации. Кому-то ментоловый ополаскиватель для полости рта покажется эликсирем страсти, а другому он лишь напомнит о посещении стоматолога. Сделайте свою генитальную область максимально вкусной. Некоторым нравится делать оральный секс только после ванны, а другие предпочитают естественные феромоны.

Спрашивайте обо всем этом партнера. Очень захватывает за-ботливое потчевание друг друга едой, желание поделиться с любимым чем-то вкусным.

10. Сделайте что-то приятное и для тех, кого любит ваш партнер

Когда мы заботимся о близких вашего любимого человека, мы заботимся и о нем. Это одна из самых сильных техник привязывания к себе. Когда вы заботитесь о детях, родителях, друзьях, сотрудниках и даже домашних животных своего избранника, его лимбический мозг испытывает благодарность, и вы прочно запечатлеваетесь в подсознании.

Меня поражает, что многие не понимают этого простого принципа. Учитывая, сколько в нашем обществе повторных браков, нужно уметь ладить с детьми партнеров. Затевание соревнования с ними всегда приводит к несчастью. Учитесь находить общий язык с детьми от предыдущих браков.

11. Копите и увековечивайте моменты любви

Записывайте их и посыпайте любимым. И сам момент, и его записывание помогают событию остаться в памяти. Любовные стихи известны с начала письменности:

Возлюбленная, сердце мое,
Прекрасна твоя красота.
Я пленен тобой.
Позволь быть рядом с тобой в твоей спальне.

Это начало самого старого в мире стихотворения о любви, сохранившегося в песках Ирака. Оно было написано стилем на глиняной табличке около 2030 года до нашей эры шумерским

писцом из города Ур и пережило сорок веков. Ученые считают, что оно являлось частью месопотамского ритуала плодородия и силы под названием Священный Брак.

12. Учитесь у попугаев

Невропатолог Барбара Вилсон много лет содержит и дрессирует попугаев и говорит, что многому научилась у этих птиц. Они делят еду, ухаживают за перышками друг друга, постоянно поют, вместе строят гнезда и повторяют слова и действия друг друга. О, если бы люди поступали как попугаи. Эти птицы-однолюбы не просто так размножаются. Сначала они ищут постоянного партнера, который им на самом деле нравится. Притом им должно хватать пищи, света и стабильности. Им нужна коробка для гнезда (дуплянка). Ее исследует сперва самец, а затем самка. Затем самец кормит самку, и только потом они спариваются. Когда один из супругов-попугаев умирает, второй сильно горюет и иногда даже погибает от горя.

Однажды у Барбары появился амазонский попугай Мюллера, которого она спасла из тесной клетки на ферме. Эту птицу (самочку) птенцом взяли из дикой природы, и она с раннего возраста не видела другой птицы своей породы, была подавлена, страдала от лишнего веса. Барбара сразу выделила для нее большую клетку. Птичка повеселела, но все еще была одинока. Она всегда молчала, даже когда Барбара подстригала ей когти. Наконец Барбара нашла в Интернете самца той же породы и, потратив на дорогу шестнадцать часов, привезла своей птице «мужчину». Когда попугаи встретились, они пришли в восторг и громко проговорили несколько часов. Птицы ходили на «свидания» друг с другом две недели. У них были отдельные большие клетки, и хотя они весь день сидели на крыше одной из них, на ночь все равно расходились спать по своим домам. Однажды Барбара сказала питомцам, что устала чистить две

большие клетки, так что им придется начать жить вместе. Но и тогда попугай не стали спариваться сразу. Они спали на отдельных жердочках, несмотря на явную любовь друг к другу. За это время самочка похудела, похорошела и стала выглядеть намного моложе.

Вот что Барбара рассказывает о попугаях: «Они повторяют ваше поведение и ваши слова. А если вы их игнорируете, начинают выщипывать себе перья, и вы удивляйтесь, с чего это у вас такая некрасивая птица». Когда Барбара разобралась с тонкостями разведения попугаев (в одно время ее стая состояла из 12 особей!), она решила найти мужа и себе. И вот удивительно — она говорит, что мужчину поймать гораздо проще, чем птицу.

УРОК 10

Сделайте воспоминания вашего партнера о вас приятными и незабываемыми.

Урок 11

РАССТРОЙСТВА МОЗГА, КОТОРЫЕ ОТРАЖАЮТСЯ НА СЕКСЕ

ПМС, депрессия, СДВГ, зависимости и расстройства личности

Отвали, отвали, отвали, отвали!
у меня близятся критические дни.
«ПМС», Мэри Дж. Блайдж

Селия и Грег познакомились на сайте *Match.com* вскоре после Дня труда и безумно влюбились друг в друга. Окружающим они казались замечательной парой — оба хорошо образованные, заботливые, трудолюбивые, с похожим укладом жизни. Даже их семьи прекрасно подходили друг другу. Грег расположил к себе маленькую дочку Селии, а она прекрасно ладила с его сыном-подростком. Вместе с новой любовью родилась и надежда на будущее. Влюбленные много времени проводили вместе, а когда разлучались, то постоянно перезванивались. Однако после пяти недель страсти отношения резко изменились. Селия стала раздражительной. Все, что бы Грег ни делал, ей не нравилось, она начала отдаляться и предложила устроить перерыв в отношениях. Грег растерялся. Что изменилось? Что он сделал не так? Но он уступил ей. Однако этого Селии было мало, и она объявила, что отношения закончены. Грегу было очень грустно. И тут у Селии началась менструация. Она словно пришла в себя и ужаснулась тому, что успела натворить. Селия позвонила Грегу, и он был рад ее звонку, но все равно чувствовал боль от ее поведения. Предменструальный синдром (ПМС) — это реальность. Он часто затрагивает работу мозга и поведение.

Однако взаимоотношения может разрушить не только ПМС. Тревожные расстройства, СДВГ, наркомания, обсессивно-компульсивные нарушения и изменения личности тоже покушаются на любовь. Чтобы отношения были здоровыми, а сексуальная жизнь радостной, все эти расстройства следует лечить.

В этой главе мы поговорим о том, как неправильная работа мозга вмешивается в личную жизнь и как получить помощь. Одним будет достаточно психотерапии, другим может понадобиться лечение добавками или лекарствами. Я также расскажу о критериях, говорящих о том, что необходимо искать помочь профессионала. Когда я читаю лекции по всему миру, меня часто спрашивают: как узнать, что пора идти к врачу? Что делать, если любимый человек отрицает существование проблемы? Как найти компетентного специалиста?

КРАТКИЙ ЭКСКУРС В РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ МОЗГА, СКАЗЫВАЮЩИЕСЯ НА ЛЮБВИ И СЕКСЕ

Предменструальный синдром

Когда я в 1991 году начал работать с технологиями сканирования мозга, я, разумеется, начал исследовать проблемы женщин, имеющих предменструальный синдром. Сегодня я знаю о ПМС больше, чем хочу. У меня пять сестер и две дочери. Кроме того, одна из моих бывших любовниц страдала от тяжелейшей формы ПМС. Она неистово любила меня в первые семь дней своего цикла, затем в следующие четырнадцать дней становилась равнодушной, а в последнюю неделю перед месячными просто ненавидела меня. Она поймала меня на крючок благодаря своему поведению в первую неделю цикла. Наши

отношения, говоря языком бихевиоральной психологии, получали периодическое подкрепление. Когда кого-то иногда подкрепляют, он сохраняет отношения, надеясь на большее.

Мы просканировали многих женщин с ПМС в разные периоды их циклов: в начале цикла, затем в самый «худший» его интервал и сразу после окончания месячных (т.е. примерно через неделю после начала нового цикла). Снимки их мозга, сделанные в разные периоды, поразительно различались, хотя обычно у людей снимки мозга, сделанные в разные дни, отличаются незначительно. Но только не у женщин, страдающих ПМС. Когда женщина хорошо себя чувствует, ее лимбическая система (эмоциональный мозг) спокойна и расслаблена, в лобных долях (память и стабильность настроения) и в лобной коре (рассудительность) наблюдается ровная активность. Однако прямо перед месячными лимбическая система и передняя часть поясной извилины (центр тревожности) «перегреваются», а активность в лобных и височных долях, наоборот, снижается.

Я также наблюдал (клинически и на снимках ОЭКТ) результаты лечения двух типов этой проблемы. При ПМС первого типа активность лимбической системы усиливается на фоне подавления активности височной доли, что создает циклические колебания настроения и приступы гнева. ПМС такого рода лучше отвечает на лечение противосудорожными препаратами. Эти лекарства выравнивают настроение, уменьшают внутреннее напряжение, снижают раздражительность и помогают женщинам лучше чувствовать себя «в своей шкуре».

При ПМС другого вида усиливается активность лимбической системы, а также в передней части поясной извилины, которая, как мы уже знаем, нужна для переключения внимания. Женщины с таким типом ПМС часто жалуются на грусть, тревожность, навязчивые негативные мысли, склонны к ны-

тью и становятся когнитивно негибкими. В этом случае лучше помогают антидепрессанты, увеличивающие доступность к мозгу серотонина. Вот два примера.

Бриттани

Замужняя 38-летняя Бриттани обратилась к нам из-за суицидальных мыслей, депрессии и вспышек гнева. У нее также было беспокойство, чрезмерная напряженность и переедание. Все эти симптомы проявлялись в последние 10 дней ее менструального цикла и уменьшались спустя 2–3 дня после начала менструации. Несколько раз она пыталась расстаться с мужем в эти дни, а один раз набросилась на него с кулаками. Муж тоже подтверждал, что симптомы возникали циклически. В течение месяца Бриттани и ее муж по нашей просьбе вели дневник проявления симптомов. На 27-й день (29-дневного цикла) Бриттани позвонила в клинику Amen Clinics, сказав, что думает о самоубийстве и очень подавлена. В тот же день мы сделали ей снимок мозга. Скан показал повышенную активность в передней части поясной извилины и значительно сниженную функцию левой височной доли и в обеих лобных долях. Второй снимок мы сделали ей на 8-й день ее цикла, когда симптомов не наблюдалось. Снимок показал, что височная и лобные доли стали работать значительно лучше, но передняя часть поясной извилины все еще была гиперактивна. Бриттани назначили противосудорожный препарат, который стабилизировал ее вспышки гнева и избавил от суицидальных мыслей. А спустя месяц был добавлен антидепрессант, чтобы избавить ее от предменструальной подавленности. Симптомы исчезли и больше не появлялись.

Энн

Энн, замужняя женщина 33 лет, страдала от суицидальных мыслей, депрессии, тревожности и раздражительности. Эти проблемы преобладали в последнюю неделю ее цикла. После рождения первого ребенка она перенесла послеродовую депрессию, которая, однако, не повторялась после рождения

двоих других детей. Муж подтвердил цикличность ее симптомов. В течение месяца Энн с мужем вели дневники с описаниями ее симптомов. На 25-й день (28-дневного цикла) она обратилась в клинику с жалобой на сильное возбуждение и свои капризы. Снимок ее мозга показал чрезмерную активность в передней части поясной извилины и глубокой лимбической системе. На 10-й день цикла, когда симптомов не наблюдалось, снимок выявил, что активность в этих областях мозга у нее все же была увеличена, но не так сильно, как перед началом цикла. Назначенное лекарство оказалось очень эффективным для устранения симптомов Энн. Два года спустя она продолжала жить без проявлений ПМС.

Колебания настроения

Колебания настроения сильно сказываются на либидо и взаимоотношениях. Депрессии обычно сопутствует снижение влечения, негативный взгляд на жизнь и высокий риск развода. А в противоположном — возбужденном, «приподнятом» — настроении (*маниакальном*, если речь идет о биполярном расстройстве) человек может стать импульсивным, гиперсексуальным или гиперрелигиозным.

Депрессия

Берл, 52-летний подрядчик, муж и отец двух мальчиков, был направлен ко мне потому, что он все время чувствовал себя уставшим. Его семейный врач исключил физические причины и считал, что дело в стрессах. Кроме того, Берл с трудом мог сосредоточиться на работе и плохо спал. Он стал пить больше кофе, но кофеин не придавал ему энергии, а только делал раздражительным. Его сексуальный драйв пропал, ему не хотелось заниматься своей семьей. Иногда Берл начинал плакать без явной причины и даже подумывал о самоубийстве. Он страдал от депрессии.

Исследования показывают, что серьезную депрессию одновременно переживают 3–6% населения. И только пятая или четвертая часть этих больных обращаются за помощью. А жаль, ведь депрессия прекрасно поддается лечению.

Вот список типичных симптомов, ассоциируемых с депрессией:

- печальное, грустное или мрачное настроение
- недостаток энергии, постоянная усталость
- отсутствие удовольствия от выполнения действий, обычно приносящих радость
- раздражительность
- плохая концентрация, отвлекаемость, плохая память
- суицидальные мысли, чувство бессмыслинности
- чувство безнадежности, беспомощности, вины и бесполезности
- изменения в привычках сна, плохой сон с частыми пробуждениями или увеличенная продолжительность сна
- изменения в аппетите в сторону уменьшения или увеличения
- потеря социальных контактов
- низкое чувство собственного достоинства.

Раннее обнаружение недуга и лечение важны для полного восстановления. Моя работа со сканами головного мозга показывает, что существует множество типов депрессии и каждый требует индивидуального подхода. Я описал их в книге «Как лечить тревожность и депрессию» (написана совместно с Лайзой Рут).

Биполярное расстройство

Патрисия, замужняя 28-летняя мать двоих детей, принимала препарат от депрессии, прописанный ее гинекологом. Сначала она почувствовала себя лучше, но через полгода начались про-

блемы со сном, стали скакать мысли, она стала раздражительнее и сексуальнее. Обычно они с мужем занимались сексом несколько раз в неделю, но теперь она хотела секса каждый день. Патрисия даже обратилась с предложениями секса к своим коллегам-мужчинам (что было не в ее характере), и двое из них согласились. В результате она заразилась генитальным герпесом и заразила им мужа. Ко мне они пришли на грани развода. Я диагностировал у Патрисии биполярное расстройство, спровоцированное антидепрессантом, что является распространенным сценарием. К сожалению, неправильно назначенное психиатрическое лечение может разрушить семьи. Другие препараты и рыбий жир намного улучшили состояние Патрисии.

Биполярное расстройство — это расстройство настроения, при котором люди мечутся между двумя полюсными эмоциональными состояниями. Периоды депрессии у них сменяются периодами так называемой гипомании — чрезмерного подъема, эйфории, возбуждения, а также раздражительности и нервозности. В фазе гипомании человек не похож на себя обычного: у него много энергии, мысли скачат, потребность во сне снижается, импульсивность растет, появляется ощущение грандиозности происходящего. Гипомания часто связана с периодами гиперсексуальности, гиперрелигиозности или крайнего веселья. Возможны галлюцинации. Известно, что если в период подавленности, депрессии при биполярном расстройстве начать принимать антидепрессанты, то они могут стимулировать начало фазы гипомании. Этот недуг важно как можно скорее лечить, потому что он порождает брачные проблемы, злоупотребление веществами (наркотиками, алкоголем) и повышает риск суицида.

Вот список симптомов, ассоциированных с биполярным расстройством:

1. Периоды необыкновенно повышенного настроения чередуются с периодами подавленного или тревожного состояния.
2. Бывают периоды сниженной потребности во сне, необычайной энергичности при меньшей, чем обычно, продолжительности сна.
3. Периоды появления грандиозных идей или планов.
4. Периоды разговорчивости или молчаливости.
5. Периоды мечущихся мыслей.
6. Периоды заметно увеличенной энергии.
7. Периоды снижения рассудительности, что приводит к рискованному поведению.
8. Периоды асоциального поведения.
9. Периоды раздражительности или агрессии.
10. Периоды бредовых или психотических идей.

Биполярное расстройство первого типа, связанное с фазой мании, является классическим психическим заболеванием¹. В последние годы выделяют биполярное расстройство второго типа, более умеренное, при котором периоды депрессии чередуются гораздо более мягкими (по сравнению с манией) периодами гипомании.

Лечение обоих типов биполярного расстройства — медикаментозное. В последнее время, помимо этого, рекомендуют высокие дозы жирных кислот омега-3, которые имеются в рыбьем жире и льняном масле.

¹ Раньше его называли «мантиакально-депрессивный» психоз. Термин «биполярное расстройство» — более широкий и подразумевает в том числе мягкие формы этого недуга (которые автор обозначает как *биполярное расстройство 2-го типа*). — Прим. ред.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ И РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

Депрессия не способствует романтической любви. У подавленных людей настроение бывает негативным, они становятся изолированы от общества и обычно не испытывают никакого интереса к сексу. У них могут быть суицидальные тенденции, что лишь отталкивает потенциальных партнеров. Депрессию важно лечить, чтобы восстановить нормальные отношения. Однако то или иное лечение депрессии может увеличить или уменьшить романтический настрой.

Изучая депрессию, я выяснил, что это не один недуг, а группа похожих расстройств, и лечить их нужно индивидуально. Есть препараты, которые одновременно усиливают сексуальные чувства и функции при депрессии. Они увеличивают доступность дофамина в мозге, а также улучшают внимание и концентрацию. Такие препараты подходят для лечения депрессий, связанных с нехваткой энергии.

Антидепрессанты (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина) помогают при лечении депрессий, связанных с навязчивыми мыслями, но они могут снизить романтический накал. Мы уже обсуждали, что в начале влюбленности — на ее романтической стадии — обычны низкие уровни серотонина, что объясняет постоянные мысли об объекте любви. В исследовании Хелен Фишер влюбленные сообщали, что они до 95% времени бодрствования думали о своих любимых и не могли переключить внимания. Эти навязчивые размышления можно сравнить с обсессивно-компульсивным расстройством, которое тоже сочетается с низким уровнем серотонина. Антидепрессанты, увеличивающие количество серотонина в организме, размыкают остроту эмоций, в том числе эйфорию романтической любви, и не способствуют навязчивым размышлением об объекте любви — что может повлиять на роман в целом. Доктор

Фишер предупреждает коллег: «Влияя на уровень серотонина у пациента, вы можете поставить под угрозу его благополучие и даже генетическое будущее». Серотониновые антидепрессанты, кроме того, ингибируют (подавляют) оргазм, отзыв на клиторальную стимуляцию, а также эрекцию и выделение семенной жидкости. Как антрополог доктор Фишер заключает: «Женщина, не испытывающая оргазм, может не суметь распознать Мистера Правильного».

Одна пациентка, принимающая ингибиторы обратного захвата серотонина, признавалась мне, что она потеряла влечение к мужу. В другом исследовании женщины, принимавшие подобные антидепрессанты, называли мужские лица непривлекательными — это называется «притупленность брачного инстинкта».

Семенная жидкость содержит дофамин и норадреналин, окситоцин и вазопрессин, тестостерон и эстроген. Без оргазма мужчины могут потерять способность посыпать женщинам сигналы ухаживания. Поэтому нам следует искать альтернативные способы лечения депрессии.

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Существует пять главных типов тревожных расстройств, которые могут разрушить отношения: панические нарушения, агорафобия, обсессивно-компульсивные расстройства, посттравматические стрессовые расстройства и тревожность оценки. Рассмотрим их коротко.

