

LOS HOMBRES SON DE MARTE, LAS MUJERES DE VENUS

Resumen de la obra de John Gray

-Se trata de conocer las diferencias entre los hombres y las mujeres (en las maneras de ser y en las de comportarse) y de recordarlas a diario. Por ejemplo, ocurre que:

-Los hs, cuando una mj les habla de sus preocupaciones y problemas, *no dan valor a sus sentimientos y se limitan a ofrecerle soluciones* (gran error).

-Las mjs, cuando quieren mejorar a un h o cuando intuyen que está preocupado, *le ofrecen conversación con consejos e instrucciones no solicitados* (gran error).

-Cuando algo les preocupa, el h *tiende a apartarse y reflexionar en silencio* (se mete en su cueva) Ella le sigue, hablándole, porque

-Las mjs *sienten la necesidad instintiva de hablar acerca de sus problemas cuando los tienen* (hablan y hablan). Olvida que son distintos.

-Los hs están *motivados cuando se sienten necesarios...* (Te necesito...)

-Las mjs son *motivadas cuando se sienten halagadas...* (Qué buena eres...)

-Los hs deben *vencer su resistencia a dar amor*

-Las mjs deben *vencer su resistencia a recibir amor*

-Los hs y las mjs *dan el tipo de amor que ellos necesitan, pero no dan el amor que necesita el sexo opuesto...*

Los hs necesitan

un amor **confiado**, ser **aceptados** y ser **valorados**

Las mjs necesitan

un amor **atento**, **comprensivo** y **respetuoso**

-Ambos deben *aprender a evitar discusiones*

-Los hs deben *evitar actuar como si tuvieran siempre toda la razón*

P.e.: *No tienes ni idea...* En vez de: *Vamos a pensarlo...*

-Las mjs deben *evitar mensajes de desaprobación* (en vez de mensajes de desacuerdo)

P.e.: *Es que tú eres...* En vez de: *No me convence mucho...*

-Los hs y las mjs *hacen valoraciones de manera distinta:*

-Para los marcianos valen más los regalos grandes que los pequeños...

(deben aprender que, *para las venusianas, las pequeñas expresiones de amor son tan importantes como las grandes*)

-Para las venusianas vale igual cualquier regalo...

(deben aprender a *tener presente cómo valoran los hs y lo que se esfuerzan para ello*)

-Los hs *suelen resistirse a las peticiones* (más aún a las exigencias)

-Las mjs *suelen resistirse a pedir apoyo sin miedo, directa y claramente...*

P.e.: *¿Podrías...?* En vez de: *¿Me ayudas a...?*

-LAS BUENAS INTENCIONES NO BASTAN...

-Enamorarse es siempre un acontecimiento mágico. Parece algo eterno, como si el amor fuera a durar para siempre por sí sólo, pero pasan los años y los hs siguen pensando que las mjs *deben reaccionar como ellos* (y viceversa)

Sólo conociendo las características propias de cada sexo y

siendo conscientes de ellas

podremos amar bien a las personas que queremos

(el amor puede ser duradero si

recordamos nuestras diferencias y

actuamos en consecuencia...)

El señor "todo arreglado"(él) y "el comité para mejora del hogar" (ella)

-Las mjs se quejan de que "Los hombres no escuchan..."

-Cuando la mj habla, el h...

1. *No le hace caso o*

2. Escucha unas palabras, evalúa *lo que cree que le preocupa a ella y, a continuación, se pone la gorra de señor "todo arreglado" y ofrece una solución que espera que la haga sentirse mejor (y cuando ella no aprecia este gesto de amor, él se siente confundido) porque*

-Ella desea que la escuche con solidaridad y comprensión, y él cree que desea soluciones (y, así, no se entienden...)

-Los hs se quejan de que "Las mjs siempre están intentando cambiarnos..."

-Cuando una mj quiere a un h se siente responsable de contribuir a su crecimiento e intenta ayudarlo a mejorar su modo de hacer las cosas...

-Forma un "comité para la mejora del hogar" y el principal objetivo de este comité es él...

-Ella cree que le está ayudando y él cree que le está controlando (cuando lo que el h desea es aceptación y... que le dejen tranquilo)

Los marcianos dan valor

al **poder**, a la **competitividad**, a la **eficiencia**, al **logro...**

-Siempre están haciendo cosas para demostrar su valía, para desarrollar su poder y sus capacidades (se sienten realizados principalmente a través del éxito y el logro, y alcanzar objetivos por sí solos es para ellos un modo de demostrar su competencia y así sentirse bien consigo mismo...)

-La autonomía es un signo de poder, de competencia y de eficiencia (ofrecer a un hombre un consejo que él no ha pedido equivale a suponer que no sabe lo que debe hacer o que no es capaz de hacerlo él solo...)

-Les interesan las actividades al aire libre, las noticias, el tiempo y los deportes (y les tiene sin cuidado las novelas románticas y los libros de autoayuda...)

-Se interesan más por los objetos (cosas) que por la gente y sus sentimientos

-Por todo esto el h pretende ayudar a su mj con soluciones cuando, para ayudarla (quererla) suele bastar con sólo escuchar con solidaridad y comprensión (en Venus, hablar de los problemas no equivale a pedir soluciones...)

