

Lei e lui

# L'ala *impigliata*

*Donne e uomini, fatti per "volare". Insieme.  
Miniguide ai condizionamenti della nostra biologia.*

di  
**Giulio  
Meazzini**

foto di  
**Giuseppe  
Distefano**

**C**hi non conosce qualche bella bambina ordinata, educata, chiacchierina ma senza esagerare, aria assennata come "una vera donnina", attenta, gentile e dolce? Fin da piccole, le bambine riescono a prendere decisioni collettive, risolvono i conflitti usando il compromesso, cercano il legame e l'approvazione sociale, sanno decifrare al volo emozioni e stati d'a-

nimo delle persone che le circondano, mentre i bambini sono perennemente in competizione e lotta, vogliono esplorare l'ambiente e toccare gli oggetti, soprattutto quelli proibiti.

Le bambine studiano i volti, sono sensibili più dei maschi alla sofferenza altrui e sviluppano un carattere influenzato, nei primi anni di vita, dalla serenità o dallo

stress della madre. Con le loro abilità verbali, affettive e sociali, cercano soprattutto relazioni reciproche strette, mentre i bambini – con la loro forza fisica, la capacità di orientarsi e giocare con mostri o supereroi – inseguono potere, territorio e ruolo sociale. L'aggressività delle bambine, soprattutto con l'arma del linguaggio, emerge invece solo e soprattutto





## INTIMITÀ E DIVERSITÀ

Nella coppia con il passare degli anni si accresce l'intimità ma, paradossalmente, emergono sempre più le diversità. Lei ha un'intelligenza intuitiva, coglie con prontezza le situazioni, ha una visione della realtà globale, coglie i dettagli. Lui invece è analitico, astratto, si muove in funzione dell'obiettivo, comunica fatti con linguaggio sintetico. Per lei è importante scambiarsi sensazioni, emozioni e sentimenti, con linguaggio ricco.

La casa, per lui, è la dimora, il luogo dove riposarsi. Per lei, i vari oggetti, come lenzuola e tende, sono parte di sé e il prendersene cura è espressione di amore per la famiglia. Siamo diversi, ma capaci di dialogare, comprenderci, tenerci per mano, accoglieri e scoprire, giorno dopo giorno, il mistero che l'altro svela pian piano di sé...

**Rino Ventriglia (psicoterapeuta)**

per proteggere il proprio mondo di legami sociali. Uguali e diversi. Fin da piccoli.

### Adolescenti

Improvvisamente, però, in poco tempo cambia tutto. Per le ragazze, essere attraenti ed attirare l'attenzione dei maschi, così come condividere segreti d'amore, diventa eccitante. In certi giorni sono sicure di sé, parlano in fretta e fanno "le civette", senza valutare le conseguenze delle proprie azioni. In altri momenti si dibattono nell'incertezza o nell'irritabilità, preoccupate di essere respinte e rimanere sole. I ragazzi al contrario parlano poco, non vogliono uscire con i genitori, l'unico obiettivo è essere lasciati in pace nella propria stanza. Soli con i propri pensieri, forse turbati dalle fantasie sessuali, cercano soprattutto indipendenza dagli altri e un gruppo ristretto di amicizie.

Medicina e scienze biologiche spiegano che le caratteristiche psicofisiche sono il risultato della storia evolutiva della razza umana nel corso dei millenni, oltre che delle esperienze individuali nei primi anni di vita. Il risultato è che, dall'adolescenza in poi, gli ormoni "regolano", almeno in parte, la vita quotidiana.

Per la ragazza il ciclo mensile influenza l'umore, più calmo e rilassato nelle prime settimane, più irritabile e stressato negli ultimi giorni, con frequenti e imprevedibili variazioni. Anche lui diventa più aggressivo, specialmente col padre. Fino a ventuno anni aumenteranno gli androgeni che regolano l'impulso sessuale, molto più forte che nelle femmine.

Il cervello di entrambi è un cantiere in piena evoluzione. Per il consolidarsi della personalità, in questo periodo contano gli ormoni, ma anche l'ambiente familiare, il rapporto con i genitori, le esperienze positive (ad esempio di volontariato) o negative, e soprattutto il gruppo degli amici.

