

La comunicación de la pareja

Extracto del libro de John Gray,
“Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus

ESCUELA DE PADRES

Estudio de las diferencias en la comunicación de las parejas,
conociéndonos mejor, mejoramos nuestro matrimonio



Extracto de: " Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus". Imagine que los hombres sean de Marte y las mujeres son de Venus. Un día hace mucho tiempo, los marcianos, mirando a través de sus telescopios, descubrieron a las venusinas. El solo hecho de echarles un rápido vistazo a las venusinas les despertó sentimientos que no habían tenido nunca. Se enamoraron e inventaron rápidamente los viajes espaciales para volar cerca de Venus. Las venusinas recibieron a los marcianos con los brazos abiertos. Habías sabido en forma intuitiva que ese día llegaría alguna vez. Sus corazones se abrieron de par en par para un amor que nunca antes habían sentido. El amor entre venusinas y marcianos fue mágico. Se maravillaron estando juntos, haciendo cosas juntos y comunicándose entre sí. Aunque eran de mundos diferentes, se deleitaron en sus diferencias. Pasaron meses aprendiendo uno acerca del otro, explorando y valorando sus diferentes necesidades, preferencias y pautas de comportamiento. Durante años vivieron juntos, enamorados y en armonía. Luego decidieron volar hacia la tierra. Al principio todo era maravilloso y hermoso. Pero se impusieron los efectos de la atmósfera terrestre y una mañana todos se despertaron con un tipo peculiar de amnesia: ¡la amnesia selectiva! Tanto los marcianos como las venusinas olvidaron que eran de planetas diferentes y que se suponía que eran diferentes. En una mañana todo lo que habían aprendido acerca de sus diferencias fue borrado de sus memorias. Y desde ese día, hombres y mujeres han estado en conflicto.

El recuerdo de nuestras diferencias. Sin el conocimiento de su diferencia, los hombres y las mujeres se enfrentan unos a otros. En general nos sentimos frustrados o enojados con el sexo opuesto porque hemos olvidado esa verdad importante. Esperamos que el sexo opuesto sea más como nosotros. Deseamos que “quieran lo que queremos” y “sientan

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 3

lo que sentimos". Suponemos erróneamente que si nuestros compañeros nos aman reaccionarán y se comportarán de cierta forma, la forma en que nosotros reaccionamos y nos comportamos cuando amamos a alguien. Esa actitud nos dispone a sentirnos decepcionados una y otra vez y nos impide tomar el tiempo necesario para comunicar en forma afectuosa cuales son nuestras diferencias. Suponemos erróneamente que si nuestros compañeros nos aman reaccionan y se comportan de cierta forma, la forma en que nosotros reaccionamos y nos comportamos cuando amamos a alguien. Los hombres esperan erróneamente que las mujeres piensen, se comuniquen y reaccionen en la forma en que lo hacen los hombres, las mujeres esperan erróneamente que los hombres sientan, se comuniquen y respondan en la forma en que lo hacen las mujeres. Hemos olvidado que se supone que hombres y mujeres son diferentes. Como resultado de ello, nuestras relaciones se llenan de fricciones y conflictos innecesarios. El hecho de reconocer y respetar con claridad dichas diferencias reduce drásticamente la confusión cuando uno trata con el sexo opuesto. Todo puede explicarse cuando uno recuerda que los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus.

Las buenas intenciones no son suficientes. Enamorarse es siempre algo mágico. Parece eterno, como si el amor durara siempre. Creemos ingenuamente que de alguna manera estamos exentos de los problemas que aquejaron a nuestros padres, libres de la posibilidad de que el amor se desvanezca, seguros de que estamos destinados a vivir felizmente para siempre. Pero cuando el amor cede y la vida diaria comienza a imponerse, los hombres siguen esperando que las mujeres piensen y reaccionen como hombres y las mujeres esperan que los hombres sientan y se comporten como mujeres. Sin un conocimiento claro de nuestras diferen-

cias, no nos tomamos el tiempo para comprendernos y respetarnos. Nos tornamos exigentes, resentidos, criticones e intolerantes. Aun con las mejores y más afectuosas intenciones, el amor sigue muriendo. De alguna manera los problemas se abren camino. Los resentimientos toman cuerpo. La comunicación se interrumpe. La desconfianza crece. Surgen el rechazo y la represión. Se pierde la magia del amor. Nos preguntamos: ¿Cómo sucede?, ¿Por qué sucede?, ¿Por qué nos sucede a nosotros? Para responder a estas preguntas nuestra mente ha desarrollado brillantes y complejos modelos filosóficos y psicológicos. Sin embargo, las pautas siguen apareciendo. El amor muere. Le ocurre a casi todo el mundo. Cada día millones de individuos buscan un compañero a fin de experimentar ese especial sentimiento de afecto. Cada año, millones de parejas se unen en el amor y luego se separan dolorosamente por haber perdido ese sentimiento afectuoso. De cuantos son capaces de mantener el amor el tiempo suficiente para casarse, solo cincuenta por ciento permanece casado. De aquellos que permanecen juntos, posiblemente otro cincuenta por ciento no se siente realizado. Permanecen juntos por lealtad y obligación o por miedo de tener que volver a empezar. En efecto, muy poca gente es capaz de crecer en el amor. Sin embargo, ocurre. Cuando los hombres y las mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene entonces la oportunidad de florecer. Cuando los hombres y las mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene entonces la oportunidad de florecer. Al comprender las diferencias ocultas del sexo opuesto, podemos dar y recibir con más éxito el amor que esta en nuestros corazones. Al confirmar y aceptar nuestras diferencias, se descubren soluciones creativas por medio de las cuales podemos lograr la obtención de lo que queremos. Y más importante aun, podemos aprender la manera de amar y apoyar mejor a las personas por las que nos interesamos.

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 5

El amor es mágico y puede durar si reconocemos nuestras diferencias.

2. El señor "arréglalo-todo" y la comisión de mejoramiento del hogar. La queja mas frecuentemente expresada por las mujeres acerca de los hombres es que estos no escuchan. O bien que el hombre la ignora completamente cuando ella le habla o bien escucha unos segundos, evalúa lo que la esta molestando y luego adopta orgullosamente el papel del "arréglalo-todo" y le ofrece una solución para que ella se sienta mejor. Se siente confundido cuando ella no aprecia este gesto de amor. No importa las veces que ella le diga que no esta escuchando; el no lo entiende y sigue haciendo lo mismo. Ella quiere empatía, pero él piensa que quiere soluciones. La queja mas frecuentemente expresada por los hombres acerca de las mujeres es que siempre están tratando de cambiarlos. Cuando una mujer ama a un hombre, se siente responsable de su crecimiento y trata de ayudarlo a mejorar la manera de hacer las cosas. Forma una Comisión de Mejoramiento del Hogar y centra en la su atención fundamental. No importa hasta que punta pueda el resistir su ayuda; ella se empeña en esperar una oportunidad para ayudarlo o decirle lo que tiene que hacer. Piensa que lo esta estimulando, mientras él piensa que lo esta controlando. Por el contrario, él quiere su aceptación. Estos dos problemas pueden resolverse comprendiendo en primer lugar porque los hombres ofrecen soluciones y porque las mujeres buscan mejorar. Imaginemos que volvemos hacia atrás en el tiempo donde al observar la vida en Marte y en Venus – antes de que se descubrieran los planetas o antes de la llegada a la Tierra-, podemos discernir determinadas características acerca de los hombres y las mujeres.

La vida en Marte. Los marcianos valoran el poder, la

competencia, la eficiencia y la realización. Siempre están haciendo cosas para poder probarse a sí mismos y desarrollar su poder y sus habilidades. Su sentido de la personalidad se define a través de su capacidad para alcanzar resultados. Experimentan la realización fundamentalmente a través del éxito y el logro. El sentido de la personalidad de un hombre se define a través de su capacidad para alcanzar resultados. En Marte todo es el reflejo de estos valores. Inclusive su vestimenta esta diseñada para reflejar sus habilidades y su competencia. Los oficiales de policía, los soldados, los hombres de negocios, los científicos, los taxistas, los técnicos y los cocineros, todos llevan uniformes o por lo menos sombreros para reflejar su competencia y poder. No leen revistas tales como *Psychology Today*, *Self* o *People*. Prefieren las actividades al aire libre, como la caza, la pesca y las carreras de autos. Se interesan por las noticias, el clima y los deportes y nada les importa menos que las novelas románticas y los libros de autoayuda. Se interesan más en los "objetos" y las "cosas" que en la gente y los sentimientos. Inclusive hoy en la Tierra, mientras las mujeres fantasean con el romance, los hombres fantasean con autos potentes, computadoras más rápidas, artefactos, artilugios y una nueva tecnología más poderosa. Los hombres se preocupan por las "cosas" que los ayuden a expresar poder a través de la creación de resultados y el logro de sus objetivos. El hecho de alcanzar los objetivos resulta algo muy importante para un marciano porque es una manera de probar su competencia y por lo tanto de sentirse bien consigo mismo. Y para poder sentirse bien consigo mismo debe alcanzar esos objetivos con sus propios medios. Otra persona no puede hacerlo en su lugar. Los marcianos se enorgullecen de hacer las cosas por sí solos. La autonomía es un símbolo de eficiencia, poder y competencia. El hecho de ofrecerle al hombre un consejo no solicitado equivale a suponer que no sabe que hacer o que no sabe hacerlo por sí solo. La com-

