Tu e lui, lo sai che anche i cervelli sono diversi?

Tutte sappiamo di avere la mente multitasking. Ma è solo la più eclatante delle differenze tra il nostro e il loro modo di pensare. Una psichiatra ce le spiega tutte. E ci suggerisce come usarle per stare meglio. Anche in due

di Erica F. Poli, psichiatra e psicoterapeuta

Se qualcuno ti ha mai detto che hai una testa da uomo, probabilmente voleva farti un complimento. Ma è dura pensare come loro: uomini e donne hanno cervelli diversi perchè l'intricata rete di neuroni che abbiamo in testa fa disegni difformi tra i due sessi favorendo la creazione di modi di pensare talvolta opposti. Lo decretano le neuroscienze che negli ultimi anni hanno fatto passi da gigante. Come se non bastasse, dove finiscono le differenze dettate dei neuoroni iniziano quelle scaturite dai profili ormonali che nel corpo maschile e femminile non sono poi così uguali. Conoscere queste particolarità può aiutarti a capire meglio il partner e irritarti meno su certi comportamenti.Ti metterai il cuore in pace: lui, il maschio, su alcuni punti, non cambierà mai. Non è il suo compito evolutivo. La stessa cosa vale per te, vista con i suoi occhi. Non solo: essere consapevole del suo schema di pensiero ti renderà più facile riuscire a fargli cambiare (talvolta) idea. Sei pronta per una full immersion nell'organo più studiato del millennio?

Le 7 differenze specifiche

1. *Tu ricordi anche com'era vestito al primo incontro. Lui dimentica pure il tuo compleanno*

Certe amnesie ti mandano in bestia, le vivi come una mancanza di rispetto. Ma stai tranquilla, e non fargliene una colpa, non hai pescato il tuo compagno da un mazzo di carte senza jolly. Dimenticare eventi importanti è per lui fisiologico. Accade semplicemente, perché, come tutti gli uomini, ha l'ippocampo più piccolo del tuo. Ed è proprio lì, in quella specie di cavalluccio marino chiamato a gestire la memoria emozionale che si annida l'insieme di ricordi da abbinare alle sensazioni. In pratica è l'archivio della nostra memoria che fornisce a ogni stimolo il livello giusto di attenzione, lo collega alle emozioni, rendendolo così indimenticabile e avviando l'immagazzinamento stabile del ricordo.

2. *Tu sei un call centre per le amiche in crisi, lui trova le soluzioni concrete*

Che noi chiacchieriamo il triplo di loro è un fatto di pura fisiologia: nei centri cerebrali del linguaggio e dell'ascolto la donna ha circa il 10 per cento dei neuroni in più rispetto all'uomo. Senza contare che se sei disponibile a sciropparti le disavventure delle tue amiche è anche merito degli estrogeni e dell'ossitocina (viene secreta anche al momento del parto per favorire le contrazioni uterine), ormoni gentili, che ti predispongono a comportamenti più empatici e affettuosi. Nel maschio, invece la fanno da padrone il testosterone e altri aminoacidi che inducono all'azione. Queste differenze vengono fuori prestissimo: a meno di 24 ore di vita le neonate sono più sensibili dei neonati ai volti e alle voci umane. E nei primi tre mesi la capacità di osservare il volto altrui aumenta del 400 percento nelle femminucce, mentre i maschietti sono rapiti dagli stimoli dell'ambiente circostante, dalle azioni e dal movimento. Inutile dire che già all'asilo loro si menano per i giocattoli, noi risolviamo le nostre grane a parole.

3. *Tu faresti l'amore tre volte a settimana, lui tre volte al giorno*

Oggi lo sappiamo: nel cervello maschile l'impulso sessuale e i pensieri sex oriented guizzano notte e giorno, in particolare nella corteccia visiva. È difficile crederci, ma il loro pene fa pensieri propri. Potrà tranquillizzarti sapere che, stando alle ricerche, questo non equivale a una maggiore predisposizione al tradimento. Sempre secondo gli studi, anche la fedeltà maschile è fisiologicamente mutevole. Alcuni scienziati hanno individuato un gene della monogamia con 17 variabili di lunghezza. Per sapere se lui ti tradirà o meno, bisognerebbe fargli un test del Dna!