Las venusianas dan importancia

a la **comunicación**, al **amor**, a la **belleza** y a las **relaciones...**

-Dedican mucho tiempo a apoyarse y a cultivarse entre sí...

-Son sus sentimientos y la calidad de sus relaciones los que definen su sentido del yo (Hallan su realización y su satisfacción en comunicarse y relacionarse...)

-Para ellas tiene una importancia primordial la comunicación (manifestar sentimientos personales es más importante que alcanzar éxitos o metas...)

-Se interesan mucho por la mejora (personal y extrapersonal...)

-Piensan: siempre se pueden mejorar las cosas (el h es más conformista)

-Son muy intuitivas (han desarrollado la capacidad de prever las necesidades de los demás y se enorgullecen de tener en cuenta las necesidades y los sentimientos de los demás...)

-Es señal de amor ofrecer ayuda y asistencia (aunque no se la pidan) y agradecen recibirla (el h cree que no se confía en su propia capacidad o que es débil y se suele molestar cuando su mj -u otra persona- le ofrece ayuda que no ha pedido, o un consejo para mejorar, etc...)

-Los marcianos están más orientados hacia las **soluciones...**

-Los hs deben recordar que, la mayoría de las veces, las mjs hablan de sus problemas para intimar (y no precisamente para buscar soluciones)

-A menudo sólo pretenden manifestar sus sentimientos acerca de cómo les ha ido el día (y los hs, en vez de atenderlas, les dan soluciones...)

-Los hs tienen que aprender a escuchar sin ofrecer soluciones (un modo de amar es escuchar pacientemente, solidarizándose y procurando comprender de verdad y *respetuosamente* qué es lo que desea su interlocutora)

Cuando tienen problemas los hs se retiran a su cueva y las mjs hablan mucho

-Una de las mayores diferencias que existe entre los hs y las mjs se advierte en la diferente manera que cada uno tiene de hacer frente a las preocupaciones (respondan o no a problemas que pueden ser o no ser objetivos, pero que siempre son reales)

-Los hs tienden a mostrarse cada vez más *concentrados e introvertidos...*

-Las mjs cada vez más *abrumadas y emotivas...*

-En estos momentos cada uno necesita diferentes ayudas para sentirse mejor

-Él *solucionando* el problema...

-Ella *hablando* del problema y de sus sentimientos de preocupación...

-Así ocurre que:

-El h agobiado tiende a *concentrarse* en el problema principal (y a olvidar los otros) metiéndose en su cueva...

-La mj agobiada tiende a la *expansión* (y disipa sus ansiedades hablando *al azar* de todos sus problemas -pasados, presentes, futuros, potenciales e incluso insolubles- y dejándose abrumar por ellos, pues cuanto más habla de ellos, mejor se siente (mientras que el hombre se desconcierta y abruma ante tanto problema que él piensa que *debería resolver...*)

-La no comprensión y aceptación de estas diferencias crea roces innecesarios en las relaciones

-Los *marcianos se retiran a su cueva para solucionar sus problemas solos y sentirse mejor...*

-Las *venusianas se reúnen y hablan abiertamente de sus problemas para sentirse mejor* (para ellas no es una vergüenza tener problemas, pues su ego no gira en torno al *aparentar competencia*, sino en el goce de unas *relaciones afectuosas...*)

-La mj no necesita explicaciones, necesita que el h le atienda y comprenda sus sentimientos (el h se siente frustrado cuando se le habla de problemas acerca de los cuales no puede hacer nada)

-Un error habitual consiste en esperar que el h se muestre siempre afectuoso (o que los sentimientos de la mj sean siempre racionalizables)

-Los hs descubrieron que *escuchar a sus mjs les ayudaba a relajarse* (a salir de su cueva) tanto como leer el periódico o ver la tele

-También descubrieron que era mucho más fácil escuchar si lo hacían *sin sentirse culpables ni responsables* (pero sin ser pasotas, sino *interesándose realmente por los sentimientos de su mj...*)

-Escuchar adecuadamente sirve para olvidar los problemas del día y para dar una satisfacción a la mj...

Cómo motivar al sexo opuesto

El secreto para el éxito en las relaciones afectivas consisten en QUE AMBOS GANEN
--

-Cuando uno mejora facilita que el otro mejore. Por ejemplo:

-La mj, cuando se ve *atendida y respetada*, se ve realizada y tiene más que dar, y lo hace mucho más fácilmente que si no se siente *atendida y respetada...*

-Al comienzo de las relaciones la mj envía al h el mensaje: *Tú podrías ser el h que me hiciera feliz* (esto ayuda al hombre a vencer el miedo a iniciar una relación, pero luego a la mj se le olvida continuar enviando este mensaje)

-El amor motiva a los marcianos (cuando tiene la oportunidad de mostrar su potencial, el h manifiesta lo mejor de sí mismo y sólo cuando siente que va a fracasar, regresa a sus viejas costumbres egoístas...)

-No sentirse necesario es para el h una muerte lenta...