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 7

prensión de esta característica marciana puede ayudar a las mujeres a comprender porque los hombres se resisten tanto a ser corregidos o a que les digan lo que tienen que hacer. El hecho de ofrecerle al hombre un consejo no solicitado equivale a suponer que no sabe que hacer o que no sabe hacerlo por sí solo. Los hombres se muestran muy quisquillosos acerca de esto, porque el tema de la competencia les resulta enormemente importante. Por el hecho de estar manejando sus propios problemas, un marciano habla pocas veces acerca de ellos a menos que necesite un consejo de un experto. Razona de la siguiente manera: "¿por qué involucrar a otra persona cuando puedo hacerlo por mí mismo?". Mantiene la reserva de sus problemas a menos que requiera de la ayuda de otro para encontrar una solución. El hecho de pedir ayuda cuando uno puede arreglárselas por sí mismo es considerado como un símbolo de debilidad. Sin embargo, si realmente necesita ayuda, obtenerla representa realmente un signo de sabiduría. En ese caso encontrara a alguien a quien respete y luego le hablara acerca de su problema. En Marte, hablar acerca de un problema constituye una invitación al consejo. Otro marciano se siente honrado por la oportunidad. Automáticamente adopta el papel de "arréglalo-todo"; escucha por un momento y luego ofrece sus valiosos consejos. Esta costumbre es una de las razones por las que los hombres instintivamente ofrecen soluciones cuando las mujeres hablan de conflictos. Cuando una mujer comparte inocentemente sentimientos perturbadores o analiza en voz alta sus problemas diarios, un hombre supone erróneamente que está buscando algún consejo experto. Adopta su papel de "arréglalo-todo" y comienza a dar consejos; esta es su manera de mostrar amor y de tratar de ayudar. Quiere ayudarla a sentirse mejor resolviendo sus problemas. Quiere resultarle útil. Siente que puede ser valorado y ser digno de su amor cuando sus capacidades son utilizadas para resolver los problemas venusinos. Sin

embargo, una vez que ofrece una solución y ella continua perturbada, le resulta muy difícil seguir escuchando porque su solución ha sido rechazada y se siente cada vez más inútil. No tiene la menor idea de que puede demostrar su apoyo con el solo hecho de escuchar con empatía e interés. No sabe el hecho de que en Venus el hecho de hablar de los problemas no constituye una invitación para ofrecer una solución.

La vida en Venus. El sentido de la personalidad de una mujer se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones. Las venusinas tienen valores diferentes. Valoran el amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. Dedicar mucho tiempo a respaldarse, ayudarse y estimularse mutuamente. Su sentido de la personalidad se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones. Experimentan la realización a través de la participación y las relaciones. En Venus todo refleja esos valores. En lugar de construir autopistas y grandes edificios, las venusinas se preocupan más por vivir juntas en armonía, comunidad y cooperación afectuosa. Las relaciones son más importantes que el trabajo y la tecnología. En la mayoría de los casos, su mundo es opuesto a Marte. No llevan uniformes como los marcianos (para exhibir su competencia). Por el contrario, gozan poniéndose ropa distinta todos los días, según la manera de sentirse. La expresión personal, en especial de sus sentimientos, resulta muy importante. Pueden incluso cambiarse de ropa varias veces por día a medida que lo hace su humor. La comunicación tiene una importancia fundamental. Compartir sus sentimientos personales es mucho más importantes que alcanzar objetivos y éxito. Hablar y relacionarse entre si es una fuente de enorme realización. Esto no puede ser fácilmente comprendido por un hombre. Puede acercarse a la comprensión de la experiencia de compartir y relacionarse comparán-

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 9

dola con la satisfacción que siente cuando gana una carrera, alcanza un objetivo o resuelve un problema. Las mujeres, en lugar de orientarse hacia determinados objetivos, se orientan hacia las relaciones, se muestran mas preocupadas por expresar su bondad, su amor y su cuidado. Dos marcianos van a almorzar para analizar un proyecto o la posibilidad de alcanzar un objetivo; tienen un problema que resolver. Además, los marcianos consideran el hecho de ir a un restaurante como una eficiente manera de resolver el tema de la alimentación sin compras, sin cocinar y sin lavar los platos. Para las venusinas, el hecho de ir a comer con una amiga constituye una oportunidad para alimentar una relación a fin de brindar y recibir apoyo. La conversación de las mujeres en un restaurante puede ser muy abierta e intima, casi como el dialogo que se produce entre el terapeuta y un paciente. En Venus todos estudian psicología y poseen por lo menos un doctorado en asesoramiento. Todos están muy involucrados con el crecimiento personal, la espiritualidad y todo lo que pueda estimular la vida, la salud y el crecimiento. Venus esta cubierta de parques, jardines orgánicos, centros comerciales y restaurantes. Las venusinas son intuitivas. Desarrollaron esta capacidad a través de siglos de anticipar las necesidades de los demás. Se enorgullecen de mostrarse consideradas con las necesidades y sentimientos de otros. Un signo de gran amor es ofrecer ayuda y asistencia a otra venusina sin que se lo pidan. Como probar su competencia no es algo importante para una venusina, ofrecer ayuda no es tan ofensivo y necesitarla no constituye un signo de debilidad. Un hombre, sin embargo, puede sentirse ofendido porque cuando una mujer ofrece un consejo él siente que ella no confía en su capacidad para lograrlo por sí mismo. Una mujer no tiene idea de esta sensibilidad masculina, porque para ella el hecho de que alguien le ofrezca ayuda constituye solo un hecho mas en su vida. La hace sentir amada y estimada. Pero ofrecer ayuda a un hom-

bre puede hacerlo sentir incompetente, débil e incluso no amado. En Venus, dar consejos y sugerencias es un signo de solicitud. Las venusinas creen firmemente que cuando algo funciona siempre puede funcionar mejor. Su naturaleza es querer mejorar las cosas. Cuando se preocupan por alguien, señalan libremente que cosas pueden mejorarse y como hacerlo. Ofrecer consejos y expresar una crítica constructiva constituye un acto de amor. Marte es muy diferente. Los marcianos se orientan más hacia las soluciones. Si algo funciona, su lema es “no lo cambies”. En este caso, su instinto lo impulsa a dejar todo tal como está. “No lo arregles a menos que este descompuesto” representa una expresión común. Cuando una mujer trata de mejorar a un hombre, este siente que están tratando de “arreglarlo”. Recibe el mensaje de que está roto. Ella no se da cuenta de que sus solícitos intentos de ayudarlo pueden llegar a humillarlo. Ella piensa en forma errónea que simplemente lo está ayudando a crecer.

Deje de dar consejos. Si la mujer no logra discernir este consejo acerca de la naturaleza del hombre, le resultará muy fácil lastimar y ofender en forma inadvertida y no intencional al hombre que más ama. Por ejemplo, Tom y Mary iban a una fiesta. Tom conducía. Después de unos veinte minutos de haber dado vuelta varias veces a la misma manzana, Mary estaba segura de que Tom se había perdido. Entonces le sugirió que pidiera ayuda. Tom se tornó muy silencioso. Finalmente llegaron a la fiesta, pero la tensión originada a partir de ese momento perduró durante toda la noche. Mary no tenía idea de porque él estaba tan enojado. Por su parte, ella decía: “te amo y me preocupo por ti, así que te ofrezco esta ayuda”. Él se sentía ofendido. Lo que escuchaba era: “no confío en que puedas llevarnos hasta allí. ¡Eres un incompetente!”. Sin saber nada de la vida en Marte, Mary no podía apreciar hasta que punto resultaba importante para Tom al-

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 11

canzar su objetivo sin ayuda. El ofrecimiento de un consejo constituía el último insulto. Tal como lo hemos señalado, los marcianos nunca ofrecen un consejo a menos que se lo pidan. Una manera de honrar a otro marciano es suponer siempre que puede resolver su problema a menos que solicite ayuda. Mary no se había dado cuenta de que cuando Tom se perdió y comenzó a dar vueltas alrededor de la manzana había surgido una oportunidad especial para amarlo y apoyarlo. En ese momento él se mostraba particularmente vulnerable y necesitaba más amor de lo acostumbrado. Honrarlo sin ofrecerle consejo alguno hubiera equivalido a comprarle un hermoso ramo de flores para ella o escribirle una carta de amor. Después de informarme acerca de marcianos y venusinas, Mary aprendió a apoyar a Tom en los momentos difíciles. La vez siguiente en la que éste se perdió, en lugar de ofrecer “ayuda” ella se contuvo de brindar consejo alguno, aspiró hondo y apreció profundamente lo que Tom estaba tratando de hacer por ella. Tom apreció mucho su cálida aceptación y confianza. Hablando en términos generales, cuando una mujer ofrece un consejo no solicitado o trata de “ayudar” a un hombre, no tiene idea de hasta qué punto dicha actitud puede resultarle crítica y agresiva. Aun cuando su intención sea afectuosa, sus sugerencias ofenden y lastiman. Las reacciones de él pueden ser fuertes, en especial si fue criticado cuando era niño o si observó que su padre era criticado por su madre. Hablando en términos generales, cuando una mujer ofrece un consejo no solicitado o trata de “ayudar” a un hombre, no tiene idea de hasta qué punto dicha actitud puede resultarle crítica y agresiva. Para muchos hombres, resulta muy importante probar que pueden alcanzar su objetivo, aun cuando sea algo pequeño como conducir hasta un restaurante o una fiesta. Irónicamente, pueden mostrarse más sensible respecto de las pequeñas cosas que de las grandes. Sus sentimientos son parecidos a los siguientes: “si no confía en mi

para las pequeñas cosas como llegar hasta una fiesta, ¿cómo va a confiar en mi para cosas más importantes?”. Al igual que sus ancestros marcianos, los hombres se enorgullecen en ser expertos, en especial cuando se trata de reparar cosas mecánicas, llegar a ciertos lugares o resolver problemas. Esos son los momentos en los que necesitan la aceptación afectuosa por parte de ellas, y no su consejo o su crítica.