Панические атаки

Для полноценной сексуальной жизни важны чувство безопасности и покоя. Но представьте: ваше сердце вдруг начинает колотиться. Вы чувствуете невероятный ужас. Дыхание учащает-

ся. Выступает пот. Мышцы напрягаются, руки леденеют. Разум наполняется паническими мыслями о самых неприятных вещах, которые могут случиться, и вы чувствуете, что сойдете с ума, если не выберетесь из данной ситуации. Что это? Это приступ невротической паники.

Панические атаки — один из самых распространенных неврозов, и они сильно влияют на тело. Считается, что 6–7% взрослых в определенные периоды жизни страдают повторяющимися паническими состояниями. Нередко приступы начинаются в подростковом возрасте или в период раннего взросления, но иногда могут внезапно развиться и позже. Если человек в течение трех недель пережил три эпизода таких атак, врач может диагностировать невроз.

При типичной панической атаке наблюдается как минимум 4 из 12 следующих симптомов:

- одышка;
- сильное сердцебиение;
- боль в груди;
- чувство удушья;
- головокружение;
- дрожь в руках или ногах;
- чувство нереальности;
- бросание в жар или холод;
- потение;
- слабость;
- трепет или дрожь;
- страх смерти или боязнь сойти с ума.

Когда паническая атака случается впервые, многие люди вызывают «Скорую помощь», потому что думают, что у них сердечный приступ. Некоторые даже попадают в больницу.

Тревожные ожидания — один из характерных симптомов панического расстройства. При этом человек склонен предска-

зывать худшее развитие любой ситуации. На самом деле зачастую именно мнимое предвосхищение негативных событий способствует приступу паники. Например, вы в продуктовом магазине и больше всего боитесь, что у вас может случиться приступ беспокойства и вы потеряете сознание. Тогда все в магазине будут смотреть на вас и смеяться. Довольно быстро воображаемые симптомы действительно начнут проявляться. Иногда панические расстройства могут стать такими сильными, что человек начинает избегать выходов на улицу — состояние, названное агорафобией.

Приступы паники могут случаться по разным причинам. Иногда они объясняются физиологическими нарушениями, такими, как гипертиреоз (именно поэтому всегда важно проводить физический осмотр и делать анализ крови). Порой приступ паники вызывается чрезмерным потреблением кофеина или злоупотреблением алкоголем. Гормональные изменения тоже играют роль.

Панические атаки бывают у женщин и в конце менструального цикла, после рождения ребенка или во время менопаузы. Прошлые психологические травмы могут инициировать паническую атаку или их серию. Обычно имеется семейная история приступов паники, злоупотребления алкоголем или других психических расстройств.

На снимках ОЭКТ мы часто видим гиперфункцию базальных ганглиев и иногда проблемы в височных долях.

Мой любимый способ лечения этого расстройства — психотерапия. Иногда хорошо помогают БАДы и препараты. К сожалению, многие лекарства вызывают привыкание, поэтому обращаться с ними нужно с осторожностью.

Агорафобия

Слово *агорафобия* происходит от греческого «страх перед рынком». В психологии так называют невроз, проявляющийся в боязни находиться одному в общественных местах. Человек

боится, что он потеряет контроль и никто не придет к нему на помощь. Страдающие этой фобией начинают избегать людных мест, магазинов и оживленных улиц. Они часто опасаются туннелей и мостов, а также общественного транспорта. Прсят, чтобы кто-то из семьи или друзей побывал с ними, когда они выходят из дома. Если человек не может справиться с этой фобией, его жизнь осложняется. Страхи начинают доминировать над ним.

Симптомы агорафобии обычно проявляются у подростков или молодых людей чуть старше 20 лет, но я наблюдал случаи, когда они проявились после 50 и 60 лет. Порой, не зная, что делать, люди занимаются самолечением или начинают много пить. Этот невроз чаще встречается у женщин, а также у тех, кто в детстве испытал чувство брошенности. У родственников людей с агорафобией тоже бывают панические атаки, депрессия, или они злоупотребляют алкоголем.

Агорафобия нередко развивается из панических атак, для которых нет разумной причины. Эти приступы настолько пугают человека, что он пытается избегать любой ситуации, в которой панический страх может повториться.

Я думаю, что начальные приступы тревоги — это бессознательные реакции на воспоминания о прошлых событиях. Например, однажды я лечил пациентку, которая еще в юности была изнасилована в парке поздно вечером. Первая паническая атака у нее возникла, когда она в возрасте 28 лет шла поздним вечером по парку со своим мужем. Обстановка подсознательно вызвала у нее воспоминания о насилии, что привело к панической атаке.

Агорафобия — непростое для пациента и его семьи расстройство. Однако, если начать лечение как можно раньше, есть надежда на полное восстановление.

Сканы мозга при агорафобии схожи с паническими атаками. С той лишь разницей, что у страдающих агорафобией

повышена активность передней части поясной извилины, отчего они зацикливаются на страхе новых приступов паники. Им могут помочь некоторые биологически активные добавки (5-гидрокситриптофан, зверобой).

Обсессивно-компульсивное расстройство

О нем подробно написано в Уроке 8.

Посттравматическое стрессовое расстройство

Джоанну (ей 34 года, она турагент) держали под прицелом в ее офисе двое вооруженных грабителей. Во время налета один из мужчин четыре или пять раз приставлял пистолет к ее голове и говорил, что сейчас выстрелит. Она живо представляла, как ее мозги окажутся на соседней стене. В конце ограбления преступники заставили ее раздеться догола. Она испугалась, что может стать жертвой еще и сексуального насилия. Однако они уехали не тронув ее, только заперли в туалете. С того момента жизнь Джоанны превратилась в ад. Воспоминания об ограблении изводили ее. В желудке постоянно возникали спазмы, непрерывно болела голова. Всякий раз, выходя из дома, она испытывала приступы паники, сердечный ритм учащался, ей не хватало дыхания, руки были холодными и потными. Она ненавидела свой страх и чувствовала, что он разрушает ее жизнь, в том числе ее брак и здоровье ребенка. Ребенок Джоанны чувствовал напряженность матери и тоже все время нервничал. Она не могла нормально заниматься сексом с мужем, потому что постоянно вспоминала о грабителях.

У Джоанны развилось посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Это психологическая реакция на тяжелую душевную травму. Такой невроз бывает у тех, кто пережил насилие, автокатастрофу, землетрясение, торнадо, извержение вулкана, участвовал в военных действиях. Симптомы Джоан-

ны были классическими, особенно внезапно всплывающие в сознании воспоминания о травме иочные кошмары.

Однако обострило ситуацию то, что во время ограбления Джоанна образно представила свою смерть от выстрела и возможное изнасилование. Хотя этого не случилось, ее подсознание восприняло эти мысли как реальный факт. Джоанна не понимала этого, пока не начала лечение. Например, когда у нее первый раз после случая с ограблением начались месячные, она обрадовалась, что не забеременела от грабителей, хотя прекрасно помнила, что они не тронули ее. Точно так же какая-то часть ее верила, что она уже мертва, поскольку она очень ярко вообразила свою смерть. Значительная доля ее лечения была направлена на то, чтобы изменить эти подспудные образы.

Без лечения ПТСР может буквально разрушить жизнь человека. Самое эффективное лечение обычно — психотерапия. Одна ее разновидность — десенсибилизация движением глаз и репроцессинг (EMDR) — особенно полезна при ПТСР. Иногда помогают некоторые лекарства.

Боязнь «сцены»

Самый распространенный тип тревожности — это страх выступать перед публикой или делать что-то на виду у других людей. Многие ненавидят быть в центре внимания, когда на них все смотрят и обсуждают их. А если уровень тревожности растет, уровень рассудительности обычно падает. Особенно это касается оценки в сексе. Тревожность в постели характерна для начавших недавно встречаться людей, которые боятся не удовлетворить партнера. Они беспокоятся об этом, и их тревожность мешает им наслаждаться сексом.

Еще один тип тревожности я называю «автоматические негативные мысли-предсказания». Эти мысли автоматически проносятся в голове и портят жизнь. «Ему не понравится

мое тело». «Она решит, что у меня маленький член». «Я кончу слишком быстро». «Мне придется симулировать оргазм, а то он меня бросит». Беда в том, что мозг часто верит в них, и если вы предсказываете себе поражение, то оно вероятно и случится. Например, если вы переживаете, что ваша партнерша не получит удовольствия, то от тревожности перестаете правильно истолковывать язык ее тела.

Для хорошего секса важно учиться избавляться от негативных мыслей и сопротивляться им.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

На публичных лекциях я часто прошу: «Поднимите руки те, кто состоит в браке». Обычно большая часть аудитории откликается. Тогда я спрашиваю: «Как вы думаете, в браке полезно говорить прямо все, что вы думаете?» В ответ обычно раздается смех. «Конечно, нет, — продолжаю я, — отношения требуют заботы и такта. Если говорить все, что приходит в голову, то можно попасть в неприятности».

Однако фильтровать мысли, которые не стоит озвучивать, призвана лобная кора, которая при этом должна хорошо работать. При синдроме дефицита внимания (СДВ) в коре лобных долей наблюдается низкая активность, и люди с СДВ говорят все, что им приходит на ум.

Вы почти все время чем-то встревожены? Испытываете затруднения с концентрацией внимания? Вы импульсивны: говорите или делаете вещи, о которых потом жалеете? Часто не доводите дела до конца? Вам все быстро надоедает или вас легко отвлечь? Если ответ на большинство этих вопросов «да», у вас может быть синдром дефицита внимания (СДВ).

СДВ — самое распространенное расстройство у детей (наблюдается у 5–10% детей в США), но нередко им страдают и взрослые. Главные симптомы СДВ: низкая устойчивость

внимания, легкая отвлекаемость, неорганизованность, постоянные опоздания, плохой самоконтроль. Иногда СДВ сопровождается импульсивным поведением, гиперактивностью, неугомонностью. До недавнего времени полагали, что дети «перерастают» эту проблему к подростковому возрасту. Увы, это не всегда так. Гиперактивность действительно уменьшается со временем, но некоторые симптомы остаются и у взрослых. Одно текущее исследование показывает, что 60–80% страдавших СДВ детей не переросли это нарушение.

Общие симптомы взрослой формы СДВ: неорганизованность, проблемы с планированием, опоздания, трудности с выполнением распоряжений, нарушения правил уличного движения. Кроме того, такие люди постоянно кладут вещи не на место, легко выходят из терпения, не доводят дела до конца, то и дело импульсивно меняют работу, плохо управляют своими финансами. Наркомания, алкоголизм и низкая самооценка тоже порой сопутствуют СДВ. Страдающим СДВ сложно придерживаться диеты или программы тренировок.

Многие думают, что страдающий дефицитом внимания ребенок просто непослушный, а взрослых с таким синдромом часто относят к ленивым или рассеянным. Все же СДВ — это вполне реальное расстройство. Если его не лечить, у страдающего СДВ человека сохраняется низкая самооценка, низкий общественный статус, он не способен учиться и работать, заботиться о своем здоровье. Несколько исследований показали, что детям с СДВ обычно в два раза чаще требуется помочь врачей, а страдающие дефицитом внимания подростки и взрослые попадают в дорожные происшествия в четыре раза чаще обычного.

До 35% подростков с СДВ не заканчивают школу, у 52% страдающих СДВ взрослых имеются проблемы с наркотиками. Мои взрослые пациенты с диагнозом СДВ рассказывают, что в детстве не выбирались из неприятностей и всегда чувствовали, что с ними не все ладно. Многие из них очень умны и

талантливы, но понимают, что не могут раскрыть свой потенциал полностью.

Изучая снимки мозга людей с диагнозом СДВ, я выделил шесть типов расстройства и описал их в моей книге «Как лечить СДВ». Для самого распространенного типа СДВ характерна сниженная активность лобной коры. Это проявляется в том, что чем больше человек концентрируется и старается, тем больше подавляется его лобная кора. Многие люди с СДВ пытаются помочь себе стимуляторами, такими, как кофеин, никотин или кокаин, чтобы подстегнуть активность коры лобных долей. Кроме того, они пытаются взбодрить свои лобные доли с помощью конфликтного поведения, выводя окружающих из терпения. Конечно, они не осознают, что делают это ради стимуляции мозга. Это — бессознательное поведение. Но если вы много общаетесь с людьми, страдающими СДВ, то начинаете понимать, что конфликтное поведение — их способ активизировать мозг.

Лечение СДВ зависит от его типа. В целом помогают интенсивные тренировки, высокобелковая или низкоуглеводная диета. Иногда лекарства и БАДы полезны, а порой они могут ухудшить ситуацию. Если лечить правильно, СДВ легко поддается.

СТАБИЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ (ПСИХОПАТИИ)

Я знаю, что «ублюдок» или «сука» — это не медицинский диагноз, однако в жизни мы часто пользуемся этими определениями, чтобы охарактеризовать чье-то поведение. Иногда оно бывает результатом плохой работы мозга вследствие черепно-мозговой травмы, воздействия отравляющих веществ, нарушений сна или расстройств личности (описанных ниже).

Наш характер определяет то, как мы взаимодействуем с другими людьми. Есть люди с «дурным» складом характера, у которых такие способы взаимодействия с окружающими явно не адекватные. Если мы видим, что у человека имеется история многочисленных краткосрочных взаимоотношений и таких же многочисленных разрывов, причиной проблемы может быть хроническое расстройство личности. Под *расстройством личности*¹ подразумевается стабильная и долговременная схема поведения, которая нарушает здоровое функционирование в обществе (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам IV, или *DSM-IV*).

Люди с такими отклонениями бывают поглощены паранояльными или враждебными по отношению к окружающим мыслями, чувством превосходства или проблемами морали и этики. Подчас они лишены сопереживания, и потому социум их отвергает. От этого жизнь может показаться им бессмысленной. Из-за чувства одиночества и недостатка жизненных целей человек с такими нарушениями подвергается риску самоубийства.

Личность — это то, что мы представляем окружающему миру. Это не наше истинное «я», которое гораздо глубже и шире. Когда мы говорим о работе над аспектами личности, это означает не исправление недостатков, а открытие новых возможностей.

Описываемые здесь расстройства личностного склада (психопатии), как правило, устойчивы к психотерапии. Тра-

¹ Приведенное автором описание «расстройства личности» ясно показывает, что в этом разделе книги речь идет о *психопатиях* — патологическом складе характера. (Существует разница в классификации психических расстройств в разных странах.) Обычно термин «расстройство личности» подразумевает невроз (т.е. временное, обратимое личностное нарушение, связанное с психологическими проблемами). А выраженные постоянные, пожизненные, практически некорректируемые *нарушения характера* относят к разряду психопатий. Критерии диагностики психопатий предложены еще П.Б. Ганнушкиным, а характерные их типы красочно описаны в его работах. — Прим. ред.

диционная психотерапия пыталась найти причины таких расстройств характера, но никогда не рассматривала их как последствия плохой работы мозга. Основываясь на своем опыте, я полагаю, что многие отклонения, о которых тут идет речь, на самом деле объясняются расстройствами работы мозга. Возникает вопрос: что лучше для лечения таких людей — медикаментозное лечение, восстанавливающее работу мозга, или психотерапия? По-моему, и то и другое.

Антисоциальное личностное расстройство

Антисоциальное расстройство личности¹ (АРЛ) — это игнорирование прав других людей. Вероятность этого расстройства повышена у детей, страдающих СДВГ. Люди с диагнозом АРЛ часто нарушают правила и законы, попадают за решетку, постоянно меняют работу и отношения (или не могут их найти). Они бывают замешаны в драках. А поскольку они лишены сопереживания другим, они воруют, разрушают чужую собственность, манипулируют и обманывают людей ради своей выгоды. Личности антисоциального склада обычно импульсивны и не принимают в расчет последствия своих действий.

Традиционно таких людей воспринимают как злых, полных греха, бессовестных «ублюдков». Психолог из Университета Южной Калифорнии Эдриен Рейн оспорил это мнение. Он изучил группу здоровых мужчин и группу мужчин с антисоциальным расстройством личности и выяснил, что сканы мозга участников второй группы показывают сниженную активность лобной коры. Значит, у них просто отключена та часть коры, которая причастна к совести, различению правильного от неправильного, добра от зла. У этих людей, кроме того, наблюдался более медленный сердечный ритм, чем

¹ Согласно классификации, описанной в предыдущем комментарии, АРЛ тоже относится к разряду *психопатий*. — Прим. ред.

в контрольной группе, и была меньше активность потовых желез. Замедленный сердечный ритм и низкая активность потовых желез обычно связаны с низким уровнем тревожности (вспомните, как потеют у вас ладони и колотится сердце, когда вы волнуетесь). Можно ли сказать, что у людей с антисоциальным расстройством личности очень низкий уровень внутренней тревожности? Можно ли сказать, что лобная кора создает «правильный» уровень тревожности? Интересный вопрос.

Многие чувствуют беспокойство, когда сделали что-то неправильное. Если бы мне понадобились деньги и тут же в голову пришла бы идея ограбить соседний магазин, то следом за ней появились бы тревожные мысли: «А вдруг меня поймают?» («В тюрьме невкусно кормят», «Не хочу, чтобы меня судили», «Не хочу потерять лицензию врача»).

Эта тревожность¹ не даст мне послушаться криминальной мысли. Но если лобная кора работает плохо и не вызывает никакой тревожной реакции, то я вполне могу отправиться на преступление, не думая о последствиях своего поведения. Интересный врачебный вопрос — может, нам, психотерапевтам, стоит поработать с такими людьми, повышая их уровень тревожности так же, как мы избавляем от излишней тревожности других пациентов.

Нарциссизм

Люди нарциссического склада считают себя лучше и одареннее других. Они требуют постоянного восхищения и признания их достижений. Раздутое самомнение может подтолкнуть их предъявлять окружающим повышенные требования, ожидая немедленного прислуживания. Несмотря на то что они вы-

¹ Давно известно, что умеренно выраженная (нормальная) человеческая «тревожность» — это научное обозначение того, что по-другому называется совестью. — Прим. ред.

глядят уверенными в себе, на самом деле у них может быть низкая самооценка, которую они пытаются поднять, ассоциируя себя с теми, кого они считают столь же одаренными, как они сами. Нарцисс склонен искать контактов только с «особами» людьми, пытаясь поставить себя на одну ступень с ними, и нередко заводит знакомства исключительно ради карьеры и престижа — подтверждения своей избранности. Иногда такие люди, мучаясь от зависти, умаляют достижения других. Человек с нарциссическим отклонением личности может быть грубым или снисходительным, высокомерным и критичным — но притом не выносит критики в свой адрес. Он склонен к перепадам настроения: от подавленности и униженности до чувства превосходства. Нарцисс, как и люди с другими (психопатическими) изменениями личности, может страдать от таких проблем, как анорексия, наркомания, тревожность, депрессия.

У людей нарциссического склада часто оказывается сверхактивной передняя часть поясной извилины, из-за чего они не способны переключить внимание и посмотреть на себя со стороны. А плохая работа лобной коры приводит к недостатку эмпатии (переживания другим), что тоже характерно для нарциссизма.

