

John Gray

**Cómo hacer las paces
con el otro sexo**



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Psicología

CÓMO HACER LAS PACES CON EL OTRO SEXO

John Gray

1.ª edición: febrero de 2020

Título original: *Men, Women and relationships*

Traducción: *Ersi Samará*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Buff Studio*

© 1993, John Gray

Edición original publicada por Beyond Words Publishing,

Oregon, Estados Unidos

www.beyondword.com

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-555-7

Depósito Legal: B-240-2020

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo.....	7
Introducción.....	11
1. El arte de amar a un alienígena.....	17
2. Cómo construir una relación.....	41
3. Las principales diferencias entre los hombres y las mujeres.....	57
4. Hombres-mujeres: una visión distinta del mundo.....	81
5. Hombres-mujeres: reacciones distintas ante el estrés.....	133
6. Los síntomas del estrés.....	153
7. Cómo lograr un equilibrio.....	183
8. Por qué las mujeres no se sienten amadas.....	191
9. El arte de crear una relación plena.....	201
10. Cómo dar y recibir apoyo emocional.....	211
11. Nuestras necesidades emocionales básicas.....	221
12. El secreto de las personalidades complementarias.....	237
13. La técnica de la carta sentida.....	247

Prólogo

Para mí, la muerte de mi padre es una alegoría del objetivo que me he propuesto en este libro. Mi padre, hombre generoso y compasivo, fue víctima de un autoestopista que le robó y le dejó morir asfixiado en el maletero de su coche. Durante horas, trató de salir. En ese espacio de tiempo, la policía recibió dos avisos de vecinos que se habían fijado en el coche abandonado. Los policías respondieron a ambas llamadas, pero no pudieron encontrar el coche porque las indicaciones que les dieron para su localización no eran claras. Tras la tercera llamada, lograron hallar el coche, pero ya era demasiado tarde.

En cierto modo, la muerte de mi padre es un símbolo no sólo de su propia vida sino también de las vidas de otras personas. Él siempre ayudaba a los demás, pero realmente no sabía compartir ni abrirles su corazón. Muchas personas mueren como él, solas y abandonadas, con el corazón roto. No se las puede salvar, porque las indicaciones que dan para ello son confusas. No podemos encontrarlas ni ayudarlas. Este libro pretende ayudar, disipar la confusión en las relaciones, y sustituirla por esperanza y claridad.

Esta historia, sin embargo, tiene otra vertiente importante. Cuando volví a casa para el funeral de mi padre, quise averiguar cómo había muerto. Me acerqué al coche, me metí en el maletero y cerré la puerta para sentir lo que él debió de haber sentido. Pasé las manos por las abolladuras que había dejado en la chapa cuando la golpeaba para pedir ayuda. Sentí su soledad. Mi padre raras veces había pedido ayuda en su vida.

Mientras permanecía en el maletero, descubrí que él había roto las luces traseras para que entrara el aire. Instintivamente, pasé la mano por el agujero que había dejado. Uno de mis hermanos, que esperaba fuera del coche, me dijo: «Mira si puedes alcanzar la cerradura del maletero». Extendí la mano un poco más, pulsé la cerradura y la abrí.

Si a mi padre se le hubiese ocurrido abrir el portaequipajes desde dentro, aún estaría vivo. Pero a mí tampoco se me ocurrió cuando estaba encerrado. Hizo falta que mi hermano me lo sugiriera desde fuera.

La muerte de mi padre ha sido fuente de una profunda inspiración. Me ha hecho ver mi responsabilidad, la de ayudar a los que están atrapados dentro de sí mismos, la de indicarles dónde está el «botón» que les puede liberar.

Esta obra está dedicada a todos aquellos que están apesados en sus propios sentimientos. Espero que su lectura libro les ayude a descubrir algunos de los «botones» que su encierro les impide ver. Ojalá consigan abrir su corazón al amor y a la compasión. Espero asimismo que su ejemplo impulse a otros a salir de sus maleteros y compartir su amor.

Este libro también está dedicado a quienes desde fuera, intentan ayudar a los demás a liberarse. Que estas páginas sustenten sus esfuerzos y hagan más provechoso su trabajo.

Escribir este libro y la puesta a prueba de sus ideas, estrategias y técnicas ha sido como un rico y fantástico viaje, que me ha llevado a escalar cimas, atravesar valles y tormentas, recorrer paisajes de sol, belleza, amor y confianza.

Mi agradecimiento a Bonnie, mi esposa, por acompañarme en este viaje, y por su amor y apoyo inamovibles. Ella ha sido mi mejor consejera en el desarrollo de esta obra. Muchos de los conceptos sobre los que he escrito los descubrí tras escucharla. Su amor, su constante entrega y su sinceridad me han enseñado a respetar la feminidad y a ser mejor y más afectuoso.

Su amor me ha permitido aceptar, valorar y confiar en mi propia masculinidad. Y, lo que es más importante, he aprendido que el amor tiene el poder de transformarnos.

Mi agradecimiento también a Lauren, mi hija, que me ha enseñado a querer de un modo que nunca hubiera soñado. A Shannon y Julie, mis hijastras, les agradezco el aceptarme y que me quieran.

Doy las gracias a Jimmy, mi hermano menor. Su cariño incondicional ha sido mi soporte en todos mis viajes, y su triste suicidio me ha enseñado a valorar la vida. De su sufrimiento aprendí a ser compasivo, mientras que su amor eterno me llena el corazón y me impulsa a ofrecer mi ayuda a los que son menos afortunados que yo.

Gracias, también, de corazón a mi madre, Virginia Gray que, con su aceptación sin restricciones y su permanente apoyo, me ha convertido en el hombre que soy. Le doy las gracias por su espiritualidad y por ser un ejemplo de altruismo desinteresado. No me puedo imaginar una madre mejor. Y quiero agradecer a Lucille su inquebrantable fe en mi éxito y su gran confianza en mí.

Mi agradecimiento a mis pacientes, cuyas historias aparecen en este libro, y a los miles de asistentes a mis seminarios, que han creído en las ideas de mi libro y han demostrado su eficacia. Mi gratitud a todos por compartir sus historias y experiencias conmigo. Los mejores ejemplos y casos de la obra se deben a su generoso ofrecimiento. Su apoyo ha hecho posible esta obra y las muchas que han de seguirla.

Mi gratitud a Ann Weyman, Sara Steinberg y Julie Livingston por su experta colaboración en la publicación del libro. Gracias a Richard Cohn y a Cindy Black, así como al personal de Beyond Words Publishing por su amable empeño en que este libro viera la luz.

En definitiva, os agradezco que me hayáis permitido influir en vuestras vidas. Gracias por vuestro valor y sincero compromiso con el camino del amor, por encontrarlo dentro de vuestros corazones y compararlo con los demás, por inundar de luz las tinieblas de nuestro mundo, curar las penas con la comprensión y las tristezas con la alegría. No lo olvidéis nunca: sois especiales, y vuestro amor es muy importante.

