

DR. MARIANNE J. LEGATO, membră a Colegiului American al Medicilor, recunoscută pe plan internațional și în mediile universitare medicale ca autoare de cărți și susținătoare de conferințe, predă medicina generală la Universitatea Columbia, unde a pus bazele Parteneriatului pentru Medicina Orientată în Funcție de Sex, pe care îl și conduce. Medicina orientată în funcție de sex este știința care demonstrează modul în care biologia diferă la bărbați față de femei, precum și faptul că stabilirea diagnosticelor și a tratamentelor trebuie să fie diferită în funcție de sex. Este unul dintre experții mondiali în această nouă ramură a medicinei și a câștigat mai multe premii pentru lucrările sale și pentru activitatea depusă în cercetarea sănătății femeii.

În 1997, a fost nominalizată de către *The New York Times* între principalii 12 medici specializați în domeniul sănătății femeii, iar *New York Magazine* a declarat-o unul dintre cei mai competenți medici din New York, primind titlul de „American Health Hero”, acordat de organizația American Health for Women.

A susținut peste 100 de seminare și conferințe în Statele Unite și a participat la nenumărate emisiuni de televiziune: *Good Morning America*, *Good Day New York*, *Joan Hamburg Show*, *The Today Show* și *Oprah Winfrey Show*.

LAURA TUCKER este agent literar și coautoare a mai multor cărți de medicină, de parenting și de dezvoltare personală.

MARIANNE J. LEGATO

împreună cu

LAURA TUCKER

De ce femeile uită greu și bărbații repede

EDIȚIA a III-a

Traducere din engleză de
MIHNEA GAFIȚA

CURTEA  VECHÉ

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEGATO, MARIANNE J.

De ce femeile uită greu și bărbații repede /
Marianne J. Legato, Laura Tucker ; trad. de Mihnea Gafița.
- Ed. a 3-a. - București : Curtea Veche Publishing, 2020

ISBN 978-606-44-0675-0

I. Tucker, Laura
II. Gafița, Mihnea (trad.)

159.9

ISBN epub: 978-606-44-0676-7
ISBN mobi: 978-606-44-0677-4
Carte publicată și în ediție digitală

Corector: Alina Rudeanu
Tehnoredactor: Dana Ionașcu

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

Marianne J. Legato, MD, FACP with Laura Tucker
WHY MEN NEVER REMEMBER AND WOMEN NEVER FORGET

Copyright © 2005 by Marianne J. Legato
This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of Random House, a division of
Penguin Random House LLC.

Carte publicată pentru prima dată în limba română
la Curtea Veche Publishing în anul 2006.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2020
pentru prezenta ediție în limba română

CUPRINS

<i>Introducere: Anatomia unei dispute</i>	11
1. Bărbații și femeile sunt diferiți. Adevărat sau fals?	29
2. Îmi acordați acest dans? Ce ne atrage unii la ceilalți și cum ne îndrăgostim	50
3. Ce ziceai?! Diferențele dintre cum ascultăm și ce înțelegem	100
4. Legile Mariannei Legato pentru îmbunătățirea comunicării între sexe	130
5. Vrei să ne căsătorim? Implicarea (la bine și la rău)	148
6. Cucu-bau (-bau?!) Fața schimbătoare a statutului de părinte	189
7. Ce se întâmplă cu mine?! De ce bărbații și femeile reacționează diferit la stres și de ce este important acest lucru	215
8. Ce se întâmplă cu tine?! Depresia la bărbați și la femei	238
9. Unde mi-am pus cheile?! Bărbații, femeile și înaintarea în vârstă	266
<i>Încheiere</i>	295

1

BĂRBAȚII ȘI FEMEILE SUNT DIFERIȚI Adevărat sau fals?

