

УДК 612.82
ББК 28.707.3
Б87

The Female Brain
Louann Brizendine, MD

Copyright © 2006 by Louann Brizendine
All rights reserved.

This translation published by arrangement with Broadway Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
and with Synopsis Literary Agency.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Yana Lesiuk / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Бризендайн, Луэнн.

Б87 Женская нейробиология : исчерпывающее руководство о влиянии гормонов на жизнь и здоровье / Луэнн Бризендайн ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 336 с. — (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела).

ISBN 978-5-699-91005-2

Почему женщины более разговорчивы, чем мужчины? Почему они запоминают детали лучше представителей противоположного пола? Почему склонны к более тесному общению с подругами? Долгое время ответы на эти вопросы давались исходя из гендерных предпосылок и научной интуиции исследователей. Пока в дело не вступили нейропсихиатры.

Луэнн Бризендайн, доктор медицинских наук, объединила открытия нескольких десятилетий, чтобы показать, как уникальная структура женского мозга и влияние на него гормонов определяют мысли, решения, поступки, эмоции и круг общения женщин.

Инновационный подход автора к женскому мозгу, его функционированию, вызвал невероятный отклик у читателей со всего мира. Эта книга стала путеводной звездой в мире женщин самых разных национальностей и дала ответы на многочисленные вопросы, главный из которых — чего она хочет на самом деле.

УДК 612.82
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-699-91005-2

© Захаров А.В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

«Женская нейробиология» — одна из самых обсуждаемых книг

«Я обнаружил, что тема разговора практически в любой компании сразу меняется, стоит мне упомянуть книгу Луэнн Бризендайн “Женская нейробиология”».

Дэвид Брукс, *New York Times*

«Феминистки должны радоваться: наконец-то хоть кто-то всерьез отнесся к женскому здоровью и тщательно изучил женский мозг... Несомненно, эта книга вызовет определенный дискомфорт у феминисток, отрицающих различия между полами».

Washington Times

«Автор проводит нас по всем этапам жизни женщины и показывает, как уровни гормонов влияют на каждое решение, и это ее величайший подарок читателям».

Los Angeles Times

«[Бризендайн] легко увязывает между собой данные бесчисленных статей и книг, как технических, так и популярных, а также рассказы пациенток, которых она лечила в своей клинике... Учитывая характер и непримиримость нашего дихотомического подхода к влиянию

биологии и культуры, читатели заинтересуются или разгневаются, убедятся в своей правоте или станут еще более скептическими в зависимости от того, какую позицию выбрали для себя заранее».

Дебора Таннен, *Washington Post*

«Ее выводы покажутся одним совершенно очевидными, а другим — почти ересью... Ее идеи, безусловно, будут оспариваться некоторыми врачами и социологами, которые считают, что подобные книги подрывают позиции женщин и укрепляют старые гендерные стереотипы».

Newsweek

«Бризендайн называет “Женская нейробиология” своеобразным руководством пользователя для женщин, но книга будет интересна и мужчинам, пусть мы и намертво запрограммированы никогда не читать инструкции».

Toronto Sun

«Отчасти — дорожная карта для женщин, которые ищут научных объяснений своего поведения, отчасти — немножко чудаковатое руководство, что делать, если не складываются отношения... Бризендайн особенно великолепна в те моменты, когда описывает химические обоснования страстной любви».

San Francisco Chronicle

«Чудесная новая книга... Бризендайн рассказывает, как женский мозг и гормоны заставляют нас ценить разные вещи на разных этапах жизни и как это влияет буквально на все — от карьерных решений до того, в кого мы влюбляемся».

Gannett News Service

«Это, черт возьми, великолепно... Я нашла ответы не только на те вопросы, которые терзали меня многие годы, но и на те, что я еще даже не сформулировала. И я ну, вот вообще не шучу... Я рада, что нашла книгу, которая не просто интересна, но и помогает почувствовать себя менее сумасшедшей».

The Huffington Post

«Бризендайн описывает ключевые этапы жизни в восьми сочных главах, и они будут для вас полезны вне зависимости от того, на каком этапе сейчас находитесь вы сами. Эх, как жаль, что я не смогла прочитать главу «Почему мозг девочки-подростка психует», когда сама была подростком. Да, воистину, знание — сила...».

Журнал *Bust*

«Настоящая сокровищница информации и потрясающие идеи... Эта книга будет интересна любому, кто задавался вопросом, почему мужчины и женщины такие разные, но особенно полезна она будет женщинам и родителям девочек».