Introducción

Una buena relación requiere trabajo, pero también descanso. No todo ha de ser esfuerzo. Ambas cosas son importantes. Las mujeres saben por intuición que para tener una buena relación se ha de trabajar en ella. Los hombres, por otro lado, saben desde la cuna que «en el trabajo es donde se trabaja». Uno va a la oficina, realiza su tarea y, al volver a casa, ya puede descansar. En esto somos expertos. Durante miles de años, el hombre salía a cazar, esperaba pacientemente y, cuando aparecía la presa, con un estallido de energía, corría tras el animal que acechaba. Ahora, las cualidades que hacían del hombre un buen cazador —paciencia, vigilancia y ahorro de energías— se relacionan con la desidia y la holgazanería. Las mujeres no comprenden que es su forma de descansar. Cuando una mujer ve que su marido se sienta ante el televisor con el mando a distancia en la mano, se lo toma como una ofensa personal y supone —equivocadamente— que a él no le importa su relación.

En realidad, necesitamos una nueva definición del trabajo en la pareja. Y digo definición del trabajo sobre todo por los hombres, porque ellos están condicionados para aprender tareas.

Desde el punto de vista histórico, el hombre sustentaba a su familia y demostraba su amor por la mujer de su vida saliendo a buscar comida. Hoy en día, la cosa ya no funciona así. En muchos casos, ella también sale a cazar, y a la vuelta le espera más trabajo: trabajo para la pareja. Puede que en el pasado fuera suficiente con que el hombre satisficiera él solo las necesidades materiales de la mujer, pero ahora no.

Ahora las mujeres saben que son capaces de satisfacer por sí mismas sus necesidades materiales, y quieren que los hombres les ofrezcan apoyo emocional. Ahí está el secreto. Claro que también los hombres desean ofrecer su apoyo afectivo, pero hace falta un proceso de adaptación. Se trata de aprender el arte de una comunicación que va más allá del intercambio de información: de aprender a expresar nuestro amor. Por lo general, cuando una mujer dice: «Tenemos que hablar», el hombre piensa: «Oh, Dios mío, eso no». Es la misma reacción que tuvimos la primera vez que salimos a cazar. «Oh, no. ¿Tengo que matar a este animal? ¿Es necesario? ¿Y si él me mata a mí?». Sentíamos miedo, preocupación, no sabíamos qué hacer. Pero aprendimos, y todavía podemos aprender lo que se requiere para una relación, lo que se necesita para esta nueva definición de la tarea.

Hoy en día, el problema de las relaciones no es el dinero, aunque a veces nos parezca que sí, sino la comunicación. Hoy día se trata de satisfacer las necesidades afectivas, y éstas en la mujer ya no son las mismas que hace cincuenta años. Tampoco las del hombre. Formamos una generación de gente distinta. El mundo es diferente, y las expectativas han cambiado por completo.

Para el hombre, el amor verdadero consiste en no intentar cambiar al otro. Cuando, tras muchos experimentos, conozca a la persona «adecuada», le entregará su corazón y la amará tal como es. Desea que ella haga lo mismo, pero la mayoría de las mujeres no lo saben.

La mujer que busca a un compañero busca a un hombre que le haga sentirse bien, que le importe y a quien pueda amar. Pero en algún lugar de su corazón esconde otro deseo. «Tiene muchas posibilidades, lo veo. ¡Lo que podría hacer yo con él! El amor lo puede todo. Yo le amaré. Cuidaré de él, y cambiaré» suele pensar.

Por desgracia, no hay nada que los hombres puedan hacer para cambiarlas a ellas. Son así. Pero pueden aprender a controlarse, del mismo modo que los hombres aprenden a aceptar esta característica suya. Las mujeres querrán cambiarnos. Tanto en este libro como en *Los hombres son de Marte*, las mujeres de *Venus*, trato este tema de forma distendida, en términos amistosos y –lo que es más importante– positivos. No hay nada de malo en los hombres ni en las mujeres, siempre que afrontemos las relaciones de forma positiva y estemos decididos a hacer lo

que podamos para comprendernos y conseguir que las cosas funcionen. En última instancia, lo que pretendo cuando intento ayudar a las parejas es que aprendan a respetar sus diferencias y, en consecuencia, a estar más cerca el uno del otro.

Existe una manera divertida de considerar nuestras relaciones. Cuando te preguntes qué diablos está pasando, por qué no funcionan las cosas, y pienses que a lo mejor no estáis hechos el uno para el otro, que sois demasiado distintos, será el momento de recordar que tu pareja es de otro planeta. Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus,¹ dos planetas con costumbres distintas. Si se aprende a respetar las costumbres de los demás planetas, las cosas irán sobre ruedas; si no se respetan, el otro siempre acabará siendo maltratado.

He descubierto que el secreto del éxito para ayudar a una pareja es procurar cambiar las cosas más sencillas, no las más difíciles. Recuerdo que, en cierta ocasión, pedí a una pareja que me hablara de sus problemas. Como buena venusiana, la mujer recordaba todos los detalles. Ellas no olvidan. El hombre, por su lado, parecía desear que la tierra le tragara, porque los marcianos son famosos por saber resolver problemas. Lo que hace que los hombres se sientan bien en Marte es que allí se sienten competentes, y los demás reconocen su capacidad. Por esta razón, por norma general, a los hombres no les gusta pedir orientaciones. «Mira qué competente soy. Yo solito puedo encontrarlo», piensan. Lo último que un marciano quiere oír de boca de su pareja es que está perdido. No olvides que, durante miles de años, los hombres eran cazadores y guías, y conducían la tribu en sus desplazamientos. Ellos sabían dónde ir. No cabía el perderse. La palabra «competencia» tiene un significado muy claro para ellos. Si tú, mujer, quieres recargar sus baterías cuando él está deprimido, muéstrale su aprecio. No le recuerdes que no tiene batería o que lleva quince minutos dando vueltas a la misma manzana. Él ya lo sabe, te lo prometo.

Hay algunos detalles marcianos que las venusianas pueden cambiar, pero existe algo importante que las mujeres deben aceptar, porque los hombres nunca lo cambiarán: cuando un hombre ha pasado todo el día

1. La idea recoge el título de una obra de John Gray, publicada por Grijalbo en 1993. (*N. del E.*)

resolviendo problemas y se siente cansado, volverá a casa y, como buen hombre que es, se meterá en su cueva. Todos los marcianos tienen una cueva con un letrero escrito en marciano. Te lo traduzco: «Atención: dragón fiero. Absténganse de entrar». Todos los hombres conocen esta señal, pero las mujeres no, y ellos no comprenden que es necesario ser amables y explicar este aspecto de sí mismos. La cueva tiene otro letrero que dice: «Saldré pronto». Es muy importante darse cuenta de que saldrá de ahí, y que no está perdiendo el tiempo escondido en vez de hacer algo que tenga sentido, como, por ejemplo, hablar con la venusiana.