„Ora de mate e grea!“ exclama Barbie-adolescenta, o versiune vorbitoare a păpușii care se vindea pe piață la începutul anilor '90 — spre oroarea celor mai mulți cumpărători. (În replică, gruparea activistă de gherilă autointitulată Organizația de Eliberare a Păpușii Barbie a cumpărat un număr de păpuși, le-a schimbat mecanismele de voce cu altele de la păpuși reprezentând soldați și le-a pus înapoi pe rafturile magazinelor. Nu știu ce prefer — un soldățoi musculos și înarmat până-n dinți, care chicotește: „Hai să ne plănuim o nuntă de vis!“, sau pe Barbie, cu silueta ei imposibilă și privirea goală, care mormăie: „Las', că mă răzbun eu!“)

Compania Mattel a retras păpușile de pe piață și le-a înlocuit mesajele nepotrivite, dar orice femeie din ziua de astăzi știe că aceste două stereotipuri există și proliferează — nu numai pe rafturile magazinelor de jucării, ci și dincolo de ele. Adevărul este că tocmai femeile care luptă cel mai viguros pentru apărarea drepturilor femeilor sunt și cele care exercită o mare presiune pentru a nu fi cercetate diferențele innăscute dintre bărbați și femei. Temerea lor

Respect pentru oameni și cărți

este aceea că respectivele concluzii vor fi utilizate împotriva noastră, a femeilor — fie banalizate în mass-media până la nivelul unor vorbe goale care nu reprezintă adevărul științific, fie invocate, în cercurile politice și academice, ca probe ale inferiorității noastre.

Așa încât, oarecum îngrijorată, formulez următoarele întrebări: Sunt bărbații și femeile cu adevărat diferiți? Analizează ei informațiile în moduri chiar așa diferite? Dacă da, putem trage concluzia că există niveluri specifice de performanță în rezolvarea problemelor, în funcție de sex? Acestea sunt întrebările de la care trebuie să plece, inevitabil, cartea de față. Îngrijorată sau nu, mă simt obligată să pornesc de la ele dintr-un motiv simplu: prin cunoaștere devenim mai puternici.

Am văzut acest lucru demonstrat de nenumărate ori, de când lucrez în domeniul de pionierat al medicinei orientate în funcție de sex. Când am început să lucrez în acest domeniu, se pleca de la premisa că femeile sunt pur și simplu, fiziologic vorbind, niște bărbați mai mici. Din nefericire, ceea ce nu știam despre diferențele dintre cele două sexe le făcea rău femeilor.

Fiindcă nu înțelegeau modul diferit în care funcționează inima femeilor, doctorii le trimiteau pe femei acasă, în toiul unui atac de cord, fiindcă ele se plâneau de dureri localizate la nivelul stomacului. Medicamente care fuseseră testate numai pe bărbați erau prescrise după aceea femeilor, deși substanțele active din ele nu făceau decât să le înrăutățească simptomele. Pe scurt, doctorii comiteau greșeli, pentru că nu țineau cont de diferențe. Multe femei au avut de suferit; unele chiar au murit.

Riscăm să facem în continuare aceleași greșeli; abia am deschis drumul unei medicine orientate în funcție de sex. Până acum, nu ne-am făcut decât o vagă idee despre

cât de diferite sunt femeile față de bărbați, din punct de vedere atât anatomic, cât și biologic, și despre ce înseamnă această realitate atunci când vine vorba de prevenirea și vindecarea bolilor și de asigurarea stării de bine la ambele sexe. În fiecare zi, descoperim lucruri de importanță capitală, care ne arată că femeilor trebuie să li se pună diagnostice și să li se recomande tratamente în alte feluri decât pacienților-bărbați.

Zona cea mai puțin cercetată este creierul. Nu sunt puține probe științifice care arată că între creierul femeilor și cele ale bărbaților există diferențe, dar adevărata dimensiune a acestor diferențe și implicațiile lor rămân, deocamdată, un teritoriu virgin. Există diferențe neurologice și hormonale între noi, dar ce semnificație au ele?

