

IL CERVELLO DEI
MASCHI



LOUANN BRIZENDINE

AUTRICE DEL CERVELLO DELLE DONNE

Rizzoli

Louann Brizendine

Il cervello dei maschi

Traduzione di
Lorenza Lanza e Patrizia Vicentini

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2010 by Louann Brizendine, M.D.
*This translation published by arrangement with Broadway Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc., New York*

© 2010 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-03480-7

Titolo originale dell'opera:
The Male Brain

Prima edizione: aprile 2010

*Agli uomini della mia vita:
mio marito, dottor Samuel Herbert Barondes
mio figlio, John «Whitney» Brizendine
mio fratello, William «Buzz» Brizendine II*

*E in memoria di mio padre,
reverendo William Leslie Brizendine*

Il cervello dei maschi



Gli scienziati ora pensano che zone del cervello come la CCA, la TPJ o l'RCZ, siano degli «hub», o centri di attivazione, che mandano segnali elettrici ad altre zone del cervello, dando luogo o meno a determinati comportamenti.

1. AREA PREOTTICA MEDIALE (APM): questa è la zona per la ricerca sessuale; si trova nell'ipotalamo, e nel maschio è due volte e mezzo più grande. Perché gli uomini abbiano un'erezione deve essere attivata.
2. GIUNZIONE TEMPORO-PARIETALE (TPJ): è quella che cerca la soluzione; questo *hub* cerebrale della «empatia cognitiva» raduna le risorse per risolvere problemi angoscianti mentre valuta le opinioni delle persone o della gente coinvolta. Durante gli scambi emotivi interpersonali, è più attiva nel cervello maschile, entra in funzione più in fretta e corre verso una rapida soluzione.
3. NUCLEO DORSALE PREMAMMILLARE (DPN): la zona «difendi-il-tuo-territorio», è situata in profondità nell'ipotalamo e contiene i circuiti dell'istintiva tendenza maschile a essere sempre in vantaggio sugli altri, alla difesa territoriale, per la paura e l'aggressività. Negli uomini è più ampia che nelle donne, e contiene circuiti particolari per indivi-

Il cervello dei maschi

duare le sfide territoriali da parte di altri maschi, rendendo gli uomini più sensibili alle potenziali minacce al proprio territorio.

4. **AMIGDALA:** il sistema di allarme contro le minacce, la paura e il pericolo. Dirige le pulsioni emotive; viene attivata per la lotta dal testosterone, dalla vasopressina e dal cortisolo, e viene calmata dall'ossitocina. È più ampia negli uomini che nelle donne.

5. **ZONA ROSTRALE CINGOLATA (RCZ):** il barometro del cervello, che registra l'approvazione o la disapprovazione sociale. Questa zona «sono accettato o meno» trattiene gli esseri umani dal compiere il più grave errore sociale: essere troppo differenti dagli altri. Si trova nel centro cerebrale per l'analisi degli errori sociali, e avvisa quando non si raggiunge lo scopo nelle relazioni o nel lavoro. Durante la pubertà, può aiutare i ragazzi a modificare le espressioni facciali per nascondere le emozioni.

6. **AREA VENTRALE TEGMENTALE (VTA):** è il centro della motivazione, una zona in profondità al centro del cervello che fabbrica la dopamina, un neurotrasmettitore indispensabile per dar luogo al movimento, alla motivazione e alla gratificazione. È più attiva nel cervello maschile.

7. **SOSTANZA GRIGIA PERIACQUEDUTTALE (PAG):** la PAG è parte del circuito cerebrale del dolore, e aiuta a controllare dolore e piacere involontari. Durante un rapporto sessuale, è il centro della soppressione del dolore, e del piacere intenso e dei gemiti. In tali occasioni è più attivo nel cervello maschile.

8. **SISTEMA DEI NEURONI SPECCHIO (MNS):** il sistema empatico emozionale «provo quello che provi tu». Mette in sintonia con le emozioni altrui, facendo leggere le espressioni del viso e interpretare il tono di voce e altri segnali emotivi non verbali. È più ampio e più attivo nel cervello femminile.

9. **CORTECCIA CINGOLATA ANTERIORE (CCA):** è la zona pessimista, timorosa della punizione e il centro dell'ansia da prestazione sessuale. È più piccola negli uomini che nelle donne. Soppesa le possibilità, individua i conflitti, motiva le decisioni. Il testosterone diminuisce le preoccupazioni per la punizione. È anche la zona della consapevolezza di sé.

10. **CORTECCIA PREFRONTALE (CPF):** regina del cervello, la CPF si concentra sulle questioni imminenti e valuta ponderatamente. Tale zona «ora presta tutta l'attenzione a questo» funge anche da sistema inibitorio frenando gli impulsi. È più ampia nelle donne, e matura da uno a due anni prima nelle femmine che nei maschi.

Personaggi e interpreti
neuro-ormonali
*(in altre parole, come gli ormoni
influenzano il cervello dei maschi)*

TESTOSTERONE – Giove. Re degli ormoni maschili, è dominante, aggressivo e onnipotente. Concentrato e diretto verso l'obiettivo, costruisce febbrilmente tutto ciò che è maschile, compresa la compulsione a superare gli altri maschi nell'«ordine di beccata». Guida le ghiandole sudoripare maschili a produrre l'allettante odore di mascolinità: l'androstenedione. Attiva i circuiti del sesso e dell'aggressività, ed è risoluto nell'ostinata ricerca della compagna desiderata. Apprezzato per la sua sicurezza di sé e il coraggio, può essere un seduttore convincente, ma quando è irritabile può essere il più brontolone degli orsi.