Aprenda a escuchar. Del mismo modo, si un hombre no entiende las diferencias de la mujer, puede lograr que las cosas empeoren cuando trata de ayudar. Los hombres deben recordar que las mujeres hablan de los problemas para acercarse y no necesariamente para obtener soluciones. Muchas veces una mujer solo quiere compartir sus sentimientos acerca de su vida diaria, y su marido, creyendo que la ayuda, la interrumpe con una avalancha de soluciones para sus problemas. No tiene idea de porque ella no se siente complacida. Muchas veces una mujer solo quiere compartir sus sentimientos acerca de su vida diaria, y su marido, creyendo que la ayuda, la interrumpe con una avalancha de soluciones para sus problemas. Por ejemplo, Mary llega a casa después de un día agotador. Quiere y necesita compartir sus sentimientos sobre ese día.

Dialogo Mary — Tom.

- ◆ Mary: Hay tanto por hacer que no me queda tiempo para mi misma.
- ◆ Tom: Deberías abandonar ese empleo. No tienes porque trabajar tanto. Encuentra algo que te guste hacer.
- ◆ Mary: Pero me gusta mi trabajo. Simplemente esperan que yo cambie todo de un momento a otro.
- ◆ Tom: No los escuches. Haz lo que puedas hacer
- ◆ Mary: ¡Eso hago!. No puedo creer que hoy me haya olvidado de llamar a mi tía.

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 13

- ◆ Tom: No te preocupes por eso. Ella lo entenderá.
- ◆ Mary: ¡Sabes lo que esta viviendo! Me necesita.
- ◆ Tom: Te preocupas demasiado, por eso te sientes tan desdichada.
- ◆ Mary: No siempre me siento desdichada. ¿Acaso no puedes escucharme?
- ◆ Tom: Estoy escuchándote.
- ◆ Mary: No sé siquiera porque me preocupo – concluye Mary angustiada.

Después de esta conversación, Mary se sintió mas frustrada que cuando llego a casa buscando intimidad y compañerismo. Tom también se sentía frustrado y no tenía idea de lo que había salido mal. Quería ayudar pero sus tácticas de resolución de problemas no habían funcionado. Al no saber nada acerca de la vida en Venus, Tom no había comprendido cuán importante era simplemente escuchar sin ofrecer soluciones. Sus soluciones solo habían empeorado las cosas. Verá usted, las venusinas nunca ofrecen soluciones cuando alguien esta hablando. Una manera de respetar a otra venusina es escuchar pacientemente, mostrando empatía y buscando entender realmente sus sentimientos. Tom no sabía que con escuchar con empatía a Mary mientras esta expresaba sus sentimientos le habría brindado un gran alivio y satisfacción. Cuando Tom supo acerca de las venusinas y hasta que punto necesitaban hablar, aprendió gradualmente a escuchar. Ahora, cuando Mary llega a casa, cansada y agotada, sus conversaciones son totalmente distintas, más o menos así:

- ◆ Mary: Hay tanto por hacer. No tengo tiempo para mí.
- ◆ Tom respira profundamente, se relaja al exhalar y dice:
- ◆ Tom: ¡Ah!, Parece que tuviste un día difícil.
- ◆ Mary: Esperan que cambie todo de un momento a otro. No sé que hacer.
- ◆ Tom: Hmm (murmura Tom tras una pausa.)

- ◆ Mary: Olvidé incluso llamar a mi tía.
- ◆ Tom: Que pena (con el ceño levemente fruncido.)
- ◆ Mary: Me necesita tanto... Me siento tan mal (se lamenta)
- ◆ Tom: Eres una persona muy afectuosa (la alienta Tom.)
Ven aquí, déjame abrazarte.
- ◆ Tom abraza a Mary y ella se relaja en sus brazos con un gran suspiro de alivio. Luego dice:
- ◆ Mary: Me encanta hablar contigo. Me haces realmente feliz. Gracias por escuchar. Me siento mucho mejor.

No solo Mary se sintió mejor. Tom también. Se asombró de ver cuanto más feliz se sentía su esposa una vez que él hubo aprendido a escuchar. Con ese nuevo conocimiento de sus diferencias, Tom aprendió la sabiduría de escuchar sin ofrecer soluciones mientras que Mary aprendió la sabiduría de liberarse y aceptar sin ofrecer críticas o consejos no solicitados. Para sintetizar los dos errores más comunes que cometemos en las relaciones: 1. Un hombre trata de cambiar los sentimientos de una mujer cuando ella esta perturbada. Aquel se convierte entonces en el “arréglalo-todo” y ofrece soluciones que invalidan los sentimientos de esta. 2. Una mujer trata de cambiar el comportamiento de un hombre cuando este comete errores. Aquella se convierte entonces en la Comisión de Mejoramiento del Hogar y ofrece críticas y consejos no solicitados.

En defensa del señor “arréglalo-todo” y de la comisión de mejoramiento del hogar. Al señalar estos dos grandes errores no quiero decir que todo sea negativo en el señor “arréglalo-todo” o en la Comisión de Mejoramiento del Hogar. Existen atributos marcianos y venusinos muy positivos. Los errores se refieren a la oportunidad al enfoque. Una mujer aprecia mucho al señor “arréglalo-todo” siempre que no aparezca cuando se siente perturbada. Los hombres deben recordar que cuando las mujeres se sienten perturbadas y ha-

blan de los problemas que las aquejan no es el momento de ofrecer soluciones; por el contrario, necesitan ser escuchadas y gradualmente se sentirán mejor por sí solas. No necesitan ser "arregladas". Un hombre aprecia mucho a la Comisión de Mejoramiento del Hogar siempre que aparezca cuando se la solicita. Las mujeres deben recordar que el consejo o la crítica no solicitados, en especial si él ha cometido un error, lo hacen sentir no amado y controlado. Necesita aceptación mas que consejos, a fin de aprender en base a sus errores.. Cuando un hombre siente que una mujer no esta tratando de mejorarlo, resulta mucho más posible que solicita su respuesta y su consejo. Cuando nuestra pareja nos rechaza probablemente sea porque hemos cometido un error de oportunidad o de enfoque. Comprender estas diferencias hace que resulte más fácil respetar la sensibilidad de nuestra pareja y mostrarnos más receptivos. Además, podemos reconocer que cuando nuestra pareja no nos tolera es probablemente porque hemos cometido algún error en la oportunidad y el enfoque. Analicemos esto con más detalle.

Cuando una mujer rechaza las soluciones de un hombre. Cuando una mujer rechaza las soluciones de un hombre, este siente que su competencia es puesta en tela de juicio. Como resultado, siente que no se confía en él, que no se le aprecia, y deja de preocuparse. Su voluntad de escuchar disminuye en forma comprensible. Al recordar en esas circunstancias que las mujeres son de Venus, un hombre puede comprender porque ella lo rechaza. Puede reflexionar y descubrir que estaba ofreciendo soluciones en un momento en que ella necesitaba empatía y estímulo. Los siguientes son algunos ejemplos sobre la manera en que un hombre puede invalidar erróneamente sentimientos y percepciones u ofrecer soluciones no solicitadas. Trate de reconocer la razón por la que ella podría rechazarlo:

- ◆ “no deberías preocuparte tanto”... “pero eso no es lo que dije”... “no es tan grave”... “Esta bien, lo siento. Ahora ¿podemos olvidarlo?”
- ◆ “en realidad estamos hablando”... “No deberías sentirte ofendida. Eso no es lo que quise decir”... “¿Que estas tratando de decir?”
- ◆ “Pero no tendrías que sentirte así.”
- ◆ “¿Cómo puedes decir eso? La semana pasada pasé todo el día contigo. Nos divertimos mucho” ... “esta bien, entonces olvídale”
- ◆ “Esta bien, voy a limpiar el patio. ¿Eso te hace feliz?”
- ◆ “ Ya sé. Esto es lo que debes hacer”
- ◆ “la verdad es que no hay nada que podamos hacer al respecto”
- ◆ “si te vas a quejar por tener que hacerlo, entonces no lo hagas”
- ◆ “¿Por qué dejas que la gente te trate así? Olvídale.”
- ◆ “si no te sientes feliz, entonces tendríamos que divorciarnos”
- ◆ “esta bien, entonces puedes hacerlo de ahora en adelante”
- ◆ “de ahora en adelante, me encargare de ello”
- ◆ “por supuesto que me preocupo por ti, eso es ridículo”
- ◆ “¿Puedes ir al grano?”
- ◆ “todo lo que tenemos que hacer es...”
- ◆ “eso no es de ninguna manera lo que ha ocurrido”

Cada una de estas afirmaciones o bien invalida o bien trata de explicar sentimientos perturbadores u ofrece una solución concebida repentinamente para cambiar los sentimientos negativos de ella en sentimientos positivos. El primer paso que el hombre puede dar para cambiar esta pauta es simplemente dejar de hacer los comentarios arriba mencionados (analizaremos a fondo este tema en el capítulo 5). Sin embargo, escuchar sin ofrecer ningún comentario o ninguna solu-

ción equivale a dar un gran paso. Al comprender con claridad que su oportunidad y su manera de hablar son el motivo del rechazo y no sus soluciones en sí, un hombre puede manejar mucho mejor el rechazo de una mujer. No lo toma en forma tan personal. Al aprender a escuchar, experimentará gradualmente que ella lo aprecia más, aun cuando al principio esta se enoje con él.

