

MARTE Y VENUS

salen juntos

CÓMO CONSEGUIR UNA RELACIÓN ESTABLE

JOHN GRAY

DEBOLSILLO *clave*

JOHN GRAY

Marte y Venus salen juntos

Traducción de
Mercedes Cernicharo
y **Dimas Mas**

DEBOLSILLO

www.megustaleerebooks.com

*Este libro se lo dedico, con el mayor
de los afectos y el amor más profundo,
a mi compañera del alma y esposa, Bonnie Gray.
Su amor radiante continúa sacando lo mejor de mí.*

Agradecimientos

Le agradezco a mi esposa Bonnie que, una vez más, haya compartido conmigo la aventura de desarrollar un nuevo libro. Partes de este libro están inspiradas directamente por el comienzo de nuestra relación, cuando nosotros atravesamos las cinco fases de que consta el proceso complejo de salir juntos.

Le agradezco a mis tres hijas, Shannon, Juliet y Lauren, su continuo amor y sus inspirados y brillantes comentarios sobre muchas de las ideas de este libro. Le agradezco especialmente a Shannon que se hiciera cargo de mi oficina mientras yo escribía este libro.

Les doy las gracias a los siguientes miembros de mi familia, y a los amigos sus sugerencias y sus valiosos aportes a las ideas que aparecen en este libro: mi madre, Virginia Gray; mis hermanos David, William, Robert y Tom Gray; mi hermana, Virginia Gray; Robert y Karen Josephson; Susan y Michael Najarian; Rewnee Swisko; Ian y Elley Coren; Trudy Green; Martin y Jose Brown; Stan Sinberg; Jo Anne LaMarca; Bart y Berril Berens; Reggie y Andrea Henkart; Rami El Batrawi; Sandra Weinstein; Bill Sy; Robert Beaudry; Jim y Anna Kennedy; Alan y Barbara Garber, y Clifford McGuire.

Le doy las gracias a mi agente, Patti Breitman, que ha seguido fielmente cada paso de mi libro, así como a mi agente internacional, Linda Michaels, por conseguir que mis libros se hayan publicado en todo el mundo y en casi cuarenta lenguas.

Le agradezco a mi editora, Diane Reverand, su expertos comentarios, su dirección y su consejo. También quiero darles las gracias a Laura Leonard, Meaghan Dowling, David Flora y los otros miembros de la dirección de HarperCollins por su disponibilidad respecto de mis necesidades. No podría encontrar mejor casa editora.

Les doy las gracias a los miles de personas y de parejas que han dedicado parte de su tiempo a compartir conmigo sus intuiciones y sus historias acerca de la soltería y el matrimonio.

Les agradezco a Bonnie Solow, Robert Geller y Daryn Roven su ayuda a la hora de

hacer la versión hablada del libro, así como también a Anne Gaudinier y a los otros miembros directivos de HarperAudio.

Introducción

Para las generaciones anteriores, el desafío de una cita era diferente. Hombres y mujeres querían una pareja que pudiera satisfacer sus necesidades básicas de seguridad y supervivencia. Las mujeres buscaban un hombre fuerte que proveyera además de alimentos; los hombres buscaban una mujer fértil con la que crear un hogar. Esta dinámica del cortejo, que ha prevalecido durante miles de años, ha cambiado de repente.

El nuevo desafío de las citas es encontrar una pareja que no solo ayude a satisfacer nuestras necesidades físicas de supervivencia y seguridad, sino que satisfaga también nuestras necesidades emocionales, mentales y espirituales. Hoy esperamos más de una relación. Millones de hombres y mujeres en el mundo van buscando un alma gemela para tener la experiencia de un amor duradero, feliz y romántico.

Ya no basta con encontrar a alguien que quiera casarse con nosotros, queremos parejas que nos amen más cuanto más nos conocen: queremos vivir felices para siempre. Para encontrar y reconocer a las parejas que puedan satisfacer nuestras necesidades de una intimidad creciente, una buena comunicación y una gran vida amorosa, debemos poner al día nuestra habilidad para las citas.

Incluso si por un golpe de buena suerte encuentras a un alma gemela sin poseer especiales habilidades para las citas, puede que no la acabes de conocer bien y te cases. Hace dieciocho años yo estaba muy contento de haber encontrado mi alma gemela, pero no tenía los conocimientos necesarios para conseguir que la relación funcionase. Bonnie y yo nos fuimos citando a lo largo de año y medio. Aunque nos queríamos mucho, no nos casamos.

Rompimos y seguimos rumbos distintos. Cuatro años más tarde nos volvimos a reunir. Esta vez, a causa de que nuestras salidas eran muy diferentes, acabamos casándonos y desde entonces hemos vivido siempre en creciente felicidad. Creando las condiciones adecuadas para que creciera el amor, nuestros corazones se abrieron y experimentamos un «amor espiritual» que lo abarca todo. Descubrir ese amor

incondicional fue el resultado de haber creado en primer lugar las condiciones para que se desarrollara el amor.

La primera vez que salimos, nosotros ya nos conocíamos, pero no lo bastante como para casarnos. No habíamos sentido aún esa convicción interior que aparece cuando se han satisfecho las condiciones indispensables. Sin una actualización de la dinámica de las citas y las relaciones, llegamos equivocadamente a la conclusión de que no éramos, el uno para el otro, la persona adecuada.

La segunda vez que salimos, con una nueva y mejor comprensión de las diferencias que hay entre los hombres y las mujeres, fuimos capaces de que nuestra relación funcionase. En la medida en que nuestro amor crece conjuntamente, nuestros corazones se abren. Entonces fuimos capaces de experimentar un amor mutuo incondicional. Éramos almas gemelas. Con esa seguridad yo le propuse casarnos y ella fu capaz de aceptar.

Como consejero de relaciones humanas, comencé a compartir estas nuevas intuiciones en sesiones profesionales y también en mis seminarios. Los resultados fueron inmediatos y radicales. Con la comprensión de cómo los hombres y las mujeres piensan y sienten de modo diferente, las parejas son capaces de mejorar la comunicación y empezar a conseguir lo que realmente quieren de su relación. Con renovada esperanza, fueron capaces de encontrar un amor más profundo en su corazón, sanar y cicatrizar los viejos resentimientos que quizá habían cerrado sus corazones, y reavivar los fuegos de la pasión y el romanticismo.

Animado por los beneficios prácticos experimentados en mi propio matrimonio y en las vidas de mis clientes y de los asistentes a mis seminarios, me decidí a escribir *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*,* libro del que ya se han vendido más de diez millones de ejemplares en todo el mundo. Un auténtico *bestseller* en más de cuarenta lenguas que ha ayudado a los hombres y las mujeres de todo el mundo.

En mi oficina sigo recibiendo más de trescientas cartas y llamadas telefónicas al día de gente que se ha beneficiado ampliamente del libro y de mis seminarios. Además de esos seminarios que yo doy mensualmente, hay muchísimos más seminarios Marte/Venus que se hacen por todos lados y que son impartidos por personal especializado. Sin embargo, mientras que ese mensaje sencillo se ha revelado de gran utilidad para las parejas, quedaba algo que hacer por los solteros.

Reiteradamente, los solteros y las parejas que comenzaban a salir me han planteado cuestiones a las que no se contestaba directamente en *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. En el proceso de hallar respuestas prácticas para esas cuestiones

durante los pasados doce años, las ideas, los principios y las intuiciones de esta nueva obra fueron tomando forma. He escrito este libro específicamente para las personas solteras y las parejas que empiezan a salir, que estén interesadas en encontrar un amor verdadero y duradero.

Sin embargo, a las parejas casadas también les parecerán valiosos esos principios e intuiciones. Las parejas que están felizmente casadas pueden disfrutar de estas ideas desde la perspectiva de poder sumar a su relación más alegría y romanticismo. No importa lo bien que funcione una relación, siempre hay posibilidad de desarrollarla más. Incluso los mejores atletas siguen escuchando a sus entrenadores para que les formen y les dirijan.

Las parejas casadas que atraviesan por dificultades en su matrimonio pueden descubrir qué es lo que les falta en su relación. Bastante a menudo las parejas suelen prescindir de una o dos fases del proceso de citas, y eso acaba afectando adversamente a su matrimonio. Retroceder al inicio de ese proceso y volver a atravesar las diferentes fases de que consta les ha servido a muchas parejas para encontrarse de nuevo con su amor recíproco.

Las parejas casadas que quieren reavivar el romanticismo de las citas se beneficiarán grandemente de esta guía práctica. Repasando las circunstancias imprescindibles para una buena cita y reproduciéndolas, pueden experimentar de nuevo la pasión y el romanticismo que sintieron la primera vez. A través de la aplicación de estas intuiciones, no solo avivarán la llama de la pasión, sino que aprenderán también cómo mantenerla ardiendo siempre.

Las intuiciones contenidas en *Marte y Venus salen juntos* proveen de respuestas prácticas para las experiencias frustrantes de la mayoría de las personas solteras y las parejas que comienzan a salir. Así, en nuestras citas, solemos malinterpretar a menudo las acciones y las reacciones de nuestra pareja. Con una comprensión adecuada de las diferentes maneras de pensar y sentir que tenemos, citarse puede convertirse en una fuente de alegría, de apoyo, de placer y de satisfacción, en vez de en una fuente potencial de frustración, desánimo, preocupación y azoramiento.

Con esta nueva aproximación, comienzan a disiparse los nubarrones oscuros que se cernían sobre las citas. En cuanto comiences a leer *Marte y Venus salen juntos* y experimentes los beneficios de este cambio en tu manera de entender las citas, comenzarás a descubrir que sabes bastante más de lo que te pensabas. Cuando se encuentran las piezas del rompecabezas que echábamos de menos, el resto se ordena ya casi por sí solo.

Animado por este nuevo enfoque, seguro que hallarás la motivación, la habilidad y la confianza necesarias para encontrar a la persona adecuada para ti al tiempo que disfrutas del proceso que significa una relación en sus comienzos. A medida que leas este libro, se confirmarán los sentimientos que albergabas en tu alma. Este enfoque basado en el sentido común explica la mayoría de los momentos frustrantes de las citas y te provee de un plan minucioso para que salgas con bien y tengas éxito en ellas.

Ningún libro puede decirte si una persona es la adecuada para ti, pero un libro sí que puede señalarte la dirección correcta y ayudarte a crear las condiciones necesarias para que puedas saberlo. Cuando los principios y las intuiciones de *Marte y Venus salen juntos* se llevan a la práctica, tú te sentirás preparado para encontrar y reconocer a tu alma gemela.

Este libro tiene muchas sugerencias que tal vez no sean apropiadas para todo el mundo. Se trata únicamente de sugerencias. Sobre todo, este libro te proveerá de información para conducirte en una situación dada y para que tomes la decisión que te conviene.

Como en mis otros libros, hay algunas generalizaciones acerca de los hombres y de las mujeres. Esto no implica que todos los hombres son de una manera y todas las mujeres de otra. Si tú no encajas en las generalizaciones, eso no significa que haya nada extraño en ti. Cuando conoces a alguien cuya conducta es muy diferente de la tuya, saca tu ejemplar de *Marte y Venus salen juntos* y úsalo como una guía para encontrarle sentido.

Algunas personas pueden estar tentadas de guardar este libro como un secreto. Te proporciona un arma para saber cómo conquistar al sexo opuesto. Pero aún es más beneficioso si tu pareja sabe que lo has leído. Si ambos estáis de acuerdo con sus principios y sus valores, seréis capaces de confiar mucho más el uno en el otro desde el inicio mismo de vuestra relación.

Hablar sobre las ideas que se contienen en *Marte y Venus salen juntos* es un modo excelente de conocer a alguien. Muchas parejas que comenzaban han hecho eso mismo con *Los hombres son de Marte...* Leer juntos *Marte y Venus salen juntos* durante las diversas fases del comienzo de la relación será aún más útil.

A veces resulta difícil hablar de tus necesidades y tus deseos en una relación. Si este libro representa de forma sincera lo que deseas, entonces te ayudará a comunicarte con tu pareja. Uno de los grandes valores de estas intuiciones consiste en que se expresan en un lenguaje llano y apoya a ambos sexos. Puedes hablar de las

diferencias entre marcianos y venusinas sin necesidad de arrojarse los trastos a la cabeza.

Si los valores que aparecen en este libro sintonizan con quien tú eres, pero en modo alguno lo hacen con tu pareja potencial, ello puede ser una clara señal de que esa persona no es la adecuada para ti. No siempre sucede así, no obstante. A alguien puede que no le guste mi manera de escribir acerca de las citas, el amor y las relaciones. Incluso si esa persona es lectora habitual de libros sobre relaciones, eso no significa que esa persona no sea la adecuada para ti.

La prueba verdadera no es otra que atravesar las diferentes fases del proceso y comprobar si puedes conseguir satisfacer tus necesidades. Incluso aunque tu pareja no lea *Marte y Venus salen juntos*, conseguirás el poder suficiente para extraer lo mejor de ti o de ella cuando lo leas. Entonces sí que sabrás si es la persona adecuada para ti.

Las mujeres cometen el error común de citar a autores de prestigio para cambiar el comportamiento de un hombre. Aunque a un hombre le guste mi libro, no es una buena idea extraer citas de él. Con los hombres en particular, una petición de cambio de actitud se oye mejor cuando es de tipo personal y se basa en lo que tú sientes que es lo que te conviene, y no en lo que un libro dice que te conviene.

Durante años, las mujeres me han preguntado cómo conseguir que un hombre leyera *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*. La respuesta es idéntica respecto de la pregunta hecha acerca de este libro. Una mujer debe preguntarle a un hombre qué piensa acerca de las ideas con que se describe a los hombres. Pidiéndole que lea el capítulo que contesta su pregunta, ella no solo confirma implícitamente que él lo necesita, sino que él es el experto en hombres y que su experiencia podría servirle a ella de ayuda. A los hombres les encanta ser expertos y ayudar. A medida que lea el texto, puede descubrir que es interesante y que también le puede ayudar a él. Después de todo, si él es de Marte, ¿cómo se supone que habría de comprender a las venusinas?

Cuando *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* se publicó por primera vez, lo compraron principalmente las mujeres. A medida que los hombres oían hablar de él esa tendencia cambió drásticamente. Ahora, después de haber sido un *bestseller* durante cuatro años, los hombres lo compran tanto como las mujeres. Los hombres también están interesados en tener mejores relaciones; simplemente necesitan descubrir que es un libro «amigo de los hombres».

Otra aproximación al objetivo de que un hombre lea este libro consiste en solicitarle que lo haga como un favor que tú le pides. Tú no debes insinuar que él

necesita leerlo, pero sí que te encantaría discutirlo con él y que eso te ayudaría. Cuando se les acerca a él del modo adecuado, la mayoría de los hombres están encantados de leerlo. Algunos hombres simplemente es que no leen. Entonces préstales una grabación del libro o ved juntos los vídeos hechos a partir de él. Estas mismas sugerencias valen para el caso en que sea un hombre quien quiera que una mujer lo lea.

A medida que leas *Marte y Venus salen juntos*, se te encenderán mil lucecitas en la mente. De repente, las cosas que nunca tenían sentido comienzan a tenerlo. Este cambio te ayudará a encontrar y a conocer a tu alma gemela. Cuando puedas comprender claramente tus errores pasados, a la luz de este libro, no volverás a repetirlos. Con esta nueva comprensión del proceso de las citas, conseguirás liberarte de los modelos antiguos y ser libre para crear la relación de tus sueños. Descubrirás rápidamente que sí tienes la habilidad necesaria para descubrir a la persona idónea para ti.

Es para mí un gran placer compartir contigo *Marte y Venus salen juntos*. Es la culminación de doce años de ayudar a personas como tú a mejorar la comunicación con el sexo opuesto. Conociendo y comprendiendo perfectamente los desafíos de cada una de las cinco fases de las citas, también tú encontrarás un amor verdadero y duradero.

*4 de abril de 1997,
Mill Valley, California*

1

Marte y Venus salen juntos

Durante mis seminarios sobre las relaciones, las mujeres solteras se acercaban a menudo a mí para describirme con todo lujo de detalles lo que ellas pensaban que era una cita fantástica. La cuestión que se plantea es casi siempre la misma. Cada una de esas mujeres decía: «No puedo entender cómo es que la cosa no funcionó». Si todo fue tan bien, cada sorprendida se pregunta: «¿Por qué no quiso él proseguir la relación?». Para la mayoría de las mujeres, los hombres son aún un verdadero misterio. Sus preguntas revelan a menudo una notable incompreensión y desconocimiento de los hombres.

Las mujeres preguntan:

- ¿Cómo puedo atraer al chico adecuado para mí?
- ¿Por qué hablan tanto los hombres sobre sí mismos?
- ¿Por qué los hombres no devuelven las llamadas telefónicas?
- ¿Por qué los hombres no se comprometen?
- ¿Cómo puedes conseguir que un hombre se abra?
- ¿Por qué he de ser yo quien lo haya de hacer todo para que esta relación funcione?
- Todo es fantástico, pero mi pareja no quiere casarse y yo sí. ¿Qué puedo hacer?
- ¿Por qué siempre acabo liándome con el mismo tipo de hombre?

Las preguntas de una mujer tienden a darle vueltas a un mismo tema: ¿cómo me puedo asegurar una relación amante y duradera? Las mujeres quieren asegurarse de que ellas consiguen en una relación aquello que necesitan. Los hombres, por el contrario, plantean cuestiones diferentes. Sus cuestiones se centran en tener éxito en

sus relaciones, pero también revelan una incomprensión y un desconocimiento de las mujeres.

Los hombres preguntan:

- ¿Cómo sé qué es lo que quiere una mujer?
- ¿Por qué las mujeres hacen las cosas de forma tan indirecta?
- ¿Por qué discuten por la cosa más pequeña?
- ¿Por qué las mujeres no dicen exactamente lo que quieren?
- ¿Cómo puedo saber si ella es para mí?
- ¿Por qué quiere ella siempre hablar acerca de la relación?
- Las cosas van bien ahora, ¿por qué cambiarlo todo y casarnos?
- ¿Por qué hacen tantas preguntas las mujeres?

Aunque las preguntas de los hombres y de las mujeres reflejan diferentes maneras de enfocar las citas, tienen dos cosas en común: los hombres y las mujeres quieren que sus relaciones sean cariñosas, y, definitivamente, no se comprenden los unos a los otros. A veces nos sentimos impotentes para conseguir lo que queremos en nuestras relaciones.

Puede parecer que no hay solución, pero no es así. Una vez que los hombres y las mujeres aprenden cómo unos y otros se acercan a las citas y a las relaciones de forma distinta, tienen la información necesaria para empezar a hallar respuestas a sus preguntas. Sin una profunda comprensión de nuestras diferencias es inevitable que continuemos desconociendo a nuestra pareja de cita y creando problemas innecesarios.

CÓMO SABOTEAMOS INCONSCIENTEMENTE NUESTRAS RELACIONES

Cuando nos malinterpretamos unos a otros, podemos estar saboteando nuestra relación inconscientemente. Una mujer puede llegar a la conclusión de que su cita no es, en el fondo, sino un hombre más, incapaz de comprometerse, y capaz de dejarla de lado. Un hombre puede pensar que su cita no es sino una mujer cuyas necesidades pueden vencerle y quitarle la libertad, de lo que se deriva su pérdida de interés por continuar viéndola.

No importa lo sincero que seas, si tu pareja malinterpreta tus reacciones

automáticas e inocentes, tus intentos de crear una relación pueden verse abocados al fracaso. No basta con ser sincero a la hora de ofrecerte para compartir tu vida; para tener éxito en las citas necesitas considerar cómo se te va a interpretar. Debido a esto, hay veces en que nosotros no podemos «ser nosotros mismos». En vez de ello, debemos reprimir nuestras reacciones viscerales y medir nuestras respuestas para indicar de dónde venimos.

No basta con ser sincero a la hora de ofrecerte para compartir tu vida; para tener éxito en las citas necesitas considerar cómo se te va a interpretar.

Entender al sexo opuesto nos hace libres para tomar decisiones y elegir aquello que nos ha de conducir a lo que queremos, pero de un modo que funcione. Para hacer esto es esencial que tengamos un conocimiento más profundo de los diferentes mundos de los que procedemos.

Mientras exploré muchas de esas diferencias en mi primer libro, *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, quedaron sin embargo muchos aspectos específicamente relevantes para los solteros sin tratar.

Un conocimiento más profundo de los solteros y de las solteras puede ayudar muchísimo a la hora de atravesar las cinco fases del proceso de las citas: atracción, incertidumbre, compromiso, intimidad y noviazgo formal. Con esta nueva visión, será más fácil interpretar correctamente la conducta de cada cual y actuar en correspondencia.

LAS CINCO FASES DE LAS CITAS

Primera fase: atracción

En la primera fase de las citas, experimentamos nuestra atracción inicial por una posible pareja. El desafío en esta primera fase es asegurarte de que encontrarás la ocasión de expresar esa atracción y de conocer a tu pareja potencial. Con un conocimiento claro del modo distinto como afrontan hombres y mujeres las citas, serás capaz de dar el primer paso.

Segunda fase: incertidumbre

En la segunda fase, experimentamos un cambio: de sentirnos atraídos, a sentir la incertidumbre de si nuestra pareja es la adecuada para nosotros. El desafío en esta segunda fase es reconocer que esta incertidumbre es normal y que no debes dejarte arrastrar por ella. Tener incertidumbre no significa que alguien no te conviene. Cuando sales con alguien que te parece especial, es bastante normal que de repente te preguntes si deseas seguir viéndote con esa persona. Sin una comprensión de esta fase, es demasiado fácil para un hombre cambiar constantemente de pareja; y para una mujer cometer el error de perseguir a un hombre más de lo que él la persigue a ella.

Tercera fase: exclusividad

En la tercera fase sentimos un deseo de vernos exclusivamente con una persona. Queremos tener la oportunidad de dar y recibir amor en una relación especial, sin tener que competir. Queremos relajarnos y tener más tiempo para estar con nuestra pareja. Toda la energía que empleamos en buscar a la persona adecuada puede ahora dirigirse hacia la creación de una relación romántica y cariñosa por ambas partes. El peligro de esta fase estriba en que podemos sentirnos muy cómodos y acabemos dejando de tener los pequeños detalles que consiguen que nuestra pareja se sienta especial.

Cuarta fase: intimidad

En la cuarta fase comenzamos a experimentar la intimidad real. Nos sentimos lo bastante relajados como para bajar la guardia y compartarnos recíprocamente con más intensidad que antes. La oportunidad de esta fase consiste en vivir lo mejor de nosotros mismos y de nuestra pareja, mientras que el desafío es tratar con nuestras facetas menos favorables. Sin una adecuada comprensión de cómo los hombres y las mujeres actúan de forma diferente respecto de la intimidad, es fácil llegar a la conclusión equivocada de que somos demasiado diferentes como para continuar la relación.

Quinta fase: compromiso

En la quinta fase, con la certeza de que estamos con la persona con quien nos queremos casar, nos comprometemos formalmente. En esta fase tenemos la oportunidad de celebrar nuestro amor. Es la época de vivir alegremente nuestra relación, de vivirla felizmente, con tranquilidad y con cariño. Es una época de gran excitación y grandes promesas. Muchas parejas cometen el error de llegar deprisa y corriendo al matrimonio. No comprenden que este es un tiempo vital para reunir experiencias positivas de compartirlo todo y el momento idóneo para resolver los desacuerdos y las contrariedades antes del gran desafío que supone casarse, irse a vivir juntos y formar una familia. Esta fase provee un sólido fundamento para experimentar una larga vida amorosa y llena de romanticismo.

A través de *Marte y Venus salen juntos* exploraremos detalladamente las cinco fases de las citas y las cuestiones que surgen en cada una de las fases. Cada capítulo te facilitará intuiciones esenciales acerca de las diferentes maneras como hombres y mujeres contemplan las citas para que puedas interpretar correctamente el comportamiento de tu pareja y escoger respuestas que te permitan no ser mal interpretado. De este modo ambos utilizaréis cada oportunidad para crear la relación de vuestros sueños.

SALIR CON ALGUIEN PUEDE SER ALGO MÁS FÁCIL

Si estás saliendo con alguien, acabas de comenzar a salir o llevas saliendo ya durante años, hay algo que, sin embargo, no cambia nunca: salir con alguien es un asunto delicado que incluye momentos muy concretos de dolor e incomodidad. Para algunas personas, una de las principales motivaciones para casarse consiste en evitar las citas. Sin embargo, las citas no han de ser algo tan terrible o difícil, ni tampoco han de verse como un proceso inacabable. De hecho, si buscas a esa persona especial que deseas, el camino más rápido para encontrarlo o encontrarla —y para ser hallado o hallada— es crear experiencias positivas a partir de las citas.

El camino más rápido para encontrar a una pareja especial o ser hallado por alguien es crear experiencias positivas a partir de las citas.

Saber qué se puede esperar en cada una de las cinco fases de las citas convierte a estas en algo increíblemente más fácil. Por ejemplo, en la primera fase —atracción—, cuando una mujer comprende por qué un hombre no corresponde a su llamada al día siguiente, a pesar de que él se sienta interesado y atraído por ella, ella se siente liberada de preocuparse innecesariamente. Aprendiendo una nueva forma de telefonarle que no rebaje su posición, la libera para disfrutar más del tiempo de las citas: se acabó el sentarse al lado del teléfono esperando su llamada.

De modo similar, la comprensión de nuestras diferencias convierte el hecho de citarse con una mujer en algo más sencillo para los hombres. Por ejemplo, cuando un hombre comprende exactamente lo que una mujer necesita y lo que él necesita hacer para satisfacer esas necesidades, eso le proporciona una gran confianza en la posibilidad de ganarse a la mujer que él desea y ama. Bastante a menudo lo que él quiere no es lo que ella quiere. Aprendiendo esas diferencias, él puede comprender qué debe hacer en cada una de las cinco fases.

EL PODER DE LA PREPARACIÓN

Cuando estamos preparados para lo que pueda suceder, nada nos pilla desprevenidos, ni dudamos de nosotros mismos. Cuando nuestra relación tiene sentido para nosotros, no cometemos tantas equivocaciones; también somos capaces de aprender de los errores, y así nos liberamos de volverlos a cometer una y otra vez. Con la comprensión de estas diferencias, podemos liberarnos de repetir patrones de conducta negativos.

Aprender de los errores ayuda a prevenir la repetición de patrones de conducta negativos.

Comprender que los hombres son de Marte y que las mujeres son de Venus no convierte necesariamente cada cita en una relación duradera, pero sí que hará más divertida la época de las citas, más cómoda y más gratificante. A veces te ayudará a darte cuenta antes de que estás saliendo con la persona inadecuada. Esa claridad te hará más fácil el seguir buscando a la persona adecuada. Cuanto antes descubras que

una persona no es para ti, antes puedes abandonar la relación y seguir buscando a la que sí ha de serlo.

A través de la comprensión de las cinco fases de las citas, sabrás con claridad dónde estás y adónde quieres ir. Cuando estás atrapado en un modelo de conducta, serás capaz de darte cuenta de cómo puedes romperlo para continuar tu búsqueda. Sin duda alguna, cuando estés preparado para enamorarte de tu alma gemela, alguien con quien te entiendes de alma a alma, aparecerá tu pareja. A partir de asumir el riesgo de seguir el dictado de tu corazón y explorar las relaciones con el propósito de encontrar la persona adecuada para ti, te estás preparando a ti mismo para encontrar un amor verdadero y duradero.

2

Encontrar la persona adecuada para ti

Encontrar la persona adecuada para ti es como acertar en el centro de la diana con un arco. Apuntar al centro y acertar requiere mucha práctica. Algunas personas pueden que den en el blanco enseguida, pero la mayoría no lo consigue. De igual manera, la mayoría de la gente sale con distinta gente antes de hallar la persona adecuada. Algunas personas emplean mucho más tiempo del necesario, porque olvidan algo a la hora de acercarse al fenómeno de las citas. A través de la exploración de la metáfora del tiro con arco, podremos ver con claridad qué puede ser lo que falta.

Imagínate que apuntas al objetivo y que fallas. Se te ha desviado el disparo bastante hacia la izquierda. Dándote cuenta de que te escoraste demasiado hacia la izquierda, tu mente automáticamente se corregirá y al siguiente disparo te irás más hacia la derecha. A través de una serie de intentos, tu mente te seguirá corrigiendo y acabarás finalmente acertando en el blanco.

Ocurre lo mismo con las relaciones. Cada vez que sales con alguien y descubres que no es la persona adecuada para ti, tu mente te corregirá y a la siguiente ocasión te sentirás más atraído por alguien que se acerque más a la persona apropiada. Para hacer esa corrección respecto de la clase de persona que nos atrae o nos parece interesante, debemos ver con claridad lo mucho que se apartó de la diana nuestro anterior disparo.

Si estamos muy lejos del blanco, debemos corregir mucho el tiro; si no andamos lejos de ese blanco, entonces habremos de corregirlo mucho menos. De modo similar, si alguien dista mucho de ser nuestro tipo, entonces debemos corregirnos mucho; pero si alguien se acerca mucho, entonces apenas deberemos corregirnos. Aprender a alguien de forma correcta es importante para afinar nuestra habilidad en dejarnos atraer por quien sea la persona adecuada para nosotros, o por la que se aproxime a ese objetivo.

Si tuvieras los ojos vendados y cada vez que te acercaras al blanco alguien te guiara mal, probablemente nunca llegarías a acertar en él. Para autocorregirnos después de cada disparo, necesitamos disponer de la más completa información. Con una información apropiada podemos hacer los ajustes necesarios para la siguiente trayectoria. De hecho, apuntaremos a la diana y acertaremos en el blanco.

ACABAR BIEN PERMITE COMENZAR BIEN

Cómo acabamos una relación y cómo evaluamos una cita son aspectos esenciales para afinar nuestra habilidad para dejarnos atraer por la persona apropiada para nosotros. El secreto para asegurarnos de que una relación nos lleva a otra, más próxima a la que queremos, consiste en prestar atención a cómo acabas una relación. El modo de acabar una relación tiene un impacto enorme en la calidad de la próxima relación. Acabar bien permite comenzar bien.

Cuando acabas una relación y te sientes resentido o culpable, es mucho más difícil continuar buscando la persona apropiada para ti. Bastante a menudo, cuando una relación acaba, nos podemos sentir furiosos porque nuestra pareja nos ha decepcionado o porque no ha satisfecho nuestras expectativas. Las mujeres suelen sentir, por lo general, que ellas han puesto mucho de sí en la relación y no han conseguido a cambio lo que necesitaban. El resultado es que se sienten resentidas. Los hombres, por su lado, tienden más a sentirse culpables. Se sienten mal por el hecho de que la relación no haya salido bien, y culpables si su pareja se siente insatisfecha.

Aunque esas dinámicas —la culpabilidad de los hombres y el resentimiento de las mujeres— son muy comunes, también puede darse el caso inverso. Por lo general, la persona que se siente rechazada o abandonada es la que tiende a sentir el resentimiento. Quien rechaza se siente culpable. En cualquier caso, el resultado es el mismo. Acabamos una relación con el corazón cerrado a cal y canto.

Sin un corazón abierto, es mucho más difícil encontrar a la persona adecuada. Cuando tenemos abierto el corazón, somos más capaces de sentirnos atraídos, e incluso de enamorarnos, por y de la persona apropiada; o al menos somos más capaces de hacer progresos en la búsqueda de esa persona que se acerque más a la que buscamos. Cuando tenemos el corazón abierto, podemos estar seguros de que nos

acercamos a nuestro objetivo. Sin embargo, cuando tenemos el corazón cerrado, tendemos a repetir las mismas experiencias.

REPETIR PAUTAS DE CONDUCTA

Cuando acabamos una relación con resentimiento o con culpabilidad, nos sentimos atraídos por alguien que pueda ayudarnos a tratar con los sentimientos y los problemas no resueltos. Todos tenemos la experiencia de habernos equivocado, de hacer algo mal que él o ella lamentan. Es perfectamente normal arrepentirse y decir: «¡Ojalá no lo hubiera hecho!», u «¡Ojalá no hubiera dicho eso!», o tal vez «¡Ojalá no hubiese reaccionado de esa manera!», y luego pensar, sentidamente: «¡Ojalá pudiera volver atrás y hacerlo de otro modo!».

Está en la naturaleza humana ese querer deshacer el camino y enmendar las cosas por las que nos lamentamos una vez hechas. Cuando nos lamentamos por una relación, nuestra tendencia automática es la de sentirnos atraídos por otra persona a quien lamentaremos haber conocido. Y repetimos esa conducta hasta conseguirlo. Por otro lado, cuando tenemos un sentimiento positivo hacia la experiencia de una cita o una relación exclusiva que ya ha acabado, obtenemos la habilidad para corregirnos y continuar. En vez de repetir la misma conducta, nos sentimos atraídos por alguien que se acerca más a lo que vamos buscando.

ESTAR JUNTOS DEMASIADO TIEMPO

Una de las razones por las que las personas acaban una relación con sentimientos negativos es que permanecen juntos demasiado tiempo. No reconocen que están con la persona equivocada y han de dejar la relación. En vez de ello, intentan desesperadamente que la relación funcione. O bien intentan cambiarse a sí mismas, o bien a sus parejas. En el proceso de intentar encajar, de hacerse compatibles, empeoran las cosas. Al intentar conseguir que una relación se acerque a la apropiada crean frustración y decepción. Queriendo que las cosas funcionen mejor, logran sacar lo peor de ellas y de sus parejas.

Esto explica por qué tan a menudo después de la ruptura muchas parejas descubren que pueden tener una buena amistad. Cuando estaban juntos luchaban porque en el

fondo estaban intentando cambiar excesivamente a su pareja o a sí mismas para convertir la relación en un matrimonio. Después de abandonar la lucha por que una relación vaya más allá de lo que podía ser, las personas pueden relacionarse de un modo más cariñoso y amistoso.

Cuando intentas meter una estaca cuadrada en un agujero redondo, es obvio que, lo hagas como lo hagas, no va a encajar de ninguna de las maneras. En ese proceso de conseguir el encaje cuando es imposible, se da una lucha y un gasto de energía innecesarios. En un determinado momento necesitas saber reconocer cuándo una pareja no encaja contigo y marcharte.

Bill y Susan salieron durante tres años. Después de los primeros dos años, Bill no estaba seguro de que quería estar con Susan y Susan trató de convencerlo de que lo suyo podía funcionar. Cuanto más lo intentaron, peor salieron las cosas. Susan siempre sospechó de que a Bill le interesaban otras mujeres. Aunque él se mantenía fiel, ella no dejaba de preguntarle todo el tiempo sobre qué hacía, adónde iba y qué sentía hacia ella. Susan se volvió cerrada y desconfiada, mientras que Bill reaccionó sintiéndose atrapado, irritable y distante. Finalmente, después de muchas peleas sobre cuestiones nimias, rompieron, y ambos se sintieron rechazados e irritados.

En vez de sacar de ellos lo mejor que podían ofrecer, su relación hizo aflorar su peor lado. Peleaban y reñían constantemente. Les faltaba, ciertamente, habilidad para comunicarse, pero incluso si la hubieran tenido eso no hubiera salvado su relación. No eran la persona adecuada, el uno para el otro, pero no sabían cómo podían poner fin a su relación.

CUANDO EL AMOR NO BASTA

Mientras Bill y Susan atravesaban las tres primeras fases de las citas todo había ido bien, pero en la cuarta fase se hundieron. A medida que Bill conocía a Susan, comenzó a pensar que él no era la persona apropiada para ella y que ella no era la persona adecuada para él. Él la amaba, pero no quería casarse con ella.

Eso no le parecía que tuviera sentido, y menos se lo parecía a Susan. Ella se resentía de las continuas dudas de él a la hora de continuar la relación, y decidió afrontar la situación. Le dijo: «Si me amas, ¿por qué entonces no quieres estar conmigo? ¿Cómo puedes querer acabar esta relación? No es justo. Yo creí que me

amabas. ¿Cómo puedes amarme y querer abandonarme? Lo nuestro es algo especial. A ti te asusta la intimidad. No estás dispuesto a darle una oportunidad a lo nuestro...».

Bill solo tenía una respuesta, siempre la misma: «Te quiero, pero me parece que no eres la persona apropiada para mí». Susan no soportaba oír eso, y al final se peleaban tanto que tuvieron que romper. Habían llegado al punto de que ni siquiera podían decidir, sin pelearse por ello, dónde irían a comer.

Ni Bill ni Susan sabían que es perfectamente natural y sano el conocer a alguien, enamorarse y después descubrir que esa persona no es la persona adecuada para ti. En vez de acabar su relación con amor, la acabaron porque dejaron de gustarse el uno al otro a causa de tantas peleas como tenían. Sin esta importante constatación, muchas personas acaban su relación centrándose en los aspectos negativos en vez de hacerlo centrándose en los positivos.

¿CÓMO SABES CUÁNDO UNA PERSONA ES LA APROPIADA?

Las personas solteras suelen preguntar: «¿Cómo sabes cuándo una persona es la apropiada?». Cuando les haces la pregunta a personas que saben que están con la persona adecuada, lo más probable es que te digan: «La verdad es que no sé qué decirte, lo sabes y ya está».

Cuando las almas gemelas se enamoran simplemente se produce un reconocimiento. Es tan claro y simple como reconocer que hoy brilla el sol, que el agua que bebo es fresca y refrescante o que la roca en la que me siento es sólida. Cuando estás con la persona apropiada lo sabes. Ese conocimiento no depende en modo alguno de una larga lista de razones o calificaciones. El amor del alma es incondicional. Cuando te encuentras con la persona adecuada «lo sabes al momento», y luego te pasas toda la vida descubriendo por qué él o ella es la persona adecuada.

Aunque la respuesta es válida, también puede ser equívoca. Podría implicar que si tú «no lo sabes», igual es que estás con la persona inadecuada. Y no es necesariamente así. La respuesta más apropiada a este asunto es que tú «lo sabes» cuando has creado las condiciones necesarias para saberlo, cuando has abierto tu corazón y resulta que estás con la persona apropiada. Si abres tu corazón y resulta que estás con la persona inapropiada, entonces «sabes» que estás con la persona inapropiada.

Este conocimiento de con quién quieres pasar tu vida procede de la apertura de tu

corazón. Incluso si estás con la persona adecuada, no puedes «saberlo» si no has creado las condiciones para abrir tu corazón a alguien. Atravesar las cinco fases de que consta el proceso de las citas crea las condiciones imprescindibles para desarrollar la habilidad de «saber» cuándo has encontrado la persona adecuada. Igualmente, también te permite «saber» cuándo has encontrado a la inadecuada. Una vez que eres capaz de «saberlo», la parte más fácil es hallar a la persona adecuada, o ser hallado por ella. Cada decisión que tomes te acercará más al centro de la diana.

LO QUE MUCHA GENTE SOLTERA NO COMPRENDE

Mucha gente soltera no comprende esta verdad elemental. Creen equivocadamente que si amas a alguien, deberías querer tener una relación con ellos. Y no es verdad. Cuanto más cerca está una persona de ser la adecuada para ti, más capaz serás de verla como la persona que merece tu amor, pero aun así podría no ser la persona adecuada para ti. El hecho de que ames a alguien no significa que esa sea la persona apropiada para ti.

Mucha gente se vuelve confusa cuando se enamora. Piensan que si amas a alguien, deberías querer estar junto a esa persona para siempre. Si rompéis, entonces asumen que en realidad no la amabais lo suficiente y entonces se sienten traicionadas. La gente no se percata de que con el amor no basta. Si descubren que su pareja no es la adecuada, o bien se sienten culpables por acabar la relación o bien se centran, innecesariamente, en los aspectos más negativos de lo que no funciona para poder justificar la ruptura.

Hay quienes se vuelven automáticamente más críticos y enjuiciadores solo para justificar el fin de la relación. Cuando las parejas no saben cómo acabar una relación en buenos términos, consiguen hacer aflorar lo peor de ambos. Eso no solo es innecesario, sino que se consigue hacer más difícil encontrar, la siguiente vez, a la persona adecuada.

LO QUE SUPONE

En la mayoría de los casos es necesario tiempo y un avance progresivo a través de las cinco fases antes de que puedas reconocer a la verdadera alma gemela, a la verdadera

pareja de tu vida. Por supuesto que existen algunos juegos y manipulaciones para conseguir que alguien te ame y se quiera casar contigo, pero si una persona no es la adecuada para ti, entonces no podrás vivir feliz después. Una de las razones que explica la alta tasa de divorcios es que la gente no atraviesa las cinco fases. Las saltan a la carrera o prescinden de algunas.

Por supuesto que existen algunos juegos y manipulaciones para conseguir que alguien te ame y se quiera casar contigo, pero si una persona no es la adecuada para ti, entonces no podrás vivir feliz después.

Para las generaciones anteriores estaba bien casarse con alguien sin previamente conocerlo, pues la necesidad de seguridad era la base del matrimonio. Nuestros ancestros estaban motivados primariamente por encontrar una pareja para asegurar su supervivencia y la de los niños. En la generación de nuestros padres, aprendieron a ser cariñosos y a superarse para amarse mutuamente. Pero eso no garantizaba que el amor fuese duradero.

Para la mayoría de las parejas en la historia, el matrimonio ha significado el fin del enamoramiento. Nunca en la historia el amor duradero se ha asociado con el matrimonio. Si queremos encontrar una pareja con quien pueda desarrollarse nuestro amor y nuestra pasión, él o ella deben ser muy especiales: alguien escogido y reconocido por nuestra alma. Es una decisión que tomamos con el corazón y que a veces nos parece como si se tomara en el cielo.

ENCONTRAR UN ALMA GEMELA

Un alma gemela es alguien que tiene la preciosa habilidad de sacar lo mejor de nosotros. Las almas gemelas no son perfectas, sino perfectas para nosotros. Mientras que pueden sacar lo mejor de nosotros, sin buenas habilidades comunicativas, no es menos cierto que pueden sacar también lo peor de nosotros. No nos sentimos excitados por ellas, sino que es nuestra alma la que se siente excitada.

Hay cuatro clases básicas de química entre las personas que se citan: física, emocional, mental y espiritual. La química física genera deseo. La emocional, afecto. La mental, interés. La espiritual, amor. Un alma gemela incluye las cuatro.

LA ATRACCIÓN FÍSICA NO BASTA

La química física sola tiene una vida muy corta. Un hombre puede excitarse fácilmente con una mujer que promete gratificación sexual sin ningún tipo de lazo. Para muchos jóvenes, la oportunidad sexual provoca la química física. Después de unos pocos y breves encuentros de pasión física esta química desaparecerá rápidamente.

Siempre me ha sorprendido, en tanto que consejero, descubrir un modelo chocante. Bastante a menudo las mujeres inmensamente atractivas, que parecen modelos o estrellas de cine, y en algunos casos lo son, comparten la misma queja. Sus maridos no se sienten atraídos sexualmente por ellas. Siempre me ha confundido. No puedo imaginarme a ningún hombre que no pueda sentirse atraído por esas mujeres. Y sin embargo es verdad. Ahora ya sé por qué.

Estas mujeres han sido perseguidas por hombres que fueron primariamente atraídos sexualmente por ellas, pero que no consiguieron conocerlas. Cuando un hombre siente la química sexual, piensa a menudo que conoce a la mujer; se siente interesado por ella, le gusta, e incluso piensa que la ama. La prueba real es si le sigue gustando y la sigue amando igual después de conocerla de verdad. Aunque pueda parecer amor, este no es necesariamente real o duradero. Cuando una relación pasa la prueba del tiempo, el amor es real.

Esos hombres que dejaron de sentirse atraídos por sus parejas no engañaron a esas mujeres. Ambas partes de la pareja fueron responsables. Pusieron demasiado acento en el aspecto físico de la relación y no crearon la oportunidad de conocerse y amarse mutuamente para descubrir si eran almas gemelas.

Cuando la química física no está respaldada por la química de la mente, el corazón y el alma, entonces no puede durar o crecer con el paso del tiempo. Una vez que los placeres y las pasiones del cuerpo se han experimentado sin las correspondientes pasiones de la mente, el corazón y el alma, esa química física se disipará. La atracción física puede sostenerse toda una vida solo cuando emana de la química de la mente, el corazón y el alma.

EL ALMA Y EL AMOR DURADERO

El alma es ese aspecto de nuestra esencia que es más duradero. Cuando el alma se

siente atraída por alguien y reconoce a un compañero, entonces, con esa persona, y porque experimentamos una química del alma, la química física, emocional y mental puede también ser sostenida. La atracción física duradera debe encontrar su fuente en nuestras almas.

A nivel del alma, tú eres la misma persona a lo largo de toda tu vida. La misma persona que eras cuando niño es la que eres ahora. Tú eres tú toda la vida. El alma es esa parte de ti que no cambia. Sin embargo, tu aspecto físico, tu manera de sentir y tu manera de pensar acerca de las cosas sí que cambian.

Los mayores cambios ocurren a nivel físico. Todo, en el plano físico, cambia permanentemente. A medida que progresamos al nivel emocional cambiamos menos. Todos los adultos pueden mirar fácilmente hacia atrás y sentir todavía mucho de los sentimientos que experimentaron en la infancia o en la primera madurez. En el plano mental el cambio es aún menor. Tendemos a estar interesados en el mismo tipo de cosas durante toda nuestra vida. Ciertamente hay algunos cambios, pero no tantos como en el nivel físico. En el plano del alma siempre somos los mismos.

El alma es lo que queda de ti cuando te despojas del cuerpo, la mente y el corazón. Tu alma tiene una potencialidad que necesita toda una vida para realizarse. Cuando una pareja son almas gemelas, cuando sus almas se reconocen y aman mutuamente y se sienten atraídos física, emocional y mentalmente, entonces ese amor no solo es duradero, sino que continúa desarrollándose y enriqueciéndose a medida que pasan los años. Esto no significa que todo fluya fácilmente y sin esfuerzo. Simplemente significa que tienes la posibilidad de tener éxito.

ABRIR EL CORAZÓN

En las primeras fases de las citas, cuando aún no se han abierto los corazones, dependemos de nuestros sentimientos de atracción e interés para encontrar a la persona adecuada. Los sentimientos de atracción e interés solo pueden conducirnos a una relación que se dirige a nuestras necesidades emocionales. Una vez que empezamos a satisfacer esas necesidades emocionales en una relación, podemos ya abrir el corazón para experimentar el verdadero amor y la verdadera intimidad. Aunque a través del amor conozcamos a nuestra pareja, ello no quiere decir que nosotros la elijamos como nuestra alma gemela.

Podemos sentir un profundo amor del alma y no ser esa persona a la que amamos

la apropiada para nosotros. Hallar un amor profundo y duradero no significa que una persona sea la persona perfecta para ti. Cuando algunas personas asumen equivocadamente que amar a una persona significa matrimonio, no pueden abrirse para sentir el amor en sus corazones porque no están seguras de querer casarse con esas personas.

En esta trampa mortal suelen caer los hombres a menudo. Un hombre puede sentir que una mujer quiere saber si él la ama. Él no quiere compartir esos sentimientos porque, de hacerlo, ella esperará que él quiera casarse con ella, y, si no lo hace, ella lo considerará un ultraje y una afrenta. En las películas románticas, amar a alguien significa que quieres casarte con ella. En la vida real, no es ese siempre el caso.

EL MATRIMONIO ES UNA OPCIÓN

El matrimonio es una opción, pero no como cualquier otra. No te casas con cualquier persona a la que ames. En vez de eso, primero descubres el amor y entonces eres capaz de escoger la opción adecuada. Como ya hemos examinado con anterioridad, la experiencia del amor real hacia una persona no significa necesariamente que él o ella sean la persona adecuada para ti. La experiencia del amor real nos pone en contacto con el alma. Una vez dada esa conexión, somos ya capaces de saber qué es lo que quiere hacer nuestra alma.

Escoger un alma gemela no es una decisión mental basada en los pros y los contras de una relación. No es una decisión emocional basada en hacer comparaciones sobre cómo te hace sentir una persona. No es una decisión física basada en la apariencia de una persona. Es algo más profundo. Cuando nuestra alma quiere casarse con nuestra pareja, se nos representa como una promesa para la cual hemos venido a este mundo.

Sentimos como si se supusiera que hubiéramos de estar juntos y hubiéramos de compartir nuestras vidas.

Cuando nuestra alma quiere casarse con nuestra pareja, se nos representa como una promesa para la cual hemos venido a este mundo.

Cuando nuestra alma quiere casarse, sentimos como si no tuviéramos ya otra opción. Hemos de hacerlo, si es que queremos ser fieles a nosotros mismos. Es esa

clase de compromiso que puede sostener toda una vida de amor. Ello nos da poder para hacer los necesarios sacrificios y vencer los inevitables desafíos que proceden del matrimonio; nos regala con la experiencia de una alegría y una satisfacción incomparables.

Muchas personas asocian equivocadamente el amor con la persona adecuada para casarse, porque solamente cuando nuestros corazones están abiertos y llenos de amor es cuando podemos verdaderamente conocer a alguien y conocer la verdad de nuestros corazones. Solo podemos escoger la persona adecuada si nuestros corazones están abiertos; pero también es verdad que solo podemos saber con seguridad que una persona es inapropiada para nosotros si nuestros corazones están igualmente abiertos.

Comprendiendo bien esto, nos sentiremos libres para acabar una relación sin el sentimiento de culpa o de resentimiento. En vez de sentirnos traicionados porque alguien nos amaba y luego nos rechaza, podemos pensar: «Sí, tú me amabas, pero no éramos apropiados el uno para el otro. Yo no lo era para ti. Me siento decepcionado y herido, pero puedo perdonarte y desearte lo mejor. Ahora puedo continuar buscando la persona adecuada para mí». Veamos un ejemplo.

Cuando Bill rechazó a Susan

Cuando Bill rechazó a Susan, la actitud de esta fue la siguiente: «Podríamos haber salido adelante si te hubieras comprometido un poco más conmigo, si hubieras buscado alguna ayuda. Si te hubieras preocupado más y lo hubieras intentado con más ahínco, lo nuestro podría haber funcionado. Si no le hubieras dedicado tanto tiempo a tu trabajo y me hubieras apoyado más, entonces podríamos habernos casado y vivir felices. Pero no. Has tenido que arruinarlo todo y luego marcharte. Has arruinado mi vida. Tú eras la única persona con la que contaba y ahora me has hecho perder tres años de mi vida».

En una sesión de ayuda personal ella hubiera suspirado al tiempo que se preguntaba «¿cómo puede ser que alguien a quien amabas tanto no sea la persona adecuada? ¿Por qué ha tenido que acabarse esta relación?». Cuando yo le dije que seguramente encontraría a alguien mejor, a ella le parecía algo imposible.

Hasta cierto punto, casi todo el mundo que ha sido rechazado en una relación que se ha acabado ha sentido lo mismo que Susan. Ciertamente es normal tener ese tipo

de sentimientos, pero deben ser exteriorizados y cambiados por sentimientos positivos de amor y perdón.

Cuando Susan volvió a tener otra relación

Después de tres meses, Susan volvió a establecer otra relación. Se enamoró profundamente de Jack. Todo se desarrolló perfectamente durante un año, pero entonces Susan se percató de que Jack era la persona inapropiada para ella. Ella lo amaba, pero a medida que llegó a conocerlo mejor se dio cuenta de que no era la persona idónea para ella.

Cuando ella intentó romper su relación con Jack, él insistió una y otra vez en que lo reconsiderara y siguieran intentándolo. Susan se sintió culpable por dejar a Jack, pues él se sentía muy herido. De hecho lo intentaron durante unos pocos meses, pero finalmente Susan se dio cuenta de que, así, las cosas empeorarían.

Curiosamente tuvo que oír de labios de Jack las mismas cosas que ella le había dicho a Bill cuando este quiso dejarla.

En ese momento Susan se había abierto lo suficiente como para comprender que puedes amar a alguien y no querer casarte con esa persona. En las sesiones de terapia personal Susan fue capaz de acabar perdonando a Bill. Ahora podía comprender por qué él la dejó. Antes le había sido imposible. Con esa nueva comprensión de lo que había pasado, Susan se vio capaz de pensar en Bill de una manera amistosa; estaba lista para descargarse de todo el resentimiento que había acumulado en su corazón.

También fue capaz de acabar la relación con Jack sin sentirse culpable o mal. En el fondo sabía que Jack no era el hombre adecuado para ella, y que si ella quería encontrarlo tenía que dejar a Jack y seguir buscando. En el pasado, ella se hubiera sentido culpable y hubiera arruinado la relación hasta hacer las cosas imposibles. Esta vez, sin embargo, reaccionó a tiempo y fue capaz de dejar la relación, sintiendo compasión por Jack, pero en absoluto culpa. Estaba agradecida por el tiempo que habían compartido juntos, pero ahora estaba preparada para poner fin a la relación.

Al cabo de tres meses, Susan conoció a Tom. Juntos atravesaron las cinco fases de las citas. A los nueve meses se casaron. Son auténticas almas gemelas y han vivido felices desde entonces, y va ya para más de doce años. Esperan poder pasar el resto de sus vidas juntos. Susan está ahora muy agradecida a Bill por haber tenido este el

coraje suficiente para seguir los dictados de su corazón y acabar su relación. Bill lo hizo, de hecho, para buscar también su alma gemela.

La historia de Susan ilustra la importancia de comprender que el amor no basta y lo importante que es saber acabar una relación. Gracias al poder librarse del resentimiento y de la culpa, Susan y Bill fueron capaces de encontrar sus almas gemelas.

PREPARÁNDONOS

El primer desafío de las citas es abandonar la búsqueda de tu alma gemela y centrarte en prepararte a ti mismo para que seas capaz de reconocer a tu alma gemela cuando aparezca en tu vida.

La mayoría de la gente halla o es hallada a y por su alma gemela cuando realmente no la buscan. Cuando tú estás preparado tu alma gemela aparece.

La mayoría de la gente halla o es hallada a y por su alma gemela cuando realmente no la buscan.

Una parte importante de nuestra preparación consiste en conocernos a nosotros mismos. Cuando jovencitos, aún estamos preocupados por saber qué es lo masculino y qué lo femenino, salir con el sexo opuesto es excitante no solo porque vamos a conocerlo, sino porque también conoceremos al nuestro propio. Cuando somos jóvenes tenemos citas no para encontrar un alma gemela, sino para aprender acerca de nosotros y para explorar nuestros sentimientos de atracción.

Estos sentimientos de atracción suelen ser devastadores. Podemos pensar que amamos a alguien, cuando en realidad lo que estamos es encaprichados con alguien. Nos consume la anticipación de cómo ha de ser el estar con alguien, pero cuando conocemos a la persona esa excitación se diluye. Por supuesto que experimentamos una genuina atracción, un afecto y un interés, pero todo eso aún no ha madurado en un amor real y del alma. Pasar por esas etapas es, sin embargo, una parte importante de nuestra preparación para hallar a la persona adecuada.

A veces, después de que una relación falle o de sentirnos rechazados, aun cuando seamos mayores, necesitaremos volver a tener citas solo para sentirnos bien como

hombres o como mujeres. Una vez que te has asegurado de que continúas siendo una persona atractiva para el sexo opuesto, entonces estás preparado para acceder a la primera fase de las citas y empezar a considerar más seriamente la posibilidad de una relación exclusiva.

LA AUTONOMÍA ES LA BASE DE LA INTIMIDAD

A los veinte años queremos reconocernos como seres independientes y autónomos de nuestros padres, queremos no sentirnos totalmente dependientes de ellos. Necesitamos experimentar y explorar quién somos, qué nos gusta, qué no nos gusta, qué podemos hacer, qué necesitamos y qué no necesitamos.

A medida que asumimos mayor autonomía y madurez, automáticamente buscamos algo más en nuestras relaciones.

Incluso a los sesenta y cinco, si hemos acabado una larga relación o un matrimonio, en muchos aspectos es como si hubiéramos vuelto a los veinte años. Nuestra primera prueba es volver a tener el sentimiento de autonomía. Este sentimiento de autonomía es la base de la intimidad. Cuando hemos salido rebotados de una relación, en vez de buscar a alguien con quien compartir nuestra vida, parecemos una persona hambrienta que busca alimento. Solo queremos a alguien que nos alimente. Para estar preparado para la intimidad y, por lo tanto, ser capaz de reconocer a la persona apropiada, debemos ser capaces de alimentarnos a nosotros mismos. Solo entonces seremos capaces de disfrutar alimentando y siendo alimentados a y por nuestra pareja.

Independientemente de cuál sea nuestra edad, a medida que nos sentimos más independientes y autónomos ya no nos satisface el mero hecho de citarnos con una persona que sea atractiva, agradable o que nos interese. Queremos algo más que pasarlo bien o divertirnos juntos. Queremos una oportunidad de conocer a alguien y de ser conocido de un modo más profundo y enriquecedor. Casi automáticamente comenzamos a sentir la necesidad de explorar lo que una relación exclusiva y amante puede ofrecer.