Чувство социального единства с людьми — это основа здоровья души и характера. Если цепляться за представление о том, что ты уникальный, особенный, лучше прочих, то можно собственными руками создать барьеры между собой и окружающими людьми. И тогда реализовывать потребность в социальных связях станет невозможно. Защитные дистанцирующие тактики — критиковать других, проявлять безразличие к их трудностям, приуменьшать или отказываться признавать их заслуги — отнюдь не способствуют чувству безопасности, любви и дружбы. Очень трудно сдвинуться с позиции «Важно только то, что хочу я». Постоянный фокус на «себе любимом», своей внешности, своем имидже в глазах других, основанный

на глубинном ощущении тревоги, уводит вас от вашего истинного «я» и не позволяет разглядеть: чего вы хотите на самом деле и для чего живете.

Поскольку нарциссические натуры нередко достигают значительных внешних успехов, бывает трудно различить у такого человека недостаток чувства единства с людьми и духовную бедность. Каждому из нас необходима идентификация себя с другими, умение быть скромным, благодарным, добрым, внимательным и ценить вклад, который окружающие люди приносят в нашу жизнь.

Пограничное изменение личности

Неустойчивость в отношениях, импульсивность и низкая самооценка характеризуют пограничное изменение личности. Люди с таким расстройством часто меняют свое отношение к окружающим, самоидентификацию, цели и ценности. Например, человек может почти боготворить нового друга или любимого, а затем внезапно бросить, жалуясь, что тот не проявлял к нему достаточно заботы.

У людей с пограничным расстройством личности внезапно меняются профессиональные цели и интересы, а также настроение. Они очень реактивные и импульсивные, могут переживать периоды крайней раздражительности, гнева или тревожности. Иногда их захватывает саморазрушительное поведение — злоупотребление алкоголем, неумное поглощение пищи, расточительство, занятия небезопасным сексом. У них случаются периоды переживания крайней пустоты, и тогда их посещают мысли о самоубийстве. Им невыносима скука, поэтому они постоянно ищут острых ощущений. Часто в их личной истории встречаются факты потери родителей в раннем возрасте или с ними плохо обращались в детстве. Нередко данное расстройство уже известно в их семейной истории.

Биологические причины пограничных расстройств сложны. Из-за нарушений в лобных долях возникают импульсивность, конфликтность, поведение в поисках возбуждения и тенденция переоценивать или недооценивать людей. Могут также проявиться проблемы с передней частью поясной извилины, из-за чего люди зацикливаются, проявляют когнитивную негибкость и сильную тенденцию держаться за прошлые обиды. Кроме того, возможны расстройства функции височных долей, что объясняет агрессию и аутоагgression.

Для развития и удержания целей по исправлению характера нужны последовательность и контроль импульсов. Когда эмоции контролируют вас, когда вы постоянно реагируете на острые моменты жизни, вы не можете развить полноценное ощущение себя, понимание своих желаний и способов их достижения.

Важно научиться рассуждать, чтобы отличать правильное от ошибочного, полезное от вредного — в отношении себя и других. Если импульсы и автоматические реакции поработили вас, вам не удастся развить стабильное чувство собственного достоинства. А когда вы контролируете ситуацию, вы держите в руках и надежное чувство самоидентификации. Если вы осознаете свои личностные ценности, придерживаетесь их и помните, что только вы сами отвечаете за свою жизнь, то будете вознаграждены личным благополучием и счастьем. Трудно найти любовь и построить прочные отношения, если вы предъявляете к людям нереалистичные требования и заканчиваете отношения, не дав им шанса развиться. Над развитием социальных связей нужно работать. Это требует гибкости и умения прощать. Нам всем важно постоянно развивать свою эмпатию, ставя себя на место другого человека, а не полагать, что мы автоматически знаем, что чувствуют и думают люди, с которыми мы имеем дело.

КОГДА ПОРА ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ ПО ПРОБЛЕМАМ МОЗГА

На этот вопрос ответить довольно легко. Человек должен искать профессиональной помощи для себя или члена семьи, если поведение, чувства, мысли или состояние памяти мешает ему реализовать свой потенциал в работе, учебе и межличностных отношениях. Если у вас хронические проблемы в отношениях (с родителями или детьми, братьями и сестрами, друзьями, любимыми) — пора получить помощь. Если у вас повторяющиеся проблемы на работе или в учебе из-за того, что подводит память, скакает настроение или не удается сбрасывать мысли, если импульсивность либо неудачный выбор постоянно приводят вас к финансовым трудностям или проблемам со здоровьем — пора обратиться к специалисту. Многие думают, что не могут позволить себе профессиональную помощь. Я считаю, что жить с нерешенными проблемами работы мозга гораздо дороже. Отрицание существующих проблем и гордость тоже могут мешать искать помощи. Люди хотят быть сильными, но я-то знаю, сколько силы нужно, чтобы принять осознанное и твердое решение что-то изменить.

Анжела приехала, чтобы попасть на прием по поводу проблем с перепадами настроения и сложностей на работе. Хотя она была весьма компетентна, ее поведение на работе часто вызывало трения с сотрудниками. Когда ее начальник предложил ей посетить мою клинику, она возмутилась. Она считала, что с ней все в порядке. Однако после конфликта с коллегой она поняла, что, по крайней мере частично, конфликт был ее ошибкой, и согласилась обратиться за помощью. Прежде она сопротивлялась, потому что не хотела выглядеть слабой или дефектной. Ее скан ОЭКТ помог ей понять, что необходимо сбалансировать активность мозга. Благодаря адекватной помощи она поправлялась, перестала страдать от перепадов настроения и стала испытывать меньше стресса на работе.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ОТРИЦАЕТ ПРОБЛЕМУ И НЕ ХОЧЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТУ

К сожалению, страх получить клеймо «психиатрического диагноза», отвращает многих от обращения к специалистам в сфере психического здоровья. Люди не хотят, чтобы их считали сумасшедшими или дефектными, и тянут, пока ситуация не дойдет до крайности. Нередко проблемы подобного рода считаются не расстройством (или болезнью), а слабостью характера. Мужчины особенно склонны к отрицанию проблем со своим здоровьем.

Многие мужчины отказываются замечать очевидные проблемы в браке или с детьми и отгоняют мысли об этом, пока ущерб не станет слишком большим. Некоторые мужчины, лишь дождавшись угрозы развода, начинают действовать.

Кто-то может сейчас сказать, что я несправедливо упрекаю представителей сильного пола. И действительно — существуют мужчины, которые замечают проблемы гораздо раньше женщин, но это все же исключение. Например, известно, что матери намного скорее замечают что-то неладное у детей и чаще обращаются за помощью, чем отцы. А жены чаще обращаются к семейному психотерапевту, чем мужья.

Почему так происходит? Возможно, в нашем обществе мальчиков воспитывают в таком духе. От них ожидают более «мужественного» поведения. Их приучают участвовать в активных играх (спортивные и военные состязания, видеоигры и прочее), таких, где не требуется умения вести диалог или обсуждать трудности. Эти игры построены на соревнова-

нии — доминировании и подчинении, победах и проигрышах. Межличностные коммуникации в них — вторичны. Победу приносят сила, скорость и навык. Девочкам свойствен более межличностный тип игр: куклы, сказки.

Взрослые мужчины-отцы, проводя время с детьми, тоже скорее поиграют с ними в мяч, чем посвятят это время важной беседе, совмещенной с прогулкой. У многих мужчин на всю жизнь остается представление, что нужно постоянно конкурировать с кем-то — быть первым, чтобы быть достойным. А признать свою проблему — значит признать, что ты не вполне победитель. В итоге мужчины не идут за помощью, пока их неурядицы не станут очевидными всему миру. Некоторые мужчины, помимо всего прочего, чувствуют свою ответственность за все, что происходит в их семье. Поэтому для них признать существование проблемы в семье — значит признать свою несостоятельность.

Кроме того, нам всем очень мешает бешеный ритм жизни. Когда женщинам удается выбрать время и объяснить мужьям или отцам ситуацию, те чаще всего соглашаются, что пришла пора обратиться за помощью.

И дело здесь не в том, что мужчины не заботятся о близких или ко всему безразличны. Просто, как мы уже говорили, мужской и женский ум устроены по-разному. У мужчин доминирует левое полушарие, ответственное больше за логическое мышление и ориентированное на анализ, дробление ситуации. Женщины одинаково успешно пользуются обоими полушариями. И благодаря отсутствию подавления функций правого полушария они лучше видят картину действительности в целом — как единый образ. И именно правая сторона мозга помогает

различить что-то неладное. Многие мужчины просто не замечают проблем, связанных с тревожностью и депрессией, хотя окружающим симптомы могут казаться очевидными.

Вот несколько предложений, как помочь поменять свое мнение тем, кто не осознает проблемы, не признает их и не желает обратиться за помощью. Попробуйте сначала прямой подход (но с позиций тех знаний о работе мозга, которые вы получили). Объясните, почему поведение человека тревожит вас и что такие нарушения могут говорить о функциональном расстройстве. Объясните, что лечить дефект можно путем улучшения работы мозга, настроив его на оптимальный лад. Ведь пока мозг работает неадекватно, поведение, мысли или чувства человека будут мешать его успеху (на работе, в отношениях с людьми, в решении собственных проблем) даже при огромных затратах сил с его стороны. Делайте акцент на положительные стороны человека и его способности, а проблемы связывайте с функциями его мозга.

Дайте человеку информацию: книги, видео и статьи на эту тему. Многие приезжают к нам, потому что они прочитали книгу, статью или посмотрели видео. Правдивая информация может быть очень убедительна, особенно если она представлена позитивно и жизнеутверждающе. Если и это не помогает, сейте семена идей о получении помощи и регулярно их поливайте. Время от времени повторяйте сказанное, сообщайте новые идеи на эту тему. Однако если вы будете слишком давить, человек начнет сопротивляться. Берегите свои отношения, люди больше прислушиваются к тем, кому они доверяют, чем к тем, кто постоянно их критикует. Заслужить доверие очень трудно. Не твердите только о получении помощи, интересуйтесь и другими вещами в жизни этого человека.

Дайте ему новую надежду. Многие люди с проблемами уже пробовали разные средства, которые не помогли. Объясните,

что последние достижения в науке и медицине позволяют получить эффективную помощь как раз в данном случае.

Затем настанет время, когда вы должны сказать, что сделали все возможное. Если близкий человек отказывается получить помощь, а его поведение ломает и вашу жизнь, пришла пора уходить самому. Не стоит поддерживать взаимоотношения, которые подрывают ваше здоровье. Нередко именно угроза ухода любимого человека мотивирует кого-то измениться, идет ли речь об алкоголизме, наркомании или лечении СДВ. Правда, заявление об уходе не годится в качестве первого средства воздействия на вашего близкого, но после долгой работы по его убеждению это лучший выход. Признайте, что вы не всесильны. К счастью, сегодня мы можем сделать больше, чем десять лет назад.

КАК НАЙТИ КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Найти знающего специалиста очень важно. В клиниках *Amen Clinics* мы каждую неделю получаем много звонков и писем от людей, которые ищут компетентных профессионалов, использующих в работе современные технологии сканирования мозга. Поскольку эти технологии еще не очень широко применяются в повседневной практике, найти нужного специалиста непросто. Хороший врач может очень помочь, а неправильно выбранный специалист способен ухудшить ситуацию.

В поисках специалиста помните, что хороший врач не только оправдывает заплаченные за прием деньги, но и избежит причинения лишней боли, поэтому не ограничивайтесь кругом тех врачей, чьи услуги покрывает страховка. Ищите того, который наилучшим образом подходит именно вам.

Составив список имен, проверьте их историю (немногие пациенты делают это). Если у врача есть сертификат и он со-

стоит в профессиональном сообществе, это значит, что он прошел сложный устный и письменный тест.

Не полагайтесь только на название учреждения. Я знал врачей из Гарварда и Йеля, которые лечили кое-как, и специалистов из менее престижных заведений, прекрасно помогавших людям.

Запишитесь на первый прием и постарайтесь поговорить с врачом. Ищите людей, открытых к новой информации,уважительных, готовых к сотрудничеству с вами. Профессионал должен внимательно выслушать все ваши вопросы и подробно ответить на них. Обычно за это требуется заплатить, но зато вы составите свое мнение о нем заранее и сэкономите средства в случае неудовлетворенности.

Многие специалисты пишут статьи и книги или устраивают публичные выступления — сходите и послушайте, чтобы понять, подходит ли вам этот человек. Ищите открытых к новому опыту и непредубежденных специалистов. Нужно, чтобы врач относился к вам с уважением.

Будьте настойчивы в своем поиске. Верьте, что любые описанные выше проблемы со здоровьем можно решить и что вы начнете чувствовать себя лучше физически и эмоционально. И не позволяйте ложной гордости помешать вам, дабы улучшить работу своего мозга и, как следствие, свою личную жизнь, требуется признать, что вам нужна помощь.

УРОК 11

Решайте все проблемы, которые встают на пути у отличного секса.

Урок 12

ЧЕМ МОЗГ ЗДОРОВЕЕ, ТЕМ ВЫ СЕКСУАЛЬНЕЕ

Стратегия улучшения мозга и жизни

Мозг нужно тренировать так же, как и мышцы.

Билл Роджерс

Я — фанат здорового и гармоничного мозга. Обычно все мечтают о физической привлекательности, но моя работа по изучению мозга научила меня, что привлекательность мозга тоже дорогостоящая. Если мозг не в порядке, то и личная жизнь будет не блестящей. «Умница и красавица» — не просто расхожий штамп. В 2001 году телекомпания CNN выпустила передачу о моей работе. Ведущая новостей Марина Кольбе провела несколько дней в клинике *Amen Clinics*, наблюдая за нашей работой и снимая на камеру процесс сканирования головного мозга. Она даже просканировала свой собственный мозг, чтобы дать нам свежий материал для изучения. Оказалось, что она не только изящная и привлекательная женщина, но и владелица самого симпатичного мозга, который я когда-либо видел. Я, ученый-невролог, могу сказать, что ее мозг был весьма сексуален. С тех пор мы стали друзьями. Она ведет себя так, как и положено обладательнице красивого мозга. Это глубокая красота.

Роуз Энн была моим другом на протяжении многих лет. У нее хорошие внешние данные, но мне она не казалась привлекательной. Я видел, что она тревожная, подавленная и раздражительная. Однажды врач назначил ей антидепрессант, чтобы снять тревожность. Через несколько недель, пообщав-

вшись с Роуз Энн, я поймал себя на мысли, что она стала очень привлекательной. Что-то в ней изменилось. Она вроде бы выглядела точно так же, но стала притягательнее. Ее окружила аура доверия, которой недоставало до медикаментозного лечения. Улыбка стала ярче, глаза приобрели новый яркий блеск. Ее мозг расслабился в результате воздействия антидепрессанта. Оздоровление мозга делает нас здоровее и сексуальнее.

Поскольку мозг влияет на все стороны жизни, включая сексуальность, его здоровье способствует большей эффективности на работе, дома и в спальне. Как и в случае Роуз Энн, здоровье может повысить вашу сексуальную привлекательность. Работа по оздоровлению мозга повысит ваши шансы на романтические отношения и великолепный секс.

В этой главе я расскажу о причинах, из-за которых мозг заболевает, усыхает, теряет свои функции, а также о том, что делать, чтобы он восстановился. Когда вы узнаете, что помогает вашему мозгу, а что разрушает его, вы получите возможность оздоровить его и тогда увидите, к каким успехам это приведет.

ЧТО ВРЕДИТ МОЗГУ

Черепно-мозговые травмы

Один из самых важных уроков я получил, просмотрев 35 тысяч сканограмм за последние 16 лет. Я понял, что даже самые незначительные травмы мозга меняют всю жизнь человека, и при этом никто не берет их в расчет. На всей планете нет ни одного консультанта по супружеским отношениям, который бы оценивал влияние травм мозга на человеческие взаимоотношения. К повреждению мозга может приводить даже то, что профессионалы считают легким сотрясением. Мозг имеет консистенцию мягкого масла или сыра тофу — что-то среднее между яичным белком и желе. Он располагается в очень твердой черепной коробке со множеством выступов.

Недавно я исследовал скан мозга 19-летнего молодого человека, который упал, катаясь на скейтборде, и провел без сознания примерно полчаса. Большинство врачей сочтут это легкой травмой мозга. Однако на его скане видно, что около 25% лобной доли буквально стерто; то есть часть мозга, которая отвечает за принятие решений, рассудительность, контроль импульсов, организацию и планирование, погибла, а профессионалы сочли это малой мозговой травмой.

Самым высоким приоритетом должна быть защита мозга наших детей и нашего собственного. Многие преступники, которые сидят в тюрьмах, когда-то получили травму мозга. Многие дети становятся драчливыми после травмы мозга. У людей после травмы мозга очень часты случаи депрессии или наркомании.

Я консультировал супружескую пару, в которой женщина пережила автокатастрофу, когда ей было 18 лет. Тогда она получила травму, которую сочли легкой, так как девушка потеряла сознание на очень короткое время. В ту пору она уже была знакома с будущим мужем, и он заметил, что ее поведение сильно изменилось в течение следующих 6 месяцев. Раньше она была любящей, внимательной, ласковой, последовательной и надежной, а теперь превратилась во вспыльчивую, депрессивную, неорганизованную и темпераментную. Он был предан ей и надеялся, что она станет прежней. К сожалению, она боролась со своим настроением и характером 30 лет и лишь потом пришла ко мне. Когда я просканировал ее мозг, то обнаружил, что она утратила 30% функций левого полушария, которое отвечает за благополучное мироощущение.

Я уже говорил в этой книге: когда нарушена функция левого полушария мозга, тревожные и негативные эмоции, поддерживаемые правым полушарием, становятся доминирующими в вашей жизни. Та травма серьезно повлияла на счастье этой супружеской пары.

Мне всегда приходится многоократно, от 5 до 10 раз, спрашивать людей, была ли у них когда-нибудь черепно-мозговая травма. Люди нередко забывают даже про серьезные повреждения.

У меня был друг, у которого случились финансовые проблемы, повлиявшие на его супружескую жизнь. От них пострадала его способность к сексу. Его жена волновалась по поводу денег и не была уверена в их будущем. Он — удивительный, прекрасный человек и всячески старался выбраться из денежных неприятностей. Прежде чем сканировать его мозг, я спросил его семью или восемь раз, была ли у него когда-нибудь травма головы (поскольку последствия травм часто приводят потом к финансовым проблемам). Он говорил: «Нет, нет, нет, нет, нет, нет». Когда я просканировал его мозг, то обнаружил значительное выпадение функций лобной доли мозга. Единственной причиной могла быть травма, о которой он забыл. Поэтому я спросил его опять, и снова он ответил «нет». Я был настойчив: «Ты когда-нибудь попадал в автокатастрофу?» «Нет», — ответил он. Тут его лицо изменилось, появилось выражение озарения, и он воскликнул: «Прости, когда мне было 15 лет, я сидел на переднем пассажирском сиденье машины, и потом произошло лобовое столкновение. Я не был пристегнут и ударился головой о ветровое стекло. Я потерял зрение на четыре дня. Не могу поверить, что забыл про этот случай!» Он повредил значительную часть центра рассудочной деятельности мозга. Он все еще оставался замечательным, приятным, любящим человеком, но, когда дело доходило до денег, принимал неверные решения. Это тревожило его жену и снижало ее либидо.