Cuando un hombre rechaza a la comisión de mejoramiento del hogar. Cuando un hombre rechaza las sugerencias de una mujer, esta siente que a él no le importa; siente que sus necesidades no son respetadas. Como resultado de ello, siente en forma comprensible que no es apoyada y deja de confiar en él. En esos momentos, al recordar que los hombres son de Marte, ella puede comprender correctamente la razón del rechazo. Puede reflexionar y descubrir que probablemente le estaba ofreciendo un consejo o una crítica no solicitados en lugar de compartir simplemente sus necesidades, proporcionar información o hacer un pedido. Los siguientes son unos breves ejemplos sobre la manera en que una mujer puede fastidiar en forma inadvertida a un hombre ofreciéndole un consejo o una crítica aparentemente inofensiva. Cuando analice esta lista, recuerde que estas pequeñas cosas pueden contribuir a erigir grandes muros de resistencia y resentimiento. En algunas de estas afirmaciones se encuentran ocultos el consejo o la crítica. Trate de reconocer por que él podría sentirse controlado:

- ◆ “¿Cómo puedes pensar en comprar eso? Ya tienes uno”
- ◆ “Estos platos siguen mojados. Se secan con manchas”
- ◆ “Tu pelo esta creciendo bastante ¿no?”
- ◆ “Allá hay un estacionamiento, gira el auto hacia ese lugar”
- ◆ “¿Quieres pasar tiempo libre con tus amigos? ¿Y yo que?”
- ◆ “No deberías trabajar tanto. Tomate un día libre”
- ◆ “No pongas eso allí. Se perderá”
- ◆ “Deberías llamar a un plomero, él sabrá que hacer”

- ◆ “¿Por qué estamos esperando una mesa? ¿No hiciste reservación?”
- ◆ “Deberías pasar más tiempo con los niños. Te extrañan.”
- ◆ “Tu oficina sigue siendo un lío. ¿Cómo puedes pensar allí? ¿Cuándo lo ordenaras?”
- ◆ “Te olvidaste de nuevo de traerlo. Quizá deberías colocarlo en un lugar especial donde puedas acordarte”
- ◆ “Estas manejando demasiado rápido. Baja la velocidad o te multarán”
- ◆ “La próxima vez tendríamos que leer las críticas de cine”
- ◆ “No sabía dónde estabas. Tendrías que haber llamado”
- ◆ “Alguien tomó de la botella de jugo”
- ◆ “No te muerdas los dedos. Estas dando un mal ejemplo”
- ◆ “Estas papas están demasiado grasosas. No te hacen bien al corazón”
- ◆ “No te dejas tiempo suficiente para ti mismo”
- ◆ “Tendrías que avisarme con más tiempo. No puedo simplemente dejar todo e ir a almorzar contigo”
- ◆ “Tu camisa no hace juego con tus pantalones”
- ◆ “Bill llamó por tercera vez. ¿Cuándo vas a llamarlo?”
- ◆ “Tu caja de herramientas esta tan desordenada. No puedo encontrar nada. deberías ordenarla”

Cuando una mujer no sabe como pedirle apoyo directamente a un hombre (capítulo 12) o compartir en forma constructiva una diferencia de opinión (capítulo 9), puede sentirse impotente para obtener lo que necesita sin dar un consejo o una crítica no solicitados (analizaremos nuevamente este tema más adelante). Sin embargo, demostrar aceptación sin dar consejos o expresar críticas representa un gran paso. Al comprender con claridad que él rechaza no sus necesidades sino la manera en que ella se acerca a él, esta puede tomar su rechazo en forma menos personal y analizar otros caminos para comunicar sus necesidades. Gradualmente se dará cuenta de que un hombre quiere mejorar cuando percibe que

se lo considera como una solución para un problema y no como un problema en sí mismo. Un hombre quiere mejorar cuando percibe que se lo considera una solución para un problema y no como un problema en sí mismo. Si usted es mujer, le sugiero que la semana que viene practique no dar ningún consejo ni expresar ninguna crítica no solicitados. El hombre de su vida no solo lo apreciará sino que se mostrara más atento y sensible hacia usted. Si usted es hombre, le sugiero que la semana que viene practique escuchar siempre que su mujer le hable, con la única intención de comprender respetuosamente lo que le esta sucediendo. Practique morderse la lengua cada vez que sienta la necesidad de ofrecer una solución o de cambiar su manera de sentir. Le sorprenderá ver hasta que punto ella aprecia esta actitud.

3. Los hombres se meten en sus cuevas y las mujeres hablan. Una de las mayores diferencias entre hombres y mujeres es la manera en que enfrentan el estrés. Los hombres se concentran en si mismos y se apartan cada vez más mientras que las mujeres se sienten cada vez más abrumadas e involucradas emocionalmente. En esos momentos, la necesidad de sentirse bien de un hombre es diferente de la de una mujer. El se siente mejor resolviendo los problemas mientras que ella se siente mejor hablando de ellos. El hecho de no comprender y no aceptar dichas diferencias crea una fricción innecesaria en nuestras relaciones. Veamos un ejemplo común. Cuando Tom llega a casa quiere relajarse y serenarse leyendo tranquilamente el diario. Se siente tenso por los problemas no resueltos de ese día y encuentra alivio en el olvido. Se esposa, Mary, también quiere relajarse de su día de tensiones. Sin embargo, quiere aliviarse hablando acerca de los problemas de ese día. La tensión que surge lentamente entre ellos se convierte en forma gradual en resentimiento. Tom piensa secretamente que Mary habla demasiado, mien-

tras que Mary se siente ignorada. Sin comprender sus diferencias se apartarán cada vez más. Probablemente pueda usted reconocer esta situación porque representa solo uno de los numerosos ejemplos en que hombres y mujeres están en desacuerdo. Este problema no corresponde solamente a Tom y Mary, sino que esta presente en casi toda relación. La solución de este problema para Tom y Mary no depende de lo mucho que se amaron sino de hasta que punto entendieron al sexo opuesto. Sin saber que las mujeres realmente necesitan hablar de los problemas para sentirse mejor, Tom continuaría pensando que Mary habla demasiado y se resistiría a escucharla. Sin saber que Tom, estaba leyendo el diario para sentirse mejor, Mary se sentiría ignorada y descuidada. Persistiría en tratar de hacerlo hablar aún cuando él no quisiera hacerlo. Estas dos diferencias pueden resolverse comprendiendo en primer lugar con mas detalles de que manera hombres y mujeres enfrentan el estrés. Observemos nuevamente la vida en Marte y en Venus y recojamos algunas ideas acerca de hombres y mujeres.

Cómo se enfrenta el estrés en Marte y en Venus. Cuando un marciano se siente perturbado nunca habla de lo que le esta molestando. Nunca haría que otro marciano cargara con su problema a menos que la asistencia de su amigo resultase necesaria para resolver el problema. Por el contrario, se torna muy silencioso y se mete en su cueva privada para pensar en su problema y meditar a fin de descubrir una solución. Cuando la encuentra, se siente mucho mejor y sale de su cueva. Si no puede encontrar una solución, entonces hace algo para olvidar sus problemas, como por ejemplo leer las noticias o jugar a algo. Al liberar su mente de los problemas del día, puede relajarse gradualmente. Si su estrés es realmente grande procura involucrarse en algo aun más excitante como correr en su auto, competir en alguna prueba o treparse a una mon-

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 21

taña. Para sentirse mejor, los marcianos se meten en sus cuevas para resolver sus problemas solos. Cuando una venusina esta alterada o tensa, a fin de sentirse aliviada busca alguien de su confianza y le habla en detalle acerca de los problemas del día. Cuando las venusinas comparten la sensación abrumadora, se sienten mejor. Así es la manera venusina. Para sentirse mejor, las venusinas se reúnen y hablan abiertamente de sus problemas. En Venus el hecho de compartir los problemas con otros es realmente considerado un signo de amor y confianza y no una carga. Las venusinas no sienten vergüenza de tener problemas. Sus egos no dependen de mostrarse “competentes” sino más bien de mantener relaciones afectuosas. Comparten abiertamente los sentimientos de pesadumbre, confusión, desesperanza y agotamiento. Una venusina se siente bien cuando tiene amigos afectuosos con quienes compartir sus sentimientos y sus problemas. Un marciano se siente bien cuando puede resolver sus problemas por su propia cuenta en su cueva. Estos secretos para sentirse bien siguen vigentes hoy en día.