Sigur că aceste lucruri îi interesează pe cei care practică efectiv medicina. Poate că viitoarele noastre descoperiri vor aduce modificări în tratamentul unor tulburări neurologice precum maladia Parkinson, al unor tulburări comportamentale precum autismul sau al unor disfuncții cognitive precum demența. Cert este că nu vom ajunge niciodată la o înțelegere completă a niciunor stări malade, tulburări evolutive sau dezechilibre neurologice, fără să înțelegem mai întâi de ce respectivele afecțiuni se manifestă în moduri diferite la cele două sexe; și adevărul este că multe dintre maladii chiar afectează în mod diferit cele două sexe.

Să luăm, de exemplu, schizofrenia — o maladie pe care unii doctori și lucrători din serviciile de sănătate publică o consideră cea mai devastatoare din lume și de care suferă circa două milioane de americani. De ce la femei schizofrenia se instalează mai târziu, perioadele de remisie sunt mai lungi, iar tratamentele dau rezultate mai bune decât la bărbații care suferă de aceeași boală? De ce femeile

schizofrenice prezintă o intensificare a simptomelor bolii în zilele dinaintea ciclului menstrual? De ce bărbații schizofrenici recunosc mai greu mirosurile decât femeile schizofrenice? Poate că aceste diferențe observabile la cele două sexe ne vor furniza elemente noi care ne vor ajuta să diagnosticăm și să tratăm această boală și la bărbați, și la femei. Ținând cont de cât de important s-a dovedit, în alte domenii, faptul în sine de a recunoaște aceste diferențe, sunt convinsă că nu există altă cale decât să mergem înainte cu cercetările.

Dar creierul este foarte strâns legat de comportament, încât asemenea cercetări au și implicații sociologice inevitabile și, în opinia mea, foarte interesante. Cum afectează diferențele hormonale și neurologice dintre noi felul în care trăim și în care trăim împreună? Dacă am ști mai bine prin ce anume diferă creierul nostru de cele ale colegilor noștri bărbați, ale fiilor și iubiților noștri, nu ne-ar fi mai ușor să trăim în deplină armonie cu ei? Analizele mele din acest capitol — și din cartea de față, în general — pleacă tocmai de la această premisă.

O muncă neobosită — și nesfârșită!

În paginile de față, insist de nenumărate ori asupra faptului că bărbații și femeile au o mulțime de lucruri de învățat unii de la alții — și cred cu tărie că așa este. Eu însămi am învățat incredibil de mult de la bărbații din jurul meu: de la tatăl meu, care mi-a fost cel dintâi profesor, de la promoția predominant masculină din care am făcut parte în școala de medicină (eram una dintre cele 13 femei dintr-un total de 144 de studenți), de la profesorii pe care i-am avut — majoritatea bărbați.

Dar anumite cercetări recente surprinzătoare arată că învățarea are loc la un nivel mult mai profund decât am crezut cu toții; părerea mea este că acest lucru are o importanță covârșitoare în privința modului în care bărbații și femeile pot învăța unii de la alții. Creierul nu ne este niciodată cu adevărat și complet „format”: experiențele noastre continuă să influențeze profund structura acestui organ miraculos. Cercetările recente arată că, și după copilărie și pubertate, creierul continuă să se dezvolte — și anume pe toată durata vieții, atât timp cât primește stimuli.

Mulți oameni de știință au contribuit la înțelegerea modului în care este afectat creierul nostru de experiențele prin care trecem atunci când venim în contact cu lumea, dar puțini au avut o contribuție la fel hotărâtoare ca doctorul Eric Kandel, profesor la Universitatea Columbia din New York, acolo unde predau și eu. Profesorul Kandel a demonstrat, prin cercetările sale asupra melcului de mare obișnuit — nici mai mult, nici mai puțin! —, că învățarea se bazează pe constituirea unor circuite specifice de comunicare în interiorul creierului, circuite care sunt determinate de *experiențele prin care trecem*.