LAS ALMAS GEMELAS NO SON PERFECTAS

Otra importante sugerencia acerca de las almas gemelas es que nunca son perfectas. No tendrán de todo lo que hay en tu lista de cualidades ideales. Llegan con su propio equipaje. Ellas, como tú, tienen sus días buenos y sus días malos. Puede que tengan la apariencia que tú creíste que tendrían, puede que tengan defectos que no te gusten mucho. No son perfectas, pero cuando tu corazón está abierto y las conoces, de algún modo son perfectas para ti.

El amor que sientes espontáneamente por un alma gemela es el fundamento para aprender a compartir tu vida con alguien que, en muchos aspectos, es muy distinto de ti. Ese amor te anima a cooperar con esa persona, a admirarla, a quererla y a admirarla. En este proceso, que no siempre es cómodo y fácil, tú devienes una mejor persona. Tu alma tiene una auténtica oportunidad de crecimiento.

Cuando un capullo se transforma en mariposa, el proceso no ha sido fácil. La pequeña mariposa lucha por liberarse del capullo. En ese mismo proceso de lucha para salir, la mariposa ejercita los músculos de sus alas y reúne la fuerza suficiente para echarse a volar. Si tú te compadeces de ella y le abres el capullo para que le sea más fácil salir, la mariposa no reunirá la fuerza necesaria para echarse a volar, y morirá.

Si el compañero de tu vida no te desafía en cierta forma, no sacarás lo mejor de ti. Las almas gemelas son la pareja perfecta para sacar lo mejor que hay en nosotros, y a veces eso no puede hacerse sino después de resolver juntos muchas cuestiones de principio a fin. En un matrimonio, tienes que superar toda clase de tendencias negativas: ser demasiado crítico, hacer muchos juicios de valor, ser egoísta, quejica, exigente, rígido, acomodaticio, dubitativo, impaciente, etc. Un alma gemela te da la oportunidad de elevarte por encima de esas tendencias. Cuando aflora tu lado oscuro, te haces más fuerte y más amante ejercitando el amor que llevas dentro para resolver cualquier problema. En este proceso, tu alma, como una mariposa, tiene la oportunidad de volar libre.

CUANDO NO PUEDES DECIDIRTE

Si eres del tipo de persona que espera siempre la perfección, jamás estarás satisfecho con una persona a no ser que seas capaz, primero, de abrir tu corazón. Cuando no

somos capaces de decidirnos por una persona, el secreto del éxito es darle una oportunidad a la relación hasta que «la conozcas» realmente. Entonces, si es la persona adecuada, te comprometerás. Si no, romperás y no te acordarás de ella por lo menos en un año. Veamos un ejemplo.

Richard tiene cuarenta y siete años. Nunca ha estado casado, pero se ha citado con cientos de mujeres. Es atractivo, encantador, tiene éxito y quiere casarse. Ha habido algunas mujeres especiales en su vida, pero él nunca se ha sentido capaz de tomar una decisión. Siempre echa algo de menos. Este es el modo como él describe a esas mujeres especiales:

Sarah era maravillosa: chispeante y vigorizante, lo que yo no soy en absoluto. Me gusta cómo me siento cuando estoy con ella. Casi llegamos a casarnos, pero ella no quería mudarse conmigo ni yo con ella.

Carol siempre me amó tal como soy. Le gustaba estar conmigo y nos lo pasamos muy bien juntos. Realmente era maravillosa, y no podía pedir nada más, excepto que ella no era chispeante y energética como Sarah.

Mary era la mujer más bella que he conocido nunca. Era inteligente y tenía mucho éxito, y siempre me sentí orgulloso cuando estaba con ella en público. Pensé en casarme con ella, pero ella no me aceptaba tan de grado como Carol. A Carol le gustaba todo lo mío. Con Mary sentía que tenía que ir con pies de plomo. Me gustaba ese sentimiento, pero no creo que hubiera podido vivir mi vida de ese modo.

Richard podía estarse horas y horas comparando mujeres. El fondo del asunto era que esperaba una mujer que lo tuviera todo. Cuanto más experiencias tenía con mujeres, más buenas cualidades quería en su pareja. Richard siempre comparaba porque iba buscando la perfección. Quería todo cuanto pudiera conseguir.

LA IMPORTANCIA DE LA EXCLUSIVIDAD

Junto al desconocimiento de que un alma gemela no es perfecta, la principal razón que Richard podría concebir por sí mismo era que él nunca veía a una sola mujer a la vez. Nunca mantuvo una relación exclusiva. No se dio la oportunidad de abrirle su corazón a una sola mujer. Después de sentirse atraído por una mujer, en vez de permanecer con ella durante la fase de la incertidumbre, él se limitaba a sentir la incertidumbre para enseguida ponerse a hacer comparaciones y luego a buscar por otro lado. Él siempre tenía a alguien a quien recurrir, alguien con quien estar si esa otra cita fallaba.

Antes de que se pudiera abrir a una mujer y se arriesgara a ser rechazado, ya

tendría otra nueva en la lista esperando. El resultado de todo ello era que nunca tuvo la oportunidad de ser exclusivo para una mujer durante más de seis meses. En todas sus relaciones especiales, pasaba por alto la fase de la exclusividad y se adelantaba a la cuarta fase (intimidad), para después volver a la segunda fase (incertidumbre).

Mientras padecía la incertidumbre reparaba en otras mujeres e incluso iba tras ellas. Con ese vaivén entre fases y entre parejas, nunca fue capaz de saber de corazón que una mujer fuera o no la adecuada para él.

Por qué Richard no podía comprometerse

Había, ciertamente, en el pasado de Richard, experiencias infantiles que agravaban esa tendencia, pero su incapacidad para comprometerse hundía sus raíces en su fallido recorrido de las cuatro primeras fases de las citas. Nadie nunca le había explicado por qué era tan importante la exclusividad como preparación para reconocer a la persona apropiada. Él pensaba que primero debía reconocer a la persona, intimar con ella y luego tener una relación exclusiva, antes que tener esa relación exclusiva (tercera fase) y luego intimar (cuarta fase).

Con todo, si mira hacia atrás y piensa en las mujeres a las que ha amado, cree que cuatro o cinco de ellas hubieran sido perfectas si hubieran sido un poco distintas. Aún hoy se dice: «Quizás ella era la adecuada; quizás era la mejor que podía conseguir».

Aunque Richard no se siente culpable o resentido, sí que se siente incompleto. No tiene claro que alguna de esas mujeres fuera o no la mujer adecuada para él. Si no fuera porque, finalmente, se ha dado la oportunidad de averiguarlo a través de tener relaciones exclusivas con una sola mujer, él jamás lo hubiera sabido.

Hasta que no aprenda que disparar hacia una dirección determinado es un error, no será capaz de autocorregirse y disparar hacia otra dirección para acertar en el blanco. Mentalmente aún piensa que la solución es apuntar hacia cuatro o cinco direcciones distintas. Acabando mal sus relaciones, ha saboteado inconscientemente su habilidad para encontrar un alma gemela. Una de esas mujeres podría haber sido de hecho su alma gemela y él no se ha enterado.

Su única esperanza estriba en dejar de comparar y de buscar la perfección. Debería encontrar una mujer por la que se sintiera atraído, que tuviera ciertas posibilidades y a la que debía acompañar a través de las cuatro primeras fases. Entonces sí que lograría la habilidad para «saberlo». Incluso aunque «sepa» que una es inapropiada, al menos

ya sabe algo. Desde ese punto de vista, seguro que él llegará a alguna conclusión que le asegure que su próxima relación se acerque más al blanco.

CUANDO UN HOMBRE NO PUEDE COMPROMETERSE

Mientras Richard se siente incompleto respecto a sus pasadas relaciones, Jason, que tiene treinta y dos años, ve a seis mujeres actualmente. Lo que le ocurre es que no puede decidirse. «Con tantas mujeres maravillosas, ¿cómo puedes decidirte por una?», piensa. Le cuesta tomar una decisión porque está anclado en la segunda fase (incertidumbre) y luego salta hasta la cuarta fase (intimidad).

Se citará con una mujer unas pocas semanas o meses. A medida que se conocen y experimentan una intimidad real, aparecen sus dudas y se liará con otra de sus novias, pues no se ha comprometido a sí mismo con la exclusividad. Con este vaivén de avance y retroceso jamás estará preparado para tomar una decisión y establecerse.

Igual que Jason comete un grave error al relacionarse con tantas mujeres, las mujeres que se citan con él también cometen un grave error. Están deseando tener relaciones sexuales con él, pero no tienen la certeza de que él se comprometa a tener una relación exclusiva con ellas. Esas mujeres cometen el error de perseguir a un hombre más de lo que él las persigue a ellas.

Jason hablará alguna vez con una de sus parejas de los problemas de su vida, lo que incluye sus difíciles relaciones con otras mujeres. Esta clase de discusión íntima es completamente inapropiada y solo consigue, al final, aumentar la ambigüedad del hombre. Una mujer no debe comportarse con un hombre como si ella fuera su única relación exclusiva e íntima si él aún tiene asuntos pendientes con otras mujeres. Y ella no debería creer, equivocadamente, que si oye con auténtica preocupación sus problemas, ella se convertirá en la mujer apropiada para él.

Cuando una mujer comete el error de citarse con un hombre y conducirse como si ella fuera la única e íntima relación que él tiene, cuando la verdad es que se sigue viendo con otras mujeres, al hombre le será muy difícil aclararse y reconocerla a ella como su alma gemela.

AUMENTAR EL DISCERNIMIENTO

Cada vez que aprovechamos las citas para atravesar las diferentes fases, aumenta nuestra habilidad y discernimiento para reconocer a la persona adecuada. Incluso la persona inapropiada se convierte en la persona adecuada para ayudarnos a corregirnos y a abandonar esa relación para seguir buscando. Si te aseguras de que te relacionas de forma congruente con la fase de la relación en la que te hallas, tus posibilidades de encontrar a la persona adecuada se incrementan muchísimo.

La comprensión de las cinco fases de las citas te preparará para reconocer cuándo es posible, y cuándo no, el amor verdadero y permanente con una persona en particular. El tiempo que empleas en una relación no es un tiempo perdido si aprendes de él y lo completas de un modo positivo. Cada vez que sigues los dictados de tu corazón y reconoces sinceramente que alguien no es la persona apropiada para ti, te hallas un paso más cerca de encontrar a la persona adecuada.

POR QUÉ LAS PAREJAS ESPERAN PARA CASARSE

Recientes estadísticas sobre el matrimonio revelan que tanto los hombres como las mujeres esperan mucho para casarse. A alguna gente esto le parece un problema, cuando en realidad es un síntoma de gran sabiduría por parte de las parejas jóvenes. Se toman su tiempo antes de casarse. Primero esperan a tener un conocimiento de ellos mismos, de lo que pueden hacer, de lo que quieren hacer y de adónde van antes de decidirse a comprometerse matrimonialmente. Es sabio conocerte a ti mismo antes de intentar darte a compartir en un matrimonio.

Es sabio conocerte a ti mismo antes de intentar darte a compartir en un matrimonio.

Cuando la gente se casa antes de sentirse autónoma, corren el riesgo de acabar siendo muy dependientes del amor del otro. No han tenido la oportunidad de experimentar la suficiente independencia como para descubrir cómo pueden ser satisfechos sin tener una pareja de la que dependan. En vez de tomarse unos cuantos años para liberarse de la dependencia de sus padres y ser independientes, cambian sus padres por una pareja para tener amor y apoyo. Lanzándose a una relación íntima

pueden perder la oportunidad de descubrir la confianza interior, la seguridad en sí mismos y la autonomía necesarias para conseguir que un matrimonio funcione.

Vivir separados de nuestros padres es una importante fase para el desarrollo personal, de igual modo que lo es vivir separadamente del sexo opuesto. Hallar satisfacción viviendo solo o compartiendo un piso con amigos del mismo sexo proporciona un fuerte fundamento para ser capaz de compartir una vida con alguien del sexo opuesto.

Vivir separados de nuestros padres es una importante fase del crecimiento personal, de igual modo que lo es vivir separadamente del sexo opuesto.

Cuando no nos satisfacen el trabajo o las amistades, entonces nos sentimos atraídos por alguien que pueda llenarnos, antes que por alguien con quien queramos compartir la vida. En vez de juntarnos para rebosar, lo hacemos simplemente para llenarnos. Desde esta perspectiva parece claro que satisfacerse en tanto que individuo solo es el fundamento para hallar la persona apropiada y tener éxito en el matrimonio.

LA SABIDURÍA DE IR DESPACIO

Esto no significa que una pareja no pueda tener éxito si se casan al poco de conocerse; significa que habrá desafíos extra. Si una pareja tiene dudas, entonces —sobre todo si andan por la veintena— deberían ir lentamente, paso a paso. La triste verdad es que muchas parejas casadas son almas gemelas, pero ellos no lo saben. El proceso de las citas y el de la preparación para casarse no fue seguido, y el resultado no es otro que la imposibilidad de que sus almas entren en contacto. Esto no quiere decir que una vez casados no sean capaces de descubrirse, pero lo cierto es que resulta muchísimo más fácil descubrirlo siguiendo una a una las cinco fases de una relación que comienza.

Al cabo, tomarse el tiempo necesario para llegar a conocer a alguien es el único secreto del éxito. El viejo dicho: «Conocerlo es amarlo» —o amarla, por supuesto— se refiere a las almas gemelas. Atravesar esas cinco fases te permite disponer de una oportunidad para conocer satisfactoriamente a alguien y experimentar lo mejor de esa persona antes de casarte.

Claro que es posible tener suerte y casarse enseguida con alguien sin atravesar esas cinco fases, pero para la mayoría de las personas es extremadamente útil pasar por esas cinco fases antes de casarse para saber que están con la persona apropiada y para asegurarse de que, después del matrimonio, se seguirá manteniendo la misma pasión.

Si has perfeccionado todas las habilidades para relacionarse que se presentan en este libro, ello en modo alguno significa que puedas atravesar esas cinco fases con una pareja, casarte y vivir feliz para siempre. Pero aplicando estas sugerencias tendrás la habilidad imprescindible para reconocer y hallar a la persona apropiada para ti, además de ayudar a esa persona a que pueda reconocerte.

3

Primera fase: atracción

Aunque los sentimientos de atracción son automáticos, para conservar esa atracción en una relación personal hemos de tener la habilidad de presentarnos de modo que no solo seamos atractivos para el otro sexo, sino también un apoyo. No es suficiente con decir: «Aquí estoy, acéptame como soy». La alquimia para crear una relación amorosa es un delicado equilibrio entre dar y recibir. La mezcla de lo masculino y lo femenino debe hacerse de forma gradual.

En la primera fase, lo que tiende a mantener la atracción es bastante a menudo la anticipación de que podemos conseguir lo que necesitamos o queremos. Sin un mensaje claro de que podemos conseguir lo que queremos, la atracción desaparecerá. De hecho es fácil interpretar mal las acciones y reacciones de nuestra pareja y decepcionarnos simplemente porque nosotros pensamos o sentimos de modo diferente. Uno de los mayores desafíos al comienzo de una relación es mantener el sentimiento de atracción y darle una oportunidad para desarrollarse a medida que vamos conociendo a alguien.

EXPRESAR LO MÁS POSITIVO DE TU PERSONALIDAD

Para mantener la atracción en la primera fase, debemos expresar la faceta mejor y más positiva de nuestra personalidad. Sin comprender previamente las costumbres y modales de Venus, un hombre puede dar un paso adelante con la mejor voluntad e, ignorante de ello, arruinar una cita. La mayoría de los hombres no comprenden cómo sienten las mujeres y qué es lo que buscan. Cuando un hombre se interesa por una mujer, automáticamente él la trata como le gustaría que lo trataran a él. En muchos

casos, no es eso lo que una mujer apreciará. Mientras trata de impresionarla, inadvertidamente lo que hace es desanimarla. A distintos niveles, la mayoría de los hombres, cuando se trata de comprender a las mujeres, no dispone de ninguna clave o pista para hacerlo.

Sin comprender previamente las costumbres y modales de Venus, un hombre puede dar un paso adelante con la mejor voluntad e, ignorante de ello, arruinar una cita.

Por ejemplo, en vez de tomarse su tiempo para escuchar y conocer a la pareja con la que se ha citado, un hombre habla acerca de sí mismo o de sus teorías acerca de la vida. Él piensa que eso la va a impresionar, y como ella no deja de hacerle preguntas, él cree que eso es lo que ella quiere. Cuando ella tiene la oportunidad de decir algo, él cree erróneamente que ella lo que busca es consejo y comienza a sugerirle soluciones a sus problemas o respuestas a sus preguntas. Sin ni siquiera saber cómo, él comienza a desanimarla.

Larry llevó a Phoebe a un restaurante en su primera cita oficial. Ocurrió que yo estaba sentado muy cerca de su mesa. Observé que a lo largo de toda la comida, Larry fue el único en hablar. Hablaba como un profesor dando una clase. Phoebe siempre le miraba a los ojos, escuchaba atentamente y asentía con una leve sonrisa de tanto en tanto. Me pareció triste lo que vi.

Cuando Phoebe decía algo, de vez en cuando, en vez de arrastrarla más a la conversación, Larry enseguida comenzaba su perorata de nuevo. Era fácil deducir que a él le gustaba escucharse, y que ella lo escuchaba educadamente, pero sintiendo un inmenso aburrimiento.

Lo que podría haber sido una tarde deliciosa se convirtió en una decepción para ambos. Nunca llegaron a conectar porque Larry fue el único en hablar.

Si Larry hubiese comprendido a las venusinas, él hubiera hecho más preguntas a Phoebe para animarla. Si Phoebe hubiese comprendido a los marcianos, ella se hubiese decidido a interrumpirlo y a hablar más ella, en vez de, educadamente, continuar escuchando y haciendo preguntas.

Un hombre no comprende intuitivamente la forma de ser de Venus. De algún modo es como un elefante en una cacharrería, ignorante de los efectos que tiene su paso por ella. Él no se da cuenta de que una mujer se sentirá más apoyada e

impresionada cuando él escucha con interés, que cuando se limita a hablar de sí mismo o a dar consejos. Esta pequeña sugerencia crea una diferencia increíble.

PEDIRLE A ELLA EL TELÉFONO

Lo que convierte una cita en algo difícil es la incapacidad de comprender al sexo opuesto. Un hombre se pregunta si él debería pedirle o no a una mujer su número de teléfono. Se pregunta incluso cómo hacerlo; si ella se siente atraída por él.

No se da cuenta del poder que tiene para vencerla y convertirse en alguien atractivo a sus ojos. No se da cuenta de cómo comienza a ser más atractivo a sus ojos gracias a:

- iniciar el contacto visual
- percatarse de su presencia
- educada y casualmente mirar hacia ella cuando se aleja
- estar interesado en conocerla
- que le guste
- sentirse atraído por ella
- arriesgarse a presentarse personalmente
- hacerle algunas preguntas amistosas
- contemplarla mientras habla
- prestarle toda su atención
- decirle cumplidos
- decirle, al final de la conversación, que le gustaría llamarla por teléfono (sería algo tan simple como «me encantaría telefonearte»).

Siempre que un hombre hace algo para que una mujer se sienta especial, se vuelve más atractivo a sus ojos. Las mujeres me han dicho en mis seminarios que incluso si no se sienten muy atraídas al principio por un hombre, el interés de él por ellas lo hace más atractivo. Si él se arriesga a pedirles su teléfono o a pedirles una cita, ella suele inclinarse a responder afirmativamente solo porque él se arriesgó a dar ese paso. Eso la hace sentirse especial, además de adulada.

Cuando un hombre puede hacer todo lo reseñado en la lista anterior sin estar pendiente de conseguir otra cosa que no sea conocerla mejor, eso lo vuelve más atractivo. Una mujer detecta inmediatamente si la habilidad de un hombre para

sentirse bien consigo mismo depende de las respuestas que ellas den a sus avances. Si ella ha de tener excesivo cuidado con las necesidades de él, o si ha de ser extremadamente cuidadosa para no herir sus sentimientos, entonces él se vuelve mucho menos atractivo. Cuando ella se siente libre para no preocuparse por él, pero disfruta del hecho de que él se preocupe por ella, entonces ella se vuelve más atractiva para él. La mayoría de los hombres no se percatan del increíble poder que tienen para hacer perder la cabeza a una mujer. La comprensión de lo diferentes que somos es lo que le da al hombre ese poder.

CÓMO LAS MUJERES NO COMPRENDEN A LOS HOMBRES

Las mujeres también entienden mal a los hombres. A menudo, una mujer asume erróneamente que si un hombre es el adecuado para ella, él debe saber lo que ella quiere y, automáticamente, tendrá en consideración sus necesidades y hará las cosas que ella hace para mostrar que él se preocupa por ella. Cuando él no satisface esas expectativas poco realistas, ella se siente innecesariamente frustrada y decepcionada.

Por ejemplo, una mujer comete el error de demostrar su interés preguntándole a un hombre un montón de cosas. Mientras él habla ella continúa escuchándolo pacientemente. Ella asume que si escucha con gran interés él se interesará más por ella. Y eso es verdad para Venus, pero no para Marte. Cuanto más habla un hombre, más se interesa por lo que está diciendo. Para que un hombre se sienta más interesado por una mujer, ella necesita hablar más y compartirse auténticamente de un modo positivo.

Y es que el hecho de cómo hable una mujer puede crear una diferencia abismal. En Venus, cuando dos amigas se reúnen disfrutan con la oportunidad de compartir libremente las frustraciones, decepciones, contratiempos y quejas de la semana. El deseo de una mujer de «compartirlo todo» es, de hecho, un cumplido para otra mujer. Es una señal de confianza, buenos deseos y amistad.

Para Venus, cuando dos amigas se reúnen disfrutan con la oportunidad de compartir libremente las frustraciones, decepciones, contratiempos y quejas de la semana.

Mientras para Venus ese gesto puede ser un deseo de causar buena impresión, para Marte no es así. Un hombre puede tener una impresión equivocada. Cuando una mujer pone el énfasis en los sentimientos negativos o en sus problemas vitales, en vez de en valorar su deseo de abrirse, un hombre llega a la conclusión, erróneamente, de que ella es difícil de complacer. Mientras que una mujer se siente atraída por un hombre que manifiesta interés por ella, a un hombre le atrae una mujer que puede ser fácilmente complacida. Cuando ella se presenta como una persona difícil de contentar, el hombre puede enfriarse fácilmente.

A un hombre le atrae una mujer que puede ser fácilmente complacida.

Para crear la oportunidad ideal que permita conocer lo mejor que un hombre puede ofrecer de sí mismo, una mujer necesita poner cierto énfasis en compartir el lado más positivo de su vida y evitar ahondar en las experiencias negativas. La conversación debe ser ligera, no pesada, y centrada en acontecimientos cotidianos del mundo y en sus propias vidas, pero tratados con un enfoque positivo.

Esto no implica en modo alguna que ella deba engañarlo. La autenticidad es lo que convierte a alguien en una persona verdaderamente atractiva. Todos tenemos un lado positivo y un lado negativo, altos y bajos, y todos tenemos un lado independiente y otro dependiente. Poner lo mejor de su parte, para ella, significa compartir su lado positivo y su lado autónomo. Con posterioridad puede compartir su otra parte. Es cuestión de tener sentido de la oportunidad.

Para causar la mejor impresión y conseguir conocer a alguien de modo efectivo, es importante que, antes, tengamos la oportunidad de penetrar en nuestro lado positivo. En las tres primeras fases del proceso de las citas: atracción, incertidumbre y exclusividad, lo mejor es centrarnos en sacar lo mejor de nosotros mismos. Después de conseguir conocer nuestro mejor lado, y entrando ya en la cuarta fase, la intimidad, estaremos preparados para tratar con los lados menos positivos de nuestra personalidad.

Después de conseguir conocer nuestro mejor lado, y entrando ya en la cuarta fase, la intimidad, estaremos preparados para tratar con los lados menos positivos de nuestra personalidad.

Entonces, cuando pasemos por los desafíos que trae cualquier relación, seremos mucho más capaces de mostrarnos comprensivos y de aceptar a los demás. Demasiada intimidad en muy poco tiempo puede originar en las mujeres un sentido de dependencia y en los hombres la necesidad de escapar. Igual que los hombres tienen la tendencia a precipitarse en la intimidad física, las mujeres cometen el error de precipitarse en la intimidad emocional total.

CUANDO UNA MUJER CONCEDE UNA CITA

La mujer comúnmente asume que dándole a un hombre el apoyo que ella quiera, él se interesará más por ella. Para poner lo mejor de su parte, la mujer comete el error de tratar al hombre del modo como le gustaría que la trataran a ella. Responde ansiosamente a sus atenciones interesándose excesivamente por él. Responde a sus consideraciones siendo excesivamente considerada con él; cuando él la ayuda, ella quiere devolver inmediatamente el favor, en vez de limitarse a sonreír y a decir gracias.

Una mujer no comprende intuitivamente que después de ser receptiva a los avances de un hombre y apreciar sus esfuerzos, ella no le deba nada. En realidad ha sido ella la que le ha dado al hombre lo que él más quería. Le ha dado la oportunidad de conocerla, agradarla y conectar con ella. Una mujer necesita recordar que ella es alguien especial. El placer lo es para el hombre, el de tener la oportunidad de estar con ella. Cuando ella no mantiene esa actitud, hace difícil que un hombre se sienta atraído por ella.

Después de ser receptiva a los avances de un hombre y de apreciar sus esfuerzos, una mujer no le debe nada a un hombre.

Cuando un hombre se siente atraído por una mujer, él se excita porque anticipa que puede hacerla feliz y eso a su vez le hace sentirse realmente bien; consigue sacar lo mejor de él. La anticipación de lo que pueda ocurrir es muy importante para que el hombre se mantenga interesado. Si él se siente plenamente satisfecho, entonces no hay ya ningún camino que recorrer para perseguirla. La distancia no solo consigue

que el corazón sienta mayor afecto, sino que le da a un hombre la oportunidad de perseguir. Sin esa caza y sin la oportunidad de obtener una mayor recompensa, un hombre puede perder fácilmente el interés necesario para atravesar las cinco fases de las citas.

La distancia no solo consigue que el corazón sienta mayor afecto, sino que le da a un hombre la oportunidad de perseguir.

Cuando una mujer se siente atraída por un hombre, sus sentimientos son muy diferentes. A ella le excita la anticipación de que él puede hacerla feliz, y eso le hace sentirse estupendamente. Saca lo mejor de ella y le hace querer dárselo a él.

A una mujer le excita anticipar que va a recibir lo que necesita y después devolverlo libremente. A un hombre le excita sentir que puede tener éxito a la hora de conquistarla. Cuando ella es feliz, él siente que el mérito es suyo. Su satisfacción es lo que más feliz le hace. Su éxito al satisfacerla es lo que más feliz le hace a ella.

ABRIRLE LA PUERTA DEL COCHE

Cuando las mujeres no entienden a los hombres, caen fácilmente en el error de hacer la atracción más difusa empeñándose en devolverlo todo, en vez de incrementar la atracción ateniéndose a recibir. Esa tendencia se manifiesta más claramente cuando un hombre sale con una mujer en una cita muy especial. Cuando él la recoge, ella está bellamente vestida y tiene una presencia impresionante. Él se da cuenta y se lo dice. A ella le complace. Él se acerca al lado del acompañante del coche, abre la puerta y la invita a entrar. Después de dejarla confortablemente sentada, él cierra la puerta. Ella sonríe y se lo agradece. Luego él regresa al lado del conductor y entra en el coche. ¿Qué debe hacer ella? ¿Debe ella inclinarse y abrirle la puerta o dejar que él mismo lo haga?

Cuando una mujer no comprende la dinámica de crear atracción y proporcionar al hombre la distancia que necesita para poder perseguirla, su tendencia es a inclinarse y abrirle la puerta, aunque no le sea cómodo hacerlo. Aunque eso parezca una acción agradable y cariñosa, no lo es. Es ser excesivamente obsequiosa, compromete su

posición y evita que crezca, tanto en él como en ella misma, la excitación de la anticipación y el romanticismo.

Cuando una mujer está ansiosa por complacer, un hombre no encuentra la distancia que necesita para perseguirla.

Algunas mujeres argumentan que sería muy egoísta no inclinarse hacia el otro lado del coche y devolverle su amable gesto. A menudo esas mujeres suelen ser las solteras, no las casadas de la audiencia. No obstante, si el seguro de su lado no está echado, sería correcto ponerlo; pero retorcer el cuerpo y extenderse, particularmente si ella está bien vestida, ni es algo elegante ni receptivo. Las citas se reducen, para un hombre, a hacer pequeñas cosas que demuestren su interés y su preocupación por ella; y para una mujer aceptar sus manifestaciones y tomarse su tiempo para descubrir lo interesada que ella está en él.

Si ella se va a inclinar para abrirle la puerta, ¿por qué se ha molestado él primero en escoltarla hasta su asiento? Él está intentando comportarse como un caballero y hacer algo agradable. Ella debería permitirle hacerlo con éxito y recibirlo agradecida, beneficiándose de su regalo.

Cuando una mujer se inclina para abrirle la puerta al hombre, ello arruina el verdadero propósito de una cita y confunde los roles. En su lugar, si ella aguarda feliz, apreciando su atención, se le proporciona a la atracción una gran oportunidad para que se desarrolle.

Cuando una mujer se inclina para abrirle la puerta al hombre, ello arruina el verdadero propósito de una cita y confunde los roles.

El hombre está tan acostumbrado a que la mujer le haga las cosas tan cómodas y agradables, que cuando una mujer no lo hace él se queda un poco sorprendido y protesta por dentro. Él puede pensar, en el caso de la puerta del coche, por ejemplo: «Yo le he abierto la puerta, ¿por qué no me abre ella la mía?». Incluso puede mostrarse un poco ofendido y distante. Luego se dará cuenta: «Bien, si ella no me la abrió fue porque le resultaba muy incómodo». Y algo aún más importante, cuando él la mira y ve que es graciosa, feliz y que se siente complacida, él se arroga todo el

mérito. Entonces comienza a sentirse un poco orgulloso: «Sí, le abrí la puerta del coche, la llevo a una cita y ella está feliz». A medida que aparecen sus sentimientos positivos, las protestas desaparecen y crecen la atracción y el respeto que siente por ella.

POR QUÉ LAS MUJERES CONCEDEN DEMASIADO

Una mujer tiende a dar demasiado al comienzo de una relación, cuando aún no comprende cómo piensan y sienten los hombres. Un hombre va como loco por tener la oportunidad de hacer a una mujer feliz. Hacerla feliz lo satisface. La felicidad de ella es la felicidad de él. No obstante, no es así como se comportan las mujeres. Una mujer no se siente básicamente satisfecha por hacer feliz a un hombre. Una mujer necesita sentir que está consiguiendo en una relación lo que ella quiere. Después ya puede dar libre y felizmente su amor. Solo cuando ella consigue satisfacer sus necesidades es la felicidad de él la suya propia.

Cuando los hombres se sienten bien consigo mismos, es cuando más motivados se sienten para complacer a una mujer. Cuanto más ordenada sea la vida de un hombre, más deseará que una mujer la comparta con él. Aunque él pueda parecer muy autónomo e independiente, pronto comienza a sentirse vacío. Echa de menos algo. Y ese algo no es otra cosa que la dicha de satisfacer a una mujer o hacerla feliz. Una mujer nunca se siente obligada a complacer a un hombre. Dándole la oportunidad de complacerla más, ella permite al hombre alcanzar una mayor satisfacción.

Una mujer nunca se siente obligada a complacer a un hombre.

A las mujeres les resulta difícil comprender este concepto, porque cuando una mujer se siente autónoma e independiente, en vez de sentir la necesidad de preocuparse por alguien, ella siente la necesidad de que alguien se preocupe por ella. Cuando ella se siente vacía y desea una relación, ella ha gastado la mayor parte de sí misma dándoselo a los demás. El amor para ella es la oportunidad de relajarse y dejar que otro se encargue de sus necesidades.

Cuando ella se siente vacía, tiene la necesidad de recibir. Si ella se siente vacía y continuamente dando, eso la hará muy infeliz, sobre todo si no consigue nada a

cambio. Una simple sonrisa y que el hombre a quien ella tanto está dando le dé las gracias no es suficiente para ella. Cuando un hombre se siente vacío y consigue tener éxito en satisfacer plenamente las necesidades de una mujer, una simple sonrisa y las gracias por parte de ella son capaces de llenarlo.

ENAMORARSE SÚBITAMENTE

Además de no comprender a los hombres, hay otra razón por la que las mujeres tiendan a dar demasiado. A veces una mujer puede ver o imaginar algo acerca de un hombre que dispara un sentimiento de confianza en sí misma. Ella siente: este es el hombre de mis sueños; este es el que yo esperaba; es el que me conviene. Es como si cayera bajo un hechizo. En ese estado, ella le corresponde como si ya estuviera obteniendo cuanto ella quisiera. Ella le corresponde amorosamente y es receptiva a cuanto él hace. La excitación ciertamente saca lo mejor de ella y la hace muy atractiva, pero eso también puede disuadirlo de seguir sintiendo una fuerte atracción por ella.

Cuando una mujer se enamora puede sentir como si ya estuviera obteniendo todo cuanto ella quisiera conseguir.

Ella se siente tan satisfecha por su presencia que empieza a pensar: «Es maravilloso. ¿Qué podría hacer para ser digna de él? ¿Cómo puedo ganarme su amor? ¿Qué debería hacer por él? ¿Cómo puedo asegurarme de que yo le gusto? ¿Cómo puedo ser más atractiva para él?». Esta clase de pensamientos la conducen a la acción. En cuanto empieza a perseguirlo, él deja de interesarse por ella.

Una mujer inteligente se acerca a la situación de un modo muy distinto. Incluso aunque esté enamorada, tiene bien presente siempre que, aunque sienta como si estuviera en una relación exclusiva con su pareja ideal, aún no lo está. A pesar, incluso, de que él tenga todas las cualidades para ser el hombre de sus sueños, él aún no lo es. Ella necesita recordar que están en la primera fase. Él aún no tiene una relación exclusiva con ella (tercera fase), ni ella lo conoce bien (cuarta fase) y, por supuesto, no tienen un compromiso matrimonial serio (quinta fase). Para una mujer es de vital importancia recordar en qué fase de su relación se halla y corresponder de

acuerdo con ella. Tener una clara conciencia de las fases de una cita nos ayuda a tener esta equilibrada perspectiva.

4

Segunda fase: incertidumbre

Cuando alguien es, para nosotros, más especial que los demás, nos desplazamos automáticamente a la segunda fase: la incertidumbre. Cuando empezamos a sentir que nos gustaría conocer a alguien y tener una relación exclusiva con esa persona, es bastante natural que de repente suframos un cambio y no nos sintamos seguros. Para algunos ese cambio es como un terremoto y para otros no pasa de un leve temblor. Algunas veces el tamaño del cambio o la subitaneidad con que ocurre es una señal de que esa persona es la potencialmente adecuada.

Podemos estar saliendo, de hecho, con nuestra alma gemela, pero en la segunda fase de las citas aún no podemos saberlo. Sea o no la persona adecuada, en la segunda fase es la incertidumbre lo que experimentamos. Desafortunadamente, muchos solteros no consideran necesaria esta fase y llegan, equivocadamente, a la conclusión de que si no están seguros acerca de la persona con la que salen, se debe a que esa persona no es la adecuada para ellos. Piensan que si encontraran a la persona idónea, las puertas del cielo deberían abrirse y repicar las campanas.

Podemos estar citándonos, de hecho, con nuestra alma gemela, pero en la segunda fase de las citas aún no podemos saberlo.

Cuando un hombre entra en la segunda fase puede cometer el error de pensar lo siguiente: si no estoy seguro, entonces debo seguir buscando y probando. No se da cuenta de que esa tendencia puede estar apartándole de detectar alguna vez la seguridad de que está con la persona adecuada.

Seguir buscando y salir con muchas mujeres puede ser adecuado en la primera

fase, pero en la segunda fase esa tendencia es contraproducente. Este es el momento en que el hombre, temporalmente, debe dejar de citarse con otras y comenzar a centrar su atención en su pareja escogida. La primera fase tiene que ver con conocer a una gran variedad de personas; la fase dos es el momento de concentrarse en una. Es el momento de tomar la decisión de darle una oportunidad a la relación.

CUANDO LO DE LOS DEMÁS TE PARECE MUCHO MEJOR QUE LO TUYO

Durante esta fase de incertidumbre, lo de los demás te parece, temporalmente, mucho mejor que lo tuyo. Para un hombre, otra mujer puede empezarle a parecer más atractiva. Los hombres tienden a tener una imagen formada de su pareja perfecta, pero muy raramente esa imagen es perfecta. Es la fantasía de la imagen de la pareja ideal de un hombre. Sin embargo, el poder de esa imagen no se debilita y se cambia por el de la persona real hasta que él empieza a experimentar una inclinación real hacia una mujer de un modo que le haga sentir que tiene éxito.

Mientras que un hombre no haya experimentado la realidad de hacer feliz a una mujer, él la comparará con esa imagen fantástica. Puede incluso comenzar a cuestionar sus propios sentimientos: «Me gusta, pero no es como yo me la imaginaba». Mientras un hombre llega a conocer a una mujer real y a sentir un lazo de deseo, afecto e interés, su necesidad de que su pareja se parezca a la imagen ideal que ha forjado su fantasía aún subsiste. El hechizo se rompe cuando su corazón se abre y él siente un contacto especial con su pareja. Este proceso lleva su tiempo, incluso aunque él esté con la persona apropiada.

Mientras un hombre no haya experimentado la realidad de hacer feliz a una mujer, él mantendrá la imagen ideal trazada por su fantasía.

En la segunda fase, aunque lo de los demás parezca más deseable, el nuevo objetivo del hombre es cuidar de lo suyo y aprender a valorarlo. Puede que no lo consiga, pero no lo sabrá hasta que lo vea con nuevos ojos.

Para llegar a esa nueva valoración, es necesario hacer las siguientes preguntas:

- ¿Puedo ser yo posiblemente el hombre adecuado para ella?
- ¿Dispondré yo de lo que se necesita para hacerla feliz?

- ¿Me importa ella?
- ¿Quiero hacerla feliz?
- ¿Me hace feliz su felicidad?
- ¿La echo de menos cuando estoy lejos de ella?

Cuando, con el tiempo, un hombre descubre algunas respuestas afirmativas a cada una de estas preguntas, le ha llegado el momento de establecer una relación exclusiva.

POR QUÉ LOS HOMBRES EMPIEZAN A DUDAR

Cuando un hombre no comprende a las venusinas, puede cometer el error de pensar que él no puede hacer feliz a una mujer. En realidad claro que dispone de esa habilidad, pero a causa de que él interpreta mal el modo que tiene ella de pensar y sentir, llega a una conclusión equivocada.

Por ejemplo, cuando en una cita pasan con el coche por un barrio de lujo, una mujer podría decir: «¡Oh, mira qué casa tan bonita! Seguro que tiene piscina y todo. ¡Adoro las piscinas!».

Ella está compartiendo su manera de sentir, pero la reacción de él seguro que es algo así como «¡Caray, esta mujer tiene gustos muy caros; no sé si podría hacerla feliz!». Él asume, erróneamente, que porque la idea de una mansión con piscina la hace feliz, él ha de proporcionársela para alcanzar la felicidad. En ese momento, él empieza a pensar que ella puede ser una persona inapropiada para que él la persiga.

En la segunda fase es muy importante para el hombre hacer algo, por poco que sea, para la mujer, pues así puede hacer varias pruebas y experimentar la sensación de que tiene el poder para hacerla feliz. Un hombre se ata a una mujer a través de los éxitos que alcanza en proporcionarle felicidad, comodidad y satisfacción. Sus dudas no proceden básicamente de lo que ella haga por él, sino de cómo ella responde a lo que él hace por ella.

*Las dudas de un hombre no proceden básicamente de lo que ella haga por él,
sino de cómo ella responde a lo que él hace por ella.*

Tradicionalmente a eso se debe que los hombres hayan sido quienes procuran arreglar la cita. El hombre consigue el número de teléfono de la mujer, es quien la llama, quien le pide que salgan, quien se presenta con un plan, quien la recoge en casa, quien abre y cierra las puertas del coche, quien conduce, quien saca las entradas, quien acompaña a la mujer a su asiento... El hombre asume la responsabilidad del confort y la felicidad, el hombre paga la factura. El hombre da y la mujer recibe graciosamente.

Estas pequeñas cosas que aporta un hombre a una cita le proporciona la oportunidad de tantear cómo se presentan las cosas y ver lo poco o mucho que le gusta hacer feliz a esa mujer. Ella también comprueba cuáles son sus sentimientos al verse agasajada. Así, ambos se atan mutuamente. En la siguiente fase, la exclusividad, después de haber estrechado los lazos, ella puede comenzar a compartir los gastos y a hacer pequeñas cosas por él, pero en una cita romántica él debe ser el principal aportador.

Sin una clara comprensión de estas fases, un hombre se queda anclado en la incertidumbre. En vez de probar para ver si él puede hacer feliz a una mujer y conquistarla, empieza a cuestionarse si puede darle lo que ella desea. Cuando un hombre se centra en lo que él desea, seguro que acabará perdiendo a la mujer apropiada. Cuando se centra, por el contrario, en esta pregunta: «¿Soy yo el hombre apropiado para ella?», entonces hallará la claridad mental suficiente para comprometerse en la exclusividad, o bien para abandonar la relación e iniciar una nueva con otra persona.

Cuando un hombre se centra en lo que él desea, seguro que acaba perdiendo la mujer apropiada para él.

CUANDO LAS MUJERES TIENEN DUDAS

Cuando una mujer pasa a la segunda fase y siente incertidumbre, ella reacciona de un modo diferente del hombre. Mientras que un hombre tiende a cuestionarse si quiere continuar una relación, una mujer tiende a cuestionarse adónde va esa relación. A menudo, ella tiene la sensación de que el hombre está intentando irse. Para buscar seguridad, suele cometer uno de los dos errores más comunes: o bien comienza a

hacer y hacerse preguntas acerca de la relación, o bien intenta conquistar al hombre. Ambos acercamientos a la cuestión pueden echar para atrás a un hombre o privarlo de sentirse confiado en que él es el hombre adecuado para ella.

Mientras que un hombre tiende a cuestionarse si quiere continuar una relación, una mujer tiende a cuestionarse adónde va esa relación.

En la fase de la incertidumbre, cuando una mujer no conoce bien a los hombres, puede comenzar a sentir pánico. Durante la fase de la atracción él se mostraba muy fuerte, pero ahora no. Si ella no comprende la fase de la incertidumbre, nos pueden invadir muchos sentimientos. He aquí algunas reacciones comunes.

LO QUE UNA MUJER PREGUNTA

- ¿Hice algo mal?
- ¿Hay otra mujer?
- ¿Aún le importo?
- ¿Me llamará?
- ¿Estoy haciendo lo que debo?
- ¿Hago lo bastante?
- ¿Qué puedo hacer para volver a captar su atención, su interés, su afecto y su deseo?

Desafortunadamente, todas esas preguntas la llevan en la dirección equivocada: es ella quien comienza a perseguirlo a él. Cuando un hombre deja de ir detrás de una mujer, lo que ha de hacer una mujer es resistir el deseo enorme de averiguar qué ha pasado o de hacer algo al respecto.

Para una mujer el estado de la incertidumbre debería ser un tiempo de reflexión sobre lo que está consiguiendo de un hombre, no sobre lo que ella podría conseguir. En estos momentos la mujer debería estar abierta a los futuros progresos de él; pero, sobre todo, es el momento adecuado para llenar su vida con el apoyo de sus amistades. Es el momento de comprobar si este hombre es realmente la persona adecuada para mantener una relación exclusiva.

Cuando un hombre deja de ir detrás de una mujer, lo que ha de hacer una mujer es resistir el deseo enorme de averiguar qué ha pasado o de hacer algo al respecto.

Para esta fase es de aplicación el viejo dicho de que «el amor se fortalece con la ausencia». Si él quiere poner alguna distancia por medio, ella debe permitírselo gentilmente. La mujer necesita recordar que los hombres son como gomas elásticas. Se alejan, y, si tú no corres tras ellos, acaban volviendo. Después de que haya regresado unas cuantas veces, él tendrá la certidumbre de que ella es la persona con quien le gustaría mantener una firme relación exclusiva.

Concediéndole al hombre esa distancia para retirarse y después interesarse más, una mujer también logra saber si ese hombre es la persona con quien desea tener una relación exclusiva. Si ella puede llenar su vida con el apoyo de sus amigos y su familia y aún le echa de menos, se trata de una buena señal.

CÓMO EVITAR PERSEGUIR EN EXCESO A ALGUIEN

En la fase de la incertidumbre, tanto los hombres como las mujeres deben tener cuidado de no reaccionar frente a la incertidumbre de su pareja tratando de perseguirla con mayor ímpetu. Un hombre que no se toma un tiempo para alejarse, puede agobiar a una mujer persiguiéndola insistentemente con sus promesas de amor. Cuando una mujer dice que no a los avances de un hombre, este ha de tener mucho cuidado en ir tras ella de un modo educado y respetuoso. La insistencia es buena, pero no debe llevarse a cabo de un modo imperativo ni exigente. Intentar hacerla sentir culpable porque no pasa más tiempo con él, puede convertirse en una auténtica decepción para ella. El resultado será que ella levante un muro que lo aparte de descubrir que puede que no quiera tener una relación exclusiva y fija con él.

Si la reacción de una mujer ante la incertidumbre es perseguir al hombre, ello puede apartarlo de atravesar esa fase de incertidumbre para descubrir si quiere ponerlo todo de su parte en esa relación. A eso se debe que, tradicionalmente, las mujeres no telefoneen a los hombres. La mujer inteligente espera a que sea él quien le

vaya detrás. Lo que es una tontería es esperar pasivamente. Una mujer inteligente puede provocar las condiciones para que un hombre le vaya detrás.

QUÉ HACER CUANDO ÉL NO LLAMA

Si en la fase de incertidumbre un hombre tarda en llamar, no es mala idea que una mujer lo llame, pero no para perseguirlo o para decirle lo mal que se siente porque la deje de lado. Lo que debe hacer es decirle, de forma accidental, que todo va bien. Puede llamar para decir hola, para darle las gracias por algo o para buscar consejo en algo en lo que él sea un experto. Se trata de una llamada breve y amistosa, para que él capte el mensaje de que ella no alberga ningún resentimiento porque no la llame. Lo peor que puede hacer es llamarlo e interrogarle acerca de lo que él sienta por ella y por su relación.

Lo peor que puede hacer es llamarlo e interrogarle acerca de lo que él sienta por ella y por su relación.

A veces, cuando un hombre está en la segunda fase, puede olvidarse temporalmente de una mujer. Dos días, dos semanas e incluso dos meses pueden pasar sin enterarse, y después puede recordar súbitamente lo mucho que le gusta esa mujer. Piensa en llamarla, pero luego teme que le rechazará por haber tardado tanto tiempo en llamar, por lo que decide no llamar y sigue su vida. Si él hubiera recibido una llamada amistosa, sabría claramente que no hay ningún problema, y eso le permite tener la libertad necesaria para considerar si va detrás de ella de nuevo.

Igual que para una mujer el tiempo se detiene en la fase de la incertidumbre, para un hombre vuela.

Cuando la mujer no comprende a los hombres, es fácil llegar a la conclusión de que, si no llama, el hombre es un perfecto imbécil. Y en modo alguno es así. Hay muchas razones para que un hombre no llame. Si se comprende bien cómo piensan y sienten los hombres, una mujer puede entender la conducta instintiva de un hombre y

no tomárselo como algo personal. En los capítulos 15 y 16 veremos con mayor detalle por qué los hombres no llaman y cómo una mujer puede llamar a un hombre sin desanimarlo.

LA PRESIÓN DE CORRESPONDER

Cuando un hombre irrumpe fuerte en la primera fase y se retira un poco en la segunda, una mujer a veces siente la presión de corresponder sexualmente. Ha recibido tanto que se siente obligada a devolver el favor. Ella confía en que correspondiéndole sexualmente y satisfaciendo sus deseos, ella volverá a ganarse su interés. Sin embargo, dando más de ella de lo que está dispuesta a dar, puede arruinar una relación. Más no significa necesariamente mejor.

Una mujer puede atravesar mejor la fase de incertidumbre si es capaz de disfrutar de los avances de un hombre sin sentirse obligada. Si no está acostumbrada a que la persigan y la cortejen, aún puede sentirse más obligada. Cuando la gente está hambrienta y no tienen dinero para comprar comida, es bastante natural que lleguen a decir: «Te doy lo que sea por comida». Pues del mismo modo, cuando una mujer se siente amada y adorada, puede pensar: «Te daré lo que sea para que esto siga así». Esta actitud es muy poco saludable.

Una mujer necesita saber que respondiendo de un modo amistoso y afectuoso a los comportamientos románticos de un hombre ya le está correspondiendo. Comprender esto es crucial, y las mujeres de hoy en día lo ignoran. Bastante a menudo, una mujer siente que no corresponde lo suficiente y se siente obligada a dar más.

Cuando ella ve que el hombre quiere más, en vez de sentirse adulada por sus deseos, sabotea el ritual de las citas merced a sentir la presión de la obligación y accediendo a tener una intimidad física que no es la apropiada a la fase de su relación. En vez de dejar que él continúe satisfaciéndola, ella cambia y quiere satisfacerlo a él. Inevitablemente comprometerá su posición y conseguirá que él pierda interés.

Cómo Sharon se sintió obligada

Sharon lo describe así: «Al principio Kevin era maravilloso. Prestaba atención a todo lo que decía. Era un caballero. A mí me encantaba todo lo que decía. Era interesante

y divertido. Nos lo pasábamos estupendamente. Entonces, tras una tarde llena de pasión, se acabó todo».

Sharon se sentía avergonzada. Ella pensaba que eran almas gemelas destinadas al matrimonio, pero Kevin estaba en la primera fase, la atracción. Aún se veía con otras mujeres. Sharon dijo: «Duele demasiado; lo mejor es no intentarlo otra vez. No necesito un hombre hasta ese extremo».

Sin embargo, después de aprender bastante acerca de los hombres, Sharon se dio cuenta de cómo había llegado a interpretar mal las señales. Su atenta manera de comportarse había significado para ella que él debía haber sido su alma gemela. La verdad es que ellos apenas tuvieron unos pocos días para conocerse. Aunque ella pensó que iban a tener una relación exclusiva, aún no habían ni siquiera atravesado la fase de la incertidumbre.

Después de seguir un seminario Marte/Venus, Sharon se convenció de que se sentía realmente estúpida. Se dijo: «Seguro que él me dijo que me amaba. Pero no hay nada malo en ello. No me amaba lo suficiente como para seguir conmigo. La verdadera razón de que me sienta herida es que tuvimos relaciones sexuales y luego me rechazó. Si no hubiéramos llegado a tanto, si solo nos hubiéramos besado y acariciado, entonces ese rechazo no me dolería tanto. Si nos hubiéramos visto durante unas cuantas semanas y él no hubiese querido proseguir la relación, todo hubiera sido normal».

Hasta cierto punto, Kevin se portaba tan maravillosamente que Sharon comenzó a sentirse obligada a darle todo lo que él quería. Después de todo, él le estaba dando lo que ella deseaba; luego parecía justo devolverle el favor. ¿Pero de verdad le estaba él dando todo lo que ella deseaba? Sharon quería casarse. ¿Le estaba él dando eso?

Ella dijo: «Quiero casarme. Cuando un hombre me dé todo lo que yo quiero, entonces yo le daré todo lo que él quiere. Hasta la noche de bodas tengo que recordarme que aún no estoy casada».

Sharon se dio cuenta de que ella no había de dejar de citarse con hombres porque aquello la había herido tanto. Lo que había de hacer es juzgar más apropiadamente lo lejos que quería llegar sexualmente. Sharon aprendió que la intimidad física no consiste en un todo o nada. Puede progresarse en ella poco a poco.

La intimidad física no significa necesariamente todo o nada.

Después de llegar a esa conclusión, Sharon fue capaz de superar su relación con Kevin. No se sentía como una víctima, sino que estaba agradecida por lo que había aprendido. Ahora veía claramente cómo ella misma se había puesto en situación de resultar herida. Perdonó a Kevin y le deseó lo mejor. Logró animarse y volvió a citarse con una nueva persona.

Sentía que necesitaba un hombre, pero no tenía ninguna prisa por alcanzar una relación más íntima. En vez de dejar de salir con los hombres, lo que hizo fue dejar de sentirse obligada hacia ellos. Se lo pasó bien ligando y saliendo con ellos hasta que se encontró con el hombre adecuado. Cuando alcanzaron una relación exclusiva, tenían contacto sexual, pero no completo. De hecho llegaron a casarse, pero esta vez ella esperó hasta saberse dispuesta para tener una relación física auténticamente íntima.

NECESIDAD Y OBLIGACIÓN

La historia de Sharon ilustra un punto muy importante. Bastante a menudo una mujer se niega que necesite un hombre solo porque no se quiere sentir obligada. Pero percatándose claramente de que no está obligada a nada, puede comenzar a ligar libremente con los hombres y a disfrutar de lo que los hombres puedan ofrecer. Puede reconocer sus necesidades sin sentirse obligada. Cuanto más receptiva e interesada se vuelva, más atractiva resultará para el tipo de hombre que quiera casarse con ella.

Percatándose claramente de que no está obligada a nada, puede comenzar a ligar libremente con los hombres y a disfrutar de lo que los hombres puedan ofrecer.

Cuando una mujer tiene la tendencia a sentirse obligada a corresponder a los avances de un hombre, eso la aparta de ser receptiva. Las mujeres jóvenes, sobre todo, tienen la presión de no dejar pagar a un hombre en una salida para no sentirse obligadas a corresponder con favores sexuales. Es el modo que tiene la mujer de decirle que no se haga ilusiones.

Ella siente sus deseos y no quiere que saque una idea equivocada. El problema de esa manera de abordar la cuestión es que él pensará que ella no es receptiva y perderá

todo su interés. Rechazando la parte de ella que necesita el afecto de un hombre, menguará su propia habilidad para sentirse atractiva y atraída.

El hecho de que una mujer aprecie los presentes de un hombre, no significa que esté obligada a algo más que a sonreír y a dar las gracias. Por lo general, las mujeres confunden la esperanza de un hombre en «tener suerte» con la expectativa de que ella debería llegar a la intimidad física con él.

El hecho de que una mujer aprecie los presentes de un hombre, no significa que esté obligada a algo más que a sonreír y dar las gracias.

La mayoría de los hombres no esperan que una mujer acceda a la intimidad física con ellos; simplemente desean tener suerte.

No piensan: «Como yo he pagado la cena, ella tiene que acostarse conmigo». A pesar de eso, a veces una mujer no le dejará pagar la cena a un hombre para que este no saque una idea equivocada. Y eso es insultante no solo para él, sino también para ella. Si ella siente que un hombre está intentando comprar sus favores sexuales, ¿por qué salir con él, entonces?

EL DESEO DE INTIMIDAD ES INOCENTE

Es inocente para un hombre que quiere intimar físicamente y lo es igualmente para una mujer que se siente arrastrada por el interés desaforado y por la pasión de un hombre. Mientras que la mayoría de los hombres solo aspiran a tener suerte, hay algunos que esperan conseguirla. Han tenido relaciones sexuales con mujeres que se lo quieren pasar bien, y esperan que eso ocurra con todas.

Lo esperan porque están acostumbrados a verlo en la televisión, en las películas y en las revistas, y creen que todas las mujeres son tan rápidas como los hombres. Sin comprender claramente lo que se necesita para que una relación funcione, parece que el sexo rápido es un poderoso antídoto para una vida amorosa frustrada. Nada más lejos de la verdad.

Comprendiendo claramente la sabiduría que hay en ir despacio en una relación y en atravesar sus cinco fases iniciales, tanto los hombres como las mujeres disfrutarán más de sus citas e incluso puede que hallen el verdadero amor de sus vidas. Cuando

un hombre está acostumbrado a apresurar a las mujeres y se encuentra con una que prefiere ir poco a poco, es natural que proteste un poco. Si, con todo, hay algo entre ellos que va más allá de la química física, él respetará su deseo de ir despacio.

En vez de rechazar ser receptiva a sus avances, una mujer puede y debe decir firme y educadamente que no al contacto sexual si siente que aún no está preparada para él. Si él puede respetarla, entonces es digno de ella. Si él no puede y continúa enojado, entonces no es un hombre que esté preparado para mantener una relación seria, y ella le ha hecho un favor rechazándolo.

Si una mujer no se siente preparada, puede decir que no, firme y educadamente, a las pretensiones sexuales de un hombre.

Cuando un hombre quiere ser más íntimo físicamente y una mujer no sabe cómo decir que no porque no quiere herir sus sentimientos, ella necesita recordarse que en modo alguno está obligada a hacerlo. Lo único que él realmente necesita es sentir que tiene éxito en satisfacerla, y desea que un día pueda hacerlo. Ella puede limitarse a decir: «Me gusta lo nuestro, pero aún no estoy preparada para ir más allá. Hasta aquí es hasta donde llego en estos momentos».

