

DONNE E UOMINI: PARLIAMO DI EMOTIVITÀ

di mario alberto catarozzo*

Continuiamo il nostro viaggio nelle differenze di genere, per capirne le peculiarità e i punti di forza, al fine di una loro valorizzazione, piuttosto che omologazione. Le diversità di uomo e donna dal punto di vista della comunicazione verbale, paraverbale e non verbale sono un dato evidente. Si tratta ora di capirne le ragioni e, cosa più importante, le applicazioni utili in ambito professionale, affinché ciascuno, senza snaturarsi, possa invece mettere a frutto tutte le risorse naturali, culturali e caratteriali che possiede nell'interazione con gli altri. Una vera squadra compatta e

motivata è composta da persone che possono ciascuna realizzare sé stesse in team, invece di omologarsi ovvero di adattarsi a un cliché e indossare una divisa che azzeri il valore e l'importanza della varietà.

Se volete formarvi in modo serio sulla materia, senza addentrarvi in letture scientifiche troppo complicate, vi consiglio i libri di **Louann Brizendine**, neuropsichiatra dell'Università della California, che ha pubblicato "Il cervello delle donne" e "Il cervello dei maschi". Brizendine spiega in modo magistrale l'evoluzione del cervello umano dalla nascita all'età adulta e racconta come e perché si differenziano. Per tutti, in particolare per chi è genitore, dovrebbe essere una lettura fortemente consigliata per capire meglio i figli, sé stessi e i colleghi di lavoro.

Di tutto quello che diremo, dovremo fare delle generalizzazioni. Pertanto è ovvio che caso per caso ci saranno eccezioni e peculiarità soggettive. Le generalizzazioni ci servono per poter individuare e parlare dei tratti salienti che caratterizzano nella comunicazione e nella gestione delle attività, anche lavorative, uomini e donne.

Altra premessa necessaria: non è sotteso a tutto quello che diremo alcun giudizio di merito su ciò che sia meglio o peggio, buono o cattivo, positivo o negativo. Il nostro vuole solo essere un viaggio da esploratori in un mondo affascinante fatto differenze e di somiglianze. Come un buon cameraman ci limiteremo a filmare e prendere atto di ciò che troveremo.

QUESTIONE DI EMISFERI

Vediamo innanzitutto perché le donne sono in linea di principio più intuitive degli uomini e cosa produce questa caratteristica. Sappiamo che il cervello si compone di due emisferi, destro e sinistro; sappiamo inoltre che ciascun emisfero si caratterizza per un particolare modo di funzionare, un particolare modo in cui è cablato: l'emisfero sinistro è sede del linguaggio, scrittura, ragionamento, logica e lavora in modo concentrico, cogliendo le similitudini e ripetendo a fotocopia. Tutte le attività che richiedono un metodo, ripetitività, costanza, sono dominate dall'emisfero sinistro del cervello. L'emisfero destro, invece, è la sede della creatività, dei colori, della spazialità; funziona, a differenza del sinistro, in modo radiale,

cioè cerca soluzioni innovative – la cosiddetta “terza via” – per risolvere i problemi. I due emisferi sono uniti da un fascio di fibre chiamato corpo calloso, che permette ai due di lavorare insieme. Se questo corpo calloso fosse reciso, i due emisferi non avrebbero più il ponte per comunicare e sarebbero isolati, con esiti disastrosi.

Il corpo calloso nel cervello femminile è più grande di quello maschile, pertanto le donne riescono a coordinare meglio il funzionamento dei due emisferi, combinando un numero maggiore di dati prima di prendere una decisione. Poiché l'intuito è la risultanza del funzionamento dei due emisferi, il cervello femminile ha la capacità di portare avanti in parallelo più operazioni mentali e quindi il cervello destro può continuare a portare avanti operazioni creative anche mentre il sinistro sta seguendo percorsi più sequenziali. Da qui nasce l'intuito femminile. Da qui, inoltre, nasce la sensazione del multitasking femminile, cioè la capacità di portare avanti più attività contemporaneamente. In realtà le due cose non vanno confuse: operazioni mentali parallele sono possibili, perché ogni emisfero segue il suo “percorso” decisionale, ma le attività che ciascuno compie richiedono attenzione e la nostra mente può prestare attenzione a un'attività alla volta, per cui il multitasking come lo intendiamo noi in ambito lavorativo, per esempio, non esiste. Esiste invece il saltare velocemente da un'attività all'altra, spostando la relativa attenzione, con la conseguente sensazione di fare

più cose insieme, quando invece stiamo facendo i saltimbanco da un'attività all'altra, con rischio di errori, dimenticanze e aumento dello stress.

SCELTE EMOTIVE E SCELTE RAZIONALI

Si è dimostrato come le scelte che compiamo siano il mix di aspetti emotivi e aspetti razionali. Si è altrettanto dimostrato come l'ultimo anello della catena decisionale sia fortemente intriso di emotività, perché l'essere umano è un essere emotivo e non razionale.

Pertanto ricordate che i vostri clienti vi sceglieranno per feeling, prima che in base a un rigidissimo ragionamento. Se c'è il feeling si procede ad approfondire la conoscenza entrando nei dettagli organizzativi, mentre se il feeling non c'è, non si procederà oltre. Ciò che viene affermato è che le donne sono emotivamente più coinvolte rispetto agli uomini nelle scelte. Alla base di tutto ciò ci sono i neuroni specchio, base dell'empatia, e la corteccia frontale dorsolaterale, che nel cervello femminile risulta più spessa rispetto all'omologo maschile. Quest'area del cervello è deputata alla memoria a breve termine, ma soprattutto ai processi decisionali. Poiché quest'area è collegata alle aree “limbiche” del cervello, cioè alle aree sede dell'emotività, ecco che i processi decisionali vengono maggiormente interessati dall'intervento delle emozioni. Il cervello femminile, di nuovo, tende a valutare più variabili rispetto a quello maschile. Nel cervello maschile le connessioni neuronali corrono all'interno dello stesso emisfero e

seguono percorsi più “standard” e veloci; nel cervello femminile, invece le connessioni corrono trasversali tra i due emisferi e quindi combinano più dati per risultati sicuramente più precisi e completi, ma a volte più dispendiosi in termini di tempo. Poiché la densità di connessioni neuronali è maggiore nel cervello femminile, anche nelle aree deputate alle emozioni le donne risultano più attente alle sfumature della comunicazione non verbale e sono molto più empatiche dell'uomo. Sfatiamo infine la famosa differenza esistente tra i due sessi circa la capacità di ricordare i particolari e più in generale la maggior capacità delle donne di ricordare episodi e situazioni.

L'amigdala, centro delle emozioni, nelle donne funziona diversamente, attivando più frequentemente l'ippocampo, sede dei ricordi. Quanto più i ricordi sono accompagnati da emozioni, tanto più sarà facile immagazzinarli e poi recuperarli successivamente (memoria). Ecco perché le donne ricordano più facilmente appuntamenti, episodi passati, gli anniversari, particolari nel vestire e gli uomini sembrano sempre dei pesci rossi con la memoria di nove secondi quando si parla di anniversari e date.

Questo particolare rapporto tra amigdala e ippocampo è anche alla base della diversa reazione alle forti emozioni, quali stress, paura e tensioni. 📌

** Formatore e Coach specializzato sul target professionisti dell'area legale @MarAlbCat*