

MARTE Y VENUS

enamorados

CÓMO SACAR PROVECHO DE LAS DIFERENCIAS

JOHN GRAY

DEBOLSILLO *clave*

JOHN GRAY

Marte y Venus enamorados

Traducción de
José Manuel Pomares

DEBOLSILLO
www.megustaleerebooks.com

*Este libro está dedicado a mi esposa, Bonnie Gray,
con el más profundo amor y afecto. Su cariño,
vulnerabilidad, sensatez y fortaleza me han
permitido enamorarme de ella una y otra vez.*

Agradecimientos

Gracias a mi esposa, Bonnie Gray, por compartir la aventura de desarrollar este libro conmigo. Le agradezco su paciencia, apoyo y, sobre todo, su compromiso para procurar que nuestra relación no quede en el olvido, entre tantas exigencias de escritura y seminarios de enseñanza.

Gracias a nuestras tres hijas, Shannon, Julie y Lauren por su continuado cariño y ánimo. Es maravilloso sentirse apoyado por mi familia en el trabajo que hago. Gracias, Lauren, por tu ayuda en la redacción del primer capítulo y por los especiales mensajes de ánimo que me dejaste en mi computadora.

Gracias a Patti Breitman, mi agente, que fue la primera en sugerir que hiciéramos este libro, por su permanente amistad y apoyo. Gracias también a Linda Michaels, mi agente internacional, por conseguir que mis libros se hayan publicado en todo el mundo en treinta y siete idiomas diferentes.

Gracias a Suzanne Lipsett, que entrevistó personalmente a muchas de las personas que habían escrito cartas, para obtener más información. Su colaboración editorial contribuyó mucho a mejorar este libro y me facilitó su preparación. Gracias a Diane Reverand por la información experta que me transmitió y por su consejo editorial. Gracias a Jack McKeown por su continua participación en la dirección de mi trabajo y por su genio comercial para poner mis libros a disposición del público. Expreso mi agradecimiento al personal de HarperCollins por la sensibilidad demostrada ante mis necesidades. No podría haber pedido un mejor editor.

Gracias a Michael Najarian por haber organizado y producido constantemente seminarios de venta para mí por todo Estados Unidos. Agradezco a mi ayudante, Susie Harris, su entregado apoyo en la organización de mi despacho y mi programa de actividades. Gracias a Reggie Henkart por organizar la expansión de los Seminarios John Gray por todo el mundo. Expreso mi agradecimiento a las diversas organizaciones y promotores de diversas ciudades que me han invitado a hablar en sus zonas. Doy las gracias a Bart y Merrill Berens por iniciar la nueva Mars and Venus Facilitated. Doy las gracias a Rami El Batrawi, de Genesis Media y Positive

Response TV por haber logrado tanto éxito con nuestro anuncio informativo comercial.

Agradezco a los miles de personas y parejas que han empleado parte de su tiempo en compartir conmigo sus percepciones e historias acerca de cómo el hecho de comprender que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus ha ejercido un impacto positivo sobre sus vidas. Sin sus historias y su participación en este proyecto, nunca se habría llegado a escribir *Marte y Venus enamorados*.

Introducción

Como autor de *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*,* me he beneficiado con regularidad de escuchar inspiradoras historias de éxito contadas por individuos y parejas. Prácticamente cada día, alguien me reconoce y se me acerca con una sonrisa en el rostro, para darme las gracias por haber escrito «ese libro». Durante años, me sentí asombrado. Sabía que mis seminarios eran experiencias de transformación, que ayudaban a salvar miles de matrimonios, pero no me daba cuenta de que el simple hecho de leer un libro pudiera tener el mismo efecto.

Durante una presentación en la que miles de personas me escuchan hablar, observo cómo una idea o una pequeña anécdota se transmite a la multitud y veo encenderse los rostros, aquí y allá, como bombillas de luz. Cuento una historia y, sin apenas interrupción, veo inconfundible e instantáneamente transformada a la gente que llena la sala. Se produce una oleada de reconocimiento y un tremendo alivio, seguido a veces por un estallido de risas que, en su mayor parte, reflejan las siguientes reacciones:

- Él *sabe* lo que he sentido. Otras personas tienen que haberlo sentido también. Y yo que creía que era el único en el mundo que no podía ser amado correctamente.
- La forma en que ha hablado de los problemas de la pareja parecía *normal*, nada atolondrada. ¿Significa eso que nuestro matrimonio se ha desarrollado de forma *normal*?
- ¡Vaya! No estoy solo. Otras personas también sienten lo mismo.
- ¡Ajá! Esa es la razón por la que sucedió. Ahora tiene sentido. Puedo afrontar esto. No es una situación tan desesperanzada.

Estas experiencias de «encenderse una idea» no son pequeñas cosas. Son rápidas, pero no transitorias. Probablemente, los problemas de relación de la gente son los acontecimientos más aislados de los que pueden experimentarse. Es difícil definirlos y hablar de ellos, sobre todo de una forma que despierte compasión y comprensión por

parte de nuestra pareja. Cuando las cosas no funcionan, no sabemos cómo expresar con palabras, o no comprendemos lo que está sucediendo, es natural que empecemos a dudar.

En el tiempo que se necesita para encender una bombilla, personas repartidas por entre el público se muestran visiblemente transformadas por uno u otro de los mensajes que reciben, precisamente ese que para ellos establece toda una diferencia personal.

- ¡Hemos pasado por eso! ¡No ocurre nada anormal entre nosotros!
- Eso me describe a mí. No estoy solo.
- Siempre he pensado que el amor era suficiente, pero supongo que hay cosas que necesitamos saber para que funcione.

En mis seminarios, invito a los individuos y a las parejas a levantarse y compartir ejemplos de sus propias vidas. Las percepciones que capto de comprender las diferencias entre hombres y mujeres son ciertamente muy útiles, pero son sus historias lo que mejor cristaliza esas ideas, con mayor rapidez, de modo más espectacular e inolvidable.

Cuando los participantes empiezan a compartir ejemplos personales acerca de cómo han utilizado sus percepciones para mejorar sus relaciones, todo parece encajar repentinamente. Una historia compartida por una persona que se relaciona directamente con otras, hace que las expresiones de los rostros se iluminen de alegría, inspiración y alivio.

Marte y Venus enamorados es un libro de ejemplos personales de relaciones que funcionan, una colección de historias de la vida real. Quizá no se reconozca usted en cada una de ellas, pero habrá inevitablemente varias que cristalizarán su propia verdad, que le mostrarán algo sobre su propia historia de amor que quizá se le haya escapado durante mucho tiempo. Con cada una de estas historias compartirá la claridad y la comprensión que otros como usted han encontrado para hacer funcionar el amor en sus vidas.

Algunas de estas historias proceden directamente de individuos y parejas que las han compartido en mis seminarios, así como mediante cartas dirigidas a mi despacho. Cada año recibo miles de cartas, escritas espontáneamente, en las que se me cuentan historias de amor. Las gentes que escriben esas cartas son esposos y esposas, o

amantes; personas que buscan el amor; sus relaciones han parecido estar al borde de la ruina, pero han sido salvadas por lo que han descubierto en mi trabajo.

Algunos son lectores; otros, asistentes a mis seminarios. La mayoría de ellos han amado profundamente a sus parejas y, a través de mis libros, cintas de audio y seminarios, encontraron formas de enriquecer sus relaciones amorosas más allá de todo lo que pudieron imaginar y esperar. Algunas son personas solteras que han anhelado el amor en sus vidas, pero que nunca lo han alcanzado, hasta que aprendieron a identificar y apreciar las diferencias entre hombres y mujeres.

A veces, al final de una carta, escribían: «Si cree que mi historia puede ayudar a otros, tiene usted libertad para utilizarla como desee». Un día, al pensar en ello, me di cuenta de que esa era realmente una buena idea. Si las historias y ejemplos reales podían ejercer un efecto transformador tan instantáneo y permanente en los encuentros personales en mis seminarios, ¿por qué no reunir una serie de ellas en un libro?

Marte y Venus enamorados abarca las ideas básicas presentadas en mis libros, cintas de audio y seminarios, pero de una forma tan real como la vida misma, desde el *interior*, dándole la oportunidad de verse reflejado a sí mismo en las circunstancias que describen. En términos psicológicos, el libro le ofrece una oportunidad segura y privada de *identificarse* con otros, pero en términos cotidianos le muestra, de cientos de formas diferentes, algunas realidades reconfortantes:

- Que tener problemas en el amor es normal.
- Que no hay nada erróneo en usted por el hecho de tener dificultades en sus relaciones.
- Que casi todo aquel que intenta amar, tiene problemas para hacerlo correctamente.
- Que se pueden perdonar y curar hasta los grandes errores, como la infidelidad.
- Que incluso cuando la gente está profundamente enamorada, sus relaciones no funcionan si no reconocen ciertas verdades acerca de los hombres y las mujeres.
- Que las mujeres y los hombres son realmente diferentes.
- Y que la clave para enamorarse y permanecer enamorado es precisamente reconocer y asumir esas diferencias.

Mientras que algunas de estas historias son cálidas, otras son divertidas y humorísticas. ¿Qué puede ser más satisfactorio que escuchar de una relación amorosa

a punto de la ruptura que de pronto se reanima y cobra vida? Tratar de comprender cómo se produce eso es lo que nos mantiene sentados ante la mesa de la cocina, hasta mucho después de terminado el almuerzo, sirviéndonos otra taza de café, dedicados a repasar una y otra vez los detalles de la situación, de la nuestra y de la de otra persona. Espero que la experiencia de leer este libro sea para usted como la prolongación de una agradable comida, pensando en el amor, hasta que de pronto se enciende en su mente una idea, como una bombilla: «¡Oh! ¡Ese soy yo!», o bien: «¡Mira esto, cariño! ¡Están hablando de nosotros!».

Marte y Venus enamorados

Imagine que los hombres proceden de Marte y las mujeres de Venus. Un buen día, hace mucho tiempo, los marcianos viajaron en sus naves espaciales hasta Venus. Al llegar allí, experimentaron amor a primera vista. Tanto los marcianos como las venusinas se enamoraron perdidamente los unos de los otros, se casaron y vivieron eternamente felices..., hasta que, por alguna razón, decidieron visitar la Tierra.

Al principio, todo fue perfecto, pero al cabo de un tiempo empezaron a hacerse notar los efectos de la atmósfera de la Tierra. Tanto los hombres como las mujeres experimentaron una «amnesia selectiva». Unos y otros llegaron a olvidar que procedían de planetas diferentes.

Sin tener una conciencia de cómo eran diferentes, los marcianos empezaron a pensar que las venusinas necesitaban de un arreglo, mientras que estas pensaron que los marcianos necesitaban de una mejora. Mientras se disponían a «cambiarse» los unos a los otros, empezó a desaparecer el amor que sintieron originalmente.

Aunque la mayoría de marcianos y venusinas olvidaron que eran diferentes, algunos no pasaron por esa experiencia. Esos seres afortunados recordaron que procedían de dos planetas diferentes. Gracias a esta percepción especial continuaron creciendo juntos en el amor.

Aunque la mayoría de marcianos y venusinas olvidaron que eran diferentes, algunos no pasaron por esa experiencia. Gracias a esta percepción especial continuaron creciendo juntos en el amor.

Esta toma de conciencia (que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus) ha sido la clave que les faltaba a miles de parejas para experimentar un creciente amor, una mejor comunicación y una pasión duradera en sus relaciones.

EXPECTATIVAS POCO REALISTAS

Cuando pensamos erróneamente que hombres y mujeres son iguales, nuestras relaciones se llenan de improviso de expectativas irreales. Las mujeres suponen que los hombres harán aquellas mismas cosas que hacen las mujeres cuando aman a alguien. Los hombres suponen que las mujeres reaccionarán de la forma en que reaccionaría un hombre cuando ama a alguien. Sin tener una clara percepción del modo en que hombres y mujeres responden de forma diferente, no es nada extraño que nuestros sentimientos salgan vulnerados y terminemos por luchar precisamente contra aquella persona a la que más amamos.

Cuando pensamos erróneamente que los hombres y las mujeres son iguales, nuestras relaciones se llenan de improviso de expectativas poco realistas.

Mediante la comprensión y el recuerdo de que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus, empezamos a interpretar los comportamientos y respuestas de nuestra pareja bajo una nueva luz. Desde esa perspectiva, la vieja guerra entre los sexos es en realidad un mal entendimiento entre los sexos. En nuestras relaciones tiene lugar algo muy mágico: nuestros corazones se llenan con el cálido resplandor del perdón y se ven inspirados por una nueva sensación de poder para realizar nuestros sueños y esperanzas.

De repente, nuestras relaciones parecen muy diferentes. Observamos que nuestra pareja se esfuerza por ser cariñosa y hace las cosas lo mejor que puede, a su propio modo. Con esta nueva percepción, somos capaces de reconocer los numerosos intentos de nuestra pareja por ser cariñosa. Empiezan a despejarse las nubes de la confusión, la frustración y la decepción y, de pronto, comienzan a tener sentido sus acciones y reacciones.

La vieja guerra entre los sexos es en realidad un malentendido entre los sexos.

Una vez que podemos ver con claridad la intención cariñosa de nuestra pareja, nuestras relaciones empiezan a cambiar automáticamente. En lugar de sentirnos

rechazados o poco apreciados, terminamos por darnos cuenta de que el amor no sólo estuvo siempre presente, sino que continúa estándolo.

UNA VISIÓN GENERAL DE LAS HISTORIAS

Gracias a esta importante percepción, miles de parejas han descubierto cómo volver a encender el amor en sus relaciones, haciéndolo cada una a su propia y singular manera. A lo largo de las páginas de *Marte y Venus enamorados* exploraremos sus aleccionadoras y cordiales historias. Compartiremos, con sus propias palabras, los éxitos que han tenido, y también se nos presentará la ocasión de poder aprender de sus errores.

Las historias relatadas en cada capítulo le aportarán percepciones nuevas y de gran valor. Aunque muchas de estas ideas ya han sido perfiladas y explicadas en mis otros libros, leer ahora estas historias le ayudará a destacar algunos de sus propios sentimientos y experiencias y, en algunos casos, le proporcionará nuevas formas de crear la relación que usted desea.

Es importante observar que no todo el mundo se encontrará directamente reflejado en cada una de estas historias, y tampoco tiene por qué ser así. No todo el mundo encaja en estas descripciones generales sobre cómo los hombres y las mujeres son diferentes. Se trata de historias que hemos seleccionado porque muchos hombres y mujeres sí que se sienten reflejados. Al verse descrito una y otra vez, tanto usted como su pareja, dispondrá de un punto de referencia para analizar estas ideas con sus amigos y familia, así como en el seno de su relación íntima.

En el capítulo 2, «Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus», las historias que se narran exploran cómo se genera un amor duradero a través de una comprensión más profunda de las formas en que difieren los hombres y las mujeres entre sí. Recordar, simplemente, que somos diferentes los unos de los otros, nos ayuda a liberarnos de la sensación de sentirnos rechazados y poco apreciados, y nos inspira la voluntad de tomarnos el tiempo necesario para comprender a nuestra pareja, así como a saber mejor lo que necesitamos.

Las historias del capítulo 3, «Los hombres y sus cuevas», ilustran cómo puede mejorar espectacularmente una relación cuando una mujer comprende la saludable necesidad de un hombre de retirarse a su cubil. Muchas mujeres han descubierto que, al aceptar esa necesidad que tienen los hombres de retirarse a veces, estos se sienten

liberados para escucharlas mejor. Y otras mujeres han comprobado que, al aceptar la necesidad de retiro del hombre, este sale de su cueva con más frecuencia.

En el capítulo 4, «Hablar idiomas diferentes», las historias ilustran hasta qué punto los hombres y las mujeres se comunican de modo diferente, y lo diferente que es su comprensión de por qué hablamos. Tanto los hombres como las mujeres utilizamos el lenguaje para plantear argumentos y solucionar problemas, pero las mujeres también emplean el lenguaje para descubrir lo que desean decir, para expresar sus sentimientos y, a menudo, para experimentar una mayor intimidad. Las historias que se incluyen aquí muestran cómo mejora espectacularmente la comunicación en cuanto los hombres y las mujeres terminan por comprender estas diferencias.

El capítulo 5, «Llegan los marcianos», presenta historias de relaciones en las que se ha producido tanto daño que estuvieron a punto de disolverse y que, sin embargo, curaron y empezaron a florecer gracias a las nuevas percepciones sobre las diferencias entre hombres y mujeres. Aquí encontramos a mujeres y hombres que crecen envueltos en el amor y que encuentran formas de satisfacer sus necesidades y las de sus parejas, allí donde antes no había más que confusión y resentimiento.

El capítulo 6, «Saludos de Marte y Venus», muestra las diferentes formas mediante las que hombres y mujeres entregan su amor. Si no se tiene una clara comprensión de esas diferencias, nos sentimos frustrados y decepcionados en nuestras experiencias del amor. Las historias que se incluyen en este capítulo sirven como ejemplos de la vida real que muestran a los hombres la importancia de conseguir que una mujer se sienta querida y mimada, y a las mujeres el valor de expresar aprecio por sus compañeros y sus logros.

Finalmente, en el capítulo 7, «Marte y Venus, juntos para siempre», abordamos problemas particularmente difíciles que afectan al núcleo de algunos matrimonios, como el maltrato, la adicción, el engaño y la infidelidad. Las historias que se incluyen aquí son memorables, no sólo por lo que muestran acerca del profundo efecto que tienen tales problemas sobre el amor, sino también por las revelaciones que aportan sobre los caminos que permiten alejarse de la ruptura y caminar hacia unas relaciones fuertes, sanas y cariñosas.

En cada uno de los capítulos de *Marte y Venus enamorados* descubrirá nuevas formas de integrar y aplicar esta nueva comprensión de las diferencias entre hombres y mujeres. Cada historia traerá consigo una creciente toma de conciencia acerca de cómo solucionar los inevitables problemas y conflictos que surgen no sólo en nuestras relaciones íntimas, sino también en todas las relaciones humanas.

LA MAGIA DE COMPARTIR HISTORIAS

Al leer estas historias sobre relaciones y en la medida en que pueda verse reflejado a sí mismo y a su pareja en cada una de ellas, reforzará automáticamente su propia comprensión de aquello que hace más cariñosas las relaciones. Al centrar la atención sobre lo que hace funcionar las relaciones, animará espontáneamente esas mismas cualidades en sí mismo.

Al descubrir lo que quizá esté ausente en su relación, en lugar de sentirse perdido se sentirá inspirado por nuevas posibilidades de encontrar su realización. Una vez que empiece a reírse de sus propios errores, o de los errores de su pareja, se liberará de los viejos resentimientos y su corazón se llenará con la magia del amor y del perdón.

Tanto si se ve estimulado por estas historias de éxito como si se siente simplemente agradecido por el amor y la comprensión de los que ya disfruta, compartir las transformaciones personales de gentes como usted mismo, capaces de desarrollar su habilidad para amar y respetarse los unos a los otros, constituye una experiencia sustentadora y enriquecedora.

Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus

Los hombres y las mujeres son diferentes; tanto que, en ocasiones, parecería como si procediéramos de planetas diferentes. Recordar esta sencilla idea nos libera de arrojar la culpa de lo que sucede sobre nuestra pareja, y nos ayuda a tomarnos el tiempo necesario para comprender sus necesidades. En lugar de percibir las diferentes formas de actuar y reaccionar de nuestra pareja como signos de debilidad, o como tendencias neuróticas que necesitan corrección, podemos empezar a amar y aceptar al otro tal como es. En cada una de las siguientes historias los hombres y las mujeres comparten lo útil y tranquilizador que es empezar a comprender las diferencias entre hombres y mujeres.

NO ESTAMOS SOLOS

Barbara me dijo lo siguiente: «Roger y yo estamos maravillosamente enamorados, pero no siempre fue de ese modo. Experimentamos una continua sensación de tira y afloja. Eran tantas las cosas que me molestaban de él. Cuando leí *Los hombres son de Marte...* fue como si John Gray nos hubiera estado siguiendo por nuestra casa. Lo que creíamos que eran nuestras conversaciones privadas aparecieron de pronto escritas en su libro. Yo creía que eso sólo nos pasaba a nosotros. Saber que los demás pasan por las mismas experiencias fue inmensamente útil».

Descubrir que muchas otras parejas pasan por las mismas experiencias, nos libera de arrojar la culpa sobre el otro.

«Descubrir que muchas otras parejas pasan por las mismas experiencias, nos libera de arrojar la culpa sobre el otro. Cada vez que surgía un problema ya no llegaba a la conclusión de que algo andaba mal con Roger. Ya no me sentía impotente para conseguir lo que deseaba y, lo más importante, dejaba de interpretar los comportamientos de Roger como señales de que no me amaba.»

APRENDER A RETROCEDER

Nell escribió: «Mi esposo, Stuart, es del tipo silencioso fuerte. Es muy marciano. Nunca lograba saber qué sentía y eso hacía que me sintiera increíblemente insegura. Tenía la impresión de que debía saberlo. ¿Cómo podíamos llegar a conectar si él no lo compartía conmigo? ¿Cómo podía yo mejorar las cosas si no sabía qué era lo que a él le molestaba? Sabía que si algo andaba mal y él no hablaba de ello, las cosas no harían sino empeorar. Y, desde luego, no hablábamos, y las cosas empeoraron».

En un intento por mejorar las cosas, no hacía otra cosa que empeorarlas.

«Nunca imaginé que mis propios intentos por hacerle hablar contribuyeran a alejarlo más y más. Leer cómo los marcianos se retiran a sus cuevas me ayudó a comprender que en mi intento por mejorar las cosas no hacía sino empeorarlas. Una vez que empecé a retroceder, todo cambió. Stuart empezó a sentirse de mejor buen humor. Cuando salía de su cueva, se mostraba mucho más atento e interesado por mí. Sé que si no lo hubiera comprendido así, todavía estaríamos en guerra.»

Aprender a escuchar

Chuck dijo: «Aprender a escuchar fue el don más importante que obtuve del hecho de comprender que las mujeres son de Venus. Siempre había oído decir que la comunicación era el elemento más importante de una relación, y creía ser un gran comunicador. De hecho, soy un comunicador profesional, ya que hago entrevistas para la radio. Entonces, ¿por qué se sentía mi esposa tan frustrada conmigo? ¿Por qué había dejado de hablarme?».

Cada vez que ella hablaba, yo intervenía inmediatamente para aportar mis soluciones.

«Yo, como la mayoría de los hombres, me centro en solucionar el problema. Cada vez que ella hablaba sobre lo que la molestaba, yo intervenía inmediatamente para aportar mis soluciones. Trataba de clarificar su pensamiento, de corregir sus sentimientos e intentaba solucionar sus problemas ofreciéndole soluciones. Trataba de solucionar cada uno de sus problemas, excepto el que ella deseaba que se resolviera realmente. Lo que ella necesitaba de mí era, simplemente, que la escuchara.

»Así me lo ha dicho durante años, pero yo no llegué a comprender a qué se refería. Pensaba: “escuchar” significa que debo permitirle que exponga su opinión antes de ofrecerle mi solución. Ahora, me limité efectivamente a “escuchar”; me contengo a la hora de ofrecer soluciones y, de repente, resulta que ella se siente “escuchada”.

HACER MENOS Y ENAMORARSE

Marge contó: «Cuando mis amigas me insistieron para que leyera el libro de John Gray, al principio me resistí. No deseaba que ningún hombre me dijera qué más podía hacer para lograr que mi relación funcionara mejor. ¿Por qué se supone que las mujeres debemos hacer todo el trabajo para que una relación funcione mejor? Estaba harta de hacer más y ahora, para variar, deseaba que fuera Philip, mi esposo, el que hiciera algo. Sin embargo, y a pesar de que no me gustaba, tomé mi medicina.

»Dejé de hacer más por él y de pedirle que hiciera más por mí. Durante el mes siguiente me dediqué a hacer lo que me gustaba hacer, en lugar de centrar mi atención en cambiarlo a él.

Dejé de limpiar la cocina y, una vez que la cocina estuvo realmente desordenada, él empezó a limpiarla.

«Dejé de procurar hacerle hablar. Entonces, él empezó a hacerme preguntas sobre

cómo me habían ido las cosas durante el día. Dejé de preguntarle cómo le había ido a él. Al cabo de unas pocas semanas fue él quien empezó a contarme lo que le había sucedido. Dejé de limpiar la cocina y, una vez que la cocina estuvo realmente desordenada, él empezó a limpiarla. Dejé sus ropas tiradas en el suelo, donde él mismo las había dejado, y finalmente se encargó de recogerlas. Aunque esa no era una situación ideal para mí, funcionaba.»

Apreciar sus acciones fue como una pócima amorosa secreta y mágica; inmediatamente, él se sintió aliviado y en paz.

«Practiqué el expresar mi aprecio por todo lo que él hiciera. Aunque no deseaba esperar a que la cocina estuviera desordenada antes de que él se pusiera a limpiarla, lo hice. Cuando él ordenó las cosas, sonreí y le dije: “Ahora tiene un aspecto fantástico”. Apreiciar sus acciones fue como una pócima amorosa secreta y mágica; inmediatamente, él se sintió aliviado y en paz. Jamás hubiera imaginado lo fácil que podía ser. Una vez efectuado ese cambio en mi propio comportamiento, él cambió. Entonces, empecé a sentirme nuevamente enamorada.

»Sí, tuve que efectuar un cambio, pero no fue cómo yo había imaginado que sería. Tuve que desprenderme del deseo de que las cosas fueran de una determinada manera. Sí, nuestra casa está ahora un poco desordenada. Y es cierto que él se recluye en su cueva, a veces durante días enteros. Pero cuando sale estamos enamorados, y eso es muy valioso para mí. Ciertamente me resulta difícil contenerme para no hacerlo todo y luego mostrarme enfadada con él por no haberme ayudado o haberse preocupado; pero al experimentar que mi nueva actitud funcionaba y que estamos más enamorados que nunca, me resultó mucho más fácil. Eso bien vale pagar el precio.

EMPEZAR DE NUEVO

Judy compartió: «Entre los dos, hemos tenido seis matrimonios. Este es el tercero para cada uno de los dos. Dentro de tres días cumpliré cincuenta y dos años de edad. Si después de todo ese tiempo y de todo este trabajo no voy a tener la mejor relación posible, ¿por qué mantenerla? Preferiría estar sola antes que mantener una relación

comprometida. Cuando Ken y yo nos casamos, yo tenía cuarenta y dos años y Ken cincuenta y uno. ¡Éramos adultos! ¡Personas maduras! Nos casamos para pasar al siguiente nivel de compromiso en nuestras vidas; al casarnos, demostrábamos al otro el nivel de compromiso que nos interesaba tener. ¡Y no tener!

»Esta es la historia que condujo a esa situación:

»Después de quince años, mi primer matrimonio terminó en divorcio. Sencillamente, no poseía conocimiento alguno acerca de cómo mantener una buena relación. Mis padres se peleaban continuamente y se demostraban muy poco respeto mutuo. Pensé que, como yo era inteligente, podría hacer algo diferente, pero me volvió a suceder una y otra vez.

»Un año y medio después de obtenido mi divorcio, volvía a estar casada. Era un hombre agradable pero, una vez más, no funcionó. En esta ocasión, al menos, no me quedé durante quince años. Aunque me sentía confundida, empezaba a tener bastante claro que, simplemente, no sabía cómo hacerlo.

Cuando dejé de darle consejos útiles, él empezó a escucharme.

«Entonces, Ken apareció en mi vida y todo cambió. Nos conocimos durante un seminario sobre comunicación con John Gray. Por primera vez en mi vida empecé a comprender a los hombres y lo que sucedía en mis relaciones. Creo que inicié el aprendizaje de cómo hablar con los hombres de modo que ellos me escucharan. Cuando dejé de darle consejos útiles, él empezó a escucharme. Ahora llevamos felizmente casados desde hace diez años, y sé por qué.

»Nos comunicamos, y sabemos cómo respetar al otro como perteneciente a un sexo diferente. Sabemos cómo funcionan esas diferencias. Ahora ya no supongo que a Ken deba resultarle fácil el comprenderme. En ocasiones, ni siquiera me entiendo a mí misma, así que ¿cómo voy a esperar que me entienda un marciano? Cuando él me escucha y trata de comprenderme, aprecio de veras su intento.

Pensaba que si me amaba desearía conectar automáticamente conmigo a través de la comunicación.

«Antes de conocer a Ken, yo sólo esperaba que un hombre escuchara y

comprendiera. Pensaba que si me amaba desearía conectar automáticamente conmigo a través de la comunicación. Por entonces no sabía que los hombres conectan con los demás a través de las cosas que hacen.

«Cuando Ken tiene la sensación de estar haciendo algo por mí, empieza a sentirse conectado. Escuchar pasivamente hace que el hombre tenga la impresión de no estar haciendo nada por ayudar. Se aburre fácilmente, se siente impaciente, distraído o desinteresado. Al compartir mi aprecio por Ken, él recuerda que está ayudando. Eso no sólo le hace más feliz, sino que también me recuerda a mí que no debo dar su apoyo por sentado.

»Tampoco espero que yo misma acepte y asuma automáticamente todas nuestras diferencias. A veces resulta duro, pero ahora soy compasiva conmigo misma por tener que tratar con alguien tan diferente.

Aunque somos diferentes, su forma de ser es tan válida como la mía; no necesito que nadie me reprenda y él tampoco.

«Recordar que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus nos ayuda a respetar nuestras diferencias y a no tratar de ignorarlas o negarlas. Ken y yo pasamos juntos la década de los años ochenta, cuando se suponía que hombres y mujeres eran iguales. Ahora sabemos que eso no es cierto; descubrimos que no éramos en modo alguno iguales. Pero también aprendimos que uno no era mejor que el otro. Aunque somos diferentes, su forma de ser es tan válida como la mía; no necesito que nadie me reprenda y él tampoco.

»Creo que hombres y mujeres estamos destinados a ser de una forma. No sólo para que podamos tener hijos, sino también en otras cosas. Durante los años transcurridos, todos nos hemos alejado de nuestras naturalezas diferentes. Al amar a Ken tal como es, he vuelto a amarme y aceptarme a mí misma. He necesitado cincuenta y dos años para aprenderlo, y me siento muy agradecida por ello.

CRECER JUNTOS EN EL AMOR

Fred contó su historia: «No hago más que oír pronunciar el nombre de Mary Wright. “Ella ha hecho el trabajo de John Gray. Te gustará”, me decía la gente. Para

entonces, había iniciado la participación en los seminarios de John y utilizaba su trabajo en mi consulta psicoterapéutica, de modo que supongo que tenía sentido pensar que me gustaba Mary. Pero no me interesaba citarme tan pronto con una mujer después de mi separación; no es que estuviera deprimido; me encontraba bien, pero, simplemente, no me interesaba salir con una mujer.

»Inevitablemente, conocí a Mary en un seminario. Hubo un baile y bailé con ella, y recuerdo que pensé: “Realmente, esta mujer me gusta, pero no hay ninguna química. Es agradable, atractiva, inteligente, espiritual, pero no siento ningún *click*”. No volví a verla hasta un año y medio más tarde. Mary se encontraba en una fiesta a la que yo también acudí. Y estaba claro que era la persona más interesante y fascinante que había en la fiesta. Pasé tres cuartos de hora hablando con ella, anoté su número de teléfono y dos semanas más tarde la llamé para invitarla a un concierto de Billy Joel, en compañía de mis hijas. Fue un concierto fantástico.

»Aquella misma noche le dije: “Mary, me gustas y quisiera salir de nuevo contigo. Esta noche he disfrutado mucho con tu compañía”.

»Ella me contestó: “Yo también con la tuya, pero necesito decirte algo importante. Tengo que ir lenta, muy lentamente en las relaciones. Mi pauta de actuación ha sido lanzarme de cabeza a ellas y salir trasquilada antes de que me diera cuenta de lo que sucedía, y ahora mismo hago todo lo posible para no caer de nuevo en ese mismo error. Quiero que sepas desde el principio que no voy a poder mantener relaciones físicas contigo.

»“¿Qué significa eso? —le pregunté—. Si no pudiera tomarte de la mano o si no pudiéramos abrazarnos, eso sería duro. Pero si te refieres a no mantener relaciones sexuales o románticas inmediatamente, a mí me parece bien.”

»“A eso me refiero —replicó—. Lo has comprendido.”

»Nos abrazamos al despedirnos, deseándonos las buenas noches, nos echamos a reír y eso fue el final de nuestra primera cita.

»Las cosas ocurrieron lentamente, pero establecimos una pauta. Al cabo de unos pocos meses, Mary nos acompañó a mí, a mi hija y a uno de sus amigos a un parque de atracciones. Por aquel entonces, yo había estado viendo casualmente a otras dos mujeres, pero después de aquel viaje, comprendí que Mary era realmente con la que deseaba estar. Aun así, transcurrieron cuatro o cinco meses más antes de que nos besáramos en los labios por primera vez. Algún tiempo después de que eso sucediera, nuestra relación se hizo física. Un año más tarde estábamos conviviendo juntos.

»El trabajo de John es una de las cosas más importantes que Mary y yo hemos

compartido. Hay una verdadera historia de un antes y un después: las relaciones que mantuve antes de asistir a los seminarios de John, y la que mantengo ahora con Mary, después de haber aprendido a trabajar tan bien. En cuanto a Mary, pude darme cuenta de cómo eso la ayudaba a contenerse antes de dar un consejo no solicitado. Al ser maestra de cuarto grado, está acostumbrada a decirles a los niños pequeños cómo deben vivir sus vidas, pero al ser yo un marciano típico, detesto que me digan lo que tengo que hacer. Comprendí que Mary había aprendido de John a preguntar si yo estaba dispuesto a escuchar las cosas que deseaba decirme, y eso es algo que aprecio de veras. Ella enseñó a mis hijas algo que las ayudó a comprenderme mejor de ese modo.

Detesto que me digan lo que tengo que hacer, así que aprecio de veras cuando Mary me pregunta si estoy dispuesto a escuchar las cosas que desea decirme.

«En cuanto a mí, la clave más valiosa para el éxito de nuestra relación fue aprender a escuchar los sentimientos de Mary sin menospreciarlos. Aunque soy terapeuta, el trabajo de John descubrió en mí el hecho de que tenía mucho que aprender sobre ello. Los hombres han sido desconsiderados con los sentimientos de las mujeres durante tanto tiempo que ni siquiera son conscientes de que lo hacen así. “Seguro que es así como te sientes —responden—, pero seamos lógicos, ¿de acuerdo?” Para escuchar tan bien como yo creía escuchar, tuve que aprender a escuchar los sentimientos de una mujer sin menospreciarlos.

Los hombres son desconsiderados con los sentimientos de las mujeres. Tuve que aprender a escuchar los sentimientos de una mujer sin menospreciarlos.

«Hay una razón cultural que explica por qué los hombres menosprecian los sentimientos de las mujeres: los varones vivimos en una especie de club para hombres desde que son niños pequeños. Están convencidos de que los chicos son mejores que las chicas, más inteligentes, fuertes, etcétera, y escuchan a los hombres mayores, a los padres, tíos, abuelos y hermanos, a menospreciar a las mujeres y sus sentimientos. Así pues, los chicos crecen sin comprender ni apreciar en profundidad la sabiduría femenina.

»Como sucede con la mayoría de los hombres, y antes de acudir a los seminarios de John, nunca me había dado cuenta de que experimentaba un desprecio oculto por las mujeres, sus pensamientos y sentimientos. Supongo que, en realidad, empecé a escuchar seriamente a las mujeres antes de conocer a Mary, pero ella fue la primera mujer, aparte de mis hijas, con la que fui capaz de poner en práctica ese nuevo nivel de saber escuchar al otro. Y, gracias a mi trabajo como psicoterapeuta, sé que las mujeres no abandonan la cólera y el desprecio que sienten hacia los hombres hasta que uno de ellos no empieza a escuchar. Hasta ese momento, situadas tras las puertas cerradas, las mujeres hablan de lo estúpidos que son los hombres. Pero, al escuchar realmente, se desarrolla la confianza. Para Mary, el hecho de que yo la escuchara constituyó toda la diferencia, pero eso también supuso una gran diferencia para mí. Mary y yo empezamos a percibir una sensación de camaradería.

»Así pues, el trabajo de John abrió el camino para la confianza. Así es como las mujeres pueden relajarse por lo que se refiere a la existencia de la cueva: confían en que el tipo saldrá de ella en algún momento. También me di cuenta de lo mucho que significaba para mí el ser reconocido por las cosas que hacía. En mi matrimonio anterior sentía que mi primera esposa parecía dar por sentadas las cosas que yo hacía, y que nunca llegaba a apreciarlas realmente, pero el trabajo de John encendió la luz sobre ese aspecto concreto de las relaciones, sobre lo importante que es para un hombre el aprecio de la mujer. Mary, por ejemplo, decía: “Te amo”, y eso era algo que sin duda me encantaba escuchar, pero luego añadía: “Cariño, me ha parecido realmente bien que te hayas ocupado de conseguir las entradas”, o bien: “Gracias por bajar la basura”, o “Realmente, admiro los esfuerzos que haces por ser un buen padre”. Y esa clase de reconocimientos me hacen bien y significan mucho para mí.

»Las enseñanzas son tan básicas que las utilizo continuamente en mi consulta. Comprender las diferencias entre los hombres y las mujeres tiene como resultado el surgimiento de la confianza, que proporciona a su vez una gran seguridad. Ahí es donde puede florecer el amor. Y eso fue lo que nos sucedió a Mary y a mí. El amor, simplemente, floreció y creció. Nos casamos en 1994. John y Bonnie asistieron a nuestra boda.

ENCONTRARME PRIMERO A MÍ MISMO, Y LUEGO A NOSOTROS

Esta es la versión de Mary: «Soy una romántica compulsiva, o más bien lo era.

