

La mente delle donne

amore : sostantivo femminile



EPC
EDITORE

Tieniti aggiornato su www.epc.it

premessa

- La pandemia ha reso evidente la diversità tra uomini e donne
- Il 30.9 % delle donne dichiarano di occuparsi prevalentemente dei figli contro l' 1.4 degli uomini
- 83% degli uomini si è occupato nell'ultimo anno per lo più del lavoro contro il 24% delle donne
- Le donne che hanno perso il lavoro sono il triplo rispetto agli uomini durante la pandemia
- Il 47% delle donne al di fuori dell'orario lavorativo si sono dedicate alla casa e ai figli, contro il 30% degli uomini
- Si sono dedicate ad altre attività come musica, film o sport solo il 31% delle donne contro il 74% degli uomini



premessa

- ▶ Quali sono le ragioni della diversita' di condizioni?
- ▶ Perche' durante la pandemia le donne hanno sperimentato piu' tristezza, solitudine e paura, mentre gli uomini dichiarano di aver provato meno questi sentimenti (51% contro 23%)
- ▶ Perche' gli uomini hanno mantenuto maggiormente le loro abitudini, i loro interessi, mentre le donne si sono disperatamente attivate nella cura della casa e dei figli?

Il valore della diversità

- ▶ Il mio intervento oggi vuole mettere in evidenza quanto, accanto ad un retaggio culturale e sociale, esistano delle differenze intrapsichiche tra uomini e donne che, al di là delle convenzioni sociali, contribuiscono al mantenimento di una differenza, che non deve e non può essere ignorata, ma anzi messa in evidenza per far sì che ciò che ci differenzia possa diventare una ricchezza qualora venga valorizzato e sostenuto, in primis dalle donne stesse.

Siamo diversi

- Le caratteristiche biocologiche, anatomiche e neurofisiologiche sono molto diverse tra uomini e donne.
- Il cervello delle donne è differente, sono diverse le regioni frontali, temporali, sono maggiori le connessioni interemisferiche, sono diverse le modalità di attivazione dell'amigdala e dell'ippocampo, sono diversi gli ormoni.
- Questo si traduce in differenti assetti psichici.
- In un modo femminile di approcciare la vita

Siamo diversi

- Le donne sono portate all'accudimento.
- Sono piu' esposte alle emozioni.
- Sono piu' empatiche.
- L'insieme delle caratteristiche psicologiche le rende nel complesso maggiormente inclini ai sentimenti, alle emozioni e alle relazioni sentimentali, meno predisposte al conflitto e allo scontro, meno capaci di allontanarsi dalle emozioni.
- Vediamo quali aspetti condizionano la psicologia femminile

Immedesimazione empatica

- Il cervello femminile ha la capacità di identificare velocemente i pensieri, le emozioni e le intenzioni degli altri.
- Quest'attitudine è il risultato dell'azione dei neuroni specchio, che permettono di osservare, imitare e percepire i gesti, le pose, il ritmo respiratorio, gli sguardi e le espressioni facciali degli altri.
- Il cervello femminile è particolarmente abile in questo tipo di "specchio emotivo", per cui si potrebbe dire che i suoi neuroni stimolano in modo più potente la connessione empatica con gli altri.





empatia

- Le donne tendono per questo ad evitare di far soffrire gli altri percependone le modificazioni emozionali, gli stati emotivi, la vergogna, il dolore e l'imbarazzo, l'ira, e attivando le capacita' di accudimento si pongono su un piano accogliente e non simmetrico.



Ti capisco...ti aiuto

- ▶ Questo aspetto puo', involontariamente delegittimare ad una donna la sua rabbia, la sua vergogna, il suo dolore, in favore di quello dell'altro.
- ▶ Si tratta di una caratteristica innata e involontaria, che puo' arrivare, in base al carattere e alle esperienze di vita, ad una tendenza all'annullamento di se' in favore delle emozioni, dei vissuti e dei bisogni dell'altro.