Травма головы может на самом деле разрушить ваши шансы на полноценный секс. Защищайте свой мозг. Я работаю со многими парами, которые сталкивались с агрессивным поведением в семье. Агрессивные люди очень часто норовят ударить по голове, не думая о печальных последствиях таких ударов. Если

у человека серьезные проблемы с характером и полицейские частенько приходят к нему домой, обычно судьи направляют его потом к психотерапевту, чтобы он прошел тренинг «совладания с гневом». Однако если возникающие проблемы объясняются травмой головы, уроки «владения гневом» вряд ли помогут.

Однажды я консультировал пациента из города Нормал¹, штат Иллинойс. Его направил ко мне психолог, прослушавший мою лекцию в местном университете. Меня очень повеселил визит этого калифорнийского парня.

В городе Нормал я посетил продовольственный магазин, дал интервью на радио и даже повстречался с женщинами Нормала — немного же нормальных женщин там... Моего пациента арестовали за тяжкий случай домашнего насилия. Он сломал жене руку. Когда я с ним встретился, он был полон ненависти к себе: презирал свой характер и свою неспособность контролировать безудержный гнев. В нашу первую встречу я понял, что он склонен к суициду. На его скане обнаружилось повреждение левой лобной доли и частичная утрата левой височной доли — области, ассоциированной с проявлениями жестокости и насилия. Я спрашивал его шесть раз, были ли у него травмы головы. Он отвечал «нет». Однако я видел признаки травмы на сканограмме и спросил его, падал ли он когда-нибудь с дерева, с забора, не ударялся ли головой о дно бассейна. Внезапно его лицо озарилось, и он сказал: «Когда мне было шесть лет, я забрался на перила нашего крыльца, шел дождь, я поскользнулся и упал с высоты двух метров на кучу кирпичей. Мои родители говорили мне, что я ненадолго потерял сознание. Вы думаете, что в этом причина?» Я сказал, что такое вполне возможно, и спросил, когда у него испортился характер. Он ответил, что всегда был такой, как сейчас. Тогда я попросил его расспросить свою

¹ У города говорящее название: *Normal* — означает «нормальный». — Прим. пер.

мать, был ли у него «плохой» характер до детского сада. Выяснилось, что проблемы с поведением начались у него в первом классе. Он мучился из-за своего характера почти всю свою жизнь. Возможно, у него была еще травма, о которой никто не знал. Он и его жена много консультировались со специалистами по семейным отношениям, но безуспешно. Правильное медикаментозное лечение изменило его жизнь. Более того, оно изменило также жизнь его жены. Она перестала считать его самого «плохим» и стала относиться как к больному, которому поможет правильное лечение.

Эмоциональная травма

Эмоциональная травма тоже может отрицательно повлиять на мозг и усложнить ваши романтические отношения. Всякий раз, когда люди страдают физически, эмоционально или сексуально, мозг изменяется. Впечатления, полученные при пожаре, землетрясении, наводнении или в автокатастрофе, способны повлиять на мозг. В нашей работе по сканированию мозга мы наблюдали специфические изменения, связанные с эмоциональной травмой. Лимбические, или эмоциональные, центры мозга имеют тенденцию становиться сверхактивными, делая людей восприимчивыми к навязчивым идеям, тревоге и депрессии. Все это, конечно, влияет на способность общаться с партнерами в любовных отношениях. Хорошо известно, что эмоциональные травмы, полученные в детстве, влияют на человека на протяжении всей их жизни. Подобный опыт разрушает способность ребенка доверять родителям. Это может привести к неумению строить доверительные отношения и во взрослой жизни. У таких людей обычно бывает множество партнеров — они склонны к поверхностным и беспорядочным сексуальным связям.

Как и в случае с физическими травмами, человек забывает, что он некогда получил эмоциональную травму. Если на ска-

нограмме мы видим изменения, вероятно связанные с травмой, мы спрашиваем обо всех видах травм много раз. Меня неоднократно удивляли люди, которые говорили, что у них вообще не было никаких травм, а впоследствии вспоминали случаи сексуального насилия, пожара, вооруженного ограбления, даже нападения зверей.

У одной из наших пациенток, которую консультировал мой коллега, на сканограмме обнаружились признаки эмоциональной травмы. Сначала она отрицала любые травмы в прошлом. Ее стали спрашивать конкретнее — с примерами: пожар, ограбление, изнасилование и т.п. Но она упорно твердила: «Нет, нет, нет». Затем, после долгих колебаний, она рассказала, что ей было 10 лет, она поехала в гости к подруге, которая жила в пустынном районе Калифорнии. Отец ее подруги был актером и имел экзотическое хобби — коллекционирование редких животных. Они держали дома льва. Когда она гостила там, лев вырвался и погнался за ней, схватил ее и чуть не откусил ей голову, прежде чем его оттащили.

Итак, эмоциональная травма способна повредить мозг и вашу любовную жизнь. Лечение эмоциональной травмы поможет перенастроить мозг и наладить любовные отношения. Многие исследователи замечали, что у людей, с которыми плохо обращались в раннем возрасте, бывает много накладывающихся друг на друга психических расстройств. Они порой одновременно страдают от депрессии, тревожного расстройства и панических атак. Эмоциональная травма, полученная в раннем возрасте в результате насилия или домашней агрессии, нередко накладывает отпечаток на поведение человека в течение всей последующей жизни. Депрессия, суицид и наркомания очень часто бывают связаны с эмоциональной травмой, пережитой в детстве.

Злоупотребление алкоголем и наркотиками

Наркотики и алкоголь однозначно разрушают мозг. Они вызывают преждевременное старение и ухудшают все функции мозга. Алкоголь становится токсичным для мозга, если вы употребляете его чаще двух раз в неделю.

Исследователи из Университета Джона Хопкинса доказали, что люди, которые пьют ежедневно, имеют меньший размер мозга. Когда речь идет о мозге, размер действительно имеет значение. Алкоголь убивает клетки мозжечка — нижней задней части мозга, которая отвечает за координацию, обучение и оргазм.

Многие люди пьют и употребляют наркотики для того, чтобы справиться с негативными эмоциями. Если вы пережили эмоциональную травму, вас будет тянуть к выпивке. На самом деле более 30% алкоголиков или наркоманов получили когда-либо эмоциональную травму. Почти у 60% женщин с той или иной зависимостью имеется посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которое характеризуется ночными кошмарами, навязчивыми воспоминаниями, эмоциональной холодностью, тревожностью, бессонницей. И когда они прекращают пить или принимать наркотиками, их ПТСР мучает их сильнее. Люди часто снимают социальную тревожность при помощи марихуаны, анальгетиков или алкоголя. Так они чувствуют себя свободнее в общении. Проблема использования этих средств в том, что они реально разрушают функции мозга и впоследствии уничтожают те части мозга, которые отвечают за рассудочную и умственную деятельность, организованность и планирование — все те вещи, которые тоже важны для нормального сексуального поведения.

Однажды я консультировал женщину из штата Мэн, у которой наблюдались навязчивые идеи и тревожное расстройство. Ее муж пришел вместе с ней и попросил меня просканировать и его мозг. Таким образом он хотел поддержать жену. У нее я обнаружил те проблемы, которые предполагал, и назначил лечение. Когда я исследовал сканограмму этого 56-летнего мужчины, то подумал, что ему все 80. Я спросил его, как он довел свой мозг до такого состояния.

— Я ничего не делал, — ответил он.

Я спросил:

— Вы употребляете алкоголь?

— О, да, но не очень много.

— Что значит не очень много?

— Ну, может быть, три-четыре рюмки в день.

— Каждый день? — переспросил я.

— Да, каждый день. Это не проблема. Я никогда не напиваюсь. У меня никогда не было неприятностей с этим, — ответил он с беспокойством.

Я спросил:

— Почему вы выпиваете каждый день?

— С тех пор как мой сын уехал в колледж, мой дом опустел. У меня осталась одна радость — сходить в бар, посидеть с друзьями. Это такая же отдушина для меня, как ежедневный просмотр телешоу.

Я сказал:

— Но вы отравляете себя. Вам 56 лет, а ваш мозг выглядит так, будто вам 80. Если вы будете продолжать в том же духе, ваш мозг скоро умрет.

Его весьма шокировало, что мозг так ужасно выглядит. Он уже почувствовал то, что я называю зависимостью к мозгу, то есть зависимость к здоровому мозгу и желание улучшать свой собственный. После того как я прочел лекцию о работе мозга, он захотел исправить ситуацию. Я помог ему разработать план оздоровления мозга, который включал отказ от алкоголя, умственные и физические упражнения, витамины, рыбий жир. Через четыре месяца он написал мне, что мозг у него

работает, как у 20-летнего. Его энергетика и память укрепились, он стал остроумнее и теперь четче формулировал свои мысли, его писательская деятельность тоже улучшилась.

Другой пример.

Лиза, 42 лет, выпивала ежедневно примерно 3–4 стакана вина. Она нечасто напивалась, но без вина чувствовала себя некомфортно. Ее муж заметил, что последние несколько лет она стала не похожа на себя. Появились забывчивость, раздражительность. У нее участились случаи повышения давления, и она потеряла интерес к сексу. Она пришла ко мне с жалобой на память. Ее сканограмма показала общее снижение активности функций мозга. Ее мозг был отравлен. Алкоголь разрушал ее мозг, оказывая влияние на память, настроение и даже на сексуальность.

Повышенное артериальное давление — обычный побочный эффект злоупотребления алкоголем. При гипертонии кровоснабжение жизненно важных органов, таких, как мозг и гениталии, ухудшается, и это сочетание приводит к проблемам с памятью и оргазмом.

Иногда алкоголь в малых дозах может ослабить тревожное состояние и помочь человеку расслабиться в социальном и сексуальном плане. Малые количества алкоголя считают полезными в некоторых случаях, например, при заболеваниях сердца. Но «малые количества» — это один–два бокала в неделю, а не ежедневно, как думают большинство людей.

Я согласен с тем мнением, что алкоголики или наркоманы — это люди, которые уходят от проблем (правовых, родственных или рабочих) при помощи алкоголя или наркотиков, и поэтому они продолжают употреблять их. Они не учатся на своем опыте. Разумный человек понял бы, что алкоголь или наркотики лишь усугубляют проблемы, и прекратил бы их

употребление. К сожалению, многие зависимые люди, лишь «дойдя до ручки», начинают лечение.

Для избавления от зависимости очень важно распознать и разрешить изначальную проблему. Например, скрытую депрессию, биполярное расстройство, тревожность или СДВГ(синдром дефицита внимания с гиперактивностью). Сейчас появляются все новые лекарства, которые облегчают абстинентный синдром и снижают тягу к алкоголю и наркотикам. Кроме того, весьма действенна психотерапия и группы поддержки (например, группы анонимных алкоголиков).

Токсическое воздействие

Многие вещества являются потенциально токсичными для мозга, а большинство людей и понятия об этом не имеют. Некоторые лекарства, большие количества кофеина, никотин и вредные вещества из окружающей среды (пестициды, лаки и краски, в том числе для волос и ногтей) могут травмировать наш мозг. Информация о том, что является ядом для мозга, позволит вам избежать вредных воздействий.

Для мозга токсичны многие лекарства. Когда я учился на психиатра, нам рекомендовали использовать класс веществ для лечения тревожных расстройств (анксиолитиков), называемыхベンзодиазепины. Начав работать со сканограммами мозга, я обнаружил, что эти лекарства часто плохо влияют на функции мозга. Просматривая множество сканограмм таких пациентов, я увидел, что у них появляются нарушения активности, характерные для наркоманов. Я прекратил использование этих препаратов и стал искать другие пути лечения тревожных расстройств и панических атак.

Токсические свойства нередко проявляют и обезболивающие лекарства (это видно на сканограммах). Порой анальгетики полностью угнетают активность мозга. Неудивительно, что

они снимают боль — люди просто «дуреют» после их приема, поэтому ничего не чувствуют.

Никотин вызывает преждевременное старение мозга. Никотин, который содержится в сигаретах, сигарах, жевательном табаке, никотиновых пластырях, таблетках и жевательной резинке, сужает сосуды, ухудшая кровоснабжение жизненно важных органов. Никотин сужает и сосуды мозга, нарушая в конечном счете его питание. Кроме того, известно, что курильщики чаще страдают импотенцией. Никотин также ухудшает кровоснабжение кожи, способствуя и ее преждевременному увяданию.

Злоупотреблять кофеином тоже вредно. Немного кофе не повредит, но не рекомендуется пить более двух чашек в день. Есть три «вредные» вещи, которые связаны со злоупотреблением кофеином. Во-первых, работы по сканированию показали, что избыток кофеина сужает сосуды мозга. А если поток крови уменьшается, питательные вещества поступают в недостаточном количестве и продукты распада не удаляются своевременно. Все это вызывает преждевременное старение. Во-вторых, никотин блокирует синтез нуклеотида аденоцина и нарушает сон. Нарушение сна опять-таки порождает проблемы с кровоснабжением и восстановлением мозга. Кроме того, кофеин является диуретиком, а мозг на 80% состоит из воды. И любое обезвоживание негативно влияет на его функции. Поэтому ради здоровья мозга желательно сократить потребление кофеина до минимума.

Недостаток сна

Недостаток сна травмирует мозг. У людей, которые ночью спят менее 7 часов, снижается активность височных долей мозга. Эта часть мозга отвечает за обучение и память. Кроме того, те, кто работает по ночам, кто переживает смену часовых поясов,

а также подростки, у которых графики сна сильно различаются со школьным расписанием занятий, и те, кто страдает от остановки дыхания во сне (сонного апноэ), — все эти люди подвержены риску нарушений работы мозга. Лишенные сна люди показывают худшие результаты в математических тестах и тестах на запоминание, имеют худшие оценки в школе, и они менее аккуратно водят автомобиль. Помимо всего прочего, лишение сна может вызывать депрессию и синдром дефицита внимания. Недавно было установлено, что сонное апноэ (сопровождающееся громким храпом, задержкой дыхания во сне и чувством усталости в течение дня) — фактор риска болезни Альцгеймера. Это происходит из-за вредного для мозга недостатка кислорода. Ночью необходимо спать не менее 7–8 часов¹. Для того чтобы хорошо спать, нельзя употреблять перед сном продукты, содержащие кофеин, и курить; не стоит использовать алкоголь в качестве снотворного (поскольку он может стать причиной пробуждения посреди ночи); надо избегать интенсивных физических упражнений перед сном² и необходимо научиться технике релаксации, чтобы успокаивать свой разум.

Секс перед сном хорошо работает в качестве снотворного.

Нелеченые психические недуги

Ранее в этой главе я рассказывал о Роуз Энн, которая страдала от депрессии, тревожных расстройств, СДВ, импульсивности, резкой смены настроения, навязчивых идей и поэтому

¹ Вообще, установлено, что потребность в продолжительности сна — строго индивидуальна (она врожденная) и изменить ее нельзя. Есть люди, которым для полноценного сна необходимо 9–10 часов каждую ночь. К таким людям, например, относился Альберт Эйнштейн. — Прим. ред.

² Специалисты по восстановительной медицине рекомендуют заканчивать интенсивные (особенно аэробные) физические упражнения за 4 часа до сна (занятия йогой можно заканчивать позже), а полноценно ужинать не позднее чем за 2 часа до сна (но и не слишком рано!). — Прим. ред.

выглядела не очень сексуально. Наличие таких проблем может лишить вас шансов на любовь. Многие люди никогда не обращаются за помощью по поводу психологических или эмоциональных проблем, потому что они не осознают их или думают, что могут сами справиться. Дистресс и душевный разлад влияют на все аспекты сексуальности. Депрессивные люди, и мужчины, и женщины, испытывают половое возбуждение «вполне силы». Психические расстройства встречаются так часто, что стали почти нормой. Согласно исследованиям Американской ассоциации эпидемиологов, 49% населения Соединенных Штатов в тот или иной момент своей жизни переживали подобное расстройство, выражавшееся в тревожных расстройствах, депрессии, СДВ или зависимостях разного рода. Если вы страдаете от психологических проблем, обратитесь за помощью.

Нездоровый рацион

В США увеличение потребления фастфуда и неполноценное питание напрямую связаны с возрастанием числа психических недугов за последние 50 лет. Проведенные исследования обнаружили зависимость между СДВ, депрессией, болезнью Альцгеймера, шизофренией и — готовой пищей, лишенной необходимых полиненасыщенных жиров¹, витаминов и минералов. Эти заболевания непосредственно влияют на сексуальность и взаимоотношения. Например, уровень депрессии выше в странах с низким потреблением рыбы. Предполагается, что недостаток фолиевой кислоты, жирных кислот омега-3, селена и аминокислоты триптофана играет важную роль в развитии этих заболеваний. Полагают также, что один из факторов развития шизофрении — дефицит незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, антиоксидантов и витаминов.

¹ К полиненасыщенным жирам относятся жирные кислоты класса омега-3 и омега-6 (а также омега-9). — Прим. ред.

ЧЕМ ПОМОЧЬ МОЗГУ

Защитите мозг

Защита головного мозга от травм — первый шаг к улучшению его работы. Я уже говорил, что мозг имеет консистенцию желе и находится в очень твердой черепной коробке. Всегда пользуйтесь ремнем безопасности в автомобиле, надевайте шлем при езде на велосипеде, мотоцикле или сноуборде.

Ограничьте вредные для мозга вещества

Как говорилось выше, многие вещества вредны для работы мозга. Алкоголь, наркотики, никотин, большие дозы кофеина и многие лекарства ослабляют функции и кровоснабжение мозга. Мозг не может работать эффективно при плохом кровоснабжении. Избегайте токсинов.

Нормализуйте сон

Лишние сна угнетают активность мозга и снижают способность человека к обучению, запоминанию и концентрации. Недавние работы по сканированию мозга показали, что у людей, которые регулярно спят меньше 7 часов, снижается общая активность мозга. Полнцененный и длительный сон очень важен для деятельности мозга.

Сопротивляйтесь стрессу

Ученые только недавно выяснили, почему стресс отрицательно влияет на функции мозга. В экспериментах на животных показано, что гормоны стресса действуют как яд на центры памяти. При длительном стрессе клетки мозга погибают. Противостояние стрессам при помощи медикаментов, релаксации и физических упражнений — залог хорошей работы мозга.

Ешьте правильно и думайте правильно

Топливо, которым вы «заправляете» свой организм, очень сильно влияет на работу мозга. Мясной белок, сложные углеводы и пища, богатая жирными кислотами омега-3 (морская рыба, греческие орехи, бразильские орехи, оливковое и рапсовое масло), жизненно необходимы для работы мозга. Исследования показали, что недостаток в диете рыбы напрямую связан с когнитивными расстройствами в пожилом возрасте.