Tuve mi primer novio a los cinco años, y nunca me detuve, jamás dejé de tener una relación u otra hasta un par de años después de mi tercer matrimonio, cuando tenía cuarenta y dos años. Procedo de un ambiente adictivo: mi madre era alcohólica, y perdí a dos hermanos a causa de las drogas y el alcohol. Una vez que hube pasado por tres matrimonios, me di cuenta de que yo también padecía mi propia adicción. No se trataba de drogas o de alcohol, sino de matrimonios. Asistir a los talleres de John me ayudó a darme cuenta de ello».

Soy una romántica compulsiva, o más bien lo era. Tuve mi primer novio a los cinco años, y nunca me detuve, jamás dejé de tener una relación u otra hasta un par de años después de mi tercer matrimonio, cuando tenía cuarenta y dos años.

«Después de darme cuenta de esta gran verdad, me dije finalmente a mí misma: “Voy a tener una relación conmigo misma y a descubrir quién soy”. Compré mi propio piso, hice por mi cuenta un viaje al suroeste, y exploré el campo de la música para descubrir qué me gustaba. Durante todo ese tiempo, no dejaba de decirme: “Esto es lo que soy. Esto es lo que me gusta. Esto es lo que no me gusta. Esto otro es lo que no estoy dispuesta a aceptar. Y esto es lo que puedo aceptar”. Volví a enamorarme pero, por primera vez en mi vida, me enamoré de mí misma.

»Durante ese tiempo que estuve conmigo misma, no dejé de escuchar el nombre de Fred Kleiner. La gente que me rodeaba pensaba que nos gustaríamos el uno al otro. “No me interesa. No quiero salir con otro hombre”, les decía yo. Pero seguí escuchando ese nombre. Llegué incluso a conocerlo. Y un día que acudí a una fiesta, allí estaba Fred Kleiner. Se me acercó, empezamos a hablar y fue algo completamente delicioso. Me pidió mi número de teléfono y unas pocas semanas más tarde me llamó para invitarme a un concierto.

»Camino del concierto, le hice una advertencia: “Quiero que sepas que he estado casada tres veces. No sé cómo hacer funcionar una relación, pero sé que esta vez voy a actuar de modo diferente”.

»Me rodeó con el brazo y yo continué: “No sé si seré capaz de besarte o cuándo sucederá eso. Me siento en un territorio completamente nuevo”. Los besos eran mi perdición. “¿Puedo darte un abrazo?”, me preguntó él.

»“No tengo ningún problema con un abrazo. Pero en cuanto a los besos... Cada vez

que beso a alguien que me importa es cuando lo pierdo por completo. Es entonces cuando se pone en marcha mi compulsión romántica y creo un mundo de fantasía.”

»“Es una actitud muy razonable”, me dijo él. Aquella noche, lo pasamos muy bien en el concierto. Poco a poco, se estableció tácitamente una pauta. Durante los cinco primeros meses y medio salimos a cenar y fuimos al cine. Luego, Fred me acompañaba hasta mi piso, nos abrazábamos y nos reíamos, pero yo no estaba preparada todavía para mantener una relación sexual. Fred estuvo magnífico. En ningún momento me presionó; me respetó. Conocía muy bien el trabajo de John, e hizo cosas maravillosas con eso.

No me sentí desesperadamente enamorada, pero tampoco decepcionada por no haber satisfecho una vez más mis expectativas románticas irreales.

«Fred fue el primer hombre que se tomó tiempo para escucharme. Eso me ayudó a mantenerme en contacto conmigo misma. No me sentí desesperadamente enamorada, pero tampoco decepcionada por no haber satisfecho una vez más mis expectativas románticas irreales. Tuvimos nuestros altibajos, pero pasamos por ellos. He aprendido que los hombres necesitan su espacio para elaborar las cosas y que yo, simplemente, necesito dejar que las cosas sucedan. Fred ha aprendido a dejarme hablar, ha aprendido a escucharme.

»Ahora puedo abordar mi compulsión romántica y la comprendo como lo que es. No era más que una fantasía acerca de cómo creía yo que debía ser el amor. Estaba tan desesperada por sentirme querida que estaba dispuesta a ser lo que el hombre quisiera que fuese, perdiéndome a mí misma en el intento. Me unía tanto con el hombre, mi esposo, que ni siquiera pensaba en mis propias necesidades, en quién era yo, en lo que necesitaba o incluso en lo que me gustaba. Simplemente, entraba en su vida y me convertía en un apéndice de él. Finalmente, sin embargo, descubría que me sentía insatisfecha y que no recibía lo que necesitaba.

»¡Pero con Fred todo es diferente! Nos hemos divertido mucho juntos y con él me siento completamente yo misma. Soy Mary Wright, soy una maestra, soy la esposa de Fred Kleiner. Sé con absoluta seguridad que puedo vivir sin Fred, que puedo funcionar sin él, que podría tener una vida satisfactoria sin él. Pero elijo no hacerlo. Estoy con Fred por decisión propia, no por desesperación.

»Comprender hasta qué punto somos diferentes me ayuda a elegirlo cada día. No

tengo la sensación de que haya nada de erróneo en mí misma. No tengo que cambiar para sentirme querida por él. Fred acepta mis diferencias. Trata de reforzar mis sentimientos y de ver lo bueno que hay en mí. Ya no abrigo la sensación de que tenga que cumplir siempre cada una de sus expectativas para ser querida.

»Hay algo mucho más romántico en estar con Fred por elección propia de lo que hubo en estar con mis otros esposos en aquellas otras fantasías enfermizas, adictivas y románticas que solía tener. En aquellos otros tiempos no me tenía a mí misma. Ahora, en cambio, tengo a Fred y me tengo a mí misma. Ahora tengo ese nosotros que formamos.

EL MILAGRO DE LA COMPRESIÓN

Según Sue: «*Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* fue una verdadera respuesta a mis oraciones. Necesitaba que se produjera un milagro en mi matrimonio. Había llegado a un punto en el que pensaba mucho en el divorcio, pero no deseaba hacerlo por el bien de nuestros hijos. De algún modo, tenía la sensación de que encontraría la respuesta. ¡Y la encontré!».

Pensaba mucho en el divorcio, pero no deseaba hacerlo por el bien de nuestros hijos.

«Rich y yo estamos casados desde hace veinticuatro años. Tenemos cinco hijos, con edades que oscilan entre los dieciséis y los veintidós años. Durante esos veinticuatro años, hemos empleado tanta energía y esfuerzo en educar a nuestros hijos para que sean adultos buenos y responsables, que tengo la impresión de que dejamos de lado nuestros propios problemas. Ahora que nuestras tres hijas están en la universidad y que nuestros dos hijos ya casi han terminado la escuela superior, tengo la sensación de que nuestro trabajo está casi hecho. Y empezamos a centrarnos cada vez más el uno en el otro y en salir adelante.

»Nuestro principal problema durante los últimos veinticuatro años ha sido nuestra falta de comunicación. Cada vez que decía cómo me sentía ante algún problema con los niños, Rich se ponía a la defensiva y me atacaba al señalar cuáles eran mis defectos, habitualmente debido a mi falta de disciplina con ellos, según decía.

»Nunca me escuchaba sin tratar de “solucionar” el problema o arreglarme a mí misma. Yo siempre terminaba llorando, deseando no haber intentado siquiera hablar con él. Rich tenía un mal genio que se encendía y me decía palabras hirientes.

»Pero después de leer su libro conmigo, me comprendió y mejoró su temperamento. Gracias a lo que usted dijo sobre las mujeres en su libro, que es exactamente tal y como yo soy, se dio cuenta por primera vez de que soy una mujer “normal”. Ahora puedo compartir con él mis sentimientos y pensamientos sin que se enoje conmigo.

Se dio cuenta por primera vez de que soy una mujer “normal”.

«En el capítulo 5 dijo usted que un hombre necesita recordar que, al quejarse de un problema, una mujer no acusa necesariamente al hombre; en lugar de eso, ella expresa sus propias frustraciones hablando de ellas. Dice usted que las mujeres hablan de sus problemas para sentirse mejor, mientras que los hombres se meten en sus “cuevas” para solucionar a solas los suyos. Al darnos cuenta de que era precisamente eso lo que hacíamos, nuestro matrimonio inició la senda de la recuperación.

»Mientras leíamos cada capítulo nos sentimos entusiasmados por los cambios que estaban produciéndose en nuestras vidas. Cuando yo regresaba a casa del trabajo, Rich se sentaba un rato conmigo y me preguntaba cómo me habían ido las cosas, y me escuchaba mientras yo hablaba. Era algo que yo necesitaba y que él había aprendido después de leer su libro.

»En el capítulo 10, en el que habla acerca de cómo una mujer “lleva la puntuación”, y de cómo las cosas pequeñas que hace un hombre significan tanto como las grandes, eso me pareció totalmente cierto. Yo “llevé mentalmente la puntuación” durante todos esos años, y ni siquiera me di cuenta de lo que hacía. Y siempre me otorgaba a mí misma más “puntos” que a Rich, de modo que la puntuación era siempre desigual, lo que hacía que se sintiera molesto. Siempre me sentía enferma a causa del “resfriado del molestar”. Había acumulado hacia él tanto resentimiento en mi corazón que eso emponzoñaba nuestra relación, de modo que un día le dije: “Siento amor por ti, pero ya no me gustas como persona”. La verdad es que ya no estaba enamorada de él debido a todo el resentimiento que abrigaba en mi corazón.

Ya no estaba enamorada de él debido a todo el resentimiento que abrigaba en mi corazón.

«Fue pocos meses más tarde cuando recibimos su libro, un regalo de Jon, hermano de Rich, que vive en California. Le había oído hablar a usted sobre las relaciones y le gustó lo que dijo, de modo que fue así como conseguimos su libro en esta helada zona del norte (¡esta mañana estamos a veinte bajo cero!).

»Después de leer su libro le escribí a Rich una “carta de amor” de nueve páginas, y vertí todos mis sentimientos sobre el papel. Aprendí que al escribir mis sentimientos negativos, pierden poder, de modo que entonces pueden surgir los sentimientos positivos. Efectué también la parte de respuestas de la postdata, de la que habla en el capítulo 11 (escribir la respuesta que deseaba recibir de Rich a mi carta), y eso fue lo que más me ayudó. Ahí fue donde empezó a producirse verdaderamente la curación en mi corazón.

La cariñosa carta de disculpa de Rich empezó a curar mis sentimientos heridos.

«Al mostrarle a Rich mi carta y “su” respuesta, me contestó con una carta de disculpa muy cariñosa que también empezó a curar mis sentimientos heridos. A partir de ahí, descubrimos nuevas cosas el uno del otro. Descubrí, por ejemplo, que la mejor forma de comunicarme con él era escribiéndole cartas de amor. Incluso ahora, cuando me siento realmente alterada y trato de comunicarle mis sentimientos, él suele enfadarse, de modo que ahora sé que es mejor dárselos a conocer por escrito. Sin este método, habría terminado por sentirme vacía a causa del “resfriado del malestar”, causado por el hecho de haber visto heridos mis sentimientos en cuantas ocasiones trataba de hablar con él.

»Nuestra relación ha mejorado mucho en los dos últimos años, desde que leímos su libro. Ahora nos comprendemos mejor el uno al otro. Comprendemos por qué actuamos como lo hacemos. Creo que la verdad expresada en su libro salvó nuestro matrimonio, algo por lo que siempre le estaré agradecida. Ahora, la puntuación está más igualada en nuestro hogar, y Rich se ocupa de la lavandería, cocina de vez en cuando y me ayuda más con esas pequeñas cosas que constituyen toda una gran

diferencia en una relación matrimonial. Seguimos teniendo nuestros altibajos, pero hemos emprendido la senda de la recuperación y vuelve a haber esperanza para nuestro matrimonio.

Los hombres y sus cuevas

No cabe la menor duda de que la información más importante y útil de la que pueden disponer las venusinas acerca de los marcianos es la de comprender a los hombres y sus cuevas. Esa percepción, la de que un hombre puede amar a su esposa, pero que a veces no desea estar con ella, resulta bastante sorprendente para muchas mujeres y, en general, es extraña a su propia naturaleza, más comunicativa.

Cuando una mujer está enamorada de un hombre, anhela pasar el tiempo con él, compartirlo con él. Aunque se sienta estresada, esperará con ilusión el compartir con el hombre que ama los detalles de las cosas que le han sucedido durante la jornada. Para ella, hablar y compartir contribuye a aclarar las cosas y la libera de las cargas cotidianas; eso crea intimidad y, sencillamente, hace que se sienta mejor.

Para ella, conectar con su pareja y recibir su apoyo es uno de los grandes beneficios de una relación. Se siente bien cuando alguien que le importa comprende también todo aquello por lo que está pasando. Cuanto más ama a un hombre, tanto más desea compartir cosas con él.

Cuando su querido marciano regresa al hogar y no tiene nada que contarle, se siente muy frustrada y decepcionada. Al preguntarle qué le preocupa y recibir por toda contestación: «Nada», no comprende que, en realidad, él le está diciendo: «Estoy en mi cueva durante un rato y preferiría no hablar de eso ahora. Saldré dentro de un rato».

Cuando un hombre se retira a su cueva, la mujer se lo toma erróneamente como algo personal y se siente rechazada.

Al no comprender que los hombres son de Marte, ella no puede evitar tomárselo como algo personal. Supone que él no debe de amarla, puesto que no desea compartir

con ella lo que le preocupa. Comprender y aceptar el tiempo que un hombre pasa en su cueva es algo esencial para toda mujer que viva con un hombre o tenga la intención de hacerlo algún día. Aunque eso es más difícil de lo que pueda parecer, los siguientes ejemplos pueden facilitar la tarea.

ÉL TODAVÍA ME AMA

Janet relató: «Cuando una amiga se enoja conmigo, no quiere hablarme. Para Venus, no querer hablar es la señal más clara y definitiva de que existe un gran problema en la relación. De modo que cuando mi esposo, Carlos, no quería hablar, yo empezaba a sentir pánico. Me preocupaba lo que yo podría haber hecho. Luego, tras sentirme mal durante un tiempo, me enojaba por verme rechazada sin que yo hubiera hecho nada malo. Y entonces terminaba por sentirme herida.

»Dicho de la manera más sencilla: cada vez que él se retiraba a su cueva, yo me sentía en una situación muy difícil. Si yo deseaba hablar y él no quería, se mostraba aburrido conmigo o se distraía. Al decirle yo que no me escuchaba, no hacía sino empeorar las cosas, y entonces discutíamos.

»A pesar de que me aseguraba que no pasaba nada, yo no lo creía. Sabía que siempre que yo no deseaba hablar era porque algo malo sucedía. El hecho de leer algo sobre la existencia de esa cueva constituyó una gran diferencia. Me alivió el saber que él seguía amándome. No pude aceptar que me amaba hasta que aprendí que eso no sólo le sucedía a él, sino que todos los marcianos se retiran regularmente a sus cuevas.

No pude aceptar que me amaba hasta que aprendí que eso no sólo le sucedía a él, sino que todos los marcianos se retiran regularmente a sus cuevas.

«Me alivió mucho descubrir que eso no significaba que él me amara menos. Antes de esa percepción había tenido la sensación de que no me amaba tanto como yo a él. Ahora me limito a esperar a que salga de su cueva, y entonces hablo. Entonces, suele mostrarse mucho más interesado. Me siento agradecida por haber comprendido finalmente a mi marciano.»

NO ES CULPA MÍA

Anna compartió: «Cuando él estaba en su cueva yo siempre creía haber hecho algo mal; pensaba que era por culpa mía. Eso hacía que me sintiera culpable y entonces trataba de ser más complaciente con él. Hacía todo aquello que se me ocurría. Intentaba que la casa estuviera realmente limpia, le preparaba sus comidas favoritas, no pedía nada más y entonces, cuando a pesar de todo él seguía retirándose a su cueva, experimentaba mucho enfado».

Cuando él estaba en su cueva siempre creía haber hecho algo mal; pensaba que era por culpa mía.

«Nada de lo que hiciera parecía importarle. Al cabo de un tiempo empecé a creer que todo era por culpa mía, que me había casado con el hombre equivocado. Ahora me alivia el saber que sólo me he casado con un marciano. En lugar de hacer más por él cuando está en su cueva, me limito a dejarle de lado y hago cosas por mí misma. Todavía me sorprende que no se enoje conmigo por ello. Le gusta que le permita disponer de mucho espacio. Yo preferiría estar más cerca durante la mayor parte del tiempo, pero eso seguramente despierta malestar en él.

»Me siento esperanzada al saber que, al madurar, el hombre necesita pasar gradualmente menos tiempo en su cueva y que la mujer, al madurar, se hace más autónoma y está menos necesitada en aquellas ocasiones en que él está en su cueva. Creo que cuanto menos me importe que él esté en su cueva, menos tiempo pasará en ella.

Cuanto menos me importe que él esté en su cueva, menos tiempo pasará en ella.

¡LAS VENUSINAS TAMBIÉN NECESITAN CUEVAS!

Laura tuvo una magnífica percepción: «Aprender a aceptar simplemente la necesidad de mi pareja de pasar tiempo en su cueva no sólo ha creado espacio en

nuestra relación, sino que también me ha enseñado algo muy importante sobre mí misma. Darle permiso para cuidar de sí mismo en esas ocasiones, ha significado concederme también permiso para cuidar de mí misma. Al regresar a casa después del trabajo, en lugar de dedicarme de inmediato a mis tareas domésticas, o a tratar de ser la esposa amante, me tomo algo de tiempo para mí misma. Imaginé que si él podía hacerlo, yo también podía».

Darle permiso para cuidar de sí mismo me permitió concederme también permiso para cuidar de mí misma.

«Aunque mi cueva es muy diferente a la suya, sigue siendo un tiempo para mí y no para otro. Mientras él lee una revista o ve la televisión, a mí me gusta salir a dar un paseo o trabajar en el jardín. Esa es mi cueva. Irónicamente, al aprender a respetar el tiempo que él pasa en su cueva, empecé a concederme a mí misma lo que siempre había necesitado y nunca me había concedido.

»*Postdata*: A pesar de todo, sigo siendo una venusina; cuando estamos los dos fuera de nuestras cuevas respectivas, me gusta disponer de tiempo para hablar y él ahora me escucha.

NECESITO MÁS ESPACIO

Carol tenía otro punto de vista: «Eso de retirarse a la cueva es algo divertido. Soy yo la que lo hace más que Jack. Necesito mucha más intimidad que él. Mientras él estuvo casado durante todos esos años, yo pasé a solas algunos de mis años más felices. Parece que necesito más espacio. Creo que él se molesta por el hecho de que yo me retire a veces a mi cueva, pero he aprendido a tranquilizarle y asegurarle que voy a regresar. No se trata realmente de un tema de discusión entre nosotros, siempre y cuando recuerde apreciar las cosas que él hace por mí. Sabe que si no me muestro atenta con él y con sus necesidades porque estoy en mi cueva, eso no quiere decir en modo alguno que no aprecie todo lo que él me ofrece».

REGRESARÉ

Janie describió cómo ella y su esposo cambiaron su comportamiento: «Después de leer sus libros, Pat, mi esposo, efectuó un pequeño cambio que ha supuesto una gran diferencia en nuestra relación. Ahora comprende que el tiempo que pasa en su cueva supone un período duro para mí.

»Se dio cuenta de que su retirada resultaba dura para mí. No me importa trabajar para permitirle que esté en su cueva, siempre y cuando se dé cuenta de que eso es duro y de que, a veces, todavía duele. Cuando me siendo abandonada e ignorada, él no utiliza su cueva como una defensa o excusa. En lugar de eso, trata de escuchar y luego planifica pasar algún tiempo especial juntos.

Cuando me siendo abandonada e ignorada, él no utiliza su cueva como una defensa o excusa.

«No tiene por qué abandonar la cueva, pero es agradable que demuestre que mis sentimientos le importan. Otra forma que tiene de demostrarme que le importo es cuando me dice: “Necesito salir a dar una vuelta en coche. Regresaré dentro de un rato”. Esa simple palabra, “regresaré”, hace que las cosas me resulten mucho más fáciles y le amo por eso.»

REGRESAR DE LA CUEVA

Tom reveló sus propias dudas: «Llevo treinta y seis años de casado y siempre pensé que había algo en mí que no funcionaba. Al enterarme de que otros hombres también tenían una cueva a la que retirarse, rompí a llorar. Creía que jamás sería capaz de amar realmente a una mujer. Siempre había tenido la sensación de ser una decepción para mi esposa. Trataba de mostrarme atento y cuidadoso con ella, pero en mi interior no era así como me sentía. Nadie me dijo nunca que estaba bien retirarme a mi cueva en aquellas ocasiones en que lo necesitaba.

»Ahora, cuando me siento cálido y cariñoso, dejo de esforzarme y, en lugar de eso, hago algo que me guste. Muchas veces duermo la siesta o, simplemente, me voy al cine con un amigo. Al día siguiente se ha roto el hechizo y estoy de regreso para amar a mi esposa de nuevo. Cuando me retiro, ella tampoco se siente decepcionada. Y eso es un gran alivio para mí.»

Si he estado en la cueva durante unos pocos días, cuando regreso hago algo especial, como regalarle flores o limpiar la cocina.

«Agradezco mucho que ella me comprenda ahora, aun cuando sé que no le gusta mucho. Después de haber estado en mi cueva durante algún tiempo, al regresar siempre procuro hacer algo especial o mostrarle afecto. Si he estado en la cueva durante unos pocos días, procuro regalarle flores o limpiar la cocina al regresar. Hacer esas pequeñas cosas supone una gran diferencia, y eso también le permite a ella saber que vuelvo a estar en contacto con mis propios sentimientos amorosos.»

DIVERTIRSE CON LA CUEVA

Kyle encontró una solución inteligente: «Antes de asistir a un taller de John, entraba en la cueva de mi marido y deseaba decorarla, poner fotografías mías, dejar en ella mis ganchos del pelo y mi laca de uñas. Aunque yo no lo sabía, eso constituía una gran violación de su espacio marciano, y Gary no hacía más que sacar mis queridos objetos de su propia cueva. ¿Por qué no deseaba él verse rodeado por lo que era parte de la esencia de su querida esposa? Deseaba saberlo. Al comprender lo que significaba la cueva para él, pude abandonar esa costumbre y ofrecerle lo que necesitaba.

»A Gary le entusiasmó saber que no sólo estaba bien, sino que incluso era obligatorio para él crearse su propio espacio. Un día, al regresar a casa, escuché un intenso ruido de taladradora en la parte del fondo de la casa. Resultó que Gary había instalado una cerradura interna en la habitación que él mismo había designado como su cueva. Ahora, podía encerrarse literalmente en ella.

A Gary le entusiasmó saber que no sólo estaba bien, sino que incluso era obligatorio para él crearse su propio espacio.

«Colgué en la parte exterior de su puerta un enorme y feo gorila en forma de campanilla de adorno. Cada vez que se aprieta el botón, se encienden los ojos rojos

del gorila, se abre su boca y emite un rugido. Gary sacó de su cueva todos mis objetos, pero aquello del gorila le gustó bastante. Los dos lo comprendimos muy bien. Añadimos diversión a la idea de la cueva y aprendí a no tomarme esas cosas personalmente. Gary necesita pasar tiempo en su cueva, y cuando la puerta está cerrada ni siquiera intento entrar.»

ACEPTAR LA CUEVA

Rose contó cómo llegó a comprender la importancia de la cueva: «Antes de leer su libro, lo hacía todo mal. Cuando mi esposo se retiraba a su cueva, tenía que seguirlo. Creía estar haciendo lo más correcto. Creía que era mi deber entrar allí y acercarme a él. Si no lo hacía, significaba que no era una esposa amante.

»Durante más de veinte años lo he intentado todo para entrar en su cueva. Llegué a utilizar dinamita para conseguirlo. ¡Me convertí en una verdadera asaltante de la cueva!

Llegué a utilizar dinamita para conseguirlo. ¡Me convertí en una verdadera asaltante de la cueva!

«Pero una vez disipado el humo y asentado el polvo, miraba en el interior de su cueva y seguía sin encontrarlo en ella. Se hallaba ocupado excavando túneles para escapar de mí.

»Ahora, me limito a permitirle que entre en su cueva. Siempre termina por salir por su propia cuenta. He aprendido de la forma más dura posible. Cualquier cosa que haga para hacerle salir, no hace sino empeorar la situación. Cuando él se mete en su cueva, yo me voy de compras. De ese modo, ambos nos sentimos más felices. Volvemos a estar enamorados.

CUEVAS VOLADORAS

Lynette confesó: «Solía sentirme muy herida cuando Chris se marchaba cada semana para su trabajo. Podíamos pasar juntos un maravilloso y romántico fin de

semana y luego, al día siguiente, todo había terminado. Me sentía dolida porque creía que él amaba su trabajo más que a mí. Empezaba a echarlo de menos, incluso antes de que se marchara. Me sentía triste, mientras que él se sentía feliz y animado. No podía comprender por qué no deseaba pasar más tiempo conmigo.

»Aprender sobre los marcianos y su necesidad de estar a solas, de ser independientes y aventureros, me ayudó a no tomarme las cosas personalmente cuando a él le entusiasmaba la idea de marcharse. Una vez que me enteré de la existencia de la cueva, me di cuenta de que pilotar aviones era su forma de retirarse a su propia cueva, sólo que en este caso se trataba de una cueva voladora. Ahora, cuando le veo entusiasmado ante la perspectiva de partir, me doy cuenta de que no es que le entusiasme el dejarme, sino que sólo le entusiasma la idea de emprender una aventura.

»En lugar de mostrarme molesta por el hecho de que se marche durante unos pocos días, aprecio que él disfrute de su tiempo en la cueva, de modo que cuando esté conmigo pueda estarlo plenamente.

CAMBIO DE EXPECTATIVAS

Krista explicó: «Comprender a los hombres y sus cuevas cambió todas mis expectativas. Cuando él parece distante y lejano, no me dejo arrastrar por el pánico. Sé que es algo temporal. Simplemente, “cancelo” todas mis respuestas automáticas como por ejemplo: “Es por culpa mía”, “He hecho algo malo”, “No me ama”, “Le he fallado de algún modo”, o “Ya no le importo tanto como antes”.

»Ahora sé que él sólo hace cosas propias de marcianos. Eso no tiene nada que ver conmigo. Sólo significa que tiene poco amor que compartir y que se toma el tiempo que necesita para sentirse mejor consigo mismo. Se toma el tiempo que necesita para sí mismo, de modo que más tarde pueda ofrecerme el amor y la atención que yo necesito.

EL HOMBRE DE MIS SUEÑOS

Lucy contó: «El 30 de mayo de 1991 conocí al hombre de mis sueños. Se llama Peter Clark. Nos casamos un año más tarde y ahora nos dedicamos a educar a sus tres

hijos. Todavía sigo enamorada de él. Me despierta cada mañana un hombre que se me acerca antes de iniciar el día. Y al final de cada frenética jornada, nos sentimos felices de estar el uno en brazos del otro. Él comprende mis necesidades venusinas, y yo he aprendido mucho acerca de sus necesidades marcianas. La vida merece la pena vivirse cuando Venus y Marte están enamorados.

»Pero esa “bendición” exige trabajo y, en ocasiones, habilidad.

»Peter tiene muchas habilidades especiales que me permiten ser una venusina feliz. Por ejemplo, mi esposo escucha todas y cada una de las palabras que le digo. Sé que posiblemente resulte difícil creerme..., precisamente porque no es algo muy marciano. Y, sin embargo, cuando no hago más que hablar durante minutos seguidos, media hora o incluso horas, él me escucha pacientemente mientras yo rememoro y vuelvo a experimentar cada pensamiento y emoción, cada detalle que me ha ocurrido. No se dedica a otras cosas ni se distrae, y tampoco hace que me sienta como si le estuviera imponiendo algo. Se limita a escucharme por completo. Ni siquiera me ofrece consejos o percepciones. Peter ha sido un marciano capaz de escuchar desde el primer día de nuestra relación. Así que, desde luego, no tuve más remedio que enamorarme de él.

»Aprender sobre la existencia de su cueva ha sido de una enorme ayuda en nuestra relación. Ayuda a darle sentido al hecho de que, a veces, se muestre tan atento, mientras que en otras ocasiones se retira durante días enteros. Antes yo pensaba que debía de existir alguna razón misteriosa por la que él me rechazaba.

»Una noche, después de que él se mostrara retraído durante varios días, le rodeé el cuello con mis brazos y le pregunté: “Cariño, ¿estás en tu cueva?”.

»“Bueno, supongo que sí”, me contestó.

»“Aquí fuera me siento muy sola”, le dije.

»“Oh, lo siento.” Y, tras un breve momento de vacilación, añadió: “Sólo quiero que sepas que mientras estuve en mi cueva, tu fotografía colgaba de la pared”.

«Sólo quiero que sepas que mientras estuve en mi cueva, tu fotografía colgaba de la pared.»

«¡Uau! No lo podía haber dicho más claro y más fuerte, dirigido directamente a mi corazón venusino. Por lo que a mí se refiere, podía retirarse si lo deseara a su cueva

durante toda una semana, porque yo seguiría sabiendo que nuestra relación era importante para él.»

COMPROMISO EN ACCION

Pam tuvo una historia que duró treinta y cinco años y medio. «Deseaba compartir nuestra historia de amor debido a su perspectiva de compromiso en acción. Primero, permítame presentarme a mí misma y a mi esposo. Llevábamos casados treinta y ocho años y medio y teníamos cinco hijos y otros tantos nietos. Habíamos pasado por tres grandes cambios de carrera, desde la enseñanza hasta encargarnos de dos iglesias, pasando por ser propietarios una tienda de suministros eléctricos. Cuando en 1957 empezamos a amarnos el uno al otro y nos casamos, mi esposo había estudiado cuatro años en la universidad y le quedaban otros dos para licenciarse (había cambiado de especialidad). Luego continuó sus estudios y consiguió un título, después un doctorado y finalmente una segunda licenciatura.

»Aquellos primeros años estuvieron marcados a intervalos de dos años por el nacimiento de un bebé. A pesar de todas las dificultades, continuamos muy enamorados, con mucha química y pasión entre nosotros. Para los niveles actuales nos casamos muy jóvenes, a los veinte y a los veintidós años y medio. Pero comprendimos el pleno significado de la palabra “compromiso” y ambos acordamos que eso significaba toda una vida, al margen de lo que sucediera. Ese compromiso nos ha ayudado a establecer las paces con nuestras diferencias.

El compromiso nos ha ayudado a establecer las paces con nuestras diferencias.

«Al cabo de unos pocos años de matrimonio, aprendimos, ante nuestra sorpresa, que éramos totalmente opuestos el uno al otro. Él es el señor Limpio y yo soy la reina del desorden. A él le gusta terminarlo todo, mientras que yo suelo dejar las cosas a medias. Él necesita estar a solas para recargar sus baterías; yo detesto estar a solas más de una hora.

»Aunque hubo conflicto, nuestro compromiso por hacer funcionar nuestro matrimonio nos ayudó a encontrar una solución. La solución siempre exigía aprender una vez más a aceptar y permitir que la otra persona fuera ella misma.

»Me consuela comprender que cuando mi esposo se mete en su cueva para elaborar las situaciones, está siendo un hombre, que su retiro no tiene nada que ver conmigo y que regresará. Incluso nos hemos gastado bromas acerca de que él lleve un cartel que diga: “Dentro/fuera de la cueva”.

»En cierta ocasión, y sin darme cuenta de lo que hacía, me aventuré en su cueva sin ser invitada e intenté ayudarlo a solucionar un problema de computadora. ¡Oh, qué error! Finalmente, pude darme cuenta del motivo por el que estaba tan molesto.

He aprendido gradualmente a aceptar que tiene que estar a solas para cargar sus baterías, mientras que yo detesto estar a solas durante más de una hora.

«Aprender a aceptar y permitir a Warren ser él mismo es todo un proceso de maduración. Las diferencias no son malas; mantienen viva la pasión. La necesidad que tiene Warren de alejarse no quiere decir que no esté comprometido con nuestra relación. El amor que sentimos el uno por el otro ha crecido, florecido y madurado con el transcurrir el tiempo.

»Nos hemos curtido con los desafíos planteados por la educación, tres grandes cambios de trabajo, cinco hijos, las diferencias entre hombre y mujer, las diferencias de personalidad y de temperamento y ahora, en la actualidad, como padres que envejecen..., que sólo rinden tributo a la palabra dada y al proceso de compromiso continuo del uno con el otro, de nuestro amor y de hacerlo funcionar.

»Se necesita algo más que amor para hacer funcionar nuestro matrimonio; se necesita compromiso, educación, habilidades, percepción y herramientas. Nosotros aportamos el amor y el compromiso y John Gray nos ofreció la educación, las habilidades de comunicación, las percepciones y las herramientas.

ÉL NO ME LLAMA

Josie aprendió a afrontar un problema que le preocupaba: «La mayoría de las veces, cuando Harold está fuera de la ciudad, trabajando, no me llama. No podía creer que él no deseara hablar conmigo. Me sentía tan herida que, cuando regresaba a casa, no quería dirigirle la palabra. Simplemente, no podía abrirme después de haber sido desdeñada de esta manera.

»La situación todavía era más confusa para él. Me dijo: “Si tanto me echas de menos cuando estoy fuera, ¿por qué me rechazas entonces cuando llego a casa? Parecería que deberías sentirte feliz de verme, porque ahora podemos estar juntos”. Su argumento “lógico” no hizo la menor mella en mí.

»Después de leer *Los hombres son de Marte...*, pude ver las cosas de un modo diferente. Antes me lo tomaba como algo personal, pero ahora sé que no se trata de que él no quiera hablar conmigo, sino de que simplemente tiene la atención centrada en su trabajo. A pesar de que no me llama, espera con ilusión el momento de regresar a casa y estar conmigo.

»Le dije que no pasaba nada si no me llamaba, aunque realmente me gustaría que lo hiciera. Ahora, a veces me llama y otras veces no lo hace. Pero eso ha dejado ya de ser un punto de fricción entre nosotros. Sin embargo, cuando me llama no lo tengo por algo normal y procuro hacerle saber lo contenta que me siento.»

CONTROLAR LA CÓLERA

Carolynn describió la mejora de la comunicación con su esposo. «Tengo veintinueve años de edad y actualmente me dedico a estudiar a tiempo completo. Mi esposo, Frank, tiene treinta y seis años. Desde que leímos *Los hombres son de Marte...*, ha cambiado nuestra forma de comunicarnos. Retrocedamos a enero de 1994 cuando llevábamos diez años juntos.

»En aquellos años, Frank y yo nos amábamos de veras, pero tuvimos algunos problemas graves. Él era un hombre de genio vivo y colérico, mientras que yo me mostraba extremadamente crítica y exigente. En enero de 1994 tuvimos la mayor pelea de nuestra relación, que fue también la más mezquina y, sí, también la más violenta. Nos separamos, sabiendo que nos amábamos mucho el uno al otro, pero también que “no lo estábamos haciendo bien” por lo que se refiere a la comunicación y al compartir. Frank se inscribió en un “grupo de control de la cólera” y yo empecé a ver a un terapeuta. Ocho meses más tarde nos sentimos felices de afirmar que ya había desaparecido aquella parte que funcionaba mal en nuestra relación. Frank pudo utilizar técnicas diferentes para controlar su cólera, como por ejemplos períodos de alejamiento, métodos de descarga física, etcétera, y yo aprendí que mis comentarios y opiniones críticas no eran sino la expresión de mis propias inseguridades.

Experimentamos la mayor pelea de nuestra relación, que fue también la más mezquina y violenta.

«Una vez superados los grandes obstáculos, pensamos que nuestra relación sería perfecta. ¡Ja, ja! Empezamos a tener problemas todavía mayores..., problemas de comunicación. Frank se retiraba constantemente a su cueva y yo me mostraba resentida y procuraba sacarlo a rastras. Esos mismos y graves problemas empezaron a hacernos dudar de que nos amáramos verdaderamente el uno al otro.

»Afortunadamente, mi terapeuta me recomendó que leyera *Los hombres son de Marte...* Frank y yo acordamos el compromiso de leer juntos un capítulo cada semana, pero ya en el primero nos quedamos enganchados. Desde entonces, nuestras vidas han cambiado. Yo le permito que se quede en su cueva y sé que él está haciendo lo que necesita hacer, para que más tarde podamos hablar de una forma más comprensiva y tolerante. Seguimos teniendo discusiones, pero ahora aprendemos de ellas y maduramos juntos.

»Cuando yo tiendo a “seguir y seguir”, Frank comprende que realmente necesito hablar para averiguar lo que me está preocupando en el fondo. Recuerda que ambos procedemos de planetas diferentes, y no trata de “solucionar” nada en mi lugar. Yo también he aprendido que a veces él necesita retirarse a su cueva. Ahora sé que eso no significa que no me ame, o que no vaya a regresar a mi lado.

»He seguido el consejo del doctor Gray, y le he dicho a Frank: “¿Sabes? Empiezo a sentirme inquieta y molesta, así que voy a hacer algo por mí misma”. Y lo hago. Salgo de compras o me voy a ver a una amiga. Eso, a su vez, alivia a Frank de la presión. Tal y como comentó el doctor Gray en una de sus conferencias, cuanto más se practican las técnicas de comunicación cotidiana, con menor frecuencia entrará el hombre en su cueva y, cuando lo haga, menos tiempo pasará allí.

«¿Sabes? Empiezo a sentirme inquieta y molesta, así que voy a hacer algo por mí misma.»

«Todavía tenemos nuestros momentos de fuerte tensión. No obstante, ahora vamos mejorando lentamente la forma de manejar nuestras propias emociones. En cierta ocasión, alguien sensato me dijo: “Carolynn, tú y Frank habéis necesitado diez años

para construir esta forma de comunicación. Concédete por lo menos la mitad de ese tiempo para aprenderla, practicarla y perfeccionarla”. Gracias al doctor Gray, hemos aprendido a hacerlo así con efectividad y sinceridad. Verdaderamente, hasta ahora no sabíamos cómo intentar siquiera establecer una buena comunicación entre nosotros. Los dos aprendimos de nuestros padres que cuando uno está enfadado con su pareja, se encoleriza, golpea y nunca se permite a sí mismo mostrarse vulnerable diciéndole al otro que se siente triste o herido.