Publishers Weekly

«Эту книгу должна обязательно прочитать любая женщина, да и мужчинам не повредит заглянуть».

Pilot (Северная Каролина)

«Бризендайн нашла что-то действительно интересное... Нас ждет ухабистая дорога».

Уильям Бут, *Washington Post*

Эта книга не должна служить заменой медицинским рекомендациям от профессионального медика. Для лечения медицинских проблем читателям настоятельно рекомендуется обратиться к врачу или другому квалифицированному профессионалу из сферы здравоохранения. Издатель и автор не берут на себя ответственность за какие-либо возможные последствия любых методов лечения, действий или употребления лекарств, трав и рецептов, упомянутых в этой книге.

*Посвящается моему мужу
Сэмюэлу Барондесу,*

*моему сыну
Джону Уитни Бризендаину*

*и доброй памяти
Луизе Энн Бризендайн*

Оглавление

Благодарности	13
Список действующих нейрогормональных лиц	18
Гормоны, о которых знает ваш врач	18
Гормоны, о которых ваш врач может не знать, но которые тоже действуют на мозг	19
Этапы жизни женщины	20
Введение	24
Что делает нас женщинами	24

Глава 1. Рождение женского мозга · 36

Чтение эмоций — это чтение реальности	40
Слушание, одобрение и понимание, что ее услышали	43
Эмпатия.....	45

Она наследует не только мамины гены.....	47
Не ссорьтесь.....	49
Она хочет общества, но только на собственных условиях.....	53
Гендерное обучение.....	58
Начальственный мозг.....	60

Глава 2. Мозг девочки-подростка • 64

Прокатимся на волнах эстрогена и прогестерона.....	66
И как же ее успокоить?.....	70
Мальчики — всегда мальчики.....	74
Страх конфликта.....	76
Мозг марширует под барабанный бой эстрогена.....	81
Почему мозг девочки-подростка сходит с ума.....	85
Готовность к риску и агрессия у девушек-подростков.....	90
Депрессия.....	95
Биология и злые девочки.....	96

Глава 3. Любовь и доверие • 100

Настрой на спаривание.....	104
Химическое притяжение.....	108

Расчет потенциальной опасности	110
Влюбленный мозг	112
Когда пара уже сформирована	118
Секс, стресс и женский мозг.....	122
Ген моногамии.....	123
Расставание	125

Глава 4. Секс: мозг ниже пояса • 129

Чтобы испортить настроение, много не надо.....	135
Для чего нужен женский оргазм?.....	137
Биологические основы женской неверности.....	142
Топливо для любви	145
Великое сексуальное разделение	148
Почему женщины не понимают, что секс значит для мужчины	150

Глава 5. Мамин мозг • 153

Как ребенок действует на мозг.....	156
Рождение маминого мозга.....	160
Папин мозг	164
Угон центров удовольствия	166
Грудное вскармливание и туман в мозгах.....	170

Один хороший мамин мозг заслуживает помощи другого	173
Работа или забота?	176
Идеальная среда для маминого мозга	179
Жизнь за двоих	180

Глава 6. Эмоции: чувствующий мозг • 182

Биология интуиции	186
Как достучаться до мужского мозга	191
Когда он реагирует не так, как ей хотелось бы	193
Эмоциональная память	195
Женскому мозгу туго приходится с гневом	199
Тревога и депрессия	202
Не забывайте о разнице	205

Глава 7. Мозг зрелой женщины • 207

Перименопауза: нелегкое начало	211
Последний гинекологический кризис женщины	214
Кто ты такая и что ты сделала с моей женой?	221
Кто готовит ужин?	224
Это только начало	227
Да оставь меня уже в покое!	228

Гормоны в женском мозге после менопаузы	229
И что мне теперь делать?.....	234
Эпилог. Будущее женского мозга	237
Приложение 1. Женский мозг и гормональная терапия.....	243
Часто задаваемые вопросы	247
Примечание по поводу гормональной терапии: эстроген с прогестероном и без него	255
Как справиться с еще одной мозговой утечкой — потерей тестостерона.....	259
Что делать с сексуальными жалобами и как получить помощь.....	262
Приложение 2. Женский мозг и послеродовая депрессия	266
Приложение 3. Женский мозг и сексуальная ориентация	270
Примечания	273
Список литературы.....	274
Предметный указатель	326