Eppure, nonostante i condizionamenti della società e dell'impegnativo sviluppo fisico-psicologico,

*Le donne sono specialiste delle emozioni, mentre l'uomo cerca di evitarle. Conoscere le nostre diversità può aiutarci ad affinare l'amore reciproco.*

*Adolescenza, innamoramento, vita di coppia, terza età: ogni momento della vita ha caratteristiche diverse, problemi specifici, ma anche una diversa bellezza da scoprire e conquistare. Meglio se insieme.*

## L'ala impigliata

generosità, allegria, amicizia e fiducia nel futuro sono il distintivo dei giovani.

### Amore e affettività

Nelle relazioni di coppia, specialmente quelle mordi e fuggi, i maschi sono cacciatori, ma le donne scelgono. Secondo alcune (fredde?) ricerche sembra che, in tutte le culture, lei cerchi maschi più alti e con



qualche anno in più, buona posizione sociale e risorse adeguate. Al contrario lui cerca segnali di fertilità e preferisce femmine fisicamente attraenti, con begli occhi e capelli, pelle luminosa e figura sinuosa.

L'innamoramento, quello vero, è un momento decisivo per la vita affettiva di coppia, a cui si ritornerà poi col pensiero nei momenti difficili. Le donne sono di solito più prudenti dei maschi, perché cercano un lui di cui possono fidarsi. Se nel rapporto per lei contano coccole e ascolto, lui ha bisogno soprattutto di contatto fisico frequente. In caso di rottura traumatica, l'uomo a volte può diventare violento, mentre le donne cadono più spesso in depressione. Se invece il rapporto si approfondisce e diventa "per la vita", lui e lei possono sperimentare insieme piacere, conforto e serenità.

L'interesse per il sesso nella donna sembra discontinuo e legato soprattutto al sentirsi amata e desiderata dal partner, del quale deve fidarsi completamente per



potersi "abbandonare". L'atmosfera giusta, infatti, può essere rovinata da preoccupazioni e distrazioni, ma anche dalle poche attenzioni di lui nelle ventiquattro ore precedenti! Per lui invece il desiderio sessuale è quasi un bisogno fisico di sottofondo, sempre presente. E come per la donna la mancanza di comunicazione significa morte del rapporto, per l'uomo lo può essere la mancanza di contatto fisico.

Siamo condizionati, è vero, eppure capaci di fedeltà per la vita. Siamo limitati, certo, ma capaci di perdonare.

### Maternità e paternità

La maternità altera in modo irreversibile il corpo e la mente della donna, che non sarà più la stessa. Lo stretto legame fisico con il neonato cambia priorità, modo di pensare e sentire, mentre si sviluppa l'istinto di protezione con conseguente aggressività materna. Il padre fa fatica a capire la situazione e col tempo può diventare gelo-

so, perché avverte che non è più al primo posto.

Al momento di tornare al lavoro, nella donna possono crearsi conflitti profondi tra l'ansietà provocata dalla separazione dal bambino e i progetti di vita professionale costruiti fino a quel momento. Mancanza di concentrazione, ansia e agitazione possono diventare forti, influenzando il modo con cui la figlia vivrà a sua volta la maternità. Le nonne possono essere preziose per superare senza traumi questo momento. L'esperienza insegna infatti che le madri danno il meglio di sé quando sono immerse in situazioni ambientali prevedibili, serene e soprattutto stabili, possibilmente con l'aiuto della comunità.

Di nuovo condizionamenti; di nuovo, nonostante tutto, sappiamo amare. E superare gli ostacoli.

### Vita di famiglia

Per capire che qualcosa in lei non va, l'uomo deve vedere le lacrime. Invece lei è ipersensibile e sa interpretare le minime espressioni facciali, in particolare i segnali di infelicità. È una specialista delle emozioni, mentre l'uomo cerca di evitarle perché si sente impotente e, non riuscendo a condire i problemi, li risolve da solo. Lei ricorda vividamente i dettagli delle esperienze emotive, lui invece solo i casi di violenza o minaccia.