Silvia

- ▶ “Mio marito rientra dal lavoro stanco, lo vedo preoccupato e nervosa, lo capisco, l'azienda ha molti problemi e lui e' teso. Cerco di fargli trovare la cena e i bambini a letto cosi che si possa riposare, solo che non e' facile, io finisco di lavorare alle 16 e ci sono ancora i compiti da fare, la spesa, le pulizie e la cena da preparare. Quando sono le 20 inizio ad entrare in ansia, temo di non riuscire a fare tutto. Mi dispiace pensare che dopo una giornata di lavoro trovi il caos di figli urlanti e possa innervosirsi di piu'



Sensibilita' comunicativa

- ▶ le donne captano le emozioni trasmesse tramite comunicazione non verbale nel 90% dei casi: è naturale, quindi, che debbano convivere con esse molto più spesso rispetto agli uomini, che riescono a comprendere le emozioni non espresse a parole solo nel 40% dei casi.
- ▶ Questo fa sì che le donne tendano a dare importanza a piccoli dettagli, captando quando c'è qualcosa che non va, perché riescono a percepire i cambiamenti emotivi anche quando sono minimi.
- ▶ Le emozioni e gli stati emotivi le assalgono durante qualunque forma comunicativa.
- ▶ Questo può condurre a difficoltà comunicative tra uomini e donne, poiché la tendenza maschile è quella di attenersi al contenuto verbale

Francesco e Angela

- A. “sono anni che sono triste e non te ne accorgi. Ho smesso di truccarmi, di pensare al mio aspetto fisico, non parlo piu’ tanto la sera, ma tu hai fatto finta di nulla.
- F.” non ho mai pensato che fossi triste, ma solo un po’ stanca. Non mi importa se ti sei lasciata un po’ andare per me sei sempre bella
- A “ questo perche non mi vedi, non ti accorgi di come mi sento
- F “bastava dirmi che non eri felice. Io pensavo di aiutarti stando per conto mio
- A “ come puoi non accorgerti di niente



anticipazione

- Il motivo della maggiore capacità di percepire il 'non verbale' e di sintonizzarsi sull'altro derivano dalla necessità di una donna di accudire i propri figli neonati.
- Comprendere i bisogni dell'altro, che non è in grado di percepirli e di comunicarli, consente ad una neomamma di prendersi cura del proprio figlio e sapere al suo posto di cosa abbia bisogno.
- Questa funzione resta attiva nella vita di una donna e la spinge a leggere e anticipare le necessità delle persone con cui interagisce e ad aspettarsi altrettanto.





Prendersi cura

- ▶ La propensione all'accudimento varia nelle donne, ma è comunque tendenzialmente maggiore rispetto a persone di sesso maschile.
- ▶ Spesso questa tendenza viene percepita come una debolezza e può generare un conflitto intrapsichico tra il desiderio di esprimere e assecondare le propri bisogni e l'impossibilità di 'tradire' l'istinto di prendersi cura.



Tolleranza emotiva

- ▶ Le donne sono molto abili nel sopportare la tristezza o la frustrazione, perché hanno una predisposizione a sperimentare emozioni intense e durature che le porta a dover convivere molto spesso con stati emozionali.
- ▶ Questa tendenza, quando è eccessiva, potrebbe rappresentare più un pericolo che un dono, perché associata all'empatia può condurre a caricare su se stesse le emozioni negative, proteggendo l'altro da esse.
- ▶ Tuttavia il suo lato positivo è quello che aiuta le donne a sopportare le emozioni e convivere nel modo adeguato.

Ricordi ed emozioni

- Il cervello femminile tende a immagazzinare i ricordi insieme alle emozioni che li hanno caratterizzati, grazie a maggiori connessioni tra amigdala e ippocampo. Questo induce una maggiore tendenza a ricordare nel dettaglio sia la vita passata, che le emozioni, belle e brutte che le hanno caratterizzate.
- L'esposizione emozionale può facilmente portare le donne ad essere troppo coinvolte nella loro vita, sia nelle relazioni, sia nelle attività quotidiane e quindi rendere più faticoso uscire dalla zona di comfort.
- Si è osservato che gli uomini tendono ad esplorare di più, ma non perché più curiosi, ma perché meno spaventati da cosa possono incontrare, proprio in virtù di una minore sensibilità agli stimoli emotivi.



