

Il ruolo delle donne, nel corso dei secoli - IL COLLOQUIO TRA I CORPI - COME ABBASSARE LO STRESS NELLA COPPIA?

Problemi di coppia

Inviato da : Pino Callo

Publicato il : 4/1/2024 8:00:00



Un gesto vale di piÃ¹ di mille parole - COME ABBASSARE LO STRESS? - IMPARARE A RILASSARSI - L'abilitÃ a decodificare il linguaggio del corpo Ã conosciuta in psicologia come "empatia", ovvero come capacitÃ di "mettersi nei panni degli altri" - COME AUMENTARE TESTOSTOSTERONE ED OSSITOCINA? - Esistono diversi modi in cui la donna puÃ² incrementare l'ossitocina presente nel suo organismo.



su di essa durante una qualsivoglia comunicazione, diversi studi hanno dimostrato che la CV comunicazione verbale ha un impatto del solo 7%.

BenchÃ© l'homo sapiens sapiens abbia il dono della parola e ci si concentri di piÃ¹

Il restante 93% dell'impatto, in una comunicazione, anche non visiva, viene data dalla CNV comunicazione non verbale (55%) e da CPV comunicazione paraverbale (38%)...

La CNV, nello specifico ha tre principali funzioni

- la prima Ã quella di comunicare, nella situazione sociale immediata, atteggiamenti, ed emozioni;
- la seconda Ã quella di sostenere ed integrare la comunicazione verbale;
- la terza ha, invece, lo scopo di sostituire il linguaggio, per esempio con i gesti.

La CNV fornisce mezzi adeguati per interpretare l'atteggiamento e la personalitÃ dell'interlocutore.

Infatti, il linguaggio del corpo, rispetto al linguaggio verbale, poichÃ© meno soggetto a controllo conscio, Ã meno passibile di interventi di censura e falsificazione.

Imparando a prestare attenzione ai diversi aspetti della CNV, si puÃ² avere un quadro di riferimento utile a completare le nostre interpretazioni delle persone cui ci correliamo e del messaggio che ci stanno trasmettendo.

A riguardo, Ã importante precisare che ogni segnale considerato non Ã che un indice ipotetico di un atteggiamento interiore. Solo se piÃ¹ aspetti rafforzano l'impressione ricevuta, possiamo supporre di comprendere ciÃ² che l'altro ci trasmette. Inoltre, ogni espressione ha un significato nel contesto in cui si produce.

L'abilitÃ a decodificare il linguaggio del corpo Ã conosciuta in psicologia come "empatia", ovvero come capacitÃ di "mettersi nei panni degli altri".

La capacitÃ di riconoscere in se stessi e plasmare certi comportamenti, porta ad una maggiore flessibilitÃ , sicurezza e senso di controllo. Imparare a fare un uso corretto della propria comunicazione non verbale, consente di acquisire padronanza di sÃ© e la capacitÃ di essere consapevoli di quello in cui si fa.

COME ABBASSARE LO STRESS?

Abbiamo visto, la scorsa puntata, il benessere individuale sta nel mantenimento dei ruoli uomo-donna che induce la produzione di testosterone, nell'uomo, e di ossitocina, nella donna.

Questi due ormoni, oltre a dare un grande senso di appagamento e benessere (e conseguentemente di coppia) abbassano il livello di stress individuale.

Pertanto, per prima cosa, per abbassare lo stress, bisogna aumentare i livelli di testosterone ed ossitocina, rispettivamente nell'uomo e nella donna, con attività individuali e con accorgimenti di coppia. Tra le prime cose che bisogna imparare a fare c'è quella di rilassarsi e le differenze uomo-donna, a riguardo, sono rilevanti.

IMPARARE A RILASSARSI

Il ruolo delle donne, nel corso dei secoli, è sempre stato poliedrico: donne e compagne, madri ed amiche, svariati i loro compiti e necessaria la capacità di fare più cose nel contempo.

