

Antonio Meridda Fabio Pandiscia

IL METODO ANTICORNA

*Comunicare al meglio con il partner
per una perfetta intesa di coppia*



Copertina di Dada Effe - Torino

Foto in copertina: © Willie B. Thomas / iStockphoto; Mark Bowden / iStockphoto; Jason Verschoor / iStockphoto; Abel Mitja Varela / iStockphoto

© 2012 Anteprima

Anteprima è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2012
ISBN 978-88-88857-53-4

Introduzione

Benvenuta o benvenuto alla lettura di questo libro!

È in corso una guerra... una guerra terribile, iniziata oltre un milione e mezzo di anni fa, e che ci coinvolge praticamente tutti, in ogni angolo del globo: una vera e propria «guerra mondiale»! Quella a cui ci riferiamo è la più antica tra tutte le questioni, ovvero la guerra dei sessi. Uomini e donne sono in costante conflitto per cercare di avere la meglio gli uni sulle altre. Negli ultimi millenni gli uomini sembrerebbero aver vinto, ma dal secolo scorso le donne reclamano ciò che è loro di diritto. Ora lo scontro è più acceso che mai, e viviamo una fase intensa della battaglia: gli uomini rivogliono il comando, le donne vogliono tornare ai primordi, quando comandavano loro.

Lo scopo del nostro libro è trovare un'intesa fra le due parti per metter fine a tutto questo!

A dir la verità eravamo incerti se scrivere o meno il testo che ora avete per le mani.

Il motivo? Molte delle teorie e dei dati che abbiamo riportato sono a vantaggio alcuni degli uomini, altri delle donne. E i due generi sono del tutto convinti che il proprio sia senza dubbio il migliore, quindi tendono a non credere a chiunque lo critichi.

Oltre a ciò, essendo entrambi uomini, potremmo attirarci contro l'accusa di non saper capire le donne.

Ma poi ci siamo decisi a farlo, perché quel che affermiamo non è frutto né di esperienze personali (non solo, in ogni caso) né di opinioni, ma di osservazioni, studi, analisi scientifiche e del lavoro, oltre che nostro, di molti altri illustri psicologi, etologi, antropologi, sociologi.

Quel che descriviamo qui sono le ragioni per cui uomini e donne sono così diversi come «risultati», anche se la base di partenza è identica.

Perché bambini e bambine, anche se educati nello stesso modo, sviluppano spesso attitudini e capacità diverse tra loro ma simili a quelle del resto del proprio genere?

Perché le bambine formano gruppi sociali in cui si discute «democraticamente», mentre i gruppi di bambini sono comandati (spesso in modo prepotente) da un capo, quasi sempre il più «grosso» e violento tra loro?

E, soprattutto, perché si nega che queste differenze esistano?

Facciamo una doverosa premessa: nel corso della trattazione ci riferiremo per comodità a «maschi» e «femmine» come generi distinti e illustreremo concetti che si basano sulle medie, cioè su valori comuni. Per esempio, è sbagliato affermare che tutti gli uomini siano più alti e forti delle donne, perché non è vero. È però corretto, nel linguaggio scientifico, sostenere che, in media, gli uomini sono più alti e forti delle donne.

Gli esempi e i dati presentati in questo libro si riferiranno sempre alla media, se non quando specificato.

Naturalmente, esistono uomini che piangono spesso, o donne che risolvono le controversie con la violenza fisica. Nella media del loro genere, però, si tratta di comportamenti e atteggiamenti inusuali. D'altro canto, gli esseri umani sono individui dotati di caratteristiche specifiche, che non sempre rientrano nelle medie.

Noi siamo entrambi esperti di comunicazione, e, tra tutte le sfide che abbiamo affrontato, la più difficile è stata senza dubbio quella di dialogare con l'altro sesso. Ci siamo quindi resi conto di quanto fosse assurdo che, nell'era della comunicazione, in cui è possibile parlare con l'altro capo del mondo senza spendere quasi nulla, in cui i traduttori nelle varie lingue rendono semplice la comprensione tra i popoli, in cui Internet mette in contatto miliardi e miliardi di esseri umani, non ci si capisse tra uomini e donne.

O meglio, se si parla di argomenti «neutri» la comprensione è automatica. Per esempio, discutere di scienza, tecnica, sport, arte, filosofia o letteratura non presuppone alcuna difficoltà. La mente maschile e quella femminile non presentano alcuna differenza in tali ambiti, infatti la percentuale di uomini e donne competenti in queste materie è la stessa: cinquanta e cinquanta.

Le cose invece si complicano quando si tratta di interpretare i comportamenti. Le donne comunicano in modo molto più complesso, e il loro QE (quoziente emotivo) è decisamente superiore a quello maschile¹.