Благодарности

Эта книга начала свою жизнь, когда я еще училась в Калифорнийском университете в Беркли, Йеле, Гарварде и Университетском колледже Лондона, так что я хочу поблагодарить учителей и коллег-студентов, которые в наибольшей степени повлияли на мое мышление в эти годы. Спасибо вам, Билл Байнем, Мина Биссел, Фрэнк Бич, Генри Блэк, Жорж Вайян, Рихард Вольхейм, Кэрол Гиллиган, Пол Грингард, Том Гутейл, Мэрион Даймонд, Валери Джейкоби, Стэнли Джексон, Карл Зальцман, Кэти Келли, Кэтлин Келлс, Адриенн Ларкин, Говард Левитин, Мел Льюис, Шарлотт Маккензи, Даниэль Мазиа, Дэвид Манн, Уильям Мейсснер, Джонатан Мюллер, Фред Нафтолин, Джордж Палад, Рой Портер, Шерри Райан, Фрэнк Томас, Джанет Томпсон, Клайд Уиллсон, Фред Уилт, Роджер Уоллес, Фэрилин Фаркуар, Питер Хорник, Лес Хэвенс, Флоренс Хэзелтайн, Марджори Хэйс, Деннис Чарни, Леон Шапиро, Рик Шелтон, Гюнтер Штент.

Когда я работала преподавателем в Гарварде и Калифорнийском университете в Сан-Франциско, наибольшее влияние на мои идеи оказали Кори Баргманн, Виктор Вио, Оуэн Волковиц, Херб Голдингс, Дебора Грэди, Мэри Доллмен, Чак Инлин, Регина Каспер, Джоэл Крамер, Фрэнсис Крик, Фернанд Лабри, Джинн Левенталь, Синди Меллон, Майкл Мерзенич, Джозеф Моралес, Юджин Робертс, Элейн

Сторм, Лорел Сэмюэлс, Ребекка Тернер, Марк Тессье-Лавинь, Карла Шац, Стивен Шталь, Брюс Эймс.

Немалый вклад в работу внесли и мои коллеги, сотрудники, ординаторы, студенты-медики и пациенты в Клинике настроения и гормонов для женщин и девочек-подростков Дениз Альберт, Райа Альмуфти, Эми Берлин, Эмили Вуд, Лин Грейси, Эллисон Дуп, Фатима Имара, Джуди Иствуд, Карен Клифф, Кэти Кристенсен, Лори Лавинталь, Шана Леви, Карен Лео, Кэтрин Малу, Фаина Носолово, Сара Пролифе, Вероника Салех, Джинн Сент-Пьер, Шэрон Смарт, Алла Спивак, Элизабет Спрингер, Клэр Уилкоккс, Луиза Форрест, Адриенн Фратини, Кейтлин Хассер, Данна Хирш, Сьюзи Хоббинс, Марси Холл-Меннс, Стив Хэмилтон.

Спасибо моим другим коллегам, студентам и сотрудникам Психиатрического института имени Лэнгли Портера и Калифорнийского университета в Сан-Франциско, чей вклад я очень ценю. Благодарю вас, Реджина Армас, Рене Биндер, Кэтрин Бишоп, Майк Бишоп, Алла Борик, Кэрол Бродски, Рене Вальдес, Крейг Ван Дайк, Марк Ван Застров, Хэйли Дебас, Марк Джейкобс, Андреа Ди Рокки, Леонард Зеганс, Нэнси Кальтрайдер, Дэвид Кесслер, Майкл Кирш, Лорел Коперник, Робин Купер, Мэри Кэффи, Бев Лер, Декарт Ли, Джонатан Лихтмахер, Элейн Купер Лоннерган, Алан Луи, Рик Лэннон, Тереза Макгиннес, Роберт Маленка, Чарли Мармар, Мириам Мартинес, Крэйг Нельсон, Ким Норман, Чад Петерсон, Астрид Пракач, Энн Пуарье, Виктор Ройс, Джон Рубенштейн, Брига Сегал, Лин Серлес, Джон Сикорски, Сьюзен Смига, Дэвид Тейлор, Ларри Текотт, Сьюзен Фогльмайер, Эллен Халлер, Дикси Хорнинг, Анна Шпильфогель, Линн Шредер, Элисон Эдкок, Стю Эйзендрат, Гленн Эллиот, Леон Эпштейн, Джим Эсп, Лаура Эссерман, Джон Янг.