Мультивитамины. Из-за несбалансированной диеты многие американцы имеют избыточный вес, но питаются плохо. Американская медицинская ассоциация рекомендует всем ежедневно употреблять мультивитамины.

Ежедневный прием высококачественного рыбьего жира. Омега-3 жирные кислоты жизненно важны для здоровья мозга. Недостаток этих питательных веществ приводит к депрессии, СДВГ, деменции и даже суицидам. Установлено, что рыбий жир полезен для сердца, суставов, кожи и мозга. Принимайте рыбий жир — от 1 до 2 г ежедневно.

Устраняйте автоматические негативные мысли

Качество ваших мыслей также влияет на работу мозга. Счастливые, благоприятные, позитивные мысли улучшают работу мозга, а негативные (я называю плохие мысли «муравьями»¹) выключают определенные церебральные центры. Позитивные мысли не только хороши для вас лично, они помогают и мозгу работать лучше. Каждый день записывайте пять вещей, за которые вы благодарны этому дню.

¹ Ant (англ.) — муравей; для «автоматических негативных мыслей» автор использует сокращение «ANTS», (automatic negative thoughts). — Прим. пер.

Заставляйте мозг работать

Мозг в чем-то подобен мышцам: чем больше вы его используете, тем он тренированнее. Каждый раз, когда вы изучаете что-то новое¹, ваш мозг образует новые связи. Обучение стимулирует обмен веществ в мозге и его активность. Если вы долгое время не учились чему-то новому, ваш мозг утрачивает некоторые связи, и вам будет все труднее запоминать и обучаться. Страйтесь осваивать что-то новое ежедневно, хотя бы короткое время.

Тренируйте мозг

Люди, которые занимаются регулярными физическими упражнениями, сохраняют память в пожилом возрасте, кро-вообращение их мозга улучшается и усиливаются многие мозговые процессы, в том числе процессы восстановления клеток мозга. Лучшие упражнения — аэробные², или кардио-тренировки (упражнения, которые дают нагрузку на сердце и тренируют его, тем самым улучшая работу сердечно-сосудистой системы).

Давно известно, что секс дает хорошую физическую нагрузку, но до сих пор никто не провел исследование, сколько калорий сжигает различная сексуальная активность. Неизвестный автор выложил в Интернете вот такие результаты расчета калорий (разумеется, их не нужно воспринимать всерьез):

¹ Речь идет не только о теоретических знаниях, чтении книг и т.п., но и об освоении новых практических навыков и умений, в том числе, например, разучивание новых движений танца. — Прим. ред.

² Упражнения, «разгоняющие кровь» и заставляющие усиленно работать наше сердце и легкие. К ним относятся упражнения, требующие постоянных ритмических движений: ходьба, езда на велосипеде, плаванье, бег, танцы и аэробика. — Прим. ред.

• Снять с нее одежду:

С ее согласия — 12 калорий
Без ее согласия — 2187 калорий

• Расстегнуть ее лифчик:

Двумя руками — 8 калорий
Одной рукой — 12 калорий
Зубами — 485 калорий

• Надеть презерватив:

С эрекцией — 6 калорий
Без эрекции — 3315 калорий

• Позиции:

классическая — 12 калорий
поза «69» снизу — 78 калорий
поза «69» сверху — 812 калорий
«тачка» (коленно-локтевая) — 216 калорий
«по-собачьи» — 326 калорий
«итальянская люстра» — 2912 калорий

• Оргазм:

настоящий — 112 калорий
имитация — 1315 калорий

• Посторгазм:

лежать в постели, обнимаясь, — 18 калорий
встать немедленно — 36 калорий
объяснение, почему вы встали с кровати немедленно — 816 калорий

• Вторая эрекция, если вам:

20–29 лет — 36 калорий
30–39 лет — 80 калорий
40–49 лет — 124 калории
50–59 лет — 1972 калории
60–69 лет — 7197 калорий
70 и более лет — результат еще не получен

• Одеваться после:

спокойно — 32 калорий
в спешке — 98 калорий
если ее отец стучит в дверь — 5218 калорий
если ваша жена стучит в дверь — 13 521 калория
Результат может отличаться!

Добивайтесь согласия

со своим мозгом

Наилучшее функционирование достигается, если ваш мозг имеет «концертный статус». Под «концертным статусом» я имею в виду «расслабленное тело и острый, ясный разум», как будто вы слушаете веселое музыкальное произведение. Для достижения такой гармонии надо научиться расслабляться и концентрироваться. Научиться входить в это состояние помогут дыхательные упражнения. Достаточно в течение 10 минут заниматься дыхательными упражнениями с медитацией (медленно и глубоко дышать и целиком концентрироваться на процессе дыхания).

Координируйте ваш мозг

Еще недавно нас учили, что мозжечок (часть мозга позади больших полушарий) отвечает только за физическую координацию. Однако оказывается, что он также отвечает за скорость обработки информации и координацию мыслей или за то, как быстро вы интегрируете новые идеи. Упражнения по координации помогут мозгу работать интенсивнее и быстрее.

Научными исследованиями подтверждено, что, например, полезно учиться жонглированию. Даже люди, которые способны жонглировать тремя шариками в течение минуты, значительно улучшают функции мозга.

Занимайтесь любовью

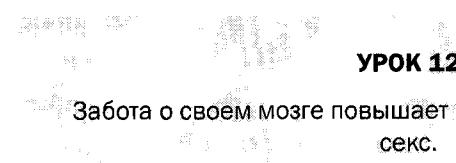
Как обсуждалось в Уроке 2, занятия любовью являются основой хорошего настроения, памяти и общего здоровья. Авторы одного исследования сообщают, что они снижают риск сердечного приступа или инфаркта на 50%. Бросайте таблетки, занимайтесь сексом.

Не позволяйте электронной почте контролировать вашу жизнь

Недавние исследования показали, что постоянное просматривание электронной почты (e-mail) и телефонных сообщений снижает коэффициент интеллекта (IQ) на 10 пунктов (это в два раза больше, чем у курильщиков марихуаны!). Просмотр электронной почты может вызывать привыканье (зависимость), поскольку вы всегда надеетесь на хорошее сообщение, подобно тому как надеетесь на выигрыш в лотерее. Ожидание чего-то нового становится навязчивым. Это также мешает сосредоточиться на своей работе или общении с людьми. Ограничите время для просмотра электронной почты.

Своевременно лечите расстройства

Если у вас проблемы с обучением, настроением, поведением или памятью, осознайте это и лечите их. Мозг такой же орган, как сердце или почки. Полноценная работа мозга улучшит и все остальное в вашей жизни, включая вашу сексуальную сферу.



Забота о своем мозге повышает ваши шансы на хороший секс.

Приложение 1

ОПРОСНИК AMEN CLINICS ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ РАБОТЫ РАЗЛИЧНЫХ СИСТЕМ МОЗГА

Пожалуйста, оцените проявление у себя каждого из приведенных ниже симптомов, используя следующую шкалу оценок. Если возможно, попросите другого человека, который вас хорошо знает (например, супруга, друга или родителя) тоже оценить вас.

Оцените появление у себя каждого симптома, пользуясь баллами по такой шкале.

0	1	2	3	4
никогда	редко	время от времени	часто	очень часто

Проблемы лобной коры

1. Я не всегда уделяю пристальное внимание деталям, иногда допускаю ошибки.
2. Бывает сложно концентрировать внимание, выслушивать других.
3. Мне трудно организовать себя (плохая организованность).
4. Я легко отвлекаюсь.
5. Есть проблемы с выражением сопереживания другим.
6. Я спешу дать ответ еще до того, как вопрос прозвучал полностью, часто перебиваю собеседника.
7. Мне свойственна импульсивность (говорю и делаю что-то, не подумав).

**Передняя часть
поясной извилины**

8. Меня преследует постоянная тревога, беспокойство.
9. Я расстраиваюсь, когда что-то выходит не по-моему.
10. Я расстраиваюсь, когда вещи оказываются не на своем месте.
11. Имею склонность перечить людям и спорить с ними.
12. Мне необходимо, чтобы все происходило в заданном порядке, иначе я огорчаюсь.
13. Не люблю перемен.
14. Я не всегда вижу альтернативные варианты возможных действий в сложившейся ситуации.

**Глубокая
лимбическая система**

15. У меня бывает подавленность или перепады настроения.
16. Мой настрой нередко бывает негативным, раздражительным.
17. Я ощущаю недостаток энергии.
18. Ощущаю снижение интереса к вещам, которые обычно доставляли радость или удовольствие.
19. Чувствую безнадежность, беспомощность, собственную ничтожность или вину.
20. У меня бывают приступы рыданий.
21. У меня низкая самооценка.

Базальные ганглии

22. Чувствую нервозность или тревогу (либо приступы паники).
23. У меня есть симптомы повышенного мышечного напряжения (головные боли, болезненность мышц, дрожание рук).
24. У меня есть склонность предрекать худшее.
25. Я избегаю конфликтов.
26. Я очень боюсь осуждения или пристального внимания к себе со стороны окружающих.
27. У меня избыток мотивированности, мне трудно прекратить работу.
28. Мне не хватает уверенности в своих способностях.

Височные доли

29. Мне свойственна вспыльчивость или периоды чрезвычайной раздражительности.
30. Порой я воспринимаю нейтральные замечания других людей как негативные или критические.
31. Я часто переживаю эффект дежавю (франц. *déjà vu*): ощущение, будто уже был в этом месте, хотя на самом деле никогда не был.
32. Мне свойственна немногая паранойальная мнительность, чувствительность к происходящему.
33. У меня были черепно-мозговые травмы или семейная история насилия либо агрессивности.
34. Порой меня посещают мрачные мысли, возможно, даже суицидальные или криминальные.
35. У меня бывают периоды забывчивости и проблем с памятью.

КЛЮЧ К ОТВЕТУ (номера пунктов опросника)

В каждом пункте ниже укажите, сколько вы дали ответов с показателями 3 или 4 на соответствующие вопросы:

- Симптомы расстройств лобной коры 1–7: _____
- Симптомы расстройств передней части поясной извилины 8–14: _____
- Симптомы расстройств глубокой лимбической системы 15–21: _____
- Симптомы расстройств базальных ганглиев 22–28: _____
- Симптомы расстройств височных долей 29–35: _____

Результат

- 5 пунктов с показателями «3» или «4» = Проблемы очень вероятны
- 3 пункта с показателями «3» или «4» = Проблемы вероятны
- 2 пункта с показателями «3» или «4» = Проблемы могут присутствовать

(См. Урок 2, чтобы узнать больше о системах мозга и способах решения проблем.)

Приложение 2

ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ОДНОФОТОННУЮ ЭМИССИОННУЮ КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ (ОЭКТ)

О ЧЕМ МОЖЕТ РАССКАЗАТЬ ВРАЧУ И ПАЦИЕНТУ ТОМОГРАММА МОЗГА

Если мы полагаем, что психические расстройства и неадекватное поведение могут быть связаны с функциональными проблемами мозга, то следующий шаг — оценить мозг *сам по себе*. Важно понять, что является психологическими проблемами человека, а что необходимо диагностировать и лечить. Однако психиатры крайне редко обследуют орган, который они леят.

Теперь все изменилось. Компания *Amen Clinics, Inc.* (ACI) является ведущей сетью клиник, которая применяет в психиатрии изучение томограммы (или сканограммы) мозга. С 1991 года ACI собрала самую большую в мире базу сканограмм мозга, соответствующих тем или иным проблемам: эмоциональным, поведенческим расстройствам или проблемам в обучении.

ОЭКТ расшифровывается как однофотонная эмиссионная компьютерная томография. Этот метод диагностики широко используется для изучения сердца, печени, щитовидной железы, костей и мозга. ОЭКТ-сканограмма мозга — надежный метод измерения мозгового кровообращения. Поскольку активность мозга напрямую зависит от кровотока, ОЭКТ четко показывает нам уровень активности мозга¹. (Здесь и далее обозначены ссылки автора на список литературы. — Прим. ред.)

ОЭКТ позволяет врачам заглянуть в глубь мозга, посмотреть, какие области мозга работают хорошо, какие слишком активно и какие недостаточно активно. ACI провела более 35 тысяч сканирований пациентов разного возраста — от 10 месяцев до 101 года и для сравнения сделала множество сканограмм нормального, здорового мозга.

Методические рекомендации Общества медицинской томографии позволяют выявить травмы мозга, деменцию, определить области необходимого хирургического вмешательства, заболеваний сосудов головного мозга и помогают общей интерпретации ОЭКТ². Эти же методические рекомендации предлагают проводить и дополнительные исследования. Благодаря опыту работы наших клиник по томограмме мы можем предположить наличие наркотической или алкогольной зависимости, СДВГ, тревожных расстройств, депрессии, перенесенного насилия и нарушений психики.

Важный вопрос для современных клиницистов: «Когда и почему мне следует рекомендовать своим пациентам ОЭКТ, и стоит ли пройти исследование мне и моим близким?» В этом разделе я хочу ответить на этот вопрос и показать преимущества и недостатки использования этого мощного инструмента. ОЭКТ очень поможет врачу, а через него — пациенту и его семье. (Есть также несколько вещей, которые *не* следует ожидать от ОЭКТ, их список будет приведен ниже.)

ЧЕМ ОЭКТ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВРАЧАМ И КЛИНИЦИСТАМ

1. Томограмма ОЭКТ может показать:
 - а. Участки мозга, в которых возникли специфические проблемы, например кору лобных долей (ответственна за исполнительные функции) и средние височные доли (долговременная память).

- б. Необычные признаки, которые могут обозначить проблему (проблемы), такие, как отравление, возможные участки судорожной активности или травмы головного мозга.
- в. Потенциальная судорожная активность более точно просматривается на ОЭКТ, чем на стандартной ЭЭГ (электроэнцефалограмме), особенно в области средних височных долей. Проведено более 41 исследования по изучению сканограмм 1300 пациентов с эпилепсией (см. список литературы на www.amenclinic.com).
- г. Области мозга, которые необходимо лечить, например сверхактивные базальные ганглии или переднюю часть поясной извилины (проявляется в виде тревожных расстройств и синдрома навязчивых состояний), или неактивные височные доли (припадки или травма).
- д. Специфические эффекты влияния медикаментов на мозг помогут нам подобрать дозы или обосновать лечение. Обычно ингибиторы обратного захвата серотонина помогают больным, однако имеются случаи снижения мотивации или проблемы с памятью, видимые на томограмме в виде пониженной активности лобных или височных долей.
- е. Изменение функций мозга в процессе лечения, улучшение или ухудшение. Вы можете посмотреть томограммы «до» и «после» на сайте www.amenclinic.com.
2. Изображение получают в результате сканирования введенного изотопа и регистрации внешнего излучения камерой. Это дает значительные преимущества: мы можем дать человеку седативное средство, чтобы он мог спокойно лежать в ходе процедуры (этого бывает трудно добиться от гиперактивных или аутичных детей, а также взрослых с деменцией, притом, если человек двигается, это полностью разрушает изображение).

3. Томограмма ОЭКТ может объяснить трудноизлечимые симптомы и помочь клиницисту задать больше точных на-водящих вопросов (например, о токсическом воздействии, травме мозга, гипоксии, воспалении или инфекционном заболевании, о которых пациенты могут забыть или которые они скрывают).
4. Томограмма ОЭКТ поможет избежать лечения, способно-го ухудшить состояние, например, ненужной стимуляции избыточной активности мозга или затормаживание недо-статочной активности.
5. Томограмма ОЭКТ поможет оценить риск деменции — мозг начинает изменяться задолго до того, как человек почувствует первые симптомы. Прежде чем это наступит, разрушается 30% тканей гиппокампа. Бонт³ использовал данные аутопсии 44 пациентов и показал, что томограмма позволяет предсказать развитие болезни Альцгеймера в 92 случаях из 100.
6. Томограмма ОЭКТ позволяет также дифференцировать типы деменции. Имеются четкие признаки для каждого типа: начального заболевания, болезни Альцгеймера, деменции фронтальных височных долей, деменции тела Леви и мультиинфарктной деменции. На эту тему опубликовано более 83 работ и исследовано 4500 пациентов (см. список литературы на сайте www.amenclinic.com).
7. Томограмма ОЭКТ может помочь клиницистам назначить соответствующие медикаменты (например, противосудо-рожные для стабилизации функций височных долей или успокоения точечных областей выраженной гиперактивности, или стимуляторов для улучшения слабой функции лобных долей, или селективные ингибиторы обратного за-хвата серотонина для снижения гиперактивности базаль-ных ганглиев или поясной извилины).
8. Томограмма ОЭКТ может определить поврежденные об-ласти мозга, уточнить точки приложения лечения и по-мочь при реабилитации пациента и его взаимодействии со страховыми компаниями. Проведено более 38 работ и обследовано более 1300 пациентов (см. список литературы на сайте www.amenclinic.com).
9. Томограмма ОЭКТ может помочь в избавлении от рециди-вов зависимостей, пищевых расстройств или гиперсексу-альности. Например, пациент может страдать от повреж-дения лобной коры или височных долей, гиперактивности поясной зоны, базальных ганглиев, лимбической системы или лобной коры, все это может указывать на расстрой-ства, требующие лечения.
10. Томограмма ОЭКТ может часто определить причину или повод, которые вызывают зависимость от алкоголя или других веществ, или пищевые расстройства, или гиперсек-суальность.
11. Томограмма ОЭКТ также полезна в определении дальней-шей стратегии лечения. Сканограмма покажет изменения, происходящие в мозге в процессе лечения.

ПРЕИМУЩЕСТВО ТОМОГРАММЫ ОЭКТ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И ИХ СЕМЕЙ

1. Томограмма ОЭКТ помогает глубже понять проблему, что в результате приводит к уменьшению чувства вины, стыда, позора и отвращения к себе. Это может помочь простить самого себя, что является первым шагом к выздоровлению. Пациенты начинают видеть, что их проблемы, хотя бы ча-стично, — медицинские или физические.
2. Томограмма ОЭКТ позволит пациентам четко увидеть фи-зиическое изображение их проблемы и поможет им согла-ситься на лечение — сила картинки велика. Она способна

повлиять на готовность пациента принимать и выполнять программу лечения. Человек сможет лучше понять, что лечение заключается не только в приеме лекарств против тревожности, депрессии, приступов гнева, СДВГ и т.д., это можно сравнить с использованием неправильно подобранных очков.

3. Томограмма ОЭКТ поможет членам семьи осознать, что такие вещи, как перманентное повреждение мозга, не излечатся со временем, поэтому лучше принять это состояние и вести себя соответственно.
4. Томограмма ОЭКТ выявляет людей, страдающих той или иной зависимостью. Показывает повреждения, которые они причиняют своему собственному мозгу. Это позволяет снизить зависимость, повысить мотивацию для лечения и поддержать намерение вести трезвый образ жизни.
5. Томограмма ОЭКТ демонстрирует пациентам, как лечение воздействует на функции мозга (улучшает или ухудшает).
6. Томограмма ОЭКТ помогает мотивировать зависимых от алкоголя или наркотиков людей выполнять медицинские предписания, выявляя тот факт, что физическое нарушение служит причиной их проблем.
7. Томограмма ОЭКТ полезна для пациентов с диагнозом «рак», которые страдают от «химиотерапевтического отравления» мозга. Это дает им дополнительные силы в борьбе с недугом и также помогает их доктору увидеть нейрофизиологические и эмоциональные эффекты этого заболевания и его лечения.
8. Томограмма ОЭКТ может помочь установить, как именно действуют современные психофармакологические средства, снимая завесу тайны с их эффектов и делая результат их применения более предсказуемым.