-Al madurar

-La mj se da cuenta de que quizás se ha abandonado un poco por complacer a su marido y aprende a poner límites a su generosidad...

-El h se percata de que puede servir, respetar y dar más a los demás (mj incluida)

-La mj piensa: *¿Por qué tengo que pedir después de todo lo que he hecho por él?*

-La mj es poco realista pensar que el h ha de conocer todos sus deseos (porque no tiene ni su intuición, ni su capacidad de interesarse por los demás a quienes piensa que les agrada estar tranquilos, como a él...)

-La mj debe aprender a fijar límites a su generosidad y a recibir con agrado (no le gusta depender -recibir- de los demás por miedo a acostumbrarse y luego ser rechazada...)

-Tiene miedo a necesitar demasiado y de que entonces se la rechace, se la juzgue o se la abandone (La posibilidad de ser rechazada, juzgada o abandonada le causan gran dolor ya que, en lo más profundo de su subconsciente, abriga la falsa creencia de que no es digna de recibir más...)

-La mj es especialmente vulnerable a la tentación negativa e incorrecta de que no merece ser amada...

-A lo que más teme el h es a no servir o a ser incompetente...

-Compensa ese temor entregándose a aumentar su poder y su competencia...

-Desea dar, pero teme fracasar y, por ello, se abstiene muchas veces...

-Extralimitarse en el dar a los demás significa arriesgarse al fracaso (y a ser desaprobados y corregidos, lo cual es doloroso -humillante- para él)

-En lo más profundo de su subconsciente el h abriga la falsa creencia de que está por debajo del nivel (teme al fracaso que confirme esa creencia)

-Tiene a evitar cualquier riesgo innecesario...

-El h debe aprender que el primer paso para dar más consiste en darse cuenta de que no está mal cometer errores y de que no es preciso tener respuesta para todo ("Me equivoqué. Sorry" o "No lo sé, no tengo ni idea"...)

Idiomas distintos (very interesting >> páginas 89 a 96 y 103 a 105)

Los idiomas marcianos y venusianos tienen las mismas palabras, pero las utilizan de un modo tal que TIENEN SIGNIFICADOS DIFERENTES...

-A fin de expresar plenamente sus sentimientos, las mjs se toman licencias poéticas y utilizan diferentes superlativos, metáforas y generalizaciones (los hs se confunden al tomar esas expresiones en sentido literal...)

-Cuando la mj dice: *Creo que nunca escuchas*, no espera que la palabra *nunca* se tome al pie de la letra (Es sólo un modo de expresar la frustración que siente...)

-Ejemplos de malinterpretaciones entre lo que ella dice (y lo que quiere expresar):

-ELLA: **Nunca salimos** (Me gustaría salir y hacer algo juntos. Siempre nos lo pasamos muy bien, y me encantaría estar contigo. ¿Qué te parece? ¿Me llevarías a cenar? Ya hace días que no salimos...)

ÉL: **Eso es mentira. Salimos la semana pasada...**

-ELLA: **Nadie me hace caso** (Hoy siento que no me hace caso nadie, ni se me reconoce. Parece que nadie me vea o que no les importo. Sé que trabajas mucho, pero me parece que no te importo...)

ÉL: **Seguro que muchos se fijan en ti...**

-ELLA: **Estoy agotada** (Hoy he trabajado mucho. Necesito descansar antes de hacer más cosas. Qué suerte poder contar contigo. Dame un abrazo y dime que lo estoy haciendo muy bien y que me merezco un descanso...)

ÉL: **No tienes motivos. Yo trabajo más y no me quejo...**

-Después de haber utilizado este diccionario durante unos años el h no necesita cogerlo cada vez que se siente acusado o criticado y *empieza a comprender cómo piensan y sienten las mjs...*

-El mayor desafío para las mjs es *interpretar correctamente y apoyar al h cuando éste no habla...*

-Deben entender que está diciendo: *Todavía no sé qué decir, o qué hacer, pero estoy meditando...* (ELLA oye: *No te contesto porque no me importas y no voy a hacerte ni caso. Lo que me has dicho es una bobada y, por lo tanto, no contesto*)

-Es fácil que una mj imagine lo peor cuando el h se calla porque *ella se quedaría callada cuando lo que tiene que decir pudiera hacer daño*, o cuando no quisiera dirigirle la palabra a alguien porque no confía en él...

