
Uomini e donne: anche il cervello funziona diversamente?

Autore: Patrizia Carollo

Fonte: Città Nuova

Com'è composto il cervello? Ci sono differenze tra uomo e donna? Ne parliamo con la psicologa e psicoterapeuta Antonella Spanò

La storia, dall'inizio dei tempi, attraverso tutte le culture di tipo familiare e societario, le religioni e le visioni della vita, **dimostra che gli uomini e le donne non hanno agito sempre allo stesso modo. Perché si sono evoluti.** Hanno cioè, via via, unito le conoscenze esperienziali a quelle teoriche ai fini della propria sopravvivenza e di quella della specie, per l'interesse della tribù e poi della società. Sono, col tempo, venuti a patti, a **rimodellamenti della propria libertà, per il "bene comune", per "stare in pace", "insieme"**, perché da soli non si arriva da nessuna parte. **Ciò malgrado, quante lotte intestine accadono tra le coppie?** Il cervello continua, quindi, ad essere un organo misterioso, di cui molto dobbiamo ancora scoprire. Gli interrogativi restano tanti: l'uomo e la donna agiscono secondo emisferi ed input differenti? Forse perché il cervello non è uno, ma ne abbiamo diversi? E non sempre l'uomo o la donna sanno attivare le parti migliori? **L'abbiamo chiesto ad un'esperta, Antonella Spanò**, psicologa e psicoterapeuta, autrice di diversi saggi per *Città Nuova*. **"Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere"**, è il titolo di un noto best seller. **È uno stereotipo oppure uomini e donne hanno differenze cerebrali?** Uomini e donne sono diversi da un punto di vista fisico, ed è legittimo pensare che le differenze riguardino anche il cervello. Quest'ultimo, in realtà, presenta delle piccole differenze circa la massa, le connessioni neuronali e interemisferiche. Tuttavia, nessuna ricerca ha dimostrato che le differenze nella struttura cerebrale siano sufficienti a definire un cervello femminile o maschile. **Cosa determina allora le differenze di comportamento tra uomini e donne?** Sembra che il cervello, essendo una struttura plastica, sia modellato oltre che dagli ormoni anche dalle esperienze che si vivono, dalle regole del gruppo di appartenenza che si introiettano e non dal sesso. **In cosa riescono più facilmente ad eccellere rispettivamente?** Le donne eccellono nel *multitasking*, pensiamo alle donne che cucinano, mentre tengono in braccio il proprio bambino e contemporaneamente rispondono al telefono; gli uomini invece nelle capacità visuo-spaziali, ad esempio nell'abilità di guidare o posteggiare un veicolo. Alcuni ricercatori attribuiscono questa differenza all'apprendimento mentre altri all'evoluzione. Per questi ultimi, l'uomo preistorico era cacciatore e doveva apprendere a spostarsi per inseguire le prede, mentre la donna era stanziale e dedita all'accudimento della prole, alla coltivazione e all'allevamento degli animali. **Il modo di reagire alla vita, quanto influisce nel rapporto di coppia e con gli altri?** Possiamo dire che, tendenzialmente, il senso del sé di un uomo è legato alla sua capacità di ottenere risultati. Più obiettivi raggiunge, senza l'aiuto degli altri, più si rafforza il senso di realizzazione di sé, della sua efficienza e competenza. Allo stesso modo anche i sentimenti vanno gestiti da soli, tant'è che difficilmente gli uomini parlano di sé stessi. Le donne amano, invece, mostrare le emozioni e si sentono realizzate se intrattengono relazioni significative. Per le donne offrire e ricevere aiuto dagli altri è segno di forza di carattere. Queste differenze incidono nel rapporto di coppia. Gli uomini ad esempio lamentano che le donne cercano di cambiarli, mentre queste sostengono che vogliono solo aiutare il partner a migliorare. Dare consigli a un uomo, correggerlo, equivale - dal punto di vista maschile - a dirgli che non è competente e non sa fare qualcosa da solo. Le donne accusano gli uomini di non ascoltarle. Gli uomini, dal loro canto, ritengono che fare delle cose o dare soluzioni ai problemi che la donna esprime equivalga ad ascoltarle. Le donne spesso però non vogliono soluzioni, ma solo qualcuno che ascolti le loro esternazioni. **Malgrado le differenze, è possibile trovare dei punti in comune, "guardare insieme verso una stessa direzione" e anche dialogare?** Sebbene diversi, l'importante è avere un terreno comune a cui potere fare ritorno, comprendere che "io ci sarò per l'altro e l'altro ci sarà per me", anche se faremo

cose diverse o avremo pensieri diversi. Il dialogo è fondamentale in una coppia. Quando però l'altro non ci guarda con occhi attenti, si può cadere nello sconforto e pensare che non ci comprenda. Dobbiamo avere la pazienza di aspettare i suoi tempi. La vita di relazione comporta un aggiustamento continuo, un donarsi e ritirarsi reciproco, un condividere e uno sperimentarsi da soli, richiede una quotidiana camminata sul filo del rasoio. **Di cervello ne abbiamo uno. O è una teoria sorpassata?** Fra le neuroscienze, vi è la teoria di John Mclean che ipotizza che il cervello si sia evoluto a partire dal cervello rettiliano, al quale si sia sovrapposto quello limbico, fino alla formazione della neocorteccia. Il cervello rettiliano è la sede degli istinti, deputato all'aggressività. Quello limbico riguarda i nostri sentimenti, è la parte che ci aiuta a comprendere e comunicare; mentre la neocorteccia è la parte più creativa, quella che ci consente di ragionare e risolvere i problemi. Anche i progressi del "*neuroimaging*" hanno dimostrato che sono diversi i distretti del cervello ad essere usati quando proviamo un'emozione. Pertanto possiamo ipotizzare che i tre cervelli siano dotati di una certa autonomia... **Come farli stare in armonia?** Non è facile. Quando ci troviamo in presenza di un pericolo, ad attivarsi è il cervello rettiliano, coi processi di attacco e fuga. Per poter calmierare questa parte dobbiamo attivare tutti quei comportamenti che possono tranquillizzare l'animale che è in noi, ovvero offrirgli segnali di accoglienza corporea, cercando di stare, per esempio, in empatia con amici e parenti, per vivere insieme l'angoscia o far attivare la nostra neocorteccia per superarla, in modo creativo. **È possibile dunque lavorare su di noi, per attivare sempre la parte migliore del nostro cervello?** Sì. Possiamo lavorare su di noi per imparare a scoprire, in determinate circostanze, quale parte del cervello avrà il predominio e cercare di sbloccare subito quelle energie che permettono anche alle altre parti d'essere ascoltate.