9. Томограмма ОЭКТ позволяет пациентам понять, почему назначено то или иное лечение, какие лекарства будут наиболее эффективны и какие другие вмешательства могут быть назначены.

ЧТО НЕ МОЖЕТ ОЭКТ

Несмотря на многие преимущества, которые можно получить от сканограммы ОЭКТ, есть вещи, которые она не может обеспечить. Например, ОЭКТ не может следующее:

1. Поставить диагноз без клинической информации.
2. Установить дату травмы мозга, инфекционного заболевания или токсического воздействия.
3. Оценить или определить коэффициент интеллекта (IQ).
4. Оценить или определить вину, невиновность, мотивацию или адекватность подсудимого.
5. Гарантировать точный диагноз или лечение.

КАК ОЭКТ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ МАГНИТНО-РЕЗОНАНСНОЙ ТОМОГРАФИИ (МРТ)

Томограмма (сканограмма) ОЭКТ похожа на МРТ, оба метода дают трехмерное изображение и «срезы» мозга. Однако, в то время как МРТ показывает картинку состояния (*строения*) мозга, ОЭКТ показывает его *функциональную активность*. Таким образом, при помощи ОЭКТ можно увидеть, какие области мозга работают хорошо, активно или недостаточно активно. Новейшая версия МРТ — функциональная МРТ или «фМРТ», также может показывать активность мозга и широко используется в научных исследованиях функций мозга. фМРТ дает «живую» картинку активности мозга, например то, как мозг реагирует на специфические стимулы. А скан ОЭКТ

предоставляет некую «усредненную» картинку работы участка мозга за несколько минут. Благодаря ОЭКТ лучше видно, как мозг функционирует обычно, ежедневно, например, как мозг концентрируется, медитирует, читает и т.д.

ПЭТ (позитронная эмиссионная томография) — другая ядерная технология получения изображений, очень похожа на ОЭКТ, но является более медленной и более дорогостоящей.

ПОЛУЧЕНИЕ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫХ ОЭКТ ИЗОБРАЖЕНИЙ

Хотя метод ОЭКТ удобен для применения, требуется значительное мастерство и опыт для получения аккуратного изображения и его интерпретации в психиатрии. Также очень важна последовательность проведения метода, чтобы результаты были сопоставимыми и воспроизводимыми.

Вот некоторые факторы, которые необходимо учитывать при сканировании.

Технические проблемы

Рабочие протоколы необходимо стандартизировать и оптимизировать. Случайное движение может испортить сканограмму, поэтому во время сканирования обследуемому человеку очень важно *не двигаться*. Профессионалам необходимо знать, как идентифицировать артефакты и другие технические помехи.

Различные камеры. Камеры с несколькими головками, естественно, лучше, так как от них можно быстрее получить изображение. При помощи камеры с одной головкой изображение получают за час, с двумя головками — за 30 минут, с тремя — за 15 минут.

Опыт интерпретации изображения. В клиниках *Amen Clinics* мы разработали и стандартизовали технику интерпретации снимков с высокой внешней и внутренней надежностью измерения.

Демонстрация изображения. Сканограммы могут быть четкими, понятными, хорошо иллюстрирующими функции мозга. Пациент может получить их своевременно. Мы надеемся, что наш метод построения 3D-изображения делает сканограмму удобной для понимания профессионалами, пациентами и членами их семьи.

Медикаменты. На сканограмму может повлиять большое количество веществ, которые необходимо учитывать, например медикаменты, наркотики и кофеин. Все перечисленные выше проблемы были решены в наших клиниках с помощью стандартизации процедур сканирования ОЭКТ.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ВОПРОС: Иногда говорят, что ОЭКТ — это испорченный ПЭТ.

ОТВЕТ: ОЭКТ использует камеры с несколькими головками, поэтому при той же чувствительности, что и ПЭТ, он дешевле, надежнее, информативнее и дает меньше артефактов⁴. Этот метод проще. ОЭКТ дает более чем адекватный ответ на наши вопросы.

ВОПРОС: Воздействие радиации вредно, особенно для детей.

ОТВЕТ: Среднее воздействие радиации при проведении ОЭКТ составляет 0,7 бэр (столько же человек получает при ядерной томографии костей или КАТ (компьютерной аксиальной томографии) мозга), то есть это безопасная процедура,

в соответствии с методическими рекомендациями, разработанными Американской Академией неврологии⁵. Это методы исследования, которые назначаются по медицинским показаниям (например, при переломах костей или травме головы). Предполагается, что такой уровень радиации допустим в медицинской практике. Неэффективное лечение психических расстройств имеет более тяжелые последствия, чем воздействие низких уровней радиации при проведении сканирования ОЭКТ.

ВОПРОС: Что является нормой?

ОТВЕТ: За последние 20 лет проведено множество исследований с использованием ОЭКТ. В более чем 43 работах исследовано 2450 пациентов, включая 150 детей с самого раннего возраста, и описана именно «норма» (см. сайт www.amenclinic.com, где приведен список литературы). В эти исследования не включены тысячи субъектов, с которыми проводили сравнение при изучении специфических неврологических или психиатрических состояний. Широн с соавторами сообщают, что у плода *локальный мозговой кровоток в области коры* (кЛМК) ниже, чем у взрослых⁶. После рождения он возрастает и к 5–6 годам становится на 50–85% выше, чем у взрослых, затем понижается до уровня взрослых к 15–19 годам. В трехлетнем возрасте кровоток у детей такой же, как у взрослых.

Другие известные признаки нормы — у женщин кровообращение лучше, чем у мужчин, и что на кЛМК отрицательно влияет возраст, а также злоупотребление наркотиками и курение.

ВОПРОС: Некоторые врачи говорят: «Мне не нужна сканограмма для постановки диагноза, достаточно клинического осмотра».

ОТВЕТ: Часто опытным врачам бывает достаточно клинического осмотра. Но ОЭКТ нужен не в этом случае. Вы называете ОЭКТ, если вы озадачены, пациент не реагирует на ваше лучшее лечение или вы столкнулись со сложным случаем.

ВОПРОС: А что делать с недостаточной воспроизводимостью?

ОТВЕТ: Статья доктора Хавьера Виллинуэва-Мейера с соавторами дает на этот вопрос элегантный ответ. Они обнаружили, что вариабельность повторной сканограммы ОЭКТ менее 3% (если она выполнена по прошествии некоторого времени для той же области активности мозга⁷). По опыту работы нашей клиники последовательные сканограммы людей, которые выполнялись иногда в течение 12 лет, не отличаются друг от друга, если пациенты не делали что-либо, изменяющее их мозг. ОЭКТ является надежным и воспроизводимым методом.

ВЫВОД

За 16 лет работы клиник *Amen Clinics* мы исследовали методом ОЭКТ 35 тысяч людей. Это позволяет нам считать себя лучшими в мире специалистами по ОЭКТ-сканированию.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОБ ОЭКТ

Вот несколько общих вопросов об ОЭКТ.

Можно ли при помощи изучения сканограммы поставить мне точный диагноз? Нет. Изучение методом ОЭКТ само по себе не дает диагноза. Метод ОЭКТ помогает специалисту лучше понять особенности работы вашего мозга. Мозг каждого че-

ловека уникален, и он может по-особому реагировать на медикаменты или терапию. Диагностика клинического состояния — это сочетание анамнеза, опроса пациента, его семьи, диагностических исследований, сканограммы ОЭКТ и других нейропсихологических тестов. Это не «доктор в коробочке», который может сразу поставить точный диагноз.

Почему назначается ОЭКТ? Вот несколько причин:

1. Чтобы оценить проблемы с памятью, деменцию и дифференцировать различные типы деменции от псевдодеменции (депрессию, которая выглядит как деменция).
2. Оценить судорожную активность мозга.
3. Оценить болезни кровеносных сосудов, такие, как инсульты.
4. Оценить последствия слабой, умеренной и серьезной травмы головы.
5. Определить основное органическое состояние мозга, такое, как судорожная активность, вызывающая нарушения поведения, или последствия родовой травмы, воздействия токсинов.
6. Оценить нетипичное или неконтролируемое агрессивное поведение.
7. Определить степень уменьшения мозга из-за злоупотребления алкоголем или наркотиками.
8. Выявить тревожность, депрессию и дефицит внимания, когда их клинические проявления не очевидны.
9. Исследовать человека, который не реагирует на лечение или реагирует атипично.

Нужно ли исключить медикаменты перед процедурой? Этот вопрос должен решить ваш доктор. Лучше, если лекарства будут исключены и успеют вывестись из вашего организма, но

это не всегда возможно. Если процедура выполняется на фоне приема лекарств, специалист должен знать об этом, когда будет интерпретировать сканограмму. Обычно мы рекомендуем не принимать стимуляторы по крайней мере четыре дня перед первым сканированием и воздерживаться от них до второго сканирования, если оно назначено. Обычно не рекомендуется прекращать прием таких препаратов, как прозак, так как он выводится в течение 4–6 недель. Обратитесь к вашему врачу за рекомендациями.

Что мне следует делать в день процедуры? В день процедуры не принимайте или сведите к минимуму прием кофеина и постарайтесь не принимать жаропонижающие лекарства или аспирин (если вы это сделали, пожалуйста, укажите это в заполняемой форме). Вы можете принимать пищу как обычно.

Существуют ли какие-либо побочные эффекты или риски? Метод редко вызывает аллергические реакции. Очень редко у отдельных пациентов возникает сыпь, покраснение или отек лица, лихорадка и кратковременное повышение давления. Количество получаемой дозы радиации во время сканирования такое же, как при рентгеновском исследовании брюшной полости.

Как выполняется томограмма ОЭКТ? Пациента приглашают в тихую комнату и устанавливают ему внутривенный катетер. В течение 10 минут пациент успокаивается, он сидит с открытыми глазами, чтобы психика пришла в спокойное состояние. Затем внутривенно вводится специальное вещество (изотоп, или проявляющий агент). Еще через некоторое время пациента укладывают на стол и закрепляют на его голове камеру (пациенту не нужно укладываться в трубу). На столе он должен

лежать в течение примерно 15 минут. Если нужно изучить, как мозг человека ведет себя при концентрации внимания, то пациенту нужно прийти дважды.

Есть ли альтернативы методу ОЭКТ? По нашему мнению, ОЭКТ является самым информативным методом исследования функций мозга. Существуют и другие методы, такие, как электроэнцефалограмма (ЭЭГ), позитронная эмиссионная томография (ПЭТ) и функциональные МРТ (фМРТ). Однако ПЭТ и фМРТ значительно дороже, и они обычно используются в научных лабораториях. По нашему мнению, ЭЭГ не дает достаточно информации о глубоких структурах мозга и может рассматриваться как дополнение к ОЭКТ.

Входит ли в страховку обследование методом ОЭКТ? Это зависит от вашей страховки. Хорошая идея — оговорить в страховом плане возмещение ОЭКТ.

Является ли метод ОЭКТ-исследования мозга общепринятым в медицине? Этот метод общепризнан как эффективный инструмент для оценки работы мозга при таких симптомах, как судороги, припадки, деменция и травма головы. На эту тему написаны сотни статей. В нашей клинике *Amen Clinics*, основываясь на более чем десятилетнем опыте, мы развиваем этот метод и применяем при таких психиатрических состояниях, как агрессия и неконтролируемое поведение. К сожалению, многие врачи до конца не понимают пользу сканограмм и могут говорить, что это экспериментальная технология, но уже более тысячи специалистов в области психического здоровья в Соединенных Штатах рекомендуют своим пациентам ОЭКТ.

1. Holman, B. L., and M. D. Devous Sr. «Functional Brain SPECT: The Emergence of a Powerful Clinical Method». *Journal of Nuclear Medicine* 1992; 33:1888–1904.
2. Aen, D. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, edited by Kaplan and Sadock, Neuroimaging Chapter, 2000.
3. Bonte F. J., M. F. Weiner, E. H. Bigio, and C. L. White. «Brain Blood Flow in the Dementias:» SPECT with Histopathologic Correlation in 54 Patients». *Radiology* 1997; 202:793–797.
4. George, M. S. *Neuroactivation and Neuroimaging with SPECT*. (New York: Springer-Verlag, 1991).
5. Report of the Therapeutics and Technology Assessment Subcommittee of the American Academy of Neurology: Assessment of Brain SPECT 1996; 46: 278–285.
6. Chiron C., C. Raynaud, B. Maziere, M. Zilbovicius, L. Laflamme, M. C. Masure, O. Dulac, M. Bourguignon, A. Syrota. Changes in Regional Cerebral Blood Flow During Brain Maturation in Children and Adolescents. *Journal of Nuclear Medicine* 1992;33(5):696–703.
7. Villanueva-Meyer, Javier M.D. et al. «Cerebral Blood Flow During a Mental Activation Task: Responses In Normal Subjects and in Early Alzheimer Disease Patients». *Alasbimn Journal*: 1(3):

ГЛОССАРИЙ

Аксон — отросток нервной клетки (обычно достаточно длинный, в отличие от дендритов), по которому нервные импульсы идут от тела нейрона к другим нейронам.

Антиоксиданты — вещества, помогающие предотвратить повреждения, наносимые свободными радикалами.

Ацетилхолин — нейромедиатор, задействованный в функции памяти, в основном — возбуждающий. Имеет отношение к проблемам мышечного аппарата, болезни Альцгеймера и проблемам с обучением.

Базальные ганглии — ядерные образования, расположенные глубоко в мозге и задействованные в моторике, тревожности и удовольствии.

Височные доли — области коры больших полушарий мозга, расположенные на уровне висков (непосредственно позади глаз). Участвуют в функциях памяти, обработке слуховой информации, стабильности настроения и контроле над эмоциями.

Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) — тормозной, успокаивающий нейромедиатор. Может иметь отношение к проблеме судорог, биполярному расстройству, тревожности и боли.

Гиппокамп — структура мозга, находящаяся в толще височных долей (под ними). Участвует в функции памяти и обоняния, относится к лимбической системе.

Глубокая лимбическая система — подкорковая структура мозга, влияющая на эмоциональную чувствительность. Связана с обонянием и памятью.

Глютамат — возбуждающий (стимулирующий) нейромедиатор.

Дендриты — отростки нейрона, служащие для получения сигналов от других нервных клеток.

Джи-точка, или G-точка, — небольшая область на передней стенке влагалища, под уретрой, расположена на глубине 5–6 см. Получила свое название в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга.

Дофамин — нейромедиатор, связанный с вниманием, моторикой и мотивацией. Имеет отношение к проблемам болезни Паркинсона, синдрому дефицита внимания, депрессии и шизофрении.

Затылочные доли — зрительная зона коры головного мозга, расположенная в задней части больших полушарий.

Магнитно-резонансная томография — томографическое исследование мозга, в котором мощные магниты используются для визуализации физической структуры органов.

Миелинизация — процесс «обрастания» нейронов миелином.

Миелиновые оболочки — белесые оболочки, покрывающие нейроны. Состоят из белка миелина. Формирование миелиновых оболочек заканчивается лишь к юности.

Нейрогенез — рост новых нейронов.

Нейромедиатор — химическое вещество, выделяемое одним нейроном в синаптическую щель (щель между окончаниями соседних нейронов), где его воспринимают специальные рецепторы следующего нейрона. Существует множество различных нейромедиаторов, например ацетилхолин, серотонин, дофамин и норадреналин.

Нейрон — нервная клетка.

Норадреналин — нейромедиатор, имеющий отношение к настроению, концентрации и мотивации. Связан с проблемами внимания, депрессией и тревожностью.

Окситоцин — гормон, связанный с чувством привязанности.

Передняя часть поясной извилины — переключатель скоростей мозга. Тянется по всей длине «стыка» лобных долей. Обеспечивает когнитивную гибкость.

Позитронно-эмиссионная томография — метод визуализации мозга, в котором используются изотопы. Демонстрирует метаболизм глюкозы и характер активности мозга.

Префронтальная, или лобная, кора — кора лобных долей. Находится в передней трети больших полушарий мозга и отвечает за так называемые исполнительные функции, например, предвидение и суждение.

Серотонин — нейромедиатор, связанный с настроением, гибкостью и переключением внимания. Имеет отношение к проблемам депрессии, обсессивно-компульсивному расстройству, расстройствам питания, нарушениям сна и к ощущению боли.

Синапсы (или синаптические щели) — пространство между соседними нервными клетками, посредством которого окончание аксона одного нейрона сообщается с дендритом другого нейрона. Существует два типа синапсов: электрические и химические.

Теменные доли — верхняя задняя область больших полушарий мозга, задействованная в обработке сенсорной визуальной информации, зрительном восприятии движений и чувстве направления.

Тестостерон — мужской половой гормон. Однако он вырабатывается в небольших количествах и в женском организме.

Эстрогены — женские половые гормоны.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Abramov, L. A., «Sexual Life and Sexual Frigidity Among Women Developing Acute Myocardial Infarction», *Psychosomatic Medicine* 38 no. 6 (1976): 418–25.
- Addis, M., and J. Mahalik, «Men, Masculinity, and the Contexts of Help Seeking», *American Psychologist* 58 no. 1 (2003): 5–14.
- Aharon I., et al., «Beautiful Faces Have Variable Reward Value: fMRI and Behavioral Evidence», *Neuron* 32 (2001): 537–51.
- Ainsworth, M.D.S., et al., *Matters of Attachment: Assessed in the Strange Situation and the Home*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.
- Allen, J. S., J. Bruss, and H. Damasio, «The Aging Brain: The Cognitive Reserve Hypothesis and Hominid Evolution», *American Journal of Human Biology* 17 (2005): 673–89.
- Angier, Natalie, *Women: An Intimate Geography* (New York: Anchor Books, 2000).
- Arnow, B., et al., «Brain Activation and Sexual Arousal in Healthy, Heterosexual Males», *Brain* 125 (2002): 1014–23.
- Aron, A., et al., «Reward, Motivation, and Emotion Systems Associated with Early-Stage Intense Romantic Love», *Journal of Neurophysiology* 94, 327–37.
- Azari, N., and D. Birnbacher, «The Role of Cognition and Feeling in Religious Experience», *Zygon* 39 no. 4 (2004): 901–17.
- Azari, N., et al., «Neural Correlates of Religious Experience», *European Journal of Neuroscience* 13, (2001): 1649–52.
- Bagley, Christopher, and Pierre Tremblay, «Suicidal Behaviors in Homosexual and Bisexual Males», *Crisis* 18 no. 1 (1997): 24–34.
- Bancroft, J., «The Endocrinology of Sexual Arousal», *Journal of Endocrinology* 186 (2005): 411–27.
- Bartels, A., and S. Zeki, «The Neural Basis of Romantic Love», *Neuroreport* 11 (2000): 3829–34.
- Bartels, A., and S. Zeki, «The Neural Correlates of Romantic Love», *NeuroImage* 21 (2004): 1155–66.
- Beatson, J., and S. Taryan, «Predisposition to Depression: The Role of Attachment», *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 37 (2003): 219–25.