-Piensa (con buena intención, pero erróneamente) que sí puede prestarle atención y que si le hace un montón de preguntas acerca de cómo se siente, *él se sentirá mejor...*

Es necesario aprender cuanto antes de qué modo *piensan, sienten y reaccionan* las propias parejas

-Expresiones de los marcianos ante las preguntas de las venusianas y problemas de interpretación que se dan habitualmente:

-ELLA: *¿Qué pasa?* (al notarle preocupado)

-ÉL: *Estoy bien*

-Ella oye: *No te contesto, porque me da igual lo que pienses o No estoy dispuesto a compartir contigo mis problemas, porque no confío en que me puedas ayudar en nada...*

-Él debe decirle: *Estoy bien y puedo solucionar este problema. No necesito ayuda. Gracias...*

-ÉL: *Todo va bien*

-Ella oye: *Ocurre lo que tiene que ocurrir. No hay nada que cambiar. Tú puedes ofenderme a mi y yo ofenderte a ti o Por ahora todo va bien, pero recuerda que la culpa es tuya. Lo has hecho una vez, pero no vuelvas a hacerlo o lo lamentarás...*

-Él debe decir: *Hay un problema, pero no es culpa tuya. Puedo resolverlo yo solo si no me interrumpes con preguntas o con sugerencias. Tú actúa como si no pasara nada, confía en mi y me resultará más fácil procesar el problema en mi interior...*

-Cuando en mis seminarios hablo de *la cueva y los dragones que bufan si se les molesta*, ellas preguntan *cómo pueden acortar el tiempo que ellos pasan en la cueva*

-Los hs dicen que cuánto más se esfuerzan las mjs por hacerles hablar más se demoran ellos en salir...

-Se trata de:

1. *No desaprobando su necesidad de retirarse a la cueva...*
2. *No intentar ayudarle ofreciéndole soluciones...*
3. *No intentar cuidarlo haciéndole preguntas sobre cómo se siente...*
4. *No te sientes al lado de la cueva a esperar que salga...*
5. *Ni te preocupes ni te apiades de él...*
6. *Haz algo que te haga feliz* (leer, llamar a una amiga, escuchar música, cuidar el jardín, ir de compras, rezar, tomar un baño, dar un paseo...)

-Los hs quieren que se confíe en ellos (estén o no en la cueva)

1. *No desean que les ofrezcan un consejo o una solidaridad que no han pedido*
2. *Necesitan demostrar lo que valen (ser capaces de lograr cosas sin la ayuda de los demás es para ellos un honor / Para una mj es un honor tener alguien que la ayude, una relación en quien apoyarse)*

-El h sólo busca consejo o ayuda cuando ya hecho él sólo todo cuanto puede hacer (Si recibe demasiada ayuda o, demasiado pronto, perderá su sentimiento de poder y fuerza, y se sentirá desprestigiado o inseguro...)

-Los hs no ofrecen consejo o ayuda a menos que se dirijan a ellos y se la pidan de manera concreta y directa, sin circunloquios

Los hs quieren que se *confíe* en ellos y las mjs que *cuiden* de ellas...

Cuando un h le dice a su mj *¿qué pasa cariño?*, con una expresión preocupada y atenta, ella se siente *reconfortada* por ese cariño, pero cuando una mj (también de manera cariñosa y preocupada) le dice a su h *¿qué pasa cariño?*, él puede sentirse *molestado y ofendido* porque piensa que no se confía en su capacidad para ocuparse de las cosas...

-Se pueden efectuar pequeños cambios para enriquecer las relaciones y hacerlas más inteligibles para el otro, sin sacrificar el yo. Por ejemplo:

-Papá, ¿nos puedes ayudar?
-Será un placer (en vez de *No hay problema...*)

-ÉL: *Necesito estar un rato a solas pensando. Volveré* (el h antes de irse a la cueva, porque la mj necesita seguridades y al callarse él ella se queda preocupada)
-ELLA: *Te agradezco que me escuches y si crees que lo que digo es que tú tienes la culpa, te aseguro que no. No es culpa tuya...*

-ESCUCHAR es una habilidad importante, que exige práctica, pero hay días en que el h está demasiado susceptible o agobiado como para *traducir el significado que hay detrás de las palabras de la mj* (en esos momentos no debe ni intentar escuchar. Es mejor que diga: *No tengo un buen momento. Hablaremos luego*)

Cuando surjan MALENTENDIDOS
RECUERDA QUE *HABLAMOS IDIOMAS DISTINTOS*;
TÓMATE EL TIEMPO QUE NECESITES PARA *TRADUCIR*
LO QUE TU PAREJA QUIERE O DESEA DECIR EN REALIDAD

Los hombres son como GOMAS ELÁSTICAS

Cuando el h ama a una mj,
necesita alejarse periódicamente
para luego volver a *acercarse...*

-El hombre se aleja *para satisfacer su necesidad de independencia o autonomía* (cuando se ha estirado del todo siente de nuevo la necesidad de amor e intimidad y reanuda la relación en el mismo grado de intimidad en el que estaba cuando se alejó. No necesita en absoluto un tiempo para volver a intimar...)

-Si el h no tiene la oportunidad de alejarse, nunca sentirá la fuerte necesidad de proximidad que hay en él...

-Es esencial que las mjs comprendan que si insisten en *una intimidad constante* (o van detrás de su pareja para que no se aleje) *él siempre estará intentando escapar...*

DE MANERA AUTOMÁTICA,
EL HOMBRE ALTERNA
LA NECESIDAD DE *INTIMIDAD* Y
LA NECESIDAD DE *AUTONOMÍA...*

-Cuanto antes y mejor aceptan las mjs que los hs son como gomas elásticas y se alejan para volver, antes vuelven ellos...

-Los hs necesitan estar un tiempo solos, para estar consigo mismos, sin ser responsable de nadie más...