Éstas se sienten mejor cuando hablan. Actualmente, muchas mujeres visten un traje marciano, salen a trabajar y no satisfacen sus necesidades afectivas en todo el día. Más que en cualquier otra época de la historia, las mujeres contemporáneas necesitan encontrar equilibrio y plenitud.

Tú y tu pareja os encontraréis con una dificultad: si le hablas de tus problemas, él tiende a buscar soluciones. Pero, en realidad, encontrar soluciones no es lo que la mujer necesita en ese momento. Para sentirse mejor, quiere que alguien la escuche, que la comprendan.

Cuando él salga de su cueva, tú estarás furiosa por haber tenido que esperar tanto para hablar con él. Hasta podrías dejarle y esconderte en tu propia cueva para castigarle por no querer hablar. Cuando esto me sucedió a mí, hace ocho años, apenas empezaba a comprender lo de las cuevas y las necesidades de mi mujer.

En esa ocasión, salí de mi cueva y mi mujer se fue. Pensé: «Perfecto, así veré la televisión». No sabía que me estaba castigando. Pasaron varios días, y apenas cruzábamos palabra. Yo seguía pensando: «Qué paz. Es como ir a pescar». Al cabo de unos días, cuando quise hacer el amor con ella, descubrí que había estado callada porque estaba molesta conmigo.

Nos haremos un favor si recordamos que todos somos humanos, que, a veces, hombres y mujeres nos olvidamos de estas diferencias. También debemos recordar que nadie cambia de la noche a la mañana. Si uno comete un error, necesita una segunda oportunidad, sobre todo cuando se trata de las diferencias entre los sexos. También es importante saber que no hay que tomar como una afrenta personal todo lo que te dice tu pareja. Mi mujer, que sabe que yo soy marciano,

me dice: «No tienes que resolver mis problemas, tú no tienes la culpa. Sólo quiero hablar de ellos. Y me sentiré mejor». Entonces, yo le pregunto: «¿De verdad?»; y ella me contesta:

«Sí». Entonces pienso: «¡Perfecto!».

Espero que en este libro encuentres información y medios para mejorar tu relación, para valorarte más a ti mismo, para comprender los cambios que experimentan tanto los hombres como las mujeres y para apreciar las cualidades únicas que nos convierten en lo que somos.

JOHN GRAY
30 de septiembre de 1993
Mill Valley, California

El arte de amar a un alienígena

Cada persona es un mundo

La aceptación de esta verdad fundamental es esencial para establecer una relación afectuosa y positiva.

Pero, en la práctica, no acabamos de reconocer que los demás puedan ser distintos. Por el contrario, nos empeñamos en cambiarles. Nos desagradan las diferencias, nos resistimos y las rechazamos. Exigimos que las personas que forman parte de nuestra vida piensen, actúen y sientan como nosotros. Y, cuando reaccionan de otra manera, las malinterpretamos o las censuramos. Tratamos de corregirlas, cuando en realidad necesitan afecto y comprensión. Queremos mejorarlas, en vez de mostrarles nuestra aceptación, aprecio y confianza.

Nos quejamos; si sólo cambiaran de actitud, podríamos quererles. Si sólo nos dieran la razón, podríamos apreciarles. Si sólo sintieran lo mismo que nosotros, podríamos aceptarles. Si sólo hicieran lo que nosotros queremos, podríamos amarles.

¿Qué es el amor, entonces? ¿Es apreciar y aceptar a una persona sólo cuando cumple nuestras expectativas?

Consiste en convertir a una persona en lo que nosotros queremos, en vez de permitir que sea lo que ella desea? ¿Es confiar y cuidar de una persona porque piensa y siente lo mismo que nosotros?

Desde luego, esto no es amor. Puede que el donante lo perciba como amor, pero el receptor no. El verdadero amor es incondicional. No exige; afirma y valora. El amor incondicional no es posible sin el reconocimiento y la aceptación de las diferencias. Mientras nos empeñemos en pensar que nuestros seres queridos serían más felices si pensarán, sintieran y actuaran como nosotros, el verdadero amor no será posible. En cuanto nos demos cuenta de que la gente no sólo es distinta sino que ha de serlo, los obstáculos al verdadero amor desaparecerán.

Cuáles son las diferencias

Si aceptamos que la gente es distinta, podemos preguntarnos de qué manera. En última instancia, cada ser humano es un mundo, y resulta imposible clasificarlos en categorías. Pero éstas pueden ser de gran ayuda si nos permiten conocer mejor las posibles diferencias.

Se suele dividir a las personas en tres tipos físicos relacionados con tres categorías psicológicas fundamentales: las activos, las sentimentales y las cerebrales.

Hipócrates, Adickes, Kretschmer, Spranger, Adler y Jung clasificaron nuestras diferencias según cuatro tipos de temperamento, que algunos autores describen como «físico, emocional, cerebral e intuitivo». El índice Myers-Briggs, muy popular en su ámbito, amplía estas cuatro categorías a dieciséis.

La antigua práctica de la astrología describe doce tipos de psicología. El sufismo reconoce nueve tipos básicos, el llamado eneagrama. Muchos de los seminarios actuales sobre desarrollo personal y empresarial proponen los siguientes cuatro tipos: el soporte, el promotor, el controlador y el analítico. En dichos seminarios se afirma que cada individuo posee, en potencia, todas estas cualidades, y que, al conocerlas mejor, será capaz de asumirlas y desarrollarlas.

Otros autores, sin embargo, se oponen a la clasificación de las personas, ya que así creen que se les limita o encasilla. Decir que un sujeto es analítico mientras que otro es emocional equivaldría a hacer un juicio de valor. Este temor surge porque sabemos por experiencia que,

cuando nos clasifican, de algún modo nos juzgan. Nos consideran diferentes a los demás. Y tememos esta diferencia.

Desde cierto punto de vista, los juicios de valor y los prejuicios están relacionados con las diferencias. Pero, en un nivel más profundo, podemos ver con claridad que la causa original de estos juicios es la no aceptación de nuestras diferencias.

Una persona, por ejemplo, podría ser considerada como «demasiado emocional» por otra «analítica», que alberga la equivocada convicción de que todas deberían ser como ella. Esta convicción no le permite respetar ni valorar a las personas emocionales. De modo similar, un temperamento «emocional» podría considerar que el «analítico» lo es demasiado, porque en realidad desprecia su particularidad.