El alivio en la cueva. Cuando un hombre se siente tenso se retirará a la cueva de su mente y se concentrará en la solución de un problema. Generalmente escoge el problema más urgente o el más difícil. Se concentra tanto en la solución de dicho problema, que pierde conciencia de todo el resto en forma temporal. Otros problemas y responsabilidades quedan en un segundo plano. En esos momentos, se vuelve cada vez más distante, olvidadizo, insensible y preocupado en sus relaciones. Por ejemplo, al mantener una conversación con él en el hogar, pareciera como si solo cinco por ciento de su mente estuviera disponible mientras que noventa y cinco por ciento restante siguiera ocupado. Su conciencia plena no esta presente porque esta meditando acerca de su problema, esperando encontrar una solución. Cuando más tenso se encuen-

tra tanto más absorto en el problema se mostrará. En esos momentos es incapaz de brindarle la atención y el sentimiento que una mujer recibe normalmente y que ciertamente merece. Su mente esta preocupada y el no puede liberarla. Sin embargo, si encuentra una solución, se sentirá instantáneamente mucho mejor y saldrá de su cueva; de repente se muestra disponible para relacionarse nuevamente. Sin embargo, si no puede encontrar una solución a su problema, entonces permanece en su cueva. Para poder salir, se dedica a leer el diario, mirar televisión, conducir su auto, hacer ejercicio físico, ver un partido de fútbol, jugar al básquet y otras actividades semejantes. Cualquier actividad estimulante que inicialmente requiera solo cinco por ciento de su mente puede ayudarlo a olvidar sus problemas y desprenderse de ellos. Luego, al día siguiente, puede reorientar con mayor éxito su atención hacia el problema.

Analicemos con más detalle unos pocos ejemplos. Habitualmente Jim suele leer el diario para olvidar sus problemas. Cuando lee ya no se ve enfrentado a los problemas del día. Con cinco por ciento de su mente que no esta concentrado en los problemas del trabajo, comienza a formarse opiniones y a descubrir soluciones para los problemas del mundo. Gradualmente su mente se involucra cada vez más con los problemas mundiales y olvida los propios. De esta manera efectúa la transición de estar centrado en sus problemas laborales a centrarse en los numerosos problemas del mundo (de los cuales no es directamente responsable). Este proceso libera su mente de los problemas absorbentes del trabajo para poder centrarse nuevamente en su esposa y su familia. Tom mira un partido de fútbol par liberar su tensión y serenarse. Libera su mente del hecho de tratar de resolver sus propios problemas, resolviendo los problemas de su equipo favorito. Al observar el partido puede sentir indirectamente que resolvió un problema con cada jugada. Cuando su equipo marca

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 23

puntos o gana, goza con el éxito. Si su equipo pierde, sufre como si el mismo hubiese perdido. Sin embargo.. En cualesquiera de los dos casos, su mente se encuentra liberada del dominio de sus problemas reales. Para Tom y muchos hombres, la inevitable liberación de tensión que se produce al terminar cualquier encuentro deportivo, al ocurrir un acontecimiento o después de ver una película proporciona una liberación de la tensión que siente en su vida.

Cómo reaccionan las mujeres ante la cueva. Cuando un hombre esta metido en su cueva, no puede ofrecerle a su pareja la atención cualitativa que ella merece. A esta le resulta difícil aceptarlo en esos momentos porque no sabe hasta que punto el se encuentra en tensión. Si llegara a casa y hablara de todos sus problemas, ella se mostraría más compasiva. Pero él no habla de sus problemas y ella siente que la ignora. Ella puede afirmar que él esta perturbado, pero supone erróneamente que no se preocupa por ella porque no le habla. Las mujeres generalmente no entienden como enfrentan los marcianos el estrés. Esperan que los hombres se abran y hablen de sus problemas tal como lo hacen las venusinas. Cuando un hombre esta metido en su cueva, una mujer se siente resentida porque el no se muestra más abierto. Se siente lastimada cuando él lee el diario o sale a jugar un partido de básquet y la ignora. Esperar que un hombre que se encuentra en su cueva se abra, se muestre sensible y afectuoso en forma instantánea es tan poco realista como esperar que una mujer que se encuentra perturbada se calme y razone de inmediato. Resulta tan erróneo esperar que un hombre este siempre en contacto con sus sentimientos afectuosos como esperar que los sentimientos de una mujer sean siempre racionales y lógicos. Cuando los marcianos se meten en sus cuevas tienden a olvidar que sus amigos también pueden tener problemas. Se impone un instinto que dice: antes de

que puedas ocuparte de otro, debes ocuparte de ti mismo. Cuando una mujer observa que un hombre reacciona así, generalmente lo rechaza y se muestra resentida. Ella tal vez le pida apoyo en un tono exigente como si tuviera que luchar por sus derechos con ese hombre despreocupado. Al recordar que los hombres son de Marte, una mujer puede interpretar correctamente su reacción ante la tensión como un mecanismo para enfrentar el problema, mas que como una expresión de sus sentimientos hacia ella. Puede comenzar a cooperar con él para obtener lo que quiere en lugar de rechazarlo. Por otra parte, los hombres no tienen mucha conciencia de hasta que punto se tornan distantes cuando se encuentran en la cueva. Cuando un hombre reconoce que el retirarse a su cueva puede afectar a la mujer, puede sentir compasión cuando esta se siente desatendida y poco importante. Recordar que las mujeres son de Venus lo ayuda a ser más comprensivo y respetuoso respecto de las reacciones y sentimientos. Al no comprender la validez de las reacciones de ella, un hombre comúnmente se defiende y ambos discuten. Los siguientes son cinco malentendidos comunes:

1. Cuando ella dice: "no estas escuchando", él responde "¿qué quieres decir con que no te estoy escuchando? Puedo decirte todo lo que dijiste" cuando un hombre esta en la cueva puede registrar lo que ella esta diciendo con cinco por ciento de la mente que esta escuchando. Un hombre piensa que si esta escuchando con cinco por ciento, esta escuchando de veras. Sin embargo, ella pide su atención plena.

2. Cuando ella dice "Siento como si ni siquiera estuvieras aquí!", Él responde: "¿Qué quieres decir con que no estoy aquí? Por supuesto que estoy aquí. ¿Acaso no me ves?" Él piensa que si su cuerpo esta presente ella no tendría que decir que el no esta allí. Sin embargo, aunque su cuerpo esta presente, ella no siente su plena presencia y eso es lo que desea transmitirle.

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 25

3. Cuando ella dice: "Yo no te importo", él responde: "¡por supuesto que me importas! ¿Por qué piensas que estoy tratando de resolver este problema?" Él piensa que por el hecho de estar preocupado por resolver un problema que de algún modo la beneficiará, ella debería saber que a él le interesa. Sin embargo, ella necesita sentir su atención y su cuidado directos y eso es lo que realmente solicita.

4. Cuando ella dice: "Siento que no soy importante para ti" él alega: "Eso es ridículo. Por supuesto que eres importante." Él piensa que los sentimientos de ella no son válidos porque él está resolviendo problemas para su beneficio. No se da cuenta de que cuando él se centra en un problema e ignora los problemas que la aquejan, casi todas las mujeres reaccionarían de la misma manera, tomándolo como algo personal y sintiendo entonces que no tienen mucha importancia.

5. Cuando ella dice: "no tienes sentimientos. Estas encerrado en ti mismo", él responde: "¿qué tiene de malo? ¿Cómo pretendes que yo pueda resolver este problema?" Él piensa que ella se ha mostrado demasiado crítica y exigente porque él está haciendo algo que le resulta esencial para resolver sus propios problemas. Él no se siente apreciado. Además, no reconoce la validez de los sentimientos de ella. Los hombres en general no se dan cuenta de cuán drásticamente pueden pasar de ser cálidos a insensibles y distantes. En su cueva, un hombre se preocupa por resolver sus problemas y no es consciente de la manera en que su actitud de indiferencia puede ser recibida por los demás. Para aumentarla cooperación, tanto hombres como mujeres necesitan entenderse mejor. Cuando un hombre comienza a ignorar a su esposa, esta a menudo lo toma como algo personal. El hecho de saber que él está enfrentando el estrés a su manera resulta extremadamente útil para ella, pero no siempre le alivia el dolor. En algunas ocasiones ella puede sentir la necesidad de hablar de esos sentimientos. Ese es el momento en que el

hombre debe reconocer los sentimientos de ella. Él necesita comprender que ella tiene derecho a hablar de sus sentimientos de ser ignorada y no respaldada, así como él tiene derecho a retirarse a su cueva y no hablar. Si ella no se siente comprendida le resultará difícil liberar su dolor.