EPC
EDITORE

Tieniti aggiornato su www.epc.it

Coraggio

- Le donne spesso appaiono meno coraggiose, mentre in realtà lo sono moltissimo.
- L'elemento discriminante è il costo emotivo di ogni nuova impresa.
- Per una donna affrontare un nuovo compito, una nuova relazione porta con sé un carico di esposizione che un uomo mediamente non ha.
- Inoltre le donne sono ipergiudicanti con se stesse.
- Tendono ad avere degli standard elevatissimi e a non perdonarsi un errore.



Severita'

- ▶ Le donne spesso sono ipersensibili al giudizio e preferiscono desistere se non possono affrontare una richiesta con il massimo delle competenze.
- ▶ Le donne in media sono molto severe con se stesse, hanno alte richieste e sono predisposte a dare giudizi severi su di se' e quindi non tollerare di esporsi al fallimento





Gaia

- Gaia ha 23 anni, studia all'università, ma da qualche tempo teme che con la laurea non farà nulla. Non si sente all'altezza, non abbastanza capace di entrare nel mondo lavorativo.
- “ ho quasi 24 anni, e' inutile che mi affanno, tanto non sono brava, non abbastanza. Devo trovare un fidanzato e sposarmi, forse la cosa migliore e' che abbia dei figli e mi possa dedicare alla famiglia”

Individualismo

- Le donne si sentono sole.
- Questo sentimento tipicamente femminile deriva da una predisposizione all'individualismo versus una maggiore capacità degli uomini di fare squadra.
- Il cervello maschile è predisposto ad aggregarsi, soprattutto quando individua un pericolo esterno al gruppo.
- Potrebbe essere un retaggio ancestrale di protezione verso i pericoli, per affrontare la caccia o la guerra.
- Nelle donne resta attiva una quota di individualismo.
- Questo si osserva nelle squadre sportive, nei team.

Bisogno di essere speciale

- Una donna ha bisogno di sentirsi speciale, di differenziarsi dal resto del gruppo.
- Anche questo potrebbe avere radici antiche nella necessità di essere scelte come partner di accoppiamento.
- Anche all'interno di un team che persegue un identico obiettivo le donne mantengono un bisogno di fondo di sentirsi uniche ed essere riconosciute



Simbiosi e individualismo

- Una donna ha bisogno di sentirsi speciale
- Tende a rapporti emotivi profondi
- Offre e ricerca accudimento
- Mantiene attiva la compartizione interna
- pertanto
- Rimane spesso delusa dalle relazioni.
- Ha difficoltà nei rapporti con altre amiche



Validazione

- Arriviamo così ad uno dei punti centrali delle diversità che si riflette nel modo di lavorare, ma anche di stare in relazione, che è la validazione.
- Le donne hanno la necessità che venga loro costantemente riconosciuto il proprio lavoro e le proprie capacità.
- Mentre un uomo trae soddisfazione dall'ottenimento di un risultato, le donne dal riconoscimento di tale risultato.
- Un uomo aumenta la propria autostima quando raggiunge un traguardo, un obiettivo, la donna quando viene vista e validata, riconosciuta.
- In assenza dell'elemento relazionale le donne con difficoltà confermano da sole il proprio valore.



Feedback

La necessita' di conferme dall'esterno evidenzia quanto il cervello femminile sia organizzato sulle relazioni e quanto sia sempre attiva la ricerca di una forma di accudimento.

“ vorrei che qualcuno si occupasse di me”

“mi sembra sempre che sia io a dovermi preoccupare per gli altri”

‘nessuno si accorge di quello che faccio”

Motivo per il quale si trova piu' esposto a sentimenti di solitudine e disconferma.

- Per contro questa necessita' di essere viste e apprezzate e' una forza motrice enorme che rende una donna instancabile se riconosciuta.