Aunque la aceptación de las diferencias nos pueda parecer una amenaza, no lo es. Si reconocemos que las personas difieren, nos liberamos de la compulsión de cambiarlas. Si no pretendemos cambiarlas, seremos libres a la hora de valorar sus cualidades únicas. En el fondo, la aceptación de las diferencias nos permite deshacernos de los juicios de valor.

Unidad en la diversidad

La aceptación de nuestras diferencias psicológicas nos permitirá sentir la profunda unidad que impregna nuestras relaciones. De un modo abstracto, todos somos iguales. Todas las doctrinas reconocen nuestra unidad. En el fondo de nuestro ser, nos sentimos espiritualmente unidos a los demás seres humanos. Cuando leemos que hay niños que se mueren de hambre, sufrimos como si se tratara de nuestros propios hijos.

En definitiva, todos quisiéramos romper las cadenas que nos separan y cumplir con la unidad. Nuestro corazón sabe que lo que nos rodea está también dentro de nosotros. Hay muchas maneras de abrir el corazón: seguir el camino de la iluminación, buscar a Dios, soñar con un matrimonio feliz, encontrar nuestra alma gemela o crear una afectuosa familia. En cada uno de estos ejemplos, las personas se sienten misteriosamente atraídas por algo o alguien.

El que sigue el camino de la iluminación se siente atraído por el maestro, porque el maestro encarna aquello que el discípulo posee en

su interior y se esfuerza por conocer. Con el amor y la comprensión del maestro y sus enseñanzas, el discípulo ama y acepta sus propias cualidades. Poco a poco, el discípulo encuentra lo que busca dentro de sí. De modo que nos sentimos atraídos por aquello que ya está en nosotros y que necesitamos despertar.

El hombre que aparta de sí sus cualidades femeninas se vuelve frío y distante. Busca alivio en la unión con la calidez y la dulzura de una mujer. Sus diferencias innatas generan cierta atracción, una reacción química. Cuando las energías masculinas se funden con las femeninas, se experimenta la momentánea felicidad de la plenitud. Cuando el hombre acaricia con amor la delicadeza de la mujer, él mismo es tierno y delicado aunque no pierde la fuerza y el ímpetu masculinos.

Puede haber una unión aún más profunda con nuestro compañero del alma, aquella persona con la que compartimos nuestras vidas, cual si fuera un mandato divino. Esta persona no nos atrae por ser idéntica a nosotros, sino por ser distinta. El compañero del alma encarna cualidades y atributos que, inconscientemente, nosotros mismos llevamos dentro. Nuestro amor por él o ella nos permite aceptar y despertar esas mismas cualidades encerradas en nuestro interior. Este descubrimiento nos hace sentir más completos.

Aunque el amor nos permite integrar las cualidades del ser amado, es necesario reconocer que somos distintos. Es la propia diferencia la que nos atrae. Se trata de comprender, aceptar y valorar estas diferencias, y sus características cobrarán vida dentro de nosotros.

Es un desafío, porque el proceso no siempre es fácil. Si nos sentimos fuertemente atraídos por alguien, es señal de que existen muchas diferencias, muchos conflictos por resolver. No podemos ejercer el control sobre nuestra atracción por otra persona. Podemos, sin embargo, estar seguros de que, donde hay atracción, hay lecciones que aprender y descubrimientos que hacer.

Puesto que nos atraen las personas que son distintas a nosotros, la base fundamental del enriquecimiento de una relación es el reconocimiento previo de la diferencia.

En este libro pretendo explorar las diferencias más comunes entre hombres y mujeres. Si las aceptamos, las respetamos y las valoramos, podremos resolver muchos de los problemas de cada relación.

Naturalmente, no todas las mujeres son iguales. Los hombres tampoco. Pero, en líneas muy generales, hombres y mujeres son distintos. Al comprender mejor tus particularidades y cómo afectan a las personas que forman parte de tu vida, empezarás a aclarar la confusión que impera entre los sexos. Podrás responder a preguntas importantes, librarse de los prejuicios y resolver con éxito los conflictos. Con el tiempo, además, podrás evitarlos por completo.

La comprensión de las diferencias

Kathy, de 32 años, es intérprete y compositora. Tiene éxito, y su carrera le abre un sinfín de posibilidades. Como muchas profesionales no está casada pero, a veces, le gustaría estarlo. «No sé por qué ahuyento a los hombres –dice–. De algún modo, les aparto de mí. A lo mejor pido demasiado. ¿Qué se puede esperar de un hombre? Los hombres son desconcertantes así que las relaciones con ellos también lo son. Ni siquiera logro imaginarme cómo sería tener una buena relación».

Alise, de 36 años, es asesora empresarial y Henry, de 40, promotor inmobiliario. Llevan seis años casados.

«Cuando nos casamos, Henry era atento, considerado y muy romántico –explica Alise–. Ahora todo es rutinario y aburrido. Ni siquiera hablamos. A veces, por la noche, cuando se ha quedado dormido en el sofá, lloro recordando lo mucho que le quería y lo bien que me hacía sentir. No entiendo por qué las cosas se han puesto tan difíciles. Ya no somos capaces de mantener una conversación. A veces, se abre y se comunica, pero luego ocurre algo y se vuelve a cerrar. Me gustaría saber por qué».

Patrick, de 42 años, diseñador de restaurantes, se siente frustrado con Jennifer, de 36, artista, con la que convive. La quiere y le gustaría casarse con ella, pero le preocupa que siempre estén discutiendo. «Cada vez que digo algo constructivo e intento ayudarla –dice Patrick–, Jen reacciona como si la atacara. Cuando se lo explico, se enfada aún más. No sé qué hacer. Me siento frustrado, porque deseo ayudarla. La quiero pero, cuando se opone a todo lo que hago, me vuelvo agresivo y desagradable. No sé si puedo soportarlo mucho más tiempo».

El error en todas y cada una de estas relaciones radica en no comprender las diferencias entre hombres y mujeres. Si no las comprendemos, es prácticamente imposible apreciar y respetar las particularidades que hacen de cada sexo algo único y especial. Analicemos, bajo esta luz, los tres ejemplos anteriores:

Kathy quiere comunicación, Tom quiere su espacio

Kathy está frustrada porque no puede relacionarse con un hombre sin ofenderle. Cuando, por ejemplo, se reúne con Tom, su pareja, después del trabajo, ella quiere hablar de cómo les ha ido el día mientras que él sólo quiere olvidarlo, leer un periódico o ver la televisión. Cuanto más intenta ella entablar una conversación, más se resiste él, y la tensión crece.

Dice Kathy:

—¿Qué tal el día?

Contesta Tom:

—Bien —pero piensa—: «Ah..., por fin, me puedo sentar, ver las noticias y olvidarme de todo».

Ella le pregunta:

—¿Cómo ha ido la reunión?

Tom dice:

—Bien —pero piensa: «Oh, no. Allá vamos otra vez. Me quiere interrogar. No quiero hablar del trabajo. Lo haría si quisiera. Deseo olvidarme del trabajo y ver las noticias».