«Gracias, doctor Gray, por haber escrito un libro que explica de un modo tan sencillo a ser, simplemente, agradable el uno con el otro. Cuando una no se ve expuesta a la forma correcta de comunicarse en una relación, no se sabe cómo hacerla funcionar. Ahora lo sabemos y a menudo descubrimos que nos referimos a lo que usted dice en su libro.

MI MENTE ESTABA PEGADA AL TRABAJO

Ross explicó que necesitaba cambiar. «Mi esposa, Brenda, solía quejarse de que yo no la escuchaba. Tenía razón. Yo intentaba escucharla, pero al cabo de unos pocos minutos me ponía a pensar de nuevo en los proyectos que llevaba en marcha. Mi mente estaba pegada al trabajo.

»Después de leer *Los hombres son de Marte...* me di cuenta de que no disponía de una cueva. Cuando regresaba a casa, mi mente seguía en la oficina. Necesitaba de alguna clase de diversión que me ayudara a desprenderme de las presiones del trabajo. Necesitaba de una actividad que pudiera desarrollar en mi cueva.

Necesitaba de alguna clase de diversión que me ayudara a desprenderme de las presiones del trabajo.

«Ahora, cuando regreso a casa, me tomo por lo menos veinte minutos para jugar con mi ordenador o, simplemente, para escuchar algo de música. Es todo lo que necesito para relajarme y olvidarme de mis compromisos laborales. Lo que hago a continuación es buscar a Brenda y ver si puedo ayudarla o iniciar con ella una conversación. Ahora puedo escucharla sin distraerme. Ella aprecia que yo le dedique toda mi atención y no me interrumpe cuando estoy en mi cueva.»

Candice obtuvo una valiosa comprensión: «Siempre soñé con que algún día me enamoraría de mi Príncipe Encantado, y que ambos podríamos mejorar juntos al mismo tiempo que envejecíamos. Pero, en realidad, lo que sucedía era que conocía a un hombre tras otro, pero ninguno de ellos encajaba en la imagen que me había forjado. Todos los hombres a los que conocía le tenían miedo a la intimidad. En cuanto nos acercábamos demasiado, ellos se distanciaban. ¿Cuándo encontraría a uno que no necesitara años de terapia?

»Deseaba un hombre capaz de abrirse ante mí y compartir su corazón y su alma conmigo. Deseaba formar un equipo. Soñaba que ambos estaríamos siempre juntos, para compartir nuestros sentimientos, problemas y necesidades, con alguien que dependiera de mí, lo mismo que yo dependería de él. En cada una de las relaciones que iniciaba, me parecía que, al cabo de unos pocos meses, el hombre se alejaba de mí de algún modo. Cuando yo trataba de hacerle hablar, nunca se encontraba “nada” de qué hablar, o él se sentía sofocado.

»Por eso me sentí tan sorprendida al descubrir que, en realidad, esos hombres no le tenían miedo a la intimidad, ni necesitaban años de terapia, sino que sencillamente eran de Marte. ¡Qué diferencia ha supuesto eso para mí! Ahora, cuando mi novio se retira, no experimento pánico y, desde luego, no le hago un montón de preguntas ni trato de inducirle a hablar.

Los hombres no le tenían miedo a la intimidad, ni necesitaban años de terapia, sino que sencillamente eran de Marte.

«He entablado ahora una relación hermosa. Durante buena parte del tiempo sucede lo que yo deseo, mientras que en otros momentos dejo que ocurran las cosas tal como son y confío en que él saldrá de su cueva por su propia cuenta. Ante mi sorpresa, eso es precisamente lo que ocurre. Siempre había creído que los hombres que aparecían en mi vida terminaban por huir de mí. Al comprender a los hombres y la existencia de sus cuevas, aprendí hasta qué punto había sido yo misma la que los alejó. Me siento agradecida por el hecho de disponer de un nuevo modelo de intimidad saludable, que se alcanza a través de un equilibrio entre el tiempo para estar a solas y el tiempo para

estar juntos, mediante una amorosa mezcla de ser independiente y de dependencia-interdependencia.

¿CUÁNTO TIEMPO ES MUCHO PARA PERMANECER EN LA CUEVA?

Sally necesitaba recibir señales. «Solía preguntarme cuánto tiempo sería mucho para permanecer en la cueva. Me di cuenta gradualmente de que no existe una cantidad correcta de tiempo para eso. En ocasiones son semanas y otras veces apenas unas horas. Lo más frustrante para mí era no saber qué hacía él. No deseaba ignorarlo y concederle espacio si resultaba que estaba fuera de la cueva.

Lo más frustrante para mí era no saber qué hacía él.

«Me gustó su idea de recibir señales claras. Ahora, cuando él está fuera de su cueva, me lo hace saber. Empieza a tocarme y a mostrarse afectuoso. También sabe que cuanto más tiempo ha estado en la cueva tanto mayor romanticismo necesito para volver a abrirme plenamente ante él. Resulta difícil no tomarse las cosas personalmente cuando, de repente, me siento desdeñada. Aprender a darme a mí misma en esos momentos no sólo lo libera a él de sentirse presionado, sino que también me ha ayudado a mí a sentirme menos necesitada. Ahora comprendo claramente que cuanto más pueda desprenderme de la necesidad de intimidad cuando él se retira, tanto más fácil le resultará a él volver a salir de su cueva.»

REPETIR EL MATRIMONIO DE MIS PADRES

Mary se dio cuenta de que tenía una opción. «Cuando me casé con Stephen, no quería que mi matrimonio fuera como el de mis padres. Pero, al cabo de unos pocos años me encontré haciendo exactamente las mismas cosas que hacía mi madre.

»Estoy segura de que ella hacía lo que hacía porque no conocía otra forma. Cuando mi padre se retiraba a su cueva, mamá le incordiaba, se quejaba, le hacía montones de preguntas y luego le criticaba por alejarse de ella. Le acusaba de su propia infelicidad y, finalmente, ella misma se retraía y dejaba de hablar.

Cuando mi padre se retiraba a su cueva, mamá le incordiaba, se quejaba, le hacía montones de preguntas y luego le criticaba por alejarse de ella.

«Me prometí a mí misma que nosotros hablaríamos y solucionaríamos las cosas. Pero seguía sin comprender lo que significaba la existencia de la cueva. Así que cuando Stephen se retiraba a ella, yo trataba de hacerle hablar. Finalmente, me encontré incordiándole, quejándome y haciéndole montones de preguntas, como mi madre. Tenía la sensación de que él no cooperaba y, finalmente, empecé a echarle la culpa. Me di cuenta entonces de que me había casado con mi padre y me había convertido en mi madre.

»Cuando leí *Los hombres son de Marte...* descubrí que él no era mi padre, aunque ambos estaban emparentados, ya que los dos procedían de Marte. Leer *Los hombres son de Marte...* me ha proporcionado una alternativa. Hasta ahora no tenía realmente ninguna opción, sino que, simplemente, me limitaba a hacer lo que hacía.

Hablar idiomas diferentes

Después de que los hombres han leído mis libros, observan mis vídeos o asisten a mis seminarios, muchos de ellos comentan una cosa. Para ellos, la percepción más valiosa es descubrir que las mujeres se comunican por razones diferentes a las que inducen a los hombres a comunicarse. Parece como si, a veces, habláramos idiomas diferentes.

Las mujeres utilizan el lenguaje, lo mismo que los hombres, para plantear sus cuestiones y solucionar problemas. No obstante, también hablan como forma de descubrir lo que desean decir y, en ocasiones, hablan acerca de sus sentimientos para aclararse ellas mismas, como un medio de sentirse finalmente mejor. En otras ocasiones, las mujeres experimentan la necesidad de compartir y de expresar sus sentimientos, simplemente como un medio de acercarse más al otro, de experimentar una mayor intimidad.

Los hombres no comprenden instintivamente estos diversos enfoques, porque ellos tienden a utilizar el lenguaje fundamentalmente como una forma de exponer sus puntos de vista. Cuando los hombres hablan sobre los problemas que les afectan, lo que suelen hacer es buscar soluciones. Un hombre asume erróneamente que cuando una mujer habla de sus sentimientos y problemas, su papel como persona que escucha consiste en ayudarla con eficiencia a procurar que se sienta mejor, y que eso sólo se consigue ofreciéndole soluciones. Lo mismo que un bombero en una situación de emergencia, el hombre se muestra impaciente por acudir al lugar del incendio y apagarlo lo más rápidamente posible. Cuando ella se siente alterada, él desea apagar el fuego de los sentimientos de la mujer y ofrecerle soluciones.

Cuando ella se siente alterada, él desea apagar el fuego de los sentimientos de la mujer y ofrecerle soluciones.

Aprender a escuchar pacientemente, y no sólo pasivamente, constituye una habilidad nueva para los hombres. Y, sin embargo, éstos informan en repetidas ocasiones de que el hecho de mantenerse serenos y resistirse a la fuerte tendencia a interrumpir a una mujer, ofreciéndole soluciones, ha terminado por mejorar espectacularmente las relaciones entre ambos. Sus parejas se sienten mucho más felices y apreciadas. Afortunado el hombre que descubre que satisfacer la necesidad de comunicación y de ser escuchada de la mujer constituye la exigencia más importante para que las relaciones entre ambos sean cariñosas y armoniosas. Cuando un hombre sabe escuchar, la mujer encuentra repetidamente ese lugar de su propio corazón en el que es capaz de amarlo y abrazarlo tal como es.

FACILITAR LA COMUNICACIÓN

Art dijo: «Nunca pude imaginar por qué Lindsay hablaba tanto de los mismos problemas, sobre todo porque no había nada que yo pudiera hacer. Fue un verdadero alivio saber que no espera que yo le resuelva sus problemas. Eso facilitó la comunicación entre los dos. Si yo podía limitarme a escuchar y no tenía que resolverle sus problemas para que ella se sintiera mejor, entonces resultaba que podía limitarme a hacer sencillamente eso.»

Después de un largo día dedicado a solucionar problemas, lo último que deseaba hacer era regresar a casa y encontrarme con otra lista de problemas que tenía que resolver.

«Después de un largo día dedicado a solucionar problemas, lo último que deseaba hacer era regresar a casa y encontrarme con otra lista de problemas que tenía que resolver. Cuando ella hablaba de problemas, yo siempre pensaba que tendría que hacer más cosas antes de descansar. Ahora, sin embargo, escucho y me relajo, sabiendo que lo único que ella necesita para sentirse mejor es precisamente sentirse escuchada.»

DECIR LO EQUIVOCADO

Les aprendió a contener su tendencia a responder. «Cuando Gloria me hablaba de cómo le habían ido las cosas con los niños durante el día, yo siempre decía lo equivocado, dijera lo que dijese. Ella se sentía mal comprendida, poco apreciada e incluso atacada. Y yo no sabía por qué. Era ella la que deseaba tener más conversaciones, pero cada vez que hablábamos terminábamos por sentirnos frustrados. Ella se quejaba de que yo no la escuchaba, pero cada vez que yo decía algo no hacía sino empeorar las cosas.

»Aprendí, por lo tanto, a no decir nada. Al cabo de un tiempo, cuando ella hablaba, me limitaba a pasear por la estancia. Terminaba por sentirme realmente aburrido y cansado. Para mí, todo aquello parecía lo mismo y, simplemente, no me interesaba. Cuando ella leyó *Él y ella*, todo empezó a cambiar.

Me dijo que apreciaba de veras que yo la escuchara hablar de sus sentimientos y que, en realidad, no necesitaba decir nada.

«Me dijo que apreciaba de veras que yo fuera capaz de compartir sus sentimientos y que comprendía que debía de ser duro para mí el limitarme a escuchar, sobre todo porque no deseaba que yo le ofreciera soluciones. Me hizo saber que si yo me limitaba a escucharla y no decía nada, eso seguiría siendo útil para ella.

»Ahora no digo nada. Saber que eso es útil constituye toda una diferencia para mí. Me agrada que me diga: “Gracias por escucharme. Eso me ayuda de veras”. Las cosas son diferentes ahora que sé que le ofrezco precisamente lo que necesita: ser escuchada. Empiezo a conectar lentamente con ella, a ser más consciente de su vida y a sentirme interesado. He aprendido que no tengo que solucionar sus problemas y que, sin embargo, ella se sentirá mejor. Ahora, ambos esperamos con ilusión el momento de estar juntos. Ella siente que la amo, y yo tengo la sensación de ser útil.

UN MODELO PARA LAS RELACIONES

Danny comprendió por qué discutían él y su esposa. «Estábamos casados desde hacía catorce años. Nos amábamos el uno al otro, pero discutíamos continuamente.

Pensé que Marsha se mostraba simplemente negativa. Después de unos pocos años de asesoramiento terapéutico, decidimos separarnos. Entonces, leí *Los hombres son de Marte*. Para mí fue literalmente nuevo enterarme de que las mujeres necesitaban hablar de sus sentimientos y problemas para poder sentirse más felices y cariñosas.»

Para mí fue literalmente nuevo enterarme de que las mujeres necesitaban hablar de sus sentimientos y problemas para poder sentirse más felices y cariñosas.

«Siempre había considerado sus “sentimientos” como un intento irracional por criticarme. Sus sentimientos hacían que me sintiera a mi vez como si ella no apreciara nada de lo que yo hacía. Aprender sobre las venusinas y su necesidad de hablar me ayudó no tomarme las cosas personalmente. Me di cuenta de que, en realidad, yo había actuado de forma negativa. Ella no hacía sino compartir sus sentimientos, ante los que yo tenía una reacción impropia. Eso provocó en ambos una baja en la armonía de la relación, en la que llegamos a decirnos cosas muy duras el uno al otro.

»La llamé y le conté lo que estaba aprendiendo. Ella se mostró interesada y salimos juntos a cenar. Fue estupendo. Resultó que, de repente, nos poníamos de acuerdo. Teníamos palabras para expresar nuestros sentimientos, y disponíamos de formas positivas de apoyarnos el uno al otro. Hasta entonces nos habíamos amado, pero no habíamos podido comunicarnos de una manera positiva porque yo, en el fondo, no la escuchaba.

»Ahora utilizo *Los hombres son de Marte* como un modelo para nuestra relación. No se puede construir una casa sin unos planos. Creo que abandoné el intento porque no sabía qué hacer. Ahora tengo los planos a partir de los cuales construir nuestra relación. Deseo expresarle mi más sincero agradecimiento por ello. Me ha devuelto la cosa más preciada de toda mi vida.

APRENDER LAS COSTUMBRES DE VENUS

Martha tenía comentarios sobre el escuchar. «El hecho de reconocer que a los hombres les resulta difícil escuchar me ayudó a apreciar los intentos de Roger por hacerlo. En lugar de tener la sensación de que a él no le importaban las cosas lo

suficiente como para escuchar, ahora sé que cuando ofrece soluciones no es que no le importe, sino que se ha olvidado de lo que yo necesito.»

Ahora sé que cuando ofrece soluciones no es que no le importe, sino que se ha olvidado de lo que yo necesito.

«Él es de Marte y todavía está aprendiendo las costumbres de Venus. Se necesita tiempo para cambiar los viejos hábitos. En lugar de hacérselo pasar mal, yo sonrío y le digo: “Ahora necesito ser una verdadera venusina, así que no tienes por qué decir nada”. Él no se pone a la defensiva, sino que sonrío y me dice: “Muy bien”. Y eso es todo. Yo continúo hablando y él me escucha.»

SE DISCULPÓ POR SER TAN INSENSIBLE

Margaret dijo: «Cuando hablaba de cosas que me molestaban, Tom me decía: “¿A qué viene eso ahora?”, o bien: “¡No empieces otra vez!”. Eso hacía que me callara. Al cabo de un tiempo, dejó de gustarme. Después de leer su libro, él se disculpó por ser tan insensible. Me dijo que deseaba empezar a escuchar, y que no volvería a interrumpirme. ¡Uau! Todo cambió. Ahora espero con ilusión pasar algo de tiempo con él. Y no solamente le amo, sino que también me gusta.»

NO DESEABA QUE ME DIERA COBA

Jessica contó la siguiente historia: «La primera vez que oí hablar de esto a John Gray, la verdad es que no me gustó. Lo último que deseaba era tener a mi lado a un hombre que me escuchara cuando quería hacerlo. Quería un hombre que deseara escucharme, y no alguien que me diera coba. Deseaba un hombre a quien yo le importara lo suficiente y se sintiera suficientemente interesado por lo que yo tuviera que decir. Me parecía degradante pedirle a un hombre que me escuchara si yo podía percibir que él no deseaba hacerlo. La idea que yo me hacía de la intimidad no era precisamente una situación en la que él asintiera ocasionalmente con la cabeza y me

dijera mecánicamente: “Hmmm..., hmmm..., ¿de veras?”. Pero lo intenté y me quedé atónita, porque me sentí mejor.»

No deseaba tener a mi lado a un hombre que me escuchara cuando no quería hacerlo.

«Me gustaba poder hablar sin verme interrumpida. Eso nunca había sucedido hasta entonces. No había forma de terminar mis frases, no quería soluciones, ni comentarios defensivos. Fue estupendo. Ahora, en lugar de sentir que él no desea escuchar, sé que está dispuesto a escuchar porque quiere ayudar. Quizá no experimente realmente el deseo de escuchar, pero lo que sí desea es ayudar, y por esa razón me siento realmente querida.»

ERA ELLA LA QUE TENÍA EL PROBLEMA, NO YO

Steve analizó su proceso de aprendizaje. «Cada vez que me veía con mi ex esposa, había problemas. Ella decía que no podía hablar conmigo. A mí me parecía bien, pero compartíamos dos hijos maravillosos que se sentían desgarrados al ver a sus padres rechazarse y acusarse mutuamente.

»Yo no tenía problemas para comunicarme, pero ella sí. Al fin y al cabo, era ella la que no quería hablar conmigo y yo soy abogado y asesor profesional. Para mí estaba claro que podía dejar de lado mis sentimientos y hablar racionalmente. Era ella la que tenía el problema, no yo.

»Finalmente, me di cuenta de que si no deseaba hablar conmigo era porque yo debía de formar parte del problema. Cada vez que hablábamos la situaba ante una especie de tribunal, utilizando para ello mis habilidades para el interrogatorio legal. Cada vez que ella trataba de compartir sus sentimientos, la interrumpía repetidamente y la corregía. Le explicaba desconsideradamente las razones por las que ella se sentía alterada por las cosas. Invalidaba continuamente sus generalizaciones mediante ejemplos contrarios, sin consideración alguna hacia sus sentimientos.

Cada vez que hablábamos la situaba ante una especie de tribunal.

«Después de leer su libro, le escribí una carta y me disculpé por haber sido tan desconsiderado, y le dije que en el futuro haría todos los esfuerzos posibles por escucharla de forma respetuosa, sin intervenir con comentarios que la rebajaran. Este único comentario y toma de conciencia fue suficiente para transformar toda nuestra relación. Aprendí a dejar en el despacho mis habilidades como abogado y, en su presencia, me limité a escuchar y tratar de comprender la validez de su punto de vista, aun cuando estuviera en desacuerdo. Ahora no sólo hablamos, sino que somos amigos. Nuestros hijos observan que sus padres se quieren y se respetan mutuamente. Ese mensaje es un don especial.

NO NECESITO QUE NADIE ME CULPABILICE

Erica dijo: «Cada vez que discutíamos sobre algo, terminábamos por discutir al cabo de un rato acerca de la forma en que discutíamos. Él decía que era problema mío, porque me sentía desgraciada, y que si me limitara a vivir el momento y a apreciar lo que había de bueno en la vida, me sentiría mucho mejor, y que entonces no le daría tanta importancia a las cosas.

»Yo le decía que él no comprendía, que no le importaba y que no era en modo alguno problema mío. Le dije que no podía seguir hablando con él si seguía tratando de culpabilizarme. Necesitaba que compartiera conmigo la responsabilidad por solucionar nuestros problemas y que viera la validez de mi punto de vista.»

«Me parece bien que estemos en desacuerdo. Sólo necesito que me escuches y comprendas mi punto de vista.»

«Al comprender que los hombres desean automáticamente solucionar los problemas, pude cambiar mi enfoque. Ahora, cuando empezamos a discutir, el hecho de hacer una pausa y prepararlo para lo que tengo que decir contribuye a difuminar la tensión.

»Entonces le digo: “Me parece bien que estemos en desacuerdo. Sólo necesito que me escuches y comprendas mi punto de vista. No tenemos por qué resolver este

problema de modo inmediato. Si me escuchas, entonces yo también puedo escuchar lo que tengas que decir. Eso hará que me sienta mucho mejor».

»Al hacerlo así, observo que él inmediatamente se calma y me escucha. No tenemos que pelearnos. Él se puede expresar y yo también tengo el derecho de compartir y expresar lo que siento, sin verme interrumpida, corregida o culpabilizada.

NO ME COMPRENDES

Paul compartió: «Mi esposa siempre se quejaba, diciéndome: “No me comprendes”. Todavía lo hace a veces, pero ahora eso no es tema de discusión. Antes de que asistiéramos a su taller, cuando ella me decía que no la comprendía, yo discutía y trataba de explicarle que sí la comprendía. En ocasiones le explicaba que comprendía lo que la molestaba incluso mejor que ella misma. Estaba claro que eso no funcionaba.

»Un sencillo cambio supuso todo un mundo de diferencia. Ahora, cuando me dice que no la comprendo, me doy cuenta de que ella me está comunicando realmente que necesita decirme más cosas antes de que pueda comprenderla plenamente. He aprendido a decir por toda respuesta: “Está bien, posiblemente tengas razón y resulta que no te comprendo, así que explícamelo más”. Este sencillo cambio ha sido suficiente para cambiar todas nuestras discusiones.»

«Está bien, posiblemente tengas razón y resulta que no te comprendo, así que explícamelo más.» Este sencillo cambio ha sido suficiente para cambiar todas nuestras discusiones.

«He aprendido que cuando ella tiene la oportunidad de hablar sin interrupciones, inevitablemente se muestra más cariñosa conmigo. Aunque para ello se necesita algo más de tiempo del que me gustaría, ella termina por sentirse mejor comprendida.

»Me resultó difícil reconocer que no la comprendía, sobre todo porque creía comprenderla. Pero aprendí finalmente que cuando ella no se siente comprendida se debe indudablemente a que no la comprendo tal como ella necesita. El simple hecho de admitir que no la comprendo le ofrece a veces la verdadera comprensión que necesita. Cuando digo que tiene razón y que no he comprendido, es como si dijera

que comprendo que ella se sienta incomprendida. Gracias a este apoyo, ella puede continuar compartiendo y explorando todo aquello que siente. Mi reconocimiento de no haberla comprendido termina por ayudarla a sentirse comprendida.»

ABANDONAR LA CÓLERA Y CONSEGUIR LO QUE NECESITO

Jerry relató su historia. «El otro día, mi esposa estaba muy preocupada por unos problemas que yo tenía en el trabajo. Normalmente, me habría sentido molesto por el hecho de que me ofreciera consejo, de que mostrara dudas sobre mí y de que invadiera mi territorio. Pero, en lugar de eso, practiqué la evasiva e intenté no tomarme personalmente sus comentarios y temores.»

En lugar de enojarme, practiqué el no tomarme personalmente sus comentarios y temores.

«La dejé hablar, sin enfadarme. Me di cuenta de que ella era de Venus y de que su forma de afrontar sus propios temores consistía en hablar de ellos. Después de haberle ofrecido lo que necesitaba, le pedí lo que yo necesitaba; una vez que hubo terminado, le dije: “Sé que tienes miedo y es importante hablar de eso. Lo que necesito escuchar de ti es que confías en que yo sea capaz de ocuparme de las cosas, y de que te alegras de que esté aquí para hacerlo”.

»Después de haberse sentido escuchada, ella pudo ofrecerme el apoyo que yo necesitaba. Me dijo muy animada que confiaba en mí y se sentía agradecida por el hecho de que estuviéramos juntos. Sonreí y me sentí muy bien mientras la abrazaba, en lugar de sentirme reconvenido por sus temores y sentimientos.

SEÑALES DE ALARMA

Sam compartió sus percepciones. «He aprendido que el que Tia actúe de una manera cordial, pero sin hablar demasiado, es una señal de alarma. Significa que algo se está cocinando en su interior y que si no consigo hacerla hablar pronto, las cosas irán a peor. Cuando ella parece distante, en lugar de ignorar su actitud, tomo buena

nota de ello. Generalmente, suele haber algo que he hecho o descuidado hacer, y eso se acumula en su interior y le impide ser cariñosa.»

Cuando ella parece distante, en lugar de pasar por alto su actitud, tomo buena nota de ello.

«Si no tomo nota de que ella está alterada, tiene la sensación de que a mí no me importa. Y si es ella la que finalmente tiene que iniciar la conversación para expresar sus sentimientos, se muestra mucho más alterada y necesitamos más tiempo para resolver las cosas. Mi predisposición a observar su estado de ánimo y preguntarle qué le sucede contribuye mucho a resolver los sentimientos que se hayan podido ir acumulando en su interior.»

IRSE DE PESCA

Harvey sintonizó con las necesidades de su esposa. «Cuando Rebecca desea hablar más conmigo, actúa como si ni siquiera deseara hablar. Luego, cuando yo inicio una conversación, ella empieza por decir que no hay mucho de qué hablar.

»Yo le pregunto entonces: “¿Sucede algo?”, y ella me asegura que no pasa nada. En tales ocasiones, solía alejarme convencido de haber cumplido con mi deber y de que ya podía dedicarme a ver un programa en la televisión. Ese era mi gran error.

»Ahora he aprendido a no tomarme sus palabras literalmente. Cuando ella me dice que no hay mucho de qué hablar, lo que escucho tras esas palabras es que desea hablar, pero necesita que sea yo el que haga las preguntas para sacárselo gradualmente. Ahora, en lugar de alejarme, de irme de pesca, como quien dice, sigo haciéndole preguntas, hasta que la pieza muerde el anzuelo.

En lugar de alejarme, de irme de pesca, como quien dice, sigo haciéndole preguntas, hasta que la pieza muerde el anzuelo.

«Ella no sólo quiere que yo la escuche, sino que también desea que me de cuenta de que, probablemente, necesita hablar. Quiere que sintonice con lo que está

sucedendo en su vida, de modo que tenga ya una percepción de la razón por la que se siente alterada. Desea que le haga preguntas que pongan de manifiesto que sé lo que sucede en su vida. Es como cuando uno se dedica a pescar. Se necesita paciencia, pero cuando finalmente se plantea la pregunta adecuada, ella empieza a abrirse.

»Antes solía pensar que si ella deseaba decirme algo, sólo tenía que acercarse y decirlo. Eso es lo que yo hago. Pero empiezo a comprender que, para las venusinas, resulta reconfortante que sea el otro el que muestre preocupación y permanezca vigilante. Y a mí me gusta ser esa persona.

TE ESCUCHO PORQUE TE AMO

Wendy dijo: «Lo que más me encanta de Gerald es su buena voluntad para escuchar. Cuando se plantea un problema, lo hablamos. Aun cuando sería mucho más fácil encubrirlo y ver la televisión, él está dispuesto a sentarse y escuchar. Evidentemente, lo que tengo que decir no es a veces muy agradable, y tampoco muy concreto. Él no siempre está de acuerdo, y tampoco se siente cómodo, pero no se aleja».

Gerald respondió: «Desde luego, ella tiene razón sobre eso. Es duro escuchar a veces sus sentimientos; una parte de mí desearía echar a correr, pero me quedo porque he aprendido lo importante que eso es para ella. Aunque no me gusta necesariamente lo que dice, la escucho porque la amo y sé que necesita esa clase de apoyo por mi parte».

Es duro escuchar a veces sus sentimientos; una parte de mí desearía echar a correr, pero me quedo porque he aprendido lo importante que eso es para ella.

«Llego a decirle incluso: “Esto es muy difícil para mí, pero estoy dispuesto a escucharte y a considerar tus sentimientos porque te amo”. Decirlo así, en voz alta, no sólo la ayuda a percibir mi buena voluntad para escucharla, sino que también me facilita a mí la situación. Supongo que me ayuda recordar una vez más que la respuesta se encuentra en el amor, y que al escucharla le estoy ofreciendo el amor que necesita. Así, hago de la forma más efectiva aquello que ella más necesita de mí.

Bruce contó su historia: «Estamos casados desde hace veinte años. Es nuestro segundo matrimonio para ambos. Conjuntamos dos familias, ya que yo traje conmigo a mis tres hijos y ella al suyo. Hemos educado a cuatro hijos. Tuvimos difíciles problemas de comunicación desde el principio de nuestro matrimonio. Ha habido mucha desconfianza y actitudes defensivas. Una vez que los hijos se marcharon de casa, nuestro matrimonio empeoró y estuvimos apartados durante algún tiempo. Hemos tenido dormitorios separados durante años. Cuando tratamos de hablar brota bastante cólera y resentimiento, incluso cuando se trata de pequeñas cosas.

»Cuando leí su libro vi en él cosas parecidas a las que Gretchen me había estado diciendo durante años. Realmente, nunca había llegado a comprender de qué hablaba ella, o por qué era tan importante. También observé cosas que yo mismo había tratado de decirle inútilmente. Vi explicaciones para cosas que yo mismo había experimentado, pero que no había sido capaz de visualizar desde una perspectiva positiva. Me entusiasmó la esperanza de poder finalmente comunicarme.

»Gretchen, sin embargo, no se mostró tan entusiasmada. Su respuesta fue: “Lo creeré cuando lo vea. Si cambias, consideraré esas ideas”. En lugar de ponerme a la defensiva como respuesta a su desconfianza, me di cuenta de lo válidos que eran sus sentimientos. Después de años de haberse sentido desatendida, comprendo que ahora se necesita tiempo para curar y reconstruir la confianza. También estoy descubriendo que mi suave insistencia en preocuparme lo suficiente permite efectuar cambios, y que aprender a escuchar la ayuda a ella a librarse de su resistencia, y eso también me ayuda a mí. No resulta fácil empezar de nuevo y encontrarse con desconfianza y resistencia ante cada uno de los pasos que se dan. No obstante, me siento cada vez más fuerte en este proceso y ese es un sentimiento que me agrada.

Mi suave insistencia era justo lo que ella necesitaba para ayudarla a librarse de su resistencia.

«Cuando las cosas no parecen funcionar, en lugar de lanzar mis sentimientos de cólera sobre Gretchen, empiezo a escribir en privado lo que siento y aireo mis sentimientos en una “carta de amor”, como sugiere usted en sus libros. Al empezar me siento muy colérico y alterado, pero termino por sentir que he alcanzado una

liberación y empiezo a experimentar de nuevo sentimientos amorosos. Ese amor me ayuda a comprender su perspectiva y, una vez más, intento escucharla mejor.

»Mi esposa y yo hemos tenido momentos muy tiernos y breves períodos de comunicación muy significativa. No obstante, a veces todavía mantenemos la distancia y no bajamos la guardia. A pesar de que hemos tenido una historia negativa, hay esperanza. Yo me he sentido mucho más entusiasmado por mi vida y por las posibilidades que me ofrece.

«Ahora veo con mayor claridad los problemas que hay en nuestra relación, y sé qué hacer. Puedo observar los cambios que se producen en mí mismo, y siento un mayor cariño por mí mismo, por mi esposa y por los demás. En mi vida han aparecido personas nuevas, y también han regresado los viejos amigos. La vida tiene una nueva dimensión que hace que uno se sienta maravillosamente bien.

»Gretchen y yo seguimos enfadándonos el uno con el otro. En esas situaciones, yo solía exclamar: “¡Oh, no, ya empezamos de nuevo! Desearía que ella aprendiera dejarse llevar por la vida y que dejara de meterse conmigo”. Ahora empiezo a encontrarme en una situación en la que puedo decir: “Bueno, parece que aquí hay algo más que necesito aprender. Ahora estoy alterado y sé cómo ocuparme de eso. Puedo salir y escribir una carta de amor, o tomarme un respiro para dar un paseo, reflexionar un poco y calmarme”.

»Aunque no disfruto cuando me altero y tengo que elaborar esos sentimientos, siempre parezco obtener nuevas percepciones sobre mí mismo y mi esposa. Como consecuencia de ello, aprendo a ser más tolerante conmigo mismo y espero que también con Gretchen. Al comprender de un modo positivo por qué nos hemos entendido mal el uno al otro, he vuelto a encontrar la esperanza. Este ha sido un viaje increíble.

SENTIRME MEJOR CONMIGO MISMA

Renata compartió: «Aprender sobre nuestras diferencias también me ayudó a sentirme mejor conmigo misma. Después de pasar unas vacaciones en Carolina del Sur, durante el viaje de regreso, empecé a pensar en voz alta y a declarar lo que tenía que hacer cuando llegara a casa a la semana siguiente, y al mes siguiente, y durante los tres meses siguientes, y así sucesivamente.

»Termine diciendo: “Sí, y dentro de seis meses tendré que ir al dentista”. Entonces

acudió a mi mente lo que dijo John Gray acerca de cómo pensamos las mujeres, no sólo en voz alta, sino también de una forma expansiva. Él me ha permitido comprender que está bien ser como soy.

»Tengo cuatro hijos que solían criticarme por pensar en voz alta y me acusaban de “parlotear”. Pero ahora sé que simplemente me comporto como una venusina y que me limito a pensar en voz alta.

NUESTRO MATRIMONIO ESTABA BIEN, PERO LE FALTABA ENTUSIASMO

Ian describió cómo él y su esposa mejoraron su comunicación. «Hace diez años, Ellen quiso que nos tomáramos un fin de semana romántico. Yo estaba muy enamorado de mi esposa, pero había observado una especie de monotonía en nuestra vida, en el sexo, la comunicación, el trato con nuestros hijos. El matrimonio estaba bien, pero había falta de entusiasmo. Me parecía que la relación no estaba siendo suficientemente alimentada. Siempre hubo amor y compromiso, de eso no cabe la menor duda. Sabía que seguiría casado con Ellen durante el resto de mi vida. Todo lo demás florecía a nuestro alrededor, los negocios, los hijos, pero el matrimonio se desarrollaba de una forma plana. Mi compromiso estaba ahí, presente, pero desde un punto de vista emocional tenía la sensación de que el depósito empezaba a quedarse vacío.

»Así pues, convencí a Ellen para que abandonara la idea de tomarnos unos días de vacaciones y fuéramos en lugar de eso al seminario de John Gray. Apenas cinco minutos después de empezar, me di cuenta de que nos encontrábamos en el lugar adecuado. Él empezó hablando de todos los errores que había cometido en sus relaciones e inmediatamente sentí que se me quitaba un enorme peso de encima de los hombros. ¡No tenía por qué ser una persona perfecta! No era el responsable de lograr que la relación fuese perfecta, de crear nuestra felicidad. Durante los dos primeros minutos de la conferencia, la actitud abierta y la exposición de John hicieron que me sintiera bien.

»A la larga aprendí a hablar el idioma de los sentimientos. Mi parte espiritual estaba desarrollada. Mi parte física era fuerte, puesto que soy profesor de educación física. Pero no disponía de un idioma emocional y había sentimientos que yo experimentaba y que nunca había podido describir o expresar.

»Ciertas clases de comunicación siempre han sido amenazadoras para mi sentido

del poder como hombre. Yo era vulnerable, tenía miedo de expresar decepciones o infelicidad porque pensaba que al decir esas cosas pondría en peligro toda la relación. Pensaba que siempre tenía que disponer de una solución para todo y mantener el más completo control. Tenía que ser un hombre fuerte para este matrimonio, ¿verdad?

Pensaba que siempre tenía que disponer de una solución para todo y mantener el más completo control.

»Pero, ante mi extrañeza, y con las herramientas de comunicación que nos enseñó John, todo se abrió y me sentí conectado con mi propio ser. Experimenté como si desapareciera una tremenda carga y las percepciones empezaron a acudir a mí desde todos los niveles. Me sentí más libre de lo que me había sentido en mucho, mucho tiempo. Sentí que el amor por mí mismo y por mi esposa empezaba a fluir de nuevo. Y experimenté una tremenda sensación de esperanza.

»¿Qué explicaba este gran flujo de sentimiento? El hecho de que finalmente podía expresar los sentimientos que jamás había expresado con anterioridad. Primero aprendí a darle a Ellen una oportunidad para hablar. Dejé de interrumpirla para tratar de cambiar sus sentimientos. Abandoné el intento de ofrecerle continuamente soluciones. En lugar de eso, me dediqué a escuchar y luego, una vez que ella había terminado, pude compartir mis propios pensamientos, sentimientos y experiencias, y ella me escuchó.

»En un sentido práctico, el impacto de aquel seminario (y ha sido un impacto permanente) tuvo como resultado que cuando mi esposa y yo discutimos, podemos regresar a un punto de equilibrio con mucha mayor rapidez que antes. Yo ya no me encierro en mí mismo durante tanto tiempo como antes, cuando seguía mi pauta de mostrarme malhumorado, con bruscos cambios de humor, y seguir así indefinidamente. El tiempo que paso ahora en ese estado disminuye espectacularmente. Gracias a las técnicas de John, puedo regresar a un espacio equilibrado y cariñoso, sin temor a la “confrontación”.»

Mi estilo anterior era mostrarme malhumorado, con bruscos cambios de humor, y seguir así indefinidamente.

«Por ejemplo, si Ellen estaba haciendo algo que me molestaba, ahora era capaz de decírselo, en lugar de reprimir esos sentimientos (como había hecho en el pasado), levantar la voz o hacer un mayor esfuerzo por controlar mi enojo antes de explotar. Este nuevo camino era mucho más respetuoso y suponía escuchar la versión de Ellen y mi propia voz interior.