Decir que no al contacto sexual no significa que una pareja no tenga intimidad sexual. Los hombres necesitan intimidad física para abrirse y sentir el amor y el deseo, y también para sentirse comprometidos. Igual que a las mujeres las estimula el interés romántico de un hombre y la buena conversación, a los hombres les estimula la respuesta sexual de la mujer. Para ser estimulados no es necesario, sin embargo, haber de llegar hasta el final.

LOS CUATRO GRADOS DE LA INTIMIDAD FÍSICA

Una mujer puede decir sí a diferentes grados de relación sexual sin tener que llegar hasta el final. Esta es una importante sugerencia, porque para evitar el coito muchas mujeres no muestran afecto físico o sexual en absoluto. Para que una mujer se sienta cómoda con la intimidad física, necesita tener una idea muy clara de lo lejos que está dispuesta a llegar, y ha de recibir un mensaje inequívoco por parte del hombre de que este respetará lo que ella desea.

Puede ser muy incómodo o difícil para una mujer decir que no a un hombre cuando ella está en el apogeo de la excitación. Cuando lo está besando y él quiere ir más allá de los besos, ella no siempre quiere decir que no. Para facilitar una conversación franca con un hombre acerca del sexo, el béisbol puede proporcionarnos algunos ejemplos valiosos.

Ganar la primera base

Básicamente hay cuatro grados de intimidad física o sexual. Como en el juego del béisbol, cada grado puede utilizarse para conseguir llegar a una nueva base. La primera base tiene que ver con los besos y el afecto. Al principio, la gente se toca inintencionadamente o de modo casual. Pueden pasarse un buen rato mirándose a los ojos mientras comparten una comida. Entonces él coge su mano, la rodea con su brazo o la besa. Gradualmente, sus besos se hacen más lentos y apasionados.

A medida que se van conociendo, él se siente muy cómodo rodeándola con su brazo o llevándola de la mano, en privado y en público. En privado pueden pasarse horas abrazándose tiernamente o besándose apasionadamente y estrechando sus cuerpos el uno contra el otro. Aunque hay muchísima pasión, restringen deliberadamente su estimulación a los besos, los abrazos y el tenderse juntos, o uno sobre el otro.

Ganar la segunda base

La segunda base es bastante cariñosa. En esta fase comienzan a estimular sus zonas más erógenas. Hay básicamente tres zonas de exploración. La primera zona es desde el cuello y la espalda hacia arriba, además de los brazos, las manos y los pies. La segunda zona es de la cintura para arriba y la tercera es de la cintura para abajo. La segunda base incluye exploraciones en las zonas primera y segunda. Lentamente comienzan a explorarse a través del tacto, aún con las ropas puestas, después con menos ropa y finalmente desnudos.

Ganar la tercera base

La tercera base es la completa estimulación de los genitales pero sin coito. Incluye tocar, acariciar y estimularse mutuamente en las tres zonas ya señaladas. Aunque el hombre no penetra a la mujer, se dan el uno al otro placer a través de la mutua exploración. De hecho ambos disfrutan de la bendición orgásmica de dos almas unidas por el amor.

La mujer suele cometer el error de precipitarse a la tercera base para satisfacer al hombre porque ella siente su ansiedad y su deseo. Se trata, ya digo, de un error. Idealmente, antes de concederle un orgasmo, ella necesita sentirse abierta y receptiva para tener su propio orgasmo. Cuando ella también siente su propio deseo de tener un orgasmo y tiene uno, ella no está concediendo demasiado o yendo demasiado lejos. En este sentido, gracias a escuchar su propio cuerpo, la mujer puede saber lo lejos que quiere llegar.

Alcanzar la cuarta base

La cuarta base o base principal es el coito.

Comprendiendo bien esas cuatro bases, una mujer puede comunicarle a un hombre adecuada y precisamente lo lejos que está dispuesta a llegar. Esta claridad le permite pasar del sentimiento de incertidumbre a una relación más estrecha con un hombre.

Lo lejos que esté dispuesta una mujer a llegar ha de ser siempre una decisión suya. Para tomar esa decisión ella necesita estar segura de que su deseo no proviene de cierta obligación o de la simpatía por la necesidad de un hombre, o de una rebelión contra la autoridad. Necesita escucharse a sí misma, a su interior, para determinar cuándo está preparada. Una clara comprensión de las cinco fases de las citas les ayudará a ambos, al hombre y a la mujer a comprender por qué esperar es tan importante.

CÓMO DECIR NO

Para Rachel no es ningún problema decir que no. Ella escogió permanecer virgen hasta la noche de bodas, cuando tenía veintiocho años. En un determinado momento de las salidas, cuando comenzaba a sentir la presión para acceder a una relación física

más íntima, ella se limitaba a decir: «Mira, quiero que sepas que soy virgen y que me he planteado seguir siéndolo hasta que me case. Me gustan los besos y las caricias, pero eso es todo». Estableciendo sus límites, ella se siente libre para abrirse y ser más íntima físicamente, al tiempo que ambos, ella y el hombre con quien se cita, acceden a una mayor intimidad emocional y mental.

Andrea tenía un enfoque distinto. Después de que de un beso saliera humo, ella diría claramente: «No quiero ir más allá. No estoy preparada. Necesito más tiempo». A medida que pasaba el tiempo ella le haría saber a un hombre cuándo se sentía preparada para ir más allá.

Cathy se limitaría a decir rápidamente, con un tono amistoso: «No, no quiero hacer eso. No estoy preparada. Solo quiero besos».

El mejor modo de enfocarlo es ser siempre claro y terminante. La vaguedad no funciona. Muchos hombres oyen una clara invitación para seguir avanzando cuando una mujer dice: «No sé. Quizás deberíamos esperar». Él insistirá hasta que le den un no claro y rotundo. De igual modo que un hombre ha de respetar las fronteras que establece una mujer, una mujer también necesita reflexionar sobre los mensajes que está enviando.

Cuando un hombre está acariciando a una mujer, retirar su mano para decir no suele interpretarse incorrectamente y entenderse como «Todavía no; aún no estoy preparada». Si ella quiere decir: «No vuelvas a hacer eso esta noche», necesita hacerlo con palabras. Si él no respeta ese primer no, ella ha de levantarse inmediatamente y marcharse. Puede ser amable y clara a la hora de marcar los límites. Puede levantarse y decir: «De verdad que me gustas, pero no estoy preparada para esto». Entonces ha de marcharse a casa, o por lo menos a otra habitación.

CUANDO ESPERAR PARA INVOLUCRARSE MÁS ES UN ERROR

Sin una clara comprensión de cómo decir no y establecer límites sobre cuánta intimidad sexual la mujer está dispuesta a compartir, puede que a ella no le moleste citarse hasta que encuentre un hombre al que no tenga que decir no. Prefiere esperar a encontrar a Don Perfecto. Decide rehusar citas y no ligar hasta que sienta que un hombre es el apropiado para ella.

Mary compartió estos sentimientos: «Para mí la parte más dura de la ruptura es saber que tendré que volver a desnudarme delante de otro hombre».

Aunque solo estaba tratando de ser graciosa, ella había tirado ya la toalla. Mary no se sentía cómoda diciendo sí o no a los avances de un hombre, luego decidió que iba a dejar para otra ocasión el liarse con alguien. Dijo: «No podía seguir saliendo con los hombres equivocados. De ahora en adelante no voy a salir con un hombre a no ser que tenga la sensación de que es el adecuado para mí».

Ese tipo de expectativa es totalmente irrealista. Con esa actitud Mary podría esperar toda su vida y seguir soltera. Saber que una pareja es la adecuada solo se da en la cuarta fase, la fase de la intimidad; es totalmente irreal convertir eso en un prerrequisito. En la segunda fase, es perfectamente normal preguntar si una pareja es la adecuada para uno.

En un determinado momento de la fase de la incertidumbre, y si has tenido cuidado de no perseguir otras relaciones, tanto la mujer como el hombre estarán preparados para acceder a una relación exclusiva, estén o no más interesados en conocerse mejor. Aun cuando no estés seguro, si una parte de ti quiere proseguir esa relación, y tú te quieres preparar para saberlo con seguridad, entonces es el momento de progresar hasta la tercera fase y tener una relación exclusiva.

5

Tercera fase: exclusividad

Cuando somos capaces de sentir que nuestro acompañante puede convertirse en nuestra pareja, o si solo sentimos que queremos conocer mejor a esa persona y darle una oportunidad a la relación, estamos preparados para acceder a la tercera fase. La exclusividad. En esta fase, nos comprometemos a centrarnos en tener una relación fundamentalmente romántica y a evitar alimentar cualquier relación romántica paralela.

En la tercera fase creamos una base que permite que nuestros corazones se abran y podamos amar verdaderamente a alguien. Antes de esta fase, simplemente reaccionamos a la anticipación de conseguir lo que necesitamos y a las pruebas que nos permitan saber si queremos liarnos o no con alguien. Ahora tenemos, de hecho, una oportunidad de ofrecernos libre y completamente, y también de experimentar que nos corresponden con lo que necesitamos.

Tener una relación básicamente romántica y evitar cualquier otra relación romántica paralela es fundamental para poder amar verdaderamente a alguien.

La mayoría de las parejas que salen y están en esta fase sabotean inconscientemente esta oportunidad para conocer lo mejor de sí mismos y de sus compañeros. Tan pronto como la relación se vuelve exclusiva, se relajan y no ponen lo mejor de su parte. Es un gran error. En esta fase hemos de hacer un decidido esfuerzo para seguir teniendo esos pequeños detalles románticos que nos permitieron pasar con éxito por la primera y la segunda fases.

Después de que una pareja hace exclusiva su relación, a menudo se siente

demasiado bien y dan por supuestas muchas cosas, y, por descontado, el uno al otro. El hombre deja de ir detrás de la mujer porque cree que ya la ha conquistado, y la mujer tiende a esperar más por el hecho de tener una relación exclusiva. Todo esto crea unos problemas absolutamente predecibles pero así mismo evitables.

CUANDO SE ACABA LA CAZA

Un hombre puede hacer cualquier cosa para conquistar a una mujer, pero una vez que ha cruzado la línea de meta, apaga el vehículo, aparca el coche y se dedica a celebrarlo. En la tercera fase, la exclusividad, él llega a la conclusión errónea de que la conquista ha acabado. Necesita que alguien, en consecuencia, le diga que no es cierto, que la carrera aún no se ha acabado. Lo único que ha hecho ha sido meter la tercera marcha. Aún no ha alcanzado la velocidad máxima. Aún le quedan la cuarta y la quinta marchas. Para ir más allá de la tercera marcha, necesita concentrarse en ser la mejor pareja posible y continuar llevando la iniciativa en la relación.

La mayoría de las mujeres piensa que tú tienes esos pequeños detalles románticos solo hasta que te aceptan, y que luego ya puedes relajarte. Un hombre no se da cuenta instintivamente de que es esa atención romántica lo que alimenta que una mujer se sienta atraída por él. Si un hombre se relaja demasiado, una mujer no obtendrá el impulso que necesita para seguir correspondiéndole como solía.

Un hombre ha de recordar que aun a pesar de tener una relación exclusiva la conquista no ha acabado. Sin una clara comprensión de las fases que quedan por delante, a él también comienza a acabársele la gasolina. Teniendo ese claro objetivo siempre presente, él hallará la energía y la intención necesarias para hacerlo todo lo mejor que pueda.

Este esfuerzo es similar al levantamiento de pesas o a dedicarse de lleno a un proyecto laboral para que tenga éxito. Esforzándose, sacará de una mujer lo mejor de sí. Las cálidas y amistosas respuestas de esta le proporcionarán el combustible necesario para mantenerse en la conquista.

LA EFICIENCIA DE MARTE

Marte trata, instintivamente, de ser eficiente. Su lema es: no hagas nunca nada que no

debas hacer. Si otra persona quiere hacerlo, entonces relájate. Ahorra tus energías para una emergencia. No hagas lo que no se ha de hacer para que puedas hacer lo que sí se debe hacer. Ve del punto A al punto B tan rápidamente como te sea posible. Haz menos y cumple más. Invierte tus ganancias para que no tengas que trabajar hasta muy tarde. Estas son las tendencias de Marte.

¿A qué se deberá que los hombres suelen esperar hasta el último minuto para hacer las cosas? Pues a que si esperan demasiado el problema desaparece o alguien lo resuelve por ellos. Si eso no sucede, entonces es necesario resolver el problema y entonces el hombre dedica su tiempo y su energía en hacerlo.

Para asegurarse de que no malgastan su energía, los hombres priorizan de modo automático. Hasta que algo no llega al principio de la lista, no se hace. Hasta que no ven claramente que es necesario, no dedican su energía a un problema. Los hombres hacen aquello que creen que se espera de ellos. El problema es que no necesariamente saben qué es lo que se espera de ellos, en particular cuando se trata de una relación romántica.

De ahí que sea crucial para un hombre comprender a las mujeres. De otro modo, él no sabrá qué se necesita para que una relación funcione. Cuando cree que hace cuanto puede y aun así la mujer no es feliz, rápidamente abandona y deja de sentirse atraído por ella, pues piensa que algo en ella no funciona o no es la persona adecuada para él. Lo que ocurre es que él enfoca mal el asunto.

MANTENER LA MOTIVACIÓN

Sin una comprensión clara de la estrategia básica de la tercera fase, un hombre concluirá equivocadamente que ya ha hecho todo lo que se requería de él para conquistar a su pareja. Ahora piensa, en consecuencia, que puede relajarse y vivir de los réditos de su inversión original. Relajándose de esa manera, pierde su momento y la relación deja de sacar lo mejor de él y de su pareja. Se convierte cada vez más en una persona pasiva en la relación y pierde toda motivación.

Esto puede suceder en cualquier área de la vida de un hombre. Ocurre constantemente en la vida laboral. Después de tener éxito, las grandes compañías pierden su afán competitivo. Se acomodan y dejan de buscar caminos innovadores con los que mantenerse en primera línea. Se vuelven demasiado blandas y complacientes. Pierden el poder y la buena estrella que proporciona el trabajo duro, el

esfuerzo, el sacrificio, la planificación, la investigación y la asunción de riesgos razonables. Para mantenerse en forma, para mantener un enfoque acertado, necesitan mantener esas conductas que las han convertido en las número uno del mercado.

Poniendo lo mejor de sí, un hombre experimenta su motivación. Alcanza el límite de su potencialidad. El resultado de llegar a expresar todo cuanto él puede ser es una mayor creatividad. La consecuencia automática de hacer algo hasta el límite es aumentar el poder. Gana poder y creatividad para hacer más, ser más y conseguir más.

Expresando su potencial plenamente, permite que ese potencial se expanda y se incremente. Entonces, para alcanzar sus nuevos límites aún debe hacer más. Si él no utiliza esta oportunidad para desarrollar y expresar una creatividad y un poder mayores, perderá su motivación. Solo gracias a seguir expresando su potencial en la medida que se desarrolla, puede un hombre mantener su motivación y su impulso.

Esta misma dinámica es particularmente cierta para la tercera fase de las citas. Seguir investigando lo que a una mujer puede gustarle y esforzarse por planear y ofrece una cita romántica permite al hombre asegurarse de que crece el afecto y el interés en su relación.

Descubre cuanto una relación puede ofrecer. Descubre una parte de sí llena de responsabilidad, determinación y confianza que antes desconocía. Experimenta aquello que bien podría no haber conocido: la confianza en sí mismo, la receptividad y la sensibilidad de su pareja. Manteniendo la motivación en su relación, el hombre crea las condiciones reales adecuadas para que emerja el amor auténtico.

UNA RELACIÓN ES COMO UNA INVERSIÓN

Un hombre ve automáticamente su relación como si de una inversión se tratase. Invierte su energía y espera sacar algo de ella. Es por ello por lo que se toma su tiempo para escoger la persona adecuada para él. Sería de imbéciles poner todo el capital en una inversión equivocada. Una vez que un hombre escoge una pareja con quien mantener una relación exclusiva, él cree erróneamente que ya ha hecho la inversión.

Un hombre necesita tener una perspectiva más realista. En la tercera fase aún está ganando el capital que ha de invertir. En la cuarta fase, escoge la inversión y en la quinta fase lo invierte. Cuando ha cubierto las cinco fases, entonces se puede decir

que ha invertido con éxito en su relación. Ya puede vivir el resto de su vida beneficiándose de sus esfuerzos y del duro trabajo que a veces requiere atravesar esas cinco fases.

En la tercera fase un hombre necesita darse cuenta con claridad de que se pedirá más de él, pero no más de lo que puede hacer. Mientras que haga todo lo que pueda ya es bastante. A medida que se vaya desarrollando gradualmente y pueda ofrecer más, su pareja pondrá más de sí misma en la relación de un modo saludable. Mientras se preparan gradualmente para experimentar el desarrollo de la verdadera intimidad en la siguiente fase, un hombre tiene la oportunidad de cambiar la manera como orienta la relación.

CÓMO CAMBIA LA EXPERIENCIA DE UN HOMBRE

Si sigue dando lo mejor de sí, un hombre experimenta que tiene el poder de sacar lo mejor de su pareja. Y le gusta sentirse así, tener ese poder. Aunque requiere no poco esfuerzo y una gran atención, él se siente fortalecido por ello. Cuando un hombre se siente con confianza y decisión, le divierte obligarse a trabajar.

Igual que trabajar y ejercitar sus músculos le hacen más fuerte y le permiten sentirse mejor, un hombre descubre que tiene un tremendo poder que ofrecer en la tercera fase. Los músculos de la relación que forja en la tercera fase le dan la fuerza que necesita para atravesar las fases cuarta y quinta.

Aplicando su energía y su atención a la satisfacción de las necesidades románticas de una mujer después de que una mujer lo haya aceptado, un hombre se prepara a sí mismo para experimentar que esos pequeños detalles románticos de las citas no son solo para conquistar a una mujer, sino que, de hecho, son necesarios para mantener su sensibilidad.

En vez de planear una cita porque él sepa que la impresionará, planea una cita porque satisface a la mujer por la que se preocupa, y eso le hace sentirse bien. A medida que vaya teniendo éxito en la tercera fase, cede casi automáticamente a los detalles románticos.

Ceder todavía requiere esfuerzo y riesgo, pero la recompensa hace que valga la pena. Su recompensa es el placer y el orgullo que siente al tener éxito a la hora de hacer feliz a su pareja.

Sin que se comprenda la importancia de seguir teniendo comportamientos románticos, un hombre dejará de hacer, desconociéndolo, esas mismas cosas que le hicieron tan atractivo desde el inicio de la relación. Veamos algunos ejemplos de cómo cambian los hombres.

Johnny y sus planes

Al comienzo de su relación, Johnny solía planear las citas por anticipado. Buscaba qué había de interesante, se le ocurrían ideas y sugería sus planes a su novia, Vanessa. A ella por lo general le encantaban sus ideas y habían tenido citas auténticamente extraordinarias.

Después de que su relación se convirtiera en una relación exclusiva, todo cambió rápidamente. Johnny dejó de planificar las citas con tiempo. Por el contrario, esperaba que llegara el viernes y le preguntaba a Vanessa qué quería hacer. Como tenían menos tiempo para planear las salidas, comenzaron a hacer cosas ordinarias, como alquilar un vídeo y hacer palomitas de maíz. No había nada de malo en ello. Después de todo, no todas las citas habían de ser especiales. La variedad siempre es buena. Durante un tiempo, Johnny y Vanessa se lo pasaron bien sin ir a ningún sitio.

Pero como la situación se prolongaba, empezaron a perder interés el uno en el otro. Después de seguir un seminario Marte/ Venus sobre las citas, Johnny se dio cuenta de lo que había ocurrido. Comprendió que había dejado de planear las citas. En el seminario aprendió que a las mujeres les encanta que los hombres planeen las salidas. Las mujeres aman al hombre que tiene un plan, pero Johnny había dejado de planear las salidas. La verdad es que él ni se dio cuenta del cambio. Dejó de planear las salidas porque su razón y su motivación iniciales para hacerlo habían desaparecido.

Al comienzo de la relación, él planeaba con anticipación para asegurarse de que conseguiría una cita. Él no quería que Vanessa comprometiera sus fines de semana, luego él hacía los planes para salir con ella con mucha antelación. Cuando ya estaba claro que su relación sería exclusiva, ella reservó todos sus fines de semana para él. Él, en consecuencia, no tenía ya ninguna razón para planear salidas con antelación.

Johnny aprendió una nueva razón para esas planificaciones por adelantado. Al hacerlo así, no solo conseguía que Vanessa se sintiera más apoyada y especial, sino

también que tuviera por delante una semana para pensar en la cita y desear que llegara. La mayoría de los hombres no se da cuenta de lo importante que es eso para una mujer. Le encanta anticipar las cosas, los preparativos y hablar de todo ello con sus amigas. Aprendiendo a conocer a las mujeres, Johnny volvió a tener motivación para planear las salidas por anticipado. Decía que este pequeño cambio le había devuelto el sabor a su relación.

Por qué Bob dejó de hablar

Durante varias de sus citas, Bob se mostró muy hablador con Sarah. Le habló de su trabajo, de sus objetivos en la vida, de sus valores, de sus padres, hermanos y hermanas, de su pasado, de sus principios espirituales, de su afición a los deportes, de sus experiencias cotidianas y de sus reacciones frente a las noticias; y habló de su pasado como si estuviera relacionado con diferentes experiencias que estaba teniendo. Era la pareja soñada. Las mujeres adoran a los hombres con quienes pueden compartir su modo de pensar y de sentir acerca de las cosas. Tuvieron maravillosas conversaciones.

Cuando accedieron a la tercera fase, Sarah esperaba que las cosas fueran como lo habían sido hasta entonces e incluso mejores, pero sucedió justo lo contrario. Bob dejó de hablar como solía. Al principio ella pensó que él probablemente andaba distraído con algún problema laboral, pero acabó llegando a la conclusión de que estaba perdiendo interés por ella.

Sarah le sugirió que, casi a modo de diversión, podrían seguir un seminario Marte/Venus. Pensó que si hacían juntos un curso sobre comunicación, ella comprendería qué debería hacer. Después del seminario, todo cambió. Ella supo que, estadísticamente, los hombres hablan más en la tercera cita que en cualquiera otra de la relación. Fue un consuelo para ella saber que la falta de interés comunicativo de Bob no tenía nada que ver con ella o con la relación, sino que se trataba de un fenómeno común.

Los hombres pueden hablar muchísimo al comienzo de una relación, porque, en cierto sentido, están como en una entrevista para conseguir un empleo. Ofrecen a su pareja un resumen de quiénes son compartiendo lo que piensan, lo que sienten y sus valores. Una vez que el hombre ha conseguido el trabajo y está instalado en una

relación exclusiva, se produce un cambio radical, porque ya no hay ninguna razón para seguir hablando.

Hablar ha servido para un fin concreto. Ahora que ya se conocen el uno al otro, pueden comenzar a ser y a hacer cosas juntos. Los hombres hablan tanto en la tercera cita porque es después de esa cita cuando deciden que quieren tener una relación exclusiva. Como en el béisbol, se necesitan tres *strikes* para que un hombre consiga una base o, por el contrario, quede eliminado.

Para Marte, hablar no es un fin en sí mismo. Los hombres, por lo general, no se llaman entre sí y se dicen: «Vamos a comer y charlamos». Si lo hacen es porque tienen algo concreto que decirse. Cuando a un hombre se le invita a comer para hablar, preguntará: «¿Qué pasa?» o «¿De qué es de lo que quieres hablar?».

Por su parte, las mujeres se llaman y se dicen: «Comamos juntas». Ellas no necesitan una razón específica para charlar. No hay temas específicos o problemas urgentes que han de ser resueltos. En realidad ni se molestan en preguntar. Saben que comer significa hablar acerca de lo que sea.

Bob, como muchísimos hombres, había dejado de hablar porque no tenía ninguna razón para hacerlo. Se había presentado de forma exhaustiva y había conseguido el trabajo. Después de hacer el seminario, se dio cuenta de que en la tercera fase necesitaba seguir haciendo las mismas cosas que había hecho para conquistarla. Y una de las más importantes era seguir hablando como lo había hecho en las primeras citas.

Por qué Jerry dejó de escuchar

Muy a menudo, en la tercera fase algunos hombres cometen el error de no escuchar o mirar tanto a sus parejas como al principio. Stephanie se quejaba: «Así que empezamos a salir en serio, Jerry dejó de escucharme. Yo podía estar hablando y él mirando para otra parte. No lo podía creer». Stephanie asumió que se trataba de otro imbécil que había entrado con mucho ímpetu en la relación y que luego manifestaba un interés excesivamente pasivo.

Jerry, como muchos hombres, cometió el error de relajarse demasiado en la tercera fase. Él no tenía ni idea de que estaba decepcionando a Stephanie. El resultado fue que ella se sintió ofendida y acabaron la relación. Para Stephanie era importante comprender por qué había sucedido eso, pues de lo contrario su opinión sobre los

hombres sería desilusionante. En un seminario Marte/Venus supo cómo había interpretado erróneamente los sentimientos de Jerry.

Mientras negocia, un hombre siempre fijará su atención en la persona que le habla, pero en la vida social sin compromiso esta tendencia cambia. Cuando dos amigos íntimos comen juntos, ninguno se ofende si el otro desvía la vista unos momentos.

En un acto social sin compromiso, un hombre se siente la mar de cómodo mirando a su alrededor mientras la otra persona está hablando. Esa es la razón por la que los bares siempre tienen la televisión puesta. Los hombres no se sienten ofendidos en absoluto cuando una persona a la que conocen mira y escucha un partido al mismo tiempo.

Después de haber aprendido más acerca de las costumbres de Marte, sus sentimientos hacia los hombres comenzaron a suavizarse. Aprendió que Jerry había dejado de hacer un montón de cosas que solía hacer porque estaba convencido de querer proseguir una relación con ella.

Al principio la miraba fijamente porque aún estaba negociando. La escuchaba con toda intención para conseguir conocerla, pues estaba reuniendo información para poder tomar una decisión. Se centró en ella para saber si quería estar con ella. Una vez tomada la decisión, que ella era la única, el problema se había resuelto; ahora podía relajarse y mirar hacia otro lado cuando hablaban. Por no comprender qué es lo que las mujeres valoran más en un hombre, Jerry había saboteado su relación.

Por qué Ross dejó de hacer cumplidos

Naomi se quejaba así: «Después de cuatro o cinco citas, Ross dejó de hacerme cumplidos. Después de decirme que solo quería salir conmigo, se desvaneció su afectuosidad. Yo creí que éramos íntimos, y no pude comprender por qué, si yo le gustaba tanto, tenía que dejar de decirme cumplidos. Después de un cierto tiempo me sentí tan enojada que rehusé salir con él. Se volvió un avaro de su afectuosidad».

Muchos hombres, en la tercera fase, dejarán automáticamente de hacer y decir cosas galantes a su pareja. El hombre cree, equivocadamente, que por tener ya una relación exclusiva, ella no necesita oír ya sus cumplidos nunca más. Él piensa que por el hecho de querer estar solamente con ella ya está afirmando, implícitamente, que ella es alguien especial.

Desde el punto de vista de un hombre, decir cumplidos es un modo de comunicar

el mensaje de que una mujer le atrae, que la encuentra atractiva. Una vez que ella ha entendido claramente el mensaje, él ya no siente la necesidad de seguir diciendo cumplidos. Desde su perspectiva, no tiene ningún sentido seguir haciéndolo. «Bueno, ahora ya vamos en serio; y ella debería saber que yo estoy convencido de que es preciosa.» Como Ross cometió ese sencillo error una y otra vez, su relación no fue más allá de la tercera fase.

Tom y su seguro de tranquilidad

Louise preguntó: «¿A qué se debe que sigamos haciendo siempre las mismas cosas? Al principio nuestras citas eran interesantes y divertidas, pero ahora Tom solo quiere hacer las mismas cosas una y otra vez».

Louise no se dio cuenta de que, en muchos sentidos, los marcianos son criaturas de hábitos. Cuando descubren una fórmula que funciona, se ajustan a ella una y otra vez. Su reflexión es la siguiente: ¿por qué arriesgarse a fracasar cambiando las cosas, si ya tienes una fórmula que te asegura el éxito?

Bastante a menudo, así que un hombre llega a la tercera fase, descubre su zona cómoda. Tenderá a repetir las mismas cosas que le han llevado hasta allí, y no intentará otras nuevas. Si él la ha llevado a determinado restaurante y a ella le gustó, entonces él continuará llevándola allí. No se da cuenta de que una de las principales razones por las que le gustó fue que era nuevo y diferente. A las mujeres les gusta la variedad. Si asume nuevos riesgos e intenta cosas diferentes, un hombre puede tener la seguridad de que atravesará con éxito la tercera fase.

José dejó de ofrecerse para ayudar en lo que fuera

María se quejaba así: «Tan pronto como nuestra relación se volvió exclusiva, José dejó de ofrecerse para ayudarme a hacer cosas. Se dejaba caer por mi apartamento y veía la tele mientras yo hacía la comida. Al principio siempre se ofrecía para ayudarme. Después no daba crédito a mis ojos: comenzó a tratarme como a una criada. Esperaba que lo hiciera todo para él».

Antes de que tuvieran una relación exclusiva, José quería que María supiera que él era feliz pudiendo ayudarla en lo que fuera. Para asegurarse de que ella entendía sus intenciones, él se ofreció a lavar el coche, llevar las bolsas de la compra, mover cajas,

llevarla en coche, hacer la cena y arreglar las pequeñas cosas de la casa. Después dejó de hacerlo.

María llegó equivocadamente a la conclusión de que él ahora esperaba que ella, para ayudarlo, le devolviera los favores que él le había hecho. Durante un tiempo no le importó. A las mujeres les encanta devolver lo que sienten que se les ha dado. Pero pasado el tiempo ella se volvió una resentida. Hacía cosas por él y él ya no hacía nada por ella: había dejado de ofrecerse para ayudarla.

María no comprendía la verdadera razón por la que José dejó de ofrecer su ayuda. Él llegó a la conclusión de que para entonces ella ya sabría que a él le hacía feliz poder ayudarla y que si necesitaba ayuda ya la pediría. Ahora que ya eran íntimos, él pensó erróneamente que si ella necesitaba esa ayuda ya la pediría. Cuando ella no la pidió, él pensó que ya ayudaba bastante y que ella no quería que la ayudara más.

En la tercera fase, un hombre debe recordar que una mujer se siente más amada y apoyada cuando él se ofrece para ayudarla. Es de lo más romántico para una mujer el que un hombre se anticipe a sus necesidades y se ofrezca para ayudarla. Incluso si ella no necesita esa ayuda en ese momento, se sentirá apoyada solo por el hecho de que él se haya ofrecido.

Es de lo más romántico para una mujer el que un hombre se anticipe a sus necesidades y se ofrezca para ayudarla.

Mientras que el hombre inteligente continúa ofreciendo su ayuda, una mujer inteligente no ha de dudar en pedirla. No importa lo perfecto que sea un hombre, al fin y al cabo no deja de ser de Marte. Incluso aunque esté profundamente enamorado de una mujer, no sabrá instintivamente qué necesita o cuándo debe ofrecerse para ayudarla. Podría estar deseando hacerlo y no saber qué debe ofrecer ni cuándo debe hacerlo.

EL MAYOR DESAFÍO DE UNA MUJER

En la tercera fase, el mayor desafío de una mujer es practicar el arte de pedir ayuda y apoyo. A las mujeres se las enseña a ser deseables, pero no a desear. Les cuesta pedir

más. El mayor error que puede cometer una mujer en la tercera fase es llegar a la conclusión de que el hombre se ofrecerá a hacer cosas sin que se le pida que las haga.

A las mujeres se las enseña a ser deseables, pero no a desear.

En esta fase, la mujer debe romper los límites que la condicionan y descubrir que ella es, de hecho, más deseable cuando es capaz de expresar sus deseos. Una mujer se vuelve más atractiva cuando un hombre sabe con claridad qué es lo que ella quiere. Entonces tiene confianza en que podrá satisfacerla. Si ella se limita a esperar que él sepa qué ha de hacer, ya puede esperar sentada.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

El mejor momento para pedir ayuda es cuando un hombre deja de ofrecerla. Esta verdad tan simple puede ser muy confusa para muchas mujeres. Cuando un hombre deja de ofrecer su ayuda, una mujer cree, erróneamente, que es el peor momento para pedírsela. Como María, una mujer no se da cuenta de que un hombre puede estar deseando ayudar, pero está esperando a que se lo pidan. En vez de pedir esa ayuda, ella hace lo que puede o bien aplaza la satisfacción de sus necesidades. Aunque hacer sacrificios solo es una parte de la relación, las mujeres tienden a hacer muchos.

Cuando los hombres no hacen lo que deben, ello se debe a que no saben qué se ha de hacer, o a que no se dan cuenta de la importancia que determinadas cosas tienen para Venus. Y tiene poco que ver con lo mucho o poco que se preocupen el uno por el otro. La tercera fase es el momento idóneo para que una mujer sea más directa y pida la ayuda que necesita. Al mismo tiempo, también es la mejor clase de ayuda que ella puede ofrecerle a un hombre. De igual modo que los pequeños detalles románticos de un hombre convencen a una mujer de que ella es especial, la petición de ayuda de una mujer le anima a continuar dándole a ella lo que necesita.

CUANDO LAS MUJERES SE SACRIFICAN

Durante un tiempo, una mujer es incluso feliz haciendo sacrificios y siendo generosa

en una relación. Para Venus esto es una señal de amor y también una de las maneras de pedir apoyo. Cuando una mujer es generosa, es una clara señal de que no está recibiendo lo que merece. Otra mujer enseguida se daría cuenta e insistiría en echar una mano. Para ella es obvio que cuando una mujer está luchando con una caja para transportarla está pidiendo ayuda.

Para un hombre eso no siempre está tan claro. En las fases una y dos, él ofrece su ayuda para asegurarse que está deseando ayudar, pero en la tercera fase él llega a la conclusión de que si ella necesita ayuda ya la pedirá.

Cuando una mujer da más de sí en vez de pedir directamente ayuda, le envía un mensaje equivocado al hombre. Él tiende a creer que o bien ella no necesita ayuda o bien que él ya ayuda lo suficiente.

Un hombre cree, automáticamente, que cuando una mujer no pide ayuda, ella considera que ya recibe demasiada.

Sin comprender que los hombres tienen otro modo de pensar, una mujer continúa siendo generosa con un hombre hasta que se vuelve resentida. A medida que crece su resentimiento, ella se siente con derecho a pedir más y más ayuda. De hecho ella pide más, pero como se siente resentida, lo pide de un modo exigente o con una letanía de quejas antes de hacer su petición.

POR QUÉ LOS HOMBRES SE RESISTEN A LAS PETICIONES DE AYUDA DE UNA MUJER

En este punto, un hombre se resistirá a sus peticiones. Su resistencia también se malinterpreta. No es que se resista a ayudar; se resiste frente a la actitud resentida. Se resiste a aceptar el panorama negativo que dibujan sus quejas. Aunque ella cree que se limita a compartir sus sentimientos, él interpreta su conducta como una censura injusta y una manipulación.

Desde esta perspectiva, él se siente criticado por no ayudar lo bastante e injustamente juzgado como un escatimador de la ayuda. Él rechaza sus sentimientos porque a él le encanta ayudar. Recibió el mensaje de que ya hacía bastante y ahora ella se revuelve contra él dejando de apreciar lo que él aporta a la relación.

Todo este conflicto y esta confusión pueden evitarse cuando una mujer reconoce

que la tercera fase es el momento adecuado para pedir ayuda. En ella es cuando la mujer tiene su mayor poder de negociación. En la tercera fase, un hombre es, de hecho, más receptivo a sus peticiones.

En la tercera fase, una mujer tiene, de hecho, su mayor poder de negociación.

Si una mujer espera demasiado para pedir ayuda, cuando finalmente lo hace, en una fase posterior, un hombre puede concluir que ella pide más porque él no ha estado haciendo lo suficiente. Y esta no es una experiencia agradable para un hombre. A él le gusta sentir que es un gran hombre a ojos de su mujer, y ser feliz haciendo lo posible y lo imposible por ella. Un hombre está, de hecho, más motivado para decir que sí a las peticiones de una mujer cuando ella le pide ayuda con una actitud exenta de irritación, expectativas y obligaciones.

Cuando un hombre se preocupa por una mujer, incluso si él no quiere hacer algo, se sentirá feliz de hacer esa misma cosa si recibe el mensaje de que eso la haría a ella muy feliz. Si a él le llega una queja o un mensaje resentido acerca de que él *debería* hacer algo, el hombre se resiste y se niega a hacer nada más hasta que se reconozca y aprecie lo que ya ha hecho.

DESCUBRIR EL PODER DE LA MUJER

Bastante antes de que una mujer llegue a la cuarta fase (intimidad), cuando es apropiado compartir los sentimientos negativos, ella debe descubrir primero su poder para pedir lo que desea y conseguirlo sin necesidad de quejarse. Una mujer necesita saber repetidamente que un hombre está siempre dispuesto a serle de ayuda. Teniendo conciencia de esto, a medida que ella se abre más en la cuarta fase, puede que no tenga necesidad de usar sus sentimientos negativos como un modo de motivar a un hombre para satisfacer sus peticiones. En vez de eso, debe abrirse como modo de experimentar una mayor intimidad y para encontrar consuelo.

Muchas mujeres desaniman a los hombres al cometer el error de centrarse en sus sentimientos negativos antes que en pedir ayuda. Las venusinas suelen, por lo común, charlar y compartir sus sentimientos acerca de un problema antes de pedir ayuda para

solucionarlo. Mientras que esta aproximación es adecuada para las amigas, no funciona con los hombres. He aquí unos cuantos ejemplos:

<i>No digas</i>	<i>Di</i>
«Nunca salimos.»	«¿Me llevarás a un concierto la semana que viene?»
«Ya no hacemos nada divertido.»	«Hagamos algo divertido este fin de semana. Vayamos de picnic a la montaña.»
«Estoy cansada de andar siempre por la ciudad.»	«Quizás podríamos ir a la playa este fin de semana. ¿Qué te parece?»

Aprendiendo a pedir de un modo positivo lo que quiere, una mujer desarrollará, de hecho, una de las más importantes habilidades que necesita para tener éxito en la relación con un hombre.

LAS MUJERES CAMBIAN DEMASIADO

Las mujeres conocen muy bien, y son muy explícitas verbalmente acerca de ello, el modo como los hombres cambian en una relación, pero no son tan conscientes del modo como ellas mismas cambian. Las mujeres también cambian, y demasiado. Ellas piensan que ahora que tienen una relación exclusiva, un hombre debe, automáticamente, aportar más. La expectativa de una mujer se incrementa. De forma anticipada, ella misma se siente más inclinada a hacer más para él. Y aunque puede parecer una buena idea, no lo es en absoluto.

A medida que siente que está poniendo más de su parte, ya no se muestra tan excitada y agradecida por las pequeñas cosas que él hace. En vez de aumentar su apreciación, comienza a dar por sentado que a su pareja le corresponde hacer lo que ha de hacer. En vez de complacerse en lo apoyada que se siente, se siente, por el contrario, obligada a empatar el resultado.

Desde el momento en que él ha estado haciendo cosas para ella, ella se siente obligada a hacer cosas para él. Comienza a hacer pequeñas cosas por él, se vuelve más acomodaticia, le programa la agenda, hace planes para él, le hace las reservas, se preocupa por él, le espera, desea complacerlo, etc. Empezando a hacer más cosas, aunque a él pueda gustarle, ella inconscientemente le quita capacidad de motivación.

EL SECRETO DEL ÉXITO

Está bien hacer cosas por un hombre, pero lo verdaderamente bueno es recibir. El secreto del éxito para una mujer en la tercera fase consiste en continuar recibiendo. Es el momento adecuado para centrarse no en hacer cosas por su pareja, sino en recibirlas. Siendo receptiva y sensible a lo que un hombre ofrece, ella ofrece a la relación la mejor oportunidad de desarrollarse.

En la medida en que ella no dé más de lo que cree que él le ofrece, no esperará que se le dé más a cambio. Para ser más receptiva y abierta, la mujer necesita centrarse en confiar en un hombre y en no darle ningún consejo, aceptándole tal como es, sin intentar cambiarlo de ningún modo y apreciando lo que él ofrece, independientemente de lo mucho que a ella podría gustarle otra cosa.

El papel de la mujer es darle la oportunidad de seguir teniendo éxito; el papel del hombre es conseguirlo. En la tercera fase, aprender a crear una actitud receptiva puede ser todo un desafío para una mujer, como lo es para un hombre el continuar ofreciendo su ayuda cuando su tendencia automática es la de relajarse. Igual que un hombre tiende a dar por supuesto que una mujer consigue lo que necesita porque ya tiene una relación exclusiva, la mujer da por supuesto que el hombre habría de ofrecer más ayuda y apoyo.

NUNCA DEJES DE HACER CASO A TU PAREJA

Es fácil ser sensible en la primera cita. Después de que una mujer ha salido durante un tiempo con un hombre, cuando él comete algún error repetido, ella fácilmente puede cometer el error de ser excesivamente crítica con él. Antes de centrarse en lo que ella puede hacer por un hombre, ella necesita concentrarse en crear una actitud receptiva. Sin tomar una decisión consciente de poner lo mejor de sí misma, ella puede comenzar a esperar su ayuda de un modo que se da por supuesto que él está obligado a ello.

Puede olvidarse fácilmente de ser sensible. Al principio ser sensible es algo casi automático, pero después una mujer debe elegir conscientemente concentrarse en expresar sus respuestas más positivas. Después de que expresar sus respuestas más positivas se convierta en un hábito automático, una mujer está preparada para pasar a

la fase de la intimidad en una relación. He aquí algunos ejemplos de parejas que buscaron consejo o participaron en alguno de los seminarios Marte/Venus.

Cuando Earl se retrasaba

Al comienzo, cuando Earl se retrasaba, Dawn pensaba: «Bueno, se está acostumbrando a venir hasta donde vivo». Unos pocos meses después, cuando Earl se retrasaba, ella se enfada más con él. En vez de centrarse en el hecho de que él estuviera allí y fuera feliz por verlo, ella se enfadaba. Earl percibió enseguida que Dawn era demasiado exigente.

En cuanto Dawn descubrió su error, ya no le lanzó ninguna mirada de desaprobación o de queja a la siguiente vez que se retrasó. Esa tarde fue, además, excelente. Después de besarla al despedirse, él se disculpó y le agradeció que no le hubiera recordado que había llegado con retraso.

Dawn aprendió la importancia de ser sensible a los esfuerzos de un hombre y logró salvar su relación. Son este tipo de pequeños malentendidos los que pueden apartar a una pareja de atravesar las cinco fases de las citas.

Cuando Joel sacó la bolsa de la basura

Al principio, Joel solía sacarle la basura a Verónica y ella se sentía feliz y sensible. Posteriormente, ella empezó a hacerle la colada, pero creía que lo menos que él podía hacer era seguir sacándole la basura. Cuando él sacó su basura y ella no manifestó ninguna respuesta positiva, él enseguida se dio cuenta. Cuando él le dijo si no se había dado cuenta de que había sacado la basura, tuvieron una disputa. Ella le dijo: «Yo no espero que te emocione el que te haga la colada, luego ¿por qué iba yo a emocionarme porque me saques la basura?».

Verónica ganó la disputa, pero Joel dejó de sacarle la basura. Ella no comprendía que los hombres son diferentes y que ellos dejan de sentirse atraídos por una mujer cuando ella no es sensible hacia ellos. De hecho, ella aprendió que cuando era sensible hacia Joel y apreciaba sus esfuerzos con respuestas positivas, no solo él era más feliz, sino que además se mostraba más interesado en hacer cosas para ella. Esa clase de apoyo la hacía a ella más feliz e interesada por él.

Cuando Michael no llamó

Al principio, Michael no llamaba a Terressa de un modo habitual. Ella lo comprendía porque aún no tenían una relación exclusiva y Michael tenía una agenda laboral muy exigente. Después de unas diez citas, ella empezó a pensar que él debería llamarla más. Cuando él llamaba, sin embargo, ella no se mostraba demasiado excitada al respecto, y cuando no lo hacía incluso se enfadaba con él. Al cabo del tiempo, Michael dijo que él no pensaba mucho en eso de llamarla y que el solo pensamiento de que ella esperase que él llamara lo echaba para atrás.

Pasado el tiempo dijo: «Oye, si tú quieres hablar conmigo, ¿por qué no me llamas?». Durante un tiempo Terressa lo llamó, pero a ella le decepcionó el que él se mostrara distante y distraído, que no pareciera muy interesado por ella. Después de hacer un seminario Marte/Venus, Michael se dio cuenta de que llamándola, o mandándole una tarjeta por sorpresa, él podía hacerle saber a Terressa lo importante que era para él y que no dejaba de pensar en ella. Aun cuando no tuviese mucho tiempo o casi nada que decir, él podría llamarla para saludarla y preguntarle cómo le había ido el día.

Terressa aprendió a apreciar que él pensara en ella y a ser sensible a sus llamadas. Aprendió a apreciar la manera como él le mostraba su cariño, y él empezó a llamarla más a menudo, no porque tuviera que hacerlo, sino porque quería hacerlo.

Cuando Darrel abrió la puerta del coche

Al principio, cuando Darrel salía con Linda, ella sonreía y estaba realmente complacida por el hecho de que él le abriera la puerta del coche. Después de seis citas, ella empezó a esperar que lo hiciera y dejó de sonreír. Ella respondía como si fuese su trabajo. Él era el hombre y sencillamente estaba obligado a hacerlo. Después de un tiempo, él a veces incluso se olvidaba de abrirle la puerta.

Aunque es importante para un hombre mostrar su afecto hacia una mujer haciendo pequeñas cosas como, por ejemplo, abrirle la puerta del coche, no lo es menos para una mujer prestar atención a esas pequeñas cosas que él hace y responder de un modo que revele sus buenos sentimientos hacia él.

Después del seminario, ambos cambiaron sus actitudes. Linda dijo: «Nunca podía comprender por qué él quería que yo reconociera las pequeñas cosas que hacía. No lo comprendía, por lo que pensé que estaba siendo muy exigente. Ahora que comprendo

que mi aprecio por las cosas que él hace es el mejor modo de mostrarle mi afecto, me siento feliz de poderlo hacer. Eso ha convertido nuestra relación en algo más alegre y luminoso».

Cuando Gary llevó a Lisa a comer fuera

Al principio, Gary llevó a Lisa a un restaurante muy agradable y ella lo apreció como se merecía. Estaba feliz de estar allí y disfrutó mucho de la comida. A Gary le impresionó en particular la respuesta de ella. Después de varias citas, ella ya no valoraba igual las cosas. La emoción de ir a los restaurantes se había apagado. Ella dejó de corresponder y empezó a ser más negativa. En vez de apreciar lo bueno que tenía, comenzó a fijarse en lo que echaba de menos.

Pasado el tiempo, Gary ya no se sentía inclinado a elegir él ningún restaurante. En vez de sugerir dónde podrían ir, él le preguntaba a ella adónde le gustaría ir. Le pareció que si ella iba a ser tan picajosa, debería ser ella quien escogiese el lugar. Después de un tiempo ambos perdieron la atracción que habían sentido el uno por el otro. En el seminario consiguieron la inspiración necesaria para expresar de nuevo el afecto que se profesaban mutuamente.

Cuando él sugería un restaurante, Lisa cuidaba de compartir de un modo sensible sus sentimientos más positivos. No se trataba de engañarlo o de fingirlos. Ella siempre había tenido la capacidad de exhibir sus mejores sentimientos, pero una vez que Gary devino más familiar para ella, ella se relajó y dio rienda suelta a sus frustraciones del día a través de centrarse en los aspectos negativos de todo.

Ciertamente, compartir la frustración del día es una parte importante de la relación, pero no debe intentarse hacerlo hasta llegar a la cuarta fase del proceso. En la tercera fase, ambos miembros de la pareja han de desarrollar el hábito de expresar su lado más positivo. Una vez que eso se ha convertido en algo automático, entonces están dispuestos para equilibrar la balanza compartiendo también los aspectos negativos. Solo entonces ella tendrá la sensibilidad necesaria para hacerle acreedor al reconocimiento por depararle una comida tan agradable y él comprenderá que ella no se muestra excesivamente crítica con él.

Cuando Ed pagó las entradas

Al principio Ed pagó las entradas del teatro, y Elaine pareció impresionada y lo apreció. Después de haber salido unos cuantos meses, ella se acostumbró a que él pagara en las citas y empezó a responder como si fuese la obligación de él. Aunque se suponga que hasta la cuarta fase el hombre está obligado a ello, una mujer no debería darlo por supuesto, aunque ella esté haciendo cosas para él.

Después de que Elaine se percatara de que daba por supuestas demasiadas cosas en relación con Ed, estuvo en disposición de reaccionar de forma diferente. No solo comenzó a sonreírle y a darle las gracias, sino que tuvo buen cuidado en ser sensible hacia él cuando hacía algo por ella. Cuando él planeaba una salida, ella tenía mucho cuidado en decirle siempre que estaba contenta de que se hubiera tomado el tiempo necesario para prepararla.

A veces, incluso si ella pensaba que la idea no valía mucho, apreciaba su esfuerzo y seguía adelante, y al final se daba cuenta de que se lo había pasado estupendamente. Empezó a apreciar realmente no tener que planear y pensar todo el tiempo. Eso, en sí mismo, era más importante que planear la salida perfecta. A Ed le encantaba y siempre estaba pensando en cosas que podrían hacer juntos, dado que su respuesta era tan positiva. En vez de escribir una lista de las cosas que podían salir mal o que salían mal, él recibió su apoyo. Eso devolvió de nuevo la alegría a sus citas.

Cuando Rick le decía cumplidos a Colleen

Al principio, Rick solía decirle cumplidos a Colleen. Ella solía sonreír y aceptarlos. Así que siguieron viéndose, cuando él le decía cumplidos ella dejó de corresponder. Algunas veces ella decía algo así como: «Realmente no me gusta el pelo como lo llevo», o «No puedo creerlo: este vestido está hecho una birria», o «No he tenido tiempo para arreglarme», o «Lo dices por decir: debo estar horrorosa». Al poco tiempo, claro, Rick dejó de decirle cumplidos. Él ni siquiera supo qué cambio se había producido.

En el seminario él aprendió la importancia de los cumplidos y empezó a decírselos de nuevo. Él le pidió a Colleen que los aceptara y que dijera gracias. Colleen se abrió al conocimiento de sus diferencias y estaba deseando corresponder de un modo positivo a sus cumplidos. Después de unos pocos meses, ella dijo no solo que le gustaban más, sino que había empezado a creérselos.

PERCATARSE DEL PROPÓSITO DE LA TERCERA FASE

Sin comprender el propósito de la tercera fase, una pareja puede dejar de crear fácilmente las experiencias que determinarán el resultado de su relación. Cada miembro de la pareja debe experimentar lo mejor que el otro puede ofrecer. Ambos necesitan conocer que tienen el poder de darse a sí mismos y tener éxito.

En la tercera fase necesitan crear una historia de sus citas en la que él haya tenido éxito y ella se sienta apoyada. En el futuro, cuando un miembro de la pareja no sea tan entregado o receptivo, pueden confiar fácilmente en que se trata de un comportamiento transitorio y que siguen teniendo el poder para crear una experiencia positiva de nuevo.

Este no es el momento, en modo alguno, de evaluar a tu pareja. Por el contrario, es tiempo de evaluar cómo lo estás haciendo y qué puedes hacer para ofrecer lo mejor de ti mismo y sacar de tu pareja también lo mejor de sí misma. Para conseguirlo, los hombres tienen comportamientos románticos y las mujeres se centran en ser receptivas. Si el resultado es que ambos tienen la inspiración para hacerlo lo mejor que pueden, entonces están preparados para vivir la experiencia de un amor real y duradero que solo puede desarrollarse en la cuarta fase, la intimidad.

LA SABIDURÍA DE LA ESPERA

La sabiduría de esperar para acceder a la intimidad consiste en que el deseo de un hombre ha de tener la oportunidad de desarrollarse hasta los más altos niveles de expresión. Cuando un hombre se toma su tiempo para atravesar las tres primeras fases de las citas, su deseo físico progresa hacia el deseo emocional de complacer a una mujer. Su deseo de complacerla se convierte en un genuino interés por ella verdaderamente. Y ese interés por ella se transforma a su vez en amor. Cuando su deseo físico es también la expresión de su amor por una mujer, entonces es el mejor momento para experimentar el aumento de los niveles de intimidad.

Tener una relación exclusiva proporciona la base de una intimidad duradera. Una mujer crea intimidad compartiendo sinceramente su propio ser, y un hombre vive una mayor intimidad teniendo éxito al apoyar y nutrir el verdadero yo de ella. A medida que ella se abre más, él puede conocerla mejor. Si él continúa apoyándola al tiempo

que la conoce mejor, entonces el amor que siente en su corazón tiene la oportunidad de crecer.

6

Cuarta fase: intimidad

Cuando estamos preparados para experimentar lo mejor de nosotros y de nuestra pareja, entonces estamos preparados para vivir plenamente todo lo suyo y dejarles vivir todo lo nuestro. Cuando sentimos la química con una pareja en los cuatro niveles: físico, emocional, mental y espiritual, entonces estamos preparados para la intimidad.

Estos diferentes niveles de química pueden ser fácilmente explicados.

- La química física crea el deseo y la excitación.
- La química emocional crea el afecto, el cariño y la confianza.
- La química mental crea el interés y la receptividad.
- La química espiritual abre nuestros corazones, crea el amor, el aprecio y el respeto.

Cuando nos sentimos excitados por una pareja a esos cuatro niveles, entonces estamos preparados para acceder a la cuarta fase.

Habiendo satisfecho tus necesidades en las fases anteriores, eres capaz de descubrir cuánta química espiritual o amor sientes por alguien. Usar las habilidades apropiadas para las citas no te hará amar más a alguien o que alguien te ame a ti, pero sí que podrán ayudarte a descubrir cuánto amas a una persona.

LA QUÍMICA NO SE CREA

La química nunca, a ningún nivel, puede crearse. No puedes conseguir que alguien se

sienta atraído físicamente por ti. Todo lo que puedes hacer es crear las condiciones adecuadas para que esa persona descubra que la química es posible. No puedes excavar un pozo en cualquier parte y esperar encontrar agua.

Cuando una mujer se levanta en un restaurante y se dirige a los servicios, un hombre la observa. Puede sentir la química o no. La misma mujer contemplada por diferentes hombres evocará diferentes grados de atracción e interés.

De forma similar, no podemos crear ninguna química emocional, mental o espiritual. Sencillamente se produce, y eso es todo. Lo que podemos hacer es crear las condiciones adecuadas para que la gente descubra cuánto nos ama, lo interesante que nos encuentra o lo mucho que quieren hacernos felices. Lo único que podemos hacer es asegurarnos de tener la oportunidad de sentir la química en el grado en que se dé.

Estableciendo las condiciones adecuadas en las primeras fases, podemos darle, al tipo de química que potencialmente se dé en la relación, una oportunidad de ser experimentada. Cuando has visto lo mejor de una persona una y otra vez, entonces tu corazón tiene una oportunidad para abrirse. Si hay suficiente amor en tu corazón, estás preparado para experimentar lo peor de esa persona y después poder volver a una relación amorosa. Eres capaz de albergarlo o albergarla en tu corazón aunque estés frustrado o decepcionado.

EL PODER DEL AMOR

Cuando tenemos abierto el corazón y amamos, respetamos y apreciamos a nuestras parejas, somos capaces de apoyarlas incluso aunque no sean tan perfectas como habíamos pensado que eran en las primeras fases de la relación. La química espiritual nos proporciona el poder de vencer los juicios, las dudas, las exigencias y las críticas que a veces podemos experimentar. Incluso aunque nuestros corazones estén temporalmente cerrados, podemos hallar más fácilmente el camino de regreso a ese amor si disponemos del sólido fundamento de muchas experiencias amorosas y positivas.

Regresando una y otra vez al amor, obtendrás la confianza necesaria en ti mismo para escoger tu pareja especial para toda la vida en la cuarta fase. Después de casarte, estarás preparado para los grandes desafíos que comporta una relación. En vez de meterte en esas luchas de poder en las que tantas parejas se meten, serás capaz de

apoyarte en esa química espiritual para hallar el compromiso adecuado, para disculparte cuando sea necesario y para perdonar a tu pareja por no ser perfecta.

LA ESTRATEGIA DE LA CUARTA FASE

En esta cuarta fase la estrategia es llegar a ser, lentamente, más íntimos, revelando más y más vuestras verdaderas personalidades. Es el momento para relajarse y conocerlos a fondo. No es necesario mantener la guardia alta y ser tan positivo como en otras fases anteriores.

Una mujer puede abrirse más y comunicar cómo se siente incluso cuando no está de buen humor. Es adecuado para ella hablar de cosas que no le gustan en su vida y en la relación. A veces incluso es mucho mejor para ella relacionarse con su pareja cuando esta no está tampoco de buen humor. Ella no ha de ser siempre tan positiva cuando están juntos.