Kathy pregunta:

—¿Te has acordado de pagar el impuesto de circulación?

Él responde:

—Sí —pero piensa—: «Me he acordado, pero no lo he pagado todavía. Es increíble, controla todo lo que hago. Me siento frustrado. ¿No me cree capaz de ocuparme de pagar el impuesto de mi propio coche?».

Ella lo intenta de nuevo:

—¿Qué tal estaba el tráfico esta mañana?

Tom dice:

—Como siempre —pero piensa: «¿A quién le importa el tráfico? ¿Por qué me atosiga de esta manera? Quizá trate de decirme que necesito

salir antes para ir a trabajar. Odio sus intentos de reformarme. Que me deje en paz, sólo quiero ver la televisión».

—¿Llegaste a tiempo a la reunión?, le pregunta Kathy.

Su respuesta es:

—Sí —pero piensa: «No me jorobes. Nunca confías en mí. Claro que llegué un poco tarde, pero lo último que quiero oír es una lección sobre cómo debería calcular mejor mi tiempo. Seguro que espera la oportunidad de decirme: “Ya te lo dije”».

Kathy percibe su irritación, pero no entiende el porqué. Se siente ofendida, y pregunta:

—¿Estás enfadado conmigo?

Tom dice:

—¡No! —mientras piensa: «Sólo quiero que me deje en paz, y ella quiere hablar de sentimientos. La odio cuando se pone así. Ahora ni siquiera puedo disfrutar de las noticias, porque está molesta conmigo. La verdad es que me encontraba a gusto con ella, hasta que ha empezado. ¿Por qué no puede simplemente ayudarme cuando estamos juntos?

¿No ve que he tenido un día duro? ¡Yo no la abrumo con un montón de preguntas!».

Tom no se da cuenta de que Kathy intenta ayudarle, tratándole como le gustaría que la trataran a ella. No pretende cambiarle con sus preguntas; sólo quiere entablar conversación. En el fondo, quiere que él también la ayude interesándose por ella. Por desgracia, él piensa que la ayuda precisamente al no hacerle preguntas y respetar su espacio, y no comprende por qué ella no respeta el suyo.

Kathy, por su parte, se siente abandonada y despreciada. Piensa: «No me lo puedo creer. No quiere comunicarse conmigo. Solía hacerlo. Ya no me quiere como antes. A lo mejor le aburro. Me duele sentir que ya no soy especial. Estoy muy enfadada. Nunca me escucha. No es éste el tipo de relación que quiero. ¿Por qué no puedo encontrar a un hombre que me ame? Él sabe que he tenido un día duro y que necesito hablar. Yo he sido muy atenta, pero él ni siquiera me pregunta cómo me ha ido todo. No es justo».

Kathy no se da cuenta de que sus esfuerzos por ayudar a Tom en realidad le cansan. Trata a su pareja como le gustaría que la trataran a

ella, y no comprende qué es lo que va mal. Kathy se equivoca pensando que los hombres responden igual que las mujeres.

Alise quiere ser agradable, Henry quiere que le aprecien

Alise está disgustada porque cree que Henry no valora ni reconoce sus esfuerzos por ayudarle. En realidad, Henry reconoce su solicitud pero preferiría que se esforzara menos para que no acabara agotada y resentida.

Alise, por ejemplo, hace muchas cosas para que Henry esté contento cuando llegue a casa. Saca la basura, ordena su escritorio, limpia la casa, lava y plancha sus camisas y su ropa interior, prepara una cena que cree que le gustará, recoge la mesa y friega los platos, toma nota de los mensajes telefónicos y hace todo lo que puede para agradarle y para que su vida sea más satisfactoria.

Es decir, Alise se adelanta a todos sus deseos y trata por todos los medios de cumplirlos.

Henry llega a casa cansado. Percibe el resentimiento de su mujer y se siente más agotado aún. No puede apreciar todo lo que hace Alise porque ella se enfada con él. Preferiría que se esforzara menos y que apreciara más lo que él hace por ella. Quiere que sea más feliz y más cariñosa con él. Su actitud de mártir le repele.

Alise está confusa, porque se comporta de un modo que a ella sí le complacería. Hace por él lo que le gustaría que él hiciera por ella. Desgraciadamente, no le pide su apoyo. Da por sentado que, puesto que trabaja tan duro para complacerle, él debería responder sin que ella se lo pidiera. También da por hecho que, si Henry la quisiera, se adelantaría a todos sus deseos.

No comprende que hacer tanto y resentirse por ello tiene como resultado que él quiera hacer menos. Cuando llega a pedir su ayuda —generalmente en tono de exigencia—, Henry se enfada y se encierra en su mutismo.

Raras veces hablan, salvo de temas prácticos. Cuando Henry habla del trabajo, Alise intenta de nuevo agradarle y hacerle sentirse mejor. Esto le decepciona, y ya no quiere hablar con ella. Por ejemplo, dice Henry:

—No hemos podido conseguir el nuevo cliente. Tengo que despedir a casi la mitad de mis colaboradores. Es una decisión realmente difícil.

Alise, animada, contesta:

—Bueno, tendrás que decidir quiénes son los mejores y despedir a los demás.

Henry responde con silencio. Se siente decepcionado. Piensa para sí: «No le estoy pidiendo consejo. Soy perfectamente capaz de resolver este problema. Claro que me quedaré con los mejores. ¿Por qué no puede tan sólo escuchar y reconocer que trabajo duro? ¿Y por qué se muestra tan animada?».

Alise está perpleja. Quiere ayudar y no comprende que su intento de resolver el problema ofende a Henry. Está animada porque de verdad desea ayudarle, y ésta le ha parecido una buena oportunidad. En momentos así, no tiene la menor idea de lo que él necesita. No entiende que Henry sólo espera que le escuche y aprecie lo mucho que trabaja. Ella quiere sentirse especial, y él desea ser su héroe.

Patrick descalifica los sentimientos de Jennifer

Patrick se siente frustrado. No entiende por qué Jennifer se enfada cuando, en realidad, él trata de ayudarla. Por ejemplo:

Cuando llega a casa, lo primero que hace Patrick es mirar el correo. Luego escucha los mensajes del contestador y juega con el perro. Después de hojear el periódico, va a la cocina donde Jennifer prepara la cena. Lo primero que le dice es:

—¿Por qué mezclas estas especias?

Jennifer se siente criticada y responde enfadada:

—Porque me da la gana. —Y se dice: «Aún no me ha saludado y ya me está criticando. No me presta atención. Prefiere leer la correspondencia antes que hablar conmigo. No parece contento de verme. Llevo todo el día esperándole. Me siento muy mal. Ni siquiera me ha dado un beso. No le importo en absoluto. ¡Es un desgraciado! Sólo piensa en jugar con el perro. Y luego tiene la desfachatez de entrar en mi cocina y quejarse de mi cena».