Chris Craymer / Trunk Archive / Contrasto

4. *Tu dici "parliamone", a lui va il sangue alla testa*

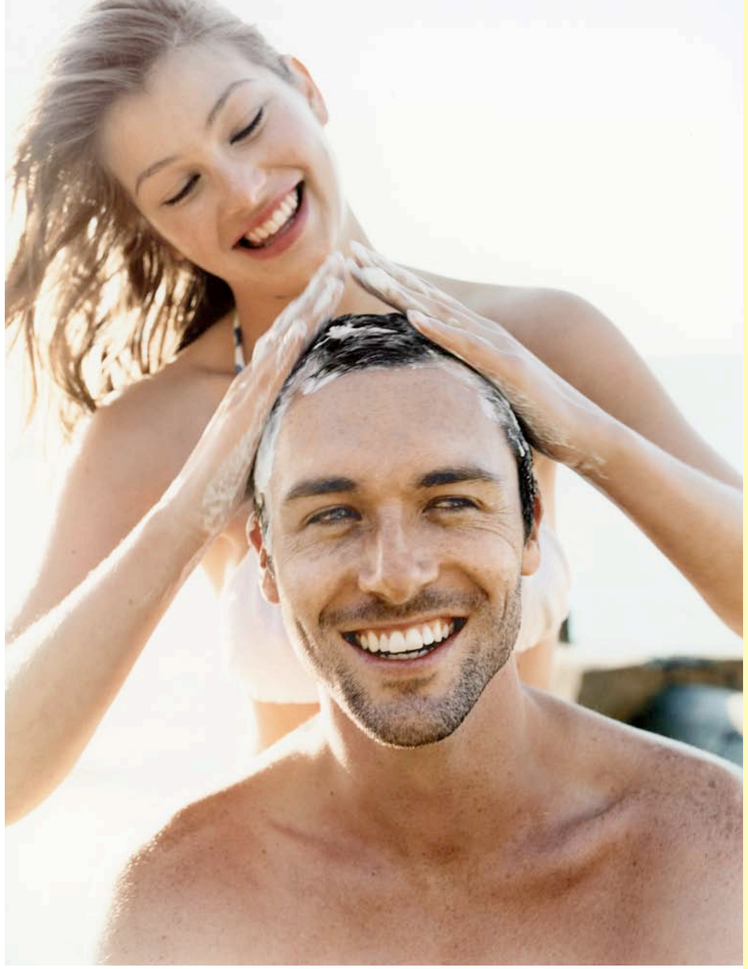
Innegabile, un'altra differenza tra uomini e donne è il modo di elaborare l'ira. Il centro cerebrale della paura, della rabbia e dell'aggressività (amigdala) ha dimensioni maggiori nell'uomo: le reazioni impulsive che si scatenano qui dentro, in soli 12 millisecondi si traducono in azione. Nelle donne è invece più sviluppato il centro che controlla queste emozioni, cioè la corteccia prefrontale e cingolata anteriore, i cui processi impiegano più del doppio del tempo per esercitare il controllo. Ecco perché al tuo lui la rabbia sale più facilmente da zero a 100 in pochi istanti, mentre tu cerchi di parlarne.

5. *Tu macini stress lui si ammala (e non chiede aiuto)*

Gli etologi ci direbbero che proprio perché anticamente deputato alla caccia, il maschio ha una soglia del dolore più alta e minore memoria psicobiologica dello stress. In effetti se si fosse ricordato di quanto sono pericolosi gli animali selvatici, non ci avrebbe mai procurato un buon pasto di carne rischiando ogni volta la pelle! Il suo alleato è stato ed è ancora una volta il testosterone che produce in ottime quantità e gli fa passare la paura. Noi invece abbiamo più sviluppata un'area cerebrale (giro cingolato anteriore) che serve a rilevare i pericoli, ma anche a rimuginare. Il risultato è che noi soffriamo più facilmente di stress e depressione. Quando lui si rende conto di essere fuori giri, si è già logorato il fisico, ammalandosi per esempio di ulcera o ipertensione.

6. *Tu cerchi le coccole dopo il sesso, lui si addormenta all'istante*

È un vecchio luogo comune, ma è proprio vero. Prima di fare l'amore nell'uomo si rilascia ossitocina, la stessa cosa accade nella donna dopo il rapporto. Risultato? Lui non è lucido prima e si abbandona all'emozione, noi ci lasciamo andare dopo. Inutile arrabbiarsi, quasi pericoloso tentare di far progetti con lui appena fatto l'amore: è in chiusura. Se vuoi convincerlo a fare un bambino, insomma, parlagli prima di andare a letto. ▸



ACP / Photomasi

7. *Tu ti trucchi mentre guidi, lui fa la Genova-Milano in 60 minuti*

Alzi la mano chi non si è mai data il rossetto a un semaforo? A noi sembra naturale gestire due o tre cose assieme, loro poveretti impazziscono alla sola idea. Sono naturalmente programmati per farne una alla volta, portandola a compimento con determinazione senza distrarsi. Il motivo va ricercato nelle diverse architetture cerebrali. Il nostro è un cervello wireless, con reti di neuroni intrecciate, organizzate da figure complesse e messe in comunicazione da una centralina più grossa della loro (il corpo calloso, l'insieme di fasci che mettono in comunicazione l'emisfero destro e quello sinistro). Nella sua testa invece lo stesso numero di neuroni è organizzato in file ordinate e separate, con molto spazio tra una e l'altra perché il cervello maschile è più grande (9% in più).