»Una vez que eso se convirtió en un hábito, fue evidente que las nuevas habilidades de comunicación funcionaban. Me proporcionaban como una especie de mapa de carreteras que me guiaba en el plano de los sentimientos. Siempre podía hacer eso desde el punto de vista físico, intelectual y profesional, pero ahora cuento con un camino para hacerlo también en el emocional.

»Todo se vio afectado. Nos acercamos mucho el uno al otro, la comunicación se multiplicó por diez y nueva vida sexual se animó hasta el punto de que parecía como si nos encontráramos en el principio, y así continúa hoy en día. Pero la consecuencia más sorprendente de mi nueva habilidad para escuchar y comprender las diferencias de género procedió quizá de mis relaciones con nuestros hijo e hija.

»Al estar más dispuesto a perdonarme a mí mismo por los errores cometidos como hombre y como padre, fui más paciente con ellos, más comprensivo y les ofrecí más apoyo. Puesto que ahora me sostenía emocionalmente a mí mismo y a mi esposa, también podía hacerlo con mis hijos. Con anterioridad, había asumido una actitud más dictatorial con ellos, aunque siempre hubo cariño. Así que, en consecuencia, mis hijos son más expresivos con sus propias emociones, y se sienten cómodos con sus compañeros y con otros adultos, mucho más cómodos de lo que me sentí yo a su edad. Resulta tremendamente satisfactorio verlos recoger los beneficios de mis propios beneficios con este trabajo.

Como padre, fui más paciente con mis hijos, más comprensivo y les ofrecí más apoyo.

«Celebramos reuniones familiares con regularidad; ahora, si surge un conflicto, disponemos de formas para solucionar las cosas. Al basarnos en las técnicas de John para escuchar a los demás, todo el mundo es escuchado. Cualquiera puede convocar una reunión familiar en cualquier momento para expresar sus pensamientos, y así lo hacen los niños, que disfrutan mucho con ello.

»Así que, como ve, tenemos algo que ofrecerles: nuestras formas de comunicarnos

son verdaderos regalos que les ofrecemos a nuestros hijos. Ellos nos ven comunicarnos y madurar, discutir y hacer las paces, pedir disculpas y comprometernos el uno con el otro para que las cosas funcionen, y escucharnos el uno al otro. Sabemos que cada vez que nos entregamos el uno al otro, también nos estamos entregando a nuestros hijos.

AMOR A PRIMERA VISTA

Ellen contó su versión de la historia. «Todo empezó hace veinte años. Yo sólo tenía veinticuatro años de edad y conocía a este hombre desde hacía tres semanas cuando decidí que deseaba casarme con él. Tres meses más tarde estábamos casados.

»Realmente, éramos muy similares. Los padres de Ian se habían divorciado cuando él tenía catorce años, y mi padre había muerto cuando yo tenía once. Así que ambos fuimos educados en una familia monoparental.

»Durante los tres primeros años nos divertimos mucho. Tuvimos nuestros hijos a lo largo de los siete años siguientes; diez años después de casarnos casi no manteníamos relaciones sexuales y yo experimentaba mucha cólera. No había mucha viveza en nuestra relación, a pesar de que ambos estábamos comprometidos con ella.

Diez años después de casarnos casi no manteníamos relaciones sexuales y yo experimentaba mucha cólera.

«Ian decidió que necesitábamos asistir a un seminario de John Gray. En realidad, yo tenía miedo. Pensaba que quizá nos daríamos cuenta de que habíamos elegido al compañero equivocado, que yo pudiera descubrir que no amaba a Ian, o que él no me amaba a mí.

»Lo que sucedió fue una catarsis completa. Aprendimos las herramientas que nos permitieron mantenernos en esta relación. “La principal herramienta para mí, como mujer, fue la de ser más vulnerable. Me di cuenta de que me encontraba en el lado masculino de la vida, siempre centrada en solucionar los problemas de los demás e ignorar mis propias necesidades y sentimientos. John nos mostró lo que más necesitaba una mujer: hablar, hablar y hablar. Y que esa era la forma natural de comportarse de una mujer.

»En segundo lugar, y casi de un modo más personalmente profundo para mí, en ese seminario experimenté un enorme desmoronamiento a causa de mis sentimientos de pérdida con respecto a mi padre. Jamás había experimentado aquellos sentimientos, pero empecé a llorar por ellos; John me vio y me llamó a la tarima, delante de todos los presentes. Me preguntó si me gustaría compartir mis sentimientos; la cosa derivó hasta convertirse en una catarsis haberme sentido abandonada por los hombres, por no haber sido capaz de confiar en ellos y por tener la sensación de que no me atrevía a ser vulnerable ante los hombres. Al expresar mis sentimientos acerca de mi padre, John llamó a Ian para que me apoyara. El hecho de permitir que Ian estuviera allí, como testigo, fue una experiencia increíble para mí.

»Si las mujeres pudiéramos confiar y enseñar a los hombres a no tratar de culpabilizar a nadie, sino simplemente a escuchar, nuestros corazones se abrirían automáticamente y nos sentiríamos mucho más cerca de ellos. Eso fue lo que me sucedió a mí. Aquella experiencia mejoró toda nuestra relación: nuestra vida física, nuestra intimidad, nuestra relación con los niños. Dejamos de situar a los niños en medio, como una forma de mantener nuestra distancia el uno respecto del otro.

Disponemos de las herramientas para expresar nuestras necesidades, sentimientos, gustos y aversiones, y la formación para no quedar enganchados, para no tomarnos las cosas personalmente.

«No sé dónde estaríamos si no hubiéramos acudido al seminario de John. Gracias a él, sin embargo, somos compañeros en la vida. Disponemos de las herramientas para expresar nuestras necesidades, sentimientos, gustos y aversiones, y la formación para no quedar enganchados, para no tomarnos las cosas personalmente. La formación nos permite, a partir del amor, ser capaces de escucharnos el uno al otro y tratar de apoyarnos mutuamente en aquello que pedimos y sentimos.

»¿Cómo nos hacemos felices el uno al otro? Los dos tratamos de mantener vivo el romanticismo. Damos prioridad a trabajar nuestra relación, reservamos tiempo para divertirnos juntos. Nos tomamos tiempo para alejarnos de los niños y ser románticos, y también para separarnos el uno del otro y hacer cosas por nuestra propia cuenta. Cuando nos volvemos a reunir, nos echamos de menos el uno al otro y tenemos más cosas que compartir.

»En cuanto a lo que yo hago por Ian para que sea feliz, bueno, necesita que se

confíe en él, de modo que me contengo antes de ofrecerle consejos y sugerencias, a menos que realmente me los pida. Trato de apreciarlo tanto como puedo por todo aquello que hace.

»¿Qué hace Ian para que me sienta feliz? Me escucha. Hace por mí pequeñas cosas atentas. Me trae cada mañana una taza de té. Participa con entusiasmo en la tarea de ser padres. Pero lo mejor de todo es el increíble respeto que me demuestra. Me alaba y espera que nuestros hijos actúen del mismo modo. Esas son las formas mediante las que nos hacemos felices el uno al otro.»

HABLADORES Y PENSADORES

Esta es la historia de Suzanne. «Tengo cuarenta y siete años de edad y llevo casada desde hace diez años. Mi esposo, Rich, y yo nos conocemos desde hace doce años y no tenemos hijos.

»Durante los primeros años de nuestro matrimonio, sentí que no había suficiente comunicación entre nosotros. Yo soy la “habladora” y Rich el “pensador” de la familia.

»Yo intentaba una y otra vez hacerle salir al descubierto y compartir sus pensamientos y sentimientos conmigo, pero en vano. He pasado por un matrimonio anterior, en el que no hubo comunicación, y estaba decidida a que este matrimonio fuera diferente, ya que si no era así seguramente también fracasaría.

»Como sucede con otras muchas parejas, no sabíamos cómo expresarnos. Rich no sabía verbalizar lo que sentía, y yo no sabía qué palabras utilizar para lograr que se abriera. Me encontré sintiéndome cada vez más y más colérica y frustrada; la risa había desaparecido de nuestro matrimonio.»

En cuanto yo empezaba a hablar, le veía encerrarse en sí mismo y ponerse a la defensiva.

»Yo veía el programa de Oprah y recogía ideas acerca de cómo comunicarme mejor; luego intentaba explicarle las técnicas a Rich, cuando éste regresaba a casa. En cuanto yo empezaba a hablar, le veía encerrarse en sí mismo y ponerse a la defensiva. A mí me resultaba extremadamente difícil afrontar aquella actitud. A partir de ahí, se

iniciaba una discusión. Entonces, él hacía un pequeño esfuerzo por mejorar; un esfuerzo que duraba una semana o dos y luego volvíamos a encontrarnos en el mismo punto de partida.

»Además de la actitud defensiva de Rich, mi principal preocupación era que tenía la sensación de que se estaba aprovechando de mí, de que yo no era suficientemente “atendida”. Deseaba tener en mi vida a un hombre que tomara el control de vez en cuando. Parecía como si yo fuera la que dirigiera el hogar, la que se encargara de hacer todas las tareas, de tener todas las preocupaciones, y sin recibir por mis esfuerzos ningún gesto de agradecimiento. Mi resentimiento empezaba a acumularse. Rich siempre disponía de ropa interior limpia en sus cajones, y de camisas planchadas en su armario. ¿Por qué no podía yo abrir mis cajones y mi armario y encontrarme con mis ropas, listas para ponérmelas? Descubrí que empezaba a desenamorarme de mi esposo, y no sabía a quién pedir ayuda.

»Se estaba creando un hábito perturbador. Después de algunas semanas, cuando todo aquello resultaba difícil de soportar, intentaba explicarle lo que sentía, pero lo único que podía hacer era echarme a llorar. Él me prometía ocuparse de más tareas de la casa; pero, una vez más, eso sólo duraba una semana o dos.

»Entonces oí hablar de *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. Estaba leyendo el libro cuando me enteré de que pronunciaba una conferencia en Nueva York. Le pregunté a Rich si estaba dispuesto a acompañarme, y así lo hizo. ¡Fue lo mejor que pudo habernos sucedido a los dos!

»Mientras usted hablaba, él escuchó mis propias palabras brotando de su boca. Nos vio a los dos reflejados en todo aquello que usted decía. Lo más importante que dijo fue aquello que realmente enfurece a las mujeres: sacar la basura, lavar los platos, doblar la ropa, etcétera. Rich se quedó atónito ante eso; supongo que a muchos hombres les sucede lo mismo. Durante el regreso a casa, hablamos de ello, y nuestra relación ya nunca ha vuelto a ser la misma desde entonces.

*Mientras usted hablaba, él escuchó mis propias palabras brotando de su boca.
Nos vio a los dos reflejados en todo aquello que usted decía.*

«Ahora, y sin necesidad de que se lo pida, Rich saca la basura, lleva el material de reciclado a los cubos correspondientes, lava los platos, dobla la ropa, pasa la

aspiradora, se ocupa de las cuentas, etcétera. Y yo le doy las gracias cuando hace esas cosas por mí.

»Mantenemos abiertas las comunicaciones, pero eso exige trabajo, y no siempre sucede espontáneamente. Él se interesa por escucharme, aunque no sea lo que desee hacer. Si yo puedo leer la expresión del rostro de Rich y sé que está pensando en algo concreto, o que yo misma pudiera haber dicho algo que no le gustara, le animo a decirme lo que está pensando. Si él no desea hablar, no le presiono. Pienso, sin embargo, que el mismo hecho de no sentirse presionado le permite estar más dispuesto a compartir lo que sucede.

Le animo a decirme lo que está pensando. Si él no desea hablar, no le presiono.

«Cada día nos decimos “Te amo” el uno al otro. No salimos de la casa o llegamos a ella sin darnos un beso, saludarnos o despedirnos. Una cosa que Rich siempre ha hecho desde que le conozco es llamarme por lo menos una vez al día, sólo para ver cómo estoy, y siempre me dice cuándo puedo esperar que esté de regreso en casa.

»Eso me hace pensar en algo que sucedió el otro día. Estaba preparando unas pastas para Navidad y, accidentalmente, puse el doble de cantidad de bicarbonato del que exigía la receta. Empecé el horneado y la primera tanda de pastas tenía un sabor salado. Tuve que tirar toda la masa y empezar de nuevo. Naturalmente, no disponía de ingredientes suficientes para hacer una nueva tanda, así que tuve que ir a la tienda.

»Antes de salir, le pregunté a Rich si me ayudaría cuando regresara, y me contestó: “¿Por qué no lo haces mañana?”. No era esa la respuesta que yo buscaba. No dije nada y salí para la tienda. Al regresar diez minutos más tarde, él tuvo que haber pensado en lo que dijo, porque salió a recibirme a la puerta y me dijo: “Te ayudaré. Sólo tienes que decirme lo que quieres que haga”.

»Una sensación de total felicidad se apoderó de mí. Hace dos años, él habría permanecido acomodado en el sillón mientras yo me dedicaba a hornear la segunda tanda de pastas.

Hace dos años, él habría permanecido acomodado en el sillón mientras yo me dedicaba a hornear la segunda tanda de pastas.

«Como ya he dicho antes, se necesita un trabajo constante. Los malos hábitos tardan en desaparecer. Lo que hace que me sienta tan feliz es que, ahora, los dos trabajamos realmente para hacer feliz al otro. Si decimos o hacemos sin intención algo que induce al otro a sentirse triste o enojado, reconocemos que nos hemos equivocado, nos disculpamos y solucionamos la situación.

»Somos la pareja más feliz que he visto jamás y las cosas siguen mejorando constantemente.»

Llegan los marcianos

Mientras viajo por todo el país dando seminarios, me conmueve profundamente escuchar historias de parejas separadas o incluso divorciadas que, después de haber leído mis libros, se han reunido en una relación amorosa. Aunque no era nada insólito escuchar contar estas historias a personas que habían participado en mis seminarios de relación, nunca imaginé que el simple hecho de leer uno de mis libros y de aplicar mis ideas pudiera tener tanto impacto.

Con tantos divorcios como hay actualmente, es una verdadera inspiración escuchar historias de marcianos y venusinas que vuelven al amor. Suelen intervenir muchos factores para curar una relación herida o al solidificar un compromiso con el matrimonio, lo que puede ser muy confuso. Empiezan a cobrar sentido, sin embargo, cuando comprendemos las diferencias que existen entre hombres y mujeres.

CÓMO MEJORAN LOS HOMBRES EN EL AMOR

Los hombres mejoran en el amor como resultado de acercarse y luego de alejarse. Como si se tratara de una goma elástica, el hombre se tensa hacia atrás antes de saltar como un resorte. El viejo dicho de que «la distancia hace más tierno el corazón», describe de un modo muy conveniente la capacidad del hombre para el amor. En un movimiento continuo de avance y retroceso, el hombre madura gradualmente en el amor. Las mujeres han descubierto una y otra vez que, al permitirles alejarse, sus hombres regresan más cariñosos que antes.

El viejo dicho de que «la distancia hace más tierno el corazón», describe de un modo muy conveniente la capacidad del hombre para el amor.

Cuando una relación termina, o está a punto de terminar para siempre, el hombre consigue a veces la distancia que necesita para descubrir lo mucho que ama a su pareja; se siente motivado entonces para empezar de nuevo. Lo único que necesita es comprender qué salió mal y cómo se puede solucionar. Sin embargo, si no obtiene esa percepción, es muy posible que no se permita a sí mismo regresar.

Muchos hombres lamentan el final de una relación pero se resignan a ella porque no saben qué salió mal. Un hombre abandona una relación cuando siente que no puede hacer feliz a una mujer. No obstante, las ideas básicas que se encuentran en *Los hombres son de Marte...* son suficientes para que se dé cuenta de lo que salió mal y de cómo puede arreglarlo. Esa percepción le permite volver a comprometerse en hacer funcionar la relación.

CÓMO MEJORAN LAS MUJERES EN EL AMOR

Las mujeres mejoran en el amor cuando tienen la sensación de que pueden recibir el apoyo que necesitan. Abandonan una relación cuando se interrumpe la comunicación. Como si fuera una ola, una mujer estalla, pero es incapaz de volver a levantarse, enamorada. Si no se alimenta la comunicación, la mujer empieza a sentirse no querida. Con el transcurso del tiempo, tiene la sensación de que ella es la única que ofrece algo, sin recibir lo que necesita. Como consecuencia de ello, experimenta resentimiento hacia su pareja. Tiene la impresión de que ya no le queda nada que dar, y puesto que también se siente impotente para obtener lo que necesita, se marcha.

Cuando más resentimiento tenga hacia su pareja, tanto más se sentirá atrapada en la sensación de que su felicidad depende de él. A través de la separación, se libera para sentirse responsable de conseguir la satisfacción de sus necesidades. Si tiene la oportunidad de experimentar el conseguir lo que necesita de sus amigos y familia, la ola se levanta y ella descubre de nuevo sus sentimientos amorosos.

Es capaz de ver satisfechas sus necesidades de una forma saludable, a partir de los amigos, descubrir que puede ser feliz sin su pareja. Al sentirse más autónoma y segura de sí misma, la mujer se libera para perdonar y olvidar. Entonces, con una nueva comprensión de cómo puede conseguir lo que necesita en una relación, su corazón puede abrirse una vez más al amor y la confianza.

Las ideas básicas de *Los hombres son de Marte...* han ayudado a miles de mujeres a comprender el papel que juegan en los problemas de la relación que se desmorona. Se dan cuenta de que eran amadas más de lo que creían. Con esa comprensión más profunda de los hombres, las mujeres ya no se sienten tan impotentes para conseguir el amor y el apoyo que necesitan para seguir dando y amando. Esa seguridad recién encontrada, junto con un sano sentido de la responsabilidad, ha salvado muchos matrimonios.

Sentirse más autónoma libera a la mujer para perdonar y olvidar.

Para muchas mujeres, las ideas expuestas en *Los hombres son de Marte...*, han sido suficientes para inspirarlas a encontrar de nuevo el amor. Sucede con frecuencia que una mujer descubre que el amor que sentía por su pareja se ha vuelto a encender y regresa con mayor fuerza que antes. Se da cuenta entonces de que no es que él no la amara sino que, simplemente, era de Marte y no sabía cómo darle el apoyo que necesitaba, mientras que ella era de Venus y no comprendía que los hombres piensan y sienten de un modo diferente.

EL DESAFÍO DEL AMOR

Después de la renovada voluntad de un hombre para proporcionar el apoyo que necesita una mujer, o de la toma de conciencia de una mujer de que puede conseguir el apoyo que necesita, miles de parejas se han reunido en el amor. Sus historias son una verdadera inspiración porque nos hablan a la parte más superior de nosotros mismos, esa parte que sabe intuitivamente que el verdadero propósito de nuestro viaje en este mundo es encontrar amor y ser amados. Este es nuestro desafío; alcanzarlo hace surgir de nosotros todo aquello que es inherentemente bueno y grandioso de ser humano. Los triunfos de estas parejas reflejan el nuestro propio cada vez que nos volvemos a comprometer con el amor. Aunque algunas de estas historias describen a parejas que se han reunido de nuevo tras una separación o un divorcio, los mismos principios se aplican cada vez que damos un paso para acercarnos más al amor.

ÉL LO DETESTABA Y SE MARCHÓ UN BUEN DÍA

Con lágrimas en los ojos, Annette contó su historia. «Estábamos divorciados y, entonces, mi esposo, Bruce, leyó su libro. No puedo expresarle lo felices que somos ahora. Tenemos una niña pequeña y somos muy felices. Durante años, no hicimos más que discutir. Él trabajaba en una compañía aérea y cuando llegaba a casa se mostraba distante. Yo siempre trataba de volver a estar juntos y por ello hablaba mucho. Él lo detestaba y se marchó un buen día.

»Seis meses después de divorciarnos, él leyó su libro. Me llamó y me habló de la idea de la cueva y entonces dijo haberse dado cuenta de por qué hablar era tan importante para mí. Me había echado mucho de menos, pero no sabía qué hacer. Su libro le infundió el valor para intentarlo de nuevo. Escuchamos sus cintas de audio y leemos sus libros una y otra vez. Nos sentimos muy agradecidos por estar felizmente casados.

YO LA AMABA, PERO NO ESTABA ENAMORADO

Tom compartió su experiencia. «Llevábamos veintitrés años de casados. Amaba a Christy, pero no estaba enamorado de ella. Nunca queríamos hacernos daño el uno al otro, pero no éramos felices juntos. Todo era demasiado plano y uniforme. Ya no había nada más de que hablar entre nosotros. Yo deseaba que nuestro divorcio fuera amistoso. Aunque hemos visto a varios asesores, ella me pidió que asistiéramos a un seminario de John Gray, aunque sólo fuera para ver si aún podíamos hacer algo para salvar nuestro matrimonio.

»Yo estaba convencido de que todo había terminado, pero le dije que sí para que se sintiera mejor. Apenas había transcurrido una hora de seminario, cuando cambié de opinión. Casi no podía creer lo que escuchaban mis oídos. Usted describía nuestra relación durante los últimos veintitrés años. Sólo que, ahora, todo tenía sentido. Durante mucho tiempo, había intentado ser un esposo cariñoso, pero no me ofrecía a mí mismo lo que necesitaba.

»Había experimentado en secreto la sensación de que no podía hacer nada para conseguir que Christy fuera feliz. Yo, como la mayoría de los hombres, creía que debía dedicarme a resolver sus problemas y no me daba cuenta de que ella, simplemente, necesitaba sentirse escuchada y tener la seguridad de que a mí me

importaba. Yo había dejado de hablar hacía años, porque nada de lo que dijera parecía marcar ninguna diferencia.

Yo había dejado de hablar hacía años, porque nada de lo que dijera parecía marcar ninguna diferencia.

«Con el transcurso de los años, ella empezó a marchitarse. Siempre había dicho que me amaba, pero parecía como si, hiciera lo que hiciese, nunca fuera suficiente. Ahora comprendo por qué: porque yo no la escuchaba. Ella siempre se quejaba de que no hablábamos, pero la verdad es que no había nada de que hablar. Todo eso ha cambiado ahora. Podemos hablar de todo porque ya no tenemos miedo de causarnos daño el uno al otro. Podemos hablar de nuestros sentimientos con mucha mayor comprensión. Yo he aprendido a escuchar más y ella es mucho más feliz. Volvemos a estar enamorados y anhelamos permanecer así durante el resto de nuestras vidas.»

RECONSTRUIR LA CONFIANZA

Jacob dijo: «Después de leer *Los hombres son de Marte...*, pensé que podía volver junto a mi esposa y conseguir que las cosas fueran mejor. Habíamos decidido de mutuo acuerdo dar por terminado nuestro matrimonio. Ahora, en cambio, estaba convencido de que si aplicábamos estas nuevas ideas podíamos hacerlo funcionar. Theresa, sin embargo, no estaba tan convencida.

»Después de muchas discusiones volvimos a vivir juntos, pero ella seguía sin estar segura. Yo había cometido numerosos errores durante muchos años y ella no estaba convencida de que yo pudiera cambiar. Tardamos unos seis meses, pero ella se animó gradualmente y empezó a confiar en mí. Aunque no me gustó tener que esperar tanto tiempo, reconstruir la confianza me ayudó a consolidar todo lo que necesitaba aprender sobre las relaciones.

Reconstruir la confianza me ayudó a consolidar todo lo que necesitaba aprender sobre las relaciones.

«Mi problema era que deseaba que las cosas sucedieran según mis propios términos. Creía que los términos que ella me planteaba eran irrazonables. Cuando se enojaba por algo o se mostraba algo menos que amistosa y positiva, yo me retiraba a mi cueva, enfurruñado. Le retiraba mi amor durante días; luego, una vez que salía de mi cueva, me comportaba como si nada hubiera sucedido. En repetidas ocasiones ella se quedó como incompleta. Discutíamos, yo me retiraba y luego no volvíamos a decirnos nada más.

»Su falta de voluntad para confiar en mí me obligó a demostrarle que podía hacer las cosas de modo diferente. Me di cuenta de que cuando las cosas no salían a mi modo, me mostraba retraído y me comportaba de modo desconsiderado. Sigo mostrándome hosco y me retiro a mi cueva, pero la diferencia ahora es que cuando salgo soy muy atento, afectuoso y me abro de nuevo a la conversación; y en ella uso el tiempo necesario para comprender y aprobar su punto de vista.

»Armado con esta nueva percepción acerca de por qué desconfiaba de mí, pude demostrarle con mis acciones que ella me importaba. Así, pudo abrirse gradualmente y amarme de nuevo. Actualmente somos muy felices y es una magnífica sensación saber que dispongo de poder para mantener las cosas de este modo.

SEAMOS SIMPLEMENTE AMIGOS

Will explicó: «Mi novia, Sara, decidió que sólo deseaba que fuéramos simples amigos y que quería salir con otros hombres. Yo no-salir con el rabo entre las piernas y apartarme de ella, o qué? ¿Debía enojarme y luchar por su amor? Me sentía muy confuso. Pensé que lo había hecho todo correctamente.

»Después de leer *Él y ella* me di cuenta de que había sido demasiado posesivo. Yo siempre había sido el centro de la relación. Me acercaba a ella y le contaba lo que sucedía en mi vida. Siempre la llamaba. Creía que eso era lo que deseaban las mujeres, y era también lo que yo mismo deseaba.»

Creo que aprendí de la manera más dura que el «Señor Sensible» puede ser una verdadera carga.

«Creo que aprendí de la manera más dura que el “Señor Sensible” puede ser una

verdadera carga. En lugar de acercarme a ella y compartir mis sentimientos de dolor y de abandono, decidí probar a escribirlos. Tal como usted sugirió, cada vez que empezaba a echarla de menos escribía una carta en la que expresaba mis sentimientos de cólera, tristeza, dolor, temor y culpabilidad. Después de escribir mis sentimientos negativos, me centraba en expresar comprensión, perdón y amor. Eso no sólo me ayudó a encontrar alivio, sino que finalmente me permitió darme cuenta de lo egoísta y exigente que era. En nuestra relación no había espacio para los sentimientos de Sara.

»Después de esperar unas pocas semanas, le hice una llamada casual para saber cómo le iba. Se mostró muy vacilante. Yo la tranquilicé asegurándole que no tenía por qué sentirse culpable por lo que yo sentía, me mantuve animado y continué encauzando la conversación. Le hice preguntas y, en lugar de reaccionar a las contestaciones, me limité a escuchar. Al cabo de unas pocas semanas y unas cuantas llamadas más, la invité a almorzar. Ella consintió y ahora, aproximadamente un año más tarde, nos hemos comprometido para casarnos. Resulta difícil creer que un pequeño cambio haya podido suponer una diferencia tan grande.

ESTABLECER UN COMPROMISO

Keith compartió: «Janet y yo salimos juntos durante aproximadamente un año; entonces llegamos a un punto crítico en nuestras relaciones: ¿estábamos dispuestos a comprometernos en la relación o no? ¿Estábamos dispuestos a casarnos?».

JANET: «En realidad, yo no deseaba casarme. Pero estaba claro que deseaba un compromiso por parte de Keith. Pero él no deseaba prometer que dejaría de ver a otras mujeres, al menos por aquel entonces».

KEITH: «Fue interesante. No pudimos resolver el tema. Por aquella época yo conocía a John Gray desde hacía más tiempo que a la propia Janet, y mantuvimos una consulta telefónica con él. Nos escuchó y reflejó nuestras posturas sin favorecer ni a uno ni al otro, y fue extraordinario.

»«Keith —dijo—, quiere usted tener otras experiencias, salir con otras mujeres y tantear un poco el terreno.» “Así es”, admití. “Y usted, Janet, desea que Keith sea monógamo. No quedan satisfechas sus necesidades de lograr un compromiso claro por parte de Keith.” Fue muy interesante oírle apoyar a Janet de este modo, como si

le dijera: “¿Sabe? Tiene usted derecho a eso, tiene usted derecho a desear un compromiso claro por parte de él”.

JANET: «Cierto. John me preguntó: “¿Ha escuchado lo que ha dicho Keith? Acaba de decirle que no está dispuesto a comprometerse con usted en una relación monógama. ¿A usted le parece bien? ¿Puede vivir con eso y a pesar de todo mantener la relación?”. Le contesté que no podía».

KEITH: «Así que John dijo: “Pues aquí tienen una declaración por ambas partes. A mí me parece que tienen que separarse. Tienen que elegir”.

»Supongo que nosotros ya lo sabíamos, pero John describió la situación con mucha mayor viveza y claridad de lo que nosotros habíamos sido capaces de ver, de modo que Janet tuvo que escuchar lo que no deseaba reconocer conscientemente».

JANET: «Sí, expuso la situación con mucha más claridad y la afirmó de modo que pudiéramos captar la verdad de la relación. Fue una dura lección sobre honradez, algo que todos sabemos forma una parte importante de las cosas. Pero una vez que se decide que se quiere ser honrado, ¿cómo es que ser honrado no resulta tan sencillo?».

KEITH: «En efecto. Pero John tenía razón. No podíamos reconciliar nuestras posturas. Así que nos separamos».

JANET: «Me entristeció no volver a estar juntos. Sin embargo, pasar por aquella separación me sirvió, porque con ello quedaba claro que, tal como estaban las cosas, no iba a poder satisfacer mis propias necesidades, de modo que pensé que tenía que cambiar. Creo que en muchas relaciones la gente se deja llevar por la corriente. Pero John me planteó la idea de que yo tenía mis propias necesidades y tenía derecho a verlas satisfechas. Así que me resultó muy difícil la idea de no estar juntos, puesto que realmente nos amábamos el uno al otro, sólo que no estábamos preparados para pasar al siguiente nivel».

Realmente nos amábamos el uno al otro, sólo que no estábamos preparados para pasar al siguiente nivel.

KEITH: «Está claro que afirmar a Janet fue básico, pero John también me ayudó a mí al no echarme la culpa por desear tantear el terreno con otras mujeres. Es muy sutil, ¿sabe? La conclusión fue que yo no era una mala persona por tener esos sentimientos. De modo que Janet y yo seguimos cada cual por nuestro propio camino,

y aunque las cosas no me fueron a mí muy bien “en el terreno”, tuve que explorar lo que deseaba sin que se me juzgara duramente por desearlo».

JANET: «Aquella separación fue muy dura. Durante aquellos seis meses nos vimos en un par de ocasiones y yo no pude dejar de llorar. Recuerdo una noche en la que hubo..., ¿cómo podría decirlo?, la oportunidad de intimidad entre los dos. Fue una situación muy desconcertante, pero yo sabía realmente que tenía que contenerme. Me dije a mí misma: “Yo valgo el compromiso, tengo derecho a ello, de modo que si no puedo tenerlo, bueno...”».

KEITH: «Oh, sí, recuerdo aquella noche, y también otras situaciones. Yo sentía mucho respeto por Janet, por respetar sus propias convicciones. Eso hizo que sintiera por ella más respeto que antes, y la hizo incluso más deseable».

JANET: «Así que, seis meses más tarde, nos unimos; hubo mucho entusiasmo por ello. Y cuando finalmente sucedió, nuestra relación fue maravillosa. Por fin pudimos relajarnos. Empezamos a mantener una relación comprometida».

Cuando finalmente nos unimos, nuestra relación fue maravillosa.

KEITH: «Y la honradez nunca constituyó un problema. En realidad, antes tampoco lo había sido. Sólo éramos dos personas honestas que trataban de averiguar qué querían hacer. Y la honradez no es ninguna garantía de que no se tendrán problemas. Sin embargo, creo que desde que finalmente volvimos a estar juntos, hemos mantenido un nivel de sinceridad extremadamente alto».

JANET: «Una de las cosas que nos ayudó durante aquella primera época fue la técnica de las cartas de amor. Escribimos muchas y eso nos ayudó a ser tan abiertos como podíamos serlo. Cuando volvimos a juntarnos, seguimos escribiendo aquellas cartas y luego las compartíamos el uno con el otro. Escribir y leer las cartas nos ofreció una plataforma para ser íntegros. Una cosa es comprometerse a ser honesto y otra muy distinta serlo realmente. Todo el mundo sabe lo difícil que es decir: “Mira, no puedo soportar que tú...”. Resulta mucho más fácil comunicar esa clase de cosas de una forma amorosa, en una carta».

KEITH: «Sin embargo, las cartas de amor nunca fueron realmente una opción fácil para nosotros. Teníamos una pelea y le dábamos vueltas y más vueltas y hasta en la carta resultaba incómodo expresar cómo nos sentíamos. La comodidad surgía de saber lo que pensaba el otro. La mayoría de las veces, al final de la carta no lo

habíamos resuelto todo. Pero casi siempre la carta creaba una cierta tranquilidad. En los seminarios de John he visto a toda clase de parejas escribir cartas de amor capaces de captar situaciones, y redactarlas en su tiempo libre. Pero eso no sucedía con nosotros; incluso leerlas el uno al otro nos resultaba incómodo. Pero lo hacíamos.

»Lo de las cartas funciona. Son poderosas y todo este material sale a la superficie de una manera segura para ambos. Mientras tanto, se aprende. Si yo tengo que discutir con mi esposa algo que me preocupa, algo que parece feo, no tiene por qué surgir de la existencia misma. De hecho, no puede ser así. De modo que las cartas te educan acerca de cómo elaborar las emociones.

Si yo tengo que discutir con mi esposa algo que me preocupa, algo que parece feo, no tiene por qué surgir de la existencia misma.

«Cuando mis padres se peleaban, no se hablaban durante semanas, y una vez que todo había pasado, no se volvía a hablar de ese mal trago. Pero con las cartas se pueden elaborar esas emociones difíciles de una forma activa y positiva, y aprender a hacerlo mejor.»

JANET: «Finalmente, nos comprometimos, nos casamos y tuvimos un hijo. Yo diría que antes de tener el hijo trabajamos verdaderamente en mejorar nuestra comunicación, a pesar de que yo me mostré reticente. Cada vez que surgía un tema y necesitábamos afrontarlo, yo buscaba una forma de salir del paso, pensando que no estaba dispuesta a hacerlo, que prefería salirme de aquella situación».

KEITH: «Pero disponíamos de las herramientas que nos había proporcionado John Gray, unas herramientas sutiles, pero poderosas. De modo que podía surgir una pelea y después éramos capaces de decir: “Sabemos cómo salir de esto”. Quizá no pudiéramos elaborarlo de forma inmediata, pero sabíamos que podíamos hacerlo».

JANET: «Lo mejor para mí fue aprender a hablar sobre lo que sentía. Keith puede escucharme mucho mejor cuando me limito a hablar de sentimientos y no le señalo con un dedo acusador».

KEITH: «Es cierto. Ella sabe cómo decir lo que desea y no es nada tímida a la hora de pedirlo; habitualmente, lo hace de tal forma que transmite mucho respeto hacia mí. De modo que en esta situación de comunicación en la que nos hemos acostumbrado a hablar de nuestros conflictos, ambos conseguimos lo que deseamos».

JANET: «Cuando llegó el bebé, descubrí que me resultaba duro comunicarme

abierta y sinceramente una vez que la niña estaba allí. No deseaba pronunciar ninguna palabra con tono duro en presencia de ella. Deseaba ser respetuosa con ella. En una o dos ocasiones en que me mostré explosiva o agresiva, en presencia de Jennifer, la niña se echó a llorar».

Cuando llegó el bebé, descubrí que me resultaba duro comunicarme abierta y sinceramente una vez que la niña estaba allí.

KEITH: «¿Sabe? Durante la mayor parte del tiempo lo hemos pasado maravillosamente bien con nuestro bebé. Pero cuando ella se echa a llorar como una reacción ante nuestras actitudes, bueno, ella es como un pequeño termómetro inocente que nos dice lo que estamos haciéndole a su ambiente. De modo que ahora obtenemos un beneficio todavía mayor de contar con unas habilidades de comunicación. Tengo la intensa sensación de que estos primeros años dejan las huellas más profundas sobre las relaciones. Es muy importante que seamos capaces de crear la clase de ambiente de convivencia que deseamos para Jennifer».

Cuando la niña se echa a llorar como una reacción ante nuestras actitudes, bueno, ella es como un pequeño termómetro inocente que nos dice lo que estamos haciéndole a su ambiente.

JANET: «Pero no sólo es Jennifer la que se ve afectada. Desde que la tenemos ha habido muchas cosas de las que hablar. La satisfacción de sus necesidades me corresponde más a mí: yo soy la enfermera, el hogar y tengo que recordar que debo pedirle ayuda a Keith. Él no ve las cosas que yo veo, y me resulta realmente doloroso pedirle, por ejemplo, que llene de agua el vaporizador o que haga alguna otra cosa tan pequeña como esa. Pero, o bien le pido que lo haga, y me siento apoyada cuando lo hace, o bien lo soporto y acumulo el resentimiento».

KEITH: «“Las cosas pequeñas.” Es un concepto importante porque, en el mundo masculino, quizá esas cosas sean realmente pequeñas, sin importancia. John habla de hacer pequeñas cosas el uno por el otro, como regalar flores, enviar tarjetas, etcétera, y he descubierto que enriquecen no sólo la vida de Janet, sino también nuestra vida en común. Es divertido. Finalmente, conseguimos una canguro y pudimos salir de nuevo

juntos y, de repente, en el aparcamiento, recuerdo que me acostumbré a abrirle a Janet la puerta del coche. De modo que le abrí la puerta y, bueno, me sentí muy bien por hacerlo».

JANET: «Yo, desde luego, lo observé. Fue un poco tonto y ridículo, pero sin duda alguna divertido y hasta histórico, ya que ese detalle hizo que nos remontáramos a los tiempos de nuestro noviazgo. Keith me demostraba que deseaba cuidar de mí, que estaba dispuesto a poner la guinda en el pastel. Y a mí me gustan mucho las guindas».

KEITH: «¿Lo ve? Esos detalles son tan pequeños que casi podrían parecer triviales, pero creo que esa es la razón por la que sobreviven las relaciones».