Patrick intuye su enfado y trata de hacerla sentir mejor. Le dice:

—Bueno, no tiene importancia, sólo pensaba que estas especias no quedan bien con el pescado. Creo que no deberías poner pimienta. —Pero piensa—: «¿Por qué le ha molestado una simple sugerencia? ¿Qué importancia tiene? ¡Es tan temperamental! ¿Acaso no puede aceptar otra opinión?».

Responde Jennifer:

—Si no tiene importancia, ¿por qué insistes en criticarme cuando te he pedido que no lo hagas? Eres un estúpido. No te importan mis sentimientos. Ya no me quieres. No sé por qué me esfuerzo. Sólo te preocupas por ti mismo.

Y Patrick contesta:

—Esto es ridículo. No te he criticado. No me lo puedo creer. ¿Por qué has de convertirlo todo en un problema? Claro que te quiero. —Y añade para sí—: «Odio tener que aguantar tus enfados irracionales. Ya es hora de que madures».

Patrick no entiende los sentimientos de Jennifer. No comprende que comentarios como «esto es ridículo», «no me lo puedo creer» o «por qué has de convertirlo todo en un problema» descalifican sus sentimientos y la hacen sentir peor. Incluso la frase «claro que te quiero» parece insinuar que Jennifer duda de su amor sólo porque está segura.

Jennifer reacciona mal porque se siente descalificada. Ya no la trata como al principio. Da por sentada su presencia y ridiculiza sus sentimientos. No trata de comprender las verdaderas razones de su susceptibilidad. La falta de respeto la hace sentirse despreciada, lo que aumenta su agresividad.

Patrick no es un hombre insensible. Desea satisfacer las necesidades de Jennifer. El problema es que no las conoce, porque son distintas a las suyas. Tampoco responde bien a sus reacciones, ya que para él no tienen sentido. Él no se enfadaría sí estuviera en su lugar —piensa— y, por lo tanto, ella tampoco debería enfadarse. No se da cuenta de que la trata con condescendencia y que censura sus sentimientos. Como resultado, empiezan las discusiones.

Patrick cree, equivocadamente, que Jennifer sería más feliz sí fuera como él, así que trata de cambiarla en vez de conocer sus necesidades e intentar satisfacerlas. Como la mayoría de los hombres, Patrick no sabe que las mujeres son distintas y que es así como deben ser.

Tenemos que reconsiderar nuestras opiniones

Las relaciones son desconcertantes porque suponemos que nuestra pareja es como nosotros. Lo es, hasta cierto punto, pero también es distinta en muchos aspectos importantes. Consideremos cuatro ocasiones en las que opinar que los hombres y las mujeres son iguales resulta perjudicial para la relación.

Es difícil mimar

Si esperamos que la otra persona reaccione igual que nosotros, nos sentiremos frustrados cuando no lo haga. Nuestra frustración nos puede inducir a descalificar las reacciones emocionales de nuestra pareja, aunque la intención original fuera mimarla y apoyarla.

Cuando Jennifer y Patrick tienen una crisis, a Patrick le resulta difícil comprender por qué Jennifer se altera tanto. Su reacción natural ante el estrés es mostrarse distante. Jennifer, en cambio, se muestra susceptible.

Es una diferencia bastante común entre los hombres y las mujeres. Pero no se comprende, y esto crea nuevos problemas. Patrick toma su susceptibilidad como algo personal y supone que Jennifer no confía en su capacidad para enfrentarse a los problemas. Él piensa que la ayuda si le dice: «No te alteres», porque su forma de resolver una crisis es desentenderse y no alterarse. Jennifer, por el contrario, se altera aún más porque él no expresa sus sentimientos y descalifica los suyos. Patrick se muestra tan distante que no puede creer que la quiera.

Es difícil ayudar

También podemos ofender a nuestra pareja si la tratamos como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Suponemos –equivocadamente– que «lo que es bueno para mí, es bueno para ti».

Alise, por ejemplo, irrita a Henry con su exceso de atenciones. Ella no pretende irritarle; de hecho, no tiene la menor idea de por qué le incomoda. Se siente confusa, porque ella agradecería que Henry se mostrara más atento.

La suposición de que sus atenciones son bien recibidas ofende a Henry. Alise cree ayudar cuando, en realidad, empeora las cosas. No es nada personal. Henry es un hombre, y se siente ahogado por su amor. Es muy normal que los hombres se sientan ahogados por un exceso de amor. Alise no podrá ayudarlo hasta que comprenda que las necesidades de Henry son distintas a las suyas.

Es difícil que las mujeres acepten, valoren y confíen

Los problemas surgen cuando esperamos que el otro piense, sienta y actúe como nosotros. Las mujeres a menudo interpretan mal el amor de un hombre, porque valoran su comportamiento según los criterios femeninos.

Por ejemplo, Patrick acostumbra a dar un orden de prioridad a sus problemas, y pasa por alto aquellos objetivos (o compromisos) que no son urgentes. Cuando, en consecuencia, no atiende las necesidades de Jennifer, a ella le resulta difícil apreciarle, aceptarle y finalmente confiar en su amor.

Desde este punto de vista, si la necesidad de Jennifer fuera urgente Patrick le daría prioridad, porque ella es realmente importante para él. Pero, puesto que Jennifer no entiende su modo de pensar y de actuar, le resulta difícil creerle cuando le dice que la quiere. Patrick no entiende que su modo de enfrentarse a los problemas la frustra y no satisface sus necesidades.

Este malentendido tan común se debe a una diferencia fundamental entre los hombres y las mujeres. Los hombres, sometidos a estrés, tienden a establecer prioridades y atender lo más urgente. El aspecto negativo de esta reacción es que se olvidan de otras responsabilidades o les dan poca importancia. A Jennifer no le gusta que subestimen así sus necesidades. No puede entenderlo, porque su reacción ante el estrés es distinta.

Las mujeres, sometidas a estrés, tienden a ser más conscientes de los problemas y de aquello que reclama su atención. Ellas no suelen desentenderse de las necesidades de sus seres queridos para centrar su atención en un problema laboral. Cuando lo hacen los hombres, les cuesta creer en la sinceridad de su amor.

Es difícil que los hombres sean atentos, comprensivos y respetuosos

Es difícil ser atento, comprensivo y respetuoso cuando se supone que la pareja debería pensar y sentir como uno mismo.

A Patrick le cuesta respetar a Jennifer cuando ella se siente abandonada y falta de apoyo. Él sabe lo mucho que la quiere, y lo toma como algo personal cuando ella no valora su respaldo. Deja de respetarla y la juzga como una persona ingrata o irracional.

Cuando, al final de un largo día, Jennifer se siente abrumada o desesperada y reacciona emotivamente, Patrick cree que se queja porque no la ayuda lo suficiente.