Serena

- “Se solo mio marito vedesse quello che faccio. Non mi pesa occuparmi della casa e dei figli, o meglio fatico, pero’ lo farei volentieri se solo lui lo apprezzasse, invece nota solo quando mi lamento.
- Sul lavoro e’ la stessa cosa, difficilmente mi riconoscono che lavoro tantissimo e questo mi scoraggia, mi fa sentire che forse non sono cosi’ capace”

Rabbia e collera

- ▶ Anche se le donne e gli uomini dicono di provare un livello di rabbia molto simile, il loro modo di esprimerla e manifestarla è molto diverso. In questo caso, la differenza è dovuta alla struttura dell'amigdala, dove risiede il centro cerebrale della collera e dell'aggressività, che è più grande negli uomini.
- ▶ Al contrario, la zona di controllo di quest'emozione (corteccia prefrontale) di solito è più ricca di connessioni nelle donne. Questo significa che una donna percepisce velocemente le conseguenze della collera e il pericolo di agire sotto questo impulso.



Perdere il controllo

- Quando una donna 'perde il controllo' , urla, dice cose rabbiose, magari lancia un oggetto, a differenza di un uomo raramente sta davvero perdendo il controllo.
- Spesso libera in modo consapevole una quantità di rabbia repressa, decidendo di esprimere quell'emozione che diventa scomposta perché contemporaneamente è attivo il senso di colpa di agire aggressivamente e la paura delle conseguenze.
- Insomma nel cervello femminile, anche durante un gesto impulsivo ed emozionale, restano attivi molti circuiti riverberanti.



Ira e isteria

- Perché si dice spesso che la donna è isterica? Cosa è l'isteria?
- L'isteria è l'esternalizzazione di un conflitto interno.
- La differenza tra un urlo rabbioso o una azione rabbiosa ed una isterica sta nel fatto che la prima è dettata dalla collera, dalla rabbia e ha l'obiettivo di ledere, di ferire, mentre la seconda è l'esternalizzazione di un conflitto interno ed ha lo scopo di essere ascoltati.
- Il conflitto è tra un desiderio e il senso di colpa e/o di vergogna che il desiderio genera.



Fallo e utero

- A questo punto dobbiamo occuparci della piu' grande differenza tra uomo e donne e delle sue grandi ripercussioni psichiche.
- La donna e' anatomicamente fatta per accogliere, per attutire gli urti, per sopportare la forza della penetrazione e psicologicamente questo si traduce in un senso di identita' strutturato sulla capacita' di ricevere l'aggressivita' e da essa poter generare.
- L'uomo penetra. Deve essere in grado di farlo e quindi si identifica con questa capacita'.
- Senso di efficacia vs accoglienza e capacita' di tollerare



Laufer: la fantasia masturbatoria centarle

- Questi autori hanno osservato che la vita degli individui si organizza a partire da una fantasia masturbatoria centrale che rappresenta l'insieme dei desideri e delle immagini di se stessi, i quali derivano dall'educazione, dalle esperienze e dall'integrazione del corpo sessuato.
- Indipendentemente dalle esperienze, che influiscono moltissimo, la donna organizza le proprie fantasie sulla base di un corpo femminile. Quindi passivo, ricettivo, tollerante, elastico, accogliente.
- Un uomo a partire dal corpo maschile, quindi efficace, solido, diretto a raggiungere un obiettivo.

Madre ambiente

- Mettiamo insieme le caratteristiche del cervello femminile
- Empatia
- Tendenza a sperimentare intensi livelli emozionali
- Capacita' di riconoscere i bisogni dell'altro
- Tendenza a sintonizzarsi e occuparsi
- Bisogno di essere speciali e di avere un riconoscimento
- Esposizione alla solitudine per scarsa capacita' di appartenere ad un gruppo
- Senso di appartenenza e fedelta' piu' verso la relazione duale che di gruppo
- difficolta' di vivere la rabbia e i conflitti che contrastano la spinta all'accudimento



EPC
EDITORE

Tieniti aggiornato su www.epc.it

La madre ambiente

Questo predispone le donne a funzionare da termostato per l'emoività dell'altro: percepire e agire in modo sintonico, delegittimando i propri bisogni.