-En cierto sentido, el h se pierde cuando conecta con su pareja...

-Las mjs deben aprender a hablar con el h cuando él vuelve y está deseoso de intimidad, pero no suelen hacerlo porque:

1. Recuerda que al hablar la última vez, él se alejó y teme que vuelva a ocurrir (supone, equivocadamente, que él no la quiere y que no desea escucharle)
2. Supone que él esté disgustado con ella y espera que él *inicie la conversación y le cuente qué le pasa* (no sabe que él no necesita hablar de sus sentimientos de disgusto porque él no está disgustado...)
3. La mj tiene mucho que decir y no quiere ser maleducada y ponerse a hablar (por cortesía) y comete el error de hacerle preguntas acerca de lo que él piensa o siente (y como él no tiene nada que decir ella concluye que él no quiere conversar con ella...)

-Las mjs deben saber que *los marcianos necesitan un motivo para hablar, que no hablan sólo para comunicarse sentimientos...*

-El h tolera mal que la mj le exija que hable (ella supone que él -como ella- necesita hablar y, por tanto, debe hacerlo)

-La mj olvida que él es de Marte y no siente tanta necesidad de hablar como las venusianas...

-El h puede perder el interés de escuchar porque *le parece que "no sirve para nada"* al no darse cuenta *del valor que tiene para su mj que él la escuche...*

Las mujeres son como OLAS

LA AUTOESTIMA DE UNA MUJER
SUBE Y BAJA COMO UNA OLA...

-Cuando un h ama a una mj, ella empieza a irradiar amor y satisfacción. La mayoría de los hs esperan, ingenuamente, que ese fulgor dure *eternamente...*

-Esperar que la naturaleza afectiva de una mj sea constante es como esperar que no cambie nunca el tiempo...

En sus relaciones

Los hs *retroceden* para luego *acercarse* de nuevo, y

Las mjs *suben y bajan* en su capacidad para amarse a sí mismas y a los demás

-Es ingenuo pensar que un h o una mj han de ser *perfectamente cariñosos todo el tiempo*

-*La autoestima de la mj suele subir y bajar en un ciclo que dura de 21 a 35 días*

-*El ciclo masculino de la goma elástica suele durar lo mismo...*

-*Han de aprender a apoyarse el uno al otro...*

-Lo que menos necesita un mj cuando inicia el camino de bajada es que se le diga que *no tienes porque estar tan hundida...*

-*Necesita que se la escuche mientras manifiesta sus sentimientos y que su h se solidarice con lo que está sintiendo*

Los hs luchan por el *derecho a SER LIBRES...*

Las mjs por el *derecho a ESTAR DISGUSTADAS...*

(los hs quieren *espacio* y las mjs *comprensión*)

-Cuando el h apoya el derecho de la mj a ser escuchada, la mj puede apoyar su necesidad de libertad...

-A medida que la mj ve satisfechas sus necesidades económicas, toma mayor conciencia de sus necesidades emocionales (los sentimientos son muy importantes)

-Más que regalos y vida regalada, la mj desea cariño atento continuo...

-Si la mj no recibe apoyo cuando a veces se siente desdichada, jamás podrá sentirse feliz de verdad...

- Para ser auténticamente feliz necesita hundirse en el pozo a fin de liberar, curar y purificar sus emociones (se trata de un proceso natural y saludable)
- Para poder sentir los sentimientos positivos como el *amor*, la *felicidad*, la *confianza* y la *gratitud*, tenemos que sentir también periódicamente, *ira*, *tristeza*, *temor* y *pesar* (también los hs necesitan procesar estos sentimientos negativos para poder experimentar más plenamente los positivos)

LOS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES

Se trata de descubrir nuestras diferentes necesidades emocionales

Los hs y las mjs no suelen ser conscientes de que *tienen necesidades emocionales diferentes*

- Tanto los hs como las mjs *creen que están siempre dando sin recibir una compensación* (la verdad es que ambos dan amor, pero no en la manera deseada)
 - La mj cree que está dando amor cuando hace un montón de preguntas atentas o muestra preocupación (y esto puede molestar mucho al h...)
 - Los hs creen que están dando amor al hacer comentarios y dar soluciones cuando la mj habla de sus problemas o está disgustada (o no diciendo nada pensando que le dan espacio y tiempo para que se aclare y salga de su cueva y, claro, ella se siente desatendida y desdeñada...)

LOS TIPOS DE AMOR QUE NECESITAN RECIBIR PRINCIPALMENTE
(ellos y ellas se sienten *heridos* cuando no reciben la clase de amor que necesitan)

LAS MUJERES

1. Cariño
2. Comprensión
3. Respeto
4. Devoción
5. Valoración
6. Seguridad

LOS HOMBRES

1. Confianza
2. Aceptación
3. Apreciación
4. Admiración
5. Aprobación
6. Ánimo

La comprensión de las clases primarias de amor que necesita nuestra pareja es *un secreto que puede hacer mucho bien en las familias de nuestra Tierra y HAY QUE APRENDER A DARLO*

- Hay un aspecto muy poderoso y práctico de esta nueva comprensión del amor, y es que *estas diferentes clases de amor son sinérgicas recíprocamente*

-P.e. Cuando un marciano manifiesta su *cariño* y *comprensión*, la venusiana empieza automáticamente a dar *confianza* y *aceptación*...