Anche con la tecnologia c'è diversità: gli uomini usano i cellulari per estendere la loro vita pubblica, mentre le donne soprattutto per prendersi cura a distanza dei membri della famiglia e coordi-



## MENOPAUSA

Con l'avvicinarsi della menopausa, accanto ai sintomi fisici, le donne sentono venir meno una caratteristica fondamentale del loro essere, la fertilità, importante come possibilità di maternità, ma anche come motivo di attrazione per il maschio. Fino a qualche decennio fa cominciava un lento declino. Oggi, invece, per il prolungarsi di una vita psico-fisica migliore, si cura di più l'aspetto fisico e ci si apre a nuove amicizie e interessi culturali, sociali e spirituali. Si può anche mettere in discussione il proprio rapporto di coppia, mosse dal desiderio di un ringiovanimento. In più, molte donne, non potendo più generare un figlio, vivono, magari per la prima volta, la sessualità con il proprio partner in modo gioioso e autentico, scoprendo che la bellezza della sessualità parte dalla testa.

Rita Della Valle (ginecologa)

narne le attività. Non a caso, quando in famiglia c'è qualcosa che non va, le donne vivono uno stato di ansia maggiore degli uomini. In caso di litigio usano frasi rabbiose, mentre gli uomini, sentendosi svantaggiati, reagiscono a volte con manifestazioni fisiche d'ira.

Per fortuna, con l'età lui si arrabbia più raramente e lei impara a "mordersi" la lingua. In caso di infelicità comunque il colpevole designato è il marito, magari appena pensionato e quindi sempre tra i piedi. Eppure, anche se stanchi e sfiduciati, siamo sempre in grado di ricominciare, di ricostruire insieme con tenacia e volontà.

### Gli "anta"

Dopo i quarant'anni, per entrambi cominciano a diminuire forza muscolare, elasticità della pelle, acuità visiva e auditiva, tonicità delle arterie, delle articolazioni e così via. All'avvicinarsi dei "cinquanta" possono iniziare per lei vampate di calore, dolori alle giunture, ansia, ir-

ritabilità e perdita di interesse al sesso. Può anche aumentare l'importanza della vita professionale, per cui figli e unità della famiglia passano al secondo posto. Il cambiamento di personalità può a volte essere così improvviso che il marito se ne uscirà con la famosa frase: «Questa non è la donna che ho sposato!».

In ogni caso, nonostante l'avanzare dell'età, le donne si mantengono di solito energiche, lucide e capaci di gestire situazioni complesse, come gli eventuali nonni non autosufficienti e/o i figli grandi che non se ne vanno da casa o vi ritornano dopo un matrimonio naufragato. Gli uomini, invece, abituati spesso a concentrarsi solo sul lavoro, rischiano di ritrovarsi abulici e "ciondoloni" per casa, o tentati da (petteghe?) avventure extraconiugali. Tra i cinquanta e i sessanta anni, sia nell'uomo che nella donna, possono arrivare malattie gravi come cancro o cardiopatie, mentre tra i sessanta e i settanta possono insorgere problemi neurodegenerativi.

Eppure, ancora, di nuovo, nono-



stante tentazioni, disillusioni, dolori e malattie, siamo capaci di sorridere, condividere e ripartire con un colpo d'ala. Fino a volare alto, nel rapporto a tu per tu con l'Assoluto.

### Speranza

Perché abbiamo fatto questo viaggio nelle diverse età della vita? Per costatare l'ineluttabilità dei condizionamenti biologici e considerarci non responsabili per le nostre azioni? No, la responsabilità rimane. Solo che certe azioni, infelicità ed "errori" sono, almeno in parte, frutto di limiti fisici e psicologici di cui magari nemmeno ci rendiamo conto. Abbiamo tutti in comune una grande fragilità, per cui "non giudicare" gli altri è certamente l'atteggiamento più saggio. Conoscere invece sé stessi e la persona che ci sta accanto può aiutarci a capire, quindi ad amare, nel modo giusto, guardandoci a vicenda con simpatia e occhi pieni di speranza.

Giulio Meazzini

*Dietro ognuno di noi c'è una storia, a volte dolorosa. Tutti abbiamo in comune una fragilità che cerca comprensione e rispetto.*