Esto es un gran consuelo para una mujer. Ahora puede volverse a su pareja y compartir su lado vulnerable; puede relajarse y ser el resto de quien realmente es. En la medida en que es capaz de mostrar más de sí misma, cómo piensa y cómo siente, y un hombre sigue amándola, interesándose por ella, cuidándola y deseándola, ella está preparada para experimentar también el aumento de intimidad física. Mientras una mujer se abre lentamente a la experiencia de una mayor intimidad, tiene la oportunidad de elevarse sobre olas de creciente satisfacción y placer.

Igualmente, en esta fase el hombre también siente un cierto alivio. Ha estado buscando una mayor intimidad física. En cuanto la mujer experimenta la habilidad de abrirse y compartirse plenamente, mental y emocionalmente, entonces ambos disfrutan con la oportunidad de vivir también el amor físico. El corazón de un hombre tiene la oportunidad de abrirse completamente así que experimenta ese crecimiento de la intimidad física.

LAS MUJERES SON COMO LAS OLAS

Para los hombres, uno de los desafíos de esta fase es comprender que cuando una mujer sube alto, también suele acabar estrellándose. Las mujeres son como las olas, según lo explico en el capítulo 7 de *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*.

A medida que una mujer deviene más vulnerable en una relación, entonces, y de modo bastante natural, sus sentimientos tienden a elevarse y a caer. Durante varias semanas puede sentirse muy cariñosa y feliz, pero de repente, después de que la ola alcance su cima, se estrella contra el fondo.

El aumento de la intimidad hace que una mujer se sienta más vulnerable y, a consecuencia de ello, sus sentimientos tenderán a elevarse y caer como las olas del mar.

Cuando la ola de una mujer se estrella, tiene muy poco que ofrecer, temporalmente. En ese momento es cuando se precisa que un hombre saque provecho de sus habilidades de la tercera fase y continúe ofreciendo lo mejor de sí sin esperar nada a cambio. Ha de recordar que tiene el poder de proporcionarle la felicidad. Cuando un hombre asume, erróneamente, que no puede hacer feliz a una mujer, se siente muy descorazonado.

Las variadas experiencias positivas de la tercera fase preparan a un hombre para esos momentos en los que parece que no tenga tanto éxito. Un hombre puede minimizar su desaliento y su frustración cuando la ola de la mujer se estrella inevitablemente si recuerda que las mujeres son como olas y, además, guardando un buen recuerdo de los momentos en que él ha tenido éxito con ella. Entonces, en vez de sentir que no puede hacer nada, sabrá exactamente qué ha de hacer y tendrá unas expectativas realistas en lo referente al resultado final.

Cuando la ola de una mujer se estrella, un hombre puede concluir, erróneamente, que no puede hacer nada para hacerla feliz.

Mientras la ola sube, la mujer es capaz de dar y expresar más y más amor. Cuando se estrella, y al margen de lo maravillosa que sea su pareja, perderá temporalmente (en diversos grados) la habilidad para ser tan cariñosa. Ella, de repente, pierde la confianza en sí misma y ya no es tan receptiva ni sensible.

En esas ocasiones, el hombre comete el error de intentar enmendarla. Intenta disuadirla de sentir como siente, en vez de tomarse su tiempo para ser más considerado con ella y apoyarla del modo que funciona con Venus. En vez de dar

soluciones, un hombre puede tener más éxito si proporciona una mayor comprensión y empatía. Cuando su ola se está estrellando, lo que más necesita sentir una mujer es que no está siendo juzgada o rechazada por no ser tan cariñosa.

Cuando la ola se estrella, lo que más necesita una mujer es el amor de un hombre.

Cuando una mujer se siente apoyada, no necesariamente se siente mejor enseguida. Lleva su tiempo. Si va descendiendo, entonces el apoyo de un hombre le hará más llevadero el choque final. Una vez que llega a él, si ella siente su apoyo, su ola volverá a elevarse de nuevo.

CUANDO LA OLA SE ESTRELLA

He aquí algunos ejemplos comunes de cómo siente una mujer cuando su ola se estrella.

1. Se siente sobrepasada

Puede empezar a quejarse repentinamente de su vida. En vez de sentirse rechazado, un hombre necesita escuchar y ser comprensivo. Después de que ella se haya desahogado, él debe resistir la tentación de dar una solución y ha de hacerle, en cambio, un cumplido.

Si ella dice: «No tengo tiempo para salir. Hay mucho que hacer. Lo único que puedo hacer es hacerlo».

No digas

«No hagas tantas cosas. Deberías relajarte y tomártelo con calma.»

«Te preocupas demasiado. Ya se hará. Salgamos y divirtámonos.»

«Olvidate de eso y vente conmigo. Nos lo podemos pasar de miedo, en vez de sentirte mal.»

Di

«Les das mucho de ti a los demás, ven que te dé un abrazo.»

«Sí que hay mucho por hacer.» Entonces escucha con empatía cómo hace la lista.

Después de escuchar la lista de cuanto hay por hacer, ofrece tu ayuda o pregunta: «¿Hay algo que yo pueda hacer?».

Una vez que se siente oída, un hombre ha de ofrecerse a ayudar. Él debe tener mucho cuidado de no pensar que su ayuda sea capaz de suprimir sus sentimientos de desánimo. Ella no va a decir: «Muchas gracias por ofrecerte a ayudarme; ahora me siento mucho mejor». Ella solo puede decir eso cuando su ola asciende.

Cuando la ola se estrella, un hombre ha de saber que la habilidad de una mujer para apreciarlo está bajo mínimos en todo momento. Cuando la ola vuelva a subir, entonces volverá a sentir un aprecio renovado. Cualquiera puede ser cariñoso cuando está de buen humor. La prueba real del amor es estar allí cuando la ola se estrella contra el fondo. Cuando una mujer está baja de ánimo y un hombre sabe estar a su lado, siempre lo recordará y apreciará. Se trata de unos momentos en que una mujer desarrolla su habilidad para confiar en el amor y en el apoyo de su pareja.

2. Se siente insegura

Puede que repentinamente empiece a hacer miles de preguntas acerca de la relación o sobre cómo siente él. Puede preguntarle cuánto la ama o qué siente acerca de su cuerpo. Esas preguntas no se han de tomar al pie de la letra. No intentes resolver su problema razonando. Lo único que ella busca son reafirmaciones.

Si ella dice: «¿Te parece que estoy gorda?».

No digas

«Bueno, realmente no tienes el tipo de una modelo; pero esas mujeres se mueren de hambre.»

«No deberías ser tan dura contigo misma. Yo no lo soy.»

«Si realmente quieres perder peso, deberías buscar ayuda.»

«Si quisieras venir conmigo a hacer gimnasia, entonces te sentirías mejor con tu cuerpo.»

Di

«Para mí eres preciosa, y te quiero tal y como eres.» Después abrázala con pasión.

«Tienes un tipo estupendo. Te adoro.» Y abrázala con pasión.

«Tú me excitas y me quitas la respiración.» Y después abrázala y bésala.

«A mí me parece que estás estupenda. Me encanta tu cuerpo.» Y luego abrázala y bésala.

Si ella dice: «¿Crees que somos la persona adecuada el uno para el otro? ¿Aún me amas?...».

No digas

Di

«Bueno, aún creo que tenemos que resolver algunas cosas.»

«Bueno, el tiempo lo dirá. Para eso es para lo que nos citamos.»

«¿Por qué otra razón, si no, iba yo a estar saliendo contigo durante un año?»

«¿Cuántas veces tenemos que volver sobre lo mismo? Esta conversación ya la hemos tenido antes.»

«Sí. Estoy loco por ti. Eres la mujer más especial que ha habido nunca en mi vida.»

«Sí. Eres la mujer más fantástica que he conocido nunca.»

«Sí. Te quiero más cada día.»

«Sí. Cuanto mejor te conozco, más aumenta mi amor por ti.»

Si ella dice: «¿Cómo puedes amarme? Mi vida es tan desorganizada. Me estoy desmoronando».

No digas

Di

«A veces es duro, realmente. Ojalá no hicieses una montaña de arena de esas cosas.»

«Tu vida no se deshace. Deberías ser menos emocional.»

«Quieres abarcar demasiado. Si te relajaras más, entonces las cosas no serían tan crudas.»

«Si las cosas no te deprimieran tanto, sería más fácil amarte.»

«Si dispusieras mejor de tu tiempo, entonces no te desmoronarías. Si tú...»

«Bueno, yo te quiero y estoy aquí para darte mi apoyo. Haces muchas cosas. Déjame que te abrace. Claro que te quiero.»

«Puedes desmoronarte en mis brazos cada vez que quieras. Te quiero. Puedes llamarme siempre que me necesites.»

«Te quiero porque lo das todo. Das mucho de ti misma. ¿Cómo puedo ayudarte?»

«Te quiero porque, para mí, eres muy especial. No me importa que te desmorones. Estoy a tu lado.»

«Me encanta que me necesites. Y me encanta estar aquí para ti. Dispongo de tiempo, déjame que haga yo esto...»

3. Ella se siente resentida

Con frecuencia, cuando su ola se levanta, una mujer se ofrecerá felizmente sin darse cuenta de que también está esperando más a cambio. Cuando asciende, ella no espera más a cambio, pero si ella ha dado más de lo que cree que ha recibido, se sentirá resentida cuando la ola se estrelle. Puede sentir ese resentimiento hacia casi cualquier cosa: su pareja, su vida, su trabajo, el trabajo de él, el tiempo, el camarero del

restaurante, sus padres, el tráfico, etc. Un hombre debe tener mucho cuidado de no enjuiciarla o condenarla por ser tan negativa o irrazonable, y mucho menos ha de intentar poner en claro con ella sus sentimientos.

Cuando una mujer está resentida, lo último que quiere es que un hombre minimice el problema que la perturba. Lo que necesita, básicamente, es hablar sobre él, airear su frustración y sentir que hay alguien que está de su lado. A eso se reduce la intimidad. Ella necesita saber que él es su aliado.

Si ella dice: «Odio a mi jefe. No puedo creer que espere que yo haga tantísimas cosas. Me ha dejado un informe diciéndome que...».

No digas

Di

«No creo que tu jefe quiera agotarte. A él le gusta cómo trabajas.»

«Creo que es injusto. ¿Cómo puede decirte eso?»

«Seguro que ignora lo mucho que ya estás haciendo. Espera lo peor.»

«Él no reconoce lo mucho que haces. ¿Qué quiere?» Luego escucha y déjala hablar más.

«Deberías decirle que ya no das más de sí. Simplemente dile que no.»

«Es horrible: ¿no se da cuenta de lo mucho que haces?» Luego escúchala y déjala hablar más.

«Deberías decirle lo ocupada que estás. Entonces no te daría tanto para hacer.»

«Me parece que espera demasiado de ti. Te mereces unas vacaciones. ¿Cuándo descansas?» Luego escúchala y déjala hablar más.

Si ella dice: «Este camarero es realmente estúpido. Hace un cuarto de hora que estamos esperando la cuenta».

No digas

Di

«Es que tienen mucha gente. Seguro que hace lo que puede.»

«No puedo creerlo. Aquellos ya han pagado y se van. Voy por él.»

«No tiene la culpa. Andan escasos de personal.»

«Sí, nos está ignorando. No puedo creer que tengan tan pocos camareros.»

«No te preocupes, no tenemos prisa. Aún llegamos a tiempo a la película.»

«Si no viene pronto llegaremos tarde al cine. Voy a ver si película.»

Para sentirse más amada, una mujer necesita abrirse, compartir todo lo suyo y experimentar que aun así es amada. Aprender a tratar con la tendencia de una mujer a

subir y a bajar como una ola es uno de los principales desafíos para un hombre en el proceso de las citas.

EL MAYOR DESAFÍO DE UNA MUJER

Las mujeres también tienen un desafío en sus parejas masculinas. De igual modo que las mujeres suben y bajan como resultado de la vivencia de la intimidad, los hombres se mueven hacia adelante y hacia atrás. Cuando un hombre experimenta un aumento de la intimidad, comienza a balancearse adelante y atrás entre estrechar la relación y alejarse de ella.

Para entrar en la vida de una mujer sin perder el sentido de su individualidad y de su autonomía, un hombre se debate entre el fuerte sentimiento de estrechar la relación y el deseo de huir e ir a lo suyo. Cuanta más intimidad tiene un hombre con una mujer, más a menudo tendrá la sensación de necesitar alejarse.

Mientras no se haya establecido la intimidad, como en la tercera fase, un hombre continúa sintiendo el deseo de estrechar lazos, planea hacer feliz a la mujer y está interesado en conocerla y expresarle el amor que siente por ella. Apenas siente esa necesidad de alejarse, o al menos no tanto.

Una vez que entra en la cuarta fase y experimenta una intimidad creciente, también sentirá la necesidad de alejarse. Sin que importe hasta qué punto ha renunciado a sí mismo para estrechar los lazos, él sentirá la necesidad de ser autónomo. No importa lo maravillosa que sea una mujer, en la medida que un hombre y una mujer estrechan los lazos, el hombre periódicamente se alejará, antes de que crezca esa intimidad.

Cuando un hombre experimenta una mayor intimidad, siente periódicamente la necesidad de alejarse antes de que crezca esa intimidad.

Cuanta mayor intimidad siente un hombre con una mujer, mayor será su necesidad de alejarse. Después puede volver a ella con más amor incluso. Cada vez, después de alejarse, su amor tiene la oportunidad, al regresar, de crecer.

LOS ALTOS Y BAJOS DEL DESEO

Esos altos y bajos del deseo afectan a todos los hombres. Están asociados con los altos niveles de testosterona, propios de los hombres, y no de las mujeres. Como esta no es una experiencia básica de la mujer, es difícil para ella apoyar instintivamente a un hombre en ese proceso. El resultado es que ella, inconscientemente, puede estar saboteando que el hombre se sienta más enamorado y atraído de y por ella.

Cuando un hombre se aleja, es muy importante que ella no lo persiga o intente que vuelva. Debe tener mucho cuidado en no rechazarlo cuando regrese. Un hombre necesita sentir que ella acepta libremente su tendencia a alejarse.

Las mujeres piensan, erróneamente, que cuanto mayor intimidad haya mejor es para la relación. Cuando un hombre se distancia, una mujer cree que algo va mal y desea aumentar la intimidad. La mujer inteligente aprende a dejarle al hombre un espacio de libertad y a confiar en que volverá a descubrir la necesidad de estar con ella por sí mismo. Ella comprende que «la ausencia fortalece los vínculos». Esa mujer incluso anima al hombre a disponer de su tiempo con los amigos, sin ella. Concediéndole esa libertad, ella permite que él sienta el deseo de conquistarla una y otra vez.

LOS HOMBRES SON COMO GOMAS ELÁSTICAS

Cuando una mujer acepta la necesidad de un hombre de distanciarse, ella pone las condiciones adecuadas para que él encuentre dentro de sí mismo el deseo de estar más cerca de ella. Como he explicado ya en la segunda fase, los hombres son como gomas elásticas. Cuando se alejan, solo pueden estirarse hasta el punto en que inician un rápido retorno. Comprendiendo la tendencia de un hombre a alejarse, una mujer se asegura de que él hallará en su corazón el amor necesario para regresar.

Cada vez que él regrese a ella, la amará más. Su necesidad de alejarse irá disminuyendo con el paso del tiempo. Hasta cierto punto siempre existirá, pero no será tan acusada. La tendencia de un hombre a alejarse es mayor cuando él experimenta la intimidad antes de estar preparado para ella. Si un hombre estrecha su relación con una mujer antes de haber experimentado la química a sus cuatro niveles —físico, emocional, mental y espiritual— puede que no vuelva después de alejarse. Si no ha experimentado bastante amor, entonces la goma elástica se rompe. Veamos un ejemplo.

Amor a primera vista

Cuando Derrick, de treinta y dos años, conoció a Rochelle, de treinta, se enamoró. Fue un amor a primera vista. En muy pocas citas se dieron cuenta de que sentían y actuaban como almas gemelas. Derrick la llamaba varias veces al día. Pasaban fines de semana juntos, compartiéndolo todo. Derrick nunca se había sentido tan apasionado. Rochelle había perdido la cabeza por él. Su relación era romántica; nunca se saciaban el uno del otro.

De repente, al cabo de tres semanas, Derrick dejó de llamarla. Rochelle no podía comprender por qué. Le preocupaba que le hubiera podido ocurrir algo. Le llamó al trabajo, pero no había pasado nada. Él se mostró amistoso, pero muy diferente de como se había comportado hasta entonces. Ni siquiera sugirió que podían citarse. Rochelle se ofendió. No podía comprender que, de la noche a la mañana, hubiera pasado de lo más ardiente a lo más frío. Ella se comportó de un modo agradable, pero estaba destrozada por dentro. Se sintió herida porque él se dirigiera a ella como si solo fueran simples amigos.

Esperó dos días y él siguió sin llamarla. No lo podía creer. Decidió que no quería volver a verlo. De acuerdo con esa decisión, lo llamó y le dijo cómo se sentía. Después de esa incómoda llamada, rompieron su relación. Ella se sintió herida y resentida, mientras que él se sentía mal por haberla herido.

Él no había querido engatusarla. Había pensado que era la única para él. Lo único que sabía era que una mañana se despertó junto a ella y sintió que no era la persona apropiada para él. Sintió un casi embarazoso deseo de huir. Mientras desayunaban juntos, empezó a compararla con la mujer ideal que tenía en mente. Y ella no daba la talla de lo que él deseaba. Igual de súbito que había sido su enamoramiento lo fue su desenamoramiento.

No sabía qué hacer, por lo que no hizo nada. Cuando ella lo llamó de nuevo y tuvo que oír lo mucho que él la había herido, él estuvo de acuerdo en ponerle fin a la relación. Se sintió apenado, pero no podía hacer más que eso. No podía cambiar sus sentimientos y decididamente no quería seguir hiriéndola.

Abrasarse y después enfriarse

Seis meses después, tras haber seguido un seminario Marte/Venus, Derrick aprendió que los hombres son como gomas elásticas. Ello le permitió, entonces, dotar de

sentido al hecho de que, con Rochelle, hubiera pasado de estar abrasado a ser absolutamente frío. Él había logrado establecer una intimidad con ella. Después, mientras él se alejaba, ella lo llamó. Él no podía darle ninguna seguridad sobre sus sentimientos respecto a ella, porque él mismo no la tenía. Él había llegado a la conclusión de que ella no era la persona idónea para él. Él se preguntaba qué hubiera pasado si se hubieran tomado un poco más de tiempo para conocerse mejor en vez de lanzarse de cabeza a la cuarta fase de la relación. Aunque él ya no sentía una profunda necesidad de estar con ella, la echaba de menos. Decidió llamarla y explicarle lo que él pensaba que había ocurrido. Fueron a comer para hablar sobre las sugerencias que había obtenido del seminario que había hecho.

Casi sin darse cuenta de cómo ni por qué, decidieron continuar viéndose. Esta vez, aunque les costó mucho evitar tener relaciones sexuales, fueron más despacio. Decidieron probar darle a la relación una oportunidad y tomarse el tiempo necesario para atravesar las diferentes fases.

Cuando llegaron finalmente a la cuarta fase, Derrick comenzó a sentir de nuevo su necesidad de distanciarse. Como una goma elástica, él volvería. Esta vez, su necesidad de distanciarse no fue tan intensa porque él había empleado mucho tiempo en desarrollar su relación. Cuando él se alejaba, apenas pasaban unos pocos días y comenzaba de nuevo a echarla de menos. Derrick y Rochelle habían desarrollado su relación lo suficiente como para que cuando él se distanciara la goma elástica no se rompiera. Después de un año se casaron y han constituido hasta hoy una pareja muy feliz.

LOS CUATRO ACCESOS A LA INTIMIDAD

Hay cuatro accesos a la experiencia de la verdadera intimidad. Como ya hemos dicho anteriormente, estos son el físico, el emocional, el mental y el espiritual. Hasta que no hayamos preparado cada uno de estos diferentes aspectos de nuestra personalidad, no estamos dispuestos para asumir una mayor intimidad en la relación. Si nos apresuramos a acceder a la intimidad antes de estar preparados, los resultados serán contraproducentes.

Las tres primeras fases de las citas nos preparan para experimentar la intimidad. Si empleamos el tiempo necesario para desarrollar la química física, emocional, mental y espiritual, seremos capaces de acceder a una mayor intimidad. Si estrechamos

relaciones en el plano físico o emocional, antes de estar unidos mental o espiritualmente, entonces podemos sentirnos incompletos.

Podemos levantarnos una mañana preguntándonos quién es esa persona con quien acabamos de conectar. En vez de querer acercarnos más, lo que queremos es huir. O puede suceder justo lo contrario. Podemos pensar que nos sentimos estupendamente pero que nos faltaba algo, y que necesitamos precisamente ese algo.

Cuando las parejas se entienden demasiado pronto, el hombre, por lo general, acaba marchándose, mientras que la mujer siente mayor necesidad. Algunas necesidades y algunos alejamientos son buenos, pero cuando no estamos preparados en todos los niveles, esas dos reacciones pueden ser aún más fuertes.

Un hombre puede alejarse de forma tan compulsiva que no vuelva jamás a la relación. Una mujer sentirá tanta necesidad que empezará a perseguir al hombre cuando se distancia, desanimándolo. Abriendo, en primer lugar, los cuatro accesos, un hombre y una mujer se preparan para la verdadera intimidad.

Cuando las parejas se lanzan a la intimidad, la tendencia del hombre a ser como una banda elástica y la de la mujer a ser una ola se intensifican. Si van despacio y se toman su tiempo, su oleaje no será tan extremo y la banda elástica no se estirará tanto. Tendrán sus altos y bajos, pero se volverán más manejables.

POR QUÉ ESPERAR ES TAN IMPORTANTE

Viviendo plenamente la experiencia de la tercera fase, los hombres y las mujeres son capaces de atravesar los cuatro accesos a la intimidad. Para muchos hombres es una auténtica sorpresa descubrir que la intimidad mental y emocional puede ser tan satisfactoria como la intimidad física. Cuando un hombre saborea la satisfacción de experimentar la intimidad física completa con alguien con quien también comparte la intimidad emocional, la mental y la espiritual, es muy raro que ese hombre se eche para atrás.

Tener un mero intercambio sexual cuando se puede auténticamente hacer el amor es como comer comida basura pudiendo darnos un festín de Navidad. ¿Por qué conformarse con lo menos? Puede llevar más tiempo y exigir más energía, pero es real y duradero. Tomarse el tiempo necesario para atravesar las cinco fases sirve para que un hombre esté seguro de que cuando él se entregue por completo tendrá la más absoluta correspondencia.

INTERCAMBIANDO PAPELES

En la medida en que un hombre tiene éxito al servir de apoyo a una mujer, ella sentirá que tiene una total seguridad a la hora de volverse más vulnerable. Esa misma disposición del hombre no solo le ayuda a la mujer, sino que también le ayuda a él a abrirse más a sus propios sentimientos. Aprendiendo a respetar y a comprender los sentimientos de ella, él aumenta su contacto consigo mismo. Naturalmente, sentirá la tentación de compartir más cosas con ella... Una vez que ella haya conseguido lo que necesita para abrirse y compartirse, es bueno que un hombre intercambie los papeles con una mujer y le permita servirle a él de apoyo.

En la cuarta fase está indicado cambiar los papeles ocasionalmente. Si ha sido el hombre el que ha planeado siempre las salidas, la mujer puede ahora hacerlo de vez en cuando. Si él siempre ha sido una persona que ha escuchado con atención, es ahora a ella a quien le toca escuchar. Si él ha sido quien ha llevado la iniciativa en la relación, es a ella a quien le corresponde hacerlo ahora. Este cambio de papeles es un paso importante, pero debe darse con cierta precaución. A un hombre le resulta fácil sentarse a recibir, y a una mujer no menos el dar en exceso. Cuando se cambian los papeles, el proceso ha de hacerse conscientemente, con la conciencia, además, de que es simplemente ocasional.

CUANDO LOS HOMBRES SON SENTIMENTALES Y MUY COMUNICATIVOS

Algunos hombres están en contacto con sus propios sentimientos. Son personas abiertas y prestas a la comunicación. Estos hombres pueden, ignorándolo, sabotear una relación. Una mujer necesita sentir en primer lugar que un hombre está a su lado; después ella puede estar al lado de él sin perderse a sí misma. Cuando un hombre necesita a una mujer más de lo que ella lo necesita a él, puede ser algo auténticamente inhibidor. Asegurándose de que el hombre nunca habla más de lo que puede hacerlo la mujer, un hombre crea un equilibrio adecuado en la relación.

El hombre debe tener mucho cuidado de no hablar más que la mujer.

El hecho de que una mujer perciba la necesidad de apoyo de un hombre, puede

apartarla de sentir sus propios sentimientos. Esta es una gran diferencia entre hombres y mujeres. Cuando un hombre apoya a una mujer, él está más en contacto con sus propios sentimientos y necesidades. Cuando es la mujer la que apoya al hombre, ello puede provocar que pierda contacto con sus sentimientos y necesidades.

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Cuando una pareja cambia demasiado sus papeles, un hombre puede convertirse en una ola y una mujer en una goma elástica. El problema es que cuando una mujer es como una goma elástica, ella no suele regresar tan automáticamente como un hombre. Cuando un hombre es como una ola que se estrella, eso hace que la mujer se sienta ultraprotectora de las necesidades de él y tienda a olvidarse de sí misma. Él también corre el riesgo de volverse demasiado blando y sensible. Para evitar todo esto, las palabras necesitan encontrar un equilibrio. Demasiado intercambio de papeles puede apagar la llama amorosa. En la medida adecuada es, sin embargo, maravilloso.

Un hombre puede dirigirse a su pareja para compartir su intimidad y sus pensamientos íntimos, sus sentimientos, necesidades y deseos, pero ha de tener mucho cuidado de hacer eso solo cuando haya satisfecho sus necesidades primero. También ha de tener cuidado de no ser excesivamente sensible. Si él tiende a deprimirse más de lo que ella lo hace, eso puede apartarla de estar en contacto con sus verdaderos sentimientos y su sensibilidad. Todo ello puede privarlos de experimentar la intimidad profunda que solo puede sentirse cuando la mujer se abre y el hombre entra en ella para apoyarla.

Un hombre necesita tener cuidado de no necesitar mucho el tiempo de la mujer, su energía y su apoyo. Es un camino demasiado fácil para ella volverse acomodaticia y después, más tarde, resentirse del hecho de que no consiga todo el apoyo que merece. Puede sentir la necesidad de alejarse, pero ella no vuelve alegremente. En vez de eso, regresa por obligación. Así, una pareja puede no acceder a la quinta fase de las citas: el compromiso.

PASAR A LA QUINTA FASE DE LAS CITAS

Consiguiendo conocernos el uno al otro más íntimamente, cuando es el momento

oportuno, podemos fácilmente reconocer si nuestra pareja es nuestra alma gemela o no. Así, la gente suele preguntar: «¿Cómo lo sabes?». La respuesta es: atraviesa las cuatro primeras fases y lo sabrás. En un determinado momento sabrás si esa persona es la adecuada para ti o no. En ese instante, estarás lista para pasar a la quinta fase de las citas.

Quinta fase: compromiso

Habiéndonos preparado en las fases anteriores de las citas, adquirimos la habilidad de saber si queremos casarnos o no con la pareja con la que estamos saliendo. Reconocemos si nuestra pareja es nuestra alma gemela. No solo estamos enamorados: amamos tanto a esa persona que queremos pasar con ella el resto de nuestra vida.

Ese reconocimiento es solo un vislumbre. Aunque estemos convencidos de que esa persona es la adecuada para nosotros, esa convicción puede, más tarde, ser puesta en duda, o ser olvidada. Para asegurarnos de que es duradera, debemos reconocerla y comprometernos con ella. Recuérdese que es indispensable golpear el hierro mientras está caliente; de otro modo, si se enfría, podemos perder la oportunidad de moldearlo.

Cuando finalmente somos capaces de reconocer a nuestra alma gemela, al principio solo se trata de un vislumbre.

Comprometiéndonos a casarnos, fortalecemos esa convicción y la respaldamos. Actuando con ese sentimiento y comprometiéndonos, conseguimos que ese delicado acto se convierta en algo más sólido, real y fundamentado. Debe ser una decisión que se proteja y a la que hay que alimentar y de la que hay que cuidar, como un pequeño tallo que creciera en primavera. Con el cuidado apropiado, nuestro amor tiene la oportunidad de hacerse más fuerte.

LA IMPORTANCIA DE LA PROPOSICIÓN

La mayoría de los hombres no se da cuenta de lo importante que es una proposición para una mujer. Para Venus, después de la ceremonia nupcial, el día de la proposición de matrimonio constituye el más apreciado recuerdo de su vida. Algunos hombres se rebelan contra esta idea porque no se dan cuenta de lo importante que es. Al margen de ser uno de los regalos más importantes que puede ofrecer un hombre, una proposición allana el camino para un gran matrimonio.

Para Venus, después de la ceremonia nupcial, la proposición matrimonial es el más apreciado recuerdo de su vida.

En los momentos difíciles que vendrán, será de mucha ayuda para una pareja echar la vista atrás y recordar ese momento especial en el que sus corazones eran tan inocentes, aún sin ningún tipo de carga, y cuando se prometían sinceramente amor el uno al otro.

Para un hombre es un maravilloso regalo crear una ocasión memorable. Solo sucederá una vez, por lo que no es mala idea pensárselo bien. Durante el resto de su vida, una mujer contará siempre la historia de cómo se le declaró su pareja. Un hombre debería, privadamente, pedir algunas buenas ideas a sus amigos casados.

EL DESAFÍO DE LA QUINTA FASE

El mayor de los desafíos en la quinta fase es no precipitarse en asumir las responsabilidades matrimoniales. Muchos matrimonios fallan no porque las parejas escogieran a la persona inapropiada, sino porque no se prepararon adecuadamente. Cuando el inevitable estrés y los problemas de compartir un hogar y una vida juntos sobrevienen, empiezan a dudar de que estén con la persona adecuada. Pierden contacto con ese especial sentimiento de amor y compromiso que sintieron en la quinta fase.

La fase del compromiso es una oportunidad para que la pareja cree un recuerdo duradero del amor especial que ambos se tienen mutuamente. Es el momento de practicar la mayor parte de habilidades básicas para amar antes de someterla al test definitivo del matrimonio. Comprometerse es como un periodo de calentamiento antes de un ejercicio intenso. Es el momento de estirar los músculos de la relación

para que cuando los sometamos a la prueba del ejercicio estén preparados. Un compromiso te prepara para tener éxito en el matrimonio.

Comprometerse es como un periodo de calentamiento antes de un ejercicio intenso.

Cuando las parejas se toman cinco u ocho meses para disfrutar de la certidumbre de su amor, entonces se hallan preparados para cuando, más tarde, hayan de atravesar las grandes pruebas. A medida que el estrés del matrimonio se acentúa, somos capaces de descubrir de nuevo el amor en nuestro corazón porque hemos tenido muchas experiencias puras de amor por nuestra pareja y de su amor por nosotros. Comprometerse proporciona una base necesaria para asumir los desafíos de convivir juntos y compartir las complejidades de la vida con una pareja.

Comprometerse proporciona una base necesaria para asumir los desafíos de convivir juntos y compartir las complejidades de la vida con una pareja.

LOS REGALOS DEL COMPROMISO

Los regalos del compromiso son igualmente importantes para los hombres y las mujeres, aunque diferentes. Una mujer tendrá más éxito en el matrimonio si recuerda los sentimientos de amor que vivió cuando se comprometió. Durante el resto de su vida será capaz de conectar con la parte de sí que confía en su pareja, la aprecia y la acepta.

El compromiso especial que su pareja contrae con ella la ayuda a descubrir la parte de sí que es receptiva, sensible y segura. Más tarde, cuando la vida cae un poco en la banalidad y la rutina, ella será capaz de volver la vista atrás y descubrir la parte de sí que puede crear de nuevo el amor y a la que le inspira tanto el dar como el recibir amor.

Durante el compromiso, un hombre también reúne una serie de experiencias y recuerdos que le afectarán para el resto de su vida. Cuando puede tener la vivencia de su pareja sin el estrés del matrimonio, pero con el claro reconocimiento de que él

desea compartir su vida con ella, él es capaz de sentir su lado más seguro, responsable y resuelto.

Sin la presión del matrimonio, un hombre tiene muchas oportunidades para comprobar su poder de contribuir. Esa seguridad le proporciona el poder y el compromiso para resolver los problemas y conflictos que puedan darse en el futuro.

Sin la presión del matrimonio, un hombre tiene muchas oportunidades para comprobar su poder de contribuir.

Estar comprometido depara al hombre, en un futuro inmediato, la habilidad para conectar con su lado más noble. En los momentos de estrés, él es capaz de mirar hacia atrás y recordar las promesas que había hecho cuando su corazón estaba abierto de par en par. Es capaz de volver a establecer contacto con esa parte de sí que se preocupa profundamente de su pareja, la respeta y la cuida.

LAS DOS HABILIDADES MÁS IMPORTANTES

Estar comprometidos es para las parejas una fase para disfrutar de su amor como preparación para un matrimonio inmediato. Durante este tiempo de exposición, tenemos la mayor habilidad para aprender y practicar las dos habilidades fundamentales del matrimonio: la habilidad para disculparnos y la habilidad para perdonar. Practicando estas dos habilidades antes de que aumenten los desafíos, las parejas se preparan adecuadamente para casarse. Estas dos habilidades son como las alas de un pájaro. Sin ambas alas, la del amor y la de la paz, el pájaro no puede remontar el vuelo.

Las disculpas y el perdón son interdependientes. Cuando un miembro de la pareja se disculpa, le hace al otro más fácil hallar el perdón. Cuando uno de los dos perdona con facilidad, al otro le resulta más fácil disculparse. A un hombre le cuesta disculparse por sus errores si le parece que no va a ser perdonado. E igualmente difícil es para una mujer perdonar los errores de un hombre si este no se disculpa. Uno no puede existir, pues, sin el otro.

Cuando los hombres se disculpan

Para desarrollar estas habilidades con mayor efectividad, un hombre debería centrarse, en primer lugar, en asumir la responsabilidad de disculparse por sus errores, y una mujer debe centrarse, por su parte, en responsabilizarse de perdonar los errores de un hombre. Aunque ambos, hombres y mujeres, deben ser capaces tanto de disculparse como de perdonar, si adoptan este enfoque en particular, tendrán mayor éxito.

Cuando un hombre puede disculparse por un error y ser perdonado, se convierte automáticamente en un perdonador de su pareja. En la medida que puede saber por anticipado que ella lo ama y lo acepta, él puede aprender con mayor felicidad de sus propias faltas. Cuando no ha de pensar en si será o no amado, entonces se ve más libre para considerar lo que ha ocurrido y cómo puede actuar de modo diferente en el futuro.

La habilidad de un hombre para corregirse a sí mismo por consideración hacia los demás está directamente ligada a cómo acepta lo que siente. Cuando un hombre se siente castigado por su pareja, le es difícil ser más considerado y sensible con sus necesidades. Cuando los hombres pueden disculparse, no solo son las mujeres mucho más felices, sino que el hombre también consigue lo que más necesita: la confianza, la aceptación y el aprecio de ella.

Cuando las mujeres perdonan

Cuando una mujer puede perdonar en respuesta a la disculpa de un hombre, ella gana la habilidad de confiar más en él y de aceptarlo. Sin sus disculpas, ella no puede desarrollar la capacidad de confiar en un hombre y de aceptarlo tal como es. Si a un hombre le cuesta considerar sus errores, una mujer debe explayarse sobre ellos hasta que él lo haga. Debe asumir la responsabilidad de mejorarlo en vez de centrarse en sí misma y mejorar su propia actitud.

Si a un hombre le cuesta considerar sus errores, una mujer debe explayarse sobre ellos hasta que él lo haga.

Una relación prospera cuando un hombre se centra en corregir su conducta para ser más considerado y la mujer se centra en corregir su actitud hacia la conducta de él. A fuerza de perdonar, una mujer descubre su poder para hacer aflorar lo mejor de un hombre y de ella misma. Descubriendo la parte de sí misma capaz del perdón, una mujer entrará en contacto con la parte más cariñosa de su personalidad.

EL TIEMPO IDEAL PARA PRACTICAR

La época del compromiso es el momento adecuado para practicar tanto la disculpa como el perdón. Ciertamente sería mucho más fácil para la mujer ser acomodaticia y pródiga en disculpas, y el hombre contentadizo y perdonador, pero no estarían preparados para el matrimonio. Demasiado a menudo las mujeres casadas se quejan de que sus maridos nunca se disculpan, mientras que los hombres casados se quejan de que sus esposas nunca los perdonan, son castigadoras y nunca olvidan los errores que ellos cometen.

Para corregir esa tendencia hemos de arrancarla de raíz. A un hombre en la quinta fase no le importa disculparse. Esto se debe, básicamente, a que él no ha pasado por la experiencia de años y años de ser censurado y rechazado por sus errores. En la quinta fase, él sabe que será perdonado. Por ello este es el mejor momento para practicar.

Cuando un hombre se centra en sus errores y no en los de ella, descubre un tremendo poder para hacerla feliz.

A una mujer en la quinta fase no le importa practicar el perdón. Después de todo, a diferencia de la casada, ella no ha vivido la experiencia de que su pareja repita los mismos errores durante años. En la quinta fase, ella sabe que él seguirá preocupándose por sus necesidades, y el resultado no es otro que sentirse siempre muy abierta al perdón.

Cuando una mujer escoge deliberadamente centrarse en crear una actitud positiva y receptiva a través de la práctica del perdón, descubre entonces lo mucho que un hombre desea complacerla y apoyarla. Ella comienza a confiar en que él hace todo lo

que puede por ella y que, además, puede proporcionarle más de lo que ella desea. Tiene la experiencia de que su amor, y no sus recriminaciones, sacan lo mejor de él.

EL MATRIMONIO ES UNA LENTE DE AUMENTO

El compromiso es el mejor tiempo para las prácticas porque aún no estamos casados. Estamos aún en periodo de prácticas. Es aún la fase de calentamiento previa a la prueba real. El matrimonio es como una lente de aumento. Todo se vuelve más grande. Crece nuestro amor, pero nuestros problemas y presiones también se hacen mayores. Hablando, antes de casarse, de los problemas que vendrán, ambos miembros de la pareja se vuelven más receptivos.

En esta fase, el hombre se siente completamente aceptado después de que la mujer haya aceptado casarse con él. En ese momento es cuando él se siente más seguro de sí y responsable y, en consecuencia, es más propenso a disculparse por sus errores. Cuanto más se disculpe y sea perdonado, más libre se sentirá para reconocer sus errores y corregir ciertas conductas en el futuro.

Cuando más se disculpe y sea perdonado un hombre, más considerado se vuelve.

Una mujer también es más receptiva a los errores del hombre. Expresando claramente su perdón cuando un hombre se lo pide, una mujer le hace llegar el mensaje que él necesita para ser lo mejor que puede llegar a ser. La habilidad para perdonar es la más importante que puede tener una mujer. Con este poder puede deshacerse de los pequeños resentimientos que eventualmente alberga y que la apartan de ser cariñosa y sensible. De modo similar, la habilidad para disculparse es el poder más importante que un hombre puede utilizar.

POR QUÉ LOS HOMBRES NO SE DISCULPAN

Una de las razones por las que los hombres no se disculpan más en las relaciones con las mujeres es porque creen que las disculpas no funcionan con las mujeres. En

Marte, cuando un hombre dice que lo siente, dice también que ha cometido un error. Otro hombre enseguida acepta esas disculpas. Piensa: vale, ahora que tú admites que estabas equivocado y que yo tenía razón, podemos ser nuevamente amigos. Si hay un problema en Marte, el final de la discusión se produce cuando una persona se disculpa.

En Venus es justo lo contrario. Cuando dices que lo sientes, comienza la discusión. Cuando un hombre dice a una mujer que lo siente, ella procederá a decirle con todo lujo de detalles por qué él debe sentirse en la obligación de disculparse.

Para poder perdonar, una mujer necesita hablar acerca de sus sentimientos hasta que el hombre comprenda por qué está molesta.

A él le frustra mucho esta respuesta, pues él confía en que su disculpa sea el fin de la discusión. Cuando ella empieza a hablar, él siente que su disculpa no sirvió para nada. Cuando sus disculpas no funcionan, él hace a continuación lo que cree que es lo mejor. Intenta hacerla sentirse mejor explicándole por qué no se ha de sentir molesta. En este planeta, si dispones de una buena explicación, la otra persona se siente enseguida mucho mejor.

Si yo llego tarde a una cita en Marte, explico que hubo un accidente en la autopista y que estuve retenido durante cuarenta y cinco minutos. Los otros marcianos se sentirán mejor inmediatamente. Si digo que estuve dos horas en medio de un atasco monumental, aún se sentirán mejor. Si digo: «Es que mi hija se cortó y tuve que llevarla al hospital», en modo alguno se enfadarán conmigo. En Marte, cuanto mejor sea la explicación, mejor se siente quien la escucha y más fácilmente es capaz de perdonar.

LAS EXPLICACIONES NO FUNCIONAN CON VENUS

En Venus es diferente. Las explicaciones pueden empeorar las cosas. Cuando un hombre da una buena explicación, él cree que a una mujer eso debería hacerla sentirse mejor inmediatamente. Y sin embargo tiene el efecto contrario. Lo que ella oye es que no tiene derecho a sentirse molesta. En Venus, antes de que una mujer se sienta

mejor, necesita sentir que un hombre comprende que ella tiene una buena razón para sentirse molesta.

Ella no puede aceptar su explicación como un modo de hacerla sentir mejor; necesita primero hablar acerca de cómo se siente. Quiere ser comprendida; y solo luego se siente preparada para perdonar. Ni siquiera necesita una buena explicación. Solo necesita sentir que él verdaderamente comprende por qué está molesta.

He aquí algunos ejemplos de las explicaciones de Marte y de las reacciones de Venus:

<i>Él dice</i>	<i>Ella oye</i>
«Siento llegar tarde. Hubo un accidente terrible en la autopista. El tráfico se puso imposible. Estaba parado detrás de un tráiler... »	«Tengo una buena razón para justificar mi retraso, luego no deberías enfadarte por que haya llegado tarde. Deberías estar feliz de que esté aquí. »
«Siento haberme enfurecido contigo, pero fuiste muy crítica conmigo. Dijiste... »	«Fuiste muy crítica conmigo. Tú has cometido el error, luego eres tú quien debe disculparse conmigo. »
«Siento no haberte devuelto la llamada. Tengo una presión tremenda en el trabajo. No creerías el plazo que tengo para acabar este proyecto. No sé qué hacer... »	«No deberías estar enfadada conmigo; en vez de eso, deberías compadecerme. Tengo mucha presión en el trabajo. »
«Siento no haber podido sacar las entradas para el concierto. Hacía tan buen tiempo que pensé que podríamos ir a navegar. Este es el mejor momento del año para salir a navegar... »	«No deberías estar enfadada conmigo; mi idea de salir a navegar es mucho mejor. Deberías estar contenta con este cambio de planes... »
«Siento haberte dejado sola durante unos minutos en la fiesta. No pensé que te sentirías abandonada. Estuve charlando con unos viejos amigos. Yo pensé... »	«No deberías ser tan sensible. Si fueras normal, no te habrías sentido herida. No hice nada malo. Simplemente estaba charlando con unos viejos amigos. »
«Siento sinceramente haberte dicho lo que te dije. Estaba realmente ofendido por el modo como me hablaste. Cuando tú dices que... »	«No había ninguna razón para que me hablastes de ese modo. Dije algunas cosas desagradables, pero no peores que las que tú dijiste. Tú empezaste primero... »

Para convertirse en un adepto de las disculpas, un hombre necesita recordar que, con las mujeres, las explicaciones no funcionan. Hay otro modo de atacar el asunto que funciona, en cambio, como un hechizo mágico.

El arte de disculparse con una mujer requiere dar tres pasos.

1. Di que lo sientes

Cuando una mujer está molesta, lo primero que quiere oírte decir es que lo sientes. Cuando tú dices que lo sientes, eso le indica a ella que tú estás abierto a oír sus sentimientos. Di brevemente que lo sientes sin dar ningún tipo de explicación. Cuantas menos palabras, más poderoso será el efecto que crees.

2. Escucha su respuesta

Cuando tú dices que lo sientes, ella siente que a ti te preocupa lo bastante como para darle la oportunidad de hablar acerca de sus sentimientos. Una vez que ella ha hablado acerca de sus sentimientos, debes volver a tener cuidado de no darle ninguna explicación ni de discutir con ella, de ningún modo.

Si ella quiere seguir hablando, debes limitarte a escuchar su respuesta. Si ella no dice nada, entonces da el tercer paso.

Escuchar a una mujer cuando está molesta no se supone que sea algo agradable. Y si no es agradable escuchar entonces todo va bien. Es lo que se espera. Se trata de que tú escojas pasarlo mal unos minutos en vez de que ella te lo haga pasar mal durante semanas. Cuando una mujer se siente molesta, ella necesita experimentar en alguna medida que tú sientes la molestia que ella está sintiendo.

3. Responde con algún adjetivo negativo

Cuando tú cometes un error, usa un adjetivo negativo para describirte a ti mismo o lo que hiciste. Mientras escuchas a una mujer hablar en los pasos uno y dos, responde sinceramente con un adjetivo negativo para describirte a ti mismo en el momento de cometer el error, en vez de planear una explicación. Estos son unos pocos ejemplos de diferentes adjetivos negativos y cómo hacen que se sienta una mujer.

«Siento llegar tarde. He sido realmente un desconsiderado.»

Tienes razón. Fuiste un desconsiderado. Vale, tú sabes cómo me siento. Vale, eso me hace sentirme mejor. A veces puedo soportar que llegues tarde. No tienes que ser perfecto. Lo que quiero es que también pienses en mí. Puedo perdonarte. No ha sido nada.»

«Siento lo que te dije ayer. He pensado acerca de ello y me doy cuenta de que me disparé...»

«Eso es: se disparó. Caramba eso sí que es ser responsable. Estoy impresionada. Seguro que nos disparamos los dos, pero él lo ha admitido. Está muy bien, realmente se marchó y siguió pensando en nuestra conversación. Él sabe cómo me debo sentir. Bueno, él tampoco fue tan desagradable. Puedo perdonarle.»

«Siento no haberte devuelto la llamada antes. Tienes razón, fui realmente insensible.»

«Humm, lo ha entendido. Seguro que no es tan insensible como pienso. Quizás se preocupa por mí. Puedo perdonarle por eso. Tampoco necesito que me esté llamando todo el día.»

«Siento haberme olvidado de sacar las entradas. Fue algo realmente egoísta por mi parte.»

«Claro que lo fue. Ni siquiera pensó en mí, únicamente en él. Humm, quizás no está tan pendiente de él mismo como pensaba. Tampoco ha de hacer cuanto yo quiera. Una relación es siempre dar y recibir. Creo que puedo perdonarle.»

«Lamento que te sintieras marginada en la fiesta. Fui un desconsiderado; realmente fue una bajeza.»

«Así es; fue desconsiderado y una bajeza... En cierto modo, él es bastante considerado al haberse dado cuenta de lo que hizo. Creo que puedo perdonarle. Estoy segura de que no quería dejarme sola.»

«Siento realmente todo lo que te dije. Estaba demasiado a la defensiva.»

Claro que estaba a la defensiva. Pensé que no había oído ni una palabra de cuanto dije. Seguro que estaba equivocada. Ahora intenta oír lo que digo. Le perdono. Al menos se preocupa de mí lo bastante como para intentar comprenderme.»

En estos ejemplos, el hombre se disculpa usando uno o más adjetivos negativos: desconsiderado, insensible, egoísta, deleznable, etc. Cualquiera puede añadir cuantos precise a esa lista.

Una mujer nunca se cansa de oír esos adjetivos negativos después de una disculpa hondamente sentida. Es como decir: «Gracias», «Una idea excelente», «Eso sí que

tiene sentido» o «Gracias por tu paciencia» a un hombre: él nunca se cansa de oír esas frases.

CÓMO PERDONAR A UN HOMBRE

Igual de importante que es para un hombre hallar las palabras adecuadas para disculparse con Venus, lo es para una mujer expresar su perdón del modo que sea más efectivo con Marte. Limitarse a decir simplemente «te perdono» puede ser tomado por muchos hombres como una auténtica tontería. Si tú expresas una actitud receptiva que acepta a un hombre aunque él claramente se haya equivocado, él entonces sí que se siente absolutamente perdonado. He aquí algunos ejemplos de frases que pueden hacerle tocar el cielo a un marciano.

Cuando una mujer manifiesta su perdón con cualquiera de las frases reseñadas, ello libera al hombre de ponerse a la defensiva, y le permite ser más considerado y responsable en cuanto a sus necesidades. Estos son algunos ejemplos de cómo un hombre responde al perdón de la mujer:

<i>Él dice</i>	<i>Tú dices</i>
«Siento haber llegado tarde. Fui realmente un desconsiderado.»	«Vale. La próxima vez llámame, ¿de acuerdo?»
«Lamento lo que te dije ayer... He pensado en ello y me doy cuenta de que me disparé...»	«Disculpas aceptadas... Además, no es para tanto. Los dos estábamos enfadados. Me encanta que hayas pensado en ello.»
«Siento no haberte llamado antes... Tienes razón, fui realmente poco sensible.»	«Está bien. Sencillamente es que no sabía qué había pasado.» En este momento ella es sensible a su explicación.
«Lamento haberme olvidado de comprar las entradas. Fue algo realmente egoísta por mi parte.»	«Vale. Me debes una. La próxima vez iremos a un concierto.»
«Siento que te sintieras marginada en la fiesta. Fui muy desconsiderado, cometí una bajeza.»	«No importa mucho, pero me hace sentir bien que no lo hubieras hecho a propósito. Seguro que nos reconciliaremos.» (Dicho con una sonrisa.)
«Siento verdaderamente haber dicho lo que dije. Realmente estaba a la defensiva.»	«Gracias, no necesitas disculparte. Aprecio que intentaras comprenderlo.»

En cada uno de estos ejemplos, el perdón de Venus y su aceptación motivan a un hombre para que continúe dando lo mejor de sí en una relación. Minimizando sus errores, ella consigue que él se tome sus sentimientos y su sensibilidad más seriamente. A un hombre le lleva cierto tiempo comprender las formas diferentes que tiene una mujer de reaccionar ante las situaciones.

<i>Ella dice</i>	<i>Él piensa</i>
«Vale. La próxima vez llámame, ¿de acuerdo?»	«Caramba, qué bien se lo toma. La próxima vez tengo que acordarme de llamarla. Es una petición razonable.»
«Disculpas aceptadas... Además, no es para tanto. Los dos estábamos enfadados. Me encanta que hayas pensado en ello.»	«Caray, qué cariñosa... No debería ponerme tan a la defensiva con ella. La próxima vez escucharé su punto de vista con mayor atención.»
«Está bien. No sabía qué había ocurrido.»	«Está siendo muy agradable. Y me gusta eso de ella. La tengo que llamar más a menudo.»
«Vale. Me debes una. La próxima vez iremos a un concierto.»	«Realmente he sido un egoísta. La próxima vez voy a hacer algo agradable por ella.»
«No importa mucho, pero me hace sentir bien saber que no querías hacerlo. Seguro que no querías hacerlo. Seguro que nos reconciliaremos.» (Dicho con una sonrisa).	«Caramba, es algo que importa mucho más de lo que yo me imaginaba. La próxima vez seré más considerado.»
«Gracias, no necesitas decir eso. Aprecio que intentaras comprenderlo.»	«Es maravillosa. ¿De dónde viene? Amo a Venus.»

HACER LAS PACES PARA NO TENER QUE ROMPER

Estas técnicas para disculparse y perdonar pueden ser usadas en cualquier momento y en cualquiera de las cinco fases, pero deben ser practicadas como un requisito indispensable para el matrimonio. A medida que los problemas potenciales y los conflictos aumentan, es de vital importancia saber cómo hallar una solución y un compromiso. Sin haber practicado la habilidad de hacer las paces, la relación puede acabar rompiéndose. Si estás hecho al hábito de disculparte por las pequeñas cosas, entonces te será mucho más fácil afrontar las situaciones más difíciles.

SOLTEROS DE NUEVO

Algunas personas que se han vuelto a quedar solteras pueden no sentir la necesidad de casarse. Son divorciados y tienen los hijos criados. Para ellos, no hay ninguna razón para casarse. En anteriores generaciones, el matrimonio tenía como objetivo la educación de los hijos. Creen, en consecuencia, que pueden tener una relación profunda sin un compromiso de por vida.

Por otro lado, hay parejas en cuyos planes no entra formar una familia. Ellos tampoco reconocen la importancia de casarse. En el pasado, la gente se casaba principalmente para asegurarse la supervivencia y la seguridad de la familia. Si no piensan formar una familia, ¿qué sentido tiene entonces casarse? Como ya hemos visto, los tiempos han cambiado. Hoy la gente se casa buscando algo más que la supervivencia o la seguridad. Nos casamos para realizarnos personalmente. Una pareja puede, ciertamente, compartir una relación profunda y llena de sentido, pero si no acceden a la quinta fase, su amor no continuará creciendo. El amor romántico requiere un compromiso del alma para crecer.

¿POR QUÉ CASARSE?

El matrimonio es el reconocimiento de que nuestra pareja es especial para nosotros a todos los niveles, así como el compromiso de que el amor crezca en nuestra relación. El matrimonio es la promesa de que nuestra pareja es para nosotros alguien más especial que cualquiera otra persona, y ello para toda la vida.

Sin este compromiso, se pierde algo muy importante. Para que una mujer dé a un hombre la clase especial de amor, aprecio y aceptación que él quiere, debe tener la seguridad de que verá satisfechas también sus necesidades. Ella necesita sentir que él la adora, se preocupa por ella, la comprende y la respeta tanto que siempre estará junto a ella. Si se comprometen por menos, pues menos tendrán. El amor que sienten dentro de sus corazones no tendrá la oportunidad de desarrollarse completamente y ser expresado.

EL AMOR REAL Y DURADERO

El amor que sentimos cuando estamos comprometidos no solo es real y duradero, sino que también está lleno de esperanza. Es como una semilla que contiene la visión de las posibilidades de nuestro futuro. Es el fundamento sobre el que construiremos nuestra vida. Para alimentar esa semilla y darle una oportunidad de crecer, debemos tomarnos tiempo para superar la quinta fase para celebrar nuestro amor.

Atravesar las cinco fases de las citas podría ser comparado con la preparación de un pastel. La mezcla de todos los ingredientes tiene lugar en las cuatro primeras fases; luego, la quinta fase equivale a ponerlo dentro del horno. Para que suba el pastel se necesita un tiempo suficiente. Demorarnos varios meses en la quinta fase nos da la oportunidad no solo de sentir la calidez de nuestro amor, sino también de hacerlo más sólido.

Hallar un amor verdadero y duradero no significa que seremos capaces de sentirlo todo el tiempo. Todo en el mundo se mueve por ciclos. La noche sigue al día; las mareas tienen un flujo y un reflujo; lo que sube, acaba bajando. El compromiso matrimonial nos ayuda a abrir el corazón permanentemente.

Cada vez que actuamos o reaccionamos de un modo que se preserve este compromiso del alma, abrimos nuestros corazones y nos alinea con nuestros más altos objetivos.

CÓMO EXPRESAMOS NUESTRA ALMA

El deseo de compartir nuestra vida con alguien es la expresión de nuestra alma. En términos prácticos, es el recuerdo que tiene el alma de sus más nobles propósitos. Comprometiéndonos para cumplir esos propósitos, nos alineamos con el poder interior que nos permite tener éxito no solo en el matrimonio, sino también en nuestras propias vidas personales.

*Cuando somos capaces de tomar decisiones desde un corazón abierto, entonces
somos capaces de crear una vida mejor.*

En términos espirituales, el deseo de casarnos es la expresión de nuestra alma recordándonos la sagrada promesa que hemos venido a mantener en esta vida. Es la

voluntad de Dios manifestándose dentro de nosotros. Cuando nos comprometemos plenamente a mantener esa promesa, nos alineamos con el deseo de Dios.

Todas las piezas de nuestras vidas encajan y cobran sentido cuando se abren nuestros corazones. Manteniendo nuestra promesa de amar y cuidar a nuestra pareja sobre todo lo demás, seremos siempre capaces de abrir nuestros corazones una y otra vez. Reafirmando que mantenemos nuestras promesas del alma, seremos capaces de traer lo espiritual al mundo material. Cuando vivimos enamorados, instauramos el reino del cielo en la tierra.