Per una donna dare un dispiacere, deludere, anche solo creare una frustrazione al partner relazionale, sia esso un figlio, un compagno di lavoro o di vita, è un fatto che provano sulla pelle, che colgono in tutte le sfumature della comunicazione, verbale e non, e questo da un lato riduce lo slancio a fare e dall'altro aumenta il bisogno di perfezionismo





Standard elevati

- ▶ Accudire, proteggere gli altri da vissuti dolorosi, non deludere, cercare di essere speciali, insieme al bisogno di conferme conduce a standard di se' molto elevati
- ▶ Le donne spesso hanno standard molto alti e cercano di essere brave bambine, brave madri, brave mogli, brave lavoratrici.



Autostima

- ▶ Tutto questo si riflette sull'autostima, per cui una donna è 'più' incline a non sentirsi abbastanza capace, non riconoscendo che dietro la dinamica che l'ha portata a fare un passo indietro ci sono degli elementi importanti come l'empatia, l'accudimento, l'altruismo e non una minore capacità'.
- ▶ Le donne per prime sono inclini a dare poco valore alle caratteristiche intrapsichiche che le rendono 'più' umane', e vedono solo una minore capacità' nel farsi rispettare, nell'imporsi, nel competere e nell'esplorare.

Bisogno di essere speciale

- Il bisogno di essere speciali, che caratterizza tutti noi, nelle donne si traduce spesso nell'essere speciale per qualcuno e in nome di questo bisogno sono disposte a rinunciare a se stesse.
- Per un uomo essere speciale può voler dire essere forte, essere efficace, essere capace, per una donna essere amata più di altre.
- Per essere amate si tende a favorire gli altri, a rinunciare per non creare problemi, fino ad annullarsi.
- Niente tuttavia è più doloroso di annullare se stessi e questo causa sofferenza e paura.



Relazioni narcisistiche

- Il bisogno di essere amate in quanto speciali porta molte donne a cercare partner narcisisti, ovvero persone che richiedono l'annullamento del partner per loro tematiche interne.
- Annullarsi, se da un lato e' doloroso, dall'altro fa sentire molto speciale una persona e infinitamente capace di accogliere, accudire e proteggere come nessuno.
- Si entra cosi' in relazioni sofferte e patologiche che danneggiano ancora di piu' il senso del proprio valore

Le donne aggiungono

- Aggiungono ma non modificano.
- Aggiungono il lavoro, ma non fanno un passo indietro dall'accudimento dei figli
- Aumentano la forza decisionale, ma non possono rinunciare alla tendenza a proteggere dalle frustrazioni
- Così aumentano il controllo, si dividono per essere brave bambine, brave madri, brave lavoratrici, brave amiche.
- Se decidono di fare sport non desistono dal fare la spesa o altro che prima le impegnava.
- Le donne tendenzialmente non mollano mai e spesso non delegano



In sintesi

- Non esiste un meglio o un peggio, un meno o un piu', ma una diversita' per molti aspetti profonda che deve essere valorizzata proprio perche' diversita'.
- Non credo alla interscambiabilita' dei ruoli, o meglio credo che sia uomini che donne possano occupare qualunque ruolo ma in modo differente.
- Un leader donna esercitera' la leadership in modo diverso e un uomo si occupera' dei figli in maniera distante da come farebbe una donna.
- La ricchezza viene dalla combinazione dei due modi di percepire la vita.
- Le donne per prime devono amare il proprio mondo interno



Amare

- Il mondo femminile e' piu' attento alle relazioni e ai sentimenti che le accompagnano.
- Ogni aspetto della vita ha come centro il rapporto emotivo ed affettivo.
- Senza un movente relazionale una donna trova con difficolta' lo scopo ad un' investimento.



Una curiosità'

- Le donne hanno maggiori capacità' linguistiche e metalinguistiche
- Gli uomini maggiori capacità' visuo-spaziali.
- Le donne si perdono, sempre.
- Questo e' il motivo per il quale le donne sono grandi osservatrici, notano i dettagli, i cambiamenti, e li riportano nei discorsi: cercano punti di riferimento per non perdersi