Învățarea este procesul prin care sunt acumulate informații. Memoria este forma sub care informațiile respective sunt stocate, pentru a putea fi recuperate ulterior. Studiile profesorului Kandel, recompensate cu Premiul Nobel, au arătat că actul învățării și cel al memorării produc modificări de ordin fizic în creier. Când memorăm diverse lucruri și întâmplări, determinăm anumite grupuri de neuroni să comunice mai intens unii cu alții, fie sporind capacitatea conexiunilor existente, fie creând altele noi. Profesorul Kandel a arătat că experiențele prin care trecem *modifică efectiv structura și funcțiile creierului nostru*, în așa fel încât

Respect pentru oameni și cărți

acesta creează amintiri ale acelor experiențe — amintiri de care ne folosim atunci când ne adaptăm comportamentul.

Sistemul nervos al melcului testat de profesorul Kandel a învățat fiindcă a trăit o experiență care a provocat o schimbare efectivă în conexiunile fizice dintre celulele nervoase. La fel se întâmplă și cu sistemul nostru. Intensitatea comunicării dintre celulele din creierul nostru se modifică datorită schimbărilor efective care au loc în interiorul acelor celule. Neuronii care participă la crearea unei amintiri noi capătă o nouă structură și o nouă funcție, ca rezultat al răspunsului lor la experiența trăită. Creierul dă naștere unui nou circuit fizic, pe care omul îl ține minte tot restul vieții — amintirea respectivă. Altfel spus: *actul de memorare produce modificări la nivelul creierului.*

Omul exercită un control deloc neglijabil asupra acestei modelări a propriului său creier. Practicarea unei anumite activități sau a unui anumit comportament sporește eficiența conexiunilor, consolidând circuitele memoriei și modificând în continuare structura creierului. La o gimnastă, de pildă, cerebelul, adică porțiunea din creier răspunzătoare de echilibru și de controlul precis al mișcărilor, crește în volum pe măsură ce sportiva se antrenează.

Desigur, fiecare om răspunde la stimulii primiți din lumea exterioară în funcție de o mulțime de factori, printre care se numără profilul său genetic individual, nivelurile hormonale, aparatul senzitiv și experiențele deja trăite. Dar fiecare om își poate modifica efectiv creierul. Așa încât, deși suntem diferiți între noi, trebuie să fim conștienți de aceste diferențe, pentru că toți putem învăța unii de la alții, la nivelul cel mai profund cu putință.

Ce știm și ce nu știm

În preambulul acestei cărți, aș vrea să prezint cititorilor o viziune de ansamblu asupra nivelului la care a ajuns știința în prezent, sub forma unor afirmații de tip „adevărat sau fals?“, pe care le-am formulat plecând de la anumite întrebări ce mi-au fost puse fie la cursuri, fie de către pacienți. Reamintesc însă că, deși se pare că există moduri diferite de gândire, de memorare și de trăire a emoțiilor, în funcție de sex, diferențele respective nu presupun, în mod necesar, superioritatea unui sex față de altul. Cercetările deschizătoare de drumuri ale profesorului Kandel ne asigură că numai sexul ne este bătut în cuie, nu și creierul. Dacă învățăm unii de la alții, atunci diferențele dintre noi, în loc să ne despartă, ne oferă noi posibilități.

Sexul fiecăruia dintre noi este determinat de propria biologie. Adevărat sau fals?

Și adevărat, și fals: Cu toate că sexul fiecăruia dintre noi este determinat în momentul concepției și trăim tot restul vieții rămânând de același sex, în realitate devenim *mai mult sau mai puțin* femei sau bărbați pe măsură ce înaintăm în vârstă. Să vedem cum se întâmplă acest lucru.

