

Владислав Пантелеев

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

ЛитРес:
Москва

ISBN 978-5-532-92122-1

УДК 159.9
ББК 88
П16

Пантелеев В. Л.

Руководство по созданию семьи, или В чем смысл жизни? /
Пантелеев В. Л. — Москва: ЛитРес, 2022. — 204 с.

ISBN 978-5-532-92122-1

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

Содержание

Введение	5
Социальная иерархия самцов	32
Как найти партнера для жизни?	47
Приложение 1. Анализ либретто оперы «Евгений Онегин»	76
Приложение 2. Выводы из анализа либретто	180

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

Введение

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

В окружающем информационном потоке легко выхватить примеры успешного карьерного роста тех, кого называют

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

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

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

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

Важные особенности работы мозга

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

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

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

Основная нервная структура человека – центральная нервная система, состоящая из спинного и головного мозга, начинает формироваться уже на второй неделе эмбрионального развития: на поверхности эмбриона образуются складки, позже сворачивающиеся в нервную трубку. Из первой трети затем образуется головной мозг, оставшаяся часть становится спинным

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

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

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

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

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

деятельность так или иначе определяется через призму текущих задач полового поведения. Это обстоятельство нужно постоянно помнить.

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