Я очень благодарна тем, кто читал и критиковал черновики этой книги. Спасибо, Марсия Баринага, Элизабет Барондес, Кэролайн Болкенхол, Диана Бризендайн, Мирна Вайсман, Джей Гидд, Мел Грумбах, Пат Додсон, Джанет Дюрант, Дженнифер Каммингс, Сью

Картер, Синтия Кенъон, Тереза Кривелло, Лиза Куин, Адриенн Ларкин, Джим Лекман, Луиза Льянес, Рейчел Льянес, Джуд Лэндж, Элеанор Маккоби, Джудит Мартин, Диана Миддлбрук, Нэнси Милликен, Кэти Олни, Линда Пастан, Лиз Перл, Рейчел Рокицки, Дана Слаткин, Миллисент Томкинс, Данна Хирш, Сара Хрди, Диана Чирринчионе, Сара Шейетт.

Исследования, книги и советы следующих специалистов принесли большую пользу этой книге: спасибо вам Мэри Альтемус, Артур Арон, Саймон Барон-Коэн, Дэвид Басс, Андреас Бартельс, Джилл Беккер, Люси Браун, Сандра Вительсон, Джей Гидд, Джилл Гольдштейн, Мел Грумбах, Энди Гуай, Сьюзен Дэвис, Том Инсел, Сэм Йен, Кимберли Йонкерс, Сью Картер, Ли Коэн, Энн Кэмпбелл, Ларри Кэхилл, Марта Мак-Клинток, Эрин Макклюр, Элеанор Маккоби, Брюс Мак-Юэн, Майкл Мини, Барбара Парри, Дон Пфафф, Кэти Рока, Дэвид Рубинов, Роберт Сапольски, Элизабет Спельке, Шелли Тейлор, Кристин Увнас-Моберг, Хелен Фишер, Мелисса Хайнс, Нэнси Хопкинс, Сара Хрди, Нирао Шах, Барбара Шервин, Питер Шмидт, Элизабет Янг, Боб Яффе.

Я благодарю своих сторонников, с которыми в последние несколько лет вела живые и важные разговоры, посвященные женскому мозгу. Спасибо, Джессика Барондес, Элизабет Барондес, Ревета Бауэрс, Линн Крилих Беньофф, Марк Беньофф, Барбара Вилленборг, Алан Голдберг, Ева Гроув, Энди Гроув, Лорен Пауэлл Джобс, Джоди Корнберг Йири, Том Корнберг, Джош Ледерберг, Маргарита Ледерберг, Дебора Лефф, Шэрон Агопян Мелодиа, Шэннон О'Рурк, Джоан Райан, Джуди Рапопорт, Джинн Робертсон, Сэнди Робертсон, Дагмар Сирл, Джон Сирл, Гарен Стаглин, Шари Стаглин, Миллисент Томкинс, Мередит Уайт, Джим Уотсон, Кэти Финк, Стив Финк, Хоуп Фрай, Милтон Фридман, Донна Фюрт, Энн Хупс, Брюс Эймс, Джованна Эймс, Ларри Эллисон, Мелани Крафт Эллисон, Мэрилин Ялом, Джерри Ямпольски.

Хочу также поблагодарить отдельных спонсоров и частные фонды, которые поддерживали мою работу: Линн и Марка Беньоффа, Ларри Эллисона, Lawrence Ellison Medical Foundation, National Center

for Excellence in Women's Health в Калифорнийском университете в Сан-Франциско, Osher Foundation, Salesforce.com Foundation, Staglin Family Music Festival for Mental Health, Stanley Foundation и психиатрический факультет Калифорнийского университета в Сан-Франциско.

Работа над этой книгой началась благодаря умениям и талантам Сьюзен Уэлс, которая помогла мне написать первый черновик и организовать огромные объемы материала. Я очень многим ей обязана.

Я очень благодарна Лиз Перл, которая убедила меня написать эту книгу, и другим, кто поверил в нее и сделал все возможное, чтобы она увидела свет. Спасибо вам, Сьюзен Браун, Рейчел Леманн-Хаупт, Дебора Чил, Марк Харингер и Рейчел Рокицки. Мой агент, Лиза Куин из Queen Literary, оказала мне потрясающую поддержку и дала множество великолепных советов в процессе работы.

Особенно я благодарна Эми Хертц, вице-президенту и издателю Morgan Road Books, у которой с самого начала была конкретная идея для этого проекта, и она продолжала требовать самого лучшего качества и снова и снова переписывать черновики, чтобы создать повествование, в котором наука на самом деле оживает.

Еще я хочу сказать спасибо своему сыну Уитни, который достойно вытерпел весь этот длинный и тяжелый проект до конца и внес важный вклад в главу о подростках.

И самое большое спасибо моему мужу и родственной душе Сэму Барондесу за его мудрость, бесконечное терпение, предложения правок, научные идеи, любовь и поддержку.