JANET: «En cierto modo, un detalle como abrirme la puerta del coche es como una especie de amable juego previo. Es romántico. Estamos muy ocupados con el trabajo y el bebé, pero tratamos de cuidar también de nosotros mismos. Tenemos muy claro lo importante que es disponer de tiempo para el sexo y el romanticismo. Necesitamos ser felices y sanos en nuestra relación para poder ser unos buenos padres».

Necesitamos ser felices y sanos en nuestra relación para poder ser unos buenos padres.

KEITH: «Eso es totalmente cierto. En los momentos de turbulencia, no se trata sólo de comunicación. Para mí está muy claro que lo que ha sucedido en realidad es que hemos llegado demasiado lejos sin estar conectados a un nivel íntimo.

»He aquí otra cosa sobre el sexo: para mí, como hombre, la importancia de tomarme tiempo y ser paciente en el sexo ha sido como una lección continua y permanente. Tomarse tiempo para el sexo es el equivalente de crear intimidad y una experiencia de calidad.

JANET: «Para mí, la gran mejora que se ha producido en nuestra vida sexual ha consistido en ser más honrados. Lo que a Keith le ha importado ha sido el tiempo, hacer las cosas más despacio; para mí, en cambio, ha consistido en la honestidad, en decirle qué es lo que hace que me sienta bien y lo que no, y hacerlo con tacto y gracia. Resulta muy fácil retraerse en la comunicación acerca del sexo, pero si somos realmente conscientes de la vulnerabilidad del otro, entonces podemos abrirnos. El sexo es como el pegamento que nos mantiene unidos».

KEITH: «Mire, tengo un amigo que me llama prácticamente todas las semanas para pedirme consejo acerca de sus relaciones. Eso me permite tener muy claro lo que sé.

Buena parte de lo que hace funcionar una relación no es más que simple sentido común. Lo real para mí es elaborar las cosas con mi esposa y llegar a comprenderla más. El amor se convierte entonces en algo muy humilde y mundano, en un proceso de elaborar las cosas en un nivel práctico. Tenemos una discusión, brota una vieja costumbre entre los dos y nos encontramos tratando de elaborar continuamente las cosas para que vuelvan a un estado armonioso. Empiezo a tener la sensación de que, en efecto, conseguiremos estar juntos durante mucho tiempo. De eso no me cabe la menor duda».

JANET: «Cierto. No me puedo imaginar no estando casada con Keith. Aunque también tenemos nuestras peleas y momentos bajos, disponemos de unos fundamentos sólidos y de un compromiso con el matrimonio. Pasaremos por lo que haya que pasar con tal de que funcione. Y creo que lo más importante de todo es que disponemos de las herramientas. Y esas herramientas no permanecen guardadas en el cobertizo del jardín, sino que las utilizamos cada día».

ESTABLECER ESTÁNDARES

Cherie deseaba hacer las cosas correctamente. «Nos encontramos de nuevo en la reunión del veinte aniversario de la escuela superior. Ken se había graduado en el setenta y tres y se había alistado en la Marina después de terminados sus estudios en la escuela superior. Yo quedé embarazada y dejé los estudios en mi primer año de universidad. Regresaría a la universidad diez años más tarde, para terminar los estudios de higiene dental.

»Para cuando volvimos a vernos en aquella reunión, ambos habíamos estado casados dos veces. Ken tenía un hijo, ya adolescente, y yo tenía dos hijos, uno ya mayor y otro de siete años. Había permanecido sola durante casi ocho años, sin mantener ninguna relación seria, aparte de alguna que otra cita. Mis dos matrimonios duraron menos de un año. En el primero, cuando yo sólo tenía catorce años, no hace falta decir que era muy joven. En cuanto al segundo, cuando tenía veintinueve años de edad, fue una relación agobiante desde el principio.

»El primer matrimonio de Ken terminó debido a la infidelidad de su esposa; el segundo terminó cuando, después de unos pocos meses de convivencia, ambos decidieron que estarían mejor como amigos.

»En la reunión, reconocí en seguida a Ken, a pesar de que en la escuela no pudiera

decirse que fuéramos amigos, sino sólo conocidos. Él fue más bien como una especie de vecino en la escuela superior, nada que me entusiasmara a la edad de catorce años. Pero en aquella reunión, cuando me miró y me habló con aquella voz tan serena y tranquilizadora, me sentí encantada. Se sentó y durante por lo menos una hora y media no hicimos otra cosa que hablar de nuestra infancia, de niños, matrimonios y de lo sucedido durante los últimos veinte años en nuestras vidas. Recuerdo que pensé que era un tipo realmente agradable.

»Al día siguiente, pensando que no tenía nada que perder, le llamé por teléfono. Bueno, esa misma noche vino a verme. Hablamos durante horas, fuimos al cine con mi hijo de siete años que, en un momento en que Keith se inclinó para besarme, dijo: “¡Ya está bien de esas cosas, señorita!”. Quedamos tan atónitos que nos echamos a reír. Ken terminó por pasar la noche conmigo. Más tarde, le dije que todo había dependido de una palabra. Al preguntarle medio en broma: “¿Me seguirás respetando por la mañana?”, él me contestó: “¡Absolutamente!”. Ahora, ¡esa es mi palabra favorita!

»Al día siguiente se marchó, tal como habíamos sabido previamente. Regresó a una escuela de Oregón a prepararse para ser inspector de edificios. Le perseguí implacablemente, con tarjetas y llamadas telefónicas. Un mes más tarde fui a verle y él regresó conmigo para pasar juntos un par de semanas. Emprendimos un crucero y mi hijo, que nos acompañaba, se mostró un tanto celoso pero también encantado con Ken. Después del crucero, Ken volvió a Oregón, pero regresó de nuevo para el Día de Acción de Gracias y ya nunca se marchó.

»Vivimos juntos durante más de un año. Éramos muy compatibles, tanto sexualmente como de cualquier otra manera, y él fue bueno con y para mi hijo. Durante los seis primeros meses, a pesar de llevarnos bien, me sentí un tanto utilizada, porque Ken no contribuía mucho a las finanzas. Tuve muchos accesos depresivos y finalmente, después de seis meses, puse las cartas sobre la mesa. Le dije que me sentía utilizada porque él no ofrecía contribuir financieramente a nuestra convivencia. Es cierto que él también pasaba por una crisis, porque acababa de licenciarse de la Marina, después de veinte años de servicio, y ahora se sentía un tanto perdido. No trabajaba, aunque tenía su paga de jubilación de la Marina. Yo, por mi parte, tenía un trabajo muy bien pagado, de modo que no se trataba tanto del dinero como de una cuestión de principios. Después de eso, él empezó a contribuir y las cosas mejoraron algo. Pero también había otra cosa.

»Ken me comunicó desde el principio que no me diría que me amaba hasta que no

estuviera seguro. Me aseguré que estaba comprometido con nuestra relación, pero que todavía no podía decirme que me amaba. Así pues, mi depresión continuó. La situación es muy dura para la propia autoestima cuando las amigas te preguntan: “¿Cómo van las cosas?”, y lo único que puede contestarse es: “No lo sé”.»

Me aseguré que estaba comprometido con nuestra relación, pero que todavía no podía decirme que me amaba.

«Finalmente, en septiembre, le dije: “Si a estas alturas todavía no sabes si me amas, será mejor que te marches hasta que lo averigües”. Ken parecía pensar que amor era un “sentimiento” que no estaba seguro de experimentar por mí.

»Ken se marchó y estuvo alejado, realizando un trabajo, durante casi un mes. Cuando regresó, le dije que no podíamos reanudar las cosas donde las habíamos dejado, debido a que mi propia autoestima no me lo permitía y a que resultaba muy duro para mi hijo, que por entonces ya se sentía realmente apegado a Ken.

»Nos veíamos poco, pero era una situación tensa.

»Entonces, una noche, estábamos viendo la televisión y emitieron uno de los anuncios comerciales de John Gray. El doctor Gray fue divertido y entretenido y dijo todo aquello que yo misma sentía. Entonces le dije a Ken: “Eso es lo que necesitamos”, refiriéndome a las cintas de audio. Ken tomó el teléfono y las pidió inmediatamente. ¡Casi no podía creerlo! Para mí, fue una decisión tan positiva y desprendida, que me sentí verdaderamente emocionada.

»Mantuvimos una actitud muy seria con respecto a las cintas y empezamos a escucharlas cada noche. Nos deteníamos en medio de una de ellas y hablábamos de lo que habíamos escuchado, para luego rebobinarla y volverla a escuchar. Finalmente, Ken comprendió cómo me sentía. Era y es muy bueno a la hora de escuchar y tomar la iniciativa de cambiar todo lo que necesite cambiarse. (Ahora me trae flores con frecuencia, algo que nunca había hecho hasta entonces.) Yo, por mi parte, me di cuenta de cómo piensan los marcianos. Hasta entonces solía decirme a mí misma: “¡Qué estúpido puede llegar a ser! ¿Cómo es posible que no comprenda lo herida que me siento?”.

»Ahora estamos felizmente casados y lo único que sé es que nuestra relación no estaría donde está hoy si no fuera por esas cintas; los dos pensamos lo mismo. Aunque no somos perfectos, lo que tenemos es algo fuerte y centrado. Lo creo así

porque ambos hemos tenido malas experiencias en el pasado, lo que nos permite apreciar mucho más lo que tenemos de lo que pudimos hacerlo en nuestras relaciones anteriores. Tenemos nuestros problemas y peleas, pero llevamos una buena vida, y me siento muy agradecida hacia este hombre.»

UN MANUAL PARA LAS RELACIONES

Sandy contó una historia intergeneracional: «Han pasado dos años desde que leí su libro, *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, el mejor libro que he leído y que me ha ayudado a comprender tanto a Wes, mi marido, como a mí misma. Es como si usted lo hubiera escrito sólo para nosotros. Alguien había dejado el libro en la oficina de Al-Anon, en Tyler, Texas, donde yo trabajaba ese día, y esa misma mañana leí cincuenta páginas. El teléfono que debía atender no sonaba, de modo que pude disfrutar del libro sin interrupción.

»Llamé a mi hija y le leí la parte sobre Tom y Mary cuando se pierden en un viaje y Mary le dice que pregunte la dirección. Mi hija me dijo: “Eh, mamá, eso es lo que he estado haciendo mal”. ¡Ja! Luego llamé a mi esposo, Wes, y le pregunté: “¿Quieres traerte ese manual en tu próximo viaje?”.

»No discuto con él al respecto, pero sabe que a mí me sigue pareciendo estúpido no preguntar para saber dónde está una dirección. Ahora bromeamos al respecto y él está dispuesto a preguntar un poco antes.

»Compré cinco ejemplares del libro y le regalé uno a cada uno de nuestros tres hijos adultos, con una dedicatoria que decía:

Tu padre y yo no hemos sido muy buenos modelos, sobre todo cuando erais pequeños, porque no tuvimos «lo mejor de Dios» en nuestra relación matrimonial, pero esperamos que este libro te ayude a tener más éxito en tu «felicidad para siempre».

»Por esa misma época, la novia de nuestro hijo empezó a leer el libro y no pudo dejarlo; se lo llevó a su casa. John se echó a reír y me dijo que ella le contó muchas cosas más tarde, y añadió: “No es que trate de decirte lo que debes hacer ni nada de eso, pero...”. ¡Ja! Ahora están felizmente casados y forman una pareja muy compatible. Me complace que un libro como el suyo pudiera ofrecerles un poco de comprensión sobre lo que se necesita para mantener una buena relación.

»Mi esposo es un alcohólico en recuperación, que se mantiene sobrio desde hace

cinco años, y yo he dedicado muchos años a intentar hacerle “salir de su cueva”. Apenas si se ha aventurado fuera de ella, ni siquiera desde que está sobrio. Yo me siento ahora más motivada para permitirle estar en su cueva, y eso es maravilloso. Nunca se me ocurrió pensar que lo mejor era permitírsele y no preocuparme. Su libro me permitió cambiar aquello que podía cambiar: yo misma.

»No obstante, ha sido duro para mí desprenderme de expectativas. Siempre pensé que, una vez que él estuviera sobrio, podíamos sentarnos y hablar. ¡Qué equivocada estaba!

»Cuando era pequeña, estuve en una casa de acogida durante diez años. Más tarde, cuando mi familia se reunió de nuevo, mis padres nunca se molestaron en considerar lo que yo sentía por el hecho de haber estado tanto tiempo separados. Para mí, eso es puro y simple abandono, y ver a Wes retirado en su cueva me parecía exactamente lo mismo. Mire, aquello me parecía como una experiencia *déjà vue*, pero cuando leí su libro comprendí un poco más que los hombres, todos los hombres, necesitan retirarse para aclarar las cosas.

»He trabajado gradualmente en la tarea de desprenderme de mis expectativas. Mi oración ha sido la de sentirme más serena y amar a mi esposo incondicionalmente. Un problema es que tiendo a levantar el tono de voz cuando me enfado, y eso hace que él se retire inmediatamente a su cueva, lo que hace brotar en mí los sentimientos de abandono; de modo que ese escenario se ha repetido una y otra vez en nuestro matrimonio.

»Recientemente, ocurrió algo diferente. Vivíamos temporalmente en una caravana en California, debido a su trabajo, y decidí que necesitábamos hablar de nuevo. Tuve que hacer esfuerzos para hablar con serenidad, porque los vecinos estaban muy cerca. Él no se marchó porque, a diferencia de lo que sucedía en casa, no disponía de un lago adonde irse a pescar. Así que los dos nos vimos obligados a mantener un comportamiento diferente. Wes conectó con mis sentimientos en mayor medida de lo habitual, y yo pude aceptarlo mejor. También recordé la conveniencia de que la conversación fuera breve, y eso ayudó.

»Fue una conversación verdaderamente productiva, que no terminó poniendo en marcha ninguna “bomba de relojería” o “cerrándose como una ostra”. Todo terminó con un abrazo y amor mutuo. Desde entonces, me he sentido mucho más tranquila y satisfecha y con mucho más amor por el hombre con el que he elegido convivir para toda la vida. La cólera, la amargura y el resentimiento retrocedieron un poco más en

mi ánimo y tengo la sensación de haber avanzado un poco más, y de continuar haciéndolo.

»Su libro es lo más práctico que he encontrado para comprender las diferencias entre hombres y mujeres. ¡Y es, además, tan divertido! También me encantan las conversaciones comparativas: la forma correcta y la forma incorrecta de mantenerlas.

»Mi esposo no ha leído el libro, y a mí me parece bien. Seguiré sintiéndome eternamente agradecida hacia usted por lo que he obtenido de él. Y gracias también por haber compartido abiertamente todo aquello por lo que usted y Bonnie tuvieron que pasar en su propia relación. Ayuda saber que usted no se limita a escribir sobre algo, sino que ha elaborado todo lo que dice en su propia vida.

»Les he dicho a mis amigas de Al-Anon y a otras que consigan su libro. Gracias de nuevo.

¡RECONOCIMIENTO!

JEANNETTE: «Cuando compré *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, no hice más que llorar mientras leía el capítulo 7, “Las mujeres son como olas”. Mi esposo nunca había estado antes de mí con una mujer que fuera como una ola, y solía decirme que yo estaba loca. Saber que soy normal y conseguir que él también leyera el libro constituyó una magnífica experiencia para mí.»

Mi esposo solía decirme que yo estaba loca. Saber que soy normal y conseguir que él también leyera el libro constituyó una magnífica experiencia para mí.

«Actualmente, nos respetamos el uno al otro mucho más que antes. Damos las gracias a Dios, a la terapia y a su libro por habernos ayudado a superarlo todo.»

FUNCIONAR CON TRES CILINDROS

Marie describió cómo experimentó insensibilidad en el matrimonio y superó una crisis familiar. «En cuanto conseguí el libro de John Gray, empecé a aprender mucho

sobre mí misma y nuestra relación. Me sentí como un bebé que obtuviera una lactancia maravillosa con ese libro. Lo llevaba conmigo a todas partes.

»John hablaba directamente de lo que tanto me preocupaba a mí. El fundamento de nuestro matrimonio se había desmoronado, hasta el punto de que Doug, mi esposo, y yo éramos insensibles el uno hacia el otro.

»Ahora soy una persona con intereses. Siempre he tenido una u otra cosa animada y aventurera que hacer. Aunque me dedique a preparar un puré de patatas, puedo conseguir que parezca tan entusiasta que mi marido se sienta impaciente por regresar a casa. Eso siempre ha atraído a mi esposo, porque es un hombre de negocios. Yo me siento atraída hacia él porque amo mucho la vida.

»Pero algo parecía haber desaparecido de nosotros, como si hubiéramos perdido algo que habíamos tenido al principio. Nos amábamos el uno al otro, siempre ha sido así, pero no funcionábamos con ocho cilindros. Funcionábamos más o menos con unos tres cilindros. Nos amábamos, cuidábamos el uno del otro, pero no teníamos sentimientos.

»¿Qué estaba sucediendo?

»Bueno, habíamos tenido una crisis. Estábamos muy enamorados. Cada vez que nos comparábamos con nuestros amigos, estaba muy claro, tanto para ellos como para nosotros, que nos amábamos mucho. Pero la empresa en la que trabajaba mi marido, y en la que obtenía unos cómodos ingresos de seis cifras, cerró de pronto y nos vimos obligados a cambiar nuestro estilo de vida. Doug se metió en su cueva y puesto que yo deseaba encontrar el ánimo y el consuelo, el “No te preocupes, cariño, que todo se arreglará”, no hice sino seguirle allí dentro. Pensé que, al seguirlo de ese modo, le ayudaba. Creía ser la mejor esposa del mundo. He leído las historias de mujeres fuertes..., como la esposa de Edison, que consiguió toda la financiación para su trabajo. Simplemente, pensé que al seguir a Doug de ese modo, le estaba ayudando.»

Cuando le seguí a su cueva, pensé que era la mejor esposa del mundo.

»Fue entonces cuando descubrí el libro de John Gray. Una amiga me habló de *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, y la recuerdo bien, porque si había un matrimonio que yo respetara, era precisamente el suyo, que constituía para mí todo un ejemplo de cariño y de atenciones. Al ver el libro en una librería, le pedí a una amiga que lo compráramos entre las dos y lo compartiéramos, hasta que me di cuenta

de lo que hacía, y me dije a mí misma: “Marie, ¿amas tanto a tu marido y vas a repartir con otra persona el coste del libro? ¡Vamos, seamos serios!”. De modo que, con crisis financiera o sin ella, compré el libro. Al leerlo, comprendí que le había estado causando daño a Doug, que le había hecho verdadero daño. Imaginaba que, por el hecho de que él se hubiera retirado a su cueva, se había alejado de mí y me había abandonado, no sólo a mí, sino a toda la familia, cuando en realidad trataba de solucionar las cosas y protegernos a todos lo mejor que podía. Hasta entonces, no lo había comprendido.

»Me contenté con pensar que Doug estaba destrozado. Y antes lo había pensado así muchas veces. Yo misma me considero una comunicadora creativa y he desarrollado algunos trucos para lograr que los demás compartan mi forma de sentir las cosas. Pero mi propio esposo nunca compartió sus sentimientos, ni conmigo ni con nadie. Cuando se retiraba (y ahora sé que se retiraba a su cueva), yo decía que eso era como “estar divorciados”. Pensaba que se trataba de una grave infracción, y entonces le acusaba: “No comprendo por qué te has divorciado de mí. Nos amamos el uno al otro, y me has abandonado. Apenas puedo intercambiar tres palabras contigo”. Estábamos muy enamorados, en efecto, pero en el fondo yo nunca me sentía muy segura de que él me amara realmente. Y ahora sé que él tampoco estaba muy seguro de que yo lo aprobara como persona. Pensaba que, probablemente, no era muy buen esposo.

Cuando se retiraba (y ahora sé que se retiraba a su cueva), yo decía que eso era como «estar divorciados».

«Todo eso era mala información, la más completa mala información.

»Lo siguiente que descubrí y que no sabía, tenía que ver conmigo misma. Soy una mujer de negocios muy astuta y con éxito; soy bastante fuerte en ese aspecto. Y estaba convencida de que era precisamente mi sentido de los negocios lo que mi esposo amaba y respetaba en mí. ¡Qué equivocada estaba! Porque lo cierto es que ese amor y ese respeto no tenían nada que ver con el lado negociante que hay en mí. Eso, desde luego, no lo sabía. Temía tener que abandonar cosas, temía el cambio, me preocupaba perder algo.

»Después de leer el libro, acudí a uno de los seminarios de John y él hizo allí algo muy pequeño, tan pequeño que creo que las otras mujeres no llegaron a captar su

significado. Nos pidió a las mujeres que emitiéramos un gorjeo, y a los hombres que efectuaran un gruñido. De repente, ese gorjeo, esos dulces sonidos que brotaron de mi garganta, fueron muy importantes para mí. Pensaba que, al producirlos, habría perdido algo en mi matrimonio; pero no, ahora gorjeo. Yo era una mujer muy masculina, pero ahora gorjeo dulcemente, como cuando Doug y yo éramos novios. Después de aquel seminario, aproveché la oportunidad para actuar como una encantadora jovencita y, de repente, me encontré con un esposo que me admiraba, me cortejaba y me rodeaba los hombros con su brazo en el cine.

Me encontré con un esposo que me admiraba, me cortejaba y me rodeaba los hombros con su brazo en el cine.

«¿Dónde estamos ahora? Gran sorpresa, nos encontramos en medio de otro gran cambio: nuestro hijo Richard tiene sida. Pero entre Doug y yo ha surgido una nueva comprensión. Ya no tengo la sensación de que él se divorcie de mí cada vez que se retira a su cueva. De hecho, cuando lo hace me siento orgullosa, porque sé que es un hombre, y me siento segura cuando él está allí dentro. No deseo entrar en esa cueva. No quiero causarle daño a su interior. Y tengo la sensación de ser muy afortunada porque no creo que muchas mujeres sean capaces de salir adelante con todo aquello por lo que yo he tenido que pasar, y conseguir además que su hombre vuelva a enamorarse de ellas.

»Ahora somos lo bastante fuertes como para afrontar esta nueva situación con nuestro hijo, que ha regresado al hogar. Él y yo no hacemos más que hablar y hablar. Haber estado durante todo este año con mi hijo ha sido absolutamente la experiencia más gratificante de mi vida. Es un espíritu suave y una persona hermosa, y está buscando la belleza de quien es en realidad. Lo que he aprendido de John Gray acerca de Doug y de los hombres y las mujeres me ayuda ahora a comprender a qué persona tan maravillosa he dado a luz.

»Al buscar e investigar su propia vida, Richard me ha dicho que se ha sentido inadecuado acerca de muchas cosas. Pero, a partir de lo que he aprendido, he comprendido que él es una de las personas más fuertes, uno de los hombres más fuertes que he conocido. El trabajo de John me ha ayudado a mostrarle a Richard sus propias fortalezas, a enternecerse incondicionalmente, a sentir y ser sensible, a ir a sitios aterradores adonde su hermano jamás iría, a decir que no cuando es eso lo que

quiere, y sí cuando eso es lo que desea, a captar y apreciar la alegría en mis ojos que he obtenido de haber aprendido la verdad. A Richard también le encanta John Gray porque ve esa alegría, y es un verdadero don sentir alegría cuando se tiene a un hijo enfermo, y afrontar la muerte de un hijo sin amargura.

El trabajo de John me ha ayudado a mostrarle a mi hijo sus propias fortalezas.

«Así pues, Gray me ha dado todas las cosas iniciales que tuve con Doug cuando nos enamoramos. Y me ha aportado la blandura que yo tenía entonces. Me ha dado los ojos y la comprensión necesarias para estar con Richard, para hablar con él cada día, como si tuviera tres años de edad y se hubiera subido sobre mi regazo. Todo eso contribuyó a envolvernos y a unirnos.

»Doug sigue mostrándose sereno, más sereno que nunca. Continúa sin expresarse mucho. Pero esta misma mañana, cercana ya la Navidad, se me ha acercado y me ha dicho: “Aquí tienes el mejor regalo que puedo darte, Marie. Te lo ofrezco esta mañana y todas las mañanas por hablar con Richard”. Absolutamente correcto. Ha hecho que mi vida sea lo bastante segura como para que yo pueda hablar tanto como necesite y quiera con Richard.

»Durante toda mi vida, y ya tengo cincuenta y seis años, he intentado descubrir cómo se puede ser una mujer, una esposa y una madre. John Gray ha tomado las piezas del rompecabezas y lo ha armado.

»En cualquier caso, parece que todo funcionó.

»¡Ocurrió entonces la cosa más extraña! Le compramos un coche a unos amigos y regresamos a casa desde Georgia por separado. Yo llevaba conmigo una cinta de John Gray, y la puse en el coche nuevo. Luego resultó que Doug tomó ese coche y lo condujo. Puso en marcha la cinta y, ¡ja!, ya no pudo apagarla y sacarla del radiocasette.

»Así que la cinta continuó sonando durante nueve horas seguidas, repitiéndose una y otra vez. Consiguió nueve horas de charla de John Gray. Nueve horas desde Georgia a Florida, con una cinta que no se apagó en ningún momento. Yo, que conducía detrás de él, no tenía ni la menor idea de lo que le ocurría a Doug, y cuando llegamos a casa, después de nueve horas de haber escuchado la cinta, apenas pude sacarle frase y media. Hace apenas un año, eso me hubiera asustado. Ahora, en cambio, hizo que me echara a reír.

Saludos de Marte y Venus

La importancia de descubrir cómo los hombres y las mujeres dan y reciben amor de modo diferente es un tema recurrente en las historias de éxito de las parejas que se aman. Comprender que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus ha constituido el ingrediente clave para mejorar de inmediato cualquier relación. Si tuviera que marcharse a otro planeta no cabe la menor duda de que antes estudiaría el idioma de sus habitantes, su cultura y sus tradiciones. Sin esa información vital ofendería a los demás repetidas veces, y sin saberlo, y sabotearía así sus relaciones con ellos. Para lograr transmitir saludos desde Marte a Venus y para convivir en la tierra con amor y paz, tenemos que comprender antes lo que verdaderamente necesitan nuestras parejas.

Cuando se ama a alguien, se le trata, casi de modo natural, tal como a uno le gustaría que lo trataran los demás. Esa tendencia cariñosa se hace contraproducente cuando lo que deseamos es lo opuesto de lo que desearía nuestra pareja. En las relaciones amorosas ofrecemos automáticamente a nuestras parejas aquello que deseamos, pero eso no es necesariamente lo que el otro desea y necesita. Tener una clara conciencia de nuestras diferencias nos motiva para aprender y respetar las necesidades singulares de nuestra pareja, en lugar de suponer automáticamente que sabemos lo que es mejor para el otro.

Sin una comprensión más profunda de cómo dar y recibir amor, seguimos sintiéndonos decepcionados y frustrados. Resulta muy fácil olvidarnos de hacer las cosas que más le importan al otro cuando tenemos instintivamente otras necesidades y prioridades. Después de leer *Los hombres son de Marte*, los hombres aprenden la importancia de hacer que una mujer se sienta especial, atendida, respetada y comprendida; las mujeres, por su parte, aprenden la importancia de confiar, aceptar y apreciar a un hombre. Los hombres aprenden a centrarse en hacer ciertas cosas que dicen «Me importas», mientras que las mujeres ponen un énfasis especial en responder a lo que hace un hombre, de una forma que le está diciendo: «Lo aprecio».

Escuchar estas historias y ejemplos de parejas que comparten con éxito su amor, no sólo es inspirador, sino que nos recuerda una vez más las diferentes formas mediante las que podemos amar a nuestra pareja.

ÉL HACE QUE ME SIENTA ESPECIAL

Debby describió un matrimonio que funcionó desde el principio. «Antes de casarnos, Spencer habló por teléfono con mi abuela, y ella le dijo: “No sabes lo especial que es Debby. No sabes lo maravillosa que...”. Spencer la interrumpió para decirle: “Abuela, voy a tratarla como a una reina”. Y eso es lo que hace. Hace que me sienta completamente especial.

»Yo había estado casada anteriormente, con alguien que fue claramente la pareja inadecuada para mí. Era un hombre dulce y agradable, pero procedíamos de extremos completamente diferentes del espectro. No podríamos haber estado más alejados el uno del otro en cada uno de los aspectos de nuestras vidas. Más tarde descubrí que, ya en nuestra boda, la gente cruzó apuestas acerca de cuánto tiempo permaneceríamos casados. Por lo visto, todo el mundo, excepto yo misma, pudo ver lo que fue evidente para mí un año después de mi matrimonio.

»Después del divorcio, fui la mujer soltera más feliz del mundo. ¡Me sentía tan feliz de haberlo dejado! No podía encontrar a otras mujeres que disfrutaran estando solteras; todas ellas se sentían desdichadas y sólo deseaban volverse a casar. Pero lo único que yo deseaba era salir con hombres. Me lo pasaba en grande. Los hombres a los que conocí fueron cada vez mejores; yo me encontraba en un proceso de aprendizaje y cada hombre que encontraba era más apropiado que el anterior. Pero entonces comencé a ver a alguien totalmente inalcanzable para mí. Me gustaba y deseaba más de lo que podía recibir. Fue entonces cuando decidí poner un anuncio personal.

»Los anuncios personales son una forma estupenda de conocer a gente; en ellos se dice lo que se quiere, se tiene por completo el control y se puede articular aquello que se anda buscando. Yo sabía muy bien lo que deseaba: una cita cada sábado por la noche y domingo por la tarde, y para la noche de fin de año, y alguien que pudiera acompañarme a bodas, *bar mitzvahs* y funerales. Quizá quisiera pasar incluso una noche juntos a la semana.»

Él me dijo que estaba preparado para el matrimonio. Deseaba un compromiso a tiempo completo.

«Pero, cuando conocí a Spencer, me dijo que estaba preparado para el matrimonio. Deseaba un compromiso a tiempo completo. Llevaba divorciado desde hacía un año y medio, después de un matrimonio de treinta años, y deseaba volver a casarse. Le dije que no, que yo no quería eso, de modo que él me comunicó que saldría conmigo durante una temporada, sólo para ver si cambiaba de opinión.

»Eso hizo que me sintiera un tanto chantajeada, pero resultó que me gustaba tenerlo a mi lado. Me gustaba verlo más de lo que había indicado en mis condiciones iniciales. Y resultaba todo muy gracioso porque, cada vez que íbamos a una boda o a un funeral, siempre me preguntaba si encajaba bien en la descripción del trabajo, y si lo había desempeñado bien.

»De hecho, supe bastante pronto que era un hombre con quien me podía casar. En cierto modo, eso es algo que tengo que agradecerles a mis padres. Ellos habían tenido un matrimonio desgraciado y sólo permanecieron juntos “por el bien de los niños”. Les rogué que se separaran. Cuando nos preguntaban qué queríamos para Navidad, les decíamos: “¡Separaos!”. De modo que a partir de su ejemplo supe que debía separarme de mi primer esposo, y que ese matrimonio no iba a funcionar. Así fue como supe también que este otro matrimonio con Spencer era el correcto para mí. Las cosas funcionaban entre nosotros. Jamás supe que pudiera haber un matrimonio como este, porque nunca había visto ninguno así. Pero sabía que todo lo que estaba sucediendo era “correcto”.

Jamás supe que pudiera haber un matrimonio como éste, porque nunca había visto ninguno así.

«Resulta extraño. A la mayoría de la gente le gusta leer la obra de John Gray porque tienen un problema que tratan de solucionar. Pero cuando yo me encontré con *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, me gustó leerlo porque me confirmaba que lo que Spencer y yo hacíamos estaba funcionando realmente. Y comprendí también por qué funcionaban las cosas entre nosotros. Hasta el título hizo que me diera cuenta de que, en efecto, procedíamos de planetas diferentes, y no era

sólo este hombre diferente, sino todos ellos. Así son las cosas, de modo que la cuestión consiste en aceptar la realidad y no tratar de cambiarla continuamente. Esa clase de aceptación encajaba realmente con nuestros temperamentos respectivos. Eso era lo que pensábamos, lo que estudiábamos en nuestras vidas espirituales y lo que practicábamos. Lo que hacíamos era aceptar la realidad.

»Otra cosa eran las herramientas. Probablemente, la habilidad de comunicación más importante de la que habla John Gray es el saber escuchar. Y lo que encuentro es que mi marido es un hombre que sabe escuchar de modo natural. De repente, empecé a sentirme escuchada, en lugar de seguir un camino paralelo a un hombre, sin llegar a cruzarme realmente con él. Spencer y yo viajábamos en el mismo tren. Eso se resume en la lista que él lleva en su cartera, donde lleva anotadas las cosas que desea comprarme para complacerme. Escucha tan atentamente lo que le digo, no sólo a él, sino incluso a otras personas, que capta esas pequeñas insinuaciones y las anota para no olvidarlas. “Oh, he visto algo precioso —le comento—. Es ese pequeño broche así y asá, en tal tienda”, o “Me encanta esa canción”. Y él se anota “broche en tal tienda”, o el título concreto de una canción. Siempre me ofrece sorpresas, me deja notas y me compra cosas especiales, hasta el punto de que tengo que llevar cuidado con lo que digo.

Capta esas pequeñas insinuaciones y las anota para no olvidarlas.

«Y también presta atención a aquello que me preocupa. Una de las cosas que siempre he detestado es que haya migajas en la cama. Así que un día compró un cepillo que dejó colgado del lado de su mesita de noche. Es un hombre considerado, romántico y sabe escuchar. Sus mismas acciones reflejan el hecho de que sabe escuchar.

»¿Que cuáles son las cosas que compartimos? Oh, ciclismo, excursionismo, juegos de mesa. Nos divertimos mucho y también nos gusta reír. Procuramos encontrar formas de hacer reír al otro, y ambos somos optimistas, lo que ayuda mucho. Una cosa en particular que nos une es la necesidad de expresar nuestro agradecimiento. Por ejemplo, empezamos a dar las gracias antes de cenar, y eso se ha convertido ahora en una oportunidad para decir aquello por lo que nos sentimos agradecidos, y no sólo por los alimentos, sino el uno al otro, por el lugar donde vivimos, y hasta por tener dinero suficiente para darle algo a la gente que necesita ayuda. Una vez a la

semana realizamos trabajos de voluntariado, servimos en un comedor gratuito y hacemos otras cosas por la comunidad. Lo consideramos como un compromiso alegre que podemos hacer juntos. En cierto modo, es una cuestión de suerte que podamos disponer de tiempo para hacerlo así, y eso nos ayuda a vincularnos el uno con el otro, porque tenemos esta experiencia que compartimos. Oh, sí, cuento cada día las bendiciones que hay en mi vida.

»No tengo ni la menor idea de cómo va a ser nuestro futuro. Spencer es casi veinte años mayor que yo, y su carrera profesional empieza a estancarse, mientras que la mía remonta. Él tiene en perspectiva mucho más tiempo libre del que yo pueda disponer. Estoy segura de que eso es algo que nos va a afectar de vez en cuando y, sin embargo, contemplo el futuro con confianza. No sé lo que haremos dentro de quince años, pero estoy segura de que lo haremos juntos.

»Saber que Spencer me ama tanto hace que me sienta llena de gratitud. Realiza verdaderos esfuerzos por hacer cosas agradables por mí, y cada vez que lo hace sé lo mucho que le importa que yo sea feliz. Eso me induce a llevar cuidado de no pedir demasiado, pero el simple hecho de saber que le importo me inspira un gran consuelo. Creo que a las mujeres nos resulta natural expresar gratitud, como dice John Gray, y me alegro de que John enseñe esa habilidad a la gente.

El simple hecho de saber que le importo me inspira un gran consuelo.

«Cuento cada día mis bendiciones, pero creo que lo que más agradezco es el hecho de que Spencer me escuche.

»Por no hablar del hecho de que tengo alguien con quien salir cada sábado, domingo y fiesta de fin de año.

NO PODÍAMOS DEJAR DE PELEARNOS

Sheri compartió: «Mi esposo Dave y yo acudimos a un asesor matrimonial, no porque no nos amáramos el uno al otro, sino porque no podíamos dejar de pelearnos. Lo más estúpido de todo era que nos peleábamos por cosas sin importancia. La mayoría de las veces se trataba de altercados causados por una comunicación deficiente. Puesto que yo misma tengo estudios de asesoramiento, me resulta algo

difícil revelarlo. Después de todo, precisamente yo debería saber hacer las cosas mejor, ¿no le parece? ¡Pues es un error! Es lo mismo que esa vieja historia del médico que se trata a sí mismo como un médico estúpido.

»El caso es que no pude curarnos a los dos de ese comportamiento y por ello acudimos a ver a un asesor. Una semana, y a modo de tarea que realizar, nuestro terapeuta nos dijo que leyéramos su libro. Una vez que empecé a leerlo, me sentí impaciente por discutirlo con Dave. Pronto comenzamos a referirnos al libro cuando nos comunicábamos el uno con el otro.

»Para nosotros no era nada extraño decirnos cosas como: “Supongo que estás en tu cueva; cuando te decidas a salir, ya me lo dirás”, o “Estoy bien; sólo me retiro un tiempo a mi cueva”, o “Adelante, habla; sé que es una cuestión que tiene que ver con Venus”. Fue extraño observar con qué mayor suavidad se desarrollaron nuestras vidas. Con apenas un poco de conocimiento sobre cómo funciona cada uno de nosotros, fuimos repentinamente capaces de prevenir la mayoría de las viejas discusiones. Y pudimos dejar el asesoramiento.

Supongo que estás en tu cueva; cuando te decidas a salir, ya me lo dirás.

«El verano pasado, mi patrono celebró una reunión en Puerto Rico. Tuve que asistir, y mi esposo fue invitado. Durante nuestro primer día en la isla tomamos un taxi acuático para acudir a una isla privada por “el placer de tomar el sol”. En el momento en que bajábamos del taxi nos encontramos con una pareja de colaboradores míos, acompañados por sus cónyuges, de modo que todos nos dispusimos a explorar la isla. Bueno, debería decir que todos lo hicimos juntos, excepto Dave.