Conclusioni. Ma allora è tutta fisiologia?

No, la risposta naturalmente è no, perché la natura femminile e quella maschile sono un mix tra neurofisiologia e ormoni, influenzato dalla cultura, dalle esperienze di vita e dal modo in cui le elaboriamo. Adesso che sai come funzionano le nostre menti, ecco tre modi per velocizzare la risoluzione dei conflitti tra voi.

1. *Mettiti nei suoi panni*

La prossima volta che ti snerva, immedesimati in lui ora che i pensieri dovrebbero apparirti un filo più chiari. Esempio: tu sei lui che ha bucato il vostro appuntamento perché non si ricordava proprio. Tu/lui sei in imbarazzo pazzesco, ma non sei capace di comunicare le tue emozioni, quindi non riesci a trasmetterlo. In più sei arrabbiato con te stesso (testosterone!). E la tua donna è arrabbiata con te! Come se ne esce?

2. *Stacca i fatti dalle emozioni*

Torna pure a essere te stessa. Dirgli che sei piuttosto irritata è inevitabile, però puoi farlo in un modo nuovo. Sintetico, chiaro e propositivo. Imparando a scomporre nel tuo discorso fatti, pensieri, emozioni e proposte. Prima esponi i fatti («ho visto che hai dimenticato il nostro anniversario»). Poi i pensieri collegati («ho immaginato che avessi troppe altre cose per la testa»). A questo punto le emozioni che ti hanno suscitato («Mi sono sentita non considerata» e infine la richiesta o la proposta («Andiamo a festeggiarlo al concerto di Italia Loves Emilia?»). Ti sarà grato della scappatoia dignitosa che gli offri, tanto più se gli chiedi di portarti a vedere il concertone settembrino di solidarietà ai terremotati, senza dirgli che il tuo vero obiettivo è quel sex symbol di Ligabue che canterà con gli altri big italiani.

3. *Rinforza il tempo della madre*

Se ascoltate musica, andate a teatro o al cinema, otterrete un altro interessante risultato: vi riprendete quello che la psichiatra e analista junghiana Shinola Boden definisce il *mother time*, il tempo della madre, quello che dedichiamo a nutrire la nostra anima (i Romani, lo definivano *otium*). Si alimenta di tutte quelle belle attività che non danno risultati concreti, compreso prendere l'apertivo con le amiche, ballare, leggere. E si alterna al *father time*, il tempo dedicato alle azioni (andare a lavorare, portare i bambini a scuola, fare riunioni). Goderci questo tempo, considerato femminile per eccellenza, è fondamentale ai nostri giorni perché l'attuale modello sociale ci ha spinti sempre più verso "il fare" e abbiamo bisogno di riequilibrarci. Tutti: maschi e femmine. E se lui si sorprenderà di trovarti sul divano che leggi *F*, spiegagli con un sorriso e la voce più dolce di un canarino che stai semplicemente coltivando il femminile dentro di te. Forse non coglierà le sfumature, ma sentendoti cinguettare, penserà che in quanto a fascino e dolcezza te la cavi benone. E non gli dispiacerà.

E tu, nella coppia, sei uomo o donna?

Rispondi a queste domande ignorando il tuo sesso anagrafico, per capire se in una relazione tendi ad assumere un ruolo maschile o femminile. Scoprirai anche quali sono i tuoi pregi e quali i tuoi difetti, in amore

1 Ricordi meglio:
A. *il primo bacio*
B. *il primo incontro*
C. *la prima volta a letto insieme*

2 La curiosità è:
A. *capire cose nuove*
B. *vivere cose nuove*
C. *scoprire cose nuove*

3 Che effetto ti fa un periodo di forte stress?
A. *mi mette in agitazione*
B. *mi stanca fisicamente*
C. *scatena disturbi fisici*

4 L'amicizia è soprattutto:
A. *parlare, confidarsi*
B. *condividere momenti e pensieri*
C. *fare cose interessanti insieme*

5 Trovi più noioso:
A. *parlare con chi non ascolta*
B. *ascoltare una persona poco interessata a me*
C. *ascoltare una persona poco interessante*

6 Se ti fanno una domanda mentre stai raccontando qualcosa:
A. *rispondo: non è un monologo*
B. *continuo a parlare, risponderò dopo*
C. *continuo senza rispondere*

7 Devi raggiungere un piccolo paese, in un posto sconosciuto:
A. *mi fermo a chiedere indicazioni*
B. *cerco di orientarmi poi, se necessario, chiedo a qualcuno*
C. *uso il navigatore*

