

Faça como eles

Se as mulheres têm o sexto sentido apurado e fazem várias coisas ao mesmo tempo, os homens são “ases” na leitura de mapas e em manter a calma. Se reunir as competências do sexo oposto terá o melhor dos dois “mundos”.

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO
COLABORAÇÃO E REVISÃO CIENTÍFICA



DRA. ALCINA
ROSA
Psicóloga clínica
e psicoterapeuta



DRA. FILIPA
JARDIM
DA SILVA
Psicóloga clínica da
Oficina de Psicologia



DRA. CATARINA
SATÚRIO
Psicóloga clínica
da Clínica Psinove



DR. VÍTOR
VIEGAS
COTOVIO
Médico psiquiatra
e psicoterapeuta



DR. FERNANDO
MAGALHÃES
Psicólogo clínico
no Centro Clínico
e Educacional
da Boavista

Embora nem homens nem mulheres se esgotem nas características associadas ao género, como refere o psiquiatra e psicoterapeuta Vítor Cotovio, «os homens têm mais desenvolvidas as competências associadas ao hemisfério esquerdo do cérebro (lógica, racionalidade, operacionalidade, objetividade) e as mulheres ao direito (intuição, sensibilidade, poesia)». Num processo de aprendizagem é possível desenvolver e utilizar competências alheias sem perder a identidade do género, «incutindo nos meninos um lado mais sensitivo ou intuitivo sem que isso seja interpretado como negativo», exemplifica. Esse “cruzamento” dos hemisférios é mais tarde notório na idade adulta, por exemplo, «no caso das mulheres que ocupam posições de liderança, conjugando uma operacionalidade (tipicamente mais masculina) com o seu lado mais emocional de ler os acontecimentos».



✱ CONCENTRE-SE NUMA ÚNICA TAREFA

As diferenças entre as competências emocionais de mulheres e homens começam a ser traçadas no cérebro. Segundo Filipa Jardim da Silva, psicóloga clínica, «as mulheres processam a informação a uma velocidade superior, pois o cérebro feminino possuiu mais matéria branca e o masculino mais matéria cinzenta, o que no caso das mulheres pode levar à dispersão por entre diversas tarefas e pensamentos em simultâneo, prejudicando o foco». Para a psicóloga clínica, Catarina Satúrio, «os homens realizam atividades em série, ao contrário das mulheres que tendem a realizar várias em simultâneo. Seja por exigência social, por acumularem uma carreira com a vida familiar onde desempenham papéis diversos, ou por questões históricas e evolutivas, a verdade é que as mulheres tendem ao *multitasking*. O que pode à primeira vista parecer uma vantagem leva, muitas vezes, a um asoerboamento e exaustão, bem como à sensação de não ter cumprido na íntegra as tarefas», explica.

→ **O que tem de fazer**
«Apesar de ser tendencialmente inata nos homens, a capacidade de



ONDE ESTÁ O NORTE?
«Porque o córtex parietal masculino é maior, os homens tendem a ter melhores desempenho em leitura de mapas, noção de espaço, localização e matemática, o que faz com que em algumas situações se sintam mais capazes de serem aventureiros e explorar locais desconhecidos de forma independente», elucida Filipa Jardim da Silva

foco pode ser treinada pelas mulheres», afirma Catarina Satúrio. Para contrabalançar a tendência para a multitarefa, «é importante perspetivar os acontecimentos e desenvolver uma atitude *mindful* do dia a dia, procurando, em alguns momentos, focar-se apenas numa tarefa. Por exemplo: tomar banho com o foco nas sensações físicas que estão a surgir, no cheiro e na temperatura, ao invés de estar a fazer a lista de tarefas do dia», exemplifica Filipa Jardim da Silva.

✱ MELHORE O SENTIDO DE ORIENTAÇÃO

«Porque o córtex parietal masculino é maior, os homens tendem a ter melhores desempenho em leitura de mapas, noção de espaço, localização e matemática, o que faz com que em algumas situações se sintam mais capazes de serem aventureiros e explorar locais desconhecidos de forma independente», elucida Filipa Jardim da Silva.