- Begley, S., and A. Underwood, «Religion and the Brain», *Newsweek* 137 no. 19 (2001).
- Berns, G. S., et al., «Predictability Modulates Human Brain Response to Reward», *Journal of Neuroscience* 21 (2001): 2793–98.
- Bonanno, G. «Loss, Trauma, and Human Resilience, Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?» *American Psychologist* 59 no. 1 (2004): 20–28.
- Booth, Alan, et al., «Testosterone and Men's Health», *Journal of Behavioral Medicine* 22 no. 1 (1999): 1–19.
- Bowlby, J. «Loss: Sadness and Depression», *Attachment and Loss*, vol. III, (New York: Basic Books, 1980).
- Brunckhorst, C. B., et al., «Stress, Depression and Cardiac Arrhythmias», *Ther Umsch*, 60 no. 11, 673–81.
- Bullough, Vern L., *Science in the Bedroom: A History of Sex Research* (New York: Basic Books, 1994).
- Burleson, Mary H., et al., «Heterosexual Activity and Cycle Length Variability: Effect of Gynecological Maturity», *Physiology & Behavior* 50 (1991): 863–66.
- Catania, Joseph A., and Charles B. White, «Sexuality in an Aged Sample: Cognitive Determinants of Masturbation», *Archives of Sexual Behavior* 11 no. 3 (1982): 237–45.
- Charnetski, Carl J., and Francis X. Brennan, *Feeling Good Is Good for You: How Pleasure Can Boost Your Immune System and Lengthen Your Life* (Emmaus: Rodale Press, 2001).
- Chockalingham, A., et al., «Estimation of Subjective Stress in Acute Myocardial Infarction», *Journal of Postgraduate Medicine* 355 (2000): 1969–70.
- Chockalingham, A., et al., «Estimation of Subjective Stress in Acute Myocardial Infarction», *Journal of Postgraduate Medicine* 49 (2003): 207–10.
- Chuang, Y. C., et al., «Tooth Brushing with Ictal Orgasms», *Seizure* 13 no. 3 (2004): 179–82.
- Clymer, Adam, «U.S. Revises Sex Information, and a Fight Goes On», *New York Times*, December 27, 2002, A17.
- Coffey, C. E., et al., «Relation of Education to Brain Size in Normal Aging», *Neurology* 53 no. 1 (1999).
- Coleman, Eli, «Masturbation as a Means of Achieving Sexual Health», *Journal of Psychology and Human Sexuality* 14 no. 2/3 (2002): 5–16.
- Curtis, Margaret, «Paradise Found? Hot Flash on the G-Spot», *Mademoiselle*, January 1989: 64.
- Cutler, Winnifred B., *Love Cycles: The Science of Intimacy* (New York: Villard Books, 1991).
- Cutler, W. B., E. Friedmann, and N. L. McCoy, «Coitus and Menstruation in Perimenopausal Women», *Journal of Psychosomatic Obstetrical Gynaecology* 17 no. 3 (1996): 149–57.
- Darling, Carol A., J. Kenneth Davidson, Sr., and Colleen Conway-Welch, «Female Ejaculation: Perceived Origins, the Grafenberg Spot/Area, and Sexual Responsiveness», *Archives of Sexual Behavior* 19 (1990): 29–47.
- Davey Smith, George, et al., «Sex and Death: Are They Related? Findings from the Caerphilly Cohort Study», *British Medical Journal* 315 (1997): 1641–44.
- Davies, Stephenie, et al., «Sexual Desire Discrepancies: Effects on Sexual and Relationship Satisfaction in Heterosexual Dating Couples», *Archives of Sexual Behavior* 28 no. 6 (1999): 553–67.
- Davis, Peter, and Ray Lay-Yee, «Early Sex and Its Behavioral Consequences in New Zealand», *Journal of Sex Research* 36 no. 2 (1999): 135–44.
- Dennerstein, L., E. Dudley, and H. Burger, «Are Changes in Sexual Functioning During Midlife Due to Aging or Menopause?» *Fertility and Sterility* 76 no. 3 (2001): 456–60.
- Ebrahim, S., et al., «Sexual Intercourse and Risk of Ischaemic Stroke and Coronary Heart Disease: The Caerphilly Study», *Journal of Epidemiology and Community Health* 56 (2002): 99–102.
- Ellison, Carol Rinkleib, *Women's Sexualities* (Oakland: New Harbinger Publications, 2000).
- Esch, T., and G. B. Stefano, «Love Promotes Health», *Neuroendocrinology Letters* 26 no. 3 (2005): 264–67.
- Eslick, G., M. Jones, and N. Talley, «Non-cardiac Chest Pain: Prevalence, Risk Factors, Impact and Consulting—a Population Based Study», *Ailmentary Pharmacology and Therapeutics* 17 (2003): 1115–24.
- Evans, Randolph W., and James R. Couch, «Orgasm and Migraine», *Headache* 41 (2001): 512–14.

- Farah, M. J., «Why Does the Somatosensory Homunculus Have Hands Next to Face and Feet Next to Genitals? A Hypothesis», *Neural Computation* 10 (1998): 1983–85.
- Feldman, Henry A., et al., «Low Dehydroepiandrosterone Sulfate and Heart Disease in Middle-Aged Men: Cross-Sectional Results from the Massachusetts Male Aging Study», *Annals of Epidemiology* 8 no. 4 (1998): 217–28.
- Ferretti, A., et al., «Dynamics of Male Sexual Arousal: Distinct Components of Brain Activation Revealed by fMRI», *Neuroimage* 26 (2005): 1086–96.
- Fisher, Helen E. *The Sex Contract—The Evolution of Human Behavior* (New York: Quill, 1982).
- Fisher, H., et al., «Defining the Brain Systems of Lust, Romantic Attraction, and Attachment», *Archives of Sexual Behavior* 31 no. 5 (2002): 413–19.
- Fisher, H., A. Aron, and L. Brown, «Romantic Love: An fMRI Study of a Neural Mechanism for Mate Choice», *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 58–62.
- Fogari, Roberto, et al., «Sexual Activity and Plasma Testosterone Levels in Hypertensive Males», *American Journal of Hypertension* 15 no. 3 (2002): 217–21.
- Francoeur, Robert T., *Becoming a Sexual Person* (New York: Macmillan, 1991).
- Gallup, G., R. Burch, and S. Platek, «Does Semen Have Antidepressant Properties?» *Archives of Sexual Behavior* 31 no. 3 (2002): 289–93.
- Gangestad, S. W., R. Thornhill, and C. E. Garver-Apgar, «Women's Sexual Interests Across the Ovulatory Cycle Depend on Primary Partner Developmental Instability», *Proceedings of the Royal Society of London, Series B* 272 (2005): 2023–27.
- Georgiadis, J., and G. Holstege, «Human Brain Activation During Sexual Stimulation of the Penis», *Journal of Comparative Neurology* 493 (2005): 33–38.
- Gillath, O., et al., «Attachment-Style Differences in the Ability to Suppress Negative Thoughts: Exploring the Neural Correlates», *Neuroimage* 28 (2005): 835–47.
- Goldstein J. M., et al., «Normal Sexual Dimorphism of the Adult Human Brain Assessed by *in Vivo* Magnetic Resonance Imaging», *Cerebral Cortex* 11 no. 6 (2001): 490–97.
- Greenstein, A., et al., «Sexual Dysfunction in Women Partners of Men with Erectile Dysfunction», *International Journal of Impotence Research* 18 (2005): 1–3.
- Guarraci, F. A., and A. Benson, «Coffee, Tea and Me: Moderate Doses of Caffeine Affect Sexual Behavior in Female Rats», *Pharmacology, Biochemistry and Behavior* 82 (2005): 522–30.
- Gundel, H., et al., «Functional Neuroanatomy of Grief: An fMRI Study», *American Journal of Psychiatry* 160 (2003): 1946–53.
- Gurian, M., *Mothers, Sons and Lovers: How a Man's Relationship with His Mother Affects the Rest of His Life* (Boston: Shambhala, 1994).
- Understanding the Hidden Nature of Our Daughters* (New York: Pocket Books, 2002).
- Habel, U., et al., «Same or Different? Neural Correlates of Happy and Sad Mood in Healthy Males?» *Neuroimage* 26 (2005): 206–14.
- Hamann, S., et al., «Men and Women Differ in Amygdala Response to Visual Sexual Stimuli», *Nature Neuroscience* 7 no. 4 (2004): 411–16.
- Hansen, B. «Partial Epilepsy with «Ecstatic Seizures», *Epilepsy and Behavior* 4 (2003): 667–73.
- Hiroshi, Kojima, Shozo, «Neuroanatomical Correlates of the Assessment of Facial Attractiveness», *Neuroreport* 4 (1998): 753–57.
- Hite, Shere, *The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality* (New York: Macmillan, 1976).
- Holstege, G., et al., «Brain Activation During Human Male Ejaculation», *Journal of Neuroscience* 23 no. 27 (2003): 9185–93.
- Hommer, D., «Male and Female Sensitivity to Alcohol-Induced Brain Damage», *Alcohol Research and Health* 27 no. 2 (2003): 181–85.
- Hurlbert, David Farley, and Karen Elizabeth Whittaker, «The Role of Masturbation in Marital and Sexual Satisfaction: A Comparative Study of Female Masturbators and Nonmasturbators», *Journal of Sex Education & Therapy* 17 no. 4 (1991): 272–82.
- Ilmberger, J., et al., «The Influence of Essential Oils on Attention. I: Alertness», *Chemical Senses* 26 (2001): 239–45.
- Janszky, J., et al., «Orgasmic Aura—a Report of Seven Cases», *Seizure* 13 (2004): 441–44.
- Joseph, R., «The Limbic System and the Soul: Evolution and the Neuroanatomy of Religious Experience», *Zygon* 36 no. 1 (2001): 105–36.

- Kaplan, Helen Singer, «Desire—Why and How It Changes», *Redbook* 58 (October 1984). As cited in Komisaruk and Whipple, «The Suppression of Pain by Genital Stimulation in Females».
- Keesling, Barbara, *Rx Sex: Making Love Is the Best Medicine* (Alameda: Hunter House, 2000).
- Komisaruk, Barry R., and Beverly Whipple, «The Suppression of Pain by Genital Stimulation in Females», *Annual Review of Sex Research* (1995): 151–86.
- Krantz, D. S., et al., «Triggers and Timing of Cardiac Events», *Cardiology Clinics* 14 no. 2 (1996): 271–87.
- Kreuter, M., et al., «Sexual Adjustment and Its Predictors After Traumatic Brain Injury», *Brain Injury* 12 no. 5 (1998): 349–68.
- Ladas, Alice Kahn, Beverly Whipple, and John D. Perry, *The G Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality* (New York: Dell, 1983).
- Laumann, Edward O., et al., *The Social Organization of Sexuality—Sexual Practice in the United States* (Chicago: University of Chicago, 1994).
- Lé, M. G., et al., «Characteristics of Reproductive Life and Risk of Breast Cancer in a Case-Control Study of Young Nulliparous Women», *Journal of Clinical Epidemiology* 42 no. 12 (1989): 1227–33.
- Lehne, G. K., «Brain Damage and Paraphilia: Treated with Medroxyprogesterone Acetate», *Sexuality and Disability* 7 no. 3/4 (1986): 145–58.
- Levesque, J., et al., «Neural Circuitry Underlying Voluntary Suppression of Sadness», *Biological Psychiatry* 53 (2003): 502–10.
- Levin, Roy J., «The Physiology of Sexual Arousal in the Human Female: A Recreational and Procreational Synthesis», *Archives of Sexual Behavior* 31 no. 5 (2002): 405–11.
- Liu, R. S. N., et al., «Association Between Brain Size and Abstinence from Alcohol», *The Lancet* 355 (2000): 1969–70.
- Marcus, M., and R. Miller, «Sex Differences in Judgments of Physical Attractiveness: A Social Relations Analysis», *Personality and Social Psychology Bulletin* 29 no. 3 (2003): 325–35.
- McKenna, K., «Lecture 3: The brain Is the Master Organ in Sexual Function: Central Nervous System Control of Male and Female Sexual Function», *International Journal of Impotence Research* 11 suppl. 1 (1999): S48–S55.
- McKenna, K., «The Neurophysiology of Female Sexual Function», *World Journal of Urology* 20 (2002): 93–100.
- Meaddough, Erika L., et al., «Sexual Activity, Orgasm and Tampon Use Are Associated with a Decreased Risk for Endometriosis», *Gynecologic and Obstetric Investigation* 53 (2002): 163–69.
- Meston, C., and P. Frohlich, «The Neurobiology of Sexual Function», *Archives of General Psychiatry* 57 (2000): 1012–30.
- Mouras, H., et al., «Brain Processing of Visual Sexual Stimuli in Healthy Men: A Functional Magnetic Resonance Imaging Study», *Neuroimage* 2 (2003): 855–69.
- Murrell, T. G. C. «The Potential for Oxytocin (OT) to Prevent Breast Cancer: A Hypothesis», *Breast Cancer Research and Treatment* 35 (1995): 225–29.
- Najib, A., et al., «Regional Brain Activity in Women Grieving a Romantic Relationship Breakup», *American Journal of Psychiatry* 161 (2004): 2245–56.
- Nakamura, Katsuki, et al., «Neuroanatomical Correlates of the Assessment of Facial Attractiveness», *Neuroreport* 9 no. 4 (1998): 753–57.
- Newberg, A., et al., «The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow During the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study», *Psychiatry Research: Neuroimaging Section* 106 (2001): 113–22.
- Odent, Michel, *The Scientification of Love* (London: Free Association Books, 1999).
- Ogden, Gina, «Spiritual Passion and Compassion in Late-Life Sexual Relationships», *Electronic Journal of Human Sexuality*, http://www.ejhs.org/volume_4/Ogden.htm (August 14, 2001; accessed November 22, 2002).
- Palmore, E., «Predictors of the Longevity Difference: A Twenty-Five Year Follow-Up», *The Gerontologist* 22 (1982): 513–18.
- Park, K., et al., «A New Potential of Blood Oxygenation Level Dependent (BOLD) Functional fMRI for Evaluating Cerebral Centers of Penile Erection», *International Journal of Impotence Research* 13 (2001): 73–81.
- Pease, Allan, and Beverly Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps* (New York: Broadway Books, 2001).

- Persson, G., «Five-year Mortality in a 70-Year-Old Urban Population in Relation to Psychiatric Diagnosis, Personality, Sexuality and Early Parental Death», *Acta Psychiatrica Scandinavica* 64 (1981): 244–53.
- Peski-Oosterbaan, A., et al., «Noncardiac Chest Pain: Interest in a Medical Psychological Treatment», *Journal of Psychosomatic Research* 45 no. 5 (1998): 471–76.
- Petridou, E., et al., «Endocrine Correlates of Male Breast Cancer Risk: A Case-Control Study in Athens, Greece», *British Journal of Cancer* 83 no. 9 (2000): 1234–37.
- Puri, B., et al., «SPECT Neuroimaging in Schizophrenia with Religious Delusions», *International Journal of Psychophysiology* 40 (2001): 143–48.
- Ramachandran, V. S., and W. Hirstein, «The Perception of Phantom Limbs», *Brain* 121 (1998): 1603–30.
- Reinisch, June M., *The Kinsey Institute New Report on Sex* (New York: St. Martin's Press, 1990).
- Reiss, Ira L., and Harriet M. Reiss, *An End to Shame: Shaping Our Next Sexual Revolution* (Buffalo: Prometheus Books, 1990).
- Rozanski, A., J. Blumenthal, and J. Kaplan, «Impact of Psychological Factors on the Pathogenesis of Cardiovascular Disease and Implications for Therapy», *Circulation* 99, 1999: 2192–2217.
- Satcher, David, *The Surgeon General's Call to Action to Promote Sexual Health and Responsible Sexual Behavior 2001* (Rockville: Office of the Surgeon General, 2001).
- Saver, J., and J. Rabin, «The Neural Substrates of Religious Experience», *Journal of Neuropsychiatry* 9 no. 3 (1997): 498–510.
- Savic, I., et al., «Smelling Odorous Sex Hormone-like Compounds Causes Sex Differentiated Hypothalamic Activations in Humans», *Neuron* 31 (2001): 661–68.
- Sayle, A. E., et al., «Sexual Activity During Late Pregnancy and Risk of Preterm Delivery», *Obstetrics and Gynecology* 97 no. 2 (2001): 283–89.
- Shapiro, D., «Effect of Chronic Low Back Pain on Sexuality», *Medical Aspects of Human Sexuality* 17 (1983): 241–45. As cited in Komisaruk and Whipple, «The Suppression of Pain by Genital Stimulation in Females».
- Singh, Devendra, et al., «Frequency and Timing of Coital Orgasm in Women Desirous of Becoming Pregnant», *Archives of Sexual Behavior* 27 no. 1 (1998): 15–29.
- Sinha, R., et al., «Neural Circuits Underlying Emotional Distress in Humans», *Annals of the New York Academy of Sciences* 1032 (2004): 254–57.
- Smith, G. D., S. Frankel, and J. Yarnell, «Sex and Death: Are They Related? Findings from the Caerphilly Cohort Study», *British Medical Journal* 315 (1997): 1641–44.
- Sprecher, Susan, «Sexual Satisfaction in Premarital Relationships: Associations with Satisfaction, Love, Commitment, and Stability», *Journal of Sex Research*, 39 no. 3 (2002): 190–96.
- Steptoe, A., and D. L. Whitehead, «Depression, Stress and Coronary Heart Disease: The Need for More Complex Models», *Heart* 91 (2005): 419–20.
- Stevenson, R. W. D. «Sexual Medicine: Why Psychiatrists Must Talk to Their Patients About Sex», *Canadian Journal of Psychiatry* 49 no. 10 (2004): 673–77.
- Stoleru, S., et al., «Neuroanatomical Correlates of Visually Evoked Sexual Arousal in Human Males», *Archives of Sexual Behavior* 28 no. 1 (1999): 1–21.
- Swazbo, P. A., «Counseling About Sexuality in the Older Person», *Clinics in Geriatric Medicine* 19 (2003): 595–604.
- Tur-Kaspa, Ilan, et al., «How Often Should Infertile Men Have Intercourse to Achieve Conception?», *Fertility and Sterility*, 62 no. 2 (1994): 370–75.
- van Lunsen, R. H. W., and E. Laan, «Genital Vasculär Responsiveness and Sexual Feelings in Midlife Women: Psychophysiological, Brain, and Genital Imaging Studies», *Menopause: The Journal of The North American Menopause Society* 11 no. 6 (2004): 741–48.
- von Sydow, Kirsten, «Sexuality During Pregnancy and After Childbirth: A Metacontent Analysis of 59 Studies», *Journal of Psychosomatic Research* 47 no. 1 (1999): 27–49.
- Walters, Andrew S., and Gail M. Williamson, «Sexual Satisfaction Predicts Quality of Life: A Study of Adult Amputees», *Sexuality and Disability*, 16 no. 2 (1998): 103–15.
- Wang, H. L., and J. F. Keck, «Foot and Hand Massage as an Intervention for Postoperative Pain», *Pain Management Nursing* 5 no. 2 (2005): 59–65, from *International Journal of Neuroscience* 115 (2005): 1397–1413.
- Warner, Pamela, and John Bancroft, «Mood, Sexuality, Oral Contraceptives and the Menstrual Cycle», *Journal of Psychosomatic Research* 32 no. 4/5 (1988): 417–27.