»Mi esposo se dedicó a pasear por su propia cuenta. Se adelantó al grupo y tomó por un camino diferente. Por un momento, consideré la idea de seguirlo y decirle lo que pensaba de su actitud. “Qué desconsiderado has sido al marcharte y dejarme así. Mis amigos podrían pensar que no deseas estar con ellos, o conmigo. Me has colocado en una situación embarazosa, etcétera.”

»Pero me contuve. De repente, me di cuenta de que él se había “retirado a su cueva”, y que estaba bien que siguiera su propio camino. Quizá se sentía un poco abrumado por la experiencia y sólo necesitaba estar un rato en su cueva para adaptarse. Lo mejor de todo fue que yo sabía que si lo dejaba a solas, cuando

regresara a mi lado se sentiría mejor por el hecho de haberse apartado. Mostraría entonces su mejor comportamiento y yo me sentiría más orgullosa de él al presentarlo a mis colegas.

Me di cuenta de que él se había «retirado a su cueva», y que estaba bien que siguiera su propio camino.

«Mientras paseaba con mis amigos, empecé a hablar de *Los hombres son de Marte...*, y de cómo la lectura de ese libro había cambiado nuestras vidas. Uno de ellos comentó que había sido una actitud muy inteligente por mi parte permitir que Dave se marchara a pasear por su propia cuenta, y que eso era probablemente lo que él necesitaba hacer. Asentí, consciente de que tenía razón, y me sentí un tanto pagada de mí misma al darme cuenta de que, como marciano, mi compañero también comprendía lo que yo había comprendido finalmente. Él lo sabía muy bien porque era un hombre. Este sencillo acto de confianza, de fe, de dejar al otro, de percepción, o de como se le quiera llamar, constituyó lo más memorable de nuestro viaje. Dave regresó finalmente y se reunió con el grupo. El resto del viaje fue como estar en la Isla de la Fantasía. ¡No nos peleamos en ningún momento!

Uno de mis compañeros comentó que había sido una actitud muy inteligente por mi parte permitir que mi esposo se marchara a pasear por su propia cuenta.

«Hoy todavía nos referimos al libro. Su contenido se ha convertido en parte de nuestro lenguaje cotidiano. Ahora, nuestros amigos también lo han leído, así que todos nos referimos a él de modo rutinario. El pasado fin de semana, mi mejor amiga y yo salimos de compras durante todo el día. Mientras lo planeábamos, Dave me dijo: “Vosotras necesitáis pasar vuestro tiempo juntas, porque sois venusinas. Adelante, disfrutad durante todo el tiempo que queráis. Estaré en casa cuando regreséis”. ¡Ninguna mujer podría pedir más!»

SEXO Y AFECTO

Alice habló acerca de lo mucho que había mejorado su vida sexual. «Mi esposo, Andrew, es del tipo fuerte y silencioso. Tiene grandes dificultades para mostrar sus sentimientos. Eso solía ser muy duro para mí, porque no me sentía querida o conectada con él. Al cabo de un tiempo, ni siquiera quería mantener relaciones sexuales con él. Yo necesito mucho afecto para sentirme excitada y preparada para entregarme sexualmente. También necesito seguridad por lo que se refiere a mis atractivos. Sin comprender a los silenciosos marcianos, me siento impotente.

»Sin embargo, después de leer *Marte y Venus en el dormitorio*,* descubrí que podía recibir todo el amor y la atención que necesitaba. Aprendí que él tiene para mí todo el afecto que anhelo, pero que está al otro lado de la montaña. Esa montaña es la parte sexual compartida de nuestro amor.

»Ahora lo veo todo como una maravillosa aventura, como un viaje en el que necesito desprenderme de algunas de mis necesidades hasta que hayamos superado la montaña. Luego, con toda seguridad, una vez terminado el sexo, mi esposo se muestra dulce, cálido y afectuoso. ¡Parece un hombre diferente! Me dice incluso cosas simpáticas, como “¡Eres una gran amante!”, o “¡Eres tan hermosa!”. Me abraza y me frota la espalda y a menudo se abre y me habla mientras permanecemos acostados el uno en brazos del otro.

*Me abraza y me frota la espalda y a menudo se abre y me habla mientras
permanecemos acostados el uno en brazos del otro.*

«Necesito recordar todas estas cosas, guardarlas en mi “mochila” imaginaria, para poder sentirme excitada en cuanto se inicia la siguiente ascensión a la montaña.

»Para variar, algo que nos gusta a las mujeres (lo aprendí también en su libro), a veces veo a mi esposo como encerrado en una gran jaula dorada. Nuestro acto amoroso es la llave que él necesita para liberarse. ¡Y funciona!

»¡Sí! Soy una compañera sexual dispuesta, ahora que he aprendido en qué se diferencian nuestras necesidades y respuestas.

ENCONTRAR FINALMENTE EL AMOR

Victoria relató su historia. «Tengo treinta y seis años de edad y mi esposo, Edward,

tiene cuarenta y seis. Es mi segundo esposo, y yo soy su tercera esposa. Aunque hemos pasado por experiencias muy dolorosas en nuestras relaciones, ambos hemos encontrado finalmente el amor.

»Sé que mi ex esposo me amaba a su modo, pero yo siempre estaba en un segundo plano para él. Sus amigos eran lo primero. Cuando yo deseaba más, él consideraba mis necesidades como una molestia. Después de ver a un terapeuta para tratar los problemas que había en nuestra relación, no tardé en dar el salto al vacío que supuso abandonarle. Jamás he lamentado la decisión que tomé y nunca he vuelto la mirada atrás.

»Cuando conocí a Edward, lo último en que pensaba era en iniciar otra relación. Los amigos nos presentaron cuando él se encontraba de visita, procedente de Sudáfrica. Yo mantuve la guardia en alto y, de todos modos, Edward tenía una novia allí. A pesar de todo, hablamos por teléfono tras su regreso y cuando la relación con su novia se apagó, me pidió que fuera a su país a visitarlo.

»Por aquel entonces nos dimos cuenta de que no acabábamos de congeniar. Pero, un año más tarde, Edward me visitó y todo fue diferente. En aquella época yo estaba leyendo *Los hombres son de Marte...* y él acababa de hacerlo. Nos ocurrió algo inexplicable, increíble y, al mismo tiempo, inevitable. Nos fundimos el uno en el otro como dos océanos. Estábamos, sencillamente, preparados y el momento no pudo haber sido mejor. A partir de ese momento, fuimos inseparables.

»Creo que el hecho de que no nos enamoráramos perdidamente desde el principio ayudó mucho. Nos tomamos las cosas lentamente y nos hicimos amigos, para dedicarnos a construir los cimientos de una relación duradera. Y descubrimos que teníamos tantas cosas en común que casi nos asustamos. Edward era todo lo que podía soñar una mujer: real, amable, cálido, honesto, sensible y, sin embargo, duro, atento, suave, inteligente, responsable, considerado, comprensivo, atractivo, divertido, amistoso, fácil de llevarse con él... En fin, la lista se haría interminable.

Me trata con respeto, como una igual.

«Me trata con respeto, como una igual. Nos abrazamos el uno al otro, nos ofrecemos tantos abrazos y arrullos como necesitamos, y hablamos de todo lo imaginable. Tratamos de compartir y de alegrar cada uno de los momentos que

tenemos para los dos. Lo que funciona es el hecho de que ambos escuchamos los deseos del otro, aquello que el otro quiere y necesita.

»Uno de los deseos de Edward es que yo acuda a la puerta para saludarle con un cálido “Me alegro de verte” y le dé un abrazo siempre que sea posible. Para mí no sólo es maravilloso verlo al final del día o de un viaje, sino que su amor hacia mí se hace cada vez más fuerte cuando recuerdo sus deseos, en lugar de desdeñarlos. Así, satisfacer sus deseos es tan gratificante para mí como lo es para él. Nuestro amor mutuo es incondicional y parece aumentar cada día que pasa.

»Quizá piense que este hombre es demasiado bueno para ser verdad. Pero tendría que conocerle para saber que es una persona sencilla, práctica, amable y suave, que ofrece mucho amor y atención y lo recibe del mismo modo. Sin embargo, no puedo decir que no tengamos nuestros momentos difíciles. En efecto, discutimos como cualquier pareja. A veces levantamos la voz y es posible que en ese momento no nos gustemos el uno al otro. Yo continúo mientras que él vive a veces encerrado en su cueva. Pero no nos encolerizamos el uno con el otro, ni guardamos los agravios durante mucho tiempo, y tratamos de recordar que nuestro amor es más fuerte que cualquier desacuerdo que podamos tener, de modo que procuramos enfriar rápidamente nuestros enfados.

»Ahora, después de cuatro años de matrimonio, estoy embarazada de seis meses. En un momento como este, las mujeres deseamos sentirnos todavía más amadas, cuidadas y atendidas que nunca. Y Edward lo hace así. Me acaricia el vientre y le habla constantemente al bebé. El otro día me sugirió que, cuando llegue, cambiaría los muebles de sitio para que le resultara más fácil llegar hasta la cuna durante la noche, para alimentarlo. Sé que será un padre maravilloso. No le importa limpiar, fregar los platos, cambiar los pañales... Aunque me siento nerviosa ante la perspectiva de ser madre, Edward hace que tenga la sensación de que todo saldrá bien.

Las mujeres embarazadas deseamos sentirnos todavía más amadas, cuidadas y atendidas que nunca.

«Somos muy afortunados por habernos encontrado el uno al otro y haber descubierto la clase de felicidad y amor que ninguno de los dos había encontrado. Tal como sugiere el proverbio: “El que no busca, no encuentra”. Pero eso tiene que hacerse siempre con la mente, los ojos y los oídos bien abiertos.»

Barbara cuenta el cambio que se produjo en su matrimonio: «Roger y yo estamos casados desde hace tres años. Nuestra vida es maravillosa, plena y cómoda. Pero no siempre fue así. Antes de leer *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, reñíamos constantemente. Yo tenía la sensación de que él nunca me escuchaba, y a él le parecía que yo nunca estaba satisfecha; ese es el clásico dilema entre un marciano y una venusina.

»Yo provocaba altercados en nuestra relación sólo para conseguir que él se sentara y hablara conmigo. En ocasiones, esas conversaciones se prolongaban hasta altas horas de la noche, hasta las dos o las tres de la madrugada. Finalmente, me di cuenta de que no hacía sino buscar razones para pelear, de modo que él tuviera que discutir las cosas conmigo. Eso me permitía contar con toda su atención. Pero también recibía con ello algo con lo que no había contado: su cólera.»

Yo fabricaba altercados en nuestra relación sólo para conseguir que él se sentara y hablara conmigo.

«Terminé por aprender que era inútil iniciar una discusión por cualquier cosa insignificante, porque él se retraía cada vez más hacia su cueva una vez terminada la discusión. Yo me sentía bien, porque finalmente había encontrado la oportunidad para hablar y barbotar todas las cosas que había en mi mente, pero eso lo dejaba a él frustrado.

»Roger se sentía responsable por todos los sentimientos que yo experimentaba y, en consecuencia, trataba de solucionarlos en mi lugar. No era eso lo que yo buscaba; sólo deseaba que me escuchara. Puesto que ambos seguíamos esa clásica rutina de “solucionar/ sólo escuchar”, no conseguíamos nada con aquellas sesiones de discusión.

»Esa situación duró tres años, hasta que leí *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* y comprendí la diferencia entre los dos. Le pedí a Roger que escuchara una cinta y que viera el vídeo y después empezamos a relacionarnos de modo diferente el uno con el otro. Empezamos a aceptar el hecho de que éramos diferentes.

»Ahora, cuando noto que se sitúa tenazmente en su actitud marciana, levanto los dedos índice y medio para formar una V y los sostengo así por detrás de mi cabeza,

de modo que sobresalgan por encima del cabello. Quizá los muevo un poco y hago algún comentario burlón diciéndole que vuelve a ser “mi marciano favorito”.

Hago algún comentario burlón diciéndole que vuelve a ser «mi marciano favorito».

«Ahora podemos reír y burlarnos de las situaciones que antes iniciaban una discusión, y nuestra relación ha mejorado espectacularmente. Ahora comprendo que un marciano necesita disponer de su espacio, que su cueva está fuera del alcance de las venusinas, y que finalmente saldrá de ella cuando se sienta preparado para hacerlo así. Y él comprende que una venusina necesita hablar (y hablar y hablar) y que él, como mi marciano favorito, necesita escuchar, sin tratar de solucionar nada en su lugar.

»Aceptamos que es correcto pensar de modo diferente acerca de aspectos como el dinero, los hijos, el sexo, el trabajo, el pasar tiempo juntos, etcétera. Si logramos recordar la necesidad de aceptar el hecho de que somos diferentes, podemos comprender que el otro no es obstinado, tozudo o desagradable sino que, simplemente, está en otro planeta.

Podemos comprender que el otro no es obstinado, tozudo o desagradable sino que, simplemente, está en otro planeta.

«En Navidades, por ejemplo, Roger espera hasta el último momento para comprar los regalos. A mí, en cambio, me gusta planificar con antelación. Eso solía crear mucha fricción entre nosotros. Yo trataba de cambiar su forma de hacer las cosas, y eso provocaba resistencia en él. Ahora, le dejo ser un marciano y me quedo asombrada al ver cuántas cosas puede llegar a comprar cuando se encuentra entre la espada y la pared.

»A él le agradaba esperar que yo me mostrara entusiasmada ante las diversas características de su coche, su estéreo o su computadora. Ahora no se toma las cosas tan personalmente. Simplemente, no me interesan las mismas cosas que a él. Ambos somos felices por sentirnos interesados el uno por el otro y por disfrutar haciendo y compartiendo juntos otras cosas.

»Por encima de las cosas especiales que hacemos el uno por el otro, la más especial de todas es que permitimos al otro ser él mismo. Por ejemplo, él sabe que tengo que viajar para ver a mis hijos mayores y a mi querido nieto. Detesta que me aleje de su lado y le preocupa lo que pueda sucederme. Y, sin embargo, comprende por qué tengo que hacerlo, y se resigna a mis viajes.

»Yo, por mi parte, sé que se siente absorbido por su trabajo y que, cuando está obsesionado, no puede pensar en mí. Eso me altera a veces, y siento como si estuviera en segundo lugar. Sin embargo, me encanta y admiro el compromiso que mantiene con su trabajo, aunque a veces me saque de mis casillas. He aprendido a comprender que, en último término, siempre regresa a mi lado, como si fuera una goma elástica que vuelve a su punto de partida.

»La comunicación es uno de los ámbitos en el que mejor nos movemos. Todo el mundo oye decir: “El tiempo es oro”. Por eso me siento mejor ahora que me tomo tiempo cuando lo necesito para hablar con Roger de algo. Las cosas funcionan mucho mejor cuando le permito salir de su cueva antes de empezar a hacerle preguntas.

»También he aprendido de primera mano que sería sencillamente estúpido decirle a Roger lo que tiene que hacer, ya que él no haría sino rebelarse. En lugar de eso, he practicado el “¿estarías dispuesto?” y el “¿quieres?” al plantearle una petición, en lugar de dirigirlo o enviarle una orden. Eso produce verdaderas maravillas en nuestras conversaciones. Al pedirle que me ayude, mis posibilidades de obtener una respuesta afirmativa han mejorado espectacularmente cuando utilizo frases como “¿Considerarías la idea de...?”, o “Por favor, ¿quieres...?”.

»Me he dado cuenta de que se recluye en su cueva cuando realiza alguna de sus actividades favoritas, como ver los deportes en la televisión, trabajar en el garaje, solucionar problemas de matemáticas con el talonario de cheques y las facturas, o conducir su nave espacial por el planeta. He descubierto que lo que mejor funciona en esas ocasiones es no exigirle que hable conmigo, sino esperar a que se emitan los anuncios en la tele, o se tome un descanso en su trabajo, o se pare ante un semáforo. Entonces, le pido su opinión sobre lo que deseo, o inicio una conversación.

»Cuando Roger y yo nos casamos, pensé que él lo sería “todo” para mí. Ahora, sin embargo, comprendo que no es responsabilidad de mi cónyuge proporcionarme “todo” en la vida. Satisfacer mis necesidades es responsabilidad mía, del mismo modo que la suya es satisfacer sus propias necesidades. Gracias a la comprensión de nuestras diferencias naturales e inherentes, me he dado cuenta de que esperar que mi

Roger lo sea todo para mí no fue más que una idea estúpida por mi parte. ¡Qué peso había depositado sobre sus hombros al esperar que me lo proporcionara todo!

No es responsabilidad de mi cónyuge proporcionarme «todo» en la vida.

«Vivir con alguien de otro planeta supone un desafío continuo. Cada día trae consigo nuevos desafíos en nuestras formas de relacionarnos el uno con el otro. Tener un cierto sentido del humor, recordar nuestras diferencias y mantener el compromiso de no tomarnos la vida tan seriamente constituyen las claves de nuestro saludable y feliz matrimonio.

»Mi maravilloso esposo tiene una sola contribución que hacer a esta historia y, siguiendo su verdadero estilo marciano, es breve y concreta. Según Roger, “Lo más importante que debemos recordar es que somos diferentes”.

PERMANECER JUNTOS

Adrian contó su historia de amor. «Cuando pienso en lo que hemos tenido que pasar Sean y yo a lo largo de nuestros casi veinte años de matrimonio, estoy segura de que muchas otras parejas no habrían salido tan bien libradas. Los padres de Sean han estado casados durante cuarenta y cinco años, pero los míos se divorciaron cuando yo tenía once años. Esa es una oportunidad del cincuenta por ciento de éxito a largo plazo, basada sólo en la historia familiar, de modo que, ¿qué es lo que nos mantiene juntos?

»Permítame contarle una pequeña historia. Sean y yo nos conocimos en la universidad, cuando yo tenía dieciocho años y él veinte. Yo estudiaba educación especial y él teatro, con una diplomatura en comunicación de masas. Nos conocimos en el teatro de la universidad, ya que yo me interesaba por la interpretación, y nos hicimos amigos.

»Creo que esa fue la primera clave para nuestro éxito romántico: fuimos amigos antes que amantes. Confié en Sean y él en mí. Salí con todos sus amigos y sólo más tarde me enteré de que él no hacía sino esperar a que yo notara su presencia.

»Antes de enamorarme de Sean, había decidido que ya estaba harta de los hombres. Sentía que no podía confiar en ellos y que lo único que querían era tener

sexo conmigo. Mis jóvenes ideas románticas se vieron aplastadas por malas experiencias. Yo ya tenía diecinueve años cuando Sean me besó delante de todos, en un concurrido rincón del dormitorio. Me di cuenta de que estaba enamorada de él y eso me causó una cierta sorpresa.

»Después de aquel beso, él no me presionó para que nos acostáramos juntos, y eso hizo que le quisiera todavía más. De hecho, fui yo misma la que claramente le invitó a quedarse una noche, bastante después de que empezáramos a relacionarnos. Como amante, se mostró sensible, romántico y muy sexual. Nos casamos cuando yo tenía veinte años y él veintidós.»

Después de aquel beso, él no me presionó para que nos acostáramos juntos, y eso hizo que le quisiera todavía más.

«Sean tiene ahora cuarenta y dos años, y yo cuarenta. Nuestros hijos ya están casi crecidos. Soy maestra del método Montessori y Sean es director de escena, director de producción y escritor independiente. Nuestro amor se ha hecho mucho más profundo y rico con el transcurso de los años. Cada desafío que hemos tenido que afrontar nos ha hecho más fuertes.

»Cuando la vida teatral de Sean lo mantenía alejado de casa por la noche durante largos períodos de tiempo, no habríamos podido soportarlo de no haber sido por la fuerte confianza que teníamos depositada el uno en el otro. Yo salía con mis amigas, para no quedarme a solas en casa. En nuestro caso, la ausencia del otro hacía que experimentáramos más ganas de vernos. A lo largo de toda nuestra vida en común siempre hemos tenido vidas aparte. Si pasábamos por una época dura, la superábamos. Buscamos la ayuda de un terapeuta cuando tuvimos problemas con nuestro hijo. Leímos libros de autoayuda, hablamos con los amigos, reconocimos los papeles que habíamos jugado cada uno de los dos en la situación, y nos tomamos el tiempo necesario para hablar. El humor ha sido un ingrediente importante para pasar por los momentos difíciles, así como la paciencia y la perseverancia para seguir intentándolo.

»Hoy en día nos miramos el uno al otro y nos damos cuenta de que nos amamos más que en nuestros tiempos de juventud. Nuestra vida sexual ha penetrado en ámbitos nuevos y entusiastas, ya que ahora nos conocemos muy bien. Por esa misma

razón, sigue existiendo un atisbo de misterio y la toma de conciencia de que la otra persona siempre puede sorprendernos, por mucho que creamos conocerla.»

Las pequeñas cosas son importantes para mí.

«Las pequeñas cosas son importantes para mí. Leemos el periódico juntos y hablamos sobre lo que sucede en el mundo. Cuando llegan las elecciones, compartimos nuestras opiniones sobre los temas, y a menudo vamos juntos a votar. Sean me lee historias y poemas en voz alta, y eso me encanta. Salimos a pasear juntos, nos rascamos la espalda el uno al otro y nos frotamos los pies. Disfrutamos con el arte, el teatro, la música, el cine, los museos, el excursionismo y el acampar juntos. No hemos viajado tanto como hemos soñado hacer, pero cuando emprendemos un viaje aprendemos sobre los lugares a los que vamos juntos y Sean me lee a menudo historias sobre los lugares que visitamos.

»En nuestros trabajos respectivos, siempre hemos contado con el apoyo del otro. Cuando Sean quiere saber mi opinión, escucho los anuncios comerciales que ha escrito. He visto casi todos los espectáculos en los que ha participado. Él siempre acude a los pequeños espectáculos que preparo con mis estudiantes. En ocasiones, forma parte del espectáculo, como cuando lee el guión mientras mi hija y yo nos encargamos de las marionetas para una representación especial durante las vacaciones. Si se lo pido, él lee y edita los boletines que preparo para la clase. Ha ayudado a limpiar la clase después de grandes actos, y ha participado activamente en mis campañas de recaudación de fondos en la escuela.

»Hemos aprendido que el mejor momento para comunicarnos es cuando ambos nos sentimos descansados y no en cuanto llegamos a casa después del trabajo, o cuando tenemos que cumplir con algún compromiso, estamos cansados o enfermos. Nos concedemos el uno al otro el espacio que necesitamos para hacer las cosas. He aprendido a darle a Sean su “tiempo de cueva”.

»En aquellos momentos en que nuestros trabajos nos han colocado en la situación de “pasar la noche en blanco”, nos escribimos notas. De este modo, no nos quedamos muy atrasados con respecto a lo que está sucediendo en la vida del otro y en la de nuestros hijos.

»Estaremos aprendiendo continuamente juntos con cada uno de los desafíos que nos plantea la vida. Pronto nos convertiremos en una pareja sin hijos en casa. Nuestra

hija ya estudia en la escuela superior, y este último año antes de que vaya a la universidad es muy precioso para nosotros. Al mismo tiempo, nos enfrentamos con el desempleo de Sean y con todos los altibajos que eso supone. Tengo la sensación de que también lograremos pasar por eso. Tenemos unos cimientos fuertes.»

SABER LO QUE SE QUIERE

Mitzi compartió: «A la edad de treinta y ocho años, había llegado a un punto en el que, si no me encontraba en una relación verdaderamente buena, prefería estar sola. Había mantenido alguna relación a largo plazo y otras cortas, pero para entonces ya podía darme cuenta si existía algún futuro, tanto en unas como en otras. Hacía caso de mi intuición sobre las cosas y tenía un fuerte sentido de las cualidades que deseaba encontrar en una relación.

»Esas cualidades eran confianza, respeto, amistad, calidez y amor. Y poseía también un sentido del tipo de persona que necesitaba para construir una relación con ella: alguien maduro, inteligente, dispuesto a asumir un compromiso, coherente, abierto a una mejora continua y a nuevas ideas, alguien saludable, con energía y un buen sentido del humor. Alguien con quien pudiera disfrutar.

»Por esa época me sentía bastante a gusto con mi vida y aquel que entrara en ella tendría que intensificarla, del mismo modo que yo intensificaría la suya. Se trataba de una época especial para mí. Estaba integrando dos partes de mí misma: la emotiva y la intelectual. Era capaz de observar los diferentes niveles de mí misma, y pensar en mi compañero como alguien que pudiera complementarme. Deberíamos crear juntos una vida maravillosa.

Por esa época me sentía bastante a gusto con mi vida y aquel que entrara en ella tendría que intensificarla.

«Durante esa buena época acudí a la inauguración de una exposición en una galería de arte, en compañía de una buena amiga. Allí conocí a Frank. Él se limitó a acercarse a nosotros y empezó a hablarnos con una actitud amistosa. Recuerdo que, al cabo de un par de minutos, pensé que era un hombre perceptivo, inteligente, que reflexionaba sobre las cosas. En ese mismo momento, mi amiga me susurró

entusiasmada: “Es el hombre perfecto para ti, Mitzi. Me imaginé a vosotros dos juntos en cuanto se nos acercó”. Pero yo me sentí sorprendida y continué manteniendo una conversación con Frank.

»Hablamos durante un rato y luego nos separamos, pero al salir a la calle volvimos a vernos y le dije que iba a un local, a escuchar jazz, en compañía de unos amigos. Se reunió allí conmigo y, después del espectáculo, me dijo: “¿Sabes? Hoy hay luna llena. ¿Te gustaría dar un paseo por la playa?”. Me impresionó que él supiera que había luna llena.

»Así que paseamos por la playa y luego, antes de marcharse, me dio su nombre y número de teléfono. “Si te agrada la idea de que volvamos a vernos, llámame, por favor”, me dijo. Hasta entonces, nunca me había sucedido nada parecido. Creo que Frank había decidido que no le interesaba salir con nadie a menos que esa persona se sintiera realmente interesada por él. Dependía realmente de mí el que quisiera establecer contacto con él. Y, de repente, me sentí responsable, como si el curso de la relación estuviera en mis manos. ¿Y si yo no hacía bien las cosas? Me pareció fascinante controlar ese aspecto de la situación.

»Pero me pareció que Frank era una verdadera persona, y yo deseaba tener en mi vida a una persona así. Decidí correr el riesgo y le llamé. Hicimos planes para reunirnos, y hemos permanecido juntos a partir de entonces, durante más de cinco años.

»Sin que yo lo supiera, Frank había asistido al taller de John Gray y disfrutado mucho. Oímos decir que John llegaba a Hawai y Frank pensó que a mí me gustaría asistir a un taller profesional, como consejera, y también personalmente. Asistimos juntos, y creo que hemos asistido juntos a todos los talleres celebrados desde entonces. Durante el primero mantuvimos una ligera discusión que no pudimos evitar. Yo propuse que intentáramos algo más, una técnica propuesta por John Gray, y cambiamos de modalidades para pasar a abrazarnos, en lugar de hablar. Un par de minutos más tarde habíamos disuelto el dolor y la cólera para regresar al lugar donde éramos capaces de respetar el punto de vista del otro. Luego, nos quedamos dormidos.

Al darnos abrazos disolvimos en un par de minutos el dolor y la cólera.

«Lo maravilloso de nuestra relación durante aquel primer año fue que nos

limitamos a hibernar y nos curamos; tengo la impresión de sentirme profundamente curada estando con él, y de que me encontraba como en mi propio hogar. Tenía mis propias heridas, temores y preguntas acerca de encontrar a la pareja adecuada, de modo que después de pasar juntos aquel primer año, nos relajamos, efectuamos juntos pequeños rituales y juegos, escuchamos música y de ese modo se disolvieron muchas cosas antiguas. Después de eso volvimos a ver a los amigos, y cada uno de nuestros círculos respectivos aceptó al otro, lo que a mí me pareció una señal maravillosa.

»Lo que me entusiasma es que se ha producido una progresión natural en nuestra relación. Nos hemos movido a nuestro propio ritmo hacia un mayor compromiso, calor y amor, como en una corriente de energía continua que siento cada vez más y más. Tengo una fe firme en el futuro de los dos juntos. Y confío mucho en Frank.

»En las relaciones anteriores, quizá no había confiado en que la otra persona pudiera manejar su propia vida y terminaba por convertirme en su curandera, maestra, madre o lo que fuera. Pero tengo mucha confianza en la competencia de Frank, en su capacidad para afrontar lo que surja y en que sabrá elegir el mejor camino posible. He aprendido que amar a un hombre es confiar en él y aceptarlo. Al haber aprendido a confiar y a permitir que fuera él mismo, he podido encontrar una aceptación más profunda. Y sé que eso es algo que él aprecia mucho.

»Es un verdadero lujo poder ser una misma y conectar de ese modo con la otra persona. En último término, sería fantástico que todos pudiéramos sentirnos de ese modo, pero siempre surge una cosa u otra que impide a la gente revelarse realmente tal como es ante la otra persona. Es maravilloso presentarse tal como es una, saber que eso está bien y que se es aceptada por el otro.

»Además de la creciente aceptación, gracias a la participación en los seminarios de John hemos descubierto un lenguaje común, una estructura que podemos utilizar para pensar en nuestra relación y que no es nada difícil, confusa o abstracta. Es muy comprensible, y la información que hemos obtenido podemos utilizarla y ponerla en práctica de inmediato.

Hemos descubierto un lenguaje común, una estructura que podemos utilizar para pensar en nuestra relación y que no es nada difícil, confusa o abstracta.

«Miro atrás, hacia mis relaciones pasadas, cuando empecé a pensar realmente en lo que “desean los hombres” y me doy cuenta de que, incluso con las mejores

intenciones e intentos por hacer lo más correcto, yo causaba algún daño en aquellas relaciones. De John Gray obtuve una idea más clara acerca de lo que necesitan los hombres y las mujeres, y lo que es importante para ellos en una relación. Puede creerme si le digo que también he integrado esa información, tanto en mi profesión como en mi propia vida personal. Construir sobre las cosas que funcionan, hacer las cosas que funcionan en las relaciones, eso es lo que hemos hecho.

»Hubo una especie de corriente natural en lo que sucedió entre Frank y yo, y no experimenté la necesidad de presionar o manipular las cosas. Confiaba en que las cosas adecuadas se desplegarían por sí mismas en los momentos oportunos. Y así ha sucedido.

SUPERAR EL TEMOR AL COMPROMISO

Frank me contó la historia desde su punto de vista. «Me casé cuando tenía veintiún años; ella tenía diecisiete años. Procedía de Australia y, en parte, su intención consistía en casarse para poder quedarse en Estados Unidos. Me sentí impulsado a casarme con ella; no me sentó nada bien; no deseaba hacerlo, pero no tuve suficiente confianza en mí mismo como para afirmar lo que pensaba. El matrimonio fue un verdadero desastre. Cuando nuestra hija tenía apenas tres semanas de edad, descubrí que mi esposa mantenía una relación amorosa con mi mejor amigo. Fue un suplicio horrible y el matrimonio fue irrecuperable.

»Después de eso, me hice a mí mismo el propósito de que jamás volvería a sentirme obligado a casarme. Nunca.

Me hice a mí mismo el propósito de que jamás volvería a sentirme obligado a casarme.

«Durante las dos décadas que siguieron llevé una vida amorosa variada, solitaria a veces, para luego salir con mujeres muy atractivas y enamorarme de vez en cuando. Hacia los treinta y cinco años viví con una francesa muy provocativa, que poseía todos los conocimientos acerca de cómo llevar una relación amorosa, con velas encendidas, incienso, maravillosa música de Bach y todo eso. Fue muy apasionante, y ella era muy entusiasta. Entonces, una noche, mientras cenábamos, me preguntó:

“¿Podemos casarnos?”. El tenedor quedó suspendido en el aire, a medio camino entre el plato y mi boca. Parecía algo razonable. Ella era una mujer magnífica, pero recordé entonces la promesa que me había hecho a mí mismo de no verme nunca obligado a contraer matrimonio. Y aquello fue el final de una estupenda relación.

»Aproximadamente un año más tarde, después de haber salido con varias mujeres, conocí a una que me pareció muy atractiva. Empezamos a convivir y se fue formando entre nosotros una relación buena y sólida. Ella me ayudaba a educar a mi hija. Y entonces, durante unas vacaciones románticas en San Francisco, ella me planteó la misma proposición. Necesitábamos casarnos ya que, si no lo hacíamos, ella se marcharía. Fue como si dentro de mí se hubiera puesto en marcha una especie de reloj biológico. Fue todo muy doloroso, porque yo la amaba, y quería mucho a su familia. Pero tenía que atenerme a mi convicción fundamental. Así que nos separamos.

»Decidí que, durante un tiempo, me lo iba a pasar en grande. Sabía que no quería casarme, quizá porque experimentaba un deseo por otras mujeres, pero tampoco quería ser infiel. Así pues, decidí tomarme un año y medio sabático y disfrutar de la vida. Y así lo hice. Me lo pasé de maravilla, y fue uno de mis años más divertidos con los amigos. Salí con gran cantidad de mujeres extremadamente hermosas.

»¿Se lo puede creer? Todo aquello terminó dolorosamente. Tenía una novia alemana, hermosa y joven, y un buen día me anunció que estaba absolutamente enamorada de mi mejor amigo. Fue como ver mi imagen en el espejo, como un eco de mi primer matrimonio. No sabía qué hacer. Finalmente, todas mis teorías no me habían servido para nada.

»Un poco más tarde acudí a la inauguración de una exposición en una galería de arte y allí conocí a Mitzi. Mantuvimos una conversación amistosa y, al cabo de un rato, decidimos ir a tomar una taza de café. Acudimos a un local donde ella tenía que reunirse con unos amigos. Pensé que era una persona cálida, cariñosa y agradable.

»En aquel local, Mitzi sacó unas fotos suyas tomadas en Halloween. Había acudido a la exposición con un vestido largo, pero en las fotos aparecía con un escueto bikini y esa clase de pieza inferior que parece una concha. Me di cuenta de que tenía un cuerpo increíble y, de repente, experimenté una gran oleada de atracción hacia ella. No había sido esa su intención, no lo creo, pero lo cierto es que yo exclamé para mis adentros: “¡Uau! Es una mujer muy atractiva”. Detesto tener que admitirlo pero aquello fue para mí el anzuelo inicial.

»Bajamos a pasear a la plaza y nos besamos un poco. Luego, le di mi número de teléfono. “Si quieres que nos veamos, llámame”, le dije. Lo dejé todo en sus manos.

Me llamó al cabo de un par de días y descubrí que me sentía muy atraído hacia ella en todos los sentidos. Mire, ya estaba cerca de cumplir los cuarenta años, me daba cuenta de que algún día tendría que morirme y no quería convertirme en un tipo soltero y solitario al que sólo le preocupa mojarla.

Me daba cuenta de que algún día tendría que morirme y no quería convertirme en un tipo soltero y solitario al que sólo le preocupa mojarla.

«Mitzi hizo que las cosas fueran fáciles. Tenía un hogar realmente bonito, sin ser en modo alguno lujoso, pero ella lograba que resultara muy cómodo, con todas aquellas cosas que amaba colgadas de las paredes. Comía alimentos sanos, como yo. Sabía cómo lograr que las cosas fueran hermosas. A mí me gustaba regresar de las salinas, donde tengo contratos, para encender velas por toda la casa, poner música celestial y encontrarme con una persona interesada por todo aquello que yo hacía. Oh, ella también tenía sus propias historias que contar, claro. Pero disponía de aquel nido personal como algo natural. También tenía verdaderas creencias espirituales, acerca de las cuales fue muy sincera. Eso significaba que nuestra relación contaba con la posibilidad de ir más allá que un simple: “¿Qué hay de cenar? ¿Cuánto dinero has ganado este año?”. El desarrollo espiritual, esa era una de mis agendas ocultas en la búsqueda de una relación.

»Me gustó que Mitzi estuviera metida en un negocio que se dedicaba a ayudar a la gente. Ella siempre andaba ayudando a la gente, y los demás siempre la llamaban. Además, y cosa bastante insólita, no tenía verdaderos deseos de tener hijos. Le encantaban los niños, jugaba con ellos, pero no parecía querer uno propio. Eso tampoco era una fuerza impulsora para mí, puesto que ya tenía una hija a la que quiero mucho y de la que me siento muy cerca.

»Después de que le presentara los seminarios empleamos constantemente las técnicas de John Gray para suavizar las cosas, de modo que no acabaran por estallar. Ayuda mucho el recordar que somos diferentes y que no hay nada erróneo en nuestras formas diferentes de contemplar las cosas. También ayudó averiguar qué era lo que realmente necesitaba y honrarla respetando lo que fuera importante para ella.

»Me gusta que Mitzi sea muy femenina. Una cosa que dijo John y que me asustó fue que, a medida que los hombres se hacen más viejos, se vuelven naturalmente más femeninos y deben llevar cuidado de permanecer firmemente asentados en su

masculinidad. Eso, a mí, me parece bien, pero también dijo que las mujeres tienden a ser más masculinas y necesitan permanecer conectadas con su feminidad. Así que le dije a Mitzi: “Me asusta pensar que puedas llegar a convertirse en un viejo gruñón. Trabajemos para asegurarnos de que eso no suceda». Es una cuestión de elaborar las cosas y de nutrir sus necesidades femeninas.

Me asusta pensar que puedas llegar a convertirse en un viejo gruñón.

«Pero yo aún seguía teniendo mi vieja agenda sin resolver. La primera semana que empezamos a convivir, le dije: “No esperes que me case. Realmente, no creo en ello”. Y eso no le planteó a ella ningún problema. Después de eso, jamás hemos hablado de casarnos.

»Llegamos así al momento actual, en el que llevamos viviendo juntos desde hace cinco años. Un día nos marchamos de camping a un valle muy remoto, en Kauai. Recuerdo que era el 20 de agosto, día de mi cumpleaños. Me desperté sin tener ni la menor idea de lo que estaba a punto de suceder. Teníamos la intención de salir de excursión con unos viejos hippies llamados los “Fuera de la ley”, a los que habíamos conocido.