→ O que tem de fazer

Para ultrapassar essa questão, a psicóloga defende que «as mulheres devem resistir à tentação de usar GPS ou perguntar antes de se testarem. Fugir da rotina pode constituir uma forma

de aprender novos caminhos para os mesmos destinos. No dia a dia podem seguir mapas impressos e desenvolver a sua orientação nas oportunidades que surgem por entre as rotinas diárias e em viagem».

✱ CONTROLE OS NERVOS

«Tendencialmente mais emotiva, a mulher tende a filtrar a realidade pela lente das emoções, perdendo, muitas vezes a objetividade e dando respostas pouco adequadas. Estando presa nas emoções, perante uma crítica no local de trabalho, por exemplo, a mulher estará mais focada no impacto emocional que a situação tem nela do que na resolução do erro, podendo cair num sem número de considerações infrutíferas e desgastantes. Considerando que esta possa ser uma diferença genética entre os sexos, tal não significa que de forma adaptativa, as mulheres não possam desenvolver uma visão mais objetiva do mundo», sublinha Catarina Satúrio.

→ O que tem de fazer

Para a psicóloga, é essencial evitar agir de forma reativa. «É importante que quando existe alguma situação no quotidiano que tenha um impacto emocional, questione a emoção e o facto

em si. Ao perceber conscientemente o facto, não agindo de forma reativa, é possível direcionar a resposta sem a sensação de perda de controlo ou sem a sensação posterior do que devia ter dito e ficou por dizer. Importa ter esta consciência do acontecimento e não dar uma resposta imediata, mas afastar-se da situação, respirar, isolar o facto e responder-lhe, não invalidando a possibilidade de ter manifestações emocionais acerca do mesmo».

✱ SEJA MAIS DIRETA
«É comumente referida a tendência de as mulheres não expressarem diretamente os seus desejos ou necessidades, deixando nas entrelinhas ou na



TOME NOTA
Tenha a noção de que, se não expressar de forma objetiva as suas necessidades, os outros (especialmente o sexo oposto) não a vai entender (não é por mal, eles, simplesmente, não se apercebem)

adivinhação do outro a responsabilidade para os descortinar. Tal pode dever-se à necessidade de valorização ou ao reconhecimento da presença. Por outro lado, a mulher tende a ser mais observadora da linguagem não verbal, atendendo assim a um conteúdo não expresso por palavras. É então legítimo que automaticamente espera o mesmo do outro. Esta característica tem um impacto maior nas relações próximas, levando muitas vezes à frustração e a uma perspetiva errónea de que o outro não a entende», afirma Catarina Satúrio.
→ **O que tem de fazer**
Primeiro é preciso que tenha a noção de que, se não expressar de forma objetiva

as suas necessidades, os outros (especialmente o sexo oposto) não a vai entender (não é por mal, eles, simplesmente, não se apercebem). «Se tiver presente as diferenças de sexo e género, e o que as mesmas podem implicar, mais facilmente conseguirá adotar, de forma intencional, uma postura de expressão das necessidades, o que a fará, com maior grau de probabilidade, obter do outro aquilo que precisa ou negociar na relação a satisfação das necessidades».

✱ COMBATA O SÍNDROME DA "SUPERMULHER"
Nas últimas décadas, social e culturalmente, a mulher ganhou, por mérito próprio, um papel acrescido. Alcina

Rosa, psicóloga clínica e psicoterapeuta, contextualiza: «Houve um considerável boom de competências e a sociedade espera que a mulher mantenha um espírito companheiro, seja bem-disposta, bonita, boa mãe e excelente gestora doméstica. Essa exigência é real e não existe no universo masculino. A pressão é então muito maior para a mulher que está naturalmente integrada no mercado de trabalho, está a chegar a cargos importantes e a tornar-se numa referência em termos académicos, mas emocionalmente a harmonia global tem de ser muito mais trabalhada. Logo, nesta conjuntura social, qualquer falhanço neste processo tem consequências».