VASOPRESSINA – il cavaliere sul cavallo bianco. La vasopressina è l'ormone della galanteria e della monogamia, aggressivamente protettivo e difensivo del proprio territorio, della compagna e dei figli. Assieme al testosterone, fa funzionare i circuiti cerebrali maschili e accresce la mascolinità.

SOSTANZA DI INIBIZIONE MULLERIANA (MIS) – Ercole. È forte, resistente e senza paura. Nota anche come «defemminizzatrice», costruisce i circuiti per il comportamento esplorativo, sopprime i circuiti cerebrali per i comportamenti tipici femminili, distrugge gli organi riproduttivi femminili, e aiuta a costruire gli organi riproduttivi e i circuiti cerebrali maschili.

OSSITOCINA – la domatrice di leoni. Solo con qualche coccola e carezza, questo ormone sistema e calma anche la più feroce delle belve. Accresce la capacità di empatia e costruisce i circuiti cerebrali della fiducia, quelli dell'amore romantico e quelli dell'attaccamento. Riduce gli ormoni dello stress, negli uomini abbassa la pressione sanguigna, e gioca un ruolo importante nel legame padre-figlio. Incentiva i

Il cervello dei maschi

sentimenti di sicurezza e tranquillità, ed è responsabile della «narcolessia postcoitale» dell'uomo.

PROLATTINA – il mammo. Causa la gravidanza per simpatia (sindrome di covata) nei futuri padri, e favorisce la capacità dei papà di essere attenti al pianto dei loro bambini. Nel cervello maschile stimola le connessioni per il comportamento paterno e diminuisce l'impulso sessuale.

CORTISOLO – il gladiatore. Se minacciato, si arrabbia e s'infiamma, ed è disposto a lottare a costo della vita.

ANDROSTENEDIONE – Romeo. Il fascinioso seduttore di donne. Quando è rilasciato dalla pelle come feromone, per il sex appeal di un uomo fa più di qualunque dopobarba o acqua di Colonia.

DOPAMINA – lo stimolante. L'inebriante vita delle feste, è tutto quel che riguarda il sentirsi bene, il divertirsi, e la ricerca del piacere. Eccitato e molto motivato, vuole sempre vincere. Ma in guardia: è tanto gratificante da dare assuefazione, in particolare nelle zuffe per gioco dell'infanzia e poi nei giochi sessuali dell'età adulta, quando amplifica l'estasi durante l'orgasmo.

ESTROGENO – la regina. Nonostante sull'uomo non abbia lo stesso potere di Giove, può essere la vera eminenza grigia, facendo funzionare la maggior parte dei circuiti cerebrali maschili. Ha la capacità di aumentare il desiderio dell'uomo di coccolare e relazionarsi, stimolandone l'ossitocina.

Fasi della vita maschile

Gli ormoni possono determinare le scelte del cervello. Il loro scopo è aiutare a guidare i comportamenti sociali, sessuali, di relazione sentimentale, genitoriali, protettivi e aggressivi. Possono influire sull'essere risosi, competitivi nello sport o nel seguire eventi sportivi, nel risolvere problemi, interpretare espressioni facciali ed emozioni altrui, stringere legami tra maschi, fissare incontri e appuntamenti, mangiare con gli occhi le donne attraenti, costruire relazioni sessuali e di amicizia, proteggere la famiglia e il territorio, fantasticare, masturbarsi, e desiderare il sesso.

	PRINCIPALI CAMBIAMENTI ORMONALI	CHE COS'HANNO GLI UOMINI E NON LE DONNE
FASE FETALE	Sviluppo del cervello: a partire da otto settimane dal concepimento, il testosterone mascolinizza il cervello maschile, poi lavora con l'ormone MIS per defemminilizzarlo	Cromosoma Y
INFANZIA	Continua la produzione di MIS; durante questa «pausa giovanile», bassi livelli di testosterone	Da uno a dodici mesi dopo la nascita, alto testosterone; da uno a undici anni, testosterone più basso; alto ormone MIS; basso estrogeno
PUBERTÀ	Aumento fino a venti volte del testosterone, assieme a un aumento della vasopressina; basso livello di MIS	Aumento della sensibilità e crescita dei circuiti per la ricerca sessuale e l'aggressività territoriale
MATURITÀ SESSUALE, NON SPOSATO	Il testosterone continua a essere alto e attiva i circuiti per la ricerca di una compagna, il sesso, la protezione, la gerarchia e la territorialità	Concentrazione sulle donne tutte curve, fertili. Desidera innanzitutto il sesso, amore e rapporto possono seguire; alta libido
PATERNITÀ	Durante la gravidanza della compagna e dopo la nascita del bambino, sale la prolattina, scende il testosterone	Gravidanza maschile o sindrome di covata
MEZZA ETÀ	Calo molto graduale del testosterone	Continua la concentrazione su sesso, territorio e donne attraenti
ANDROPAUSA	Calo graduale del testosterone: a 85 anni il livello del testosterone è meno della metà che a 20	Può continuare a riprodursi; continua la concentrazione su sesso e donne attraenti