Alivio a través de la conversación. Cuando una mujer esta tensa siente instintivamente la necesidad de hablar de sus sentimientos y todos los problemas posibles asociados a dichos sentimientos. Cuando comienza a hablar no da prioridad a un problema en particular. Si se siente perturbada, esta perturbada por todo, lo grande y lo pequeño. No se preocupa de inmediato por encontrar soluciones para sus problemas, sino que busca alivio expresándose y a través de la comprensión de los demás. Al hablar en forma desordenada acerca de sus problemas, disminuye su perturbación. Una mujer tensa no se preocupa en forma inmediata por encontrar soluciones para sus problemas sino que busca alivio expresándose y a través de la comprensión de los demás. Así como el hombre con estrés tiende a centrarse en un problema y olvidar los otros, una mujer con estrés tiende a explayarse y sentirse abrumada por todos los problemas. Se siente mejor al hablar de todos los problemas posibles sin centrarse en su solución. Al analizar sus sentimientos en este proceso, recaba mayor conocimiento acerca de lo que realmente la molesta y repentinamente ya no se siente tan agobiada. Para sentirse mejor, las mujeres hablan de sus problemas pasados, futuros, potenciales e inclusive de sus problemas sin solución. Cuando más hablan y analizan, mejor se sienten. Así se comportan las mujeres. Esperar otra cosa equivale a negar el sentido de la personalidad de la mujer. Cuando una mujer se siente abrumada encuentra alivio a través de la descripción verbal detallada de sus diversos problemas. Gradualmente, si siente que la escuchan, su tensión desaparece. Después de hablar

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 27

de un tema, hará una pausa y pasará al siguiente. De esta manera continúa extendiéndose al hablar de los conflictos, las preocupaciones, los desencantos y las frustraciones. Estos temas no necesitan presentarse en orden especial y tienden a carecer de relaciones lógicas. Si siente que no es comprendida, su percepción puede llegar a ampliarse aun más y puede sentirse perturbada por un mayor número de problemas. Así como un hombre que se encuentra metido en su cueva necesita pequeños problemas para distraerse, una mujer que no se siente escuchada necesitará, para sentir alivio, hablar acerca de otros problemas que son menos inmediatos. Para olvidar sus propios sentimientos dolorosos puede llegar a involucrarse emocionalmente en los problemas de los demás. Incluso, puede encontrar alivio analizando los problemas con sus amigos, parientes y socios. Ya sea que hable de sus problemas o de los problemas de los demás, dicha actitud constituye una reacción venusina natural y saludable frente al estrés. Para olvidar sus propios sentimientos dolorosos una mujer puede llegar a involucrarse emocionalmente en los problemas de los demás.

Como reaccionan los hombres cuando las mujeres necesitan hablar. Cuando las mujeres hablan acerca de los problemas, los hombres habitualmente sienten rechazo. Un hombre supone que ella le está hablando de sus problemas porque lo consideran responsable. Cuanto más problemas haya, más censurado se siente él. No se da cuenta de que ella habla para sentirse mejor. Un hombre no sabe que ella se sentiría satisfecha si él simplemente la escuchara. Los marcianos hablan de los problemas solo por dos razones o bien para echarle la culpa a alguien o bien para buscar un consejo. Si una mujer se siente realmente perturbada, un hombre supone que le está echando la culpa a él. Si parece menos perturbada, entonces supone que le está pidiendo un

consejo. Si él supone que ella le está pidiendo un consejo, adopta entonces su papel de “arréglalo-todo” para resolver sus problemas. Si supone que le está echando la culpa a él, saca entonces a relucir su espada para protegerse del ataque. En ambos casos, le resulta difícil escuchar. Si él ofrece soluciones para los problemas de ella, ella sigue hablando acerca de más problemas. Después de ofrecer dos o tres soluciones, él espera que ella se sienta mejor. Esto ocurre porque los marcianos se sienten mejor con las soluciones, siempre que hayan solicitado que se les ofrezca una solución. Cuando ella no se siente mejor, él siente que sus soluciones han sido rechazadas y no se siente apreciado. Por otra parte, si él se siente atacado, comienza entonces a defenderse. Piensa que si se explica, ella dejará de echarle la culpa. Cuanto más se defiende, sin embargo, más perturbada se siente ella. Él no se da cuenta de que ella no necesita explicaciones, sino que él comprenda sus sentimientos y la deje hablar acerca de más problemas. Si él es razonable y escucha, unos momentos después de quejarse de él, ella cambiará de tema y hablará también de otros problemas. Los hombres se sienten también particularmente frustrados cuando una mujer habla de problemas respecto de los cuales él nada puede hacer. Por ejemplo, cuando una mujer se encuentra tensa podría quejarse de lo siguiente:

- ♦ “No me pagan lo suficiente en el trabajo”... “Mi tía Louise se está enfermando cada vez más, cada año se enferma más”... “Nuestra casa no es lo suficientemente grande” ... “Esta es una estación tan seca ¿cuándo volverá a llover?”

Una mujer puede hacer cualquiera de los comentarios arriba mencionados como una manera de expresar sus preocupaciones, decepciones y frustraciones. Tal vez sepa que nada puede hacerse para resolver esos problemas, pero para encontrar alivio necesita hablar de ellos. Se siente apoyada si él que la escucha responde a su

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 29

frustración y decepción. Sin embargo, puede llegar a frustrar a su pareja masculina a menos que este entienda que ella solo necesita hablar y luego se sentirá mejor. Los hombres también se impacientan cuando las mujeres hablan de los problemas con lujo de detalles. Un hombre supone erróneamente que cuando una mujer habla así, dichos detalles resultan necesarios para que él encuentre una solución para sus problemas. Este lucha por encontrar su pertinencia y se torna impaciente. Nuevamente no se da cuenta de que ella no le está pidiendo una solución sino su atención y comprensión. Además, a un hombre le resulta difícil escuchar porque supone erróneamente que existe un orden lógico cuando en realidad ella pasa sin ton ni son de un problema a otro. Después de compartir tres o cuatro problemas, el se siente muy frustrado y confundido al tratar de relacionar lógicamente dichos problemas. Otra razón por la que un hombre puede ofrecer resistencia a escuchar es su búsqueda de fundamento. No puede comenzar a formular su solución hasta que no sepa el resultado. Cuanto más detalles le ofrece ella, más frustrado se siente él mientras escucha. Su frustración disminuye si puede recordar que ella se beneficia enormemente al hablar de los detalles. Si él logra recordar que hablar en detalle la hace sentir mejor, entonces puede relajarse. Así como un hombre se siente realizado al descubrir los detalles intrincados de la solución de un problema, una mujer se siente realizada al hablar de los detalles de sus propios problemas. Así como un hombre se siente realizado al descubrir los detalles intrincados de la solución de un problema, una mujer se siente realizada al hablar de los detalles de sus propios problemas. Una mujer puede facilitarle un poco las cosas a un hombre si le comunica de antemano al final de la historia y luego retrocede y le da los detalles. Evite mantenerlo en suspenso. Las mujeres gozan comúnmente con el suspenso, porque este le brinda más emoción al relato. Otra mujer puede apreciarlo, pero

un hombre puede sentirse frustrado. El grado en que el hombre no entiende a una mujer es el grado en que la rechazara cuando ella hable de sus problemas. A medida que un hombre aprende a satisfacer a una mujer y proporcionarle apoyo emocional, descubre que escuchar no es tan difícil. Más importante aun, si una mujer puede recordarle a un hombre que solo quiere hablar de sus problemas y que el no tiene que resolver ninguno de ellos, eso puede ayudar a relajarlo y a que él escuche.

Como encuentran paz los marcianos y las venusinas.

Los marcianos y las venusinas vivieron en paz porque fueron capaces de respetar sus diferencias. Los marcianos aprendieron a respetar que las venusinas necesitaban hablar para sentirse mejor. Aun cuando el no tuviera mucho para decir, aprendió que el escuchar podía servir de gran apoyo. Las venusinas aprendieron a respetar que los marcianos necesitaran retirarse para enfrentar el estrés. La cueva ya no era un gran misterio o causa de alarma.

Lo que aprendieron los marcianos. Los marcianos se dieron cuenta de que aun cuando se sintieran atacados, culpados o criticados por las venusinas, se trataba solo de algo temporal; pronto las venusinas se sentirían mejor, muy agradecidas y dispuestas a aceptarlos. Al aprender a escuchar, los marcianos descubrieron hasta que punto las venusinas se enriquecían al hablar de los problemas. Cada marciano encontró la paz mental cuando entendió finalmente que la necesidad de una venusina de hablar de sus problemas no era porque él le hubiese fallado de algún modo. Aprendió además que una vez que la venusina se siente escuchada deja de extenderse sobre sus problemas y se torna muy positiva. Con este conocimiento, un marciano era capaz de escuchar sin sentirse responsable de resolver todos los problemas de ella.