Mentre per un uomo è sufficiente sapere che cosa vuole l'interlocutore, a una donna non basta: vuole conoscere anche la ragione di tale richiesta. Che cosa spinge l'altro? Che cosa pensa in realtà?

Anche l'uomo può porsi simili domande, ma solo se ne ha un vantaggio o, al contrario, uno svantaggio, come ad esempio nel gioco degli scacchi, o nel caso in cui serva conoscere la strategia avversaria. Per una donna, invece, tali informazioni devono essere acquisite sempre.

Questa è solo una delle differenze esistenti fra i due sessi, ma ci sembra giusto metterla subito in evidenza. Non si tratta di nostre opinioni, ribadiamo, ma di dati scientifici elaborati nelle università e nei centri di ricerca: come vedremo, uomini e donne comunicano in modo diverso perché il loro cervello è strutturato in maniera differente.

Il libro si divide in quattro parti:

- uomini e donne, ovvero i componenti della coppia;
- attrazione e seduzione, ovvero il primo incontro e la nascita della coppia;
- vita insieme, ovvero la quotidianità della coppia;
- tradimento, ovvero «le corna» e la crisi della coppia.

Siamo dell'idea che prevenire sia meglio che curare, quindi vi forniremo i mezzi per evitare le corna e per vivere invece felici con il proprio partner. Spiegheremo come ottenere il massimo, tramite le tecniche di comunicazione e psicologia, dalle prime due fasi (nascita di un rapporto e quotidianità della coppia), e come evitare di arrivare alla temutissima terza fase (il tradimento).

Bene, siamo pronti per incominciare! Buona lettura!

¹Simon Baron-Cohen, *Questione di cervello: la differenza essenziale tra uomini e donne*, Mondadori, Milano 2004.

PRIMA PARTE

Uomini e donne: guerra e pace

In questa prima parte ci occuperemo di comprendere le origini e le motivazioni della cosiddetta «guerra dei sessi», che può riassumersi proprio nel modo in cui uomini e donne concepiscono il sesso. Per gli uomini questo è il miglior passatempo possibile, quindi va praticato ovunque, spesso, sempre, e soprattutto con tutte le donne disponibili. Per le donne è un modo per esprimere emozioni come affetto, amore, passione, e va quindi dedicato a qualcuno con cui si vuol condividere tutto ciò.

Gli uomini cercano di avere rapporti intimi con il maggior numero di donne, mentre le donne cercano di evitare che ciò accada. Uno dei due sessi ha ragione? Hanno ragione entrambi? Sbagliano tutti e due? Cominceremo con l'analizzare proprio le differenze, per poi passare ai punti in comune esistenti nella nostra specie, quella umana, per capire che cosa origina la guerra e come ottenere la pace per entrambi.

CORPI DIVERSI, MENTE UGUALE?

I millenni di parziale schiavitù e sottomissione femminile sono stati finalmente spazzati via¹ durante il secolo scorso. Uomini e donne sono ora ritenuti uguali di fronte alla legge!

Questo fatto ha però portato a un periodo di turbolenza nei rapporti tra i due sessi. Gli uomini hanno perso il loro predominio, e insieme con esso anche l'identità. Non sono più capofamiglia, non decidono più nulla da soli e sono chiamati a compiti che non avevano mai svolto, come accudire e allevare i bambini.

Siamo convinti che tale «rivoluzione» sia stata necessaria, auspicabile e sacrosanta, e spiegheremo anche perché è avvenuta e per quale motivo fino a quel momento si è mantenuta la tirannia maschile.

Come tutte le rivoluzioni, però, essa ha generato anche una gran confusione. Per paura di vedersi negati i propri diritti, le donne hanno preteso l'uguaglianza rispetto agli uomini in ogni ambito.

Diciamo subito perché noi non ci riteniamo d'accordo su quest'ultimo punto. Siamo tutti concordi sul fatto che il corpo maschile sia molto diverso da quello femminile. Oltre ai genitali, uomini e donne presentano un dimorfismo sessuale piuttosto marcato. Vi sono, cioè, grandi differenze tra i due sessi, e questo per motivi evolutivi: l'identità di maschi e femmine implicherebbe un solo ruolo per entrambi.

Alcuni animali addomesticati dall'uomo presentano ridottissime differenze evidenti tra i sessi, tanto che per noi è molto difficile a prima vista distinguere, ad esempio, un gatto da una gatta, un cane da una cagna o un cavallo da una cavalla.

Nella nostra specie, invece, le differenze sono molto numerose, e se si analizzano i due corpi si trovano molti più elementi diversi «interni» che esterni. Quello che ci distingue prima di tutto sono gli ormoni, che determinano lo sviluppo del nostro organismo. Essi sono sostanze chimiche secrete su ordine del cervello dalle ghiandole endocrine all'interno del corpo, e generano reazioni interne e poi esterne. La loro produzione è per la maggior parte automatica, ovvero essi sono rilasciati dalle ghiandole in risposta diretta agli stimoli provenienti dall'esterno. Altri, invece, sono in parte controllati, quantomeno dal nostro umore.