Cromozomul sexual cu care contribuie tații noștri determină, la fiecare dintre noi, formarea organelor sexuale bărbătești sau femeiești. Aceste organe, la rândul lor, secretă hormoni care produc modificări dramatice, în funcție de sex, la nivelul fiecărui organ și al fiecărui țesut din corpul nostru, inclusiv în creier, programându-le în așa fel, încât să răspundă în moduri diferite în funcție de sex, în tot cursul vieții. Nivelurile diferite ale hormonilor prezenți de-a lungul vieții fiecăruia dintre noi ne influențează în continuare sexul.

Respect pentru oameni și cărți

Cu alte cuvinte, genele ne determină sexul, iar hormonii adaugă sarea și piperul. Interacțiunea complexă dintre acești doi factori — mai ales în anumite perioade specifice, în care nivelurile lor cresc sau scad, cum se întâmplă la pubertate sau la menopauză — e răspunzătoare de diferențele dintre cele două sexe și de faptul că fiecare dintre noi este diferit de toți ceilalți.

Natura umană explică, însă, numai parțial diferențele dintre noi. Adevărul este că una dintre cele mai spinoase probleme cu care avem de-a face atunci când studiem diferențele dintre sexe este aceea de a stabili care diferențe se datorează factorilor genetici și hormonalți de la nivelul biologic și care sunt rezultatele „creșterii”, adică în ce fel suntem condiționați și modelați de mediul în care trăim.

Societatea consideră, de bună seamă, că bărbații și femeile sunt diferiți unii de alții și așteaptă de la fiecare dintre noi un comportament specific, în funcție de sex. Chiar și atunci când copiii sunt mici, părinții își încurajează fiii și fiicele către activități foarte diferite unele de altele — și adevărul este că băieții și fetele chiar au preocupări foarte diferite.

Aceste paradigme prea puțin asemănătoare legate de ce înseamnă să fii de sex bărbătesc sau femeiesc dau naștere unor întrebări esențiale în privința diferențelor dintre cele două sexe. Câte diferențe dintre bărbați și femei sunt rezultatele rolurilor specifice fiecărui sex, pe care le impune societatea într-o anumită etapă? Talentele, temperamentul și concepția noastră despre lume, care sunt orientate în funcție de sex, sunt oare în mod inevitabil „cablate” în sistemul nervos central al fiecăruia dintre noi? Sau comportamentul nostru plin de stereotipuri de ordin sexual se mulează pe așteptările ridicate în fața noastră de cultura în care trăim?

Unele diferențe dintre bărbați și femei, într-adevăr, sunt predeterminate. Dar, de îndată ce venim pe lume, începe să se manifeste puternic mediul în care trăim, în sensul că ne influențează sau chiar ne modifică infrastructura, modelând felul în care acționăm și interacționăm cu cei din jur. Dacă experiențele pe care le trăim pot să ne modifice creierul, înseamnă că elementele care țin de condiționare și cele biologice sunt mult mai strâns interconectate decât am crezut inițial. Dacă te porți cu fiica ta ținând cont de faptul că e fată, ea va deveni fată într-o și mai mare măsură. Creierul nu este niciodată „format”; el continuă să crească și să se schimbe, atât timp cât i se furnizează informații.

Există diferențe semnificative între creierul bărbaților și cel al femeilor. Adevărat sau fals?

Adevărat: Pare de la sine înțeles ca bărbații și femeile să aibă creiere diferite — la urma urmei, ce poate fi mai important, în legătură cu fiecare dintre noi, decât faptul că suntem bărbat sau femeie?! Și totuși, de la începuturile medicinei până de curând, doctorii și oamenii de știință au plecat de la premisa că toate organele bărbaților și femeilor sunt identice, cu excepția celor implicate în mod direct în reproducere. Cercetările bazate pe o altă prezumție sunt foarte recente: oamenii de știință au observat abia în urmă cu trei decenii și ceva că există diferențe în structura fizică a creierelor la masculii și femelele de șobolan. Astăzi, este deja confirmat faptul că aceleași diferențe există nu numai la alte specii cu două sexe, cum ar fi păsările cântătoare sau maimuțele, ci și la creierele umane, *ale căror anatomie și mod de funcționare diferă la bărbați față de femei.*

Respect pentru oameni și cărți

Creierul are un sex bine determinat încă de la naștere. Adevărat sau fals?

