

Kadın Beyni, Erkek Beyni

Kadın ve erkek fiziksel olarak nasıl birbirinden farklıysa hormonal, duygusal ve davranışsal olarakta birbirinden farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar da partnerimizle olan ilişkilerimizi hiç tahmin etmediğimiz kadar etkilemektedir. Öyle ki, eşler arasında yaşanan pek çok sıkıntı aslında bu farklılıkları bilmemekten ve bu nedenle de doğru beklentiler içinde olmamaktan kaynaklanır. Bir kadın eşiyle oturup konuştuğunda ondan bazı şeyleri duymayı beklemektedir. Bir erkek eşine bir yol tarif ettiğinde eşinin bunu anlamasını ister. Ancak çoğu zaman bu beklentiler karşılanmaz ve sonucunda hayal kırıklıkları, değersizlik ve öfke duyguları yaşanır. Kişi bundan eşini sorumlu tutar. Oysa ki durum kadın veya erkek olmayla ilgilidir. Bu nedenle de hemen her evde aynı sıkıntılar yaşanır. Elbetteki herkes aynı değildir ama gelin iki beyin arasında genelde karşılaştığımız farklılıklara bakalım ve sonra eşinizden beklentilerinizin ne kadar gerçekçi olduğunu siz değerlendirin;

- Erkeklerin ve kadınların konuşma alışkanlıkları birbirinden farklıdır. Kadınlar konuşmayı bağ kurma-yakınlık sağlama yolu olarak algılarken, erkeklerse hiyerarsi-rekabet alanı olarak algılarlar. Bu nedenle erkekler kadınların anlattığı çoğu şeyi suçlama olarak alır. Aslında her iki cinsiyetin de altta kalmama ve bağ kurmayla ilgili kaygıları vardır ancak konuşurken bunları farklı biçimlerde kurmaya çalışır. Bu nedenle sanılanın aksine herşeyi konuşmaya çalışmak aslında oldukça yıpratıcı olur ve çoğu zaman konuşmalar bir yere varmaz. Ancak bunların bilincinde olup konuşulursa tablo değişebilir.
- Kadın beyinde duygusal tepkileri belirleyen alan daha büyükken, empati, konuşma ve anlamadan sorumlu alanlardaki sinir hücreleri daha yoğundur. Bu nedenle kadınlar daha fazla konuşur.
- Kadın konuşurken kibar olmaya özen gösterir ve bu da dolaylı konuşmasına sebep olurken, erkekler arasındaki rekabette bu kompleksli bir davranıştır, bu nedenle daha direktif konuşur.
- Kadın doğum yaptıktan sonra, kadın çocuğun bakımıyla daha ilgili olurken, erkek uzak kalır. İlişkinin durumuna göre anne çocuğun temel bakımını sağlarken baba daha çok kadına yardımcı olan ve çocukla oynayan rolde olur. Kadın bu süreçte bebeğine karşı koruyucu olurken baba cesaretlendirici olur.
- Kadınlar kısa süreli strese, erkekler de uzun süreli strese daha az dayanıklıdır. Bu durumda kadınlar daha fazla gündelik olaylara takılır ve bunlarla ilgili konuşurken, erkeklerse daha uzun dönemli sıkıntılara takılır.
- Kadınların sözel yetenekleri ile olay, kelime, yüz, aktivite ve nesneleri hatırlama yetenekleri daha yüksektir. Erkeklerse; nesneleri kavrayıp kontrol etme, performans göstermede daha iyidir.
- Erkek beyinde mekan ve yön algısını belirleyen alan daha büyüktür. Kadınlar yollardaki işaretlerle yönlerini daha rahat bulurken erkekler mesafe

ve yönü doğru hesaplayarak bulabilirler. Diğer bir yandan araba kullanırken yolu bilmiyorsa kadınlar birine rahatça bunu sorabilirken, erkekler yapamaz. Çünkü erkek için sokaktaki biri yabancıdır ve tehdittir. Belki de o yabancı kendisini hiyerarsı açısından alta almak için yolu yanlış tarif edecektir. Bunu yaşamaktansa yolu dolanıp bulmak daha güvenlidir.

- Erkek ve kadın beyni duygusal olayları beyinde farklı bölgelere kaydeder. Erkekler olayın ana fikrini kaydederken, kadınlar olayın detaylarını kaydeder. Bu nedenle çoğu zaman konuşmalarda kadınlar detayları hatırlarken erkek bunda zorlanır ve gerekli görmez.
- Söz konusu travmatik bir olaysa erkekler bunu kadınlardan daha iyi hatırlar.
- Mutluluk yaratan serotonin hormonu erkekte daha çok salgılandığı için kadınlar daha çok depresif duygular gösterirler. Kadınlardaki östrojen hormonu da depresyonu tetikler.
- Ayrıca depresyon, kadınlarda üzüntü duygusuyla; erkeklerdeyse öfke ve ilgisizlik duygularıyla kendini gösterir. Kadınlar kendilerini daha çok ifade edebildikleri için yardım alabilirken, erkekler bunu yapmadığı için onların intihar oranları daha fazla olur.
- Kadınlarda ayrılık anksiyetesi erkeklerdekinden daha fazladır. Belki de bu nedenle kadınlar sürekli olarak değerli olduklarını hissetmeye erkeklerden daha çok ihtiyaç duyar.
- Kadınlar kendilerini güldüren erkekleri seçmeye, erkekler de espirilerine gülen kadınları seçmeye meğillidirler.
- Evrimsel süreçte erkekler daha çok avlayıcı, kadınlarsa toplayıcıdır. Bu nedenle TV izlerken erkek sürekli kanal değiştirirken, kadın beğenmese de o kanaldaki programa bir süre bakar.

Elbette ki yetişilen aile ve kültüre göre tüm bunlar farklılık gösterir. Bir erkekte bazı kadın beyni özellikleri, bir kadında da bazı erkek beyni özellikleri olabilir. Olmalıdır ki karşı cinsi anlayıp anlayabilelim. Böyle çiftler daha mutlu olur. Bu nedenle karşı cinsteki bu özellikleri daha iyi bir ilişki için biz de kendimizde geliştirebiliriz. Bir erkek daha kibar konuşmayı, bir kadınsa daha direktif ve öz konuşmayı öğrenebilir. Bu da ilişkilere oldukça pozitif katkı ve doyum sağlar, uzun ömürlü olur. Ancak olmuyorsa da “bana değer verseydi yapardı” demeden önce bu bilgileri hatırlamanız ve bazen olduğu gibi kabul etmeniz belki de daha huzurlu olmanızı sağlayacaktır.

Uzm. Psikolog Selin Tabak ALTINKAYA