LA SEMILLA DE LA GRANDEZA

La semilla de la grandeza no es otra que nuestra habilidad para conocer, decir y mantener nuestra palabra o nuestra verdad. Uno de nuestros poderes se afirma físicamente manteniendo nuestra palabra mediante el cumplimiento de lo que hemos dicho que haremos. Otro poder consiste en apoyar emocionalmente a la gente por la que nos preocupamos. Otro poder consiste en vivir de acuerdo con lo que creemos que es justo y adecuado. El más alto de los poderes consiste en sentir y pensar desde la abertura del corazón. Cuando nuestros corazones están abiertos, nosotros somos capaces de actuar consecuentemente con nuestro más noble propósito: el amor.

Cuando podemos hacer lo que decimos que vamos a hacer, encontramos gradualmente el poder para manifestar nuestros sueños. Cuando podemos expresar lo mejor de nosotros mismos, creamos gradualmente la buena fortuna que permita atraer a nuestras vidas todas las oportunidades que necesitamos. Cuando podemos actuar, sentir y pensar de acuerdo con lo que quiere hacer nuestra alma, podemos manifestar la grandeza en la vida de cada día.

Manteniendo la promesa de nuestra alma, llenamos nuestras vidas de sentido, gracia y objetivos. El matrimonio es el reconocimiento de esa promesa, y asegurarse de que un matrimonio funciona es el cumplimiento de uno de los más nobles objetivos del alma. Adoptando ese compromiso, aumentamos nuestro poder interior para conseguir que el amor dure más en nuestras vidas.

8

Cómo atravesar las cinco fases

Cuando algún miembro de la pareja se salta las primeras fases del proceso de las citas, puede encontrar mayores dificultades para casarse. Recorrer las cinco fases del proceso es importante para respetar su contenido y comprender bien sus fines. Cada fase crea ciertas oportunidades y desafíos. La experiencia positiva de cada fase establece las bases para afrontar con éxito los desafíos de la siguiente. En la escuela hubiera sido bastante frustrante seguir cursos avanzados de álgebra sin haber aprendido primero las tablas de multiplicar. Igualmente, hay una gran sabiduría en prepararse uno completamente en cada fase antes de pasar a la siguiente.

Sin una clara comprensión de la necesidad de las cinco fases, puede ser una tentación ahorrarse alguna, particularmente cuando los desafíos de esa fase comienzan a surgir. En vez de enfrentarse a los desafíos de la primera fase, una persona puede saltársela para experimentar las recompensas y las promesas de la siguiente fase. El problema es que cuando afloran los desafíos de la siguiente fase, una persona no está preparada y tiende tanto a perder interés como a echarse para atrás.

En la primera fase, por ejemplo, si no queremos experimentar la posibilidad del rechazo o del fracaso, podemos pasar rápidamente a la segunda fase, la incertidumbre. El resultado es que, en el periodo inicial de las citas, nos volvemos muy mirados antes de perseguir a una posible pareja o de ligar con ella. En vez de abrirnos a lo que esa persona nos pueda ofrecer, comenzamos a examinar a la persona demasiado pronto. Buscamos la certeza de que esa es la persona apropiada, con quien queremos tener una relación exclusiva en vez de simplemente tener unas citas entretenidas.

Por lo común, la gente se salta la segunda fase. En vez de arriesgarse a perder a una pareja porque no están seguros, prefieren internarse en fases superiores. En vez de

tomarse un tiempo para probar la relación antes de estrecharla, sienten pánico y ceden a la presión de no conocer y se conducen como si conocieran con total seguridad.

En vez de tener la seguridad de que un hombre es el hombre adecuado para ella, una mujer tiende a saltarse fases para probarle que ella es la persona adecuada para él. Cuando el hombre siente la incertidumbre puede sentir la presión de mostrar lo comprometido que está como medio para impresionarla, aunque la verdad es que él no está preparado para ese compromiso. A medida que van estrechando las relaciones, ambos tienen la tendencia a regresar a la incertidumbre. Él puede inclinarse por ser indiferente y distante, mientras que ella tenderá a sentirse más necesitada y a estar hambrienta de reafirmación.

Que una mujer reaccione frente a un hombre en la primera fase (la atracción) como si estuvieran en la quinta fase (el compromiso), es tan inapropiado como preguntarle a un hombre en la primera cita cuánta gente quiere invitar a la boda, o cuántos hijos quiere tener. En la mayoría de los casos, cuando una mujer reacciona como si estuviera en una fase superior, lo único que consigue es hacerle a un hombre más difícil el progreso a través de las fases.

La respuesta apropiada cuando alguien se enamora en la primera fase es permanecer en esa fase y ahorrarse reaccionar y responder a su pareja de un modo que corresponde inequívocamente a la quinta fase. Entonces, después de unas cuantas citas más, se ha de acceder a la segunda fase (la incertidumbre) y tratar de mantener ese sentido de incertidumbre. Aun cuando el corazón de ella salte de alegría o él quiera volar a Las Vegas para casarse, ambos deben proceder con cautela, lentamente, y dejar que la relación pase la prueba del tiempo.

Si te enamoras rápidamente, ten cuidado de ir despacio y de dejar que la relación pase la prueba del tiempo.

Una mujer ha de recordar que ella es la joya y que un hombre proporciona el engaste adecuado para que ella brille. En vez de centrarse en complacerlo porque él la hace muy feliz, ella ha de dejar que él siga satisfaciéndola con sus acciones. En vez de parar su vida por él, ella necesita dejarle demostrar el interés que él siente por ella, y hacerlo a través de los reajustes en su agenda para poder estar con ella.

Una mujer es la joya y un hombre proporciona el engaste adecuado para que ella brille.

Cuando una mujer permite a un hombre que haga pequeños sacrificios por ella, ella comienza a sentir que es más especial. Ella no ha de hacer nada para ganarse su interés. Él ya está realmente interesado. Cuando más da él y ella graciosamente lo recibe, más interesada se manifiesta. Sin esa intuición, una mujer puede, ignorándolo, prevenir a un hombre de querer mucho de ella dándole mucho a cambio, estando ansiosa por complacerlo, demasiado entusiasta, demasiado acomodaticia y demasiado disponible. Cuando un hombre siente que está conquistando a una mujer, ella se vuelve cada vez más atractiva. Él será capaz de encontrar la necesaria motivación para pasar a la siguiente fase.

CUANDO UNA MUJER SE APRESURA

Cuando una mujer se enamora y se conduce como si la hubieran conquistado plenamente, como si ella estuviera en la quinta fase de la relación, un hombre tenderá a permanecer en la fase en que esté. No habrá motivación para pasar a la siguiente fase. Cuando una mujer se apresura a pasar de fase, un hombre tenderá a echar el freno.

En Marte hay una fuerte tendencia instintiva a no apartarse de la aplicación de una fórmula que dé resultado. Si lanzando el balón desde determinada distancia hace canasta, ¿por qué arriesgarse a cambiar de sitio? «No lo arregles si no está roto» es una de las estrategias fundamentales de Marte. Las mujeres no se dan cuenta de esta diferencia porque con Venus sucede justo lo contrario. Si algo funciona bien, ellas piensan: veamos cómo puede funcionar mejor. Cuando una relación le proporciona a una mujer todo lo que esta desea, ella se siente motivada para hacerla aún mejor, pero un hombre piensa: vale, ya puedo relajarme; debo estar haciendo más que suficiente.

En Marte hay una fuerte tendencia instintiva a no apartarse de la aplicación de una fórmula que dé resultado.

Cuando una mujer reacciona frente a un hombre como si ella estuviera en la quinta fase pero él no, él no se sentirá motivado para acceder a la siguiente fase. Tenderá a relajarse y a continuar en la fase en la que esté. Esto es así siempre que una mujer reacciona poderosamente en una fase superior a la que él está. Veamos unos ejemplos posibles.

Si él está en la cuarta fase (intimidad) y ella reacciona como si ella estuviese en la quinta fase (compromiso), entonces él podría pensar: «¿Por qué debería hacer algo para echarlo todo a rodar? Todo va de perlas. No hay nada que cambiar». En este caso, el que ella esté en un nivel más alto, puede apartarlo a él de sentir la profundidad del deseo en lo más hondo de su corazón, lo que es necesario para saber si quiere compartir toda su vida con ella. El resultado final es que él puede no sentir la necesidad de hacerle una proposición de compromiso formal.

Si él está en la tercera fase (exclusividad) y ella reacciona frente a él como si ella estuviese en la cuarta fase (intimidad) o en la quinta (compromiso), entonces su reacción puede ser algo equivalente a: «Esta relación será estupenda durante un tiempo». Aunque sigue comprometido con la exclusividad, no desea ir más allá. Su tendencia será la de dejarse ir y la de dar por supuesto que ella estará ahí. Tendrá, además, una mayor tendencia a olvidar todos los pequeños detalles románticos que él tuvo en las primeras fases. Esta pasividad causará que siga fijándose en otras mujeres y apartándola a ella, en consecuencia, de sentir su amor por él. Cuando su situación estalla, acaban siguiendo caminos diferentes.

Si él está en la segunda fase (incertidumbre) y ella reacciona como si ella estuviera en la tercera, cuarta o quinta fase, entonces su reacción sería más o menos la siguiente: «Lo que no quiero es decepcionarla o herirla. Mejor no la llamo. No quiero engatusarla». O bien: «Ella espera demasiado. No creo que esté preparado para ir tan allá». Aunque es perfectamente normal para un hombre en la segunda fase dudar acerca de una mujer, si ella está reaccionando desde una fase superior, su deseo de convertir la relación en exclusiva se verá influenciado por la inminente posibilidad de herirla si él quisiera acabar la relación o de decepcionarla, si él no quisiera acompañarla hasta la siguiente fase.

La triste verdad aquí es que cuanto más ella le gusta, más evitará involucrarse en la

relación por temor de llegar a herirla. Sin embargo, si la reacción de ella frente a él es también de incertidumbre, él no tiene que preocuparse con la posibilidad de llegar a herirla en caso de que convirtieran la relación en exclusiva y luego acabaran rompiendo. Esta libertad le vale para encontrar la seguridad necesaria para explorar la relación en la siguiente fase, la exclusividad.

La triste verdad aquí es que cuanto más le gusta ella, más evitará involucrarse en la relación por temor de llegar a herirla.

Veamos un ejemplo extremo. Si una mujer ama desesperadamente a un hombre o depende sin esperanza alguna de él, seguro que él va a pensar algo como lo siguiente: «Parece tan segura de que soy la persona adecuada para ella. Bien, no lo sé. Si me involucro más puedo estar engatusándola al alimentar sus esperanzas. Sería una catástrofe para ella. Me gusta demasiado como para hacerle algo así. Yo no creo que sea la persona adecuada para mí. Yo no estoy preparado para una relación así».

Por otro lado, si una mujer parece al principio muy abierta a los avances de un hombre y luego parece un poco insegura acerca de pasar a la tercera fase, ella se vuelve más atractiva para él. Si es él quien ha de convencerla a ella, él no se sentirá tan mal si la relación no acaba saliendo bien.

Cuando él no se tiene que preocupar de lo difícil que es salir de una relación, se siente más inclinado a involucrarse.

Cuando una mujer parece insegura y el hombre siente que él está convenciéndola, entonces él puede relajarse, sabiendo que si las cosas no funcionan y él desiste de convencerla, ella no lo deseará. Esto, de hecho, le deja en libertad para asumir un compromiso. Una mujer no pensaría así, porque si ella siente que ha de persuadir a un hombre para que la ame, cuando se relaje y se deje cuidar, puede describir que él no la ama. Esta es otra razón para justificar que, a lo largo de las cinco fases, sean los hombres quienes hayan de perseguir a las mujeres y estas quienes han de crear las oportunidades para ser perseguidas.

Si él está en la primera fase (atracción) y ella reacciona como si ella estuviese en

la segunda (incertidumbre), eso puede tener el efecto de hacerla parecer una empresa demasiado difícil. Él puede pensar: «¿Cómo puede rechazarme cuando ni siquiera me conoce? No debe ser la mujer apropiada para mí» o «Es demasiado crítica conmigo y me juzga demasiado».

Si ella reacciona como si estuviera en la tercera fase (exclusividad), puede comprometer su valor ante él. Imagina que vas a comprar una casa y encuentras una cuyo vendedor te dice: «¿Te gusta? Es tuya. Págame lo que quieras». La posibilidad de conseguir una oferta respetable es bastante remota. Esta situación es bastante similar al viejo chiste de Groucho Marx: «Nunca pertenecería a un club que aceptara entre sus miembros a alguien como yo». Sin embargo tú lo estás viendo: cuando una mujer se vende barata, acaba pareciendo alguien fácil.

Si una mujer reacciona como si estuviese en la cuarta o en la quinta fase, ello puede provocar que un hombre estreche mucho las relaciones con ella y luego acabe echándose atrás. La promesa de intimidad hace a una mujer muy atractiva, pero la experiencia de demasiada intimidad puede provocar que un hombre pierda interés. Incluso el mejor postre puede ponerte enfermo si comes demasiado. El desafío de una mujer es revelarse gradualmente en las fases, no toda de golpe.

CUANDO UN HOMBRE SE APRESURA

Si un hombre se conduce como si él estuviera absolutamente conquistado, puede ser fácil para una pareja atravesar las cinco fases, pero aún corre el riesgo de que ella pierda todo el interés. Bastante a menudo, el hombre es tan persistente que ablandará a una mujer con promesas. Aunque él es tentador y ella se siente adulada, ella tiende a desconfiar de él. Ella no puede estar convencida de que él la ama porque ella sabe que él no la conoce realmente. Ella sabe que él no la ha visto en un día verdaderamente malo.

Una mujer necesita confiar en que ella conseguirá lo que necesita en una relación. A ella no le impresionan fácilmente los fuertes sentimientos del hombre. Venus tiende instintivamente a saber que los sentimientos cambian constantemente. Ella necesita confirmación de que los sentimientos de él no cambiarán cuando se conozcan realmente el uno al otro. Tomándose el tiempo adecuado para reaccionar y conduciéndose con propiedad en cada fase de la relación, un hombre puede alimentar

en la mujer la confianza que esta necesita sentir antes de pasar a la siguiente fase. Veamos algunos ejemplos.

Si ella está en la cuarta fase (intimidad) y él se conduce como si estuviera en la quinta (compromiso), ella puede acabar desanimándose y pensar: «Actúa como si estuviéramos casados, y yo ni siquiera he dicho que esté de acuerdo. No creo que me apoye cuando lo necesite si me caso con él. Ni siquiera tiene en cuenta mis sentimientos». En este caso, su modo de actuar, como si ya estuvieran comprometidos, puede echarla para atrás y apartarla de sentir que puede someterse incondicionalmente al tipo de relación que él propone. Antes de que una mujer responda con un sí a la propuesta de él, ella necesita sentir que sus sentimientos serán respetados.

Si ella está en la tercera fase (exclusividad) y él se comporta como si ambos estuvieran ya en la cuarta fase (intimidad) o en la quinta (compromiso), entonces la reacción de ella puede ser: «Pretende demasiado de mí. No estoy preparada para compartir tanto. Me estoy empezando a sentir obligada a hacer más de lo que yo quiero. No sé si puedo darle todo lo que él desea. Aún estoy empezando a conocerlo. No estoy preparada». Aunque una mujer aprecia considerablemente que un hombre le preste atención y que desee estar con ella, cuando él se manifiesta muy avasallador, ella puede comportarse como un marciano y reclamar su espacio propio, crear una cierta distancia de protección.

Cuando los avances de un hombre hacen sentir a la mujer que no está preparada, su tendencia a seguir la relación se resiente. En la medida en que una mujer comienza a experimentar que ella puede obtener el apoyo que necesita, se considerará lista para pasar a sucesivas fases de la relación.

Si ella está en la segunda fase (incertidumbre) y él se comporta como si él estuviera en la tercera, la cuarta o la quinta fase, entonces ella puede reaccionar diciéndose: «¿Cómo puede desearme tanto? Si apenas me conoce. Cuando me conozca de verdad me abandonará. Y yo no quiero que me hiera. No quiero albergar esperanzas. Él dice que soy perfecta y no es verdad, no lo soy. No puedo confiar en sus instintos». Aunque es perfectamente normal dudar de un hombre, cuando él entra en la relación de modo avasallador eso puede acabar apartando a la mujer de confiar en él lo suficiente como para entrar en una relación exclusiva.

Los hombres se quejan a menudo de que las mujeres no se sienten atraídas por hombres encantadores, sino que muy a menudo se lían con hombres que no parecen preocuparse por ellas. En primer lugar ha de decirse que es un mito el que las mujeres no se lían con hombres encantadores. ¿Cuántas mujeres susurran a oídos de una amiga cuando caminan por el pasillo, «estoy excitadísima... Es tan imbécil...»?

Es un mito el que las mujeres no se lían con hombres encantadores.

Una de las razones por las que los hombres creen que a las mujeres no les gustan los hombres agradables es que cuando estas rechazan a un hombre siempre le dicen: «Eres muy agradable, pero me gustaría que solo fuéramos amigos». Es fácil, por lo tanto, llegar a la conclusión de que las mujeres rechazan a los hombres agradables.

Cada vez que un hombre agradable es rechazado, él asume, equivocadamente, que se debe a que es agradable. Esta situación tiene su reverso en la situación recurrente de las quejas de una mujer sobre una relación anterior. Si se queja, ella tiende a centrar sus quejas en lo imbécil que él era. Luego, una vez más, a un hombre agradable se le hace difícil imaginar por qué se lió con un imbécil. La respuesta no es otra que cuando ella lo conoció creyó que se trataba de un hombre encantador.

A las mujeres les gustan los hombres encantadores, pero es cierto también que un hombre excesivamente encantador las echa para atrás. Cuando una mujer está en la primera o en la segunda fase y un hombre se comporta como si estuviera en la tercera, la cuarta o la quinta fase, ella puede perder el interés fácilmente. Ella cree que él quiere demasiado, espera demasiado y da demasiado, por lo que ella se siente obligada a corresponder con más de lo que está dispuesta a ofrecer. Si él es demasiado agradable, ella tiene miedo de estrechar las relaciones demasiado y acabar hiriéndolo. Si él es realmente agradable, ella puede tener miedo de que cuando él descubra que ella no lo es tanto como él, la abandone.

Cuando las mujeres parece que son atraídas por hombres que no se preocupan por ellas, ello se debe a que esos hombres están claramente en la primera o en la segunda fase, que son las apropiadas para comenzar una relación. Cuando un hombre persigue a una mujer pero no está seguro acerca de si su relación ha de ser exclusiva o ha de ir incluso más allá, él acabará abandonándola.

Él las atrae porque para que una mujer se abra y pueda conocer a un hombre debe sentirse segura de poder no involucrarse demasiado y volverse insegura. Cuando un

hombre irrumpe en la vida de una mujer de forma avasalladora puede hacer creer a la mujer que ella no tiene el derecho a dudar. El resultado es que ella nunca tiene la oportunidad de encontrar, dentro de sí misma, la convicción de que está preparada para entrar en una relación exclusiva.

Cuando una mujer está en la primera fase (atracción) y un hombre se conduce como si lo dominara la incertidumbre, entonces ella podría sentir lo siguiente: «No se preocupa demasiado. Aunque me siento atraída por él, estoy cansada de dar siempre yo mi tarjeta. Yo quiero que un hombre me persiga a mí». En otras ocasiones piensa: «Quizá sea muy tímido. Ligaré con él, y si no me pide el número de teléfono, le daré yo mi tarjeta». En cualquier caso, el hecho de que él se sienta tan incierto la apartará a ella de sentirse más receptiva. En algunos casos eso puede inducirle a ella a perseguirlo, pero entonces la inevitable atracción se disipará.

Cuando ella está en la primera fase y él se comporta como si estuviera ya en la tercera, la cuarta o la quinta, a ella le resulta muy difícil confiar en él. Siente que él necesita tanto de ella que al final se desanima. O puede pensar que él la desea tanto que si ella tuviera que decirle que no, acabaría haciéndole daño. Entonces tiende a protegerlo, de igual modo que una mujer protege a un niño, por lo que, inevitablemente, la atracción se debilita. Ese es el momento en que ella quiere que sean solo amigos.

En todos estos ejemplos, la habilidad de una pareja para atravesar las cinco fases se ve limitada cuando un miembro de la pareja está demasiado ansioso por acelerar el proceso. Puede darse también el hecho de que sean los dos miembros de la pareja los que quieran ahorrarse fases. Eso no significa que, necesariamente, no puedan conseguir lo mismo que atravesando todas las fases; pero sí significa que no obtendrán las intuiciones y la habilidad necesarias para construir los cimientos de una sólida relación que pueda crecer. Pueden incluso casarse, pero como no están preparados para ello, les será más difícil lidiar con los inevitables problemas y desafíos que siempre se producen.

En términos generales, los hombres tienden a ser más pasivos cuando la mujer ofrece mucho en una relación, mientras que las mujeres tienden a desconfiar y a cerrarse cuando es el hombre el que ofrece demasiado. Ni los hombres ni las mujeres deberían esconder sus afectos y su sensibilidad por el otro siempre y cuando estén en la fase apropiada de la relación.

Como todo en estos días es tan rápido, tendemos a acelerar también el proceso de una relación. Debemos tener mucho cuidado de no dar más de lo que ofrece nuestra pareja. Por todas las razones ya reseñadas, es evidente por qué a la gente le cuesta tanto hoy en día mantener una relación.

VIVIR CON LA PROMESA

Por lo común, una mujer comete el error de anticipar lo que un hombre puede darle si ella está enamorada de él. En cierto sentido, ella vive con la promesa de conseguir su amor, y cada día se vuelve más amante. Si alguien en quien confías te dijera que has ganado cien millones de pesetas, probablemente sentirías una excitación monumental. Te sentirías realmente como un millonario. Después de llamar para asegurarte de que ibas a recibir el cheque, probablemente saldrías y te gastarías algo de ese dinero. Empezarías a actuar como un millonario. Si más tarde descubres que se trataba de una broma pesada, no solo te sentirás decepcionado, sino que estarás, además, endeudado.

Cuando una mujer vive con la promesa del amor de un hombre, porque ella cree que conseguirá lo que necesita, a ella no le importa dar un adelanto. Cuanto más dé por adelantado, más feliz será, porque ella cree que será pagada con la misma moneda. Cuando ella da por adelantado y no como respuesta a lo que él le ha dado, eso no consigue sino que él se sienta menos interesado por ella.

Es un serio error creer que si ella lo excita, satisface todas sus necesidades y, una vez que ha satisfecho sus deseos, él hará lo mismo por ella. A algunas mujeres se les enseña que para conseguir el amor de un hombre, a ella debe complacerle cualquier cosa que él haga, mimarlo hasta el más mínimo detalle y reírle todas las gracias. Aunque eso pueda funcionar si él hace lo mismo por ella, cuando una mujer se conduce de esa manera debilita, ignorándolo, la verdadera atracción.

Los hombres también pueden vivir con la promesa. Un hombre puede enamorarse de una mujer y sentir que él es el hombre apropiado para ella, que es él quien tiene la llave de su felicidad. Como él anticipa que la puede hacer feliz, él se comporta como si ella fuese perfecta; como si tuviese la seguridad de que puede hacerla feliz. Como hemos señalado con anterioridad, cuando un hombre se comporta avasalladoramente y promete demasiado muy rápidamente, puede apagar y desanimar a una mujer, consiguiendo que se cierre.

Tomándose el tiempo necesario para recorrer las cinco fases del proceso de las citas, tanto los hombres como las mujeres pueden minimizar la ilusión de vivir con la promesa. Venciendo los desafíos de cada una de las fases, podemos aprender las obligadas y necesarias lecciones del amor.

Cuando el reloj sigue andando y él no lleva reloj

Bastante a menudo, una mujer sentirá la presión de querer casarse cuando su pareja aún se halla feliz en la cuarta fase. Ella puede oír las horas que marca el reloj porque quiere casarse y tener hijos, y porque el tiempo para tenerlos se acaba; o bien puede sentir que hay algo que echa de menos en su relación si no se casan.

Como ya hemos señalado anteriormente, muchos hombres no se dan cuenta de la importancia de llegar emocionalmente hasta el fondo en una relación a través del matrimonio. Sin embargo, si llegan hasta el fondo físicamente, entonces sí que están satisfechos. Después de todo, él cree que está consiguiendo todo cuanto desea, por lo que ¿por qué habría de arriesgarlo todo por acceder a la siguiente fase? Él ignora que estableciendo un compromiso de por vida con ella no solo accederá a un nuevo y más satisfactorio nivel emocional, sino que ella conseguirá también lo que necesita.

El matrimonio es para las mujeres lo que el sexo para los hombres. Si una mujer le dice a un hombre que solo quería llegar con él a la segunda base, a él le parecería instintivamente que en esa relación faltaba algo. Querría ir hasta el final de la relación sexualmente. Igualmente, una mujer quiere llegar hasta el final emocionalmente y casarse. Es una suerte de tragedia común: una mujer quiere casarse y el hombre no quiere dar ese paso.

El matrimonio es para las mujeres lo que el sexo para los hombres.

Cuando una mujer está preparada para la quinta fase y un hombre permanece aún en la cuarta, llega un momento en el que la mujer cometerá el error de aceptar

pasivamente sus deseos negando su deseo de casarse o de pedirle a él que lo haga. Ninguna de esas estrategias suele funcionar, pues los hombres no suelen responder bien a los ultimatos. Además, ¿qué mujer se siente emocionada cuando su pareja cede a las presiones de ella y accede a casarse? Una proposición matrimonial, como la aceptación por parte de la mujer de esa propuesta, debería ser la expresión libre y gozosa del deseo de nuestro corazón, y en modo alguno una obligación.

Los hombres no responden bien a los ultimatos; una proposición matrimonial debería ser la expresión libre y gozosa del deseo de nuestro corazón.

Afortunadamente, hay otra alternativa al hecho de dar un ultimato o negar la propia necesidad: la mujer puede retroceder una fase. En vez de permanecer en la quinta fase y pedir que su pareja siga el mismo ritmo, puede retroceder a la cuarta fase — intimidad— y compartir cómo se siente de un modo no exigente y sin censurarlo. Los hombres responden mucho mejor cuando no se les ve como un problema sino como la solución.

Los hombres responden mucho mejor cuando no se les ve como un problema sino como una solución.

Margarette tenía treinta y cuatro años y había estado saliendo con Stephen durante tres años. Ella se dio cuenta, sin embargo, de que había estado tratando a Stephen como si estuvieran felizmente casados, aunque él ni siquiera se lo había propuesto. Con una comprensión clara de cómo había contribuido ella al problema fue capaz de compartir con él sus sentimientos sin que mediara censura de ningún tipo.

Ella compartió así sus sentimientos con Stephen:

Recientemente he tenido bastantes sentimientos incómodos. Me he dado cuenta de que estoy empezando a dudar de si nos casaremos alguna vez. Yo espero casarme algún día, pero estoy empezando a sentir como si eso no fuera a suceder nunca. En mi corazón yo siento que tú eres la única persona que existe para mí, pero he comenzado a dudar de que sea así. No quiero presionarte para que hagas lo que acaso no quieras hacer. Lo único que necesito saber es por qué a veces me siento tan distante. Una parte de mí te quiere muchísimo, y otra no está segura de que quiera continuar esta relación.

Después de unas cuantas conversaciones como esta, Stephen sorprendió a Margarete con una proposición matrimonial en una ocasión muy romántica. Si Margarete le hubiera dado un ultimato o hubiera amenazado con dejarlo, él podría no habérsela hecho. Expresando sus necesidades y revelando sinceramente sus sentimientos, Margarete creó la oportunidad para que Stephen resolviera el problema.

QUÉ HACER CUANDO TE HAS APRESURADO EN EXCESO

Si te has apresurado a pasar por las fases rápidamente, la solución razonable es retroceder a la fase apropiada. Esto es más fácil decirlo que hacerlo. Actúa con precaución: más vale prevenir que curar. Cuando te has apresurado en exceso y decides regresar a una fase anterior, tu pareja puede pensar que te estás llevando algo. Esto por sí mismo puede ser una fuente de problemas.

Cuando un hombre ha sido muy atento con una mujer y él retrocede a la primera o la segunda fase, la puede herir muchísimo. Igualmente, cuando una mujer ha tenido intimidad física con un hombre y de repente lo deja, él puede sentir que le están castigando injustamente. En ambos casos, una comprensión por ambas partes de las enseñanzas de cada fase puede hacer más fácil esa transición. Lo mejor es, sin embargo, pensar en lo que vendrá antes que moverse rápidamente.

Una clara conciencia de cada una de las fases nos ayuda a tomar la decisión de retroceder y expresarnos a nosotros mismos en una fase más apropiada. También, cuando nuestra pareja se ha adelantado en exceso tenemos lengua y conocimiento como para pedirle que no vaya tan deprisa. Es bastante común, en cuestiones amorosas, ser tan entusiastas que nos equivocamos fácilmente. La gente inteligente se perdona a sí misma o a sus parejas por esos errores y lo sigue intentando.

CÓMO EVITAR EL DIVORCIO

Aunque la mayoría de las parejas de solteros desconocen esta fórmula, se aplica constantemente para salvar matrimonios. Cuando una pareja casada planea divorciarse, se les aconseja que se separen de hecho varios meses antes de tomar la decisión definitiva. En algunos estados de Estados Unidos es legalmente obligatorio

que una pareja deba vivir separada durante seis meses antes de conseguir el divorcio. Bastante a menudo es en ese período de tiempo cuando suelen reconsiderarlo y deciden no seguir adelante con él.

La separación es en realidad retroceder a una fase anterior. Una pareja separada puede regresar a la primera fase y citarse con otras personas como si no estuvieran casados. A veces, después de citarse con otras personas durante varios meses, deciden volver a juntarse. Al retroceder a una fase anterior del proceso de citas consiguen algo que echaban de menos y entonces son capaces de conseguir que funcione su matrimonio.

Cuando las parejas casadas se separan, están retrocediendo a una fase anterior de la relación.

En otras ocasiones, las parejas están de acuerdo en vivir separadas pero no en tener libertad para citarse con otros. Eso equivale a retroceder a la segunda fase, la incertidumbre. Viven solos sin buscar otras parejas mientras consideran si quieren volver a unirse. De vez en cuando se reúnen para ver qué se siente al estar juntos sin tener tanta dependencia el uno del otro. Al final, pueden decidir pasar a la siguiente fase y juntarse de nuevo, o bien romper definitivamente.

Otras parejas deciden separarse y citarse de nuevo el uno con el otro como si estuvieran en la tercera o en la cuarta fase. Cuando se da este caso, a una mujer le resulta difícil conectar con sus sentimientos románticos y amorosos si ella no tiene la oportunidad de experimentar una gran intimidad emocional. De modo similar, un hombre necesita experimentar la intimidad a nivel físico para poder vivir sus sentimientos amorosos y románticos.

Para encender los sentimientos románticos, una mujer necesita intimidad emocional, mientras que un hombre necesita intimidad física.

Una mujer debería abrirse sexualmente solo hasta el nivel en que ella se sienta cómoda. Sin embargo, adaptarse a las necesidades de un hombre ayuda mucho a tener la seguridad de que él tiene una oportunidad para abrir su corazón. Un hombre no

debería esperar que una mujer sea tan sensible como lo ha sido, y debería estar agradecido de que ella quiera acomodarse a las necesidades de él.

Mientras tanto, él debe hacer algunos sacrificios para acomodarse a la necesidad de experimentar la intimidad emocional. Necesitará hablar acerca de los problemas que ha vivido a lo largo de su matrimonio. Mientras que eso le puede resultar difícil a él, debería darle a ella la oportunidad de compartir sus sentimientos y escucharla, de un modo que no sea estar a la defensiva. Ella no debería esperar que a él le emocione esa petición, sino que debería estar agradecida por el hecho de que él haga todo lo que puede por acomodarse a sus necesidades.

El ir a consultar a un consejero matrimonial puede hacer más fáciles esos procesos. Cuanto más pueda ella hablar libremente, más capaz será de volver a sentirse enamorada. A través de un deliberado esfuerzo por satisfacer cada uno las necesidades del otro en esos tiempos difíciles por los que toda relación, en un momento u otro, atraviesa, pueden volver a encender la llama del amor y la pasión que antes los abrasaba.

Con todo, retroceder es siempre más difícil que avanzar. Si las parejas se toman su tiempo al principio para recorrer las diferentes fases, pueden crear un fundamento sólido para que no se hunda su casa. Dedicando tiempo a vencer los desafíos de cada una de las cinco fases, pueden evitar tener que encarar un proceso de divorcio.

CUÁNDO ES NECESARIO RETROCEDER

Cuando una mujer se quiere casar y su pareja se resiste —y regresar a la cuarta fase no ha servido de nada—, ella debe regresar a la tercera fase; si aun así no funciona, entonces ha de regresar a la segunda e incluso a la primera. Retroceder gradualmente les permite a ambos experimentar las primeras fases del crecimiento del amor.

De este modo un hombre puede ganar la fuerza y la claridad necesarias para o bien acabar la relación de un modo constructivo o bien hacer una proposición matrimonial. También le dará a la mujer la fuerza y la claridad necesarias para acabar la relación si él no le hace la proposición, o responder con un enorme sí si él lo hace.

Para regresar a la tercera fase, una mujer debería hacer saber a su compañero que a ella no le parecía que la relación y ella fueran en la misma dirección. Debería hacerle saber que lo amaba, pero que no quiere ser tan abierta y vulnerable para él. Podría

verlo menos a menudo y concentrarse en cómo podría responder ella, del modo más cariñoso que pudiera, a todo lo que él le diera.

CUANDO ELLA RECHAZA SU PROPOSICIÓN

Si ella retrocede, sin embargo, a la tercera fase y él se da cuenta de que quiere casarse con ella, ella puede sentirse resentida por el hecho de que él se haya tomado tanto tiempo para hacerle la proposición y acabar rechazándolo. Aunque ella regresó a la tercera fase para que él pudiera hacerle la proposición, cuando él se la hace, ella cambia de opinión radicalmente. Lo que le ocurre es que o bien se siente enfadada con él o bien se siente insegura, llena de incertidumbre. En vez de ser receptiva a su proposición, lo rechaza.

Mientras que para Marte todo esto no tiene ningún sentido, para Venus sí que lo tiene. A veces una mujer está tan preocupada por conseguir el amor de un hombre que no se da cuenta de lo herida que se siente por ser rechazada. Automáticamente elimina su dolor o su resentimiento. Cuando él, finalmente, le da el amor que ella desea, planta cara de repente con un arrebato de resentimiento y de dolor o se sume, por el contrario, en una especie de alelamiento temporal.

Estos sentimientos han de ser tratados con mucha delicadeza. Con esta visión de las cinco fases, ella puede alcanzar a ver más allá de sus reacciones inmediatas y darse cuenta de que habla su herida, no su corazón. Si ella no dice que sí a su proposición, al menos puede decirle que se la vuelva a hacer en el plazo de un mes. Tomándose su tiempo para explorar sus propios sentimientos, puede liberarse de su resentimiento y de su herida, y descubrir el verdadero amor dentro de su corazón.

Con esta nueva perspectiva, una mujer puede alcanzar a ver más allá de su reacción inmediata y darse cuenta de que es su herida la que habla, no su corazón.

Cuando Raj conoció a Tina, él se enamoró de ella enseguida. Supo en el acto que era su alma gemela. Como eran muy apasionados, rápidamente llegaron a la cuarta fase. Él nunca había estado tan profundamente enamorado. Pero todo ocurría en demasiado poco tiempo, y Raj comenzó a echar marcha atrás. Sufría una gran

incertidumbre y empezó a tener serias dudas. Tina, que había perdido la cabeza por su amor, se sentía profundamente herida. Llamaba a Raj, pero este no contestaba a sus llamadas.

Meses más tarde, Raj se dio cuenta de que se había equivocado. Quiso que Tina volviese a salir con él e intentó llamarla, pero ahora era ella quien no le devolvía las llamadas. Cada vez que él llamaba, ella oía los mensajes y recordaba lo que había sufrido. Afortunadamente, en el curso de unas sesiones de ayuda personal, Tina fue capaz de aprender que ella se sentía herida porque aún lo amaba. Se había resistido a salir de nuevo con él porque no confiaba en su amor. Ella pensaba: «¿Cómo puede amarme de verdad si es capaz de alejarse tan fácilmente? Fue muy frío e indiferente conmigo».

Gracias a la comprensión de las cinco fases, Tina fue capaz de entender de qué modo había contribuido ella a la creación del problema. Y aprendió que si en esta ocasión recorría las fases más lentamente, sí que podría confiar en el amor de él. Aprendió que Raj se había distanciado porque habían estrechado las relaciones demasiado rápidamente, y no porque no la amase. Raj y Tina tuvieron suerte de poder volver a estar juntos. Sin esta comprensión de las diferentes fases, muchos hombres y mujeres se alejan y acaban perdiéndose el uno al otro.

RETROCEDER A LA SEGUNDA FASE: INCERTIDUMBRE

Cuando una mujer retrocede a la tercera fase y su pareja no le hace la proposición, apenas hayan pasado unos pocos meses comenzará a dudar de que él sea la persona adecuada para ella. Es el momento de retroceder a la segunda fase: la incertidumbre.

Para efectuar ese cambio, ella debería poder compartir con él sus sentimientos: «Siento mucho no quererte como antes. Yo sé que te quiero, pero como tú no quieres casarte, yo me estoy cerrando en mí misma. No estoy segura de que seas la persona adecuada para mí. Necesito reencontrarme conmigo misma y decidir qué he de hacer. No estoy preparada para citarme con otros. Me gustaría seguir viéndome contigo, si tú me llamas, pero necesito más tiempo para mí. Sencillamente es que no estoy segura». A través de esa transición y permaneciendo en la segunda fase el tiempo que haga falta, ella se beneficiará de dos maneras.

El primer beneficio de la incertidumbre

El primer beneficio es que la pone a ella en contacto con la verdad acerca de que él sea o no la persona adecuada para ella. Esta conciencia puede darle la claridad, la fuerza y el coraje necesarios para apartarse de él de un modo positivo. En vez de sentirse engañada, se sentirá agradecida por no haberse casado con la persona equivocada.

No hay modo mejor de completar una relación que a través de los sentimientos positivos de gratitud. Si ella no se siente agradecida por la incapacidad que él tiene para comprometerse, entonces es que aún no ha aceptado que él no sea la persona adecuada para ella. Aún está censurándolo. Como ya hemos dicho antes, esta actitud negativa puede apartarla de seguir buscando la persona apropiada para ella.

Dándose a sí misma el permiso de sentir la incertidumbre y dudar de él, ella comprenderá por qué él también tiene sus dudas acerca del casamiento. Esta comprensión le permitirá perdonarlo. Desde esa instancia del perdón ella puede discernir con mayor conocimiento quién es la persona adecuada para ella.

El segundo beneficio de la incertidumbre

El segundo beneficio de retroceder a la fase dos es que una mujer concede a su pareja el espacio que el hombre necesita para determinar si él es la persona adecuada para ella. Creando más distancia entre ellos, ella le da la oportunidad de experimentar lo mucho que la ama. Muy a menudo el hombre se percata de lo mucho que ama a una mujer cuando se ve enfrentado a la posibilidad real de perderla.

Muy a menudo el hombre se percata de lo mucho que ama a una mujer cuando se ve enfrentado a la posibilidad real de perderla.

Cuando ella adopta la posición de sumirse en la incertidumbre, eso lo libera de encontrar la certeza por sí mismo. Muy a menudo una mujer puede, sin saberlo, apartar a un hombre de su deseo de estar con ella a causa de que ella lo desea demasiado. Interesarse en exceso por él puede hacerle perder a ella su deseo y quitarle a él casi todo el interés.

Mientras ella está sumida en la incertidumbre, él se definirá más en la relación. O bien él se dará cuenta de que ella es auténticamente la única o bien se dará cuenta de lo contrario, y entonces rompería la relación. En ambos casos el resultado es grandemente clarificador para los dos.

POR QUÉ CAMBIAN LOS SENTIMIENTOS DE UN HOMBRE

A menudo, un hombre se da cuenta de lo importante que una mujer es para él cuando ella lo rechaza. Esto no se produce necesariamente porque él tenga una necesidad neurótica de tener el control o porque tenga una baja autoestima y busque el amor de una mujer que no lo ama; se debe simplemente a que ella necesita distancia para sentir su deseo. Cuando una mujer estrecha demasiado las relaciones con un hombre, este no tiene la oportunidad de sentir su deseo.

Cuando las parejas acceden rápidamente a la experiencia de la intimidad, un hombre no experimenta una y otra vez lo mucho que quiere estar con una mujer. En algunos casos se dará cuenta de lo especial que es para él solo cuando ella se aleje y deje de ir tras él. Bastante a menudo el hombre regresa y entonces siente un mayor deseo y un mayor amor.

El hombre regresa, y una vez que la mujer le ha dejado ir él vuelve con un deseo y un amor acrecentados.

Esta reacción es muy confusa para una mujer. Cuando él regresa, a ella le parece que ya es muy tarde. Es incapaz de sentirse atraída por él porque resulta increíble que su repentino cambio amoroso sea real. Se siente herida y teme que le hagan daño de nuevo; piensa que si se echa atrás él perderá el interés que acaba de descubrir. Sin una comprensión clara de cómo ella ha contribuido a crear el problema, ella no puede confiar en que el amor de él sea duradero.

Comprender las cinco fases le dota de la claridad mental necesaria para vencer su miedo a la intimidad y para abrir su corazón al amor de él. Una vez que ella ha comprendido claramente cómo ha contribuido a la creación del problema, puede tener la seguridad de que no se volverá a producir.

En vez de sentirse una víctima del capricho de los sentimientos cambiantes de su

pareja, ella tiene la seguridad de que posee el poder para conseguir lo que necesita. Puede confiar en el amor de su pareja al sentir que tiene el poder necesario para crear las condiciones óptimas para que ese amor se desarrolle.

En vez de sentirse una víctima del capricho de los sentimientos cambiantes de su pareja, una mujer puede ganar confianza en sí misma.

Con esta profunda comprensión, una mujer no se ha de ver obligada a rechazar a un hombre para establecer esa distancia que le permita enamorarse de ella. Si se han apresurado a recorrer las distintas fases demasiado rápidamente, ella siempre puede reconocer su error y empezar a retroceder fases. El hecho de retroceder lentamente puede crear la distancia requerida, sin necesidad de una ruptura o de la amenaza de la misma. Aunque no es un procedimiento ideal, siempre es mejor que tener que ir rompiendo una y otra vez las relaciones hasta que ella aprenda a dejar que el amor vaya creciendo lentamente.

Quizás el hombre quiere casarse y la mujer no está preparada. Como ya hemos dicho con anterioridad, él debería regresar a la cuarta fase y compartir sus sentimientos de una manera íntima pero sin exigencias. Si eso no funciona, entonces debería seguir retrocediendo fases, aunque con el cuidado de no herir los sentimientos de su pareja. Recordad que esta es una situación muy delicada y debe ser manejada con enorme sensibilidad y consideración. Sea él o sea ella quien esté desandando las fases, leer juntos *Marte y Venus salen juntos* o conseguir la ayuda de un consejero ayudará a hacer más fácil ese proceso.

Los hombres son como sopletes, las mujeres como hornos

Cuando Marte y Venus se juntan sin comprender que proceden de planetas distintos, es fácil que una mujer interprete mal el interés de un hombre y sufra repetidas frustraciones y decepciones. A menudo un hombre se siente de repente físicamente atraído por una mujer y al poco pierde todo interés por ella. Es como un soplete que puede calentar inmediatamente y luego apagarse al instante. Esta tendencia de Marte es fácil interpretarla erróneamente porque las mujeres no son como sopletes. Ellas son como los hornos. Se calientan lentamente y lentamente se enfrían.

La atracción física que siente un hombre se enciende enseguida, mientras que la de la mujer lleva más tiempo.

Una mujer asume que si un hombre se siente físicamente atraído por ella, él también está interesado en perseguir una relación con ella. Confunde el interés, la atención y la atracción con el amor y el afecto. Cuando ese «amor» no dura y él pierde rápidamente interés, una mujer puede decepcionarse fácilmente y, de forma innecesaria, desconfiar de los hombres. A no ser que aprenda que los hombres y las mujeres piensan y sienten de modo diferente, la mujer puede cerrarse al trato con los hombres y limitar, por ende, las oportunidades de encontrar el hombre adecuado. Sin este conocimiento crucial, las citas son, para gran parte de las mujeres, experiencias insatisfactorias y descorazonadoras.

Las mujeres suelen confundir el interés de un hombre con la intención de querer una relación.

Cuando un hombre se muestra ciertamente atento con una mujer, pudiera ser que él quisiera establecer una relación con ella, pero por lo general no suele distinguir tanto. Hasta cierto punto, cuando está enamorado de una mujer, a él le gusta lo que ve y quiere tocarlo. Entonces se conduce de un modo que la mayoría de las mujeres lo confunde claramente con señales inequívocas de que está interesado en establecer una relación.

LAS PASIONES DE UN HOMBRE

Sin ni siquiera considerar qué tipo de persona es una mujer, un hombre puede sentir un deseo fortísimo y apasionado de estar con ella. Después, una vez que la conoce, le puede parecer que no solo no le gusta, sino que ni siquiera está interesado en conocerla mejor. Sin embargo, cuando la ve siente una poderosa química física y querrá hacer lo que sea para tener la oportunidad de estar con ella, impresionarla y hacerla feliz. A medida que la conoce, su interés y su afecto pueden disiparse rápidamente.

Es lo que comúnmente se denomina síndrome de la mañana siguiente. Un día ella está bellísima y radiante; al día siguiente, después de mirarla con atención, sus dedos son enormes. Una vez que consigue conocerla, su pasión se disipa, encuentra algún defecto en ella o se da cuenta de que no está hecha para él, y abandona. Él no tiene ni idea de que ella piensa que están a punto de casarse. Cualquier miembro de este planeta sabría que él meramente sentía una atracción física; pero cualquier persona de Venus malinterpretaría sus intenciones y pensaría que él está prometiendo bastante más.

LAS PASIONES DE UNA MUJER

La poderosa pasión física de un hombre, así como su interés y su atención suelen ser fácilmente malinterpretadas, porque las mujeres llegan a la relación con otro

planteamiento. A las mujeres les atrae en primer lugar no tanto el cuerpo como algún aspecto de la personalidad del hombre. Lo primero que le interesa a una mujer es conocer al hombre, después ya puede sentir afecto y, más tarde, un fuerte sentimiento de atracción física y de deseo. Como esa es su experiencia, ella cree, equivocadamente, que cuando un hombre se siente atraído físicamente por ella, debe sentirse atraído mental y emocionalmente también.

A una mujer le cuesta comprender que los hombres puedan ser tan distintos, pero lo son, no hay duda. A Marte le atrae primero el físico. Cuanto más atractiva, físicamente, es una mujer, menos necesita el hombre pensar. Se comporta automáticamente como si ella fuera la más especial de las mujeres del mundo, y ella acaba creyendo que en efecto lo es.

Él se limita a estar en el presente con absoluta intensidad y a sentir esa atracción. Lo que ella no sabe es que al día siguiente él podría estar con alguien que le excitara y tendría los mismos sentimientos de atracción. Sin la comprensión de nuestras diferencias, las mujeres creen que los hombres son o bien decepcionantes o bien superficiales.

POR QUÉ LAS MUJERES MÁS ATRACTIVAS SON LAS MÁS ENOJADAS

Cuanto más atractiva sea físicamente una mujer, más puede enojarse con los hombres. Los hombres que no están profundamente interesados por ella la persiguen constantemente. Aunque una mujer pueda sentirse adulada por las atenciones de un hombre, tras una serie de decepciones, esas atenciones pueden convertirse también en una fuente de resentimientos. He aquí algunas de las frustraciones más comunes de las mujeres que llegaron a la intimidad sexual demasiado rápidamente:

Jill se quejaba: «No puedo creer cómo son los hombres a los que conozco. Al principio son encantadores y están la mar de interesados, después se apagan y ya no vuelves a saber nada de ellos en la vida».

Jane dijo: «No puedo confiar en los hombres. Son muy egoístas. Fingen que están muy interesados, pero en cuanto han conseguido lo único que quieren se largan».

Karen compartió esta reflexión: «A mí ya ni me apetece volver a salir con nadie. Cuando un hombre es tan obsequioso, me siento obligada a darle lo que quiere y después no consigo nada. Antes prefiero no sacar nada y estar sola, que darme a mí misma y no sacar nada».

Carol se dijo a sí misma: «No sé qué hacer, porque en cuanto un hombre quiere conocerme, no le gusto. No creo que ningún hombre pueda amarme nunca».

Nancy se sorprendía: «¿Por qué será que todos los hombres que conozco son unos imbéciles? Al principio se pegan a ti como si fueran pegamento, y después, al día siguiente, sientes que lo que quieren es alejarse de ti. Yo llamé a un chico al día siguiente ¡y me preguntó por qué se me había ocurrido llamar! Yo es que no me puedo ni imaginar diciéndole algo así a alguien».

Yvette preguntó: «¿Por qué atraigo a los hombres que solo quieren una cosa? Son muy agradables al principio, pero después de haber conseguido lo que querían, ni siquiera llaman».

Todas esas mujeres tienen derecho a estar más que molestas. Respondieron inocentemente a los avances de un hombre y después se sintieron decepcionadas o traicionadas. De algún modo se sentían engañadas por ese cambio repentino del interés de ellos. De lo que esas mujeres no se dan cuenta es de que ellas son también una parte del problema. En cada uno de los ejemplos anteriores las mujeres interpretaron mal la conducta del hombre y asumieron, equivocadamente, que no necesitaban atravesar todas las fases del proceso de salir con alguien.

Para corregir este problema, una mujer necesita comprender lo que la convierte en especial para un hombre. Después ya puede conducirse correctamente en cada una de las fases. Sin una interpretación adecuada de las señales, llegará a la conclusión equivocada de que ella está en la cuarta fase cuando él, por su parte, está todavía en la primera.

LO QUE CONVIERTE A UNA MUJER EN ESPECIAL

Cada mujer tiene algo especial, pero lo que convierte a una mujer en algo especial para un hombre es la química especial que él siente por ella. Esta química no puede crearse. Existe o no existe. Una semilla de manzana es siempre una semilla de manzana y no puede convertirse en otra cosa que en un manzano. Lo único que podemos hacer es asegurarnos de que reconocemos sus necesidades y concederle a la relación una oportunidad de consolidarse. Demasiada agua puede pudrir las raíces, mientras que si es escasa las matará de sed. Del modo como nos planteemos una relación podrá potenciarla o arruinarla.

No podemos crear la química entre dos personas, pero podemos apoyar o arruinar su desarrollo.

Cuando una mujer siente por primera vez que es especial para un hombre es cuando él se siente atraído por ella. Una mujer ha de recordar que ella no es solo eso, pues hay muchísimas mujeres que pueden atraer físicamente a un hombre. Es un buen principio, desde luego, pero eso no significa necesariamente algo más que eso. Para él, en ese momento, ella puede ser la mujer de sus sueños. En este caso, él lo cree y se comporta como si estuviera enamorado de quien ella es, pero solo el tiempo puede decirlo, dándole a él la oportunidad de conocerla a fondo.

Una mujer se vuelve más atractiva a los ojos de un hombre cuando él descubre que no solo se siente físicamente atraído por ella, sino que también le gusta como persona. Hay muchas mujeres por las que se puede sentir atraído, pero son pocas con las que puede establecer una amistad. Una mujer se vuelve más atractiva para él cuando descubre que también se siente atraído mentalmente por quien ella es como persona. Hay pocas mujeres por las que él pueda sentir los tres niveles de química.

Ella se vuelve aún más especial cuando él es capaz de verla como una persona imperfecta pero digna de ser amada. Incluso en los tiempos difíciles de su relación, cuando él no consigue de ella lo que necesita, es capaz de ver su lado bueno y sentir su amor por ella. Esta clase de amor incondicional la hace muy especial. Entonces, dentro de ese grupo reducido, su alma escoge otra con quien compartir su vida. En ese momento es cuando una mujer se vuelve la más especial para un hombre.

LO QUE HACE A UN HOMBRE ESPECIAL

Un hombre se vuelve más especial para una mujer de una manera contraria a la de ella. En primer lugar ella se siente mentalmente atraído por ella. Ella ve alguna de las facetas de su personalidad, lo que él hace con su vida, y entonces siente algo de química. Este es el grupo más amplio de hombres entre los que ella puede escoger. Después ella descubre que algunos hombres son más especiales que otros. Comienza a sentir química emocional, afecto y a verlo, finalmente, como un amigo.

Mientras que hay muchos hombres por los que puede sentir esa química mental, hay muy pocos que le provoquen la química emocional. En ese momento ella puede

descubrir que siente también una atracción física. Puede suceder de forma lenta o repentina. Bastante a menudo, ello sucede cuando él la besa. Ese pequeño gesto de afecto puede revelar a ella claramente, y de repente, que es especial para él. Cuando un hombre tímido dilata el momento de darle un beso, puede estar apartándola a ella de sentirse atraída físicamente por él.

A veces es el beso de un hombre lo que dispara en una mujer el sentimiento de atracción física.

Muchos de los ritos tradicionales de las citas entre hombres y mujeres no son sino oportunidades para que una mujer exprese sus sentimientos hacia un hombre. Cuando un hombre tiene pequeños detalles con una mujer, como abrirla la puerta, decirle un cumplido, pedirle salir, planear una cita o incluso darle un beso de buenas noches al despedirse, eso le permite a ella experimentar gradualmente diferentes niveles de química.

CUANDO LAS MUJERES SE SIENTEN ATRAÍDAS POR HOMBRES INADECUADOS

A veces una mujer conoce a un hombre y siente de repente los cuatro niveles de química. Siente particularmente una inmediata pasión física por él. Esta es una clara señal de que esa mujer se siente atraída por la fantasía que ella tiene acerca del hombre y no por el hombre en sí. Cuando se trata de este caso, una mujer necesita más conocimientos para decidir mejor. Si ella siente una fuerte atracción física, no debería asumir inmediatamente que él es el hombre adecuado para ella. Aunque existe la posibilidad de que él pueda ser el hombre adecuado, porque ella siente una excitación inmediata, ello no deja de ser en el fondo una clara señal de que aún no lo conoce bien. Se siente atraída por la ilusión de quien ella cree que él es.

Si una mujer tiene ya un historial de atracciones hacia hombres inapropiados, entonces, cuando entra en una habitación en la que hay treinta hombres y uno es capaz de encenderla como un soplete, lo mejor que puede hacer es marcharse por donde ha entrado. Si ella escoge establecer una relación con él, debería tener la precaución de conocerlo bien antes de llegar a la intimidad.

Si una mujer tiene ya un historial de sentirse atraída por hombres inapropiados, entonces, cuando entra en una habitación en la que hay treinta hombres y uno es capaz de encenderla como un soplete, lo mejor que puede hacer es marcharse por donde ha entrado.

Este fenómeno ayuda a explicar por qué los terapeutas suelen oír este comentario de las mujeres solteras: «Siempre que un hombre me excita en el acto acaba siendo el menos adecuado para mí. ¿Por qué seguiré escogiendo ese tipo de hombres?».

Estas mujeres harían bien en tener una experiencia con un hombre que no las excitara al momento, para ver si con el tiempo es capaz de crecer la pasión. A Katherine, una mujer de negocios, soltera y de cuarenta y seis años, le sorprendió oír lo anterior. Toda su vida se la había pasado rechazando a hombres por los que no sentía una excitación casi inmediata. Muchos hombres se habían acercado a ella, pero si ella no sentía algo físico enseguida, no se interesaba por ellos. Lo que oyó la ayudó a comprender por qué no había encontrado aún a su alma gemela.

CUANDO UNA MUJER ABRE SU CORAZÓN

Después de que una mujer empieza a sentir los tres niveles de química —mental, emocional y luego física— su corazón comienza a abrirse a un hombre. Ahora puede experimentar todo el amor que siente por ese hombre. A medida que atraviesan la cuarta fase de las citas y la intimidad y ella continúa sintiendo un amor incondicional por él, él se vuelve más especial para ella. Los cuatro niveles de química se desarrollan juntos, y una vez lleno su corazón, ella lo abre y puede darse cuenta de que él es la persona adecuada para ella.

Un hombre no debería desanimarse por el hecho de que una mujer no esté inmediatamente interesada en el lado físico de la relación. Un hombre necesita recordar que una mujer es como un horno, que se calienta lentamente. Si al principio ella solo busca una amistad, ello no significa que él no tenga una oportunidad. Muy a menudo las mujeres que han encontrado a sus almas gemelas dicen que, al principio, ellos eran solo amigos y que el enamoramiento vino luego. Sus maridos señalaban que, para ellos, la atracción física potencial siempre estuvo presente.

LO PRIMERO QUE SIENTEN LOS HOMBRES ES LA ATRACCIÓN FÍSICA

Cuando un hombre conoce a su alma gemela, siempre hay un destello de atracción física que da pie a todo. Cuando no lo hay, puede deberse al hecho de que él no entiende la importancia de tener principios. Él se limita a seguir su atracción y no aprende a discernir mejor a quién escoge. Un hombre pierde temporalmente la habilidad de sentir atracción física por una mujer que podría ser su alma gemela cuando conscientemente escoge ir detrás de otras de las que sabe perfectamente que no son su tipo.

