

Ženský mozek vs. mužský mozek Serge Ginger – International Journal of psychotherapy

Abstrakt:

Ve článku se autor zabývá neurologickými, kognitivními a emočními rozdíly mezi ženou a mužem a vyvozuje z nich důsledky pro psychotherapeutickou práci.

Rozdíly mezi mužem a ženou:

První rozdíl mezi mužem a ženou spočívá už v používání hemisfér v komunikaci. Ženy slyší 2x hlasitěji než muži. Mohou tedy lidský hlas slyšet jako „křičení“ a myslet si, že je muž vzteklý, i když on si myslí, že mluví důvěrně, partnersky. Ženy zapojují obě hemisféry, levou i pravou, mají s nimi více propojení, v komunikaci tak vnímají i tón hlasu, rytmus, emoce, zapojují i hodnoty, zatímco muži slyší slova, logiku..

Muž a žena mají 5% genů z celého genomu rozdílných. Zatímco mezi člověkem a opicí je rozdíl v genetické výbavě 1,6%. Je tedy zajímavé, že muž je fyziologicky bližší opici než ženě. Samozřejmě jde pouze o kvantitativní (číselně vyjádřené) srovnání.

Snad všechny výzkumy se shodnou na tom, že levý mozek (hemisféra) je více vyvinutý u žen, zatímco pravý mozek (hemisféra, pod vlivem sexuálních hormonů a neurotransmiterů) je vyvinutý více u mužů. Ženy jsou tak více vyvinuté ve verbálním sdílení a komunikaci a muži v akci a soupeření.

Zatímco ženy potřebují sdílení nápadů, emocí, muži se dotazují a kontrolují své emoce a snaží se najít řešení. Přerušují tak ženy ve snaze najít řešení a ženy si tak připadají nevyslyšené. Pravdou tak je, že muži jsou citlivější než ženy, ale své emoce nevyjadřují, a toto je v partnerství a terapii opomíjeno.

Ženy se více orientují časem (levý mozek), a na trase se orientují prostřednictvím konkrétních objektů. Muži mají lepší orientaci v prostoru, už od dětství, cesty nalézají prostřednictvím abstraktních směrů a jsou schopni improvizovat.

Globálně se hovoří o tom, že ženy mají citlivější smysly. Mají více rozvinutý sluch, hmat (10x více kožních receptorů, oxytocin a prolaktin zvyšují potřebu dotyku), čich (až stokrát v určitých fázích menstruačního cyklu), její VNO (vomero nasalorgan) tzv. šestý smysl je více vyvinut stejně tak jako vnímání feromonů dnes nazývaným intuice. Zrak je více vyvinut u mužů a erotizován (zájem o oblečení, šperky,..), nicméně ženy mají lepší vizuální paměť.

Rozdíly mezi pohlavími vysvětluje teorie evoluce, procesem přirozeného výběru v průběhu miliony let, v němž se tvaroval mozek, aktivitou hormonů a neurotransmiterů. Muž se adaptoval na lov, opouštěl domov na několik dnů, a bylo nutné aby našel cestu domů, zatímco verbální sdílení nepotřeboval (vysvětluje se tím rozvoj pro orientaci v prostoru). Zatímco ženy vychovávali potomky (zahrnuje nutnost verbálního sdílení). Muži jsou tedy adaptováni na soupeření, zatímco ženy na kooperaci.

Co se přírody a prostředí týče genetici se shodují na tom, že osobnost je

determinována z 1/3 dědičností (DNA), z 1/3 intrauteriním životem (v prvních týdnech je embryo femininí, maskulinitu získává pomalým složitým hormonálním a vzdělávacím vývojem. Což je v rozporu s teorií Freuda že dívka je chlapcem se ztraceným penisem. Mezi transsexuály jsou 5x častěji muži toužící být ženou než ženy toužící po mužství. Během válek se rodilo dvojnásobek homosexuálů. Dědičnost a vrozenost je důležitou součástí, například pokud je muž dvojče homosexuální jeho dvojče je homosexuálním v 50-65% případů, dvojvaječné v 30%, což je 2x více než u běžné populace), a konečně poslední 1/3 náleží vývojem po narození (kultura, vzdělávání,...). Dědičnost, intrauteriní vývoj a vývoj během života se uplatňuje v různou měrou na různé schopnosti, jiný podíl vlivu je u inteligence, nadání pro hudbu, sport, optimismus atd.

Další rozdíly spočívají na rozdílných hormonech. Testosteron, hormon touhy, sexuality a agrese, podílí se na rozvoji síly ve svalech, rychlosti reakcí a netrpělivosti, agresi, soutěživost, dominanci, vytrvalost, hojení ran, zrak, orientaci, přitažlivost. Estrogeny zase rozvíjí obratnost, sluch, čich, rozeznávání barev, verbální a vizuální paměť pro lokalizaci věcí, atraktivitu.

Aplikace pro psychoterapii:

Poznatky neurověd pomáhají psychoterapeutům aby:

- naslouchali ženám s trpělivostí, dokud neskončí, bez přerušování se snahou vyřešit její problém (což je tendence k reakci u muže)
- vyzývat a povzbuzovat muže k tomu aby více mluvili a vyjadřovali své emoce
- podtrhnout význam zraku pro muže a sluchu pro ženu (speciálně v erotice, hudba, hlas)
- blížít klienta k oknu, otevírat mu vnější svět, léčit skrze otevírání vnějšího světa oproti vedení k pasivitě, která akceleruje proces stárnutí
- využívat spojení sexuality a agrese v psychoterapii
- být obezřetný na rané vzpomínky sexuálního zneužívání, paměť na scény a imaginaci jsou ve stejné oblasti mozku a vytvářené stejnými neurochemickými reakcemi (40% vzpomínek jsou falešné, konstruované strachem či touhou)
- mobilizovat frontální laloky, centra zodpovědnosti a autonomie, vést ke schopnosti říci ne, paradoxní a provokativní terapie

Obecné poznámky:

- láska hojí rány
- na tělo orientovaná terapie pomáhá mobilizovat neurologické cesty: pohyb → pravý mozek → limbický systém → emoce → hluboké kódování zkušenosti
- určitá hloubka emocí pomáhá zapamatování, verbalizace pomáhá jejímu vyvolání v budoucnu
- přenos do dlouhodobé paměti přichází během REM spánku, v případě traumatu (nehoda, živelné pohromy), je užitečný rozbor před prvním spánkem (krizová intervence)
- ženy se pokouší 10x častěji o sebevraždu než muži (vyjadřují emoce), ale muži jsou v sebevraždách úspěšnější, méně pokusů, ale účinnější

- ženy mluví bezmyšlenkovitě, zatímco muži konají bezmyšlenkovitě
- ženy, které nejsou spokojené ve vztazích, mají problém v práci, muži, kteří nejsou spokojeni v práci, mají problém ve vztazích
- ženy potřebují intimitu aby mohli ocenit sexualitu, muži potřebují sexualitu aby mohli ocenit intimitu

Je třeba doplňovat naše poznatky o nové výzkumy genetiků a neurovědci. Není tedy lhostejné jestli pracujeme s mužem či ženou terapeutkou, dělá to rozdíl. Naše vnímání světa je rozdílné, ale příjemně se doplňují.