Una donna, non può permettersi di perdere di vista i bambini, mentre chiacchiera con le amiche e magari sta cucinando...

Il cervello femminile si è strutturato dunque con un corpo calloso più grande, ovvero con un maggior numero di ponti/connessioni tra le varie aree cerebrali. La presenza di maggiori collegamenti potenzia la capacità femminile di svolgere più compiti nello stesso momento. Quando una donna ascolta, nel contempo pensa, ricorda, prova sentimenti e spesso fa anche qualcosa...



Il cervello dell'uomo, converso, ha meno connessioni. Il suo corpo calloso è più piccolo. Infatti, il ruolo di cacciatore dell'uomo gli ha indotto la necessità di concentrazione su una singola azione, nel più totale silenzio. Non dovrebbe dunque offendersi la donna se, ad una sua domanda, l'uomo, impegnato in un'attività, appare infastidito; per lei è semplice fare più cose nel contempo e quindi compiere un'azione e nel contempo parlare, per lui è molto più complicato.

Grazie a questo sistema per l'uomo può prendere le distanze dalle preoccupazioni quotidiane con maggiore facilità. A fine giornata, quando decide di staccare dal lavoro, lo fa senza problemi.

La donna non è altrettanto fortunata, dato che il tessuto connettivo presente tra i due emisferi non le consente di scollegarsi con la medesima rapidità. Quando attiva l'emisfero destro nel tentativo di rilassarsi o di divertirsi, resta sempre connessa con la parte analitica e razionale del cervello, che le ricorda le mille cose da fare.

Dal punto di vista pratico, quando diviene consapevole di tale differenza, l'uomo si rende conto dell'usabilità di fare commenti quali: «lascia perdere» o «non ti preoccupare» mentre parla con una donna.

I centri maschili del linguaggio si attivano quasi solo, per risolvere un problema, questo significa che parlano solo se hanno bisogno di risolvere un problema e non ne sono capaci. Infatti, la gran parte degli uomini può loquace all'inizio di una relazione perché parlare è il modo di risolvere il problema della conoscenza reciproca. Se gli uomini sono in grado di risolvere il problema, non sentono affatto il bisogno di parlare, ma anzi di stare in silenzio, per trovare la soluzione o semplicemente staccare, ripristinare il testosterone e poi agire. Nel momento in cui la donna cerca di farlo parlare, egli è costretto ad attivare una zona silenziosa, quella del linguaggio, nell'emisfero sinistro, ed a distogliere l'attivazione delle altre aree cerebrali, nell'emisfero destro, deputate alla soluzione, così, oltre ad infastidito, si ossacola la sua capacità di risolvere i suoi problemi, causandogli di conseguenza anche un calo di testosterone e quindi malessere.

Quando una donna parla, invece, molte aree vengono attivate completamente ed è per questo che, mentre una donna parla e si sfoga riesce a trovare la soluzione ed a rilassarsi. Interrompere una donna che ha bisogno di parlare, non solo la infastidisce innervosendola ulteriormente, ma le impedisce di rilassarsi e di ripristinare il suo livello di ossitocina.

Il lobo parietale inferiore sinistro, sviluppato nell'uomo, interviene nella percezione del tempo e della velocità. Questa è anche la ragione per cui l'uomo sembra sollecitare la donna, quando parla o deve prendere una decisione. Egli è attento al tempo che impiega per farlo. Mentre la ascolta, cerca di stabilire come intervenire per risolvere quanto prima il problema. Questo atteggiamento non nasce dunque dal disinteresse, ma dall'interesse che ha per lei. Egli pensa che risolvendole il problema l'aiuterà, invece, le causa solo ulteriore turbamento, perché di cui ella necessita solo sfogarsi.

COME AUMENTARE TESTOSTERONE ED OSSITOCINA?

Tutto ciò che è mirato al raggiungimento di un obiettivo, allo svolgimento di un'azione o al rilassamento, aiuta l'uomo a ripristinare il suo livello di testosterone. Tra le attività di aiuto:

Fare attività cardio vascolari

Mangiare carne rossa.