TOME NOTA
«Quando se olha ao espelho tenha consciência que pode ser alvo de comentários positivos, negativos e indiferentes. O segredo da autoconfiança está no facto de se sentir bem sem a opinião dos outros»

→ **O que tem de fazer**
«Tem de haver algum momento em que a mulher se sinta na obrigação de se centrar em si própria, e tal pode, por exemplo, começar por coincidir com as alterações hormonais (que ocorrem ao longo do mês). Esses dias podem funcionar como uma “desculpa” para se “centrar em si própria” e delegar responsabilidades a outros», sugere Alcina Rosa.

✱ SEJA (MAIS) AUTOCONFIANTE
Procurar a aprovação dos outros para se sentir confiante é um erro que algumas mulheres tendem a cometer e que afeta a sua estabilidade emocional. Alcina Rosa exemplifica: «Uma mulher arranja-se de

manhã e ao longo do dia vão dizer-lhe que está bem ou nem tanto. A unanimidade é difícil de conseguir e as reações acontecem, por exemplo, mais em função própria do que como uma resposta ao outro».
→ **O que tem de fazer**
«É fundamental que quando se olha ao espelho tenha consciência que pode ser alvo de comentários positivos, negativos e indiferentes. E é da interpretação desse balanço, entre elogios e depreciações, que se encontra o equilíbrio emocional, pois o deslumbramento ou a recusa são dados que nos tornam manipuláveis e vulneráveis. A resiliência, neste caso, está no facto de se sentir bem sem a opinião dos outros».



O QUE ELES TÊM A APRENDER COM AS MULHERES

Dois psicólogos identificam as virtudes femininas que qualquer homem deveria desenvolver.

✱ A “arte” do multitasking
De acordo com Vítor Cotovio, o homem deve estimular mais o hemisfério direito para ser multifacetado. «A sistematização lógica do pensamento do homem leva-o a seguir um comportamento mais redutor, enquanto as mulheres utilizam, naturalmente, esse hemisfério mais global, mais abrangente, conseguindo coordenar ações. No entanto, é preciso atenção em relação ao estereótipo, pois há homens que são multitasking e mulheres que não o são. É uma questão de educação e de potencialização dos hemisférios e se queremos fazer o

desenvolvimento dessas competências temos de as praticar».

✱ Prestar atenção ao sexto sentido
«Educaionalmente, os homens identificam as coisas por aquilo que veem e para desenvolverem um “sétimo sentido” (o sexto é o feminino) têm de valer-se do lado mais intuitivo, sensitivo, com capacidade de captar sinais», defende Vítor Cotovio.

✱ Não ter medo de expressar emoções
«O homem aprende que na “masculinidade” as emoções são algo que deve esconder,

acreditando que deve controlar as emoções. Sente medo de parecer “feminino” e repete de forma automática e inconsciente os estereótipos que aprendeu com os filmes e na sociedade. O homem deve reconhecer, aceitar e expressar emoções para aperfeiçoar as relações sociais e a tomada de decisões», refere Fernando Magalhães, psicólogo clínico.

✱ Ser sensível às emoções alheias
«Os media transmitem exemplos sexistas que ensinam os homens a ser dominadores, agressivos ou controladores». Contrariando esse estigma, Fernando Magalhães defende que «estar atento aos sentimentos

das pessoas e agir de forma cordial, sensível às emoções das pessoas, é essencial para compreender o clima emocional do outro ou de um situação particular».

✱ Moderar a agressividade
Interpretar por defeito as atitudes alheias como um ataque pessoal ou de um ponto de vista dominante impede uma análise racional. Para ultrapassar isso, é essencial que o homem «veja as situações em perspetiva, entenda as interpretações subjetivas dos outros, através das suas vulnerabilidades, medos e experiência de vida», aconselha Fernando Magalhães.