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 31

Muchos hombres e inclusive muchas mujeres se muestran muy críticas acerca de la necesidad de hablar sobre los problemas, porque nunca experimentaron hasta que punto resulta saludable. No vieron como una mujer que se siente escuchada repentinamente puede cambiar, sentirse mejor y mantener una actitud positiva. En general vieron como una mujer (probablemente su madre) que no se sentía escuchada continuaba explayándose sobre sus problemas. Esto sucede con las mujeres cuando no se sienten escuchadas a lo largo de un periodo prolongado. Sin embargo, el verdadero problema no es el hecho de hablar de los problemas, sino que no se sienten amadas. Cuando los marcianos aprendieron a escuchar, hicieron el descubrimiento más asombroso. Comenzaron a darse cuenta de que escuchar a una venusina hablar de sus problemas podía realmente ayudarlos a salir de sus cuevas del mismo modo en que lo hacían las noticias de la televisión o la lectura de un diario. Asimismo, cuando los hombres aprenden a escuchar sin sentirse culpados o responsables. El hecho de escuchar en si se hace mucho más fácil. Cuando un hombre saca provecho de dicha actitud, se da cuenta de que escuchar puede ser una excelente manera de olvidar los problemas del día y puede brindar mucha satisfacción a su pareja. Pero los días en que el se siente realmente tenso, puede necesitar estar en su cueva y salir lentamente por medio de alguno otra distracción, como las noticias o un deporte competitivo.

Lo que aprendieron las venusinas. Las venusinas también encontraron la paz mental cuando entendieron finalmente que un marciano en su cueva no era signo de que ya no la amaba. Aprendieron a aceptarlo mas en esos momentos porque él estaba experimentando mucho estrés. Las venusinas no se sentían ofendidas cuando los marcianos se distraían con facilidad. Cuando una venusina hablaba y un

marciano se distraía, ella dejaba cortésmente de hablar, permanecía allí y esperaba que el se diera cuenta. Luego comenzaba a hablar de nuevo. Entendía que algunas veces le resultaba difícil prestarle toda la atención. Las venusinas descubrieron que al solicitar la atención de los marcianos en forma relajada y comprensiva estos se sentían felices de reorientar su atención. Cuando los marcianos se mostraban totalmente preocupados en sus cuevas, las venusinas tampoco se lo tomaban en forma personal. Aprendieron que ese no era el momento de mantener conversaciones íntimas sino de hablar sobre los problemas con sus amigas o divertirse e irse de compras. Las venusinas descubrieron que cuando los marcianos se sentían así amados y aceptados, salían más rápidamente de sus cuevas.

4. Cómo estimular al sexo opuesto. Siglos antes de que se unieran los marcianos y las venusinas, se habían sentido felices viviendo en sus mundos separados. Luego un día, todo cambió. Los marcianos y las venusinas se sintieron repentinamente deprimidos en sus respectivos planetas. Sin embargo, dicha depresión fue la que los impulsó finalmente a unirse. El hecho de entender los secretos de su transformación nos ayuda hoy a reconocer de qué manera se sienten estimulados hombres y mujeres. Con este nuevo conocimiento usted estará mejor equipado para apoyar a su pareja y recibir el apoyo que necesita en tiempos difíciles y tensos. Volvamos hacia atrás en el tiempo e imaginemos haber presenciado lo que ocurrió. Cuando los marcianos se deprimieron, todos los habitantes del planeta abandonaron las ciudades y se metieron en sus cuevas por largo tiempo. Estaban inmobilizados y no podían salir, hasta que un día un marciano logró ver por su telescopio a las hermosas venusinas. Cuando compartió su telescopio, la vista de esos hermosos seres inspiró a los marcianos y su depresión desapareció. De repente

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 33

se sintieron necesitados. Salieron de sus cuevas y comenzaron a construir una flota de naves espaciales para volar a Venus. Cuando las venusinas se deprimieron, para sentirse mejor se dispusieron en círculos y comenzaron a hablar entre sí acerca de sus problemas. Pero ello no parecía aliviar la depresión. Continuaron deprimidas durante mucho tiempo, hasta que, mediante su intuición, experimentaron una visión. Unos seres fuertes y prodigiosos (los marcianos) venían a través del universo para amarlas, servir las y apoyarlas. De repente se sintieron apreciadas. Cuando compartieron su visión, su depresión desapareció y comenzaron a prepararse para la llegada de los marcianos.

Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten necesitados. Las mujeres se sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas. Estos secretos de la motivación siguen siendo aplicables. Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten necesitados. Cuando un hombre no se siente necesitado en una relación, gradualmente se torna pasivo y pierde energías; cada día que pasa tiene menos que ofrecer a la relación. Por otra parte, cuando siente que se tiene confianza en que hará lo posible para satisfacer las necesidades de ella y ve que sus esfuerzos son apreciados, se siente estimulado y tiene más para dar. Como las venusinas, las mujeres se sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas. Cuando una mujer no se siente apreciada en una relación, poco a poco se torna compulsivamente responsable y agotada por dar demasiado. Por otra parte, cuando se siente atendida y respetada, esta satisfecha y también tiene más para dar.

Cuando un hombre ama a una mujer. Un hombre que se enamora de una mujer es similar al primer marciano que descubrió a las venusinas. Metido en su cueva e incapaz de

descubrir la fuente de su depresión, inspeccionaba el cielo con su telescopio. Como si hubiese sido golpeado por un rayo. Su vida cambió en forma permanente en un glorioso instante. Por su telescopio había vislumbrado una visión que describió como de una belleza y gracia imponentes. Había descubierto a las venusinas. Su cuerpo se encendió. Cuando observó a las venusinas, por primera vez en su vida comenzó a preocuparse por alguien que no fuera el mismo. A partir de un simple vistazo su vida adquirió un nuevo significado. Su depresión desapareció. Los marcianos tienen una filosofía que apunta a ganar y perder. Yo quiero ganar y no me importa si tu pierdes. Mientras cada marciano solo se preocupaba por si mismo esta formula funciona. Funciono durante siglos, pero ahora tenía que ser modificada. Brindarse fundamentalmente a sí mismos ya no resultaba satisfactorio. Al estar enamorados, querían que las venusinas ganaran tanto como ellos. En la mayoría de los deportes actuales podemos ver una extensión de este código competitivo marciano. Por ejemplo, en el tenis no solo quiero ganar sino tratar también de que mi amigo pierda al dificultarle las respuestas a mis golpes. Gozo ganando aun cuando mi amigo pierda. La mayoría de estas actitudes marcianas se produce en la vida, pero esta actitud de ganar y perder se torna perjudicial en nuestras relaciones adultas. Si busco satisfacer mis propias necesidades a expensas de mi pareja, experimentaré desdicha, resentimiento y conflicto. El secreto de formar una relación satisfactoria se centra en que los dos miembros de la pareja ganen.

Las diferencias atraen. Después de que el primer marciano se enamorara, comenzó a fabricar telescopios para todos sus hermanos marcianos. Muy rápidamente todos salieron de su depresión. Ellos también se enamoraron de las venusinas. Comenzaron a preocuparse por las venusinas tanto

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 35

como por sí mismos. Las extrañas y hermosas venusinas constituían una atracción para los marcianos. Sus diferencias resultaron particularmente atractivos para ellos. Donde los marcianos eran fuertes, las venusinas eran suaves. Donde los marcianos eran angulares, las venusinas eran redondas. Donde los marcianos eran fríos, las venusinas eran cálidas. En una forma mágica y perfecta, sus diferencias parecían complementarse entre sí. En un lenguaje no verbal las venusinas se comunicaban en forma fuerte y clara: “los necesitamos. Su poder y fuerza pueden brindarnos gran satisfacción y llenar un vacío profundo de nuestro ser. Juntos podríamos vivir con gran felicidad.” Esta invitación estimulo y fortaleció a los marcianos. Muchas mujeres entienden instintivamente como transmitir este mensaje. En el comienzo de una relación, una mujer le echa a un hombre un vistazo que dice: “tu podrías ser el que me haga feliz”. De esta forma sutil inicia su relación. Esa mirada lo alienta a acercarse.. Lo estimula a superar sus miedos. Desafortunadamente, una vez que inician la relación y cuando los problemas comienzan a emerger, ella no sabe cuán importante sigue siendo para él ese mensaje, y no se ocupa de enviarlo. Los marcianos se sintieron muy estimulados por la posibilidad de marcar una diferencia en Venus. La raza marciana estaba alcanzando un nuevo nivel de evolución. Ya no se sentían satisfechos con el hecho de ponerse a prueba a sí mismos y desarrollar su poder. Querían usar su poder y sus habilidades para el servicio de los demás, en especial para el servicio de las venusinas. Estaban comenzando a desarrollar una nueva filosofía, una filosofía que apuntaba a ganar y ganar. Querían un mundo donde todos se preocuparan por sí mismos y también por los demás.