Desde su punto de vista, Jennifer sólo necesita descargar y ser escuchada. Sólo quiere comunicarse. Patrick supone que ella espera que le solucione los problemas.

Patrick no tiene la misma urgencia de expresar sus sentimientos, y le resulta difícil respetar la necesidad de compartir lo que siente Jennifer. Cuando él tiene problemas, trata de resolverlos. Cuando ella tiene problemas, Patrick supone que su estrategia será también válida en su caso.

En vez de escuchar, que es lo que Jennifer necesita, la interrumpe continuamente con «soluciones» a sus problemas. Jennifer no consigue lo que quiere —que le preste atención— y Patrick no recibe su agradecimiento por intentar ayudarla. Ambos parten de suposiciones equivocadas, y ambos acaban frustrados.

Por mucho que estemos dispuestos a mejorar nuestras relaciones de pareja, nos será imposible conseguir un progreso significativo sin considerar estos hechos. La enorme mayoría de los conflictos que surgen entre hombres y mujeres deriva de un malentendido básico: suponemos que somos iguales cuando, en muchos sentidos, los hombres y las mujeres somos tan diferentes como si proviniéramos de planetas distintos.

Si no conocemos nuestras diferencias, cualquier esfuerzo por mantener viva la magia del amor estará condenado al fracaso.

¿Y si... los hombres son de Marte y las mujeres de Venus?

El abismo de incomunicación puede ser tan grande entre un hombre y una mujer que, en ocasiones, nuestra pareja parece comportarse como un alienígena. Supongamos, por un momento, que es así. Supongamos que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus.

Imaginémonos que, hace mucho tiempo, los marcianos descubrieron el planeta Venus a través de sus telescopios. Estaban bastante aburridos solos en Marte pero, en cuanto vieron a las extrañas venusianas, fueron presas de una gran agitación. Enseguida construyeron naves espaciales y volaron hacia Venus.

Cuando llegaron, les asombró su propia reacción ante aquellos hermosos seres. Los marcianos empezaban a sentirse más fuertes y activos. Una nueva sensación de responsabilidad y determinación recorrió sus músculos marcianos.

También la reacción de las venusianas fue intensa. Siempre habían intuido que llegaría un día así. En cuanto vieron a los marcianos, una confianza desconocida llenó sus corazones. Algunas dijeron que se sintieron como flores abriéndose a los cálidos rayos del sol. Otras experimentaron una sensación de lucidez y claridad, de conciencia de su mundo interno.

Los marcianos y las venusianas decidieron subir a las naves espaciales y vivir felices en el más bello de los planetas del sistema solar: la Tierra. Durante algún tiempo, su convivencia fue armoniosa, exenta de conflictos.

El secreto de su éxito era el gran aprecio y respeto que sentían por sus particularidades. Ni los marcianos ni las venusianas pretendían cambiar al otro. No juzgaban sus diferencias como superiores e inferiores, sino que valoraban mucho su complementariedad. Su relación afectiva les hacía sentirse más fuertes y completos.

Un día, cuando se había consumado el efecto producido por la atmósfera terrestre, se despertaron con un extraño tipo de amnesia. Se habían olvidado de que provenían de planetas distintos.

En un instante, ya no recordaban que eran totalmente diferentes. Ya no recordaban que hablaban idiomas similares pero, en realidad, muy

dispares. Inevitablemente, cuando trataban de comunicarse no conseguían entenderse.

Los marcianos y las venusianas se habían olvidado de que sus deseos y necesidades diferían. De que tenían diferentes motivaciones, objetivos, metas, valores, impulsos, necesidades y reacciones. De que tenían distintos modos de pensar, sentir, reconocer, conceptualizar, percibir, comprender, decidir y solucionar. Se habían olvidado de que su manera de actuar, buscar soluciones y responder diferían entre sí.

De la noche a la mañana, eran incapaces de respetar las cualidades del otro. Ahora, las diferencias les parecían taras y aflicciones, manifestaciones transitorias de estupidez, malestar, locura, malicia, inmadurez, obstinación, egoísmo, debilidad o maldad. Montones de problemas surgieron enseguida. En vez de alegría, aprecio y admiración, las divergencias entre marcianos y venusianas generaban conflictos.

Por consiguiente, los hombres y las mujeres se sienten impulsados a cambiar o arreglar al otro, en vez de apoyarle, mimarle y valorarle. Huelga decir que resulta cada vez más difícil dar y recibir ayuda. Las relaciones pierden su magia y las asaltan los conflictos y la confusión. Cuando los hombres y las mujeres no son capaces de comprender, respetar, valorar y aceptar las diferencias, el lazo del amor se deshace.

Conflictos en la resolución de problemas

Muchos problemas surgen cuando los hombres y las mujeres no son capaces de comprender sus diferencias. Tomemos como ejemplo a Jennifer y Patrick, que viven un conflicto bastante común.

Cuando Jennifer está disgustada, necesita hablar y explorar sus sentimientos, sentirse amparada. Quiere que la abracen, que la acaricien, que la persona amada la reconforte.

Patrick, por su parte, se enfrenta a las contrariedades de otro modo. Él necesita espacio. Necesita retirarse para poder pensar en lo que ha pasado. Se retira a una cueva mental para reflexionar sobre el problema. Mientras se encuentra en su retiro, no le gusta que le toquen. Cuando Patrick y Jennifer traten de ofrecer su apoyo sin tener en cuenta ni respetar estas diferencias, será inevitable que surjan problemas.

Un día, Jennifer tiene un gran disgusto. Necesita hablar de lo que le preocupa. Pero, al darse cuenta de su turbación, Patrick sale de la habitación para dejarle espacio. No olvidemos que, para él, ésta es una reacción respetuosa.

Jennifer, a la que nunca se le ocurriría retirarse cuando la persona amada tiene problemas, interpreta mal su reacción y piensa que Patrick no la quiere.

Puesto que hace poco que están juntos, Jennifer justifica su comportamiento diciéndose que él no se ha dado cuenta de su disgusto. Empieza a llorar, asegurándose de que Patrick podrá oír sus sollozos. Él los oye, efectivamente, y, por respeto a su intimidad, sale de la casa.

Ahora, Jennifer ya está del todo sumida en la confusión. No entiende cómo ese hombre, que parece quererla tanto, actúa de un modo tan indiferente y desconsiderado.

Al cabo de poco, Patrick vuelve a casa. Jennifer decide darle otra oportunidad, y se le acerca con la intención de hablar de sus sentimientos heridos. Pero ahora está más nerviosa todavía, porque teme que la salida de Patrick, primero de la habitación y luego de la casa, signifique que ella ya no le importa.

Patrick la escucha con atención durante algunos minutos y decide que, según sus criterios, ella se implica demasiado en el problema.