ORMONI E UMORI

Cominciamo dal principio, e con questo intendiamo *davvero* dal principio: quando siamo embrioni, prima cioè di diventare feti, il nostro corpo è neutro, infatti la natura non distingue ancora i maschi dalle femmine. Siamo tutti «femmine», a questo stadio, e ciò vale per pressoché qualsiasi specie animale in cui i sessi sono distinti. Poi, a seconda di determinati fattori², si attiva un ormone specifico, che negli esseri umani è detto SRY, ovvero il gene del cromosoma Y, che rende maschi circa la metà dei feti³. Questo avviene nella nostra specie al terzo mese di gravidanza, e in base a ciò un paio di ghiandole

si differenzieranno nel piccolo feto sotto forma di testicoli. Se invece il gene SRY non si attiva, le ghiandole proseguiranno il loro normale sviluppo, dando origine alle ovaie.

Come tutte le ghiandole, i testicoli generano degli ormoni, che riversati nel sangue producono una serie di effetti. L'ormone principale generato dai testicoli si chiama *testosterone*. Esso è prodotto anche attraverso i recettori presenti nel cervello, sia negli uomini sia nelle donne. Ma a causa dei testicoli, i maschi hanno livelli di testosterone molto più alti delle femmine. Ciò avviene in tutti i mammiferi. Come ogni altro ormone, esso presenta vantaggi e svantaggi. Tra i vantaggi: rende più grossi, forti e fiduciosi. Tra gli svantaggi: rende più aggressivi e spericolati (amanti del rischio). Accorcia inoltre la durata vitale, e rende gli uomini più fragili biologicamente⁴. Oltre a ciò, quest'ormone ha il difetto di rendere pessimi comunicatori: maggiore è la «dose» di testosterone nel bambino, minore sarà la sua capacità di relazionarsi con gli altri, e più povero il suo vocabolario, specie da giovanissimo (fino ai nove anni)⁵. Il testosterone aumenta in relazione a ciò che si fa, in particolare è stimolato dalle attività di tipo «sportivo», come correre, lottare, gareggiare, mirare a qualcosa. Tutte attività che, non a caso, hanno a che fare con l'evoluzione di cacciatori quali erano anticamente gli uomini.

Meglio chiarire un concetto: gli ormoni, di qualsiasi tipo siano, non sono fissi né per una categoria specifica né, soprattutto, per un individuo. I loro livelli calano e crescono di continuo nel corso della vita, e vi sono persone con quantitativi molto più elevati rispetto ad altre.

Un ormone più comune nelle donne è, invece, l'ossitocina. Anch'esso è prodotto sia nell'organismo maschile sia in quello femminile, però è in diretto «contrasto» con il testosterone: maggiore è l'uno, minore è l'altro.

Ciò significa che un uomo, con livelli medi di testosterone più elevati, avrà un livello medio di ossitocina inferiore rispetto a una donna.

L'ossitocina aumenta in presenza dei propri simili verso i quali si prova affetto, e per questo è detto «ormone delle coccole». Incrementa in presenza di bambini piccoli, quando si abbraccia il proprio partner, quando si incontra un genitore. Cresce quando ci si occupa di chi ha bisogno, quando si condivide un dolore, quando si fa qualcosa per qualcuno. Aumenta in modo rapidissimo a seguito di un orgasmo⁶. È influenzato, nelle donne, dal ciclo mestruale, infatti aumenta e diminuisce anche in relazione a esso. Il livello massimo di ossitocina nelle donne le rende più sensibili verso gli altri, più capaci di comprendere la comunicazione non verbale⁷. Le rende inoltre più

«empatiche», in quanto accudire chi ha bisogno di aiuto fa rilasciare ossitocina nel sangue. Anche negli uomini avviene qualcosa di simile, ma poiché l'ossitocina è in contrasto con il testosterone, essi hanno più da perderci che dal guadagnarci.

Gli ormoni sessuali femminili sono gli estrogeni, che influenzano l'aspetto e l'umore della donna. Tra le altre cose, la rendono più abile a gestire i piccoli spazi, come l'interno della casa.