El amor estimula a los marcianos. Los marcianos comenzaron a construir una flota de naves espaciales que los transportaría por los cielos hasta Venus. Nunca se habían

sentido tan vivos. Al vislumbrar a las venusinas, por primera vez en su historia comenzaron a tener sentimientos que no eran tan egoístas. De igual modo, cuando un hombre esta enamorado se siente estimulado a ser lo mejor de que es capaz, a fin de servir a los demás. Cuando su corazón esta abierto, se siente tan confiado que es capaz de efectuar grandes cambios. Al brindársele la oportunidad de poner a prueba su potencial, expresa lo mejor de su personalidad. Solo cuando piensa que no puede tener éxito, experimenta una regresión hacia sus viejas costumbres egoístas. Cuando un hombre esta enamorado, comienza a preocuparse tanto por el otro como por si mismo. Se encuentra repentinamente liberado de las cadenas de sentirse estimulado solo por si mismo y queda libre para dar a otro, no para beneficio personal, sino como expresión de su preocupación altruista. Experimenta la satisfacción de su pareja como si fuera propia. Puede soportar fácilmente cualquier penuria para hacerla feliz, porque su felicidad lo hace feliz. Sus luchas se tornan más fáciles, siente la energía de un propósito más elevado. En su juventud puede estar satisfecho de servirse solo a sí mismo, pero cuando madura la auto gratificación ya no resulta satisfactoria. Para experimentar satisfacción debe comenzar a vivir su vida estimulada por el amor. El hecho de sentirse inspirado para dar en forma libre y desinteresada lo libera de la inercia de la autogratificación, desprovista de la atención de los demás. Aunque aun necesita recibir amor, su mayor necesidad es dar amor. La mayoría de los hombres no solo están deseosos de dar amor sino que tienen sed de él. Su mayor problema es que no saben lo que se están perdiendo. Pocas veces vieron a sus padres lograr satisfacer a sus madres. Como resultado, no saben que una gran fuente de satisfacción para un hombre puede surgir del hecho de dar. Cuando sus relaciones fracasan se sienten deprimidos y se meten en la cueva. Dejan de preocuparse por los demás y no saben porque

están deprimidos. En esos momentos se retiran de las relaciones o de la intimidad y permanecen metidos en sus cuevas. Se preguntan el para qué de todo y por qué deberían molestarse. No saben que han dejado de preocuparse por los demás porque no se sienten necesitados. No se dan cuenta de que si encontraran a alguien que los necesitara, podrían superar la depresión y sentirse nuevamente estimulados.

Para un hombre, no ser necesitado es una muerte lenta. Cuando un hombre no siente que representa una diferencia positiva en la vida de alguien, le resulta difícil seguir preocupándose por su vida y sus relaciones. No es fácil sentirse estimulado cuando no se es necesitado. Para sentirse nuevamente estimulado necesita sentir que es apreciado, que confían en él y que es aceptado. Para un hombre, no ser necesitado es una muerte lenta.

Cuando una mujer ama a un hombre. Una mujer que se enamora de un hombre se parece a la primera venusina cuando creyó que llegaban los marcianos. Ella soñó que aterrizaría una flota de naves espaciales provenientes de los cielos y que aparecería una raza fuerte y protectora de marcianos. Esos seres no necesitarían cuidado sino que, por el contrario, querrían ser el sostén y la protección de las venusinas. Esos marcianos eran fervientes y estaban inspirados por la belleza y la cultura venusinas. Los marcianos reconocieron que su poder y competencia carecían de significado sin alguien a quien servir. Esos seres imponentes y admirables encontraron alivio e inspiración en la promesa de servir, agradar y satisfacer a las venusinas. ¡Qué milagro! Otras venusinas tuvieron sueños similares e instantáneamente salieron de su depresión. La comprensión que transformó a las venusinas fue la creencia de que la ayuda estaba en camino porque llegaban los marcianos. Las venusinas se deprimieron porque se sentían aisladas y solas. Para salir de la depresión necesi-

taban sentir esa ayuda afectuosa que estaba en camino. La mayoría de los hombres casi no se dan cuenta de lo importante que es para una mujer sentirse apoyado por alguien que se preocupa por ella. Las mujeres son felices cuando creen que sus necesidades serán satisfechas. Cuando una mujer se siente perturbada, abrumada, confundida, agotada o desesperada, lo que más necesita es el simple compañerismo. Necesita sentir que no está sola. Necesita sentirse amada y apreciada. Empatía, comprensión, aprobación y compasión influyen mucho en ayudarla a tornarse más receptiva y reconocer el apoyo del hombre. Los hombres no se dan cuenta de esto, porque sus instintos marcianos les dicen que es mejor estar solos cuando se sienten perturbados. Cuando ella se siente perturbada, sin respeto alguno él la dejará sola, o bien, si se queda, empeorará las cosas tratando de resolver sus problemas. No se da cuenta en forma instintiva de hasta qué punto resulta importante para ella la cercanía, la intimidad y la participación. Al compartir sus sentimientos ella comienza a recordar que merece amor y que sus necesidades serán satisfechas. La duda y la desconfianza desaparecen. Su tendencia a la compulsividad disminuye cuando recuerda que ella merece amor y que no debe ganárselo, puede relajarse, dar menos y recibir más. Ella lo merece. La tendencia de una mujer a la compulsividad disminuye cuando recuerda que ella merece amor y que no tiene que ganárselo; puede relajarse, dar menos y recibir más. Ella lo merece.

Dar mucho cansa. Para enfrentar la depresión las venusinas se ocupaban en compartir sus sentimientos y en hablar de sus problemas. Cuando hablaban descubrían la causa de su depresión. Estaban cansadas de dar demasiado todo el tiempo. Se sentían mal por hacerse responsables una de otra. Querían relajarse y que las cuidaran por un tiempo. Estaban cansadas de compartir todo con los demás. Querían

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 39

ser especiales y poseer cosas propias. Ya no les satisfacía ser mártires y vivir para los demás. En Venus, vivían según la filosofía de “perder y ganar”: “Yo pierdo para que tu puedas ganar”. En la medida que todos hacían sacrificios para los demás, todos recibían el cuidado correspondiente. Pero después de hacerlo durante siglos, las venusinas estaban cansadas de cuidar siempre al otro y de compartir todo. Ellas también estaban listas para una filosofía de “ganar y ganar”. Asimismo, muchas mujeres de hoy están cansadas de dar. Quieren tiempo libre. Tiempo para explorar como es ser una misma. Tiempo para cuidarse primero a sí mismas. Querían que alguien les proporcionara un apoyo emocional, alguien del que no tuvieran que preocuparse. Los marcianos se adaptaron perfectamente a la situación. En ese momento los marcianos aprendían a dar, mientras que las venusinas estaban listas para aprender a recibir. Después de siglos las venusinas y los marcianos habían alcanzado una etapa importante en su evolución. Las venusinas necesitaban aprender a recibir mientras que los marcianos tenían que aprender a dar. Este mismo cambio se produce en general entre hombres y mujeres cuando maduran. En sus años más jóvenes una mujer se muestra mucho más dispuesta al sacrificio y se amolda para satisfacer las necesidades de su pareja. En su juventud, el hombre se muestra mucho más absorto en sí mismo e inconsciente de las necesidades de los demás. Cuando una mujer madura se da cuenta de hasta qué punto se auto relegó para complacer a su pareja. Cuando un hombre madura se da cuenta de la manera en que puede servir y respetar mejor a los demás. Cuando un hombre madura toma conciencia de que quizás se este dejando sobrellevar, pero su gran cambio apunta a saber como dar. De la misma manera, cuando una mujer madura también aprende nuevas estrategias para dar, pero su gran cambio tiende a establecer límites a fin de recibir lo que quiere.

Abandonar la culpa. Cuando una mujer se da cuenta de que ha dado demasiado, tiende a culpar a su pareja por su desdicha. Siente la injusticia de haber dado más de lo que recibió. Aunque no recibió lo que merecía, para mejorar sus relaciones tiene que reconocer cómo contribuyó al problema. Cuando una mujer da demasiado no debería echarle la culpa a su pareja. Asimismo, un hombre que da menos no debería echarle la culpa a su pareja por ser negativa o insensible. En los dos casos, la culpa no sirve. La comprensión, la confianza, la solidaridad, la aceptación y el apoyo son la solución, no así la adjudicación de culpas. Cuando esta situación se produce, en lugar de echarle la culpa a su pareja femenina por sentirse resentida, un hombre puede mostrarse sensible y ofrecer su apoyo aun cuando ella no lo solicite, puede escucharla incluso cuando al principio parezca que lo está censurando, y ayudarla a confiar y a abrirse a él haciendo pequeñas cosas a fin de demostrarle su interés. En lugar de echarle la culpa a un hombre de dar menos, una mujer puede aceptar y perdonar las imperfecciones de su pareja, en especial cuando él la decepciona; puede confiar en que él quiere dar más cuando no le ofrece su apoyo, y alentarle a que dé más mostrando aprecio por lo que sí da y seguir pidiendo su apoyo.

El establecimiento y el respeto de los límites. Sin embargo, resulta importante señalar que una mujer necesita reconocer los límites de lo que puede dar sin provocar resentimiento en su pareja. En lugar de esperar que su compañero equilibre la situación, debe lograrlo regulando lo que ella da.

Veamos un ejemplo. Cuando acudieron a recibir asesoramiento, Jim tenía treinta y nueve años y su esposa, Susan, cuarenta y uno. Susan quería el divorcio. Se quejaba que había dado más que él durante doce años y ya no podía tolerarlo. Culpaba a Jim de ser descuidado, egoísta, dominante y

Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus 41

carente de romanticismo. Dijo que a ella no le quedaba nada por dar y que estaba lista para irse. Él la convenció de hacer terapia, pero ella dudaba. En un periodo de seis meses fueron capaces de avanzar a través de las tres etapas para recomponer una relación. Hoy están felizmente casados con tres hijos.