-Pp 174-178

- Cuando la mj recibe con amor al h y no intenta cambiarlo, él se siente aceptado
- Cuando el h se siente aceptado, le resulta más fácil escuchar a la mj y darle la comprensión que necesita y merece...

-La mj florece cuando se siente halagada (especial, única) le es muy fácil admirar a su h...

-Cuando el h se siente admirado, se siente lo bastante seguro para mostrar devoción a la mj y adorarla...

-Cuando el h escucha y valora los sentires de la mj ella se siente valorada (se pueden valorar los sentimientos y a quien los siente, aunque se tenga otro punto de vista...)

-Cuando la mj aprueba a su héroe (aunque no esté de acuerdo con él) éste valora fácilmente los sentimientos de su dama...

-Cuando el h muestra, *una y otra vez*, que *quiere, comprende, respeta, tiene devoción y valora* a su mj, la necesidad de *seguridad* de ella se ve satisfecha (Todo lo que a ella le da seguridad, le hace sentirse amada en todo momento...)

-Cuando el h siente que ella *confía* en él, es capaz de sacar su parte más noble y volverse atento (el h agradece la atención y la ayuda, pero *un exceso de ellas merma su confianza y le resta fuerzas...*)

-La mj cree que intentar mejorarlo es un gesto de amor, pero el h *se siente controlado, manipulado o rechazado* (la mj debe *dar confianza*, no consejos) y ella piensa que él no está dispuesto a cambiar porque no la quiere lo suficiente (*él se resiste al cambio porque siente que ella no le quiere lo suficiente tal cual él es y repite la conducta hasta ser aceptado y amado tal cual es...*)

Cómo evitar las discusiones

La *comunicación* puede constituir el elemento más importante de una relación, pero las *discusiones* pueden ser el elemento más destructivo

-No son las diferencias y los desacuerdos lo que hace daño, sino el modo en que los comunicamos (Hay que aprender a conversar acerca de lo que se discrepa sin discutir acerca de quienes discrepan)

-Lo que hace daño no es *lo que decimos* sino *el modo en que lo decimos...*

-Ocurre con frecuencia que el h se siente *desafiado* (y su atención se centra entonces en tener razón, se olvida de ser afectuoso y disminuye su capacidad para comunicarse en un *tono afectuoso, respetuoso y tranquilizador*)

-El h, sin darse cuenta, *hiere a su pareja hablando de manera desconsiderada* (y luego, además, le explica por qué *no debe disgustarse...*)

-Cree que ella se resiste al contenido, a los argumentos, cuando es *su modo de dirigirse a ella* (poco afectuoso) el que la pone mala...

EL MEJOR MODO DE PONER FIN A UNA DISCUSIÓN ES
PARARLA EN SECO

-Para evitar sufrir daños

-se *pelea* o se *huye*, (actitudes marcianas),

-se *finje* o se *pliega* (actitudes venusianas)

-Los matrimonios discrepan sobre muchos asuntos (dinero, sexo, hijos, valores, la casa, etc.), pero han de aprender a discrepar sin desaprobando las conductas del otro...

Las charlas y negociaciones se convierten en *penosas discusiones* cuando alguno de los dos *no se siente amado...*

MOTIVOS SECRETOS POR LOS QUE EL HOMBRE DISCUTE

1. *No me gusta que se disguste por cualquier tontería que yo hago o dejo de hacer (Me siento criticado, rechazado, que no me acepta)*. El h necesita sentirse aceptado tal cual es...
2. *No me gusta que me diga cómo tengo que hacer las cosas (Me siento como un niño)*. El h necesita saberse admirado...
3. *No me gusta que me eche a mi la culpa de su infelicidad (No me anima a ser su caballero andante)*. El h necesita que se le anime...
4. *No me gusta que se queje de lo mucho que hace o de lo poco que se la considera (Siento que no se considera lo que yo hago por ella)*. El h necesita sentir que se le considera, de lo contrario se siente acusado y no rinde...

5. *No me gusta que piense que todo lo hago mal (Siento que no confía en mí). El h necesita sentir que se confía en él y que se aprecia su contribución a la seguridad y felicidad de ella...*
6. *No me gusta que espere que yo lea su pensamiento (No puedo y me hace sentirme mala persona, inadecuado). El h necesita sentirse aprobado y aceptado...*