—Te preocupas por nada —dice—. ¿Cómo has podido pensar que no te quiero? —Y añade con una risita—: Esto es ridículo, debes de estar de broma.

Patrick cree de verdad que la está ayudando. Jennifer, naturalmente, piensa que su actitud es cualquier cosa menos afectuosa. Se siente abandonada, ofendida, herida.

—No puedo creer que me quieras —responde—. ¿Por qué me tratas de esta manera?

Patrick, cuya intención era ayudarle, se siente también confuso y frustrado. Piensa que ella no valora sus esfuerzos, y esto le disgusta. En una reacción típicamente masculina, se retira a su cueva secreta para pensar en lo ocurrido.

Ahora los dos están confusos, disgustados y frustrados. Ambos han intentado resolver el problema de la mejor manera que conocen, pero

la situación ha empeorado. Ninguno de los dos sabe qué ha pasado en realidad; cada uno piensa que el otro está un poco loco.

Ni Patrick ni Jennifer están locos. Son, simplemente, distintos.

Los hombres se cierran con facilidad

Cuando Patrick se retira, Jennifer empieza a sentirse culpable por haberle ofendido, aunque no tiene la menor idea de cómo ha podido hacerlo. A su manera característicamente femenina, llama a su puerta y dice:

—Entiendo que te sientas disgustado, Patrick. Hablemos de ello. ¿Qué te pasa?

Él responde como un auténtico hombre:

—No me pasa nada. ¡Sólo quiero estar solo! Jennifer insiste en su intento de ayudarle a explorar sus sentimientos. Así es como las mujeres suelen ayudarse mutuamente.

—Sé que estás enfadado conmigo —dice—. Está bien. Hablemos de ello. Quiero saber cómo te sientes.

Jennifer trata a Patrick exactamente como le gustaría que él la tratara a ella.

Su preocupación, sin embargo, le ofende y le irrita. Él necesita espacio, y ella le atosiga.

—¡Basta con que me dejes en paz! —le espeta.

A la postre Jennifer se retira, segura de haber perdido su amor.

En realidad, Patrick no está tan disgustado como ella se figura. Sólo necesita un poco de tiempo para tranquilizarse. Jennifer supone que algo terrible ha ocurrido, porque algo terrible haría falta para que ella se cerrara de esa manera. No comprende que Patrick se cierra cuando está un poco disgustado.

De hecho, los hombres tienden a «cerrarse» totalmente en un instante, y se abren con la misma celeridad. Las mujeres no lo comprenden. Cuando ellas se abren a una persona, les cuesta mucho cerrarse del todo.

Patrick y Jennifer no conocen sus diferencias, y acaban malinterpretando, discutiendo y enfadándose uno con el otro. Se quieren mucho,

pero no saben cómo ayudarse el uno al otro. Su verdadero problema es que no comprenden sus diferentes necesidades.

Cómo pierden las mujeres su propia estima

Henry y Alise también se quieren mucho. Tras seis años de matrimonio, sin embargo, Alise pone en duda su valía, y Henry ya no se siente motivado para comunicarse con ella. Por lo general, vuelve a casa del trabajo, cena ante la televisión y se va a dormir. De vez en cuando salen, pero ya no hablan mucho.

Como les ocurre a muchas mujeres, cuando Alise se enamora se vuelve especialmente vulnerable. Cuando la tratan con amor, respeto y cariño, se siente muy bien. De esta sensación de bienestar nace su propia estima. Pero, si su pareja empieza a tratarla de un modo menos respetuoso y no se siente amada, su actitud cambia. Cree que no es merecedora de amor.

La lógica de su vulnerabilidad es la siguiente: «Cuando me siento amada y respetada, también me siento merecedora de amor y respeto. Por el contrario, si no me aman ni me respetan, será que he hecho algo malo y no merezco ese amor y respeto». A modo de compensación, la lógica dice: «Si no recibo lo que necesito, debo ofrecer más, ya que tengo derecho a pedir lo que quiero».

Esto es exactamente lo que pasó entre Alise y Henry. Tras el primer año de matrimonio, a Henry le absorbieron los problemas del trabajo y empezó a no hacerle caso. Cuando volvía a casa, no hablaba de esos problemas. Era su modo, masculino, de comunicar que todo iba bien. Pero se hacía más distante cada día. Alise supuso que había hecho algo para ofenderle y provocar el distanciamiento y la falta de amor. Le parecía que Henry estaba enfadado con ella, ya que para ella es necesario hablar para aclarar un malentendido. Si no se habla, éste no se soluciona.

Para no empeorar las cosas, Alise trató de ser aún más amable y servicial. Paradójicamente, cuanto menos satisfacía Henry sus necesidades, más intentaba ella complacerle.

En ocasiones, Alise estallaba y le exigía muestras de su afecto. Por lo común, Henry reaccionaba con mutismo y aislamiento. Su actitud la

asustaba aún más. Desde su punto de vista, había hecho todo lo posible para ganar su amor, y había fracasado.

Ella se daba cuenta de que sus sentimientos y reacciones incomodaban a Henry. En consecuencia, trató de reprimirlos y de comportarse de una manera distante, razonable y fría. De vez en cuando, no obstante, perdía el control y tenía un estallido emocional.

Cuando Henry se aislaba, Alise se sentía culpable por sus reacciones emocionales e intensificaba sus esfuerzos por reprimir su naturaleza femenina para satisfacer lo que creía eran los deseos de él. En la medida en que aumentaba su vergüenza y sentimiento de culpa, crecía también su compulsión de ofrecerle más.

Con el paso de los años, Alise perdió su identidad de mujer. Como resultado, el matrimonio iba tirando, pero ella era infeliz. A veces, Henry se preguntaba por qué tenía el semblante triste y la mirada apagada. Alise había perdido su propia estima, y Henry el contacto con su afectividad. Aburrido y sin motivación, no acertaba a entender lo que les había pasado.

Cómo pierden los hombres las ganas de dar

Como la mayoría de los hombres, Henry establece un orden de prioridades tan rígido que pierde la perspectiva. Cuando se enfrenta a un problema importante en el trabajo, tiende a olvidarse por completo de las necesidades de Alise, y sólo le motivan las situaciones más graves o urgentes que se le presentan.

Tras los primeros seis meses de matrimonio, le pareció que había resuelto satisfactoriamente los problemas de la relación –los hombres creen que basta con satisfacer una vez a una mujer para que se quede siempre satisfecha– y se dejó absorber por las dificultades laborales. Poco a poco, se desentendió por completo de las necesidades de su esposa.

Por desgracia, el problema es mayor. No sólo la feminidad tiene sus puntos débiles; también la masculinidad. La vulnerabilidad femenina hace que Alise dé más cuanto menos recibe. La debilidad masculina hace que Henry dé menos cuanto más recibe.