Un ormone particolare merita una speciale attenzione. Si tratta della *prolattina*. Quest'ormone è prodotto in abbondanza durante la gravidanza, il parto e l'allattamento nelle femmine di mammifero, e durante la cova e lo svezzamento negli altri animali. Nei mammiferi attiva in particolar modo le ghiandole mammarie, stimolando la produzione di latte. Si tratta quindi di un ormone utile in prevalenza alle madri. La prolattina è prodotta dall'ipofisi, anche negli uomini, ma è in aperto contrasto con il testosterone, ragion per cui, quando è presente l'una, l'altro è assente. A che cosa serve la prolattina? La sua funzione è importantissima: le madri di tutti gli animali con alti livelli di prolattina diventano più intelligenti, abili, affettuose rispetto alle femmine senza prole⁸. Tale ormone aumenta quando una madre entra in relazione con un cucciolo, in particolare della stessa specie, e ancor di più se si tratta di suo figlio⁹.

La prolattina fa in modo che le donne provino piacere quando accudiscono dei bambini, e le rende più attente e con una memoria più precisa rispetto a quelle che non vi si dedicano. Gli uomini in genere presentano un livello di prolattina piuttosto basso (che aumenta soltanto dopo il rapporto sessuale) e, non potendo allattare, non ricevono neanche stimoli diretti quando accudiscono bambini o cuccioli. Quindi, se se ne occupano è perché sono stati in qualche modo educati a farlo, ma non possiedono un vero e proprio «istinto materno» come le donne¹⁰.

Abbiamo quindi un corpo simile per le funzioni, ma con ormoni differenti, quindi con reazioni altrettanto differenti, fra uomini e donne¹¹.

DUE CERVELLI, UNA SOLA SPECIE

L'altra grande differenza risiede nel cervello. Quello dell'uomo presenta dimensioni maggiori, e per secoli tale caratteristica è stata considerata la prova scientifica della superiorità maschile. Oggi sappiamo che ciò è dovuto al-

le funzioni «battagliere» e fisiche maschili. Il cervello femminile è dell'11% più «concentrato» in termini di neuroni di quello maschile.

Osserviamo da vicino il cervello maschile e quello femminile: possiamo notare tantissime differenze. Se è vero che ben poche persone negano l'esistenza delle diversità a livello fisico tra uomini e donne, sono invece in tante a dubitare di una difformità nel modo di pensare tra i due sessi.

| <i>Uomo</i> | <i>Donna</i> |
|--|--|
| Maggiore massa cerebrale, che permette lo svolgimento di un compito con maggiore concentrazione. | Cervello più piccolo, neuroni più fitti, quindi più efficace comunicazione tra i due emisferi. |
| Maggiore materia bianca, quindi migliore abilità in compiti legati al corpo e al movimento. | Maggiore materia grigia, quindi migliori abilità verbali. |

In effetti, i risultati dei test su logica, scienza, arte, matematica e tutti i campi dello scibile umano non hanno presentato differenze rilevanti tra i due sessi, se non a livello di medie¹². La diversità diventa però evidente quando si tratta di funzioni specifiche. Tramite la scansione magnetica, è oggi possibile analizzare le zone del cervello che si attivano in relazione alle funzioni e agli stimoli.

Si è così evidenziato come, in relazione al linguaggio, le donne siano senza dubbio avvantaggiate. Utilizzano entrambi gli emisferi, per prima cosa, mentre gli uomini ne usano solo uno. Ciò li rende molto meno abili a parlare quando provano dei sentimenti, per esempio¹³. Il cervello femminile, invece, permette una migliore integrazione fra pensieri ed emozioni.

Oltre a utilizzare due emisferi, il cervello di una donna ha anche più «canali» in cui raccogliere le informazioni. Insomma, una donna è (in media) più abile di un uomo a ricordare frasi e parole specifiche che ha ascoltato. Riesce a ricostruire con più facilità un discorso, e sa farlo anche se è impegnata in un'altra attività.

Ciò è anche dovuto a un'altra caratteristica del cervello femminile, un tempo osannata e ritenuta preziosissima e oggi «condanna» per molti uomini: la capacità di svolgere diverse mansioni nello stesso tempo. In inglese questa capacità è detta *multitasking*. Come funziona, in pratica? Nelle donne il *corpo calloso*¹⁴ è più spesso del 10%, e questo permette un più rapido collegamento tra i due emisferi, fino al 30% più veloce¹⁵ nell'analisi delle emozio-

Indice

7 Introduzione

PRIMA PARTE

- 13 Uomini e donne: guerra e pace
Corpi diversi, mente uguale?, 13
Ormoni e umori, 14
Due cervelli, una sola specie, 16
Cacciatori e raccoglitrice, 23
Trova le differenze!, 29
Questione di stazza, 35
All you need is love?, 36

SECONDA PARTE

- 47 Seduzione
Che cosa cerchiamo e perché, 48
Bello impossibile, 58
A me gli occhi!, 60
Bocca di rosa, 63
A tutto tondo, 66
Il lato «B», 69
Saran belli gli occhi neri, saran belli gli occhi blu..., 71
Macho man, 72