MOTIVOS SECRETOS POR LOS QUE LA MUJER DISCUTE

1. *No me gusta que quite importancia a mis sentimientos o a mis peticiones (Me siento despreciada insignificante). La mj necesita sentirse valorada y halagada (no juzgada)*
2. *No me gusta que olvide hacer las cosas que le pido (Me hace sentir que soy un chinche, que le estoy rogando su apoyo, y que no estoy al frente de sus prioridades). La mj necesita sentirse respetada y recordada...*
3. *No me gusta que me culpe de estar disgustada (Me hace sentirme que tengo que ser perfecta para que me quiera y no soy perfecta). La mj necesita que él comprenda por qué está disgustada y le dé la seguridad de que todavía la quiere...*
4. *No me gusta que me alce la voz o que me lea la lista de razones por las que estoy equivocada (Me hace sentir que no le importa mi opinión o de que me equivoco siempre). La mj necesita sentirse comprendida y escuchada (no que no se la escucha o que se la intimida o reprime...)*
5. *No me gusta que no responda a mis preguntas (Me hace sentir que no existo). La mj necesita que él le de la seguridad de que la escucha y la valora (no soporta sentirse desdeñada o juzgada...)*
6. *No me gusta que se ponga a explicarme por qué no debo sentirme herida, preocupada o enfadada (Siento que me descalifica). La mj necesita sentirse valorada y comprendida (si no encuentra apoyo queda resentida...)*

-“Aprendí primero a escuchar cuando ella se disgustaba y, luego, a intentar realmente comprender cuál era la causa de su disgusto y decir: Lamento haberte disgustado cuando he dicho...”. El resultado fue inmediato y las discusiones fueron más raras...

-Los hs rara vez dicen lo siento (porque en Marte esto significa siempre que has hecho algo mal y pides excusas, y no se acostumbra a ello...)

-Las mjs dicen lo siento queriendo decir: Me importa cómo te sientes (no se está disculpando por haber hecho algo mal, sino solidarizándose...)

-Los hs han de aprender a valorar los sentimientos de las mjs y las mjs han de aprender a expresar sus sentimientos de manera más directa y sin desaprobar...

Cómo ganar puntos a los ojos del sexo opuesto (vale más algo pequeño con amor que...)

SEGÚN LA FORMA DE PUNTUAR DE LA MUJER...

TODOS Y CADA UNO DE LOS REGALOS TIENEN EL MISMO VALOR...

Un regalo de amor, por pequeño o grande que sea, representa 1 punto

La mj posee la capacidad de curar al h de su adición enfermiza al éxito...

-Hay que aprender a hacer muchas cosas pequeñas que agraden a la mj (y no empeñarse en dedicarle cosas grandes) porque HACER COSAS PEQUEÑAS POR LA MUJER TIENE RESULTADOS MÁGICOS ya que la mj se siente amada y apoyada con las expresiones pequeñas de amor en su relación diaria. Por ejemplo:

1. *Al regresar a casa, antes de cualquier otra cosa, búscala y dale un beso (o un abrazo)*
2. *Interésate por cómo le ha ido el día. Pregunta y escucha con interés (soltando pequeñas interjecciones: ajá, vaya, mmm, pues sí, no me digas...).*
3. *Resiste la tentación de solucionar sus problemas. Solidarízate con ella...*
4. *Tráele flores sin avisar (también en ocasiones especiales).*
5. *Hazle un cumplido acerca de su aspecto...*
6. *Valora sus sentimientos cuando esté disgustada...*
7. *Ofrécele tu ayuda cuando esté cansada...*
8. *Cuando vayas a llegar tarde, llámala y díselo...*
9. *Cuando se dirija a ti, deja la revista o apaga la tele y préstale plena atención (mírale a los ojos)...*

10. Observa si está disgustada o cansada y pregúntale qué tiene que hacer. Luego ofrécete a ayudarla y encárgate de alguno de sus quehaceres...
11. Observa como se encuentra y coméntaselo ("Pareces contenta hoy", "Pareces cansada", "¿Cómo te ha ido el día?")
12. Dile "te quiero" varias veces al día...
13. Solidarízate con ella cuando esté enfadada con alguien...
14. Se paciente cuando te esté contando algo (no mires el reloj)...
15. Muéstrale afecto en público (préstale más atención a ella que a los demás)...
16. Préstale más atención que a los niños...
17. Se paciente cuando se demore o se esté cambiando de ropa...
18. Conduce despacio y de manera segura (respeta sus preferencias)...
19. Mantén limpio el suelo del baño y sécalo después de ducharte...
20. Ábrele la puerta...
21. Ofrécete a llevarle la compra y cajas pesadas...
22. Felicítale por lo bien que cocina...
23. Si ha estado enferma, pídele información y pregúntale cómo va o cómo se encuentra...
24. Dale de palabra "las gracias" cuando haga algo por ti...
25. Observa si ha ido a la peluquería y hazle un cumplido que la anime...
26. Hazle saber que le has echado de menos cuando estabas fuera...
27. Deja bajado el asiento del retrete...

Así como el h debe hacer sin cesar cosas pequeñas para la mj, ésta debe prestar una atención especial a fin de apreciar las cosas pequeñas que él hace por ella (Con una sonrisa y un "gracias", puede hacerle saber que ha conseguido 1 punto) y comprender también la tendencia del h a concentrar sus energías en cosas grandes...

-Los marcianos idealizan la justicia y las venusianas idealizan el amor incondicional...

-Las mjs no llevan desde un principio la cuenta de los puntos (como hacen los hs), sino que dan pródigamente y suponen que los hs van a hacer lo mismo...