8 Hai perso le chiavi dell'auto, in casa:
A. *le cerco in maniera piuttosto metodica*
B. *le cerco tentando di ricordare che cosa ho fatto*
C. *le cerco a caso o chiedo aiuto*

9 Devi preparare la valigia: sai dove stanno, in casa, tutti gli oggetti di cui hai bisogno?
A. *sicuramente sì*
B. *sì, quasi tutto*
C. *no*

10 Per superare un momento di forte rabbia è più efficace:
A. *sfogarsi, piangere, stare da soli*
B. *fare qualche attività manuale o muoversi, fare sport*
C. *litigare, discutere*

11 Che cosa accende il desiderio sessuale?
A. *l'amore*
B. *la fantasia*
C. *gli ormoni*

12 Dopo aver fatto l'amore è bello:
A. *parlare*
B. *mangiare*
C. *dormire*

13 Se c'è qualcosa che non va, nella coppia, è meglio:
A. *parlarne subito*
B. *stare a osservare, ragionarci*
C. *lasciar passare un po' di tempo*

14 Proveresti una medicina alternativa per…
A. *un disturbo insistente, che non passa da tempo*
B. *un disturbo che la medicina ufficiale non sa guarire*
C. *pura curiosità*

15 Di fronte a una decisione difficile, da prendere rapidamente, provi:
A. *agitazione e confusione*
B. *una sorta di esaltazione*
C. *freddezza e lucidità superiori al solito*

16 Un tradimento è grave quando:
A. *si perde la fiducia reciproca*
B. *si rischia di rompere una relazione*
C. *si scopre che è molto più divertente della nostra relazione*

17 Chi va da un'astrologa?
A. *una persona in crisi*
B. *una persona curiosa*
C. *una persona ingenua*

Verifica se hai totalizzato più risposte **A**, **B** oppure **C**, poi leggi qui accanto il profilo. Se il totale di due lettere è uguale o molto simile, leggi i due profili: hai caratteristiche di entrambi

PROFILI

Maggioranza di A

Siete decisamente femminili. Anche se la natura vi avesse dotato di bicipiti e una folta barba, siete creature sensibili e altruiste. In una relazione siete voi a tenere vivo il sentimento, a esigere profondità e analisi, a sostenere progetti e costruzione: non sopportate che si abbassi il livello dell'intesa, né delle esigenze di coppia. Dimostrate una grande forza quando sono in gioco decisioni importanti e una certa debolezza di fronte ai problemi quotidiani: per questo chi avete accanto, se non conosce a fondo il vostro animo, può giudicarvi fragili.
Il vostro punto di forza: un'incrollabile fede nell'amore. Per una relazione in cui credete, sapete lottare e dare tutto ciò che potete dare, ai limiti del sacrificio.
Il vostro punto debole: non sempre avete la lucidità e l'obiettività necessarie per capire se una relazione (o un inizio di relazione) merita davvero la vostra insistenza.

Maggioranza di B

Siete imprevedibili. Con tratti decisamente femminili (la curiosità, l'empatia, il bisogno di legami intensi) e altri maschili: l'insofferenza per l'abitudine, la ricerca di novità, il timore di farvi sottomettere. Giocate ruoli alterni, nella coppia, pronti al comando così come a sposare idee e progetti di chi vi sta accanto, per quanto folli, se intravvedete una svolta che allontani la vostra paura della routine. Da un rapporto pretendete stimoli continui, ma sapete anche contribuire non poco a tenere alto il livello dell'entusiasmo.
Il vostro punto di forza: con voi può mancare il terreno sotto i piedi e si affrontano spesso conflitti, ma non si conosce la noia.
Il vostro punto debole: non vi sentite mai davvero sicuri di una relazione o di un progetto di coppia. Del resto, non vi sentite mai sicuri di ciò che volete dall'esistenza.

Maggioranza di C

Siete decisamente maschili. Se non nell'aspetto, di certo nel carattere e nel ruolo che tendete a giocare nella coppia: di comando. Che sia mostrando i muscoli o il più seducente dei sorrisi, ogni giorno combattete la vostra battaglia per non perdere neppure un centimetro di terreno e di potere, attenti più a difendere le vostre esigenze che a soddisfare i desideri di chi vi sta accanto. Dimostrate (o almeno ostentate) una sicurezza che indubbiamente esercita un grande fascino ma, a lungo andare, vi costringe a sopportare pesi e responsabilità maggiori di quanto immaginavate.
Il vostro punto di forza: affrontate i problemi con grande spirito pratico, non vi perdete in ansie inutili e sapete trasmettere a chi vi sta vicino la vostra concretezza.
Il vostro punto debole: poco inclini a raffinati giochi di seduzione, tendete a stringere in fretta un legame, se una persona vi attrae, per poi lamentarvi di aver perso la vostra libertà.