Cuanto más persigue un hombre a las mujeres a las que no puede amar, menos capaz es de sentirse atraído físicamente por las mujeres a las que sí podría amar. Aprendiendo por experiencia a distinguir entre las mujeres por las que se puede sentir atraído, un hombre se acerca más al objetivo de encontrar la persona que le conviene.

Cuanto más persiga un hombre a una mujer a la que no podría amar, menos capaz es de sentirse físicamente atraído por la mujer a la que sí podría amar.

Cuanta mayor capacidad de discernimiento tengamos acerca de con quién queremos establecer una relación, más cerca estaremos de encontrar a nuestra alma gemela. Aunque poca gente da en el blanco a los pocos intentos, la mayor parte de nosotros sigue el proceso normal de prueba y error. Tras autocorregirnos repetidamente, acabamos encontrando a la persona adecuada. Este proceso de creciente discernimiento se desarrolla a través de fases predecibles. Si comprendes los cuatro niveles de discernimiento, puedes sentir lo cerca que te hallas de encontrar a tu alma gemela. Exploremos estos niveles con mayor detalle, primero para los hombres y después para las mujeres.

PRIMER NIVEL PARA HOMBRES: LA ATRACCIÓN FÍSICA

En el primer nivel es bastante normal que a un hombre le atraigan muchas mujeres. Se siente particularmente atraído por el aspecto físico de una mujer: su manera de andar, su cuerpo, su pelo, su sonrisa, sus ojos, su altura, sus piernas, su trasero, sus pechos y, sobre todo, la forma de su cuerpo. A los hombres suelen gustarles uno o

dos tipos. Por ejemplo, a un hombre pueden atraerle particularmente las piernas, mientras a que a otro le atraerá el cabello rubio.

Esta atracción física es el primer e inferior nivel de discernimiento para los hombres. Generalmente, un joven arranca en este nivel. Incluso un hombre más maduro puede regresar a este nivel cuando ha salido rebotado de una relación. Un hombre hambriento no tiene mayores escrúpulos respecto de lo que puede comer.

Como esta atracción física es irracional, el bajo nivel de discernimiento del hombre está enormemente condicionado por lo que ve en la televisión, las películas y las revistas. Nos bombardean con imágenes de un determinado tipo de mujer que siempre se muestra sexualmente receptiva, sensible y dueña de sí. Se nos hipnotiza para desear un solo tipo. Esta atracción no tiene nada que ver con el que una mujer sea su alma gemela. Un joven con nula capacidad de discernimiento puede incluso sentir cierta química física mirando a un maniquí desnudo en un escaparate.

Un tipo de cuerpo de mujer es básicamente el que se comercializa para que sea el más atractivo para los hombres. El resultado es que el hombre asocia un cierto tipo de cuerpo con la receptividad sexual y se siente atraído automáticamente por ese tipo concreto. Las mujeres también acaban considerando que ese tipo de cuerpo es el más hermoso y digno de ser amado, porque es ese tipo el que atrae la atención de los hombres, atención que ellas erróneamente confunden con su afecto.

A medida que un hombre madura y atraviesa las tres primeras fases del proceso de una relación, deviene automáticamente más discernidor y descubre que también es capaz de sentirse atraído por mujeres que no son del estilo de las seductoras que aparecen en la televisión, las películas y las revistas. Cuando un hombre encuentra su alma gemela, raramente es el tipo de mujer por el que más atraído se sentía cuando aún no tenía capacidad de discernimiento.

Aunque la atracción física es el fundamento sobre el que se construye el discernimiento del hombre, no deja de ser irracional. Una mujer necesita recordar que incluso aunque él no sepa nada acerca de ella, excepto cómo es físicamente, él empezará repentinamente a sentirse atraído por ella. Su atracción no tiene nada que ver con quién sea esa mujer, ni refleja un deseo de conocerla o de tener una relación con ella. Lo único que quiere es verla más a menudo, tocarla más y sentirla más.

SEGUNDO NIVEL PARA HOMBRES: LA ATRACCIÓN EMOCIONAL

Después de la experiencia de algunas citas con estas mujeres que le atraen, el hombre empieza a descubrir que algunas le gustan más que otras. Es un paso muy importante. De igual modo que es capaz de sentir una atracción física, ahora también empezará a sentir una atracción emocional. Cuando tenga una experiencia con una mujer, no solo sentirá una atracción física, sino que sentirá también lo mucho que la quiere.

En el primer nivel, la atracción física, él puede pensar que le gusta porque le gusta cómo le hace sentir; pero en el segundo nivel, la atracción emocional, él puede saber si realmente la quiere, y no solo cómo le hace sentir. Cuando un hombre siente la química emocional, se siente amigable y afectuoso con una mujer no solo porque se sienta físicamente atraído por ella; él desea estrechar la relación porque también la quiere.

La química emocional tiene muchísimo que ver con la personalidad. La personalidad es tu forma de relacionarte con el mundo y con los demás. Bastante a menudo, las personalidades opuestas se atraen mutuamente. A algunos hombres les gusta una mujer con una personalidad alegre, mientras que a otros les gusta una personalidad más relajada y estable. Las posibilidades son infinitas. También nos puede atraer alguien como nosotros, pero por lo general nos atraen personas que no son como nosotros.

Por ejemplo, una personalidad estable, con unas rutinas fijas, puede ser muy atractiva para una persona a la que le gustan los cambios y la animación. Una personalidad extrovertida y arrojada puede ser atractiva para una persona tímida e introvertida. A una personalidad muy firme, enérgica, le puede atraer una personalidad acomodaticia. A una personalidad informal le puede atraer otra muy formal. A una juguetona, una muy seria. Ninguna personalidad es intrínsecamente más atractiva que otra, pero a medida que ganamos discernimiento nos damos cuenta de que nos sentimos atraídos automáticamente por gente que nos gusta más y con quienes podemos establecer una amistad.

TERCER NIVEL PARA HOMBRES: LA ATRACCIÓN MENTAL

Ejercitando su discernimiento y escogiendo citarse solo con mujeres por las que se siente atraído física y emocionalmente, un hombre empieza a desarrollar la atracción mental. Una mujer le intriga y quiere tocar no solo su cuerpo sino quién es ella de verdad. No solo le atrae su físico, ni tampoco disfruta siendo solo su amigo. En el

tercer nivel, sin embargo, también le atrae su carácter. Él está fascinado por su manera de pensar, de sentir y el modo como vive su vida.

En el tercer nivel, la atracción que ejercen ciertos aspectos de su personalidad logra hacer emerger las mejores facetas de su propia personalidad. Puede tratarse de cualquier aspecto de su personalidad: su amabilidad, su fuerza, su sabiduría, su claridad, su generosidad, su sinceridad, su espíritu abierto, su ecuanimidad, su paciencia, su coraje y persistencia, su autosuficiencia, su competencia, su gracia, su caridad, su amor o su espiritualidad. No hay un atributo o una combinación de ellos que convierta a una mujer en atractiva para los hombres.

A algunos hombres les atraerán personalidades más maduras y desarrolladas, mientras que a otros les ocurrirá lo contrario. Pudiera ser que fuera la experiencia y sabiduría de una mujer lo que la hiciera atractiva para un hombre, o tal vez su juventud, su inocente deseo de saber más. También podría ser la generosidad de una mujer lo que la hiciera atractiva, o el deseo de tener más para compartir más. El grado hasta el que una mujer haya desarrollado aspectos de su personalidad tiene poco que ver con que la haga atractiva para un hombre. Ni más ni menos es necesariamente mejor. Ella es más atractiva cuando es ella misma y se produce la química mental.

En el tercer nivel, un hombre comenzará a experimentar que muchas mujeres le interesan, pero que solo unas pocas son excepcionales. Solo unas pocas mujeres tendrán los rasgos de personalidad que a él más le atraen. Él aumentará su discernimiento satisfactoriamente si solo quiere conocer a ese tipo de mujeres y relacionarse con ellas exclusivamente. La atracción física o el sentimiento de amistad no constituyen ya el primer requisito. Ahora, para él, una mujer ha de ser también interesante.

CUARTO NIVEL PARA HOMBRES: ATRACCIÓN DEL ALMA

Si ejercita su capacidad de discernimiento eligiendo, para citarse, a mujeres que le atraen en los tres niveles: físico, emocional y mental, un hombre comienza a percatarse de su habilidad para sentir la atracción del alma. Cuando alcanza el cuarto nivel, su corazón se abre. De igual modo que en el primer nivel veía a muchas mujeres atractivas, en el cuarto nivel halla muchas dignas de ser amadas.

Con diferente intensidad, él puede enamorarse de cualquiera de esas mujeres, pero solo una será su verdadera alma gemela. Su amor reconoce que esta persona, aunque

imperfecta, es la perfecta para él. Su amor le permite ver lo bueno de su pareja y le motiva para ser su apoyo. A medida que crece su amor, él es capaz de discernir si se trata de la persona adecuada. Esta decisión no se basa en una lista de condiciones. La mente no puede resolverlo; solo el alma lo sabe.

La atracción del alma no se basa en el reconocimiento y el hallazgo de una lista de cualidades y características especiales en tu pareja. Al contrario, se trata del reconocimiento de que tienes lo que esa persona, él o ella, necesita para que su alma se desarrolle, y de que esa persona tiene lo que tú necesitas. Consiste en saber que esa persona es con quien tú quieres que crezca tu amor, con quien quieres compartir tu corazón y junto a la que esperas aprender las lecciones de la vida. Una manera de decirlo podría ser esta: «No sé por qué, pero parece que hayamos nacido para estar juntos. En los momentos de mayor amor y claridad sé que esta es la auténtica verdad».

Para sentir una unión del alma con alguien, nuestros corazones han de estar abiertos. Enamorarse es la indicación de que podemos sentir que alguien es la persona indicada para nosotros. Esto no quiere decir que *sea* esa la persona, sino que *podría ser*. En ese momento ya nos corresponde a nosotros atravesar juntos las cinco fases de las citas hasta que sepamos con claridad si es o no la persona adecuada.

PRIMER NIVEL PARA MUJERES: QUÍMICA MENTAL

Las mujeres también atraviesan estos cuatro niveles, pero, como ya hemos dicho anteriormente, en un orden diferente. Las mujeres se sienten atraídas por los hombres a nivel mental en primer lugar. Una mujer imagina cómo es un hombre y se siente atraída por algo de su personalidad. Puede ser el modo de decir «disculpe», su manera de sonreír o la timidez con la que le pide una cita. Puede ser el modo como canta una canción, escribe una carta, comunica sus ideas, pasea su perro, abraza a un niño, expresa su consideración por los demás o defiende sus principios. Puede tratarse del tipo de preguntas que hace, el éxito que ha conseguido o los valores por los que rige su vida. Una o dos de esas manifestaciones estimulan su propia personalidad.

En el más bajo nivel de discernimiento de una mujer, ella se siente atraída por los hombres a través de la química mental. Hay un montón de hombres interesantes, pero para aumentar su capacidad de discernimiento y escoger el hombre adecuado para ella, necesita citarse solo con los que le parecen más interesantes. Si los hombres con

el más bajo nivel de discernimiento desean estar con mujeres como las que ven en las revistas, las mujeres con el más bajo nivel de discernimiento desean estar con los hombres que aparecen en las novelas románticas. Igual que en el caso de los hombres, el bajo nivel de discernimiento de la mujer es inocente y un fundamento necesario sobre el que poder desarrollarlo.

SEGUNDO NIVEL PARA MUJERES: ATRACCIÓN EMOCIONAL

Después de la experiencia de algunas citas con los hombres, una mujer descubre que unos le gustan más que otros. Con esa experiencia, ella puede discernir mejor el tipo de hombres con los que quiere salir. En el primer nivel, ella podía salir con un hombre porque no sabía si le gustaba ese tipo de personas, pero al menos él le parecía interesante y estaba interesado en ella. Ahora tiene unos criterios superiores. Cuando siente que un hombre no le gusta mucho, decide no aceptar ninguna cita con él. De hecho, a medida que aumenta su capacidad de discernimiento, se siente atraída automáticamente por los hombres que le gustan, e incluso sin conocer a un hombre puede adelantarse a decir si es o no su tipo y si se citará con él o no. No solo se sentirá atraída por los hombres adecuados, sino que estos se sentirán atraídos por ella.

En este nivel, a una mujer le atrae la personalidad de un hombre. Por lo general se muestra abierta a la experiencia de relacionarse con todo tipo de hombres de diferente personalidad. A través del procedimiento de prueba y error ella puede descubrir el tipo de personalidad del hombre más compatible con el suyo propio y con el que más segura se siente siendo ella misma. Hasta cierto punto, cuanto más hayamos aprendido a expresar libremente quiénes somos y a sentirnos bien con nosotros mismos, más rápidamente atravesaremos los diferentes niveles de discernimiento.

A algunas mujeres les atrae mucho el tipo de hombre que se acerca tímidamente a ellas, mientras que a otras les gustan los hombres resueltos y seguros. A algunas mujeres les gustan los hombres tranquilos, mientras que a otras les gustan los que son más sociables y divertidos. A algunas mujeres les atraen los hombres ordenados y reflexivos, mientras que a otras les gustan los espontáneos e improvisadores. No hay un conjunto de rasgos de personalidad que, por definición, haga más atractivo a un hombre para una mujer. A través de la experiencia de sus citas, una mujer es capaz de discernir la clase de hombre que desea y no verse relacionada con aquellos que no le gustan tanto.

TERCER NIVEL PARA MUJERES: ATRACCIÓN FÍSICA

Ejercitando su discernimiento para citarse con los hombres por quienes se siente atraída mental y emocionalmente, una mujer comienza a descubrir la atracción física por un hombre. No solo quiere ser acariciada por su corazón y su mente, sino también físicamente. En este nivel, cuando un hombre la coge de la mano, pone su brazo alrededor de ella o le da un beso, ella siente muchísima atracción física. Igual que un hombre en el primer nivel desea tocar, una mujer en el tercer nivel desea ser tocada.

En este nivel, cuando una mujer ya siente la química mental y la emocional, comenzará a sentir la atracción física. Solo unos pocos hombres, en este nivel, le proporcionarán los tres tipos de química descritos. Muchos hombres le parecerán atractivos, pero solo unos pocos la estimularán también mental y emocionalmente. Agarrándose a este principio en su relación, proporciona a su capacidad de discernimiento la posibilidad de desarrollarse.

CUARTO NIVEL PARA MUJERES: LA ATRACCIÓN DEL ALMA

Como resultado de su aumento de discernimiento, una mujer desarrolla, de hecho, su habilidad para experimentar la atracción del alma. Es capaz de enamorarse de un hombre que la ha estimulado en los cuatro niveles de atracción. Ella alcanza el cuarto nivel con el corazón ya abierto. Comenzará a ver muchos hombres dignos de ser amados, pero no necesariamente el adecuado para ella.

Con distinta intensidad podría amar a esos hombres, pero gradualmente aprende a reconocer cuál de entre ellos es su alma gemela perfecta. Su corazón abierto le permite ser capaz de ver lo bueno de su pareja, incluso aunque no sea perfecto o no sea capaz de satisfacer sus necesidades.

A medida que crece su amor, ella es capaz de discernir si él es el hombre idóneo para ella, no por su habilidad para ser la pareja perfecta, sino porque dentro de ella siente un amor incondicional que lo reconoce: «Esta es la persona con la que yo quiero estar». Darse cuenta de esto no es una conclusión a la que ella haya llegado comparando lo que hay disponible o lo que puede ser posible. Su alma sencillamente lo sabe.

Mientras la pareja siga viviendo los desafíos normales que dos personas que no se

comprenden han de vivir, hay una unión profunda entre ellos que les ayudará a vencer los inevitables conflictos, frustraciones y decepciones de cualquier relación.

LOS BENEFICIOS DE ESTABLECER PRINCIPIOS

A través de la ejercitación de nuestro discernimiento y haciendo prevalecer nuestros principios, nos aseguramos de que no nos comprometemos por menos cuando estamos preparados para más. Escoger salir con alguien por razones que no se avienen con nuestro nivel de madurez saboteará nuestra capacidad para recorrer las cinco fases del proceso de la relación. Un hombre maduro que sale siempre con cualquier mujer que le parece físicamente atractiva, amistosa o sexualmente sensible puede que no llegue a encontrar un amor real y duradero. Una mujer madura que continuamente se cita con hombres que se interesan por su aspecto externo pero no por su mente, no dejará de tener decepciones.

Escoger citarnos con alguien de quien ya sabemos que no es apropiado para nosotros es como disparar hacia el blanco con el propósito deliberado de fallar. Eso no solo nos impedirá alcanzar el blanco, sino que es además muy confuso para nuestros instintos profundos. Hasta que ese patrón de conducta no se corrija, tenderemos a sentirnos atraídos por las parejas inadecuadas. Cuando rebajamos nuestros principios, el tipo inadecuado será el que nos atraiga y al que atraeremos nosotros.

Cuando escogemos perseguir a alguien que sabemos que no es idóneo para nosotros, perdemos nuestra ocasión. Es como meter todos tus ahorros en una inversión de la que no estás seguro. Nunca pensarías: «Hmm, esta inversión seguro que no es la mejor para mí. Creo que meteré aquí todos mis ahorros». Sería absolutamente estúpido. Sería mucho mejor meter tu dinero en una libreta de ahorros.

De un modo similar, es mucho mejor no citarse que hacerlo con gente que no está a la altura de tus expectativas. Si estás en el nivel más bajo de discernimiento, citarte con cualquiera te ayudará a desarrollarlo. Una vez que lo hayas desarrollado, perderás algo si miras hacia atrás. Durante algún tiempo tu habilidad para reconocer a la persona adecuada y tu habilidad magnética para resultarle atractivo a la persona adecuada disminuirán.

HISTORIAS CON FINAL FELIZ

Tras aprender lo anterior, Roger experimentó un enorme cambio en su vida. Se había estado citando por diversión con cualquier mujer por la que se sentía atraído. Sabía que las mujeres con las que salía no colmaban las expectativas de lo que él buscaba, pero siguió adelante. Con esta nueva conciencia, puso bien alto el listón y a los seis meses ya había hecho una proposición matrimonial. Ahora, él y su mujer llevan casados varios años y son felices con sus dos hijos.

Kent vivió una historia similar, pero experimentó un cambio aún más repentino. Después de muchas sesiones de terapia, fui capaz de convencerlo de que estaba perdiendo el tiempo y la vida persiguiendo a las mujeres solo para su satisfacción sexual. Era capaz de salir con cualquier mujer y perseguirla hasta conseguir su objetivo. Kent era y es una persona agradable. Lo que él no sabía era cómo se estaba comprometiendo en este proceso. Justo al día siguiente de que decidiera dejar de ligar con cualquier mujer y de perseguirlas, se enamoró de quien resultó ser la mujer de sus sueños. Ahora están comprometidos formalmente.

Después de acudir a mis seminarios para solteros, Alexis decidió dejar de tener relaciones con hombres que solo se sentían atraídos físicamente por ella. En su lugar decidió escoger con más cuidado. Se dio cuenta de que su patrón de actuación consistía en llegar inmediatamente a la cuarta fase (la intimidad) cuando un hombre se sentía atraído físicamente por ella. Equivocadamente asumía que él sentía por ella los cuatro niveles de la atracción y que ella debía corresponderle como si estuvieran casados.

Al cabo de un mes de darse cuenta de su modo de actuar, conoció a Gus, quien más tarde se convirtió en su marido. Aunque ella se enamoró enseguida, apretó sabiamente el pedal del freno y fue lentamente. Tuvo cuidado de atravesar cada una de las cinco fases y ahora está felizmente casada. Alexis se siente agradecida por esta nueva concepción de las relaciones y continúa compartiéndola impartiendo seminarios Marte/Venus para solteros.

CADA RELACIÓN ES UN REGALO

Cada relación es un regalo. Nos ofrece la oportunidad de prepararnos a nosotros mismos para encontrar y reconocer a nuestra alma gemela. Cada vez que eliges

atravesar las cinco fases de la relación con una pareja estás incrementando tu capacidad para discernir si alguien es la persona adecuada para ti. Cada vez eres más hábil para disparar tu flecha más cerca del blanco. Cuando una relación acaba, es bueno tomarse un tiempo para reflexionar sobre el regalo y después volver a comenzar. Cuando tú te sientes agradecido por algo, entonces estás listo para iniciar de nuevo el camino.

Incluso el divorcio puede darnos el regalo del discernimiento. Si nos tomáramos nuestro tiempo para perdonar a nuestra pareja y perdonarnos a nosotros mismos por nuestros errores, entonces nuestra siguiente relación nos aproximaría más al blanco. A través del regalo de encontrar el lado bueno de cada relación, lograremos que nuestros sueños se hagan realidad.

Cynthia estuvo casada cuatro veces antes de encontrar a su alma gemela. En cada uno de sus matrimonios ella pensó que estaba con su alma gemela. Quería con tanto anhelo encontrar a su alma gemela que cada vez que se enamoraba llegaba a la conclusión de que la había encontrado. De hecho, aprendió que el amor no basta y que antes de llegar a la conclusión de que un hombre era su alma gemela, se tomaría más tiempo para conocerlo. Finalmente ha logrado casarse con su alma gemela y es muy feliz.

Cada vez que eliges atravesar las distintas fases de las citas, estás afinando tu habilidad para atraer a la persona apropiada para ti. Haciendo lo necesario para que una relación funcione en cada una de las fases, o acabe sin tener sentimientos de culpa o resentimientos, estás pavimentando el camino para conseguir una gran relación. Cada una de estas elecciones aumentará tu capacidad de discernimiento.

DARSE CUENTA DE LAS POSIBILIDADES DE UNA RELACIÓN

Comprender correctamente los distintos modos de pensar y de sentir que tienen hombres y mujeres no nos asegura que toda relación pueda atravesar las cinco fases, pero nos permite valorarla correctamente. Demasiadas veces los miembros de una pareja se rechazan no porque hayan descubierto que uno de los dos no sea apropiado para el otro, sino porque uno de los dos cree que algo va mal con esa persona. Si ponemos fin a una relación con una actitud más afectuosa y menos enjuiciadora, continuaremos sintiendo atracción por las personas que están más cerca de lo que nosotros andamos buscando. Comprendiendo esto, no nos encontramos tan

escrupulosos a la hora de elegir y nos mostramos más abiertos a las posibilidades de una relación.

Demasiadas veces los miembros de una pareja se rechazan no porque hayan descubierto que uno de los dos no sea apropiado para el otro, sino porque uno de los dos cree que algo va mal con esa persona.

Incluso con una comprensión más adecuada de nuestras diferencias, a veces sabotamos inconscientemente la atracción en una relación debido al hecho de intercambiar los papeles. Es vital para el desarrollo del amor y de la atracción que el hombre mantenga en una relación el papel de perseguidor, mientras que la mujer ha de encarnar el papel de perseguida. Cuando el hombre siente que tiene éxito al perseguirla y la mujer siente que él puede ser el hombre idóneo para ella, la atracción y la pasión potencial que hay en ambos tiene la posibilidad de desarrollarse de modo natural. En el capítulo 11 analizaremos esos papeles con mayor detenimiento.

Las dinámicas del deseo masculino y femenino

Las mujeres siguen equivocadamente el consejo de que si tú quieres que alguien se interese por ti, tú deberías a tu vez interesarte por esa persona. Este aviso vale para los hombres que quieren captar el interés de una mujer, pero en modo alguno sirve en el caso contrario. Cuando una mujer se muestra realmente interesada por un hombre, él tiende a interesarse más por sí mismo. Si ella escucha con atención, él hablará bastante más de lo común. Si ella busca complacer cada una de sus necesidades, él estará encantado de decirle en qué más puede complacerlo.

Este hombre no es ningún caso perdido. Sucede, simplemente, que procede de Marte. Su principal centro de atención es sencillamente diferente del de la mujer. Y un comportamiento no es ni mejor ni peor que el otro. Una mujer está más satisfecha cuando cubre sus necesidades, mientras que un hombre se satisface primariamente a través de tener éxito en satisfacerla a ella. Comprender esta diferencia fundamental puede darle tanto a los hombres como a las mujeres muchas respuestas a preguntas que surgen en el proceso de citarse con alguien.

Un hombre es como un genio mágico. Sale de su lámpara con la posibilidad de satisfacer todos los deseos de una mujer. Regresa a su botella, sin embargo, cuando le llega el mensaje de que no puede tener éxito en hacerla feliz. Instintivamente él está más interesado en tener éxito. En relación con ella, cualquier cosa que la haga más feliz le hará feliz a él.

Si él detecta que la misión de ella es complacerlo, él se centrará en cómo satisfacerse a sí mismo. Se concentrará en lo que desea y se lo dirá claramente a ella. Le dará las más amplias posibilidades para que ella satisfaga sus deseos y necesidades. Si ella quiere perseguirlo, él estará feliz de poder sentarse a recibir pasivamente cuanto ella pueda darle.

Si un hombre detecta que la misión de una mujer es complacerlo, él también se centrará en cómo puede ella complacerlo.

Esto no es, sin embargo, lo que la hace realmente feliz. Cuando ella siente que no es feliz, se interesa menos por él y la atracción se debilita. Haciendo unos pocos ajustes en su modo de enfocar las citas, una mujer puede crear la oportunidad ideal para que un hombre se interese más por ella. Incluso el hombre apropiado, si no tiene la oportunidad de interesarse por ella, acabará perdiendo el interés. Él puede estar interesado, pero su interés es muy tibio. Continúa fijándose en otras mujeres aunque esté con ella. Hay una razón para esta reacción. No tiene nada que ver con el hombre o con lo verdaderamente interesada que esté una mujer; sino que tiene que ver en cómo responde ella al interés de un hombre.

EL INTERÉS ACTIVO Y RECEPTIVO

Hay, básicamente, dos tipos de interés: el activo y el receptivo. El interés activo es el que sentimos cuando tenemos un objetivo en mente: nos motiva a la acción para conseguir ese objetivo, se desarrolla con el logro y procede del lugar del deseo y la confianza. El interés activo quiere servir, mientras que el interés receptivo quiere ser servido. El interés receptivo es lo que sentimos cuando consideramos abiertamente el valor de lo que se ofrece: nos motiva para crear oportunidades para recibir, se desarrolla con la respuesta al apoyo y procede del lugar de la preferencia y de lo que nos parece digno de interés.

Estas dos clases de interés son recíprocos por lo que se refiere a sus efectos. Cuando un hombre está activamente interesado por una mujer, su interés activo generará sentimientos de interés receptivo en ella. Si una mujer está receptivamente interesada por un hombre, generará el interés activo de él por ella.

El interés receptivo de una mujer por un hombre generará el interés activo de él por ella.

Veamos un ejemplo básico. Un hombre le pide a una mujer su teléfono. Él tiene un

objetivo en mente y, en consecuencia, se muestra activamente interesado. La respuesta de la mujer, naturalmente, es considerar su petición. Su interés es receptivo: ella no tiene ningún objetivo en mente, ninguna agenda oculta, pero en vez de eso reflexiona sobre si le gustaría charlar más con ese hombre. Ella se percata de sus sentimientos y entonces decide si dar o no dar su teléfono.

La seguridad del hombre, que le permite arrostrar el riesgo posible de un rechazo al pedirle a una mujer el teléfono, genera en la mujer el sentimiento afirmativo de que ella es deseable. Cuando ella considera su petición y le da el teléfono, la confianza de él aumenta. De igual modo que su interés activo la hace sentirse especial, el interés receptivo de ella aumenta la seguridad en sí mismo de él.

A una mujer le hace sentirse especial que un hombre se arriesgue a ser rechazado por querer conocerla.

Algunas mujeres se interesarán de hecho por un hombre simplemente porque él se interesó lo suficiente como para acercarse a ellas. De nuevo su interés activo genera dentro de ella un interés receptivo por él. Aunque muchas mujeres se sienten libres para ofrecer su número de teléfono a un hombre, aprecian bastante más el que el hombre se lo pida. Esencialmente, estas mujeres vienen a decir que cuando un hombre está activamente interesado, ellas florecen.

De modo similar, cuando una mujer está receptivamente interesada por un hombre, él también florece. Cuando ella reacciona ante sus avances, él se siente más en contacto con ella. Cuando un hombre se siente más en contacto, él está automáticamente más interesado y motivado para conocerla. El interés receptivo de una mujer es el terreno fértil en el que la semilla del interés del hombre puede germinar.

Cuando una mujer reacciona ante los avances de un hombre, él se siente más en contacto con ella.

Esta intuición acerca de las dos clases de interés es esencial, porque le explica a una mujer qué la convierte en interesante para un hombre y porque le revela a los hombres el principio básico de cómo hacerle perder a una mujer la cabeza.

El interés receptivo de una mujer es como la yesca que es necesaria para encender el fuego del amor, mientras que el interés activo de un hombre es la cerilla que se precisa para encender el fuego. Solo con la cerilla encendida no podemos iniciar el fuego. Una mujer debe proveer la yesca. El calor va creciendo de modo que hasta los leños más grandes tengan la posibilidad de quemarse.

Una mujer provee la yesca para que el calor del amor pueda crecer lentamente y acabar prendiendo hasta los leños más grandes.

Si una mujer no aporta el interés receptivo, el fuego no tendrá posibilidades de encenderse. Hablando claramente eso significa que cuando una mujer está más centrada en dar que en recibir, cuando ella se preocupa más de complacerlo a él que en dejar que se la complazca, un hombre no llegará a interesarse por ella.

Esta intuición esencial es contraria a lo que piensan la mayoría de las mujeres. Una mujer cree, equivocadamente, que si ella está ansiosa por complacer a un hombre, él estará encantado y se interesará más por ella. Sí, a él le encantará, qué duda cabe, pero eso no significa que él se interese activamente por ella.

Cuando una mujer está activamente interesada en conseguir a un hombre, este se siente adulado y es posible que crezca en él un interés receptivo, pero eso es todo. Él seguirá la corriente mientras se sienta bien, pero raramente se sentirá motivado para tratar de conseguirla a ella.

Lo que hace que un hombre se interese más por una mujer es que él se sienta realmente bien junto a ella. Recuerda, los hombres son de Marte y les gusta sentirse exitosos. Cuando un hombre se siente activamente interesado, tiende a sacar lo mejor de sí. Cuando un hombre está activamente comprometido en la consecución de un objetivo, se siente mejor consigo mismo. El modo como una mujer le hace sentirse bien es creando las oportunidades para que él tenga éxito en satisfacer verdaderamente sus necesidades.

Cuando a un hombre le gusta cómo se siente en compañía de una mujer, ella empieza a gustarle más.

Una mujer puede empezar a comprender esto imaginando por un momento que ella es el hombre. En una historia, este hombre ha trabajado realmente duro, ha ayudado a un montón de gente y ha hecho mucho dinero. Este dinero le hace muy feliz. En otra historia, el hombre no trabaja duro, no ayuda a nadie, pero también hace mucho dinero. Este dinero también le hace feliz.

Poniéndote en su situación es fácil pensar que se siente mejor consigo mismo en el primer caso, cuando él trabaja mucho y ayuda a mucha gente. No importa lo que un hombre reciba, él se sentirá mejor cuando perciba que lo ha conseguido después de perseguirlo. Cuanto mejor se sienta un hombre consigo mismo, más motivado estará para compartirse a sí mismo y más atraído se sentirá por quien le permita sentirse así.

DAR Y RECIBIR UN MASAJE

Dar y recibir un masaje señala con claridad la diferencia entre el interés activo y el interés receptivo. Cuando Philip le está dando a Marie un masaje en el cuello, él está activamente interesado en darle un masaje maravilloso. Estos son algunos de sus pensamientos y sentimientos cuando está activamente interesado:

«Me pregunto qué le gustará más.»
«¿Cómo debo plantearlo para hacerla sentirse realmente bien?»
«Creo que trataré de hacer esto más suavemente.»
«Apuesto algo a que a ella le gustaría esta presión larga y suave.»
«Ahora moveré las manos espalda abajo.»
«Esto será la mar de relajante.»
«Oh, tiene la tensión cogida aquí.»
«Creo que debería insistir en este movimiento un poco más.»
«Bueno, creo que se va liberando de la tensión.»
«Apostaría algo a que se siente mucho mejor.»
«Me pregunto si puedo hacer alguna otra cosa por ella.»
«Creo que esto le gusta una barbaridad.»

Cada uno de esos pensamientos es una expresión del interés activo de Philip. Si se le recibe como un éxito, entonces se sentirá seguramente más en contacto con ella y más motivado para conocerla.

Mientras Philip está sintiendo su interés activo al complacer a Marie, Marie

responde, naturalmente, con su interés receptivo. He aquí algunos de sus pensamientos y sentimientos:

«Me encantaría que me dieran un masaje.»
«Ah, esto es realmente algo bueno.»
«Hmm, me encanta cuando me acaricia de ese modo.»
«Caramba, esto sí que es agradable.»
«Eh, no pares; eso que haces es maravilloso.»
«Esto es realmente agradable; solo puedo relajarme.»
«Hmm, me pregunto qué es lo que me va a hacer ahora.»
«Oh, eso fue algo perfecto.»
«Me siento muchísimo mejor.»
«Me pregunto qué otras cosas puede hacer tan bien como esta».

Los pensamientos y sentimientos de Marie son la expresión acabada de su interés receptivo. Recordando cómo piensa y siente una mujer cuando recibe un masaje, una mujer puede también contactar con la clase de pensamientos y sentimientos que la hacen interesante a ojos de un hombre. A menudo es una revelación para una mujer el descubrir que su interés receptivo es el mayor regalo que puede ofrecer a un hombre, de igual modo que el interés activo de él es el mejor regalo que puede ofrecerle a ella.

UNA MUJER QUE MERECE LA PENA

Sin comprender bien a los hombres, muchas mujeres piensan que ellas han de hacer algo para ganarse el amor y la atención de un hombre. Estas mujeres no comprenden el valor intrínseco de estar interesadas por lo que un hombre pueda ofrecerles y ser receptivas a ese ofrecimiento. Una mujer no reconoce que estar abierta y ser sensible al «hacer» de un hombre es en sí mismo una correspondencia.

Una mujer se crece cuando un hombre «hace» para ella. Cuando un hombre está activamente interesado, ella se interesa más por él. Ella cree, aunque erróneamente, que su experiencia es equivalente a la del hombre, pero no lo es.

La mayoría de las mujeres no se dan cuenta del valor que tienen para un hombre. Un hombre se crece cuando una mujer se muestra abierta y sensible a su interés y a sus intentos de interesarla, impresionarla y satisfacerla. Su receptividad es su mejor regalo para él; él se siente agradecido por tener la oportunidad de conocerla, entrar en contacto con ella y bañarse en su esplendor. Sin poder complacerla, un hombre se siente como en el paro. Un hombre necesita un trabajo. Necesita la oportunidad de

tener éxito en la relación con una mujer. Esto es un enorme empujón para su satisfacción vital.

EL DESEO Y LA TENSION DINÁMICA

El deseo, el interés y la pasión en una relación provienen de la tensión dinámica. Esta tensión dinámica sea crea, despierta o excita cuando un hombre da y una mujer recibe encantada. Cuando un hombre da a una mujer y tiene éxito en complacerla, entonces él anticipa algo a cambio. Esta anticipación crea una excitación, un interés y un entusiasmo. Casi automáticamente, él se siente desafiado para involucrarse más intensamente.

Muchas mujeres, inconscientemente, alivian esta tensión devolviendo el regalo. En vez de recibir el regalo y dejar que el hombre saboree el éxito, una mujer cambiará la dirección y pasará de ser receptiva a estar activamente interesada en darle a él. Comenzará inmediatamente a planear cómo le devolverá su regalo. Este cambio de actitud es muy posible que le haga perder el interés, o por lo menos que se lo debilite.

Cuando una mujer no sabe claramente lo que vale para un hombre, entonces le puede resultar duro ser receptiva frente a su interés activo. En vez de limitarse a recibir, se siente en la obligación de devolver. No se percata de que simplemente recibiendo ella ya está haciendo un regalo. No solo no le es necesario devolver nada, sino que hacerlo puede apartarlo a él de interesarse realmente por ella.

Una mujer cree, equivocadamente, que para ser digna de recibir lo que ella realmente quiere, debe devolver lo que se le da.

La tendencia a devolver es tan automática que una mujer puede no darse ni cuenta de que lo está haciendo. Después de todo, en su planeta es de buena educación devolver algo al momento. Usemos el ejemplo del masaje para analizar algunos de los pensamientos y sentimientos que una mujer podría tener cuando a ella le resulta imposible simplemente recibir. Como verás, al principio tiene los mismos sentimientos que una mujer receptiva, pero rápidamente se transforman en pensamientos y sentimientos de interés activo. He aquí algunos de esos sentimientos y pensamientos:

«Me encantaría que me diera un masaje, pero ¿qué esperará él de mí a cambio? Me pregunto qué le gustaría de mí.» «Oh, esto es estupendo. Yo debería darle un masaje a él. Me pregunto cómo debería plantearse.»

«Hmm, me encanta que me acaricie así. Me pregunto cómo le gustaría que le acaricien a él. Quizá deba hacerlo yo como él lo hace.»

«Caray, esto sí que es agradable. Me siento mal por no haber hecho yo algo por él. ¿Qué debo hacer yo por él?»

«Oh, no pares, me siento en la gloria. Pero espera, no debería ser tan egoísta. ¿Qué puedo hacer para que se sienta bien? Él es quien sufre más tensiones de los dos.»

«Esto es realmente agradable. Lo único que puedo hacer es relajarme. Pero no puedo, debería hacer algo para que se sintiera mejor. Ha tenido un día muy duro y no necesita estar haciendo esto ahora.»

«Hmm, me pregunto qué irá a hacer después. Me pregunto qué debería hacer para seguir gustándole.»

«Oh, eso fue algo perfecto. No me lo merezco. Yo no he hecho nada para merecérmelo. ¿Qué podría hacer para que él piense que yo soy la persona perfecta para él?»

«Me siento mucho mejor, pero ¿qué puedo hacer para pagárselo? Me pregunto si hay algo más que yo pueda hacer por él.»

«Me intriga qué más puede hacer él tan bien como esto. Me sorprende que quiera estar conmigo. Creo que me convendría hacer algo por él.»

En cada ejemplo ella es receptiva al principio, pero luego su mente se llena de pensamientos sobre cómo complacerlo o qué puede querer o qué debería hacer ella para continuar manteniendo su apoyo. En vez de relajarse y recibir el masaje absolutamente entregada, esa mujer pasa de estar receptivamente interesada a estar activamente interesada. Aunque suene a algo muy cariñoso, cuando una mujer cambia al interés activo, ello puede apartar a un hombre de interesarse de lleno por una mujer; puede difuminar la tensión dinámica que le hace desearla más.

EL PODER DE LA ACTITUD

El interés de un hombre por una mujer solo puede crecer cuando él se siente activamente interesado. Por otro lado, su interés tenderá a declinar lentamente si él solo se siente receptivamente interesado por ella.

Igualmente, cuando un hombre está activamente interesado en una mujer, eso le da a ella la oportunidad de analizar sus verdaderas y auténticas respuestas al seguimiento de él. Esa autenticidad la hace más atractiva para el hombre apropiado para ella. Con la comprensión de esta verdad, citarse puede ser la oportunidad definitiva para analizar el potencial de una relación mientras se disfruta del tiempo compartido.

Si una mujer persigue a un hombre con un interés activo, eso lo convierte en

receptivamente interesado. Y aunque a él le gusta recibir su interés, su calor y su afecto, eso no consigue que él se interese más por ella. El interés receptivo no hace aflorar lo mejor de un hombre. Después de un tiempo él acaba interesándose por otra que promete sacar lo mejor de él.

EJEMPLOS DE INTERÉS ACTIVO Y RECEPTIVO

Cuando un hombre está activamente interesado por una mujer, él piensa en todo aquello que él debería hacer para impresionarla. Cuando una mujer es receptiva, ella le da al hombre la seguridad de asumir los riesgos necesarios para impresionarla. Cuanto más se arriesgue para conseguir su objetivo, más interesado se mostrará. El interés receptivo de ella lo llena a él de poder.

Si ella comienza a preguntarse si él está lo suficientemente interesado y entonces lo persigue para tratar de impresionarlo, esa actitud puede sabotear el potencial de una cita. En vez de interesarlo más, puede hacerle perder el interés que ya tenía. Perseguir su interés tiene un efecto contrario al que ella espera. Si ella comete el error de tratar de impresionarlo, entonces él se relajará automáticamente y dejará que sea ella la que se arriesgue.

A un hombre, ciertamente, no le gusta tener que arriesgarse: a él le gusta que lo esperen; le gusta una mujer activamente interesada; pero eso no consigue que ella le guste más. El interés de un hombre se compromete cuando él hace, cuando él gana, cuando él consigue, cuando él conquista. Los hombres devienen activamente interesados cuando ellos han de imaginar qué hacen, cómo pueden impresionar a alguien y cómo pueden conseguir el amor, la aceptación y la admiración que quieren.

Para tener una idea práctica del interés activo y receptivo, analicemos algunos ejemplos. Como irás leyendo a través de la tabla, las diferencias se irán haciendo cada vez más claras. Puede que tengas que leerlo unas cuantas veces más para comprender y sentir la diferencia.

Primero analizaremos algunos ejemplos de pensamientos y sentimientos comunes que un hombre podría tener cuando él está activa o receptivamente interesado por una mujer. Después analizaremos los pensamientos y los sentimientos de una mujer.

El hombre está activamente interesado

El hombre está receptivamente interesado

«Me pregunto si yo le intereso. Yo creo que ella es interesante.»

«Me pregunto si yo le gustaré, porque ella sí que me gusta. Veamos, ¿cómo podría acercarme a ella?»

«Me pregunto qué puedo ofrecerle. Creo que podría hacerla realmente feliz.»

«Me pregunto si soy lo suficientemente bueno para ella. Bueno, nada se pierde con intentarlo. Creo que podría hacerla realmente feliz. Vamos allá.»

«Me pregunto cómo podría llegar a conocerla. ¿Cuándo debo acercarme? ¿Qué debo decirle? Vale, me presentaré a mí mismo y trataré de ser amigable.»

«Me pregunto si saldría conmigo. Bien, ella vale la pena. Voy a pedirle su número de teléfono. No voy a dejar que salga de mi vida sin siquiera hacer un intento.»

«Me pregunto cómo podría hacerla feliz. La invitaré a mi restaurante favorito. Espero que le guste.»

«Me pregunto qué le gustaría hacer. Quizás deba mirar la cartelera, a ver qué hay de interesante para la próxima semana.»

«Me pregunto qué siente por mí. Espero haberle causado una buena impresión. Veamos qué otras cosas podría hacer.»

«Me pregunto cómo podría impresionarla. Hagamos un plan. Primero iremos a comer y luego tendremos tiempo suficiente para ir al cine, a eso de las ocho. Se lo pasará de miedo.»

«Me pregunto cuándo debo jugar mis cartas y besarla. No quiero parecer demasiado lanzado. Recuerda: ve despacio. Parece que yo también le gusto. Bueno, ahora o nunca.»

«Me pregunto si me gustaría estar algún tiempo con ella. Parece que yo le intereso. Sería divertido.»

«Me pregunto si me gustaría llegar a conocerla mejor. No sé, pero parece que yo le gusto, ya veremos.»

«Me pregunto qué podrá ofrecerme, es hermosa. La verdad es que no me importaría averiguarlo.»

«Me pregunto si es lo bastante buena para mí. Ella me vuelve loco. Apuesto a que podría hacerme realmente feliz. Nunca se sabe.»

«Me pregunto si debo facilitar que me conozca. No hay duda de que está ligando conmigo. Bueno, no hay ningún daño en ser amigable.»

«Me pregunto si querría salir con ella. Ella está claro que parece interesada por mí. Quizás debería conseguir su número y llamarla alguna vez.»

«Apuesto a que ella podría hacerme feliz. Ciertamente no puedo decir que no a esta oferta.»

«Me pregunto qué me gustaría hacer. En realidad no me importa. Esperaré y le preguntaré; cualquier cosa me va bien.»

«Me pregunto qué siento por ella. No estoy seguro de si debería llamarla. Esperaré a ver qué siento más tarde.»

«Me pregunto si será un buen plan para esta noche. La otra noche tenía un aspecto impresionante. Veamos, ¿qué me gustaría hacer? Me lo voy a pasar de miedo.»

«Me pregunto si quiere besarme. Espero que lo haga. Apuesto a que lo hará excelentemente.»

Al repasar la tabla anterior queda claro también que cuando un hombre está activamente interesado, tiende a estar más orientado hacia la acción, a ser más masculino y directo. Estas cualidades tienden a hacerlo más atractivo para las mujeres. Aunque no hay nada malo en ser receptivamente interesado, lo cierto es que eso no convierte a un hombre en un ser irresistible para las mujeres. Como veremos en la siguiente tabla, es el interés receptivo el que convierte a una mujer en alguien más atractivo para el hombre.

«Me pregunto si yo le intereso. ¿Qué debería hacer? ¿Cómo debería estar con él?»

«Me pregunto si le gusto. ¿Cómo debo acercarme a él? Me apostaría algo a que puedo seducirlo.»

«Me pregunto qué puedo ofrecerle. Seguro que podría ayudarle. Me necesita.»

«Me pregunto si soy lo bastante buena para él. Seguro que podría complacerlo; quizás entonces él me desearía.»

«Me pregunto cómo podría conocerle; cómo podría captar su atención. ¿Qué debo preguntarle? Vale, le diré un cumplido y luego le haré una pregunta.»

«Me pregunto si me pedirá que salga con él. Es un buen partido y no voy a dejar que se me escape. Le pediré su número y le llamaré. Seguro que nos avenimos.»

«Me pregunto cómo podría hacerle feliz. Ya sé qué he de hacer para llamar su atención.»

«Me pregunto qué siente por mí. Espero tener buen aspecto. Me pregunto si he dicho lo que se había de decir.»

«Me pregunto cómo podría impresionarle. Veamos, ¿qué me puedo poner? Me pregunto cómo debería reaccionar cuando...»

«Me pregunto cuando debería atreverme a besarlo. Quiero estar segura de que lo excito.»

«Me pregunto si me interesa. Él parece interesante. Creo que me gustaría conocerle.»

«Me pregunto si me gustaría conocerlo. Parece interesante. Igual le dedico algún tiempo.»

«Me pregunto qué puede ofrecerme. Tiene encanto. La verdad es que me gustaría averiguarlo.»

«Me pregunto si es lo bastante bueno para mí. Me gusta. Él quiere estar de verdad conmigo. Quizás se trate del hombre adecuado.»

«Me pregunto cómo puedo facilitarle el que me conozca. Me gusta. Lo miraré de tanto en tanto para que vea que lo miro.»

«Me pregunto si me gustaría salir con él. Me parece interesante. Quizá deba dejar que tenga mi teléfono. Es encantador. Si él no me lo pide yo se lo daré, por si acaso quiere llamarme.»

«Me pregunto si sería capaz de hacerme feliz. Quizá sea él quien busco. Es excitante.»

«Me pregunto qué siento por él. Él parece realmente interesante. Me gustaría conocerle.»

«Me pregunto cómo hará que me sienta esta noche; espero que de lo mejor. Veamos, ¿qué me puedo poner? ¿Qué me hace sentirme mejor?»

«Me pregunto si él quiere besarme. Espero que quiera. Me pregunto cómo sentiré.»

Después de leer esta tabla del interés activo y receptivo de las mujeres, queda claro que cuando una mujer está siendo receptiva, sus mejores y más femeninas cualidades tienen la oportunidad de brillar. No hay nada malo en que una mujer se muestre activamente interesada por un hombre, pero debería recordar que, a largo plazo, para ser más atractiva y para sentirse mejor consigo misma mientras se cita, es importante desarrollar una actitud de interés receptivo.

LAS MUJERES DAN LO QUE ELLAS ESPERAN

Cuando un hombre recibe de una mujer, se abre para recibir más; pero cuando una mujer recibe de un hombre, se abre para dar más. Sin esta comprensión de nuestras distintas reacciones, una mujer dará automáticamente lo mismo que ella espera, y asumirá que eso conseguirá que un hombre se interese más por ella.

Si un hombre la escucha atentamente, decididamente ella se interesará más por él. Si un hombre capta cuáles son sus necesidades y se dedica con alegría a satisfacerlas, entonces ella perdería la cabeza por él. Como esa es su experiencia, ella cree, erróneamente, que él también perderá la cabeza cuando ella haga lo mismo por él. El resultado es que se interesa activamente en planear hacer por él todo lo que le gustaría que él hiciera por ella. Ella piensa que hace lo que se debe hacer. Pero cuando él no responde del modo que ella lo haría, asume erróneamente que algo va mal con él o con ella misma.

Una mujer da lo mismo que ella espera, y cree que así conseguirá que el hombre se interese más por ella.

El problema es que cuando un hombre pierde la cabeza de esa manera, él tiende a sestear. A un hombre le pueden gustar mucho su atención y su apoyo, pero ahí se queda todo. A él le gusta cómo le hace sentir y, en justa correspondencia, a él también le gusta ella. Pero cuando una mujer hace aflorar lo mejor de un hombre, entonces a él le gusta cómo se siente y esto lo motiva para conocerla mejor. Él deviene activamente interesado.

Si una mujer se centra en ser crecientemente receptiva a los avances de un hombre, entonces ella tiene la llave para crear la oportunidad para que la relación florezca. Ello no solo le da la ocasión de experimentar sus sentimientos por ella, sino que lo ayuda a ser lo mejor que él puede llegar a ser. De forma similar, cuando un hombre está activamente interesado por una mujer, eso no solo le permite descubrir sus verdaderos sentimientos por él, sino que también le permite sacar de ella su mejor yo, e irradiarlo.

Los hombres persiguen y las mujeres ligan

Para crear la atracción necesaria para que una pareja atravesase las cinco fases del proceso de citas, los hombres y las mujeres deben mantener roles complementarios. Para ser más atractivo, un hombre necesita hacer pequeñas cosas con una actitud de seguridad y convicción. Una mujer necesita responder a las cosas que él hace de un modo receptivo pero no con absoluta convicción. Necesita mostrarse abierta y no debe aparecer desesperada o necesitada. Un hombre no debe sacar la conclusión de que ella le va detrás, sino de que se muestra abierta para averiguar si él le gusta.

Para atravesar las cinco fases de las citas, los hombres y la mujeres necesitan mantener roles complementarios.

Para crear una relación, una mujer debe tener mucho cuidado de no perseguir a un hombre, sino de ser sensible a su persecución. Esta clase de receptividad y de sensibilidad se expresa a través del cortejo. Cuando una mujer liga con un hombre, lo único que hace es actuar de un modo que expresa el sentimiento de que quizás él podría ser el hombre que la hiciera feliz; o el hombre que había estado buscando durante toda su vida; o el que fuera capaz de satisfacer sus necesidades; o la persona con quien le gustaría compartir un tiempo muy especial; o simplemente una persona interesante y divertida.

Ligar es como ir de compras. Cuando una mujer va de compras se lo pasa bien examinando lo que le gusta y lo que no. No está interesada en ponerse a prueba para el vendedor. Libremente se prueba las cosas y se va sin comprar nada. Tiene la libertad de mirar en otras tiendas y volver a esa siempre que le plazca. Esta es una

actitud perfecta para el ligue. La energía del ligue dice: «Estoy mirando y me gusta lo que veo. Quizá tú seas quien me pueda hacer feliz».

Perseguir a alguien amorosamente es como ir a una entrevista laboral. Seguro que puedes tener algún sentimiento hacia la empresa, pero tu interés primario es impresionar a la compañía para que te contrate. Mientras persigue a una mujer, el hombre saca su lado más encantador para que una mujer reaccione frente a él. La energía de la persecución dice: «Yo podría ser quien te hiciera feliz. Pruébame. Mira lo que he hecho y lo que puedo hacer». Mientras él la persiga y ella responda de una manera receptiva, juguetona y complacida, la atracción tiene una oportunidad de consolidarse.

Las actitudes ligonas de una mujer respondiendo a la persecución de un hombre son muy excitantes, porque un hombre siempre busca la oportunidad de lograr el mérito de la felicidad de ella. Eso es un cumplido a su habilidad para hacer a una mujer feliz. Tener éxito en la persecución es tan divertido para él como lo es para la mujer sentir que alguien que le gusta está tratando de hacerla feliz.

El ligue es muy excitante para los hombres porque adula su habilidad de hacer feliz a una mujer.

Aunque casi nada de lo que la mujer hace con una actitud receptiva puede considerarse ligar, estos son doce ejemplos de señales claras que le permitirán reconocer a un hombre que una mujer es receptiva a su acercamiento y a que él la persiga.

DOCE MANERAS DE LIGAR DE LAS MUJERES

1. Puede limitarse a sonreír y a establecer un contacto visual durante tres o cinco segundos de un modo que parezca decir: «Podría estar interesada», y luego desviar la vista.
2. Puede bajar los párpados de un modo que diga: «Bien, estoy esperando a alguien como tú».
3. Puede mover su cabeza, como para decir: «Me pregunto si eres el hombre adecuado para mí».

4. Puede levantarse y pasar por su lado como diciendo: «Si no te habías fijado en mí, ahora tienes la oportunidad. Adelante, te toca a ti».
5. Puede mirarle a él, atrapar su mirada y después de tres o cinco segundos desviar la mirada para que él la pueda mirar tranquilamente. Después, pasados unos segundos, puede volver a mirarle con una sonrisa que dice: «Si estás interesado, preséntate. No muerdo».
6. Puede chocar con él y articular un pequeño sonido como «oh», que significa: «No quería tocarte..., pero me ha gustado».
7. Puede tocar casualmente su mano mientras hablan, como para reconocer que aprecia su comprensión y sus atenciones. Entonces puede limitarse a sonreír de un modo que parezca decir: «Me encanta sentirme en contacto contigo». O puede levantar las cejas, como para decir: «¡Caramba, sí que me he sentido bien!».
8. Puede tocarle la pierna por encima de la rodilla o bien el hombro al hacer una afirmación, como para reconocer que se siente segura, cómoda con él. Entonces, después de levantar la mano, ella se detiene como para coger aire, porque el inesperado destello del contacto fue tan delicioso que olvidó momentáneamente lo que iba a decir.
9. Puede argumentar de modo juguetón en una discusión e incluso cambiar de punto de vista de un modo que parezca decir: «No tenemos que estar siempre de acuerdo. De todos modos, tú me gustas igual. Disfruto con otro punto de vista y me estimula lo que dices».
10. Ella puede pedirle que le lleve algo o que le eche una mano. Mientras él la está ayudando, ella puede respirar profundamente y relajarse al hacer la exhalación, como si dijera: «Es tan agradable poderse relajar y que alguien se cuide de ti. Esto es realmente agradable».
11. Ella puede hacerle una pregunta acerca de algo y después complacerse juguetonamente con su brillantez, como diciendo: «Me encanta el modo cómo piensas que eres verdaderamente útil».
12. Al acabar una cita ella puede mirarlo a los ojos, mover ligeramente su cabeza, sonreír y después subir la barbilla levemente, como si dijera: «Me lo he pasado realmente bien y si me quisieras besar, a mí también me gustaría. Hazlo».

Todas esas pequeñas expresiones crean la oportunidad para que él sienta la receptividad de ella hacia él. Esto es lo que atrae a un hombre. Él necesita signos

claros de que si inicia la persecución, progresará. Si un hombre no recibe esas señales claras, la atracción se debilita, porque él no puede anticipar el momento del éxito.

CÓMO PERSIGUEN LOS HOMBRES

Cuando un hombre persigue a una mujer, él actúa de un modo que manifiesta su interés en descubrir si él es la persona adecuada para ella. Sus ojos, su voz, su atención, su interés y sus caricias, todo, dicen con fiadamente: «Me interesas y apuesto lo que quieras a que soy la persona que puede hacerte feliz; yo soy esa persona increíble a la que has estado esperando; yo puedo satisfacer tus necesidades; puedo hacer cosas que te hagan realmente feliz; o puedo ser realmente interesante y divertido». Esta clase de ligue es muy excitante para las mujeres, porque van buscando la ocasión de relajarse y de que alguien se ocupe de ellas, que asuma la responsabilidad de hacerlas felices y llevarlas a donde a ellas les gustaría ir.

De lo que más disfrutan las mujeres es de que un hombre se arriesgue a impresionarlas, antes que esperar de ellas que hagan algo para impresionarlo a él.

Al principio de conocer a una mujer, debes tener cuidado de conectar con ella durante un tiempo, antes de pedirle su teléfono. Debes desplegar tu interés no verbal y conseguir una respuesta clara por su parte antes de acercarte. Si no puedes captar su atención, entonces debes recurrir a que el camarero le lleve un presente o una nota. Déjale leerla en la distancia. Si gradualmente ella comienza a ligar con una sonrisa invitadora, debes proceder en consecuencia.

Otra aproximación consiste en conocer a alguna de sus amistades y hacerle preguntas acerca de ella. Es mucho más fácil presentarte a ti mismo a una de sus amistades. Después, su amiga le hablará de ti. Si ella te mira, entonces el ligue ha comenzado. Entonces ya puedes acercarte y presentarte a ti mismo.