»Llegamos al lugar más hermoso que he visto en mi vida: una serie de cascadas descendían por una pendiente resbaladiza; aquello tuvo que parecerse al jardín del Edén. Mitzi y yo subimos hasta la cascada más alta y nos metimos juntos en el agua; estuvimos tomando el sol mientras el agua caía sobre nosotros. Y, de repente, en mi mente apareció un pensamiento alocado, sin la menor advertencia previa: debía pedirle a Mitzi si quería casarse conmigo.

»Pensé: “Nadie me presiona para hacer nada. Estoy con la persona a la que amo tanto. Hoy es el día de mi cumpleaños y me encuentro en el lugar más hermoso de la tierra”.

»Pero las palabras no querían brotar de mi garganta. Finalmente, se lo pregunté, creo que después de atragantarme varias veces.

»“¿Qué?”, me replicó ella. Y tuve que empezar de nuevo.

»“Desde luego”, contestó Mitzi.

»Desde entonces, no hemos vuelto a hablar del tema, pero enviamos una carta de Navidad anunciando que estábamos comprometidos. Me siento bien por ello, por el

hecho de haber tomado una decisión sin que nadie me presionara. Existe en nuestra relación un cierto carácter de inevitabilidad, de que estaremos juntos para siempre.

APRENDER A ABRIRSE

Kyle comunicó: «Hace unos tres años me llamó una amiga mía y me dijo: “Tienes que conocer a este hombre. Se llama John Gray. Sé que tú y Gary habéis asistido a la consulta de un asesor matrimonial, y estoy convencida de que los dos os beneficiaríais...”. Parecía muy entusiasmada y pasó a explicarme que esa información era diferente a todo lo que hubiera escuchado hasta entonces. El título de *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* despertó mi interés de modo que, haciendo un gran esfuerzo, le hablé a mi esposo Gary de la posibilidad de que acudiéramos juntos al seminario. Él me dijo: “Si no es más que otra de esas reuniones en las que se vapulea a los hombres, me marcharé”.»

«Si no es más que otra de esas reuniones en las que se vapulea a los hombres, me marcharé.»

«Los dos nos sentíamos abiertos y ávidos por aprender, pero cuando John procedió a decir cómo necesitaban las mujeres ser atendidas por sus parejas, me sentí perpleja. En aquellos momentos, no sabía el poder que puede tener para una mujer el hecho de verse atendida por su pareja, así que desafié a John: “¡Podemos cuidar de nosotras mismas! Somos más que capaces de ello. ¡Podemos hacer cualquier cosa que pueda hacer un hombre!”, casi grité, consiguiendo bastante apoyo por parte de las otras mujeres presentes en la reunión. Casi pude escuchar sus palabras de ánimo.

»John se mostró suave conmigo. Me pidió que me volviera y mostrara mi camiseta a todos los presentes: “Zorra, zorra, zorra”, decía en letras negras sobre mi pecho. Todos los presentes se echaron a reír a carcajadas. Luego, John se explicó, ayudándome a encontrar una pieza importante del rompecabezas que, evidentemente, yo estaba preparada para encontrar. Me dijo que una parte de mi feminidad estaba reprimida, y por eso no podía permitir que nadie cuidara de mí. No me había dado cuenta del mucho resentimiento que había acumulado en mi bolsa de las heridas: mi padre me había maltratado física y emocionalmente de niña, y el no sentirme querida

por mi padre me condujo a desarrollar fuertes habilidades masculinas de supervivencia. Yo estaba desequilibrada.

»Ver cómo era maltratada mi madre no hizo sino consolidar mi comportamiento. Ya como mujer adulta, y debido a mis convicciones, había asumido parte del trabajo de mi esposo en la relación. Y, en consecuencia, no estaba satisfaciendo sus necesidades. Él se sentía disminuido como hombre, mientras que a nivel subconsciente yo creía que tenía que arrebatar su poder a los hombres, para que no pudieran causarme más daño. Todo eso se basaba en el temor, y el amor no puede surgir donde hay temor. John me ayudó a abrir la cerradura que daba acceso a esos sentimientos y después de asistir a una serie de conferencias y talleres, de leer los libros de John y escuchar sus cintas, empecé a transformarme.

»Permitir que mi marido me cuide es un magnífico regalo para mi lado femenino. Eso ha sido una experiencia curativa para mi alma. Ahora, mi esposo hace por mí cosas que yo puedo demostrarle que aprecio de veras, y cuanto más le demuestro mi aprecio, tantas más cosas desea hacer él por mí. Ahora, él se esfuerza por hacer cosas por mí y, en lugar de sentirme incómoda, de tener la sensación de que yo debería hacerlo todo y no mostrar mi vulnerabilidad, me siento realmente querida cuando cuida de mí. La clave es que soy yo la que tengo que permitir que eso se produzca, soy yo la que tengo que aprender a confiar y a desprenderme de mis defensas.

En lugar de sentirme incómoda, de tener la sensación de que yo debería hacerlo todo y no mostrar mi vulnerabilidad, me siento realmente querida cuando cuida de mí.

«El resultado de aprender a confiar en mi esposo fue que empecé a florecer. Y, al aprender a confiar en él, también observé cómo florecía él mismo. Al animarlo, descubrí que él también saltaba hacia nuevas alturas y empecé a admirarlo más y más. Gary, por su parte, refrendaba mis sentimientos y me daba seguridad, y gracias a ello aumentó mi autoestima. Volví a captar de nuevo esa parte femenina de mí misma y me regodeaba en ella como si fuera un baño de sol. No tenía ni la menor idea de que pudiera sentirme tan maravillosamente bien. Todas las necesidades primarias que John nos ha enseñado, nos han ayudado a los dos a crecer juntos en el amor. Descubrí que no había conspiración alguna que mantuviera a las mujeres sometidas y controladas. Se trataba, simplemente, de que los hombres y las mujeres

tenemos necesidades diferentes. Sólo tenemos que encontrar la buena voluntad para descubrir y hacer honor a esas diferencias.»

Descubrí que no había conspiración alguna que mantuviera a las mujeres sometidas y controladas.

«Mientras que yo he aprendido a darle a Gary “tiempo para estar en su cueva”, él ha aprendido de John a escucharme sin ofrecerme soluciones. Me ha dicho que esa fue la parte más difícil para él: su tarea consistía en dar respuestas, de modo que al aprender a escuchar, tuvo que taparse la boca con la mano para no hablar. Eso fue algo realmente doloroso para él, aunque a mí me pareciera divertido. Practicamos esa forma de actuar, Gary aprendió y ahora, cuando me retiro a mi lugar más profundo y oscuro, que llamo “el pozo”, Gary me escucha y me consuela. Gracias a su apoyo, y a su conocimiento de lo que necesito, consigo elevarme desde el fondo con extremada rapidez, y lo amo y lo aprecio más que nunca por haberme escuchado.

»No sólo poseo una mejor comprensión de los hombres, sino también de mí misma. Derribar mis propias barreras y permitirle la entrada a Gary para poder recibir su amor y compartir el mío, ha sido un enorme regalo para mí. Es un gran placer compartir las experiencias clarificadoras que he tenido en mi viaje con el trabajo de John.»

EMPEZAR DE NUEVO

La historia de Robert nos recuerda que debemos apreciar lo que tenemos. «Conocí a Doreen en una barbacoa que celebré en mi casa en 1991. Yo me había divorciado y vivía solo desde hacía unos diez años. Tenía cincuenta y tres años y estaba preparado para encontrar una compañera con la que compartir mis logros, las salidas y las puestas de sol. Doreen había estado casada durante treinta y cinco años, un matrimonio que ella misma describió como terrible. Llevaba aproximadamente un año divorciada cuando nos conocimos. “Todavía no estoy preparada para iniciar una relación”, me dijo.

»“Me parece bien. Soy una persona paciente.”

»Tres semanas después de aquella barbacoa, empezamos a vivir juntos. Nos

casamos no mucho después.

»Nuestra relación no tenía ninguna agenda oculta, ninguna necesidad de apoyo por parte del otro. Era la más completa entrega. Por lo que se refería a las cuestiones materiales, teníamos dos de todo: casas, coches, conjunto de muebles. Nuestro propósito era disfrutar el uno del otro, de nuestra vida y de nuestros años de madurez. Y nos encontrábamos en una situación financieramente cómoda. Podíamos hacerlo.

»Yo trabajo en una central eléctrica y ella es una defensora de los derechos de los pacientes. Los dos somos profesionales y tenemos habilidades negociadoras. Doreen es enfermera practicante, una mujer muy inteligente y una líder. Pronto se nos ocurrió la brillante idea de renunciar a los respectivos coches y desplazarnos juntos al trabajo, de ida y vuelta. Ella me deja en la central por la mañana y me recoge por la tarde. Eso me parecía estupendo, porque de ese modo podíamos estar juntos y charlar. Veía cómo se acercaba su jeep por la carretera y me la imaginaba dando tumbos en el asiento del conductor. Era realmente estupendo.

»“¿Has ido alguna vez a la ópera?”, me preguntó Doreen, poco después de casarnos. “No, pero estoy dispuesto a intentarlo”, le contesté. “¡Acabas de salvarme la vida! —exclamó—. Nunca he encontrado a nadie dispuesto a acompañarme.” La primera ópera a la que asistimos fue *Las bodas de Fígaro*. Quedé tan enganchado que después me compré dos esmóquines. Y permítame decirle, como anécdota que, tras la muerte de Doreen, la Compañía de Ópera de San Diego le dedicó una de sus actuaciones de *Macbeth*, calificándola como su más fiel seguidora.

»Cuando Doreen deseaba algo o quería hacer algo, jamás podía decirle que no. Si lo que ella deseaba estaba a mi alcance físico, mental o financiero, lo conseguíamos. Y sé muy bien por qué: porque la tuve a mi lado durante muy poco tiempo. Sólo fueron tres años, pero si alguien me hubiera dicho que sólo serían tres días, tres horas, o tres segundos, lo habría aceptado, porque aquello fue verdadero amor. Creo que todo se debió a que ambos éramos personas maduras. Sabíamos lo que queríamos y eso era, sencillamente, compartir. En su propio matrimonio, su ex marido le decía que no podían permitirse tal o cual cosa, de modo que ella se marchaba sola de vacaciones. A mí me sucedía exactamente lo mismo; todo lo que yo hacía, lo hacía a solas.

Sólo fueron tres años, pero si alguien me hubiera dicho que sólo serían tres días, tres horas, o tres segundos, lo habría aceptado, porque aquello fue verdadero amor.

«Así pues, empezamos a viajar. Realizamos maravillosos viajes, a Fiyi, Nueva Zelanda, Australia, el cabo San Lucas. Y, ya en casa, empezamos a buscar un lugar para vivir. Doreen no deseaba vivir más en California, así que compramos una caravana y emprendimos el camino por Arizona, Nuevo México, Colorado... Fuimos a todas partes. Y entonces, un buen día, recordé un lugar donde había estado antes: Cedar City, en Utah. Llegamos allí con nuestra caravana y todo fue maravilloso. Se celebraba el festival de Shakespeare, y Doreen se enamoró del lugar. De repente, mientras conducíamos por la autopista, Doreen preguntó: “¿Qué es eso?”. Allá arriba, sobre la colina, se veía una cabaña de troncos de tres pisos, sin terminar. Le pedimos a un agente de bienes raíces que investigara el asunto y descubrimos que el propietario estaba desesperado por venderla. Le ofrecimos 80.000 dólares y eso fue todo. La conseguimos.

»En junio Doreen vendió su casa de California. En julio vendí mi casa. En agosto adquirimos la propiedad en Cedar City, nos procuramos los servicios de un contratista y convertimos aquel lugar en un palacio fabuloso, en la única casa de Utah dotada de un bidet.

»El 14 de septiembre se le diagnosticó a Doreen una polimielitis terminal.

»Doreen murió el 11 de diciembre, sin haber llegado a ver terminada nuestra casa.

»Aquello me pareció como una broma cruel. Para mí desaparecieron de pronto todos mis planes, porque en cada uno de ellos estaba Doreen. Perdí el sentido del propósito, del significado. El funeral de Doreen se celebró el 16 de diciembre, y el 21 de diciembre llegaron los de las mudanzas para instalarme en la casa. Desde su muerte hasta aproximadamente el mes de julio siguiente apenas hice otra cosa que ver el juicio de O. J. Simpson en la tele. En eso ocupaba todo el día. Engordé veinte kilos y doce centímetros de cintura. No tenía el menor deseo de hacer nada. Mi única compañía era *Bobby*, nuestro gato, un maravilloso amigo mío. Pero me sentía completamente desolado. Doreen y yo nos habíamos preparado para jugar y yo había perdido ahora a mi compañera de juegos.

»Lo que me ayudó fue un grupo de apoyo a quienes han perdido a un ser querido, del que oí hablar en la radio. Asistí a sus reuniones dos veces a la semana y aprendí que tenía derecho a lamentarme, a llorar, a sentir. En realidad, yo no sabía cómo lamentar la pérdida. En el grupo aprendí que estaba bien sentir cólera, hablar con Doreen junto a su árbol favorito, subirme a su jeep y llorar, e incluso escribirle cartas. Duele hacer todas esas cosas pero, al mismo tiempo, era maravilloso poder sentir las.

»Creo que el dolor fue una experiencia muy purificadora. Durante un año, fui como un ermitaño en una montaña, a seis kilómetros de la ciudad, en un terreno de unas diez hectáreas. Dejé que el dolor de su pérdida me inundara como una ola gigantesca. No tenía ninguna distracción, nadie con quien pudiera hablar. Pasé por mi pena y salí curado.

Dejé que el dolor de su pérdida me inundara como una ola gigantesca.

«Y entonces, con *Bobby* por toda compañía y también con el apoyo del grupo, estuve preparado para seguir mi camino y abrirme de nuevo a la vida. Vendí la casa y me trasladé a Eugene, y no miré hacia atrás. Allí conocí a una mujer y, desde entonces, se ha mitigado el dolor y la pena, aunque Doreen sigue viviendo en mi corazón.

»Fue después de la muerte de Doreen cuando leí *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus y Marte y Venus en el dormitorio*. Aproximadamente cinco meses después de su muerte, pude concentrarme y leerlos. Y nos vi a los dos reflejados en los libros. Totalmente. De hecho, ella utilizaba algunos de los términos empleados por el doctor Gray, como “caminar sobre huevos”. Vi los ciclos de ola de Doreen. Recordé aquellos momentos en los que me retiraba a mi cueva. Y supe que yo había sido un hombre dedicado a solucionar problemas, un marciano armado con lanza, espada y escudo, que se presentaba para solucionar todos los problemas de mi débil damisela enamorada. Pero Doreen no había sido débil y, mientras leía el libro pensé con asombro que sólo entonces lograba comprender ciertas cosas.

»Doreen siempre me dijo que yo fui el único hombre que había sabido escucharla, de modo que descubrí que había hecho bien las cosas. Pero, en ocasiones en que manteníamos una charla agradable y cálida, acostados en la cama, la situación se transformaba repentinamente en un invierno en la Antártida. Y yo pensaba: “¿Qué demonios ha ocurrido?”.

»Eso se producía porque allí había estado mi ego marciano diciendo: no te preocupes, yo lo arreglaré. Eso, sin embargo, no funcionaba, y el libro me lo aclaró. El libro me enseñó que aquello no era egoísmo por ninguna de las dos partes; se trataba, simplemente, de nuestra ignorancia acerca del arte íntimo de escuchar. En lugar de oír hablar a la compañera, uno tiene que escucharla. Eso fue lo que el libro me enseñó.

»El libro y las palabras son un disolvente muy fuerte. Despejan el camino, aclaran las ideas, desprenden cualquier tipo de fachada del ego, y también disuelven la sensación de que es erróneo sentir. Para mí, reforzaron mi nuevo conocimiento de que estaba bien experimentar el dolor que yo sintiera por su pérdida. Cuando se pierde al otro, se tiene la sensación de que ya nadie le necesita o le quiere a uno. Y eso fue exactamente lo que yo sentí: la falta de sentirme necesitado. Ahora me doy cuenta de ello.

»En mi nueva relación funcionan maravillosamente bien las cosas que aprendí del doctor Gray. En su mayor parte se trata de aplicar la ciencia de saber escuchar. Mi nueva amiga reconoce eso como un valor; ella sólo desea ser escuchada. “Me siento tan cansada. Tengo un resfriado. Ha sido un día muy duro.” Reprimo el síndrome del caballero que todo lo arregla y me limito a escuchar. Y cuando ella me dice: “Bob, eres increíblemente comprensivo”, me digo para mis adentros: “Los dos le damos las gracias, doctor Gray”.

Nota: Este mismo año me he casado con la agradable dama que he descrito antes. En nuestro hogar han dos libros con los que convivimos: la Biblia y *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*.

Marte y Venus, juntos para siempre

El amor puede durar toda una vida, pero exige la habilidad de saber desprendernos de nuestras expectativas acerca de cómo debería ser y comportarse nuestro cónyuge, y encontrar una mayor comprensión y aceptación. El hecho de aceptar que procedemos de planetas diferentes nos libera para conectar con el otro sin tener que cambiarlo. Esa nueva comprensión nos ayuda a encontrarle sentido al por qué nuestro cónyuge no piensa ni siente como uno mismo.

Pero en una relación pueden suceder cosas que no sean aceptables; para que el amor prospere tienen que cambiar algunos comportamientos. Estar dispuesto a perdonar no significa aceptar o asumir el maltrato. Para ser cariñosos también tenemos que establecer fronteras y límites.

Estar dispuesto a perdonar no significa aceptar o asumir el maltrato.

Algunos comportamientos, como la violencia, los problemas de adicción, la mentira y la infidelidad, son claramente inaceptables. Necesitamos decir: «Esto es inaceptable y necesito que reconozcas con toda claridad tu error y que prometas no volver a hacerlo. Creo que antes de que pueda abrirme de nuevo para confiar en tu compromiso de no volver a hacerlo, necesitas, o necesitamos, buscar ayuda profesional». Si su cónyuge no está dispuesto a reconocer su error, o la necesidad de buscar ayuda, la única respuesta posible en la mayoría de los casos es dejar que el otro sea responsable de corregirse a sí mismo, y separarse temporalmente.

Negarse a tolerar un comportamiento insolidario puede parecerle mezquino, porque habla usted en serio, pero permitir que alguien le cause daño repetidas veces no es un acto de amor. En ocasiones, nuestro mayor desafío en una relación consiste en establecer esos límites de una forma cariñosa y con perdón.

Todo el mundo comete errores. Perdonar esos errores es un acto de amor. El perdón fortalece nuestro amor. Sin perdón no podemos mejorar en el amor. En cierto sentido, eso ejercita nuestro amor y lo hace más fuerte. No perdonar puede causarnos tanto daño a nosotros mismos como a quien cometió el error original. Cuando no perdonamos, nos aferramos a nuestra herida y situamos al otro en una posición en la que es incapaz de cambiar.

No perdonar puede causarnos tanto daño a nosotros mismos como a quien cometió el error original.

Perdonar es desprendernos de nuestro dolor. También supone abandonar el intento por cambiar al otro. En ocasiones, soportamos pasivamente el maltrato, con la esperanza de que si nos limitamos a amar al otro, este terminará por cambiar. Esta sumisa falta de resistencia no es perdonar y, en general, no ayuda. Lo único que hace es empeorar las cosas. El desafío y la responsabilidad de la «víctima» es protegerse primero a sí misma para no volver a ser herida, y luego desearle el bien al otro. Tenemos que procurar ver al otro como capaz de cambiar finalmente sin nuestra ayuda directa.

En mis seminarios me centro en todas las pequeñas cosas, en todos los pequeños errores que cometen las parejas porque no se comprenden realmente el uno al otro. Esos pequeños errores son fáciles de perdonar, tanto porque son pequeños como porque está claro que brotan de nuestra propia ignorancia del otro. No es que el otro sea mejor o peor, sino que procede de un planeta diferente. Las parejas se ríen juntas de sus errores.

Aunque en mis seminarios no afronto directamente muchos de los grandes errores, las parejas me escriben y comparten cómo ese ambiente les ha ayudado «milagrosamente» a perdonar a sus cónyuges y a sí mismas por los grandes errores cometidos. Al aprender a perdonar los pequeños errores, pudieron perdonar también los grandes.

Al aprender a perdonar los pequeños errores, pudieron perdonar también los grandes.

Al centrarnos en perdonar lo que es más fácil, fortalecemos gradualmente nuestra capacidad para perdonar, de modo que finalmente también somos capaces de perdonar los grandes errores. Si tiene usted que soportar una pesada carga y no está en forma, la mejor solución es empezar por llevar los trozos más pequeños y fáciles, hasta que aumente su fortaleza. Luego podrá llevar los fragmentos más pesados. De modo similar, empiece en una relación por los temas más pequeños y los grandes temas dejarán de ser tan grandes o difíciles de afrontar.

PERDÓN Y DISCULPAS

Para encontrar perdón es igualmente importante la capacidad para pedir disculpas. El perdón y la asunción de responsabilidad para corregir el comportamiento son las dos grandes alas del amor. Del mismo modo que se necesita tiempo para perdonar, también se requiere tiempo para corregir un comportamiento. Cada vez que se produce una crisis en una relación, siempre actúan dos polaridades. La persona que cometió el error necesita verlo, mientras que el otro necesita contemplar la idea del perdón. La herida cura mucho más efectivamente cuando ambos participan en el proceso curativo.

Resulta duro perdonar al otro si este no se disculpa y trabaja para corregir el error; y también resulta duro disculparse y procurar la corrección si el otro no perdona. No es nada realista suponer que el otro nunca cometerá errores, del mismo modo que tampoco es realista suponer que todo será perdonado fácilmente. No lo es. En ocasiones, se necesitan meses, e incluso años para poder perdonar.

Amar es la intención concreta y predispuesta de servir al otro según sus deseos, y mantenerse abierto para recibir su apoyo cuando eso sirva a las propias necesidades. Perdonar es reconocer que aún se desea servir al otro, y que se continúa abierto a recibir su apoyo en alguna forma que sirva a las propias necesidades. Cuando nos hemos abierto al apoyo de nuestra pareja y este no llega, entonces empezamos a cerrarnos. Quizá le deseamos que le vayan bien las cosas, pero se necesita más tiempo antes de que podamos abrirnos de nuevo para recibir ese apoyo.

Perdonar es reconocer que aún se desea servir al otro, y que se continúa abierto a recibir su apoyo.

Pedir disculpas es decir que se comprende y se admite la respuesta del otro, y se reconoce que se cometió un error que se tiene la intención de corregir. Una disculpa reconoce la responsabilidad incondicional por el propio error, y expresa el compromiso de hacer algo al respecto.

Una disculpa reconoce la responsabilidad incondicional por el propio error, y expresa el compromiso de hacer algo al respecto.

Al corregir el propio comportamiento, estará intensificando su propia capacidad para entregar y recibir amor. Al perdonar un error, también creará la oportunidad para abrirse, entregarse y recibir amor de nuevo. De este modo, el perdón y la responsabilidad van cogidos de la mano.

RELACIONES MALSANAS

En una relación malsana suele estar bastante claro quién es la persona responsable, sobre todo cuando se trata de grandes errores. En general, nos encontramos con el bueno y el malo. Si eso es así, la separación es la única respuesta posible. En tales casos, el único error de la víctima consistió en escoger a la persona con la que decidió convivir; a pesar de todo, esa persona todavía tiene que asumir la responsabilidad de encontrar perdón.

Aunque la víctima necesita tiempo para centrarse en encontrar perdón, el otro se centra en encontrar la resolución y la ayuda para solucionar su propio problema. Sólo después de que haya transcurrido el tiempo y se haya producido la curación puede empezar la pareja a examinar si la reconciliación es apropiada o no.

¿Cómo saber si debería intentarse de nuevo? Nadie puede contestar a esa pregunta en su lugar; ante esa situación, tiene usted que escuchar los dictados de su corazón enamorado. Después de la curación, la respuesta es a veces: «Amo a esta persona, la perdono; ha cambiado, pero ya no deseo estar casada con ella». Para otros, en cambio, surge una respuesta diferente: «Amo a esta persona, la perdono; ha cambiado y deseo estar casado con ella».

A medida que nos hacemos más sanos y responsables en nuestras vidas, deja de estar tan clara la línea que separa a la víctima del causante. Aunque una relación sea más sana, nuestra pareja puede cometer grandes errores.

Por ejemplo, cuando una mujer ha tenido una relación extramatrimonial, un hombre puede considerar hasta qué punto ha sido su propio comportamiento el que ha jugado un papel en ese proceso. Aunque está claro que ella ha cometido un gran error (tener una relación extramatrimonial o mentir), el hecho de que él la haya descuidado también ha jugado un papel.

Gracias sobre todo a una nueva comprensión de cómo los hombres y las mujeres son diferentes, puede ver ahora cómo contribuyó él con pequeñas cosas a la infidelidad de su cónyuge. No está tan claro quién cometió el error. Si ese fuera el caso, la curación puede producirse más rápidamente y, en general, las parejas vuelven a convivir.

En las relaciones sanas, no está tan claro quién cometió el error.

Cuando un hombre es la víctima, necesita primero retirarse y observar sus propios sentimientos, pero luego tiene que centrarse fundamentalmente en el papel que él mismo haya jugado en la situación. Al obtener una mayor objetividad y un sentido de la propia responsabilidad, aumentará su capacidad para perdonar.

Este proceso es lo que ocurre cuando los hombres empiezan a comprender que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus. Un hombre puede sentirse herido, pero al escuchar un ejemplo tras otro de los errores que cometen todos los hombres, empieza a comprender y a ver cómo ha contribuido él mismo a crear el problema. Este aumento de la objetividad le ayuda a perdonar a su compañera. Cuanto más claramente pueda ver su lado del problema, tanto más fácilmente podrá perdonar por completo.

Cuando la víctima es una mujer, las cosas son a la inversa. Si ella tiene primero la oportunidad de compartir sus sentimientos acerca de lo ocurrido, podrá ser más objetiva y ver con mayor claridad el papel que ha jugado en el problema. La forma más efectiva de encontrar perdón consiste en compartir primero los sentimientos y luego recibir una disculpa; en ese momento, después de haber compartido más

sentimientos, puede ver con mayor claridad cómo ha contribuido ella misma a crear también el problema. En general, cuando puede ver que su contribución al problema es mayor de lo que supone haber elegido inocentemente a la persona equivocada, se abrirá a su compañero y la pareja podrá convivir de nuevo y experimentar un amor más intenso que antes.

Es importante no presionar a una mujer para que considere primero el papel que ha jugado ella misma en el problema. Eso tendría el efecto de minimizar o desdeñar sus sentimientos de desamor. Es vital que antes sea capaz de sentir lo que siente. Después de eso, se puede alcanzar una objetividad que también es cálida, amorosa, y ella está dispuesta a perdonar.

Es vital que antes sea capaz de sentir lo que siente. Después de eso, se puede alcanzar una objetividad que también es cálida, amorosa, y ella está dispuesta a perdonar.

Cuando las mujeres comprenden que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus, saber perdonar mejor porque antes han escuchado que sus sentimientos son válidos. Entonces se abren a la posibilidad de empezar a ver que no fueron sólo sus esposos quienes cometieron ciertos errores, sino la mayoría de los hombres. Después de eso, empiezan a abrirse más y a escuchar todos los errores que suelen cometer las mujeres. Dotada de esta mayor objetividad, la mujer es capaz de ver el papel que ella misma ha jugado en el problema, y el perdón es entonces mucho mayor.

CÓMO SE CURAN LOS HOMBRES

En términos generales, los hombres y las mujeres curan sus heridas de modos diferentes. Las mujeres suelen necesitar hablar más sobre sus sentimientos, mientras que los hombres necesitan de un tiempo para retirarse, antes de que finalmente puedan hablar sobre sus propios sentimientos. Lo que más induce a un hombre a abrirse es la sensación de que no es la víctima y de que puede solucionar el problema hasta cierto punto. El mayor desafío de un hombre consiste en asumir la responsabilidad acerca de su propia contribución al problema.

El mayor desafío de un hombre consiste en asumir la responsabilidad acerca de su propia contribución al problema.

Cuando un hombre se siente responsable, al menos hasta cierto punto, experimenta la sensación de tener poder para cambiar una situación. Cuando un hombre se siente herido, lo primero que necesita es alejarse; al cabo de un tiempo, después de haber logrado una mayor objetividad, puede comprender el papel que ha jugado en el problema, o ver cómo puede solucionarlo. Una vez que llega a esa toma de conciencia, puede recuperar sus sentimientos amorosos.

En ocasiones, para encontrar esa objetividad quizá necesite apartarse temporalmente del problema (tomarse unas vacaciones, deambular sin rumbo o enfrascarse en el trabajo). En otras ocasiones, quizá pueda encontrar a un terapeuta y expresar sus sentimientos hablando. Si logra expresar y comprender sus sentimientos, y ver qué papel ha jugado él mismo en el problema, entonces puede volver a experimentar amor y perdonar.

CÓMO SE CURAN LAS MUJERES

Las mujeres pasan por este mismo proceso, pero en un orden diferente. Para encontrar perdón en su corazón, una mujer necesita tener primero la sensación de que sus sentimientos son escuchados, comprendidos y confirmados. Una vez que ha encontrado el perdón, puede regresar y reconocer más claramente el papel que ha jugado en el problema. El mayor desafío de la mujer consiste en desprenderse de sus resentimientos y encontrar perdón.

El mayor desafío de la mujer consiste en desprenderse de sus resentimientos y encontrar perdón.

Este proceso de comunicación se realiza idealmente en presencia de un asesor matrimonial bien formado. Lo que necesita saber un hombre es que, al margen de lo auténtico que sea su remordimiento, su esposa se sentirá más segura compartiendo los suyos en presencia de otra persona. La buena voluntad del hombre para buscar ayuda

o ver a un asesor es curativa en sí misma, ya que con ello reconoce y confirma la necesidad de la mujer de contar con apoyo extra para abrirse. En esta situación segura, ella podrá compartir sus propios sentimientos de un modo más profundo, y el proceso será así más efectivo.

LA CRISIS CURATIVA

Una de las experiencias más dolorosas y difíciles de superar de un matrimonio es la infidelidad. Sin embargo, he visto a cientos de parejas curar el dolor de la traición y reconstruir la confianza. Con la ayuda del asesoramiento, han podido encontrar el perdón y efectuar el cambio necesario para empezar de nuevo juntos, en lugar de quedar empantanados en el resentimiento.

El período de tiempo necesario para curar la herida de la traición suele estar relacionado con la frecuencia con que se haya cometido el error. Por ejemplo, si un hombre ha mantenido una relación extramatrimonial durante un prolongado período de tiempo, la curación necesitará más tiempo.

El período de tiempo necesario para curar la herida de la traición suele estar relacionado con la frecuencia con que se haya cometido el error.

Tomarse el tiempo necesario para perdonar y curar puede tener como resultado una relación mucho mejor. Ante una relación extramatrimonial, la crisis que se produce puede hacer surgir sentimientos y emociones fuertes que, cuando son expresados y escuchados, pueden hacer surgir una enorme cantidad de amor, lo que permite a las parejas enamorarse de nuevo. De repente, su amor les parece más serio que antes; tras haber sobrevivido a la crisis, su amor es de algún modo más real, más significativo y profundo. Una vez superada la prueba, han tocado y sentido el verdadero amor, que es entonces duradero y para siempre.

Una vez superada la crisis de una relación extramatrimonial, su amor es de algún modo más real, más significativo y profundo.

Escuchar estas historias de curación eleva automáticamente nuestro ánimo, ya que nos recuerdan el enorme poder que tiene el amor. Eso nos da esperanza y nos ayuda a apreciar lo que tenemos. Cuando una persona da un paso para abrir su corazón, nos moviliza a todos hacia un mayor amor. Veamos sólo unas pocas de los cientos de historias que he escuchado contar a parejas que han encontrado el perdón, después de la infidelidad, y han seguido creciendo juntas, en el amor.

LISA Y STEVEN

Lisa contó su historia. «Steven y yo vivimos juntos durante mucho tiempo (llevábamos juntos desde hacía unos ocho años), pero ambos teníamos miedo de asumir el compromiso de casarnos. ¿Por qué? Bueno, creo que ambos teníamos miedo al fracaso. Yo procedo de una familia en la que todos mis hermanos y hermanas se han casado y luego se han divorciado. Y Steven ya había estado casado con anterioridad, cuando era mucho más joven. A ambos nos parecía más seguro seguir viviendo juntos, antes que arriesgarnos al fracaso y asumir ese compromiso “para siempre”, que nos asustaba.

»Pero empezamos a asistir a los seminarios de John Gray y a escuchar sus cintas, y surgió en nosotros la sensación de que posiblemente podíamos hacerlo, y de que tendríamos de herramientas que poder utilizar cuando las cosas se pusieran mal. Seguíamos teniendo miedo, pero hablamos al respecto y nos fuimos acercando poco a poco a una decisión. Finalmente, llegamos a un acuerdo y establecimos una fecha para la boda. Lo que yo no sabía era que Steven tenía más miedo que yo misma.

»“Hay algo de lo que tenemos que hablar”, me dijo un día. Se puso a llorar y en seguida me di cuenta de que, se tratara de lo que se tratase, tenía que ser algo realmente importante. Mis pensamientos se aceleraron y llegué a pensar que alguien había muerto.

»“Mira, Lisa, he hecho algo verdaderamente terrible”, me dijo. Y me contó entonces que había tenido una relación con otra mujer.

»Se mostró completamente pesaroso y asumió la más completa responsabilidad por lo que había hecho. Luego, añadió: “No sé qué hacer al respecto”.

»Yo me sentí totalmente conmocionada. A un cierto nivel, había percibido la distancia, pero no estuve segura de saber a qué se debía. Al mirar hacia atrás, comprendí que sabía que sucedía algo, pero no confié del todo en mi propia intuición.

»Los dos terminamos llorando. Y estoy segura de que los dos pensábamos también en nuestra boda. Steven me dijo que sentía la necesidad de ser honrado y darme la opción de cancelarla. Tengo que admitir que esa idea cruzó también por mi mente. Me sentí colérica, triste y herida, a pesar de lo cual también estaba absolutamente segura de que deseaba casarme con Steven.

»Para entonces habíamos asistido ya a dos de los seminarios de John, además de acudir a asesoramiento individual con él. Estoy totalmente segura de que fue así como Steven encontró la fortaleza para hablarme de su relación al margen de la pareja. Ahora tenía un mayor sentido de la integridad, de amor por sí mismo, y de no querer seguir manteniendo aquella mentira. Al comprender lo honesto que había sido y es John con su vida, al observar sus propios y elevados estándares y sentido de la integridad, creo que Steven se sintió influido por él. No creo que me hubiera hablado del asunto si antes no hubiera experimentado esas cosas.

»Pero ahora, después de los seminarios, ambos disponíamos de las herramientas para afrontar esta crisis. Yo necesitaba hacerle muchas preguntas: ¿Adónde fuiste? ¿Cuándo te acostaste con ella? ¿Cuántas veces? ¿Qué clase de persona era? Hablamos mucho, día tras día. Pasar por todo eso fue un proceso.

»Yo escribí mis sentimientos, utilizando para ello el formato de carta de amor, los compartí con Steven y recibí su respuesta. Y, puede creerme, eso fue muy, muy curativo, porque escribir mis sentimientos hizo que fuera muy consciente del amor que existía por debajo de la cólera y el temor.

»También ayudó el comprender las diferencias generales existentes entre hombres y mujeres. Ambos aprendimos a dejar de dar aquello mismo que deseábamos recibir; en lugar de eso, sabíamos ahora cómo dar lo que el otro necesitaba y deseaba. Comprendimos que dar amor era algo diferente para cada uno de nosotros, y creo que ese conocimiento nos ayudó a comprender por qué necesitábamos estar el uno con el otro. Sin ese conocimiento, no estoy segura de que hubiéramos podido recuperarnos.

Lo que me ayudó a perdonar a Steven por completo fue que sabía que él ya había cambiado.

«Otra cosa que me ayudó a perdonar a Steven por completo fue que sabía que él ya había cambiado. Había dejado de ver a la otra mujer desde hacía meses, y disponía ahora de nueva información, de nuevas herramientas e incluso de un nuevo enfoque

de la vida; ahora vivía más conscientemente. Así pues, pude confiar en él en un término de tiempo verdaderamente bastante corto, y pude perdonarle. Me sorprendió que todo se desarrollara tan suavemente, pero al pensar ahora en lo ocurrido, me doy cuenta de que eso tuvo que ver con algo que él me dijo.

»Me dijo: “En realidad, pensé en dejarte, Lisa, y marcharme con ella”. Pero finalmente no lo había hecho. Me había elegido a mí, y dejado de verla a ella. Eso me demostraba que realmente me amaba y que se preocupaba por mí.

»Nos casamos pocos meses más tarde. Y fue una experiencia realmente perfecta. El tiempo era maravilloso, el escenario hermoso; bailamos bajo las estrellas en un acantilado, sobre el océano. Fue una noche de perfecto romanticismo.

»El romanticismo sigue siendo importante para nosotros; ambos somos muy románticos por naturaleza. Pero ahora tenemos un hijo de dos años que es un marciano muy, muy activo. Así que nos resulta un poco más difícil llevar una vida completamente romántica, aunque las pequeñas cosas suponen una gran diferencia. Steven me regala muchas flores y cuando regresa a casa acude a mi encuentro antes de comprobar los mensajes o la correspondencia. Me llama sólo para saludarme, incluso cuando tiene muchas cosas que hacer. Son pequeñas cosas que me recuerdan lo mucho que le importo.»

Es maravilloso mostrarle a nuestro hijo estas formas de interacción, incluso a una edad tan tierna como la suya.