Adevărat: Sexul fiecăruia dintre noi este determinat și imuabil — nu de la naștere, ci chiar din momentul concepției. Sexul respectiv influențează toate sistemele noastre organice, inclusiv creierul.

Dar, într-un anume sens, este o întrebare-capcană, pentru că, deși suntem în mod incontestabil și iremediabil bărbați sau femei încă de la bun început, o mulțime de factori contribuie la procesul prin care ne formăm sexul de-a lungul întregii noastre vieți. Altfel spus, deși omul este în orice moment bărbat sau femeie, anumiți factori îl influențează, în diferite etape din cursul vieții, și-l fac fie mai mult, fie mai puțin bărbat sau femeie.

Care sunt acești factori? Genele noastre constituie un cod unic, la nivel celular, care ne face să fim ceea ce suntem, inclusiv sexual. Tații noștri ne transmit cromozomul sexual în momentul concepției, iar acesta din urmă determină organele sexuale care ni se dezvoltă ulterior: dacă tatăl transmite un cromozom X, înseamnă că embrionul va avea doi cromozomi X și se va dezvolta ca femeie; dacă este un cromozom Y, înseamnă că se va forma o pereche de cromozomi XY, care vor crea un bărbat. Organele sexuale care ni se dezvoltă eliberează, la rândul lor, hormoni specifici fiecăruia dintre sexe, care continuă procesul de formare sexuală nu numai în perioada intrauterină, ci și în anumite intervale, de-a lungul vieții — de pildă la pubertate și la menopauză —, când nivelurile hormonilor se modifică precipitat. Hormonii respectivi activează sau inactivează anumite gene, ceea ce ne influențează în continuare funcțiile sexual-specifice ale țesuturilor — adică motivul pentru care multe adolescente le reproșează

mamelor dimensiunile prea mari sau prea mici ale sânilor pe care-i au.

Genele menționate explică, de asemenea, de ce nivelurile hormonale diferă de la o persoană la alta. Nivelurile hormonilor ne influențează comportamentul. De exemplu, indivizii care au niveluri înalte ale hormonului testosteron sunt mai duri, mai agresivi și mai concentrați asupra unui singur scop. Ei zâmbesc mai puțin, au un libido sporit și sunt mai susceptibili să se implice în aventuri sexuale extraconjugale.

Mai există însă un factor care ne influențează sexul, și anume experiențele prin care trecem. Un exemplu șocant în acest sens îl reprezintă comportamentul femeilor-soldați de la Abu-Ghraib, închisoarea irakiană administrată de militarii americani. Mulți dintre noi au fost șocați nu numai de brutalitățile la care s-au dedat acele femei, cât mai ales de revelația faptului că femeile sunt capabile de gesturi umilitoare și dezumanizante în aceeași măsură ca și bărbații. Evident, experiența este un factor important în modelarea comportamentului.

Creierul bărbaților este mai mare. Adevărat sau fals?

Adevărat: Ori de câte ori țin conferințe publice pe teme discutate aici, nimic nu provoacă o reacție la fel scandalizată precum această simplă realitate biologică: creierul bărbaților sunt mai mari decât cele ale femeilor în medie cu 10%.

Dar dimensiunea nu înseamnă totul. Femeile au mai multă materie cenușie în anumite zone ale creierului și conexiuni mai complexe și mai extinse între celulele creierului față de bărbați, mai ales în cortexul frontal, zona cerebrală implicată în funcționarea rațiunii și în adoptarea