-El h, por lo general, da mucho y luego se repantinga y espera recibir todo lo que ha dado...

-Los marcianos dan cuando se les pide y las venusianas dicen que sí aunque la puntuación esté desequilibrada...

-Para los hs es un orgullo ser autosuficientes (no piden ayuda a menos que la necesiten de verdad). En Marte es poco educado ofrecer ayuda si ésta no se ha pedido...

-Las mjs no esperan para ofrecer su apoyo (cuando quieren a alguien dan de todas las maneras posibles, sin esperar a que se lo pidan y, cuanto más quieren a alguien, más dan...)

-Las mjs, instintivamente, no piden ayuda cuando lo necesitan (esperan a que se les ofrezca si es que se las quiere...)

-Que las mjs estén dispuestas a hacer lo que tú desees no quiere decir que sea eso lo que ella quiere (pregúntale qué es lo que ella quiere...)

-Lo que + necesita el h es que se valore y si no se le valora otorga puntos de castigo...

-La reacción afectiva de la mj constituye una gran fuente de amor para el h (el depósito de amor del h se llena no por lo que la mj hace por él, sino por el modo en que ella reacciona o se siente con respecto a él...)

-Para satisfacer al h hay que aprender a manifestar amor a través de los sentimientos (y no necesariamente de las acciones...)

-Los puntos de castigo que da el h no suelen ser ni justos ni prácticos...

-Cuando el h se halla de talante negativo, trátalo como si pasara un tornado y reguárdate...

-En Venus no hay tornados y cuando alguien está disgustada, todo el mundo se interesa por ella e intenta comprender lo que le preocupa haciendo muchísimas preguntas...

-En Marte, cuando pasa un tornado, todos buscan una zanja y se ponen a cubierto...

Cómo comunicar sentimientos difíciles

-Cómo encubren los hombres sus verdaderos sentimientos

1. Mediante la ira (para evitar los sentimientos dolorosos de tristeza, daño, pesar, culpa o temor)

2. Mediante la *indiferencia* y el *desánimo* como modo de eludir sentimientos dolorosos de *ira*...
3. Simulan *sentirse ofendidos* para evitar que les hagan *daño*...
4. Utilizan la *ira* y el *sentimiento de propia justicia* como modo de evitar *sentirse asustados o inseguros*...
5. Utilizan la *tranquilidad* y la *calma* como modo de eludir *la ira, el temor, la decepción, el desánimo o la vergüenza*...
6. Pueden utilizar la *agresión* para evitar el *miedo*...

-Eludir las emociones les da poder a ellas; escucharlas y analizarlas reduce su intensidad
Cómo pedir apoyo y conseguirlo

-Las mjs cometen el error de creer que no tienen que pedir apoyo...

-Sienten de manera intuitiva las necesidades de los demás y suelen dar cuanto pueden sin que se lo pidan (y, por ello, esperan que los hs hagan lo mismo)

-Su lema es: "*¡Amor es no tener que pedir nunca!*", pero

-Si la mj no pide su apoyo, *el h piensa que ya está dando lo suficiente*...

-Cuando un h oye algo en un tono exigente, por muy bien que esté expresada la petición, lo único que oye es que no está dando lo suficiente (y, entonces, *su tendencia es dar menos hasta que se valore lo que ya da*...)

5 son los secretos para pedir apoyo a un marciano

1. El momento adecuado

-No pedir algo que esté pensando hacer en ese momento...

-Ni que lo haga cuando está concentrado en algo...

2. Actitud no exigente

-Una petición es una petición de un favor (no una exigencia)...

3. Brevedad

-Hay que partir del supuesto de que no es preciso convencerlo...

4. Exposición directa

Lo que ella dice

-Hay que recoger a lo niños y yo no puedo

-La bolsa de la compra está en el coche

-No puedo echar nada más en el cubo

-El patio está hecho un asco

-ETC...

Lo que él entiende

-Si puedes, debes recogerlos. Si no me sentiré poco apoyada (y me acordaré)

-Es trabajo tuyo traerla, yo he ido al super

-No has tirado la basura. No debieras retrasarte tanto

-Hoy tampoco has limpiado el patio

Lo que debiera decir

-¿Quieres recoger a los niños, por favor?

-¿Quieres traerme la bolsa de la compra? Está en el coche.

-¿Quieres tirar la basura, por favor?

-¿Quieres limpiar el patio, cariño?

5. Palabras correctas

-Uno de los errores más frecuentes en la petición de apoyo es el uso del *podrías* o *puedes* en lugar del querrías o quieres...

-A las mjs les suele dar pánico pedir apoyo (otras veces han oído: *No me lées; Para ya de decirme lo que tengo que hacer; Yo ya sé lo que tengo que hacer; etc.*)

-Es buena señal que el h refunfuñe: *Está sopesando la petición y sus necesidades*

-Tras la petición espera en silencio (Ha de abrirse paso a través de su resistencia)

LOS HOMBRES ESTÁN MUCHO MÁS DISPUESTOS A DECIR QUE SÍ CUANDO TIENEN LA LIBERTAD DE DECIR QUE NO...