«Me siento muy feliz de contar con unas habilidades de comunicación tan positivas y cariñosas, no sólo para nosotros, sino también para Donovan, nuestro hijo. Antes de seguir los consejos de John, nos gritábamos mucho, Steven se retraía y yo sentía pánico. ¿Volvemos a tener una pelea y él se va a marchar? Ahora, en cambio, contamos con habilidades de comunicación abierta que son positivas y amorosas, y es maravilloso mostrarle a Donovan estas formas de interacción, incluso a una edad tan tierna como la suya.

»Tanto Steven como yo estamos convencidos de que no tendríamos la vida de la que disfrutamos ahora si no hubiéramos conocido a John Gray, ni estaríamos casados ni tendríamos un hijo. John nos pareció muy auténtico, y de él aprendimos cosas que pudimos empezar a utilizar de inmediato. Ambos tenemos la sensación de ser extraordinariamente afortunados: fuimos abiertos, nos mostramos interesados y

necesitamos saber, y John estuvo justo ahí, para nosotros, en una encrucijada de nuestras vidas.

JERI Y MATT

Jeri describió la curación de su matrimonio. «El 18 de enero de 1995 recibí una llamada telefónica de una mujer anónima. Me dijo: “Su esposo sale con una mujer desde hace algún tiempo, y hay un hijo de por medio...”. Colgué el teléfono y se lo dije a mi esposo, que en ese momento estaba sentado cerca y pudo escuchar la conversación. Inicialmente, lo negó todo. Más tarde, tumbada en la cama, terminé por estallar: “Si hay de por medio un niño, no se puede olvidar”. Todavía confiaba en que todo aquello no fuera más que una broma de mal gusto.

»Mi esposo acumuló finalmente el valor suficiente para confirmarme que la historia que me habían contado era cierta. Recuerdo que sentí náuseas y salí corriendo hacia el cuarto de baño. Luego, los dos nos dirigimos al salón para hablar. Yo me sentía realmente extrañada ante el mucho amor que sentía por este hombre, después de haber escuchado una confesión tan terrible. Siempre había pensado que si mi esposo me engañaba alguna vez, nuestro matrimonio acabaría inmediatamente, pero no fue esa mi reacción, en modo alguno.

»Me dijo que la relación extramatrimonial había empezado hacía tres años y que la intimidad física había terminado un año más tarde, en cuanto supo que la mujer había quedado embarazada. Para empeorar las cosas, yo misma quedé embarazada no mucho después que la otra mujer, de modo que se hizo añicos cualquier idea por su parte de contarme lo ocurrido. Mi esposo había vivido con el secreto de saber que tenía dos hijos: Patrick, nuestro propio hijo, y Jason, el hijo que había tenido con otra mujer. Los dos nacieron con seis semanas de diferencia. Durante el primer año de la vida de Jason, mi esposo apenas lo había visitado, pero recientemente había tenido una oportunidad de volver a entrar en la vida de Jason. Estaba familiarizándose con él cuando yo lo descubrí.

»Mi esposo me aseguró que la relación con la mujer había terminado y que eran simples amigos, sólo por el bien de Jason. Recuerdo que me sorprendió su alivio cuando yo le dije que deseaba que se quedara, y pensé para mí misma: “¿Y por qué iba a pensar que yo desearía que se marchara?”.

»Durante los meses siguientes, sin embargo, observé atentamente mi propio

proceso de pensamiento, ya que no había reaccionado tal como creía que debía hacerlo una persona en mi situación. Sólo puedo atribuir mi aceptación de la situación al hecho de que mi hijo tuviera un hermanastro en alguna parte del mundo. Además, Jason era una parte inocente en aquella pesadilla y no tenía que ser castigado por ello. Soñé que podía perdonar a mi esposo, y que incluiríamos a Jason en nuestra familia y viviríamos felices para siempre. La realidad de ese sueño ha sido muy dura de manejar, pero no debido a Jason.

»Matt y yo nos aproximábamos a nuestro noveno año de matrimonio cuando descubrí la situación. Habíamos tenido algunos problemas, conflictos relacionados con nuestros estilos de trabajar y ganarnos la vida, sobre si debíamos comprar una casa o no, sobre la sensación de que el entusiasmo había desaparecido de nuestra relación, y de que nuestra comunicación se resentía a causa de ello. Habíamos acudido a un asesor matrimonial y empezado a ver a un nuevo asesor unos seis meses antes de que todo quedara al descubierto. Me preguntaba si este hombre al que tanto amaba habría madurado separándose de mí y ya no me encontraba atractiva. Poco sabía que el secreto le pesaba tanto y que eso tenía muy poco que ver conmigo.

»Junto con la conmoción surge la negación. Se pasa por la negación sólo porque resulta demasiado duro aceptar la verdad. Para mí, la negación mantuvo alejados los pensamientos de que mi esposo mantuviera relaciones íntimas con otra persona antes de regresar a casa junto a mi lado. Recuerdo que pensé que ese era un error del pasado, aunque no dejaba de surgir en mi mente la horrible imagen de él con la otra.

»Creo que a Matt le resultó aún más difícil afrontar su propia negación. Experimentaba una profunda vergüenza por lo ocurrido y estaba convencido de que hablar de la situación no era suficiente. Le preocupaba haber echado a perder lo que teníamos, y haber causado tanto daño que se necesitarían años para repararlo, si es que se conseguía. ¿Existía suficiente “amor profundo” como para que pudiéramos continuar?

»En muchas ocasiones, los conflictos parecieron abrumarnos, y hubo incluso un momento en el que ambos dijimos que cada uno seguiría su camino. Pero ambos decidimos quedarnos, a pesar de que el dolor y la pena eran tan grandes que casi hubiera parecido un alivio separarnos. No podía comunicarme con Matt sin experimentar fuertes emociones, y él se recluía más profundamente dentro de sí mismo. Sin embargo, durante esta crisis nos dimos cuenta de que nos amábamos el uno al otro y de que podíamos decirlo así. Recuerdo aquella época y me doy cuenta de que nos comunicábamos en realidad de una forma muy estilo “Marte y Venus”, al

mismo tiempo que tratábamos de vivir con normalidad, de realizar nuestro trabajo, de convivir juntos y con nuestro hijo.

¿Existía suficiente «amor profundo» como para que pudiéramos continuar?

«Probamos muchas formas diferentes de pasar por esta crisis. Conocí a Jason y descubrí que tenía una hermanastra, Jennifer, que había sido abandonada por su padre. Experimenté con mucha fuerza el impulso de proteger a los niños, de asegurarme de que no resultaran heridos y de que supieran que el amor de sus padres hacia ellos era incondicional. Pero yo también tenía que librar mi propia lucha y, naturalmente, también Matt.

»Cuando existe un hijo como consecuencia de una relación extramatrimonial, la “otra” está todavía ahí, presente. No es una relación que pueda olvidarse fácilmente, porque se tiene que tratar con esa mujer si se quiere ver al niño. Así pues, mi proceso de curación fue más duro de lo normal. A menudo me pregunto qué hicieron otras mujeres que pasaron por lo mismo que yo; he hablado con mujeres que han sufrido la infidelidad en sus matrimonios, pero en ninguno de esos casos había implicado un niño.

»En algún momento llegué a pensar que iba a desmoronarme si no lograba alejarme de la situación, y nuestro terapeuta recomendó un “distanciamiento”, un período de tiempo establecido para permanecer aparte, junto con la promesa de no tomar ninguna decisión acerca de una posible ruptura.

»Después de ese período de distanciamiento, nos tomamos juntos nuestras primeras vacaciones familiares y, por extraño que parezca, me hundí en una depresión. Era la primera vez que estaba a solas con Matt y Patrick desde hacía mucho tiempo, y no hubo distracciones. Me vi abrumada por todas mis inseguridades.

»De un modo un tanto tibio, ambos estábamos preparados para regresar a las sesiones de asesoramiento, pero una semana antes de nuestra cita, Matt me sorprendió con entradas para asistir a un seminario de John Gray.

»¡Qué seminario! Fue extraordinario para mí darme cuenta de la drástica diferencia existente en la forma de pensar de hombres y mujeres, y en toda la sala pude percibir un reconocimiento de esa misma idea. Empecé a darme cuenta lentamente de que no se trataba tanto de lo mucho o poco que Matt y yo nos comunicáramos acerca del problema. Lo importante era la comprensión de lo que se dijera.

»Qué alivio fue para los dos y, aparentemente, también para otras personas que asistieron al seminario. Muchas de las cuestiones que el doctor Gray planteó ese día aportaron una sensación de alivio, pues se centró en cómo podíamos comprender mejor a nuestras parejas y, en consecuencia, sentirnos más seguros por no vivir con un extraño.

»Utilizó ejemplos humorísticos acerca de cómo pedir aquello que se desea, y nos ayudó a darnos cuenta de que era habitual tener “problemas de comunicación” con nuestra pareja. El temor a pedir, especialmente cuando se trataba del sexo, había estado presente entre nosotros durante años. El doctor Gray fue extremadamente gráfico acerca de lo que los hombres y las mujeres desean y no desean, y nos ayudó mucho a comprenderlo el hecho de que tuviera un maravilloso sentido del humor. Nos aseguró que ambos cónyuges pueden cometer errores y los cometen, pero que esas relaciones pueden mejorar.

»Matt y yo salimos del seminario con una nueva conciencia el uno del otro. En ese momento ya sabíamos que nos amábamos verdaderamente el uno al otro, pero que nuestra pasión se hallaba agobiada por viejos temores. Ese día le dije a Matt que podía dejar atrás el asunto y que deseaba seguir adelante, solo con nosotros. Y Matt me sorprendió con una noche para nosotros solos que fue verdaderamente maravillosa. El doctor Gray tiene razón: la planificación de veladas “sólo para nosotros” aporta beneficios.

»No voy a terminar esto diciendo que “vivimos felices juntos para siempre”, porque todavía tenemos muchas cosas que afrontar a lo largo del camino. Pero lo que sí puedo decir es que ahora deseo dar prioridad al tiempo que Matt y yo podamos estar juntos, y que no me siento egoísta por decirlo así. Ambos sabemos que eso es tan importante como educar a nuestros hijos.

»Le doy las gracias al doctor Gray por la franqueza con la que abordó cuestiones sencillas sobre las que no se suele hablar, ni siquiera entre los hombres y entre las mujeres.

JULIE Y LARRY

Julie contó su historia con Larry. «Me llamo Julie Anne, y mi esposo se llama Larry. Tengo veinticinco años y Larry tiene veintiséis. Llevamos casados desde hace seis años y nos conocemos desde hace siete. Tenemos un hijo de cinco años.

»Esta es nuestra historia.

»Nos conocimos cuando yo solo tenía casi diecinueve años y nos enamoramos muy rápidamente. Cuando nos conocimos yo había salido con un chico durante cinco años. Larry tenía el cabello largo, un sonoro estéreo, ¡y mis padres lo detestaban! Puesto que no lo aceptaban, apenas cuatro meses después de conocernos nos escapamos a Nuevo México, donde vive mi madre natural (soy adoptada).

»Eso fue una pequeña locura, de modo que regresamos a Topeka, nuestra ciudad de origen, donde descubrimos que estaba embarazada. Después de eso, viví con mis padres, y Larry con los suyos. Eso fue duro.

»Poco después de que naciera Josh, Larry y yo nos casamos y fuimos muy felices. Nuestros únicos problemas eran el dinero y el hecho de que Larry tuviera que trabajar tanto como vendedor de coches. Larry decidió que debíamos instalarnos en Kansas City, diciendo que allí encontraría mejores oportunidades y una empresa mejor donde trabajar. Él se marchó primero y yo le seguí más tarde, pero con resentimiento por el hecho de que me hubiera sacado de mi ciudad de origen. Fue entonces cuando empezaron nuestros problemas.

»Poco a poco, dejamos de hablar tanto, dejamos de tener relaciones sexuales con tanta frecuencia y dejamos de compartir. Detestábamos vivir en el apartamento donde vivíamos y, a pesar de todo, decidimos comprar una casa. Entonces, todo empezó a ir cuesta abajo.

»Trabajamos duro en la casa y la convertimos en un lugar hermoso, pero teníamos un hijo de cuatro años que no podía jugar fuera debido al tráfico, y una esposa que se sentía solitaria porque su esposo trabajaba hasta las diez de la noche. Fue terrible. Éramos como extraños que vivieran juntos, como compañeros de cuarto, como yo decía con frecuencia.

»Fue entonces cuando sucedió. Un hombre al que conocía empezó a piropearme, a decirme lo bonita que era, y todas esas cosas que hubiera deseado escuchar de labios de mi “compañero de cuarto”, pero que nunca escuchaba. Me deshice. Eso me hizo recordar que yo no era una mujer de cuarenta años, atrapada en el interior de un cuerpo de veinticuatro.

»Me resultó tan agradable volver a sentirme joven y atractiva. Al hablar con aquel hombre me olvidaba de todos los problemas del hogar, que era en lo que debería haber estado trabajando.

»Deseaba el divorcio. Me sentía celosa de mis amigas divorciadas. Sus vidas parecían desarrollarse bien, y yo ya me sentía como si estuviera soltera.

»Simplemente, tenía a mi lado a un extraño en mi cama, bajo mis sábanas. Eso era todo. Tenía que haber algo más que eso (¡todas las canciones *country* encajan perfectamente en mi caso!).

»Mientras tanto, mi esposo había conocido a una mujer en el trabajo. Experimentaba los mismos y aterradores sentimientos que yo misma. Aquella mujer hacía por él lo mismo que el hombre hacía por mí: lograba que él se sintiera atractivo otra vez. Le hizo mucho bien sentirse deseado de nuevo.

»Cuando toda esta situación surgió a la luz, estábamos sentados en el coche, en Topeka. Hubo mucha honradez, nos tomamos de las manos, lloramos y hasta emitimos alguna que otra extraña risita, tal como solíamos hacer. Sabíamos que teníamos que empezar de nuevo, empezar por completo de cero.

»Pero volvimos a unirnos como un equipo y yo empecé a leer sus libros. Le he leído a Larry todos los párrafos que he podido, y él fue muy paciente conmigo, mientras yo le seguía a todas partes por la casa, leyéndole.

»Aprendí mucho de esos libros. Empecé a vestirme más para Larry. Y cuando conseguimos una canguro, algo que tratamos de hacer con mayor frecuencia, buscamos lugares donde “aparcar”. Eso es divertido; el estímulo y el riesgo pueden ser muy excitantes. Nos duchamos juntos más veces, y yo no me quejaba de la parte fría y de quién recibía el agua más caliente.

Hubo mucha honradez, nos tomamos de las manos, lloramos y hasta emitimos alguna que otra extraña risita, tal como solíamos hacer. Sabíamos que teníamos que empezar de nuevo.

«Larry todavía trabaja muchas horas, pero yo trato de mantenerme ocupada con la casa y mi hijo de cinco años. Luego, cuando Larry regresa a casa, en lugar de mirar fijamente el reloj, trato de sonreír. Nos besamos (lo primero que hacemos) y luego hablamos. Cada noche. También nos quedamos más tiempo en casa, en lugar de salir siempre por separado, con los amigos. Ahora nos sentimos verdaderamente como si fuéramos uno, y cuando estamos fuera, también nos sentimos realmente juntos. Es una sensación muy agradable.

»Hemos pasado por muchas cosas en los siete años que nos conocemos. Ha sido duro, pero cada parte ha sido una lección aprendida y cada día ha sido un nuevo día

situado ante nosotros. Me siento muy agradecida por todo lo que hemos aprendido y por lo mucho que ambos hemos juntos, en el amor.

JAN Y DAVID

Jan comunicó: «David y yo nos conocemos desde que teníamos nueve y once años de edad. A los quince y diecisiete años, respectivamente, nos hicimos novios. Hasta ese momento, ni yo había tenido novio ni él novia.

»Lo que me atrajo de David fue su sentido del humor, su carácter amistoso, afecto y formalidad. También fueron importantes su generosidad y consideración hacia los demás, al igual que su preocupación y cuidado. Se llevaba bien con mis padres y mi familia. Era divertido estar con él, y yo me sentía especial y querida. Compartíamos el mismo gusto por la música y disfrutábamos estando juntos cada vez que podíamos. Fuimos novios durante cinco años y luego nos casamos, en 1969.

»Durante más de treinta años, el mejor momento de nuestras relaciones es la felicidad de la que disfrutamos ahora. Nos sentimos realizados ahora en formas que nunca habíamos creído posible durante el tiempo que habíamos pasado juntos. La mejor parte de nuestras relaciones es que, a pesar de todo por lo que hemos pasado juntos, seguimos totalmente entregados el uno al otro y el amor no ha muerto.

»También es importante el hecho de que fuimos lo bastante fuertes y estuvimos lo bastante dispuestos como para tratar de resolver nuestros problemas, a pesar de todos los factores que teníamos en contra. Creo que la mejor parte de nuestra relación de más de treinta años ha sido nuestro compromiso emocional mutuo.

Nos sentimos realizados ahora en formas que nunca habíamos creído posible durante el tiempo que habíamos pasado juntos.

«La parte más difícil de nuestra relación ha sido la comunicación. Ambos hemos tenido dificultades para afirmar lo que necesitamos y deseamos el uno del otro. Eso conduce a un resentimiento que a veces puede ser prolongado. Pero hemos aprendido la importancia de pedir aquello que se desea y cómo decirle al otro que algo nos molesta.

»Por ejemplo, David siempre ha preferido que lleve el cabello largo, pero nunca

me ha presionado al respecto. Yo prefería que no llevara barba, pero tampoco me sentía con derecho a insistir. Cuando ambos conseguimos lo que deseábamos, nos sentimos mucho más felices. Por lo visto, las pequeñas cosas pueden suponer toda una diferencia.

»La parte sobre comunicación que aparece en el libro del doctor Gray, *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, nos ha ayudado en nuestra relación cotidiana. Explica los diferentes “idiomas” de hombres y mujeres, y cómo interpretamos las cosas de modo diferente. Eso me ayudó a afrontar el trastorno de estrés postraumático que sufrió David tras su regreso de Vietnam.

»David sirvió en combate en 1969 y 1970. Cuando regresó de Vietnam no era el mismo hombre que yo había conocido y con quien me había casado. Los cambios que se produjeron en David fueron tan numerosos que me parece que sólo puedo mencionar aquí los más problemáticos:

»—Ausencia de toda clase de emociones, excepto cólera, recelo y depresión en ciertas ocasiones (nos enteramos finalmente que se producía en los aniversarios de las muertes de soldados compañeros); temperamento muy crítico y exaltado; desaparición del sentido del humor.

»—Pérdida de audición y sensación de tintineo en los oídos; ambos estados han empeorado progresivamente con los años.

»—Le molestaban el ruido de helicópteros, los fuegos artificiales, los desfiles militares, las fiestas y otras reuniones y las películas de guerra.

»—Hablaba de Vietnam en las conversaciones, pero se negaba a analizar el tema con seriedad y no admitía que sus experiencias de guerra le habían afectado.

»—Necesidad de sentarse en un cierto lugar de la habitación, con la espalda contra la pared y frente a la puerta.

»—Sufría de insomnio y otros problemas relacionados con el sueño, especialmente alrededor de los aniversarios de las muertes de otros; durmió intermitentemente en el suelo del salón durante trece años.

»—Se convirtió en un adicto al trabajo, pero cambiaba de aficiones con frecuencia; primero se obsesionaba por ellas y luego las dejaba.

»—Experimentaba insensibilidad emocional.

»—Se mostraba hipervigilante, siempre a la escucha, observando; desarrolló una exagerada respuesta ante cualquier susto.

»—Tenía problemas para afrontar la muerte; no podía reaccionar ante ella.

»—Tenía necesidad de mantener el control; siempre tenía que dirigir, y reaccionaba desmedidamente cuando alguien hacía algo “equivocado”.

»—Tenía dificultades para pedir lo que deseaba; experimentaba la sensación de no merecerlo.

»No hace falta decir que todos estos cambios ejercieron presión sobre nuestro matrimonio. Hubo tres cosas que nos ayudaron a superarlos: un terapeuta entendido, un grupo de veteranos de Vietnam y el descubrir los libros y las cintas de John Gray. Pero nuestro matrimonio no se salvó y se renovó hasta que experimentamos una situación verdaderamente devastadora, que casi nos condujo a la ruptura.

»Incluso ahora me resulta difícil y doloroso el pensar en esa experiencia, y mucho menos hablar de ella. Hace aproximadamente dos años y medio, David confesó haber mantenido una relación extramatrimonial durante tres años. La había dado por terminada, tras decidir que verdaderamente me amaba y deseaba que volviéramos a ser felices. Quería que acudiéramos a un asesor matrimonial y finalmente admitió que tenía problemas relacionados con Vietnam.

»Yo había sospechado la existencia de otra mujer durante un cierto tiempo, pero reprimí esos sentimientos en el fondo de mi corazón porque no podía afrontar la realidad, a pesar de que tuve pesadillas y caí enferma a causa de la tensión emocional y la ansiedad. Cuando mi mayor temor resultó ser cierto, me lamenté por la pérdida de nuestro matrimonio y tuve que decidir si marcharme o quedarme. Me había entregado por completo a un hombre durante toda mi vida y ahora me daba cuenta de que no era sólo mío.

»Una vez que iniciamos las sesiones terapéuticas y David se unió al grupo de apoyo de veteranos de Vietnam, tuvimos la sensación de que necesitábamos un nuevo comienzo, un “nuevo matrimonio” para convertirnos en los cónyuges que cada uno de nosotros deseaba. David se afeitó la barba y el bigote, y ahora se parecía más al hombre con quien me había casado. Yo me dejé crecer el cabello, tal como le gustaba a él. Le compré a David un nuevo anillo de bodas en el que hice grabar: «Siempre con amor, Jan». Los libros del doctor Gray también nos ayudaron a pasar por esta época. Teníamos la sensación de que él escribía sólo para nosotros y de que conocía nuestros pensamientos. El año pasado, celebramos nuestro vigesimoquinto aniversario con una fiesta a la que acudieron nuestras familias y amigos.

»En conclusión, vemos que superamos nuestros problemas porque ambos deseábamos ser verdaderamente felices juntos y todavía nos amábamos lo suficiente

como para perseverar, a pesar del dolor, la búsqueda del alma y el trabajo duro. El esfuerzo mereció la pena y, al escribir ahora, somos más felices que cuando nos casamos.

»Diría que los libros del doctor Gray nos ayudaron a vernos y experimentarnos el uno al otro como verdaderos compañeros del alma; nos abrieron los ojos al amor que siempre habíamos tenido el uno por el otro, pero que permaneció oculto durante mucho, mucho tiempo. En ocasiones, una situación abrumadora puede ser una bendición disfrazada. Gracias, doctor John Gray, desde el fondo de nuestros corazones.»

ROBERT Y CRYSTAL

Robert habló de sus propias infidelidades. «Crystal y yo llevamos casados doce años. Tenemos tres hijos maravillosos y un hogar hermoso. Durante los seis primeros años, tuvimos una buena comunicación y nos lo pasamos en grande. Ambos somos terapeutas con éxito. Todo era ideal en nuestro matrimonio, excepto una cosa: yo empecé a tener relaciones extramatrimoniales.

»Ya desde el principio no estuve muy seguro de que pudiera ser monógamo, pero lo intenté. Crystal es una mujer hermosa, pero al cabo de un tiempo perdí simplemente esa sensación de atracción. Cuando estábamos juntos, pensaba en otras mujeres pero, al menos, por entonces no hacía nada. Solíamos discutir cuando me quedaba mirando a otras mujeres en la playa. Ella sabía que algo andaba mal, pero no sabía qué era. Lentamente, todo cambió.

»Finalmente, empecé a fingir mis sentimientos. Durante un período de tres años tuve relaciones extramatrimoniales. Pensé que si podía satisfacer mis fantasías, podría volverme a apasionar por Crystal. Al principio, funcionó, pero al cabo de un tiempo cambió toda nuestra relación para empeorar.

»Me sentí deprimido. Ayudaba a la gente en sus propias vidas, pero la mía iba cuesta abajo. Crystal estaba cambiando. Ya no se sentía feliz de verme; nada de lo que yo hiciera parecía hacerla feliz. Exteriormente, todo era hermoso, pero interiormente éramos insensibles.

»Después de leer su libro, me di cuenta de que tenía que decírselo. Se trataba de algo sobre lo que yo no parecía ejercer ningún control, y ocultárselo sólo contribuía a

hacerle daño. Se lo dije en una carta. Se sintió muy herida y encolerizada. Yo me sentí muy mal. Pero al menos lo saqué a relucir.

»Acudimos a terapia. Ella hizo numerosas preguntas sobre el cuándo y el dónde. Se expresaron muchos sentimientos. Yo escuché mucho. Fue un período muy difícil, pero ella pudo perdonarme gradualmente y amarme de nuevo. Desapareció su insensibilidad. Por detrás de sus sentimientos de cólera y dolor había una mujer hermosa, cariñosa y tierna, que necesitaba mi amor; y yo la había traicionado.

»Irónicamente, nunca me había sentido tan amado. Experimentar pena por haberle causado daño hizo que volviera a sentir. Empecé a sentir atracción hacia ella. Pero para curarse plenamente y desprenderse de su dolor y temor no fueron suficientes mis disculpas, mi amor y mi atracción; necesitaba recibir de mí un mensaje tranquilizador: el de que yo jamás le volvería a mentir o tendría una relación extramatrimonial.

Experimentar pena por haberle causado daño hizo que volviera a sentir.

«Yo no sabía qué decir. ¿Cómo podía darle seguridad alguna? ¿Y si volvía a perder mis sentimientos de atracción? ¿Qué haría entonces? Todavía experimentaba atracción por otras mujeres. Podía prometerle que no le volvería a mentir, pero no que no me sentiría atraído por otras mujeres.

»Le dije que la amaba, pero que seguía sintiéndome atraído por otras mujeres. Eso le dolió mucho. Cada vez que nos encontrábamos en presencia de otra mujer hermosa, ella empezaba a encerrarse en sí misma. Sabía que yo me sentía atraído, y así era.

»Entonces vimos su seminario en vídeo. Cuando usted habló de la monogamia mental, eso salvó por completo nuestra relación. Cuando dijo que un hombre puede amar y sentirse atraído por su esposa, y sentirse atraído también por otras mujeres, ambos nos sentimos aliviados. Dijo usted que era normal que los hombres se sintieran atraídos por otras mujeres, pero que el secreto de la monogamia consistía en aprender a dirigir sencillamente esa energía hacia nuestra pareja.

»Fue el ejercicio de disciplina más fácil que he hecho nunca. Cada vez que me sentía atraído por otra mujer, me imaginaba haciendo el amor con Crystal. Fue tan fácil..., y funciona. Ahora, me siento más atraído por Crystal que nunca. Ser monógamo no es una sentencia de cárcel, sino todo lo que deseo.

»Tres años más tarde continuó así. Si empiezo a notar que me siento atraído por otra mujer, fantaseo automáticamente sobre mi esposa. Me encanta. Soy una persona muy visual y mi esposa es ahora mi fantasía amorosa definitiva. Me siento el hombre más feliz del mundo.

NANCY Y BILL

Nancy contó la siguiente historia: «Bill y yo nos llevamos muy bien desde el principio, lo que significaba que bebíamos juntos realmente bien. Pronto nos pusimos a vivir juntos. Creo que Dios reunió a dos alcohólicos para que llegaran a ser sobrios.

»Al cabo de poco tiempo, Bill fue detenido por montar un alboroto mientras estaba embriagado, y yo me pasé toda esa noche en vela, pensando y pensando. ¿Continúo con esta relación o la dejo? ¿Qué es lo más correcto? Por la mañana, acudí a la comisaría para recogerlo. Tenía un aspecto terrible.

»“¿Qué hago?”, le pregunté.

»Bill no vaciló ni un momento. “Llévame a una reunión de alcohólicos anónimos”, me contestó.

»Así lo hice. Fue la primera reunión de alcohólicos anónimos a la que asistimos. Ninguno de los dos había tenido en su vida nada parecido a Dios o cualquier clase de ser superior. Pero en cuanto entramos en la sala, me di cuenta de que pertenecíamos allí, tanto Bill como yo misma. Durante toda mi vida he buscado a un Dios de comprensión, y un lugar al que supiera que pertenecía. En alcohólicos anónimos encontré esas cosas de inmediato.»

Creo que Dios reunió a dos alcohólicos para que llegaran a ser sobrios.

«Bill y yo nos casamos seis meses más tarde. Nos fuimos de luna de miel a Francia, donde la gente bebe desde que se levanta hasta que se acuesta. Tomábamos *capuccino*. Cuando regresamos a casa, empezamos a trabajar y finalmente compramos una casa.

»Fue entonces cuando empezaron a cambiar las cosas. Nuestro matrimonio parecía desmoronarse y nos fuimos separando el uno del otro. Me sentía como si sólo

fuéramos compañeros de cuarto, sin sexo, sin romanticismo, sin vernos siquiera el uno al otro.

»Pero había en mi trabajo un hombre que pareció muy comprensivo. Acudí a él y le hablé de mis problemas con mi esposo, y él me dijo que yo era hermosa, me llenó la cabeza de pájaros, de todo aquello que necesitaba escuchar de mi propio marido. Un día, ese hombre acudió a mi casa. Me siguió al dormitorio, donde yo me estaba cambiando. “Es la voluntad de Dios”, me dijo.

»Y, en ese momento, mi esposo entró en el dormitorio.

»Cuando Bill nos vio allí, juntos, dijo las palabras más extraordinarias: “Nancy, cuando te hayas estrellado y quemado con este hombre, yo estaré ahí para recoger los trozos”.

»No sabíamos qué hacer. Bill y yo hablamos durante toda la noche. ¿Había terminado nuestro matrimonio? ¿Debíamos solicitar el divorcio? ¿Deseábamos mantener un matrimonio que se estaba quedando vacío, en el que apenas nos veíamos el uno al otro y en el que no manteníamos relaciones sexuales? Simplemente, no sabíamos qué hacer. Le pedí a Bill que me acompañara a ver a un asesor matrimonial. Dos días más tarde compré *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*.

»Habíamos planeado unas vacaciones, pero después de leer el libro, dije: “Cambiemos de planes y encontremos una forma de hablar con el doctor Gray. Creo que él puede ayudarnos”.

»“Lo que tú quieras, Nancy —me contestó Bill—. No quiero que nuestro matrimonio termine de este modo.”

»Asistimos a un seminario de John Gray y permanecemos allí, con las bocas abiertas. El doctor Gray habló de lo que yo necesitaba, de lo que yo, Nancy, necesitaba para sentirme amada. Sólo tienes que escucharme, Bill. No trates de solucionar mis problemas en mi lugar. Sólo tienes que estar ahí para mí. Sólo tienes que escuchar lo que me ha ocurrido durante el día. Antes de aquel seminario, Bill me decía: “Nancy, ¿qué puedo hacer?”. Ahora se limita a escucharme.

»Y yo aprendí a mostrarle aprecio por todas las pequeñas cosas que hace por mí. Aprendí las cinco cosas que necesitan las mujeres y los hombres para sentirse amados, ese abrazo extra, ese beso extra, y cómo demostrar aprecio por recibirlos.

»Todo lo que escuché hizo que sintiera respeto; fue, sencillamente, lo que ambos necesitábamos escuchar para salvar nuestro matrimonio. Yo había estado a punto de arrojar por la borda todo aquello que había buscado durante casi treinta años y allí, en aquel seminario, me encontré recuperándolo. Los dos lo hicimos.

»Ese fin de semana, Bill y yo nos enamoramos de nuevo. Después del seminario, hicimos el amor y fue probablemente la mejor sesión amorosa que hemos tenido jamás.

»El seminario lo cambió todo para nosotros. Lo mejor es que estoy a punto de comenzar un nuevo trabajo que realmente me encanta. Tal como era antes, no me sentía digna de nada. Pero la combinación de alcohólicos anónimos y las enseñanzas de John Gray me ayudaron a amar como amo ahora; es como un sueño convertido en realidad.

»Estas Navidades decidí hacer algo verdaderamente romántico para los dos. Mi esposo es el cocinero de la familia, pero decidí que iba a preparar una verdadera cena de Navidad. Preparé toda clase de platos de acompañamiento, cociné un jamón; tuve que hacer numerosas llamadas telefónicas para que todo me saliera bien, porque nunca había preparado una cena así, y no quería preguntárselo a Bill. Luego, pusimos el álbum de Neil Diamond, encendimos velas y nos sentamos a cenar y hablar de todas las cosas buenas de las que disfrutábamos.

»Estas Navidades, nos miramos el uno al otro, por entre las velas encendidas, y experimentamos gratitud por todo lo que nos había ocurrido.

»La relación que mantuvieron mis padres fue muy disfuncional, pero mis abuelos permanecieron juntos durante más de sesenta años. Siempre me juré a mí misma y recé para que pudiera ser como mi abuela. Cada Navidad, mi abuela me regalaba un polichinela de porcelana, como una especie de tradición familiar. Estas Navidades, mi abuela falleció, pero Bill me hizo un regalo y cuando abrí la caja, allí me lo encontré: un polichinela de porcelana. Así pues, la tradición se mantiene viva, y el espíritu de mi abuela pervive en mi familia. Y, lo mismo que mis abuelos, Bill y yo vamos a vivir juntos hasta la muerte.»

Epílogo

Ahora, más que en ningún otro momento de la historia, existe una mayor tensión en las relaciones. El alto índice de divorcios, sin embargo, no es una indicación de que la gente sea menos cariñosa, sino que indica que la gente desea más de sus relaciones. En el pasado, los hombres y las mujeres se unían para encontrar seguridad. Los hombres y las mujeres se necesitaban mutuamente, sobre todo para sobrevivir. En la actualidad, eso ya no es suficiente; ahora nos buscamos los unos a los otros fundamentalmente para encontrar amor, felicidad y realización.

Las parejas pueden mejorar juntas en el amor durante toda una vida, pero para eso se necesita educación y práctica. Existe una curva de aprendizaje y, al principio, puede ser frustrante. Incluso cuando se tienen las mejores intenciones, habrá momentos en que nos sintamos perdidos y perdamos contacto con el amor que anida en nuestros corazones. Aunque nos desenamoremos, podemos volverlo a encontrar con paciencia y las direcciones correctas. Como dos buenos amigos que se encuentran alegremente el uno al otro después de una larga búsqueda, los hombres y las mujeres se pueden enamorar mágicamente una y otra vez.

Espero que las historias narradas en este libro sean una fuente de inspiración a la que pueda usted regresar una y otra vez. Si ha experimentado heridas emocionales en sus relaciones, estas historias de la vida real pueden inspirarle una creciente convicción de su capacidad para curar el pasado y empezar de nuevo, para estar dispuesto a amar y ser amado. Si sus relaciones ya son fuertes y saludables, estas historias le servirán como recordatorios de aquello que funciona. Comparta este libro con su familia y sus amigos, hable de estas historias y busque en el núcleo de cada una de ellas, allí donde el amor se fortalece repentinamente y empieza a florecer.

En estas páginas hemos encontrado a multitud de personas reales, inspiradas para situar el amor en el primer lugar de sus vidas, para hacer lo que sea necesario con tal de mantenerlo, protegerlo y cuidarlo, y para lograr que la magia del amor se mantenga viva y floreciente. Estos ejemplos tomados de la vida real demuestran una y otra vez el poder del amor y la percepción de construir y reconstruir puentes en nuestras relaciones, por mucho que eso pueda costar. Admiro el valor de estas

personas, el ánimo para seguir intentando que el amor funcione, el valor para permanecer abiertos ante nuevas ideas e información, y el valor para afirmar ante sus cónyuges y ante el mundo que vale la pena trabajar por el amor. Gracias por haberse tomado el tiempo para conseguir que el amor funcione en su vida, y gracias por haberme permitido formar parte de ese proceso.

* Publicado por Grijalbo, Barcelona, 1993.

* Publicado por Grijalbo, Barcelona, 1993.

John Gray, doctor en psicología, es autor de dieciséis *best sellers*, incluyendo el famoso *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, uno de los libros más exitosos de los últimos años, traducido a más de cuarenta idiomas y del que en total se han vendido más de cincuenta millones de ejemplares en todo el mundo. Internacionalmente reconocido como experto en comunicación, relaciones y desarrollo personal, Gray ha dirigido seminarios de autoayuda durante casi tres décadas, y participa asiduamente en programas de radio y televisión, además de colaborar en la prensa escrita. Es miembro del American Board of Medical Psychotherapists and Psychodiagnosticians y de la American Counseling Association. Otras de sus obras son *Marte y Venus en el dormitorio*, *Marte y Venus comienzan de nuevo*, *Los niños vienen del cielo*, *Él y ella*, *Marte y Venus enamorados*, y *Marte y Venus salen juntos*, publicados también en Debolsillo.

Título original: *Mars And Venus in Love*

Traducido de la edición original de Harper Collins Publishers, Nueva York, 1996

Edición en formato digital: septiembre de 2015

© 1996, Mars Productions, Inc.

Publicado por acuerdo con Linda Michaels Ltd., International Literary Agents

© 1997, de la edición en castellano para España:

© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 1997, José Manuel Pomares, por la traducción

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Juan Pablo Cambariere y Yolanda Artola

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-6633-124-1

Composición digital: M.I. maqueta, S.C.P.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Marte y Venus enamorados

Agradecimientos

Introducción

1. Marte y Venus enamorados

2. Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus

3. Los hombres y sus cuevas

4. Hablar idiomas diferentes

5. Llegan los marcianos

6. Saludos de Marte y Venus

7. Marte y Venus juntos para siempre

Epílogo

Notas

Biografía

Créditos

Índice

Marte y Venus enamorados	2
Agradecimientos	5
Introducción	7
1. Marte y Venus enamorados	11
2. Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus	16
3. Los hombres y sus cuevas	31
4. Hablar idiomas diferentes	48
5. Llegan los marcianos	70
6. Saludos de Marte y Venus	92
7. Marte y Venus juntos para siempre	122
Epílogo	147
Notas	149
Biografía	151
Créditos	152