- WAS—World Association for Sexology, «Declaration of Sexual Rights», *14th World Congress of Sexology*, http://www.worldsexology.org/english/about_sexualrights.html (August 26, 1994; accessed October 15, 2002).
- Weeks, David J. «Sex for the Mature Adult: Health, Self-Esteem and Countering Ageist Stereotypes», *Sexual and Relationship Therapy* 17 no. 3 (2002): 231–40.
- Weeks, David J., and Jamie James, *Superyoung: The Proven Way to Stay Young Forever* (London: Hodder and Stoughton, 1998).
- Whipple, Beverly, and Barry R. Komisaruk, «Elevation of Pain Threshold by Vaginal Stimulation in Women», *Pain* 21 (1985): 357–67.
- Wilson, M., and M. Daly, «Do Pretty Women Inspire Men to Discount the Future?» *Proceedings of the Royal Society of London, Series B suppl.* 271 (2004): S177–S179.
- Wittstein, I., et al., «Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress», *New England Journal of Medicine* 352 no. 6 (2005): 539–48.
- Yang, J. C., «Functional Neuroanatomy in Depressed Patients with Sexual Dysfunction: Blood Oxygen Level Dependent Functional MR Imaging», *Korean Journal of Radiology* 5 no. 2 (2004): 87–95.
- Yavascaoglu, I., et al., «Role of Ejaculation in the Treatment of Chronic Non-bacterial Prostatitis», *International Journal of Urology* 6 no. 3 (1999): 130–34.
- Zamboni, Brian D., and Isiaah Crawford, «Using Masturbation in Sex Therapy: Relationships Between Masturbation, Sexual Desire, and Sexual Fantasy», *Journal of Psychology and Human Sexuality* 14 no. 2/3 (2002): 123–41.
- Zaviacic, Milan, et al., «Female Urethral Expulsions Evoked by Local Digital Stimulation of the G-spot: Differences in the Response Patterns», *Journal of Sex Research* 24 (1988): 311–18.

БЛАГОДАРНОСТИ

Я благодарен всем, кто участвовал в создании этой книги, особенно моим пациентам и коллегам, с чьей помощью я собрал столько информации о мозге и сексуальности. Огромную поддержку мне оказали сотрудники *Amen Clinics* — Кристл Джонсон и Никкоул Миллер. А Кэтрин Миллер вдохновляла меня и давала полезные советы. Я глубоко благодарен за ее любовь и поддержку. Нэнси Бензель очень поддерживала меня и помогла в написании главы о гормональных воздействиях. Я признателен Дугласу Кану и Кертис Роузензон за их технические рекомендации, особенно за главу «Включайте мозг прежде, чем отдать сердце». Спасибо Эрл Хенслин, Шерри Гантман, Леонти Томпсон, Эмили Макграт, Марку Лээзеру, Ларри Момая, Эйсе Грин, Крису Хэнксу, Мэри Найт, Джиффу Смиту, Марку Козинсу, Барбаре Вилсон, Нэнси Эриксон, Деннису Алтерсу, Стивену Рудольфу, Кэрол-Энне Стоктон, Синтии Граф, Дэвиду Беннетту, Розмари Джексон и Тане Гебелин за участие в обсуждении замысла и концепций этой книги, а также хочу сказать спасибо моим друзьям Крису Амену и Лусинде Тили за их советы. Хочу поблагодарить и замечательную команду редакторов из *Harmony Books*, особенно Шей Арехирт и Джулию Пэстор. Я бесконечно благодарен литературному агенту Фейт Хэмлин, которая является для меня постоянным источником спокойствия, любви и поддержки.

ОБ АВТОРЕ

Дэниэл Дж. Амен, доктор медицины, клинический нейро-биолог, психиатр, президент и медицинский директор *Amen Clinics, Inc.*, в городах Ньюпорт-Бич и Фэрфилд, Калифорния; Такома, Вашингтон и Рестон, Вирджиния. Он является почетным членом Американской психиатрической ассоциации и профессором психиатрии в Калифорнийском университете, на медицинском факультете Ирвина. Каждый год доктор Амен читает десятки лекций врачам, судьям и широкой публике. В его клиниках собрана самая большая в мире база данных томограмм мозга при разных нарушениях поведения. Дэниэл Амен стажировался в Армейском медицинском центре Уолтера Рида в Вашингтоне, получал призы за статьи и исследования от Американской психиатрической ассоциации, армии США и Балтиморского института психоанализа. Книги Амена публикуются по всему миру и были переведены на 14 языков. Среди его книг: бестселлеры Нью-Йорк Таймс «Измените свой мозг — изменится и жизнь», «Измени свой мозг — изменится и тело», «Великолепный мозг в любом возрасте» (книги вышли в издательстве «Эксмо»), «Как лечить СДВГ», «Как исцелить душу», «Лечим тревожность и депрессию (в соавторстве с Лайзой Рут)», «Как предотвратить болезнь Альцгеймера (в соавторстве с Уильямом Р. Шэнклом)». Наконец, он автор бестселлера «Как сделать хороший мозг совершенным» — книги, которую назвали одной из лучших книг 2005 года по версии *Amazon.com* и которая получила премию *Earphones Award* как лучшая аудиокнига. Доктор Амен участвовал в популярных телешоу: «Правда об алкоголе», *The View, Today, The Early Show, 48 hours* и во многих радиопрограммах. Кроме того, он пишет статьи для мужского журнала *Men's Health*.

О КЛИНИКАХ AMEN CLINICS

Клиники Амена (*Amen Clinics, Inc*) были учреждены в 1989 году Дэниэлом Аменом. Они специализируются на инновационных методах диагностики и лечения разнообразных поведенческих и эмоциональных расстройств у людей всех возрастов. *Amen Clinics* имеют международное признание в качестве ведущих центров лечения таких проблем, как синдром дефицита внимания, депрессия, тревожность, трудности с обучением, травмы мозга, обсессивно-компульсивные расстройства, агрессивность, когнитивные расстройства и отравление мозга алкоголем или наркотиками. В клиниках собрана самая большая в мире база данных сканирований головного мозга.

www.amenclinic.com

AMENCLINIC.COM

Amenclinic.com — это образовательный интерактивный сайт, посвященный работе мозга. Он создан для врачей, педагогов, студентов и широкой публики. На сайте содержится множество информации о работе клиник *Amen Clinics* и о функциях головного мозга, в том числе более 300 цветных томограмм мозга, показывающих нарушения, связанные с такими расстройствами, как агрессия, тревожность, синдром дефицита внимания (включая шесть его подтипов), травмы мозга, деменция, депрессия, злоупотребление наркотиками, обсессивно-компульсивные расстройства, ПМС, инсульт, судороги. Кроме того, на сайте вы найдете сотни выдержек из научных статей, познавательные загадки и многое другое.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Cosmopolitan 241
IQ (коэффициент интеллекта) 260, 271,
 L-аргинин (аминокислота) 182
 pH фактор (кислотность) 190
 X-хромосома 94
 Y-хромосома 94
 «Эффект оазиса» 129
 Авокадо 185, 187
 Автоматические негативные мысли 55, 229, 256
 Агорафобия 222
 Агрессивное поведение 123, 224
 Адвентисты Седьмого дня 170
 Аденозин 252
 Адреналин 76, 77
 Азартная игра 32, 142, 150
 Акинетический мутизм 45
 Алкоголь 14, 88, 250
 Аллицин 189
 Амбра 181
 Американская академия неврологии 274
 Амнезия 64

Андрогель 716 73
 Андрогены 716 72
 Андростерон 187
 Анкета клиники *Amen Clinics* 261
 Антидепрессанты 29, 46, 219
 Антиоксиданты 182, 254, 279
 Антисоциальное расстройство личности 230
 Апельсины 184
 Апноэ (сонное апноэ) 253
 Артишоки 186
 Асфиксия 157
 Асфиксофилия 155
 Афродита (богиня) 179
 Ацетилхолин 280
 Аэробная нагрузка (аэробные упражнения, кардиотренировки) 191, 257
 Базальные ганглии 36, 55, 79, 204, 263
 Бананы 185, 187
 Белладонна 201
 Белок 256
 Бензодиазепины 251
 Беременность 19, 25
 Бета TGF 30
 Биполярное расстройство 115, 126, 216
 Болезни, передающиеся половым путем 21, 25, 137, 139

Болезнь Альцгеймера 60, 73, 146
 Бромелайн 187
 Брэдфорд Джон 166
 Буддизм 172, 174
 Вазопрессин 68, 81, 85
 Виагра 179, 181, 189
 Вилсон Барбара 127
 Височные доли 36, 37, 59
 Витамин Е 65
 Влагалище (вagina) 28, 73, 183, 190
 Влечеение 13, 27, 71
 Влюблённости период 68, 71, 81
 Внебрачные связи 83
 Водоросли 190
 Возбуждающие средства 179
 Воспитание 82, 109
 Вуайеризм 152
 Вульва 172, 184
 Выражения лица 62, 102
 Гаммааминомасляная кислота (ГАМК) 56
 Гарвардский университет 75
 Гендерные различия 92, 98
 Генетика 31, 78
 Гигиена 190
 Гinkго билоба 65
 Гипертония 250
 Гиперфункция 44, 222
 Гипогонадизм 72
 Гипомания (и мания) 217
 Гиппокамп 51, 60, 164, 268
 Голдстайн Ирвин 203
 Головная боль 29, 55, 263
 Голос 12, 38, 116, 118
 Гомункул (человечек Пэнфилда) 192
 Графенберг Эрнест 195
 Грейпфрут 191
 Грудь 20, 32, 92, 156
 Дамиан 188
 Даосизм 172, 174
 Деменция 39, 146, 256, 276
 Десенсибилизация движением глаз и репроцессинг 225
 Детская присыпка 184
 Джонс Стар 107
 Достоевский Федор 170
 Дофамин 39, 66, 78
 Дружба 84, 137, 232
 Духи 184
 Духовность 141, 172
 ДЭА (дегидро-эпиандростерон) 26
 Единство ощущения 68
 Женьшень 14, 181
 Зависимости 20, 51, 77, 154, 212
 Запахи 12, 51, 113, 184
 Затылочные доли 36, 37, 281
 Злоупотребление 121, 136, 140, 222

Знакомства в Интернете 141
Зоофилия 156, 159
Зрительный контакт 201

Идиот
(роман Достоевского) 170
Изменения характера (психопатии) 228
Изоляция социальная 54, 87
Иммуноглобулин A (IgA) 24
Импотенция 203, 252
Индуистская Тантра 172
Инжир 189
Инсульт 23, 96
Интернет 321, 119, 133, 141
Иохимбин 182
Йога Бхакти 172

Казино Лас-Вегаса 70
Калий 187
Калории 17, 31, 199, 257, 258
Камеры (SPECT) 14
Капуста 187
Кардамон 190
Карри 190
Кашалот 181
Клептомания 150
Клитор 16, 194
Когнитивная гибкость 44, 48, 281
Кожа 69, 103, 112, 156

Кокаин 56, 67, 151
Компульсивный шопинг 150
Координация 248, 259
Копролалия 147
Корица 76, 183, 207
Кортизол 21, 204
Кортикостероиды 28
Кофеин 59, 125, 154, 188, 215
Красота 67
Кровеносные сосуды 276
Кровоток 14, 169, 184
Кундалини Йога 173
Кунц Дин 88

Лаазер Марк 153
Лаванда 76, 184
Либидо (половое влечение) 27, 54, 180, 189
Лимбическая система 185, 190
Лимон
Лобная кора (кора лобных долей мозга) 37, 39, 42, 145, 226
Лобные доли 37, 126, 214
Лук 190

Магнитно-резонансная томография (МРТ) 127, 271
Мазохизм 155
Марш Пингвинов (кино) 86
Массаж 28, 175, 194, 207
Мафусайл 17
Медитация 14, 51, 172
Менструальный цикл 24, 50, 75, 190

Мигрени 28
Миелин 281
Мизофилия 156
Миндальевидное тело (миндалина) 29, 51, 60
Миндаль 186
Мнительность 263
Мозжечок 37, 104, 259
Мозолистое тело 99
Молитва 14, 118, 173
Морковь 185
Мочевой пузырь 195
Музыка 12, 59, 185
Мультивитамины 191, 256
Мускатный орех 189
Мускус 184
Мята 190

Нарратофилия 155
Нарциссизм 231
Насилие 14, 126, 146
Насилие в семье 14
Негативизм 51, 97
Недостаток сна 252
Нейромедиаторы 39, 61, 77, 281
Нейроны 12, 31, 87, 165, 281
Нейротеология 170
Никотин 150, 154, 251
Норадреналин 52, 76, 220, 281
Норвежский университет (Тронхейм) 169

Обоняние 31, 112, 177, 183, 207
Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) 15, 45, 80, 148, 212, 224
Овуляция 73, 103
Огурцы 184
Окситоцин 21, 27, 81, 83, 220, 281
Оливковое масло 256
Омега-3 жирные кислоты 65, 187, 218
Онихофагия 150
Оптимизм 17, 101
Оральный секс 160, 207
Орехи 186, 256
Отращивание 236

Панические атаки 87, 220
Паранойальные тенденции 263
Парасимпатическая нервная система 185
Парафилии 154, 163
Педофилия 155
Перед сном 19, 112, 253
Передняя часть поясной извилины 36, 38, 44
Перец чили 187
Периферическое зрение 75
Пестициды 74, 251
ПМС (предменструальный синдром) 211
Пограничное расстройство личности 233

Подарки 172, 199
Позитронная эмиссионная томография (ПЭТ) 272, 278
Полигамия (многобрачие) 165
Половая дисфункция 76, 181
Половые отклонения (парафилии) 154, 163
Пончики 76, 184
Попугай 209, 210
Порнография 69, 139, 150
Посттравматическое стрессовое расстройство 48, 161, 224
Поцелуй 98, 201, 207
Правое полушарие 95, 175
Практическая нейробиология 16, 49
Преждевременная эякуляция 22
Презервативы 30, 258
Прелюдия 35, 192
Приапизм 180
Пристрастие 144
Притяжение 66
Прогестерон 78
Продолжительность сна 216
Пролактин 31
Простагландини
Простата 26, 197

Психическое здоровье 18, 102, 137
Психопатия 228
Радиация 273
Радость 55, 78, 131
Развод 14, 33, 109, 118
Рак молочной железы 27
Религиозный опыт 13
Репродуктивное здоровье 24
Ритуал 149, 172, 176
Рыба 256
Рыбий жир 153, 217, 249, 256
Садизм 155
Сайнфелд Джерри 144
Самоубийство 101, 129, 151, 215
Свечи 206
Свидания 209
Свободные радикалы 280
Сексоголики анонимные 151
Сексуальное влечение. См. Либидо 27, 54, 180, 189
Сексуальное насилие 146
Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (антидепрессанты) 166, 182, 219
Сельдерей 187
Семенная жидкость 197, 220
Семья 148, 153
Сердечно-сосудистая система 26, 297

Сердечный ритм 32, 180, 230
Серотонин 44, 49, 76, 80, 219
Симметрия 69
Симпатическая нервная система 185
Синапсы 87
Синдром дефицита внимания (СДВ) 15, 124
Синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) 79, 110
Синдром Туретта 147
Сканирование 69, 80, 114
Сканограмма 242, 251, 269
Слезы 54
Сложные углеводы 256
Сон 27
Социопатическое поведение 146
Спаржа 185, 186
Стигматофилия 155
Страх 29, 224
Стресс 21, 48, 138, 224
Ступни 156, 202
Сыр 188
Танец 91, 175, 206
Тантра 172, 174
Теменные доли 36, 282
Теобромин 188
Точка G 195
Трансвестизм 155
Тревожность 15, 45, 123, 205
Трихотилломания 150
Туфли (процесс выбора) 16
Тыквенный пирог 76, 184
Уайлд Оскар 35
Уйт Эллен 170
Уиппл Беверли 28
Университет Дьюка 21
Университет имени Джона Хопкинса 248
Университет Индианы 100
Университет Копенгагена 183
Университет Куопио (Финляндия) 169
Университет Техаса 183
Университет Уилкс 24
Университет Эмори 69, 204
Уретра (мочеиспускательный канал) 195
Уровень смертности 22
Урофилия 156
Устрицы 189
Фенилэтиламин (ФЭА) 68, 76, 81, 186
Феромоны 68, 75
Фертильность (способность к зачатию) 25
Фетишизм 155
Физическая активность (нагрузка, упражнения) 17, 191

Финансы 138, 244
Фишер Хелен 15, 66, 79, 219
Фолиевая кислота 187, 254
Фонд исследований и профилактики болезни Альцгеймера 173
Фрейд Зигмунд 154
Фроттеризм 155
Функциональная МРТ 271

Хатха-йога 172
Холестерин 26

Цветы 133, 199
Цинарин 186
Цинк 190

Черепно-мозговые травмы 137, 242, 263
Чеснок 189

Шизофрения 151, 254, 281
Шоколад 50, 81, 184, 188
Шпанская мушка 180

Эксгибиционизм 152, 156
Экстаз 168, 175
Электронная почта 100, 260
Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) 267, 278
Эмоциональная травма 246
Эндорфины 27, 87, 187
Эпилепсия 12, 64, 165, 267
Эрекция 13, 72, 76, 165, 203, 258
Эрогенные зоны 196
Эрос (бог) 179
Эфирные масла 185
Эякуляция 22, 161, 196

Южный университет Иллинойса 28

Яблоки 186
Яички (семенники) 94
Яичники 72, 83, 95
Яйца 188

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ И МОЗГ ПО АМЕНУ

Дэниэл Дж. Амен

МОЗГ И ЛЮБОВЬ
Секреты практической нейробиологии

Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Пискарева*
Редактор *М. Широкова*
Художественный редактор *П. Петров*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *А. Москаленко*
Корректор *Л. Зубченко*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksмо.ru E-mail: info@eksмо.ru

Подписано в печать 27.10.2011. Формат 60x84 1/16.
Гарнитура «Minion Pro». Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,73.
Тираж 5100 экз. Заказ № 6992.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.
www.oaompk.ru, www.oaompk.ru тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685

ISBN 978-5-699-53150-9



9 785699 531509 >

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksмо-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksмо-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksмо-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,**
обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2115, 2117, 2118, 411-68-99, доб. 2762, 1234.
E-mail: vipzakaz@eksмо.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksмо-sale.ru, сайт: www.kanc-eksмо.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрэзерная, д. 5.
Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Ставки, 243А.
Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е».
Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksмо-nsk@yandex.ru

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

В Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601
www.bookvoed.ru

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**