LA PRIMERA FRASE ES LA MÁS FÁCIL

Muchos hombres le tienen pánico al hecho de inventar un modo de entrar en contacto. La mejor frase es, sin duda, la más fácil. Limitate a presentarte a ti mismo. Di: «Hola, me llamo John, ¿y tú?». Después de que ella conteste deberías estar preparado para hacerle unas pocas preguntas o hacer algunos comentarios de lo que ocurre a tu alrededor o acerca del tiempo. Lo importante es que des el paso, no lo que digas. Incluso aunque no seas excesivamente coherente, a ella la impresionarás porque te arriesgaste a perseguirla.

Para conseguir que Venus hable, la mejor pregunta es: «¿De dónde eres?»; mientras que para hacer hablar a Marte la mejor es: «¿A qué te dedicas?». A los hombres les gusta hablar de lo que hacen o de lo que han hecho, mientras que a las mujeres les gusta hablar particularmente de situaciones y relaciones.

Cuando no te sientes bien con la charla trivial, aún puedes tener éxito si permaneces presente, miras hacia ella y le haces preguntas. Necesitas recordar que si no se te dan bien las charlas anodinas, a las mujeres por las que te sientas atraído les encantará escoger el tema y charlar más.

POR QUÉ LOS HOMBRES SE QUEDAN SIN HABLA

Es muy normal que un hombre se quede sin habla cuando conoce a una mujer. Este es otro ejemplo de cómo hombres y mujeres son diferentes. Los hombres tienden a usar una parte del cerebro cada vez; mientras que las mujeres usan muchas partes simultáneamente. Para una mujer es relativamente fácil hablar cuando ella tiene sentimientos muy fuertes, pero para un hombre, cuanto más fuertes son sus sentimientos, más le cuesta hablar y pensar. De ahí que cuando un hombre ve a una mujer que le atrae, él apenas pueda imaginarse cómo acercarse a ella hasta que se va; o que, al conocerla, no sepa ni qué decir. Algunos hombres se ponen aún más nerviosos en cuanto anticipan que no saben qué decir.

Para muchos hombres es un consuelo averiguar que a casi todos los hombres les tiemblan las piernas al acercarse a una mujer. Las mujeres están acostumbradas a ello y no se muestran muy críticas al respecto. Ellas creen que eso hace a un hombre encantador y adorable. Se sienten la mar de aduladas por el hecho de que ellos hayan de vencer sus nervios y se arriesguen a conocerlas. Cuanto más torpe sea un hombre, más halagada se sentirá la mujer. Cuanto más estúpido se arriesgue a parecer, más sentirá ella que le importa, y eso es un cumplido de primera.

A una mujer le impresiona que un hombre esté deseando conocerla aunque no tenga todas las respuestas o no sea absolutamente perfecto o culto. Si él puede imaginarse qué va a decir o a preguntar, puede limitarse a permanecer allí con la cabeza ligeramente caída hacia un lado y con una pequeña sonrisa, y una mujer puede enamorarse de él. Ella puede estar pensando lo siguiente: «Es encantador. No necesita ser culto y presentarse con frases divertidas y expresiones que conquisten a una mujer». Él necesita arriesgarse a conocerla y a ser un buen oyente.

Otro elemento importante del ligue y de la persecución es el arte de decir cumplidos al sexo opuesto. En el capítulo 13 analizaremos con todo detalle cómo expresar nuestra atracción a la pareja con la que estamos saliendo.

Reconocer a los hombres y adorar a las mujeres

Los cumplidos son la mejor manera de comunicar nuestra atracción y de permitir que se desarrolle. Si a un hombre le atrae una mujer, él puede hacérselo saber a través de los cumplidos. A veces un hombre comete el error de decirle cumplidos a una mujer del modo que a él le gustaría que se los dijeran, en vez del modo como se hace con Venus. De modo parecido, muchas mujeres no saben cómo decirle cumplidos a un hombre con éxito. El fondo del asunto es que los hombres quieren ser reconocidos mientras que las mujeres quieren ser adoradas.

Marte se siente la mar de adulado cuando se le reconocen y se aprecian los resultados de sus decisiones y de sus acciones. En una cita, a un hombre realmente le gusta que una mujer hable de lo bien que se lo está pasando, de lo deliciosa que fue la comida o de la excelente película que vieron. Su reacción es la de sentirse orgulloso de haber proporcionado todo eso.

Marte se siente la mar de adulado cuando se le reconocen y se aprecian los resultados de sus decisiones y de sus acciones.

Cuando una mujer dice «esa película era excelente», la respuesta de él es la misma que si él hubiera escrito la película. Como él propuso la película que le gustó, él siente que ella está complacida con él. En efecto, él se siente como si hubiera escrito el guión, la hubiera dirigido, producido e incluso interpretado.

Cuando una mujer comenta su entusiasmo acerca de la comida del restaurante que él ha escogido, él se siente conmovido. Es como si se hubiese pasado el día preparando la comida y ella lo apreciase. Cuando ella responde de un modo positivo a

las cosas que él propone, y pasa por alto lo que no es tan maravilloso, un hombre se siente adulado y apreciado.

Cuando una mujer dice: «Me lo estoy pasando muy bien esta noche. Me siento bien. El aire es limpio y claro. Las estrellas están preciosas. La luna sobre el río es algo muy romántico», un hombre se siente teletransportado al cielo. Cuanto ella más aprecie la velada, más exitoso se siente él por haberla provocado. Es casi como si él hubiera hecho salir la luna, él es romántico, él ha vuelto el aire limpio y claro. Su afecto por ella se incrementa porque se siente muy orgulloso.

DECIRLE CUMPLIDOS A VENUS

A Venus le afecta positivamente el que un cumplido se le dirija personalmente. Ciertamente, cualquier cumplido es bueno, pero los mejores cumplidos para las mujeres son aquellos de carácter personal y directo. Los hombres no conocen esto de forma instintiva y pierden la oportunidad de conectar con una mujer diciéndole más cumplidos de forma directa. En tanto que a los hombres les gusta ser reconocidos por lo que hacen, un hombre puede hacer lo mismo respecto a ella y desperdiciar la oportunidad de hacerle sentir lo muy atraído que se siente por ella.

En vez de centrarse en lo que una mujer hace o cómo le hace sentir a él, él debería centrarse idealmente en encontrar nombres y adjetivos meliorativos para describirla directamente. Está bien hablar acerca de lo que ha hecho, pero siempre ha de incluirse una afirmación sobre ella. Así es como ella puede sentir más intensamente su afecto, además de ser otro modo de conocerlo mejor.

Una mujer se afirma sobre todo en el modo como un hombre la mira y le dice cumplidos. Una mujer se sentirá más atraída por un hombre cuando él le dice cumplidos de una forma personal y directa; mientras que un hombre se sentirá más atraído por una mujer cuando sus cumplidos sean menos directos y más relacionados con cómo ella se siente en respuesta a lo que él haya hecho, dicho, pensado o proporcionado. Analicemos esta diferencia.

Cumplidos indirectos
(Mejor para los hombres)

«Me lo estoy pasando maravillosamente.»

Cumplidos directos
(Mejor para las mujeres)

«Eres maravillosa.»

«Me estoy divirtiendo.»	«Eres muy divertida.»
«Era una película excelente.»	«Tienes un gusto cinematográfico increíble.»
«Este restaurante es fantástico.»	«Eres una cocinera fantástica.»
«La orquesta es estupenda.»	«Eres una gran bailarina.»
«Ha sido una velada perfecta.»	«Tu sonrisa es perfecta.»
«Me encanta hablar contigo.»	«Eres muy interesante.»
«Me gusta pasar mi tiempo contigo.»	«Es fácil avenirse contigo.»
«Ha sido una velada deliciosa.»	«Eres verdaderamente deliciosa.»
«Ni me acuerdo ya de cuándo me lo he pasado tan bien.»	«Conocerte es un auténtico placer.»
«Eso sí que tiene sentido.»	«Eres muy inteligente.»
«Sorprendente: solo te ha llevado veinte minutos hacer esto.»	«Sorprende lo eficiente que eres.»
«Caray, esto es impresionante.»	«Caramba, eres impresionante.»
«Esto es un gran trabajo.»	«Has hecho un buen trabajo.»
«Nunca se me hubiera ocurrido hacer eso.»	«Eres muy brillante.»
«Fue una decisión estupenda ir a ver esa película» o	«Seguro que tú sabes cómo escoger las mejores películas.»
«Estoy encantada de haber ido a ver esa película».	

Cuando una mujer le hace cumplidos a un hombre de forma indirecta, según se sugiere en la lista anterior, eso le anima a continuar persiguiéndola, le hace sentirse más seguro de su habilidad para conquistarla y más exitoso, por lo que se interesa aún más por ella. Si no hace sus cumplidos de forma directa, ella continúa dejando una distancia entre ambos que él, yendo detrás de ella, puede salvar.

Cuando un hombre le dice cumplidos a una mujer de la forma directa que se sugiere en la lista, ella se confirma en que se la quiere y se la respeta. Le ayuda a conectarse mejor consigo misma y con sus sentimientos acerca de su pareja, y la suaviza y abre para sentirse más receptiva y sensible. En la medida en que ella responda dulcemente a sus cumplidos, él tiene la sensación de que progresa en su acercamiento.

LAS MUJERES ADORAN LOS CUMPLIDOS PERSONALES

Un hombre tomará como un cumplido el que a una mujer le encante su coche, su estereo o su equipo favorito de fútbol; pero una mujer se sentirá adulada cuando ella se percata de que reparan en ella y la adoran. Los cumplidos de tipo personal son

observaciones positivas, esas cosas que un hombre percibe cuando la mira y se relaciona con ella.

Para que una mujer comience a tener sentimientos más profundos respecto a un hombre, los cumplidos que él le diga han de ser cada vez más personales. Cuando él dice tres o cuatro cumplidos de tipo personal en el transcurso de una conversación, es una clara señal de que está expresando y persiguiendo una atracción personal.

Cuando él dice tres o cuatro cumplidos de tipo personal en el transcurso de una conversación, es una clara señal de que él la persigue.

Las mujeres apreciarán cualquier cumplido que sea sincero; pero cuando el hombre pone el énfasis en que dice lo que de verdad piensa, a ella aún le gustará más. Cuando un hombre se para a pensar cuál ha de ser el cumplido adecuado para una mujer, este mejora. Ha de implicar lo mejor de uno mismo, para estimular lo mejor de ella misma. Cuanto más especial sea el adjetivo, más especial se sentirá ella. He aquí algunos ejemplos de cumplidos sencillos y más elaborados.

Cumplidos sencillos

«Es una foto bonita.»
«Tienes un buen aspecto.»
«Cantas bien.»
«Tienes una buena voz.»
«Tienes una cara bonita.»
«Tienes una sonrisa agradable.»
«No estás mal.»
«Estás guapa.»
«Eres inteligente.»
«Tienes buen gusto.»
«Tienes unos ojos bonitos.»
«Tienes un aspecto agradable.»
«Es un vestido bonito.»

Cumplidos elaborados

«Eres increíblemente artística.»
«Estás radiante esta noche.»
«Eres una cantante prodigiosa.»
«Tienes una voz divina.»
«Tienes una cara angelical.»
«Tienes una sonrisa radiante.»
«Eres maravillosa.»
«Estás adorable.»
«Tu brillantez deslumbra.»
«Tienes un gusto exquisito.»
«Tienes un brillo especial en los ojos.»
«Hoy estás preciosa.»
«Ese vestido te sienta maravillosamente bien.»

A veces puede ser apropiado usar un cumplido simple, pero cuanto más elaborado sea, más receptiva se siente una mujer.

HACER MÁS JUGOSOS LOS CUMPLIDOS A LAS MUJERES

Incluso un cumplido sencillo puede hacerse más jugoso con cualquiera de estas palabras: realmente, muy, siempre y tan. Un hombre puede transformar fácilmente cualquier cumplido sencillo para llevarlo al nivel de su atracción, interés, entusiasmo o familiaridad. Veamos de qué modo esas pocas palabras pueden hacer más jugoso, por ejemplo, el cumplido elemental «estás muy guapa»:

1. «Estas tan guapa...» (Atracción)
2. «Estás realmente guapa.» (Interés)
3. «Estás muy guapa.» (Entusiasmo)
4. «Tú siempre estás guapa.»

Para expresar un mayor sentimiento, se pueden repetir o combinar esas palabras:

1. «Estás tan tan guapa.»
2. «Estás realmente tan guapa.»
3. «Estás muy, pero que muy guapa.»
4. «Tú siempre estás tan guapa.»

HACER MÁS JUGOSOS LOS CUMPLIDOS PARA LOS HOMBRES

Las mujeres también pueden usar esas palabras para expresar más sentimientos al decirle a un hombre cumplidos indirectos. Apliquemos esas palabras al cumplido elemental que a todo hombre le gusta escuchar «estoy contenta de haberlo hecho contigo»:

1. «Estoy tan contenta de haberlo hecho contigo...»
2. «Estoy realmente contenta de haberlo hecho contigo.»
3. «Estoy muy contenta de hacer esto contigo.»
4. «Siempre estoy contenta de hacer esto contigo.»
5. «Estoy tan tan contenta de que lo hiciéramos.»
6. «Estoy realmente tan contenta de que lo hiciéramos.»
7. «Me lo he pasado realmente tan bien...».

Otro modo como la mujer puede hacerle un cumplido de forma indirecta a un hombre es apreciando lo que él haya aportado. Apreciando una película, una obra de teatro, una canción, un alimento, la decoración, el servicio, el tiempo, etcétera, ella le está apreciando indirectamente, en la medida en que él ha facilitado que ella lo disfrute. Si él aparece con flores, el modo como ella las elogia le afecta muchísimo.

Si una pareja que está saliendo aún no ha estrechado las relaciones, entonces el camino más fácil como él puede apreciar su receptividad y su sensibilidad consiste en que ella reconozca y aprecie lo que él hace por ambos. Si ella es la persona apropiada para que él la persiga, esta experiencia genera en él un gran deseo de estrechar las relaciones.

Cuando una mujer aprecia las flores que le regala un hombre, él se siente más que adulado. Cuando ella dice «me encantan esas flores», él no solo acepta el cumplido y se siente adulado, sino que tiene un vislumbre de lo que puede ser sentirse amado por ella. De este modo, él tiene la libertad de acercarse más a ella o de alejarse.

Veamos cómo puede ella elaborar el más sencillo de los cumplidos: «Me encantan esas flores».

1. «¡Estas flores son tan bonitas! Me encantan.»
2. «Estas flores son realmente bonitas; me encantan.»
3. «Estas flores son muy bonitas; me encantan.»
4. «Las flores siempre son bonitas; me encantan.»
5. «Estas flores son muy bonitas; me gustan mucho.»
6. «Estas flores son realmente muy bonitas; me encantan.»
7. «¡Las flores son tan bonitas! A mí realmente me encantan.»
8. «Estas flores son un regalo precioso; me gustan muchísimo.»

LOS MEJORES CUMPLIDOS PARA VENUS

Una mujer aprecia más un cumplido cuando se refiere a algo en lo que ella ha puesto mucho de sí. Pongamos las gafas de sol, por ejemplo. Una mujer generalmente dedica mucho tiempo a elegir las gafas que mejor le van. Si un hombre se percatara de esas gafas y sinceramente le gustan o piensa que le sientan bien, entonces él habrá dado en el blanco al alabarle la elección.

Haciendo un cumplido de algo especial en esa forma, él la hace sentirse especial. Sin embargo, no todos los cumplidos de tipo personal son apropiados.

La mujer aprecia los cumplidos personales siempre que sean de tipo general. A medida que se va avanzando por las fases de la relación, los cumplidos pueden ser de tipo más específico e íntimo.

Los cumplidos personales lo son todo para Venus, pero aun así han de ser dichos de modo amigable, con un tono que no implique una carga fuerte de sentimientos o expectativas unidos a ellos. Lo mejor es decirlos como de un modo accidental, como si uno dijera «ha hecho un buen día» , «menos mal que no ha vuelto a llover» o «qué suerte que se hayan acabado las elecciones; estaba cansado de la propaganda política».

El mejor cumplido ha de considerar siempre algo especial acerca de su persona o de algo en lo que ella haya puesto mucho de sí, de su pensamiento, energía o creatividad. Estos son unos pocos ejemplos orientativos:

Algo especial acerca de ella: Realmente me encanta tu sonrisa, tu cara, tus ojos azules (o del color que sean), tu acento, el color de tu cabello, su cuerpo y su brillo, tus manos, tu sonrisa, tus dientes, tu bronceado, tu piel suave, etc.

Algo en lo que ha empleado mucho tiempo: Realmente me gusta que te relaciones con ese grupo; me parece algo importante que te hayas ofrecido voluntaria para ese programa; eres realmente generosa con tu tiempo al ayudar de ese modo, etc.

Algo en lo que ella ha pensado mucho: Realmente me gusta mucho cómo te arreglas el pelo; me encanta el modo como has arreglado el apartamento; tienes un verdadero sentido del color, etc.

Algo que ha hecho o comprado después de gastar muchas energías en ello: Te queda estupendamente ese sombrero; realmente eres una magnífica tenista; estás en magnífica forma; pareces muy saludable; estás preciosa con esa chaqueta, etc.

Algo en la que ella ha puesto su creatividad: Eres una gran bailarina; tienes muchísimo ritmo; escribes muy bien; tienes un gusto exquisito para vestirte, etc.

Algo de lo que se siente orgullosa o en lo que es competente: Eres realmente una

diseñadora con talento; eres una organizadora brillante; estás muy comprometida con el trabajo; eres una madre tan cariñosa y sensible con tus hijos; has hecho un trabajo excelente por aquí, etc.

ACABAR UN CUMPLIDO CON UNA PREGUNTA

Después de decir un cumplido de tipo personal, es conveniente añadir después una pregunta. Al fin y al cabo, un hombre puede llegar a conocer mejor a una mujer si le hace preguntas y ella responde. Cuanto más consiga él que ella hable y comparta, más oportunidades tiene ella de descubrir lo muy atraído que él se siente por ella. Hacer una pregunta después de un cumplido también contribuye a que una mujer se abra para recibir el cumplido. Desde esa posición más receptiva, ella puede empezar a compartirse a sí misma a través de sus respuestas. He aquí algunos ejemplos:

- «Realmente me encanta tu pelo rojo. Te lo alaban a menudo, ¿verdad?»
- «Ese collar es precioso. ¿Te lo has alargado?» O: «¿Dónde lo conseguiste?».
- «Me encanta tu acento. ¿De dónde eres?» O: «¿Cuánto hace que vives aquí?».
- «Adoro tu sonrisa. ¿Tuviste un buen día hoy?»
- «Tienes unos ojos preciosos. ¿Son como los de tu madre o como los de tu padre?»
- «Me he fijado en ti desde el otro lado de la habitación y quería conocerte. ¿De dónde eres?»
- «Eres realmente inteligente. ¿Cómo sabías eso? ¿A qué escuela fuiste?»
- «Tus gafas de sol son preciosas. Tienes un gran estilo. ¿Dónde las compraste?»
- «Tienes un aspecto saludable y radiante. ¿Haces ejercicio a menudo?»
- «Me encantan tus pendientes. ¿Dónde los compraste?»
- «Llevas unos zapatos preciosos. Hacen juego con tu cinturón. ¿Son cómodos?»
- «Tienes un bronceado estupendo. ¿Dónde lo has conseguido?»

Que tras cada uno de estos cumplidos el hombre añada una pregunta significa que envía una clara señal de que se sigue sintiendo atraído por ella. Su sensibilidad a esos cumplidos y preguntas alimenta la habilidad de él en perseguirla. Cuando un hombre combina cumplidos y preguntas, una mujer consigue la reafirmación que ella necesita para continuar abriéndose a la relación. Reconociendo la competencia y la habilidad de un hombre para hacerla feliz, ella le da la seguridad necesaria e imprescindible para que siga persiguiéndola.

Con esta profunda comprensión de cómo expresar al sexo opuesto la atracción que sentimos, podemos relacionarnos con nuestras parejas y responder a sus necesidades de tal modo que logramos sacar lo mejor de ambos. El resultado final es que se puede

disfrutar mucho más de todo el proceso de citas. Cuando la frustración, la decepción, la preocupación y la turbación de una cita son minimizados, entonces somos capaces de experimentar y valorar más ajustadamente el potencial de la relación. A través de una serie de experiencias positivas en las citas, se crea un sólido fundamento para ayudarnos a reconocer cuándo alguien con quien nos citamos es una persona especial.

Los hombres se anuncian y las mujeres comparten

La queja más frecuentemente expresada por las mujeres que están saliendo con alguien es que los hombres hablan mucho acerca de sí mismos. O bien el hombre habla y habla acerca de lo que hace, lo que puede hacer y lo que ha hecho, o, así que la mujer tiene la oportunidad de meter baza, él rápidamente responde con lo que él piensa que ella podría hacer, debería hacer o no debería hacer. Él asume con seguridad que su competencia y su experiencia la impresionan, cuando en realidad lo que ocurre es que ella se desanima, al sentirse ignorada, abandonada o sin importancia para él. El resultado de todo ello es que ella puede llegar a una conclusión errónea: «Otro hombre que solo piensa en sí mismo». A medida que analizamos a los hombres más profundamente, veremos por qué esa conclusión no es enteramente correcta y qué pueden hacer las mujeres para crear una conversación de doble vía.

Cuando les hablo a los hombres de esta queja, ellos suelen sorprenderse mucho. Dicen: «Si a ella no le gusta que hable acerca de mí mismo, entonces ¿por qué me hace tantas preguntas? Cada vez que hay un momento de tranquilidad ella empieza a hacer preguntas. Además, ¿por qué tenemos que estar hablando siempre? Yo estoy bien estando juntos, viendo una película, yendo en coche a cualquier parte, oyendo música o haciendo cualquier cosa juntos. No sé por qué tengo que hablar todo el rato. A veces pienso que solo me quería para charlar». ¿No es eso de lo que se quejan siempre las mujeres: «Los hombres no hablan lo suficiente; no se comunican»?

Estos dos asuntos, como muchos otros que analizaremos juntos, pueden ser finalmente resueltos si se entiende primero el modo distinto que hombres y mujeres tienen de afrontar las citas. Con esta nueva perspectiva tenemos, de repente, la información y la intuición necesarias para empezar a hallar las respuestas a las preguntas que afloran durante el periodo de citas. Para comprendernos unos a otros

mejor, planteemos de nuevo que los hombres son de Marte y las mujeres de Venus. Retrocedamos en el tiempo y observemos la vida en Marte y en Venus antes de que ambos llegaran a la Tierra.

LA VIDA EN MARTE

Los marcianos están básicamente orientados hacia el trabajo. Se valoran a partir de su habilidad para conseguir resultados y tener éxito en el trabajo. Cada marciano sabe instintivamente que su éxito se basa en tres cosas: su competencia, su habilidad para hacer ver a los otros lo competente que es y la oportunidad de servir. Todo en su vida se dirige hacia la efectividad, haciéndoles saber a los otros lo competente que es y entonces ser útil. Marte está cubierto de tabloncillos de anuncios en los que se describe todo lo que los marcianos pueden hacer, prometen hacer y han hecho. Los marcianos están volcados en la publicidad y en la mercadotecnia.

La vida de un hombre está orientada a ser más efectivo, haciéndoles saber a los demás lo competente que es, y después a ser de utilidad.

En las celebraciones de Marte, un militar se viste poniéndose el uniforme, el cual indica a todos quién es él, lo que puede hacer y lo que promete hacer. Entonces se pone todas sus medallas y recompensas para que los demás sepan cuáles son sus logros, lo que ha hecho. No se trata de un hombre egocéntrico, sino de una persona que está orgullosa de quién es y de lo que ha conseguido; es un hombre cuya vida está dedicada a salvar la vida de los otros a riesgo de perder la propia. Su traje refleja quién es.

Un hombre de negocios hace lo mismo. En ocasiones especiales demuestra que es competente conduciendo un coche de lujo o vistiendo un traje carísimo con unos zapatos elegantísimos. ¿Qué dice esto? Pues que tiene éxito; otras personas han conocido su competencia y le han recompensado por ella. Si ellos han confiado en él, tú puedes hacer lo mismo. Este hombre puede preocuparse no solo de sí mismo, sino también de los demás. Los hombres de cualquier ocupación en Marte hallan maneras de identificar su experiencia y anunciarse a sí mismos.

Ciertamente no todos los hombres hacen lo mismo, pero todos se venden a sí

mismos. Los hombres diferentes tienen distintas maneras y uniformes para exhibir su experiencia, valores y éxito, pero al final, ya lleve un traje de etiqueta y unos zapatos brillantes o unos vaqueros y unas playeras, de algún modo lo que está anunciando es que es alguien que «puede hacer», alguien en quien se puede confiar y de quien se puede depender.

Una vez que el hombre siente que tiene algo que ofrecer, algún servicio que brindar, utiliza cada oportunidad que tiene para venderse a sí mismo o aquello que puede ofrecer. Esta tendencia está bien presente cuando se cita con una mujer. Su principal objetivo es hacerle entender a ella que él es la persona que estaba buscando. Él es la persona que puede hacerla feliz. Él tiene lo que ella ha estado buscando. Y cuando habla es eso lo que quiere que ella sepa. En resumen, usa la comunicación como un medio para anunciar sus servicios. Hablar de sí mismo es uno de los mejores medios que un hombre conoce para venderse y para mostrarle que se preocupa por ella.

Un hombre usa la comunicación como un medio para anunciar sus servicios.

Un hombre no comprende intuitivamente lo desalentador que es para ella dominar una conversación hablando sobre sí mismo en una cita, pues termina pensando que a él solo le interesa hablar del número uno, él mismo. No se da cuenta de que en vez de hablar de sí mismo, ella quiere que le haga preguntas y se manifieste interesado en conocerla. Para ella, la señal de que él se preocupa consiste en que tenga un interés absoluto por ella; tomarse tiempo para hacerle preguntas, escuchar y responder atentamente.

En vez de hablar de sí mismo, una mujer quiere que un hombre le haga preguntas y esté interesado por conocerla.

Para un hombre, las primeras citas son como una entrevista laboral. Está vendiéndole a la mujer la idea de que él es idóneo para ella. Muestra sus capacidades para conquistarla. Nadie le ha explicado nunca que en Venus lo mejor que podría hacer es conseguir que ella hable de sí misma, de sus sentimientos de lo que le gusta y lo que no, y de su vida.

Para Marte, sería ofensivo y estúpido ir a una entrevista laboral y empezar interrogando a quien entrevista. Los entrevistadores están avisados sobre los candidatos extremadamente agresivos que intentan controlar la entrevista haciendo cientos de preguntas acerca de la compañía.

Un marciano de éxito se quedaría chafado si alguien, en el mundo laboral, se acercara a él con motivo de un trabajo e inmediatamente cambiara de tercio y comenzara a preguntarle acerca de sus sentimientos, sus objetivos y sus planes. Antes de que un empleador quiera hablar de sí mismo, lo que quiere es saber si el candidato está cualificado para el puesto de trabajo. Quién está contratando a quién es un dato muy importante del asunto.

Para un hombre, hacer muchas preguntas en una cita sería algo así como ir a una empresa solvente para una entrevista laboral y preguntar qué planes tienen para el futuro o cómo comenzaron el negocio. No solo sería insultante, sino que no conseguiría el puesto de trabajo.

Durante las primeras citas un hombre presenta su expediente: «Aquí estoy, esto es lo que he hecho y lo que puedo hacer. Pregúntame lo que quieras». Este es el modo como Marte se abre y se comparte a sí mismo. Para ella, sin embargo, cuando él habla de sí mismo es como si no se interesase por ella, como si realmente no quisiera conocerla. Desde la perspectiva de Marte es justamente lo contrario; habla de sí mismo precisamente porque quiere conocerla. Así se comparte a sí mismo y espera que ella se abra para compartirse a su vez con él. Ella, sin embargo, está esperando que él muestre algún interés por ella y le haga algunas preguntas.

Durante las primeras citas un hombre presenta su expediente: «Aquí estoy, esto es lo que he hecho y lo que puedo hacer. Pregúntame lo que quieras».

Los marcianos solo persiguen un trabajo si lo desean. Un hombre no se toma la molestia de intentarlo o de probarse así mismo por cualquiera. Exponerse a la posibilidad de ser rechazado no es algo divertido. Si él le pide a ella que salgan y después se pone a hablar de sí mismo eso se debe a que la relación le interesa mucho, lo bastante como para intentar impresionar aun a riesgo de fallar. Comprender esta diferente perspectiva le permite a una mujer interpretar correctamente ese aparente

egocentrismo del hombre y admitirlo como un cumplido antes que como un insulto. Aunque no sea exactamente lo que ella quiere, al menos él está interesado en conquistarla.

Por lo general, a un hombre le cuesta entender que algo tan útil en su planeta como la publicidad pueda ser contraproducente si se usa con una mujer. Él ignora que los modos de comportamiento en Venus son muy distintos.

LA VIDA EN VENUS

Las venusinas tienen diferentes maneras de mostrar que se preocupan. De igual modo que los marcianos están orientados hacia el trabajo, las venusinas están orientadas hacia las relaciones. Valoran el amor, la comunicación y la intimidad. Por supuesto que las venusinas también trabajan duro y tienen muchos otros intereses, pero encuentran su mayor satisfacción a través de las relaciones, y su mayor infelicidad es la falta de relaciones amorosas.

Cada venusina sabe instintivamente que su habilidad para lograr la satisfacción se basa en tres cosas: la habilidad para amar, la demostración de su habilidad para tener relaciones amorosas y la oportunidad de ser amada. Cada decisión de su vida fluye en la dirección de crear una relación amorosa para amar y ser amada.

Demostrar su habilidad para amar es más importante para una venusina que publicitar su competencia laboral. Cuando una mujer acude a una cita está más interesada e impresionada por la habilidad de un hombre para entablar una relación con ella que por su experiencia en el mundo del trabajo. Sin embargo, esto no significa que un hombre no haya de tener esa experiencia y esa competencia.

Un hombre seguro de sí y competente es muy atractivo para una mujer, pero lo que le hace interesante para ella es su habilidad para dar y recibir en el seno de una relación. Cuando una mujer conversa, su objetivo es compartir algo. Un hombre produce la mejor de las impresiones haciéndole preguntas y escuchando con atención. Compartir sus sentimientos y sus pensamientos es el camino adecuado para conquistar a una mujer.

Un hombre seguro de sí y competente es muy atractivo para una mujer, pero lo

que le hace interesante para una mujer es su habilidad para hacer preguntas y escuchar con atención.

Para Venus, el modo de demostrar consideración y preocupación por otra persona consiste en hacer multitud de preguntas y tener cuidado en no acaparar la conversación. Cuando dos mujeres se reúnen para charlar, una de ellas comienza a preguntar y escucha con atención. Al cabo de un rato, intercambian los papeles. Esta es la guía básica tácita para compartir con una mujer.

Incluso aunque una de las mujeres hable durante mucho tiempo, a la otra no le importa, porque ella sabe intuitivamente que su amiga le dará la oportunidad de hablar, que le llegará la ocasión de hacerlo. El cambio de papeles se produce cuando la persona que está hablando deja de hacerlo y comienza a hacer preguntas. Entonces es cuando quien escuchaba tiene la oportunidad de hablar. Esto funciona, no obstante, porque las dos venusinas comprenden el ritual.

Con un marciano no funciona tan automáticamente. Ella hace preguntas y él responde. Pero él no sabe que después de que le hagan a él las preguntas ha de ser él quien se las haga a ella. Cuando ella parece realmente interesada por él, él no se da cuenta de que eso es una señal para que él manifieste su interés por ella haciéndole preguntas.

Cuando una mujer hace muchas preguntas, eso es una señal secreta de Venus para que él deje de hablar y le haga preguntas a ella.

Cuando el hombre es el único que habla, él cree que lo está haciendo todo y ni siquiera considera, ni por lo más remoto, que ella ha estado esperando a que él le demuestre que está interesado por ella. Mientras que esto les parece a muchos hombres algo así como mucho ruido y pocas nueces, lo cierto es que hacer preguntas y escuchar con atención las respuestas es el modo definitivo para llegar al corazón de una mujer. Hacer ese pequeño ajuste puede significar una diferencia brutal para todo hombre que quiera conquistar a una mujer.

LO QUE PUEDEN HACER LAS MUJERES

Las mujeres suelen preguntarme qué pueden hacer si un hombre solo habla de sí mismo. La respuesta es bien simple, pero a la mayoría de las mujeres ni siquiera se les ocurre practicarla porque, para Venus, lo que voy a sugerir sería algo demasiado brusco, demasiado rudo..., pero a veces, cuando estás con un marciano ya va bien hacer lo mismo que ellos hacen, interrumpirlo.

Cuando un hombre habla demasiado, haz lo que ellos hacen: interrúmpelo.

Lo que una mujer puede hacer para impedir que un hombre hable mucho es dejar de hacer preguntas y sumarse a la conversación. No debe aguardar a que le haga preguntas o a que la invite a hablar; en lugar de eso lo que debe hacer es escuchar durante unos momentos y luego intervenir.

Aunque parece sencillo, hacer ese cambio es algo que les resulta muy difícil a las mujeres. Hay cuatro razones básicas por las que una mujer hace muchas preguntas en vez de intervenir en la conversación: cree que es de buena educación; cree que eso conseguirá que él se interese más por ella; se siente mejor si es él quien pregunta y, finalmente, ella ha tratado de interrumpirle y no ha funcionado. Analicemos con más detalle cada una de esas razones.

1. Es de buena educación escuchar

Para Venus es de mala educación interrumpir. Si una venusina quiere hablar, antes debe hacer preguntas, mostrar interés y esperar que le llegue el turno. Mientras que esto es lo adecuado para Venus, para Marte es algo diferente. Marte espera que tú te sumes y participes. A él no le importa una interrupción amistosa. De hecho, eso les hace más fácil el proceso. Interrumpir y unirte a la conversación te volverá más atractiva para ellos.

2. Él se interesará más por ella

Si una mujer escucha educadamente y hace preguntas, piensa que al cabo de un rato el hombre se interesará más por ella, pero de hecho lo que ocurre es que él estará más

interesado en sí mismo. La mayoría de las mujeres ya saben que un hombre tiende a hacer una cosa cada vez, pero de lo que no se dan cuenta es de que si ellas siguen haciendo preguntas, el hombre solo hará una cosa: seguir hablando. Si la mujer se centra en él, entonces él se centrará en sí mismo. Si a ella le preocupa complacerlo, entonces a él le preocupará complacerse a sí mismo. Si a ella le preocupan sus necesidades, entonces a él le preocuparán más esas necesidades. Él ni se dará cuenta de que ella está quedando un poco relegada. Si ella sigue haciendo preguntas, él llegará a la conclusión de que ella no tiene nada que decir.

Bien es cierto que si ella disfruta verdaderamente de lo que él dice, eso hará que él se interese más por ella; pero para que ese interés sea duradero, él necesita tener la oportunidad de conocerla. Para que él pueda interesarse por ella más allá de la inicial atracción física, ella necesita abrirse y compartirse a sí misma con él. Si ella se limita a hacer preguntas acerca de él, entonces él se acabará interesando más por él mismo y no por ella.

Cuando un hombre habla, tiende a estar más interesado en lo que dice que en quien escucha.

Una mujer comete el error de pensar que un hombre estará más interesado en ella si ella le hace miles de preguntas acerca de sí mismo, porque cuando un hombre le hace preguntas a una mujer para conseguir que esta se abra, ella se interesa más por él. Pero no es el caso con los hombres. Cuanto más quiere un hombre conocer a una mujer, más interesado por ella estará. Cuando el hombre es el único que habla, tiende a interesarse más por lo que dice que por su pareja.

3. Se siente mejor si él es quien pregunta

A una mujer no le parece algo muy romántico el que haya de competir por el uso de la palabra en una conversación. Aunque a los hombres les cuesta trabajo comprender esa experiencia femenina, es bien cierta.

Una mujer se siente más especial si un hombre muestra su interés estando ansioso por hacerle preguntas. Si ella tiene que interrumpirle para poder ser escuchada, entonces no se siente ciertamente especial. No importa lo mucho que haya aprendido

acerca de los marcianos y de donde proceden, una mujer siente que si un hombre está verdaderamente interesado, es él quien debe hacerle preguntas. Cuando él las hace, eso la reafirma en que es especial y digna de ser amada; es evidente que ese hombre se preocupa por ella. Lo que no es romántico en modo alguno es que tenga que interrumpirle.

En un mundo perfecto, un hombre ha leído este libro cincuenta veces y sabe que ha de hacer preguntas a una mujer, pero no vivimos en un mundo perfecto. Hasta que lo sea, una mujer inteligente debe dominar el arte de interrumpir educadamente. Para conseguirlo, es de gran ayuda para las mujeres recordar que no es que él no se preocupe lo bastante como para hacer preguntas, sino que procede de Marte y no sabe instintivamente lo importante que es mostrar su interés haciendo preguntas. Él cree que manifiesta su interés respondiendo a las preguntas que ella hace.

4. Interrumpirle no sirvió antes

Otra razón importante que les hace difícil a las mujeres interrumpir es que cuando llega el momento de hacerlo están ya muy enfadadas. Mientras escucha, puede empezar a resentirse de que él no parezca preocuparse lo más mínimo de lo que ella piensa. Puede sentirse humillada y ofendida por creerse ignorada o excluida. Cuando llega a interrumpir, el tono de su voz le indica al hombre que ha cometido una equivocación de envergadura.

Para él esa reacción no tiene sentido y le parece injusta, porque desde su punto de vista ha estado permanentemente abriéndose para que ella se uniera a la conversación cuando quisiera. Se siente injustamente atacado y censurado por algo que no ha hecho. El resultado es que puede situarse a la defensiva y resistirse a lo que ella tenga que decir. Si eso ha ocurrido en el pasado, una mujer mostrará sus reservas a la hora de intentarlo de nuevo. Comprendiendo, no obstante, lo diferentes que son los hombres y las mujeres, una mujer puede, de hecho, aprender a interrumpir.

EL PRIMER PASO

En el aprendizaje de la interrupción, el primer paso que ha de dar una mujer es recordar que los hombres y las mujeres encaran las citas de forma muy distinta. La

manera automática que tiene un hombre de mostrar interés es publicitándose. Si no escucha, se deberá probablemente a que estará anunciándose. Esto significa que él está interesado y que es receptivo al hecho de ser interrumpido. Incluso aunque parezca solo interesado en oír su propia voz, sigue siendo receptivo a que ella se integre en la conversación. A una mujer le cuesta recordar eso, porque en su planeta, una venusina demuestra su interés haciendo preguntas directamente.

No son solo las mujeres las que interpretan incorrectamente; los hombres también toman algunas cosas por el lado equivocado. Cuando una mujer no se integra en una conversación, un hombre asume que ella no tiene nada que decir o bien que le envía el mensaje de que aún no se ha ganado su aceptación, por lo que continúa hablando. En ambos casos ella se siente relegada y enfadada por su egocentrismo. Sin saberlo, la hunde tanto que ella ya no querrá hablar con él.

Comprendiendo qué es lo más fácil para los hombres y para las mujeres e interpretando correctamente las señales, podemos relajarnos en una cita y hacer lo que sea más natural. Por lo general, un hombre se sentirá aliviado si una mujer se une a la conversación y la dirige. Le quita presión y le permite relajarse para poder conocerla. Los hombres son de lo más feliz cuando una mujer se abre y comparte su vida con ellos, mientras que las mujeres disfrutan llevando el peso de la conversación en tanto que sientan que el hombre está interesado por ellas.

Una vez que conseguimos comprendernos los unos a los otros, la verdad es que encajamos a la perfección. A un hombre le gusta escuchar y a una mujer le gusta hablar. Si ella puede interpretar correctamente su conducta, entonces tanto él como ella pueden hacer aquello que les gusta más. Sin las interpretaciones adecuadas, sin embargo, ella escucha cuando debería estar hablando y al revés, él habla cuando debería estar escuchando para conocerla mejor. Las citas no se han de convertir en una lucha; pueden ser cómodas y divertidas. Todo se reduce a la capacidad que tengamos de interpretarnos correctamente los unos a los otros.

CLAVES PARA INTERRUMPIR AMABLEMENTE

Incluso aunque tengamos esa comprensión, a una mujer le resulta muy difícil interrumpir a un hombre al principio de la relación. Ser amable en su planeta consiste en escuchar y en esperar a ser preguntada. Una mujer no se siente natural interrumpiendo, porque no es algo natural para ella. En el fondo es como aprender

algo nuevo. Al principio se hace extraño hablar una nueva lengua, lanzar una pelota, patinar, conducir un coche, escribir a máquina o esquiar. Al principio parece poco natural o difícil, pero después de un poco de práctica se convierte en algo no solo automático, sino casi como en una segunda naturaleza. A pesar de que no es realmente natural, puede convertirse en nuestra segunda naturaleza y *parecer* natural. Con alguna ayuda, este proceso puede resultar mucho más fácil. He aquí algunas sugerencias para interrumpir amablemente.

1. No digas: «¿Puedo intervenir?»

Eso te hace aparecer como fuera de situación, insegura y rompe el flujo de la conversación. Un hombre simplemente espera que una mujer se una a la conversación. Asume erróneamente que si una mujer no habla es porque no tiene nada que decir. De modo similar, ella asume que si él no le pregunta cuál es su punto de vista, entonces él no se interesa por ella.

El secreto para interrumpir es hacerlo con la convicción de que él quiere oír lo que tú tengas que decir. Esta asunción suele ser por lo general cierta, e incluso si él no estaba interesado, eso le da la posibilidad de interesarse. Cuando los hombres mantienen conversaciones, no pierden ni un minuto en pensar cómo pueden invitar a los otros a sumarse a ella. El solo hecho de estar hablando con otro hombre hace evidente que ese otro puede hablar cada vez que le apetezca o cuando se haga cualquier pausa.

En vez de pedir permiso para sumarse a una conversación, una mujer puede irrumpir en ella con una frase al estilo de: «Eso me recuerda cuando yo...», o simplemente una frase como «Pienso...» o «Me gusta...», y coger el turno. Estas simples afirmaciones funcionan la mar de bien. Cuantas menos palabras, mejor. Simplemente únete.

2. No digas: «¿Vas a parar para respirar alguna vez?»

El mensaje que se transmite es que él está haciendo algo mal. Y eso puede ser hiriente, en particular si él está tratando de conquistarte. En vez de eso, di: «Eso es muy interesante. Yo pienso...».

Siempre que una mujer le dice a un hombre: «Eso es muy interesante», él se siente

feliz de que le escuchen; y entonces se relaja y se dispone a escuchar él. Una interrupción agradable le permite a un hombre salvar la cara y esquivar el hecho de que haya estado hablando mucho rato.

3. No digas: «¿Te interesa saber lo que yo pienso?»

Eso te hace parecer innecesariamente necesitada y resentida, y no expresa ciertamente tu yo más cariñoso. En vez de eso, muéstrate alegre. Si te parece que se desdeña tu punto de vista, haz una afirmación contundente, pero alegre, algo como: «Quieto (como dirigiéndote a un caballo amigable), para ahí, yo creo que...».

Los hombres aprecian esa energía, si se hace con un tono alegre, no con uno en el que se delate la falta de confianza o el resentimiento.

4. No digas: «Tú no entiendes... Yo siento que...»

Este es el comentario más fastidioso que le puede hacer una mujer a un hombre. Y sin embargo es su respuesta más instintiva y automática. Ciertamente que para Venus no hay ánimo de ofender. Otra venusina lo entendería perfectamente y su respuesta más común sería algo así como: «Ay, lo siento (como “perdón, no quería tropezar contigo”), dímelo otra vez». Pero la respuesta de un marciano es justamente la contraria. Se pondrá a la defensiva. Si ella cree que él no comprende algo, entonces ha de entenderlo como señal de su incompetencia. Los marcianos saben que deben presentarse como personas competentes siempre que sea posible, pues de lo contrario no tendrán éxito. Se ponen a la defensiva automáticamente. En vez de escuchar, el hombre quiere explicar que sí comprende. Irónica y trágicamente, cuanto más se preocupa, más a la defensiva se pone. Su nuevo objetivo ahora consiste en explicarle a ella que sí comprende. El resultado es, una vez más, que él habla demasiado y ella, en consecuencia, escucha demasiado.

Todo este lío puede evitarse si ella se preocupa por decirlo de modo distinto. Todo lo que ha de decir en lugar de «tú no lo entiendes» es «permite que te lo diga de otra manera». Ese pequeño giro lo cambia todo. A partir de ese momento, él escuchará incluso con mayor atención. Recibe claramente el mensaje de que ella no se siente escuchada; pero él no necesita defenderse a sí mismo.

Para acostumbrarse a esto, sugiero que la mujer practique en voz alta desde ahora

mismo (o tan pronto como pueda) esas dos frases. Ha de sentir cómo puede reaccionar él a la primera frase, «Tú no lo entiendes», y cómo puede reaccionar, después, a la frase sugerida: «Deja que te lo diga de otra manera». La diferencia es enorme. Se transmite el mismo mensaje, pero en el primer caso parece un ataque y en el segundo se trata de una petición no diferente de otras como: «¿Me pasas la mantequilla?», por ejemplo.

5. No digas: «Perdona, ¿te importa si digo algo?»

Esta manera de atacar el asunto hace aparecer a una mujer como una persona insegura y débil. También puede ser entendido como una posición innecesariamente negativa; como si diera a entender que él no le deja decir nada.

Esa es la clase de afirmación que esperarías de alguien que escucha a escondidas una conversación y quiere hacer una sugerencia. Ello implica que el hombre no facilita la inclusión, cuando en realidad él cree que ha estado abierto durante toda la conversación a esa inclusión. En vez de esa frase, hazte valer agradablemente, asumiendo que aquello que tengas que decir será bien recibido: «Exacto, yo creo que...» o «Nunca he pensado en ello desde esa perspectiva, pero yo creo que...».

6. No digas: «¿Estás interesado aún en saber lo que pienso?»

Eso suena como una crítica y puede, innecesariamente, chafarlo. Recuerda que él sí está interesado en saber lo que piensa una mujer, y que está esperando que ella lo interrumpa cuando tenga algo que decir.

En vez de eso, di: «Eso es muy interesante. Yo creo que...» y entonces expresa tu opinión. Reconocer que lo que un hombre dice es interesante, antes de compartir con él tu punto de vista, hará que él se interese aún más en lo que digas. Mientras que esto les parece obvio a los hombres, no lo es tanto para las mujeres. Las mujeres tienden a pensar que si ellas escuchan con atención y hacen cientos de preguntas, el hombre dejará de hablar y se interesará por lo que ellas piensan.

Las mujeres cometen el error de creer que si un hombre no hace preguntas no está interesado en ellas. La verdad, sin embargo es la siguiente: si él habla, es un signo de que está interesado en conquistarla. Si ella lo interrumpe con amabilidad, eso le

permite interesarse por ella y por lo que tenga que decir. Cuanto más participe ella en la conversación, mayor será el interés que él manifieste.

7. No digas: «Vale, ahora hablemos de...»

Aunque esta es una manera correcta y educada de cambiar de tema, no es una buena manera de conseguir que deje de hablar. Por lo general, su respuesta será: «Vale», y continuará hablando, pero ahora acerca del nuevo tema.

Siempre que una mujer quiera cambiar de tema, ha de tener la generosidad de dedicar un momento a reconocer que lo que el hombre ha dicho ha sido apreciado o valorado de algún modo. Los hombres necesitan sentir que, si no de interés, sí que han contribuido con algo útil. Ella podría decir: «Vaya, nunca hubiera pensado en eso», y después ya podría cambiar de tema. No hay necesidad de decir: «Vale, hablemos ahora de...». Después de hacer algún comentario de reconocimiento, cambia de tema.

8. No digas: «Pues no estoy de acuerdo. Yo creo que...»

Algunas mujeres creen que el único modo que tienen de ser oídas es disentir abruptamente. Está bien disentir, pero no expreses tu disenso como un modo de interrumpirle. En vez de eso, di algo como: «Tengo otro enfoque para eso...» o «Yo lo veo de otra manera...».

Esas afirmaciones son agradables, y consiguen que un hombre no solo se abra a lo que la mujer tenga que decir, sino que también logran que se sienta intrigado. Es como si dijera: «Creo que lo que dices tiene un gran mérito, y yo tengo algo distinto que añadir al respecto». En lugar de ponerse a la defensiva respecto de su propio punto de vista, a él le intriga qué otra cosa se puede decir sobre el tema de que se trate.

A un hombre le enciende mucho una mujer que es capaz de expresar sus puntos de vista de una manera agradable. Una mujer no debe llevar su receptividad a estar de acuerdo con un hombre solo por aparecer a sus ojos dulce y encantadora. Ese es el mejor modo de matar la atracción.

9. No digas: «¿Te gustaría oír lo que pienso?» o «¿Te gustaría saber cómo me siento?»

Las preguntas y afirmaciones de este tipo hacen aparecer a la mujer como una persona de baja autoestima. Aunque en Venus podrían ser tomadas como modos adecuados de interrumpir, en Marte te hacen aparecer insegura e insignificante. A un hombre le resulta duro respetar a una mujer si ella no se puede respetar a sí misma.

En vez de lo anterior, podrías decir: «Yo creo...», «Tengo la sensación...». La mejor técnica para interrumpir es siempre la de meterse directamente en la conversación como si fuese tu turno y no se hubiesen olvidado de ti.

10. No digas: «¿Puedo hacerte una pregunta?»

Una mujer no debería esperar a conseguir el permiso de un hombre antes de expresar su opinión. No solo la pone en una situación de debilidad e impotencia, sino que a él le costaría mucho escucharla.

Muchas veces una mujer dirá algo así como: «¿Puedo hacerte una pregunta? A mí una vez me pasó lo mismo...». Y ella continúa hablando acerca de lo que quiere contar. Esto es muy frustrante para el hombre, porque durante todo el rato está escuchando y tratando de darle a tu pregunta una respuesta inteligente. Si lo que tú quieres es hablar, no lo disfraces de pregunta.

En vez de eso, interrúmpelo con un comentario como: «Eso sí que es razonable. Yo recuerdo una experiencia que tuve una vez...». Esta interrupción es mucho más amable y le hace a él la escucha más fácil. A un hombre le encanta oír que dices cosas razonables, y después de eso le encantará también oír lo que tú tengas que decir. Recuerda que siempre que le hagas una pregunta a un hombre, él adopta la posición de hablar para resolver problemas. Si lo que tú quieres es que te oiga, no le hagas preguntas.

Si lo interrumpes, no solo tendrás la oportunidad de ser oída, sino también de complacerlo, porque a los hombres les gusta que los interrumpan. Es una señal de que te sientes segura de ti misma, de que confías en que a él le preocupa escucharte, de que tú aceptas su estilo de hablar cuando tú quieras, de que estás en contacto con él y deseando unirte a él en la conversación, de que eres receptiva a lo que dice, y de que eres sensible.

Te sugiero que revises ahora todas las afirmaciones anteriores y veas cómo las

puede mal interpretar un marciano para verte como una persona cerrada, resistente, resentida, crítica, insegura, insignificante, indigna, insensible y desconfiada. Ciertamente no constituyen descripciones apropiadas, pero reflexiona durante unos minutos que es cierto que puedes aparecer así a ojos de un marciano confiado.

POR QUÉ A LOS HOMBRES NO LES GUSTA QUE LES HAGAN PREGUNTAS

A la mayoría de las mujeres le sorprende oír que a los hombres no les gusta que les hagan preguntas. Unas cuantas preguntas vale, pero un hombre prefiere que sea la mujer la que lleve el peso de la conversación. Como ya hemos visto, cuando él contesta las preguntas diligentemente, lo último que se le pasa por la cabeza es que ella esté siendo olvidada. Él cree que hace las cosas lo mejor que puede para llevar la conversación. Ella hace preguntas y él las contesta. ¿Qué más puede hacer él para que las cosas vayan mejor?

Cuando una mujer hace muchas preguntas, ella asume que está siendo cariñosa y que está apoyando a la otra persona. Para ella, hacer preguntas es el mejor modo de demostrar que puede ser cariñosa. También es, para ella, un modo de probar la habilidad de un hombre para tener una relación. Si él no entiende las costumbres venusinas y devuelve las preguntas, ella puede desanimarse antes de llegar a conocerlo.

De igual manera que un hombre, sin saberlo, puede desanimar a una mujer por no hacerle preguntas, una mujer, sin saberlo también, puede desanimar a un hombre haciéndole demasiadas preguntas. Muy a menudo los hombres expresan su fastidio acerca de las mujeres que hacen demasiadas preguntas. Incluso si a un hombre le atrae realmente una mujer, este fastidio puede ser suficiente como para desanimarlo. Y puede que él ni sepa por qué se siente desanimado, pero muchas veces la causa no es otra que una mujer excesivamente preguntona.

A veces, sin embargo, la cuestión no es tan simple como que a uno le fastidie el que le hagan muchas preguntas. Hay otro aspecto que se ha de considerar. Cuando una mujer comienza a abrirse a un hombre, ella empezará a compartir, de manera natural, los acontecimientos y los asuntos que han dominado su jornada. Cuando ella habla acerca de los problemas, un hombre cree, equivocadamente, que lo que ella está pidiendo es ayuda para solucionarlos. A pesar, pues, de que una mujer no esté pidiendo consejo, un hombre puede pensar que sí y proceder a dárselo.

Cuando una mujer habla acerca de problemas, un hombre cree, equivocadamente, que ella le está consultando qué puede hacer al respecto.

Ya sea que ella esté haciendo realmente una pregunta o que él equivocadamente piense que ella le está sugiriendo que le dé una respuesta a su problema, una mujer necesita comprender qué es lo que echa para atrás a un hombre. No es el hecho de preguntar en sí lo que lo desanima, sino el modo como ella responde a sus repuestas lo que marca la diferencia. Si a él le llega el mensaje de que ella aprecia sus respuestas, entonces él se interesará más por ella; pero si el mensaje que le llega es el de que su respuesta no basta, él acabará molestándose.

Con tanta confusión entre hombres y mujeres, es sorprendente que puedan llegar a avenirse y a permanecer juntos. No sorprende que haya tanto divorcio una vez que la gente se ha enamorado. Sin comprender claramente nuestras diferencias, estos pequeños temas se desarrollan hasta alcanzar un nivel de tensión que acaba llevando al divorcio.

Cuando las parejas que inician sus relaciones aprenden a dominar las técnicas básicas de comunicación pueden experimentar el éxito, la intimidad y la satisfacción en su relación, lo que no solo los anima para atravesar las cinco fases del proceso de citas, sino que los convence de que su amor seguirá creciendo a lo largo de toda su vida. En el capítulo 15 analizaremos algunas sencillas maneras de aplicar esta nueva comprensión de cómo los hombres y las mujeres piensan, sienten y se comunican de manera distinta.

Por qué los hombres no telefonéan

Bastante a menudo un hombre suele pedirle a una mujer su número de teléfono para invitarla a salir o citarse con ella y luego no la llama. La mujer, entonces, se queda perpleja y se pregunta: ¿Qué he hecho mal? ¿Ha sido algo que he dicho, o que he hecho? ¿Le gusta más alguna otra? ¿Sabré algo de él de nuevo? ¿Debo aceptar otras citas? ¿Y qué pasa si me llama mientras estoy en la ducha? Las mujeres se enfadan mucho cuando un hombre no las llama. La mayoría de los hombres no tiene ni la más remota idea de lo importante que es para una mujer recibir esa llamada.

Incluso aunque las cosas vayan bien al salir juntos, el hombre sigue sin llamar.

Eso tiene una explicación. Después de comprenderla, muchas mujeres sentirán un enorme alivio. Realmente es reconfortante poder llegar a comprender a los hombres e interpretar correctamente alguna de esas conductas suyas que parecen tan confusas. Comprendiendo cómo enfocan los hombres el salir con una mujer, una mujer no solo puede interpretar correctamente la conducta de un hombre, sino que puede actuar de modo que se asegure que está consiguiendo todo aquello que necesita.

En primer lugar, se suele dar el caso de que un hombre disfrute saliendo con una mujer y que, sin embargo, no la llame al día siguiente. Y que no la llame no significa que no se preocupe por ella. Cuando un hombre no llama al día siguiente se debe a que su comportamiento obedece a otra disposición instintiva.

POR QUÉ LAS MUJERES APRECIAN QUE SE LES LLAME

Una mujer espera instintivamente una llamada porque en Venus el modo que tienes de mostrarle a alguien que te preocupas por él es hacer una llamada tranquilizadora. Una llamada con la que le hagas saber que te lo pasaste bien, con el tono apropiado para expresar sentimientos de calidez y de amistad, cumplirá a la perfección. Las venusinas se llaman unas a otras, instintivamente, después de haber estado juntas.

Mientras que para Venus es algo obvio, un hombre necesita aprender lo importante que es una llamada con un mensaje tranquilizador.