Stare alla larga dall'alcol e dalle droghe.

Attività di pesistica in palestra.

Proteine e massa magra (i livelli di testosterone si abbassano man mano che il giovita aumenta).

Pesce e frutta secca.

Footing e relax.

Una volta a settimana fare qualcosa con gli altri uomini, come rincorrere un pallone o tirare le freccette, ovvero raggiungere un obiettivo.

Una volta a settimana andare al cinema a vedere un film d'azione. La grandezza dello schermo e gli effetti sonori, contribuiscono significativamente ad abbassare lo stress maschile.

In tutti gli uomini i livelli di testosterone si riducono nel corso dell'età, della giornata e sono alti alla fine settimana. L'ormone segue infatti un ciclo naturale e raggiunge un picco al mattino. Lavorando l'uomo esaurisce le sue riserve, e quando termina ha bisogno di rilassarsi per ripristinarle; questo processo si avvia di solito al tramonto. La donna lo può aiutare rispettando questo suo bisogno di silenzio.

Se invece non si concede un po' di tempo per recuperare, il livello di testosterone si abbassa ancora, fatto che compromette non solo il desiderio sessuale ma anche l'uomo: l'uomo diventa cupo, scontento, irritabile o passivo.

Esistono diversi modi in cui la donna può incrementare l'ossitocina presente nel suo organismo:

Condivisione

Dialogo

Sicurezza

Pulizia

- Bellezza
- Routine, ritmo e regolarità
- attività di volontariato
- attività creative



- attività ricreative
- ritrovarsi, almeno una volta a settimana, con le amiche, per quattro chiacchiere
- cercare il più possibile, ma almeno una volta a settimana, di essere femminili al massimo
- fare un corso di ballo
- leggere un libro
- svolgere qualsiasi attività di miglioramento di se stessa
- andare al teatro o a una mostra o a un mercatino o a fare shopping

L'uomo può aiutare molto la donna, abbracciandola appena rientra in casa e dicendole "mi riposo un po' e poi vengo da te e mi racconti della tua giornata".

Se infatti l'uomo ha bisogno di silenzio, la donna ha quello di parlare. Queste due esigenze sono incompatibili, a fine giornata, quando l'uomo ha bisogno fisiologico di ripristinare il suo livello di testosterone, ma ci si può venire incontro con un po' di rispetto e pazienza reciproci.

Al termine della giornata, il pensiero di un semplice abbraccio, di due chiacchiere e di un po' di affetto può essere davvero corroborante, per una donna, che diventa subito molto più amabile.

Un'altra cosa che può fare l'uomo, per la donna, è quello di rendersi disponibile per la risoluzione di qualche piccola incombenza domestica, come, ad esempio, buttare la spazzatura.

La donna è vittima dello stress quando non si ritaglia il tempo necessario per svolgere attività in grado di aumentare i livelli di ossitocina. Quando comprende quali siano i comportamenti utili a stimolare l'ossitocina, l'uomo riesce a interpretare gli atteggiamenti della donna in un'ottica completamente diversa.

COSA EVITARE?

L'uomo deve assolutamente evitare di non far parlare una donna, perché ella ne ha bisogno, e ciò che viene percepito come una lamentela è solo un modo di sfogarsi, che poi la farà stare meglio. In questa ottica, dovrà evitare di interromperla, di chiudere in fretta il discorso, di dare soluzioni o di minimizzare i suoi sentimenti con espressioni tipo "sei esagerata", "non te la prenderei", "adesso non ci penserei",...

La donna deve invece assolutamente evitare di impedire il bisogno di silenzio dell'uomo. Che siano 10 o 20 minuti o un'ora, non importa, l'uomo ha il bisogno di rilassarsi e ripristinare il suo livello di testosterone con il silenzio, quando sarà pronto, sarà lui a cercarlo.

A