Para las mujeres, estar en contacto es un modo de expresar la preocupación por la otra persona. Cuando dos amigas se encuentran al cabo de meses o años de no haberse hablado, una de las primeras cosas que hacen es disculparse por no haber mantenido el contacto. Entre hombres, sin embargo, no sucede así. Cuando dos amigos no se han hablado en meses o en años, simplemente se alegran de volver a verse. Ni se les pasa por la cabeza que hayan de disculparse por haber perdido el contacto. Cuando se reúnen es como si lo hubieran hecho el día anterior. Sin embargo, cuando las mujeres vuelven a reunirse, necesitan reconocerse antes de sentirse cerca la una de la otra.

Este mismo principio vale también para los hombres y las mujeres casados. Un hombre sale de viaje durante una semana. Cuando regresa, lo primero que quiere es hacer el amor con su esposa, pero esta puede que no sienta igual. Lo que siente es: «¿Cómo puede ser que lo primero que quieras es hacer el amor? Hace días que no hablamos. ¿Es que ni siquiera te preocupas de lo que yo siento?». Ella puede tener la necesidad de reconocerse antes de acceder a la intimidad de nuevo.

Un hombre no comprende instintivamente los comportamientos venusinos. En muchos casos, como ya iremos viendo, le faltan las claves. Se limita a seguir sus instintos, inocentes y automáticos, y de hecho piensa que, por no llamarla, está asegurando el éxito de la relación. Sus instintos le incitan a demorar la llamada para evitar aparecer necesitado o desesperado. Cree que si él está demasiado excitado o interesado, puede comprometer la valoración que ella haga de él.

En Marte están básicamente orientados hacia el trabajo. Como ya hemos visto con anterioridad, salir con alguien es, para un marciano, como una entrevista laboral. Todos los que hayan enviado una solicitud para conseguir un puesto de trabajo saben que lo peor que puedes hacer después de la entrevista es llamar enseguida para ver si te han dado el trabajo. En vez de eso, has de saber esperar a que alguien te llame y te diga si lo conseguiste o no. Si te muestras demasiado ansioso, debilitas tu posición.

Un hombre no revela su excitación instintivamente, porque asume que si se muestra necesitado debilitará su posición.

Instintivamente, un hombre no sabe cómo dar a entender lo mucho que se preocupa por alguien o lo mucho que necesita a ese alguien. Los marcianos se enorgullecen de tener confianza en sí mismos, ser independientes y autónomos. Este principio funciona en el mundo de los negocios, pero fracasa en el mundo de las relaciones íntimas con las venusinas. Cuando, finalmente, un hombre llama después de una cita, la mujer, tras haber esperado y haberse preguntado si iba a llamar o no, acaba estando enfadada con él. El tono de voz que emplea para contestar a la llamada es expresivo de lo enfadada que está con él. Desde ese momento, la relación cae en picado.

CÓMO REACCIONAN LAS MUJERES CUANDO UN HOMBRE NO LLAMA

He aquí algunos de los comentarios más corrientes que hacen las mujeres cuando los hombres no llaman enseguida, después de una cita:

- «Cuando lo llamé, no podía creer que pareciera estar dispuesto a no disculparse.»
- «No puedo creer que, cuando lo llamé, ni siquiera me dijera que lo sentía.»
- «Se comportaba como si no hubiese pasado el tiempo.»
- «Se mostró muy insensible; actuaba como si no hubiera pasado nada.»
- «No podía creer que me llamara de repente, meses más tarde, como si todo discurriera la mar de bien.»
- «Lo llamé a la mañana siguiente y me dijo que por qué lo llamaba. Estaba furiosa. No le volví a dirigir la palabra.»
- «Cuando al final llamó, una semana después, yo estaba muy herida. Me sentí

obligada a decirle cómo me sentía, pero creo que él no lo entendió.»

- «Dijo que sentía no haber llamado antes, pero no era sincero. Cuando yo me mostré distante, ni siquiera me preguntó cómo me sentía.»
- «No podía creer que no me llamara. Lo llamé yo y le dije que debía intentar conocerme».

En cada uno de estos ejemplos, la mujer se siente molesta por la conducta automática y normal de Marte. Sin comprender que las mujeres son diferentes, los hombres continuarán sabotando las relaciones, sin darse cuenta, por el hecho de no llamar, y las mujeres también continuarán sabotando las relaciones al enfadarse cuando los hombres no llaman.

Cuando finalmente un hombre llama, la mujer o bien se muestra combativa o bien retraída. La mujer radiante que él conoció ha dejado de ser cálida, segura de sí misma y sensible. Ahora se presenta como una mujer que desconfía y que rechaza, las características que hacen salir huyendo a la mayoría de los hombres.

En vez de tener una conversación agradable y cálida, cuando vuelven a hablar después de una cita, ambos perciben que su atracción mutua disminuye a causa de los sentimientos que se manifiestan en la reacción de la mujer. Él se siente interrogado por ella y tratado injustamente, mientras que ella se siente abandonada y maltratada.

Cuando un hombre llama y se encuentra con una actitud de rechazo y de desconfianza, no es que se sienta muy animado para continuar la relación, desde luego. De igual modo que ella quiere una llamada tranquilizadora, él también busca algún mensaje que lo anime, que le indique que puede llegar a tener éxito en complacerla.

Una mujer quiere una llamada que la tranquilice, mientras que un hombre busca algún mensaje que lo anime, que le indique que puede llegar a tener éxito en complacerla.

Es fácil ver que si no comprendemos las diferentes necesidades emocionales de hombres y mujeres cuando salen juntos, podemos desanimar por completo al otro sexo.

CUANDO UN HOMBRE SE MUESTRA NECESITADO

La verdad es que si un hombre se muestra necesitado, eso basta para hundir a una mujer. Si él llamara al día siguiente sintiéndose inseguro y necesitando, en consecuencia, que lo tranquilicen, muchas mujeres se desinteresarían en el acto. Las mujeres se sienten más atraídas por los hombres que tienen confianza en sí mismos. Muchos hombres saben esto de forma instintiva. Lo que no saben los hombres es que a una mujer le excita que un hombre llame después de una cita para decirle que se lo ha pasado muy bien. Cuando él es capaz de comunicarle su sentimiento de que ella le gusta de verdad y que quiere pasar más tiempo con ella, a la mujer esas palabras le suenan a música celestial. Esa clase de seguridad no solo le hace atractivo a ojos de la mujer, sino que le da la tranquilidad que ella necesita y que tanto aprecia.

Los hombres no se dan cuenta de lo mucho que una mujer aprecia y valora el que él la llame después de una cita.

Cuando el hombre comienza a comprender que las mujeres son de Venus, entonces todo empieza a cobrar sentido. Cuando él sabe que algo funciona, lo practica. La mayoría de los hombres no tienen la clave del regalo que constituye, para las mujeres, ofrecerles un claro mensaje tranquilizador después de una cita. Dándole a la mujer la tranquilidad que necesita, el hombre la libera para que pueda disfrutar de la relación sin tener que plantearse si las cosas van bien o no.

TRES BUENAS RAZONES PARA QUE UN HOMBRE LLAME

1. Llama para que ella pueda hablar acerca de la cita. Incluso aunque tú no tengas mucho que decir.

En la medida en que muchos hombres apenas tienen nada que decir después de una cita, no se sienten motivados para llamar. Parece un poco tonto llamar cuando no tienes nada que decir. Llámala, no obstante, aunque no te apetezca o no tengas nada que decir. Por lo menos puedes hacerle preguntas a ella.

Dale la oportunidad de hablar acerca de la cita. A medida que hable irás

recordando lo que ocurrió y cómo te sentiste. Puede que descubras que sí tienes algo que decir. Pregúntale si le gustaron la cena y la película. Cuando la dejes hablar de todo eso, ella será capaz de apreciarte más. Oyéndola hablar sobre la cita ganarás muchos más puntos incluso que por haber salido con ella. Si tú la llamas antes de que ella lo haga, entonces consigues puntos extra.

Si cuando llames tiene el contestador automático, déjale el mensaje de que te lo pasaste muy bien, añade que te gustaría que te llamase y dile a qué horas puede hacerlo.

2. Llama para ver si la atracción es más o menos de la que sentiste.

Los hombres, por lo común, cometen el error de pensar que la atracción es menor de lo que en realidad es. Después de una cita, es un buen método volver a concertar otra solo para ver qué ocurre con la atracción. Si no vas a volver a salir con esa mujer, al menos llámala para ver cómo te sientes hablando con ella. A veces la manera como ella reacciona ante una llamada puede conquistarte y reavivar sentimientos que igual ya habías olvidado. Llamar a una mujer después de haber salido con ella no significa que hayas de volvérselo a pedir. Está bien mostrarte indeciso. Si ella comete el error de pedirte que salgas con ella, puedes decir que tienes mucho trabajo esa semana.

Aunque muchos de nosotros hacemos un montón de juicios rápidos la primera vez que salimos con alguien, no es menos cierto que muchos de ellos no son siempre acertados. Por lo general, si la atracción perdura después de la cita, no solo es bueno, sino divertido, continuar la relación. Recuerda, salir con una mujer varias veces no significa que la estás engatusando. Lo harías si tú supieras con seguridad que no es la persona adecuada para ti y tú te comportaras como si ella lo pudiera ser.

Como ya hemos tratado con anterioridad, cuando tú te sientes indeciso es importante continuar queriendo mantener la relación hasta que la atracción se disipe o se incremente. Si continúas una relación hasta que se consolide, entonces tu futura habilidad para discernir cuál es la persona apropiada para ti y tu atracción por ella aumentarán. Esta práctica es particularmente importante para la gente que repetidamente se ve atraída por personas que la decepcionan. Cada vez que eres capaz de seguir tus sentimientos y una persona se aleja después de haber intentado conocerla, estás preparándote para ser atraído, después, por la persona adecuada.

3. Llama como expresión de cortesía y de buenos modales

Incluso aunque no estés seguro de que quieras continuar la relación, sigue siendo importante que la llames. Hazle saber que te lo pasaste muy bien. En su planeta eso son buenos modales. Eso no significa que te quieras casar con ella. Ella sabrá apreciarlo, y querrá que haga lo mismo el próximo hombre que le vaya detrás.

Igual que a los hombres les gusta y les anima el hecho de que una mujer se lo haya pasado bien con ellos, una mujer necesita sentirse tranquilizada respecto a que ella es digna de ser amada. Llamándola y diciéndole que te lo has pasado bien consigues que se sienta bien. Cada vez que te apartas de tu camino para satisfacer las necesidades de una mujer, te vuelves más atractivo a sus ojos.

Incluso aunque no planees salir con una mujer, si le pediste su número, asegúrate de que la llamas. De otro modo no serás sino otro imbécil que se lo pone más difícil a otros hombres. Si le pides el número de teléfono a una mujer, por lo menos llama.

Cuando un hombre le pide el número de teléfono a una mujer, lo menos que puede hacer es llamarla.

Por lo general un hombre no llama si no está decidido a mantener una relación, porque cree que llamar a una mujer para rechazarla puede ser considerado como algo presuntuoso. Considera que en cierto modo sería insultante llamar. Sentiría como una arrogancia la presunción de que le gustaba a ella y que ella quería que continuaran la relación.

Para muchos hombres, las citas equivalen al proceso de comprarse una casa. Si tú buscas la casa de tus sueños, cada vez que ves alguna de las que se venden no llamas y dices que no te interesa. Se supone que si no haces ninguna oferta, es que no estás interesado. A nadie le interesa particularmente lo que tú pienses de la casa excepto que la visites varias veces y acabes haciendo una oferta.

De un modo similar, si un hombre mantiene una relación paralela desde hace tiempo, en general tenderá a poner fin a ella con una llamada. Sin embargo, muchos hombres no saben acabar con una relación de forma educada, y entonces, directamente, no llaman.

Un hombre cree que si no llama le está ahorrando a una mujer la experiencia de ser

rechazada directamente. Un amigo mío se quedó absolutamente sorprendido cuando, años más tarde, una mujer lo recordaba con muchísimo rencor porque él no la había llamado después de haber salido con ella un par de veces.

El hombre cree, comúnmente, que si no llama está poniendo fin a una relación amablemente.

Un hombre tiende a dar lo mismo que le gustaría recibir. Si una mujer no quiere salir con él, él prefiere que no lo llame y se lo diga directamente. Él llama algunas veces y ella alega que está ocupada o que se ve con otra persona, y luego abandona. Él no suele andar quejándose a los amigos de que ella no lo llama. Y sin embargo las mujeres se sienten olvidadas y maltratadas cuando un hombre no las llama, sobre todo si él dice que lo hará o si él no le cerró todas las puertas a la relación en la primera cita.

Esa es la causa del enfado de las mujeres: si la salida ha sido estupenda, él no llama; si él está indeciso, no llama; y si quiere ponerle fin, no llama. No es de extrañar que las citas puedan ser algo tan frustrante y decepcionante.

Otra de las razones por las que un hombre no llamará es que él no quiere romper ningún puente. Imagina, equivocadamente, que no llamando y rechazándola oficialmente, si él cambia de opinión en el futuro, ella será receptiva a su petición de que salgan de nuevo. Cuando un hombre está indeciso, lo mejor que puede hacer es no decir nada ni hacer nada que pueda ser usado contra él. Su experiencia es la de que las mujeres lo recuerdan todo. De lo que no se da cuenta es de que ellas también se acuerdan de que él no llamó.

Algunos posponen el llamar porque están indecisos y no quieren romper ningún puente.

A veces, cuando un hombre no está seguro, lo que hace es posponer la decisión. Le gusta pensar las cosas una y mil veces antes de involucrarse más. No quiere engatusar a una mujer ni decepcionarla. La ironía consiste en que no llamar tiene a veces el efecto de atraerla más y decepcionarla mucho más. Simplemente llamarla para saber que existe supone una diferencia brutal.

A veces un hombre sabe que no quiere salir más con una mujer, pero no quiere enfrentarse al hecho de rechazarla o herirla. A los hombres les gusta satisfacer a las mujeres, no contrariarlas. Lo que sucede es que la mayoría de los hombres no saben llamar y decir: «Me lo he pasado muy bien. Gracias y buena suerte». A un hombre le resulta extraño decir: «Disfruta de la vida» o «No creo que quiera volver a salir contigo». Sobre todo cuando ella pregunta: «¿Por qué?».

A un hombre le resulta extraño llamar solo para decir: «¡Disfruta de la vida!».

El solo pensamiento de que ella pueda preguntar: «¿Y por qué no quieres llegar a conocerme?», es molestísimo. Él no sabe cómo afrontar preguntas como esa. Sabe instintivamente, eso sí, que es inapropiado dar una larga lista de razones por las que alguien no te gusta. Si ella realmente necesita saberlo, un amigo puede decírselo. No es el trabajo de él, sobre todo si él no quiere proseguir la relación.

El hombre no sabe que si ella pregunta por qué, él aún puede ser educado y decir algo así como: «No creo que sea la persona adecuada para ti», y mantener la misma respuesta si ella insiste en la misma pregunta. Esa es elegante y satisfactoria. Para hablar con propiedad, cuando no quieres seguir saliendo con alguien, una contestación simple te facilitará la labor: «No siento bastante química como para perseguir una relación».

Eres tú quien siente o no esa química necesaria para continuar la relación. No tiene nada que ver con la otra persona en absoluto. A algunas personas les gustan los mangos y a otras no. El que te gusten o no, no tiene nada que ver con el valor intrínseco de los mangos, sino contigo. Y no pasa nada, ni tú eres un ser extraño, por el hecho de que no te gusten los mangos.

En la primera fase (atracción), cuando no estás aún interesado en perseguir a una mujer, también es aceptable dejar un mensaje. En este caso te limitas a reconocer la verdad, que te lo pasaste muy bien y que la volverás a llamar dentro de unas semanas.

En la tercera fase, cuando ya estás inmerso en una relación exclusiva, eso sería inaceptable. Una ruptura se ha de hacer de forma directa y personal. No importa lo dolorosa o difícil que sea: ella necesita la oportunidad de reaccionar y ser oída. Ella lo merece, y apreciará que la escuches.

DIEZ MANERAS EDUCADAS DE HACER LA LLAMADA

1. *El tiempo dirá*

«Estoy encantado de haberte conocido. Me lo pasé estupendamente contigo en la fiesta. Ya nos veremos.»

Esta le permite saber que, de momento, no estás interesado en ir detrás de ella, pero que tampoco estás hundiendo todos los puentes entre vosotros.

2. *Buena suerte*

«Muchas gracias por salir conmigo. Fue un placer conocerte. Me lo pasé muy bien. Buena suerte y ojalá que te vayan bien los exámenes (o un proyecto o lo que sea...).»

Esta es una manera amable de hacerle ver que no estás interesado en establecer una relación, y ello sin mencionar la palabra «relación». Los hombres no se sienten cómodos diciendo: «No persigo tener una relación». Esta manera tampoco te impide volverla a llamar si quieres salir con ella otra vez.

En vez de decir: «Disfruta de la vida», es conveniente personalizar tu afirmación, deseándola buena suerte con algo personal como un viaje que esté planeando, una situación familiar o algún desafío laboral. He aquí algunos ejemplos más:

«Buena suerte, y deseo que te vayan bien los negocios.»

«Buena suerte y que tengas buen viaje cuando vayas a ver a tu hermano.»

«Buena suerte, y espero que resuelvas satisfactoriamente ese lío con tu casero.»

«Buena suerte, y acuérdate de beber mucha agua para ese resfriado.»

«Buena suerte y pásatelo bien de vacaciones.»

«Buena suerte, y espero que encuentres las llaves del garaje.»

3. *Aplazamiento*

«Me lo pasé muy bien ayer. Ahora tengo mucha presión en el trabajo (o una agenda muy apretada) y necesito concentrarme en él. Probablemente no te llamaré en unas cuantas semanas. Estoy deseando volver a verte de nuevo.»

Cuando estás muy ocupado con el trabajo y no tienes tiempo ni ganas para salir con nadie, una llamada amistosa para hacérselo saber será muy bien recibida y

apreciada. Recuerda que ella no tiene ni idea de por qué no la llamas. Las mujeres aprecian grandemente que se les confirme que todo va bien.

4. Salir con otra persona

«Realmente estoy encantado de haberte conocido. He decidido que voy a salir con otra persona y ya no te llamaré. Gracias por ser tan divertida. Realmente me lo pasé bien estando juntos.»

Esta manera solo debe usarse si es verdad y si has salido con una mujer más de tres veces. Incluso entonces, no debe usarse el día posterior a una cita. Puede ser traumático para ella saber que has decidido salir con otra justo después de haber estado con ella. Aunque esto sucede a menudo, a ella le parece un cambio muy rápido y puede acabar sintiendo que no te importó nada en absoluto.

Incluso si después de una cita un hombre ha decidido salir con otra persona, debería concederse unos cuantos días para estar seguro de su decisión. Mientras tanto, él debe llamarla y decirle que se lo ha pasado muy bien con ella. Entonces, al cabo de unos días o una semana, debe volver a llamarla para comunicarle que ha decidido salir con otra persona.

Cuando decides salir con otra persona, nunca digas por qué. Hace mucho daño oír la descripción de por qué otra persona es más deseable que tú. Es suficiente con que digas que así lo has decidido. Si ella se empeña en querer saber por qué, límitate a decir que tienes el presentimiento de que no eres el hombre adecuado para ella.

No digas lo estupenda que es la otra mujer con afirmaciones como: «Oh, ella es perfecta para mí, ¡es tan hermosa!» o «Ella es maravillosa». Ni tampoco es educado hacer comparaciones al estilo de: «Ella tiene más tiempo para mí» o «ella no tiene cambios de humor tan acentuados». Esta clase de sinceridad es dolorosa y no se olvida fácilmente. Incluso aunque ella diga que quiere saberlo, sigue siendo inapropiado y ha de evitarse.

5. No estoy preparado

«Gracias por una salida tan maravillosa. Me he dado cuenta de que aún estoy tratando de resolver una relación anterior y no creo que esté preparado para salir muy a

menudo. Espero que no te importe si te llamo dentro de unos meses. No estoy atravesando mi mejor momento, desde luego.»

Esta manera es particularmente útil cuando estás tratando de decidir si quieres establecer una relación exclusiva con alguien. Una vez que hayas pensado que podrías establecer esa relación exclusiva, es importante comenzar una y ver si te gusta. Resulta duro decidir si quieres mantener una relación exclusiva con una mujer mientras te ves con otras.

Una vez que hayas pensado que podrías establecer esa relación exclusiva, es importante comenzar una y ver si te gusta.

6. No disponible

«Me lo he pasado muy bien contigo, pero me he dado cuenta de que en este momento no estoy disponible. Necesito tener un tiempo para mí, por lo que no te llamaré durante algún tiempo.»

No hay nada malo en darse cuenta de que no estás interesado en salir con alguien. Si es este el caso, házselo saber; de otro modo, no dejará de preguntarse qué es lo que salió mal.

7. Estar a punto de irte a vivir a otra ciudad

«Me gustaría realmente pasar más tiempo contigo, pero estoy a punto de irme a vivir a otra ciudad. Quería que supieras que no es por algo que hayas dicho o hecho. Me he dado cuenta de que necesitaba un cambio. Gracias y espero que encuentres al hombre apropiado para ti.»

A veces no estamos preparados para una relación exclusiva. Y en un momento determinado, al margen de lo buena que sea la relación, somos nosotros quienes necesitamos cambiar. Si es este el caso, es importante hacérselo saber.

8. El momento equivocado

«Disfruté mucho estando contigo. Pero ahora no creo que sea el momento adecuado. Tú estás en el proceso de concluir una relación. Te llamaré dentro de unos meses. Espero que se te resuelva todo favorablemente.»

O: «Gracias por ese tiempo maravilloso que hemos compartido. Me he dado cuenta de que aún estoy en el proceso de poner fin a mi última relación y no sería leal contigo. Quizás pueda llamarte dentro de unos meses, cuando las cosas con mi última relación se hayan resuelto».

Las relaciones rebotadas son agradables en la medida en que tú y tu pareja no esperéis una relación exclusiva. No olvides que cuando la gente acaba de terminar una relación, hasta cierto punto están vacíos y lo que buscan es llenarse. Lo que implica un bajo nivel de discernimiento. La gente sedienta o hambrienta no tiene muchos miramientos acerca de lo que pueda comer, pero una vez satisfecha entonces sí que se vuelve mirada.

9. No estar seguro

«Me lo pasé muy bien la otra noche. Quería que supieras que no estoy seguro de si quiero tener una relación ahora mismo. De ahí que no te llame durante un tiempo.»

Cuando estás en la segunda fase y no estás seguro acerca de una mujer, es señal de consideración y de buenos modales ponerla al corriente de lo que sucede. Es adecuado estar indeciso, pero no lo es ignorarla y seguir adelante como si ella no existiese.

Si ella comienza a hacerte cientos de preguntas: «¿Qué sientes hacia mí? ¿Hay otra?», «¿He hecho algo mal?», «¿Hay algún problema?», no necesitas hablar mucho. En vez de eso, contesta a sus preguntas con otras preguntas. Consigue que sea ella la que hable y luego escucha. Oírle expresar sus sentimientos te ayudará a atravesar la fase de la incertidumbre más rápidamente.

Si ella pregunta: «¿Qué sientes por mí?», contesta brevemente: «Me gustas mucho». Luego pregúntale: «¿Y qué sientes tú por mí?», y entonces escucha.

Si ella pregunta: «¿Hay otra?», contesta brevemente: «Bien, como ya te he dicho, ahora mismo me siento indeciso». Luego pregúntale: «¿Hay otro aparte de mí?», y entonces escucha.

Si ella pregunta: «¿Hice algo equivocado o que te molestara?», contesta

brevemente: «No estoy seguro». Luego pregúntale: «¿He hecho yo algo que te haya molestado?», y entonces escucha.

Si ella pregunta: «¿Hay algún problema que yo no sepa?», contesta brevemente: «No estoy seguro». Luego pregúntale: «¿Hay algún problema del que yo no sepa nada?», y entonces escucha.

Recuerda, cuando estás en la segunda fase no te das cuenta de que es el momento de pensarse las cosas. Ten diversas experiencias. No destruyas ningún puente ni intentes construirlos tampoco. Es el momento en el que un hombre puede retroceder tantas veces como sienta la necesidad de hacerlo, antes de pasar a la tercera fase, la exclusividad, o volver a la primera fase: seguir lo que le atraiga.

10. No ser la persona adecuada el uno para el otro

«Creo que está claro que no somos la persona adecuada el uno para el otro, pero quería llamarte para darte las gracias y para desearte que seas feliz.»

En las dos primeras fases, tanto los hombres como las mujeres se sienten libres para experimentar y seguir adelante. Hasta que te metes en una relación exclusiva, no es apropiado tener expectativas acerca de que una persona continúe en una relación. Si un hombre o una mujer se crean esas expectativas, el fiasco suele ser de órdago.

Las citas en la primera y la segunda fases son una época de experimentos. Uno no se halla bajo ningún tipo de obligación. No hay sentimiento de culpa en querer tener otras relaciones. A veces la manera más sencilla es decir: «No creo que seamos la persona adecuada el uno para el otro», y seguir buscando.

La décima manera de afrontar la llamada es, sin embargo, la que mejor pueden aplicar quienes estén en la tercera fase y quieran provocar una ruptura. Se ha tomado su tiempo para conocer a una persona, pero siente que no son compatibles, que no es la persona adecuada para ella y viceversa.

Las diez maneras te hacen más fáciles los cambios de una relación a otra hasta que encuentras esa persona especial que buscas. Esas mismas maneras pueden ser utilizadas por las mujeres para decir que no educadamente a los avances de un hombre o a su petición de salir juntos. Las mujeres, con todo, pueden limitarse a decir: «No estoy interesada en esa clase de relación contigo. Preferiría que fuéramos solo amigos». Esa es la explicación que un hombre necesita.

Para acabar una relación, una mujer puede decir simplemente: «No estoy interesada en esa clase de relación contigo. Preferiría que fuéramos solo amigos».

Esta manera de enfocarla es muy segura para una mujer, porque en la mayoría de los casos ella (a diferencia de los hombres) sí que quiere conservar la amistad. Incluso si ella no quiere tener una relación muy estrecha con un amigo, sabe que cuando dice que solo quiere que sean amigos, él dejará de llamarla por teléfono.

LOS BENEFICIOS DE UN BUEN FIN DE RELACIÓN

Aunque llamar para poner fin a una relación tiene que ver con la buena educación, también tiene otros beneficios. El modo como acabamos una relación determina el tipo de persona por la que nos sentiremos atraídos en el futuro inmediato.

Si somos indiferentes a nuestros sentimientos al acabar una relación, o si nos sentimos hasta cierto punto culpables, tenderemos a repetir modelos de conducta. Cuando acabamos una relación sintiéndonos bien, en el fondo hemos dado un paso para estar más cerca de nuestra pareja soñada.

Si no puedes acabar fácilmente una relación en la primera y la segunda fases, te costará mucho atravesar las siguientes fases. Recuerda, una vez más, que la fase de la atracción es el momento de descubrir lo que te gusta y lo que te disgusta, saber qué tipo de persona eres y lo que quieres. Ser capaz de decir que no a la persona inadecuada te fortalece para decidirte a encontrar la adecuada.

Decir que no también ayuda a afinar tu habilidad para ser atraído y excitado por el tipo de pareja con quien te gustaría tener una relación a largo plazo. Este mismo principio es igualmente verdadero para las mujeres y los hombres. El hecho de decir no a una relación que no es adecuada para ti afina tu habilidad para ser atraído por la persona que sí es adecuada.

Telefonar o no telefonar

Las mujeres buscan en la actualidad un nuevo tipo de relación, no como la que tuvieron sus padres y sus madres. Quieren una comunicación íntima y un amor duradero. Para conseguir ese objetivo se requieren nuevas habilidades. Una mujer actual necesita ser no solo tierna y femenina, sino también enérgica.

Muchas mujeres de éxito han aprendido a ser enérgicas en el mundo del trabajo, pero aún se preguntan por qué siguen solteras. Lo que ocurre es que no han aprendido el arte de ser enérgicas y femeninas. Para la mayoría de las mujeres no es nada fácil, porque no disponen de modelos a los que poder imitar. O bien vieron a sus padres ser enérgicos y a sus madres acomodaticias, o bien lo contrario: sus madres eran dominantes y sus padres pasivos.

La mayoría de las mujeres aún no ha aprendido el arte de ser enérgica y femenina.

Para la generación de nuestros padres, constituía un tabú el que la mujer telefonara al hombre. Se consideraba algo demasiado enérgico y nada femenino. Las madres aconsejaban a sus hijas que no fueran demasiado fáciles, demasiado disponibles, demasiado acomodaticias, o ellos no las respetarían. Bien, no lo han hecho. Era cierto entonces y lo sigue siendo ahora.

Siempre que una mujer persiga a un hombre más de lo que él la persigue a ella, el hombre perderá su interés. ¿Por qué se va a arriesgar él a fracasar si ella es feliz persiguiéndole? Automáticamente, se relajará más y se volverá más pasivo acerca de la relación. En vez de pensar qué puede ella desear, él comienza a pensar en lo que él

querría. Este cambio de papeles es muy confuso para una mujer, pues su actitud enérgica tiene éxito en el trabajo pero fracasa estrepitosamente en una relación.

Cuando una mujer persigue a un hombre, automáticamente este se relajará más y se volverá más pasivo acerca de la relación.

Estas mujeres ignoran que los hombres necesitan tener éxito al perseguirlas para descubrir si realmente les importa o no una mujer. Ciertamente, una mujer que persigue a un hombre puede tener éxito y conquistarlo, pero a menudo las consecuencias no son las que ella esperaba. Cuando se casan y ella se relaja y quiere ser ella misma, él pierde interés.

En algunos casos, una vez que han formalizado la relación y ella deja de perseguirlo, él acaba teniendo la oportunidad de sentir el deseo de complacerla y perseguirla. En este caso, su interés por ella tiene la posibilidad de desarrollarse. No siempre se da ese caso, desde luego; lo más normal es que él pierda el interés.

Esta tendencia también aparece mientras salen juntos. A menudo una mujer decide acabar una relación y entonces el hombre, repentinamente, se interesa más, por ella. Ella lo censura por eso porque no comprende la parte activa que ha jugado en el sabotaje de la relación. Ella asume, erróneamente, que él no es la persona adecuada porque la desea más, ahora que ella ha decidido respetarse a sí misma y dejar de perseguirlo. Su renovado interés puede, de hecho, ser una excelente señal.

Bastante a menudo una mujer decide acabar una relación y entonces el hombre, repentinamente, se interesa más por ella.

Una semilla no germina si no se dan las circunstancias adecuadas para ello. De modo similar, la atracción y el interés de un hombre por una mujer no se desarrollan si ella es demasiado enérgica y agresiva. Cuando una mujer deja de perseguir a un hombre, ella le da la oportunidad de descubrir dentro de sí mismo el deseo de perseguirla. En las primeras fases de la relación, su habilidad para interesarse por ella es como una vela encendida: demasiado interés y persecución por parte de ella pueden apagarla fácilmente.

Las cinco fases del proceso de salir juntos te aseguran que no tienes que arriesgarte

innecesariamente. Antes de casarte con tu pareja, habrás experimentado que él o ella te conocen plenamente, les gustas, te aman y aún les atraes. Tu pareja se interesará por ti sin que tengas necesidad de recurrir a ninguna estratagema ni tampoco a intentar ser alguien distinto o distinta de quien eres en realidad. Dicho todo esto, las mujeres aún pueden encontrar maneras de llamar a un hombre sin sabotear el potencial de una relación.

El tema de si una mujer debe o no debe telefonear, particularmente en las fases primera y segunda de la relación, puede ser crítico a la hora de determinar el resultado de una relación. Una comprensión auténtica del hecho de que hombres y mujeres piensen y sientan de modo distinto puede crear muchas posibilidades para que una mujer pueda ser enérgica y femenina.

LAS OPCIONES DE UNA MUJER

Cuando un hombre tarda en telefonar más de lo que una mujer espera, una mujer se molesta generalmente por dos razones. La primera razón es que ella no comprende instintivamente que él es de Marte y que no comprende las costumbres venusinas. La segunda razón de su enfado es que ella ha esperado durante días esa llamada, sintiéndose impotente. Ella quiere llamar, pero no puede hacerlo.

Todo el mundo le dice que no debe llamar, e instintivamente hay una parte de ella que no quiere llamar, pero otra que sí quiere hacerlo. En un mundo perfecto, ella se sentiría mejor si llamara. Cuando él llama, la llamada la hace sentirse especial. Si ella tiene que llamar y hacerle preguntas para tranquilizarse, no importa lo que él diga, nunca será tan agradable y satisfactorio como si hubiese sido él quien llamara.

No todo, sin embargo, está perdido. Si es capaz de comprender a los hombres, aún tiene dos opciones, y ambas son buenas sugerencias.

Primera opción: Llena tu tiempo

La primera opción consiste en llenar tu tiempo con actividades y relaciones, de modo que te limites a esperar la llamada. No hay mayor error que detener tu vida por un hombre. Un hombre se interesa mucho más por una mujer con una vida plena y que es capaz de hacerle un hueco en ella. Él se siente menos atraído si se ve obligado a

llenar su vida y su agenda. Lo que más le atrae es que ella lo necesite para compartir la plenitud de su vida.

Hasta cierto punto, una mujer debería pensar en las relaciones románticas como un postre especial, y dejar que las otras relaciones con los amigos y la familia sean el principal plato que la llenen. Cuando ella se descubre a sí misma esperando ansiosamente por un hombre, es la señal de que necesita centrarse en encontrar satisfacción a través de sus otras relaciones.

Necesitar a un hombre para todo acaba sabotando la relación. Ningún hombre puede satisfacer todas las necesidades de una mujer. Puede pensar que sí puede, pero no es verdad, y es un gran error creer que sí puede. La presión que eso arroja sobre él, acabará retrayéndolo.

Segunda opción: Llámalo

La segunda opción consiste en llamarlo. Para muchas mujeres ese método no ha funcionado nunca, y el resultado es que sencillamente no llaman. Algunas mujeres sí que llaman, aunque eso no contribuya en nada a la relación. Piensan que no hubiera funcionado de ninguna de las maneras y, así las cosas, prefieren llamar. Comprendiendo claramente lo diferentes que son los hombres y las mujeres, es posible llamar a un hombre, tener una agradable conversación, conseguir la tranquilidad que necesitas escuchar y ayudar a desarrollar la relación. Para llamar a un hombre después de una cita puede ayudar mucho el seguir estas sugerencias.

SIETE SUGERENCIAS PARA TELEFONEAR A UN HOMBRE DESPUÉS DE UNA CITA

1. No llares si estás enfadada con él

Por lo general es un error llamar a un hombre cuando se está enfadada porque él no ha llamado. Muchas mujeres llaman y le dicen lo molestas que se sienten. Cuando el hombre no lo entiende, eso significa el fin de la relación. Desafortunadamente, esto impide el desarrollo natural de la relación.

Es un error llamar a un hombre cuando se está enfadada porque él no ha

Si te sientes molesta, no debes telefonar a un hombre. Habla con una amiga si lo que necesitas es compartir tus sentimientos. Después de exteriorizar tus sentimientos te sentirás mucho mejor, sobre todo si recuerdas que los hombres son de Marte y tienen instintos diferentes. Recuerda, la razón por la que un hombre no llama es porque sus instintos son diferentes de los tuyos.

2. No hagas preguntas

Igual que las mujeres se quejan de que los hombres no las llaman, los hombres se quejan de las mujeres que quieren hablar acerca de la relación.

Excepto que un hombre haya entrado en la fase del compromiso, a él no le gusta hablar de la relación o definirla. Los hombres quieren vivir el presente, el instante, y ver qué tal van las cosas. Quieren dejar que las cosas se desarrollen lentamente, como una semilla. No sirve andar cavando cada día para ver si germina.

De igual modo que las mujeres se quejan de que los hombres no llaman, los hombres se quejan de las mujeres que quieren hablar sobre la relación.

Hay un modo de que la mujer consiga la tranquilidad que necesita. En vez de llamar para conseguirla, ha de intentar llamar para darle al hombre lo que él puede estar necesitando. Igual que una mujer aprecia enormemente la llamada de un hombre para confirmarle que él está interesado por ella y se lo ha pasado bien, un hombre aprecia enormemente que se le anime con mensajes de que ha tenido éxito al intentar hacerla feliz.

No llares para hacer preguntas, llama para compartir buenos sentimientos. Si él no se siente presionado para hacer alguna afirmación tranquilizadora para ella, entonces la apreciación natural de sus buenos sentimientos puede ser lo suficientemente tranquilizadora.

Relacionamos aquí algunos ejemplos de preguntas que no has de formular nunca.

Cinco preguntas que nunca deben hacerse a un hombre después de una cita:

«¿Sales con otra?»

Esto implica que él no debería salir con nadie más. En la fase de atracción de la relación es perfectamente adecuado salir con otras personas. Si él sale con alguien y tiene que mentir, eso le prohibirá encontrar verdaderos sentimientos por ti. En la tercera fase es cuando empezamos a pensar en un compromiso y en un posible futuro juntos.

«¿Te lo pasaste bien? ¿Te gusto?» (Ambas implican: «¿Te gustaría que volviéramos a salir juntos?».)

Esta debilita la posición de una mujer. Implica que te sientes insegura y deseas haberle complacido. Hay también un sentimiento de obligación implícito, o sea, si le has complacido, él debería haberte complacido a ti. Un hombre necesita sentir claramente que no está obligado de ninguna de las maneras a continuar la relación. No hay lazos que aten en la primera fase.

«¿Cuánto tiempo disponible tienes para una relación?» (O «¿estás muy ocupado esta semana?», o «¿Qué haces el próximo fin de semana?».)

¿Qué esperas que diga: «Sí, tengo muchísimo tiempo porque mi vida está vacía y no tengo amigos»? De igual modo que eso lo haría aparecer como una persona indeseable y a quien no se podría amar, hacerle preguntas te hace aparecer a ti igualmente indeseable y como alguien a quien no podría amar. En la primera fase, cualquier mínima indicación de que tú estás planeando un futuro compartido con él es prematura y suficiente para conseguir que se aleje. Esta pregunta está tan fuera de lugar como preguntarle si se quiere casar pronto y tener niños. Él te dirá cuándo se siente preparado.

«¿Cuándo querías que saliéramos juntos de nuevo?»

Es un comportamiento muy agresivo. Mejor le podrías pedir que sacara su agenda para programar una cita.

3. Haz comentarios positivos

En vez de hacer preguntas, el secreto para llamar a un hombre estriba en hacer comentarios positivos. Dile cómo te sientes; no le preguntes cómo se siente él. Dile que te lo pasaste muy bien; no le preguntes cómo se lo pasó él. Evita como a la peste el hacer preguntas.

En vez de hacer preguntas, haz afirmaciones de tipo informativo. Esos comentarios no implican una petición de información sobre sus sentimientos o sus intenciones. He aquí algunos ejemplos:

Comentarios que les encanta oír a los hombres:

- «¡Me encantó esa película, era genial! La escena...»
- «Me lo pasé muy bien la otra noche. La comida del restaurante estaba exquisita...»
- «El musical fue buenísimo. Ya tengo el CD. Era muy dramático. Mi canción favorita...»
- «Me divertí mucho en la feria. No podía creer que nunca hubiera estado allí. Le conté a mi hermana lo de aquel carrusel gigante...»
- «La sopa que tomamos era fantástica. No me imagino con qué pueden haberla hecho. Creo que la guisaron con ajo y berenjena...»
- «La comida china me encanta. Me gustó mucho que escogieras un chino para ir a cenar...»
- «Gracias por construirme esos estantes para mi garaje. Son estupendos. Puse todos mis álbumes antiguos en ellos...»
- «Me encantó que quisieras parar para tomarnos un postre. Fue algo estupendo...»
- «Hoy he recordado lo que dijiste la otra noche, y me he dado cuenta de que tienes mucha razón. Creo que voy a...»
- «Me lo pasé muy bien la noche pasada.»

El camino derecho para llegar al corazón de un hombre es alabarle y apreciarle por las cosas que ha ofrecido. Cuando un hombre recibe una respuesta positiva por parte de ella a lo que hace u ofrece, se siente más inclinado a sentirse atraído. Así es como se desarrolla el afecto por una mujer.

4. Habla acerca de lo que sucedió, no acerca de él

«Realmente me gustó mucho la película que vimos...» (Y luego cuéntale qué es lo que te gustó de la película.)

Él piensa: «Le gustó la película. Es divertido hacer cosas con ella. Me gusta». Hablar acerca de lo que sucedió es una manera de llegarle directamente al corazón.

No digas «me gusta mucho estar contigo». El mensaje implícito es la siguiente pregunta: ¿Te gusta a ti estar conmigo? ¿Quieres seguir saliendo conmigo? Él, entonces, puede sentirse obligado a salir más contigo para que no te sientas rechazada. En vez de centrarse en tener éxito, él piensa ahora en cómo no fallarte.

A los hombres les atrae el éxito. Cuando un hombre siente que tiene éxito en satisfacer a una mujer, él se siente más atraído por ella.

Hablar acerca de las películas le libera para conectar contigo sin sentir presión alguna para que sigáis saliendo. Cuando dices que te gustó la película, él puede sumársete sin ningún reparo. Cuando tú dices que te gusta, el único modo de conectar contigo que tiene él es el de volverse arrogante y decir que les gusta a muchas mujeres, o bien el de decir que tú también le gustas a él. Salir y decir que le gustas mucho quizá sea excesivo en una fase tan temprana de la relación. Cuanta menos presión sienta él para salir juntos, más libre se sentirá para querer seguir saliendo.

5. Que conozca tus reacciones positivas, y destierra las negativas

En la primera fase de la relación déjale conocer el lado positivo y cooperador de tu personalidad. Cuando hables acerca de vuestras salidas, déjale que conozca tus reacciones positivas y destierra las negativas. De otro modo, podría empezar a pensar, aunque erróneamente, que eres una mujer muy difícil de complacer. Lo que le permite a un hombre desarrollar su atracción y establecer un lazo de afecto es sentir que puede tener éxito en la empresa de hacerte feliz.

Un hombre establece un lazo emocional de afecto en la medida en que tiene éxito haciendo feliz a una mujer.

La mujer ignora por lo general esta sensibilidad de Marte. Si la película no era muy buena, ella puede pensar: «Bueno, no todo está perdido; al menos podemos hablar de lo mala que era». Independientemente de lo buena o mala que fuera, la mujer desea hablar acerca de la película.

Las venusinas experimentan que sus lazos de afecto se desarrollan en la medida en que se las escucha y se las comprende. Después de una desastrosa experiencia en una cita, una mujer aún deseará hablar acerca de ella con todo detalle. Generalmente, la mujer no tiene ni idea de cómo le hace sentirse a él esa tendencia.

6. No des consejos sobre nada; antes bien pídelos

Aunque una mujer piense que un hombre se beneficiaría enormemente de sus consejos sobre cualquier asunto particular, debe tener mucho cuidado y no ofrecer un consejo que no le haya sido pedido. Incluso aunque él lo pida, ella debería tener mucho cuidado. A los hombres les gusta sentir que pueden ofrecer a la mujer cierta experiencia. Los hombres necesitan sentir que tienen algo que ofrecer. Cuando una mujer le da más de lo que él siente que le puede dar a ella, el efecto que se produce es el mismo que cuando una mujer persigue a un hombre.

A los hombres tampoco les gusta que las mujeres mencionen a otro experto. Este es el modo como las mujeres ofrecen consejo. Mencionan a otros para apuntarse el tanto. Eso puede hundir el entusiasmo de ellos al momento. Es adecuado que el hombre pida consejo, pero que una mujer mencione a un experto cuando él no lo pide, es mucho peor para ella que si ofrece el consejo directamente.

Los hombres y las mujeres llegan a las relaciones por diferentes razones. Un hombre está más interesado en una relación cuando tiene algo que ofrecer o que compartir. Cuando se siente bien consigo mismo y con su trabajo, entonces quiere compartir ambas cosas con una mujer. Cuanto más competente se sienta un hombre ante una mujer, más atractiva le parecerá ella.

Cuando ella pide consejo, el modo como ella responda es muy importante. Si ella no está de acuerdo con su consejo o no le gusta, debe tener mucho cuidado en que él pueda salir airoso. A él debe quedarle claro, como mínimo, que aprecia su esfuerzo por ayudarla. Otro hombre sabría intuitivamente cómo hacer eso, pero una mujer no lo sabe.

Sin comprender nuestras diferencias, una mujer desanima a un hombre señalándole lo que no le gusta de sus consejos. Cuando ella no quiere seguir el consejo, le parece algo educado explicar con todo detalle por qué está en desacuerdo con él. Al final lo que ocurre es que él se siente frustrado, con la sensación de haber perdido su tiempo. Si una mujer no está de acuerdo con su consejo o no lo valora lo suficiente como para

seguirlo, entonces debería usar algunas de estas frases para que él pueda salir airoso. Estos serían los típicos comentarios que, como muestra de respeto, usaría un hombre con otro:

- «Es una idea excelente. Nunca se me hubiera ocurrido. Gracias. Es una valiosa ayuda.»
- «Eso es algo muy interesante. Gracias. Eso me permite ver más fácilmente qué es lo que debo hacer.»
- «No se me había ocurrido verlo desde ese punto de vista. Me servirá de ayuda para decidir qué hago finalmente. Gracias.»
- «Eso me ayudará mucho. No me había dado cuenta... Me parece que ahora estoy bastante más cerca de la decisión final.»
- «Eso sí que está bien visto. Es una buena ayuda para decidir finalmente qué haré.»
- «Suena razonable. Estoy encantado de haber hablado contigo. Oír diferentes puntos de vista te ayuda a aclarar las cosas. Gracias.»

7. De ninguna manera le ofrezcas ayuda. Antes al contrario, pídesela

Cuanto más éxito tenga un hombre en ayudar a una mujer, más atractiva se volverá para él. Una mujer también se siente más atraída por un hombre cuando él la ayuda. Ella le da la vuelta equivocadamente a esa situación y llega a la conclusión de que si ella le ayuda a él, él también se sentirá más atraído por ella. Y eso no es verdad.

Un hombre aprecia la ayuda de una mujer, ciertamente, pero siempre y cuando la haya pedido; pero si le ofrecen ayuda, un hombre puede apagarse rápidamente porque advierta que le tratan maternalmente. Cuando un hombre quiere ayuda, normalmente la pide. Cuando una mujer ofrece su ayuda puede hacerla aparecer como demasiado ansiosa de conquistar su afecto, o él tomárselo casi como un insulto.

En Marte, ellos no ofrecen una ayuda que no se haya pedido previamente. Ofrecerse a ayudar a un hombre a llevar una caja implica que él no tiene la suficiente fuerza para hacerlo por sí mismo. Ayudar a un hombre a resolver un problema implica que él no es competente para hacerlo por sí mismo. Los hombres son muy mirados a la hora de recibir ayuda porque a ellos realmente les gusta probar que pueden hacer las cosas solos, si pueden. Si no pueden, entonces es adecuado pedir ayuda, y ellos lo harán.

Ofrecerse a ayudar a un hombre a resolver un problema implica que no es competente para hacerlo por sí mismo.

Cuando se habla con un hombre en persona o a través del teléfono, es importante recordar que no se debe ofrecer consejo y que no se le debe sugerir que busque ayuda para hacer algo. Eso puede desanimarlo completamente. El hombre no es estúpido. Él sabe que puede conseguir consejo.

Recuerdo una vez en que estaba intentando arreglar el lavabo y mi esposa, viendo mi frustración, se me acercó con la esperanza de echarme una mano. Después de un rato dijo: «Seguro que si llamas al lampista, él sabría lo que tiene que hacer». Para ella, el significado de sus palabras era que yo no debía meterme a arreglarlo. Mientras que en su planeta se podía considerar que estaba siendo educada y amable, en Marte era un auténtico insulto. Yo ya sabía, claro está, que podía llamar a un lampista. No necesitaba que ella me lo dijera. Lo mejor que podría haber hecho hubiera sido ignorar mi frustración y preocuparse de sus propios asuntos.

Cuando una mujer llama a un hombre, ella debe ser muy clara acerca de esto. Si ella llama para ofrecer ayuda, lo pierde. Si ella llama pidiendo ayuda, él se sentirá adulado.

CÓMO INVITAR A UN HOMBRE A SALIR

Con una profunda comprensión de los hombres, resulta claro por qué le funciona mejor a un hombre el invitar a una mujer a salir. Hay algunas maneras como una mujer puede pedir a un hombre que salgan juntos sin ser demasiado agresiva o sin correr el riesgo de convertirse ella en la perseguidora.

En vez de pedirle salir en una cita romántica, ella puede pedirle que le ayude con algo o la acompañe a algún sitio. En la medida en que ella está pidiéndole algo que haga su vida más cómoda y la satisfaga, entonces es pertinente pedírselo. Idealmente, la petición debería ser de tipo práctico, no romántica. He aquí algunos ejemplos:

- «¿Te gustaría ayudarme a elegir una barbacoa este fin de semana?»
- «¿Te gustaría ayudarme a trasladar algunas cajas de mi garaje?»
- «¿Te gustaría ayudarme a cambiar las luces de mi jardín trasero?»
- «¿Te gustaría acompañarme a comprarme un coche?»
- «¿Te importaría leer este artículo que estoy escribiendo y decirme qué te parece?»
- «¿Te importaría recogerme después de que deje el coche en el taller para que me lo arreglen?»
- «¿Me podrías ayudar a arreglar las luces del ático? No funcionan.»
- «He estado enferma con un resfriado. ¿Te importaría encargarme algo de comida para llevar para mí? No creo que salga esta noche.»
- «¿Te gustaría venir conmigo a recoger un paquete al aeropuerto?»

«¿Te gustaría ayudarme a alimentar a mis caballos? Mi hermano se ha puesto enfermo.»
«¿Te importaría ayudarme a llevar mi perro al veterinario? Se ha puesto realmente enfermo y no quiero ir sola.»
«¿Te gustaría ayudarme a comprar mi nuevo ordenador?»
«¿Te gustaría ayudarme a comprar mi nuevo estéreo?»
«¿Te gustaría ayudarme a instalar mi nuevo vídeo?»
«¿Te gustaría ayudarme a cambiar de lugar los muebles?»

En cada uno de estos ejemplos el hombre tiene la oportunidad de ser un amigo, pero aún es más importante el que la mujer haya sido capaz de crear una fértil oportunidad para que él experimente el serle de ayuda a ella y sentirse más atraído por ella. En el capítulo 17 analizaremos con mayor profundidad la dinámica de lo que hace que un hombre se interese más por una mujer.

Los hombres aman a una mujer que sonríe

Algo indefinido se excita en una mujer cuando un hombre la mira de cierta manera. Igualmente, algo se despierta en un hombre cuando una mujer sonríe o r e de cierta manera, o simplemente se acicala para él. Ese algo indefinido puede explicarse: un hombre se excita cuando el brillo de una mujer le hace sentirse más hombre; una mujer se excita cuando la atención de un hombre la hace sentirse más como una mujer.

En el fondo, un hombre se siente más atraído por una mujer cuando ella le hace sentirse masculino. De modo similar, una mujer se siente más atraída por un hombre cuando su presencia la hace sentirse más femenina. El mayor poder que pueden ganar el hombre o la mujer para crear atracción es la habilidad para despertar en el otro todo lo que el otro es en realidad.

Cuando una mujer le hace sentirse masculino a un hombre, su cuerpo se llena con el deseo de estar cerca de ella, y se convierte en su objetivo. Se siente inspirado para ser mejor y est  motivado para satisfacer sus necesidades: quiere estar con ella, conocerla y, de una forma casi m gica, su vida, de repente, se llena de significado. Est  excitado por el pensamiento de conquistarla y animado por un sentimiento profundo que le dice con toda seguridad que puede hacerla feliz. En la medida en que él se siente magnéticamente atraído por ella, ella saca lo mejor de él.

Un hombre se excita por el pensamiento de conquistar a una mujer, y se siente animado por el sentimiento profundo de que puede hacerla feliz.

Cuando un hombre consigue que una mujer se sienta femenina, la mente de esta se

estimula y se intriga; se siente cálida, tierna y vulnerable interiormente; su corazón comienza a abrirse a medida que recuerda que es especial; se excita por el pensamiento de ser vista, oída y deseada; y ella se siente tranquilizada por la posibilidad de conseguir lo que quiere y lo que necesita. En la medida en que ella se siente magnéticamente atraída por él, el interés activo de él saca lo mejor de ella.

Una mujer se excita por el pensamiento de ser vista, oída y deseada, y se siente tranquilizada por la posibilidad de conseguir lo que quiere y lo que necesita.

Es este sentimiento de estar inspirados para ser lo mejor que podamos, lo que puede hacer de las citas y las relaciones algo tan satisfactorio. Para muchos, estos buenos sentimientos acaban perdiéndose y echándose de menos. A veces están y a veces no. Comprendiendo la dinámica de lo que hace que los hombres y las mujeres se sientan atraídos los unos por los otros, salir juntos puede convertirse no solo en el comienzo de la satisfacción de su necesidad de intimidad, sino también en la mejor ayuda para descubrir y expresar lo mejor de nosotros mismos.

Lo que le permite a una mujer sacar lo mejor que hay en un hombre puede ser resumido en una expresión: la feminidad radiante. Cuando una mujer expresa su feminidad radiante está encarnando las tres características básicas de la femineidad: está segura de sí, es receptiva y es sensible. Son estas tres cualidades lo que hacen que un hombre se sienta atraído por ella.

Lo que le permite a un hombre sacar lo mejor que hay en una mujer es su presencia masculina. Cuando un hombre expresa su presencia masculina está encarnando las tres características básicas de la masculinidad: la seguridad, tener un objetivo y ser responsable. Son estas tres cualidades las que hacen que una mujer se sienta atraída por él. Con una clara conciencia de estas características diferentes, podemos empezar a comprender por qué los comienzos de algunas relaciones funcionan y de otras no. Con esta intuición podemos obtener el poder para atraer a la persona adecuada para nosotros.

CUANDO LAS MUJERES SON DE MARTE

Después de leer mi libro *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, algunas

mujeres se dieron cuenta de que ellas también eran de Marte y esta era la razón básica por la que no atraían al hombre adecuado. Cuando yo describía cómo piensan y sienten los hombres, describía la forma en que ellas pensaban y sentían. Ciertamente había una parte de ellas relacionada con el lado venusino de sí mismas, pero que no era una porción importante de sus vidas.

El papel inverso es muy común, especialmente con mujeres que son muy activas y están muy comprometidas con sus carreras profesionales. Llega un momento en que quieren casarse, pero siguen relacionándose con hombres que no quieren comprometerse. Lo irónico del asunto es que muchos de esos hombres que no se comprometen se marcharán y se casarán enseguida con alguna otra. Como veremos, no necesariamente quiénes somos es lo que inicia o rompe una relación, sino cómo expresamos y comunicamos lo que somos.

Cuando en una mujer predomina su lado marciano, puede ciertamente hacer que un hombre se sienta bien, pero ella nunca podrá sacar lo mejor de él. Solamente si ella se toma tiempo y sabe cómo desarrollar y expresar sus atributos venusinos, ella logrará que aflore el marciano que hay en él. Esto no es algo automático, porque las mujeres sienten hoy en día la presión de ser como los hombres durante su jornada laboral. Dependiendo de lo estresante que sea su trabajo, puede ser realmente duro cambiar de actitud y adoptar los sentimientos y las características femeninos.

Incluso cuando las mujeres piensan que son de Marte, lo cierto es que siguen siendo de Venus. Todavía poseen todas las características femeninas dentro de ellas. Prestando un poco de atención a lo que esos atributos significan, acabarán manifestándose en su vida. Estando en contacto con sus sentimientos y sus características femeninos, y usando algunos acercamientos propios de Venus para afrontar una cita, una mujer se volverá automáticamente más atractiva para el hombre adecuado para ella.

LAS MUJERES FUERTES Y ENÉRGICAS

Hay mujeres fuertes, independientes, enérgicas y que han alcanzado el éxito, que tienen serias dificultades para hallar el hombre adecuado para ellas y después poder mantener la relación, y ello se debe a que las mismas características que las hacen triunfar en el trabajo las hacen fracasar en las relaciones. Cuando una mujer puede perseguir activamente un objetivo concreto en su trabajo, logrará alcanzarlo, pero

cuando persigue abiertamente a un hombre (y ella puede salir con muchos), siempre habrá algo que eche de menos. Y lo que echa de menos es lo que puede surgir únicamente cuando un hombre siente que es él quien persigue.

Aunque no hay nada intrínsecamente malo en que una mujer exprese sus atributos marcianos, acabará fracasando si no tiene la oportunidad de ser femenina de vez en cuando. Encontrar un equilibrio entre lo venusino y lo marciano en su vida es algo esencial. Cuando una mujer ha de ser marciana sobre todo en el trabajo, aún es más importante acogerse al calor de una relación que la haga sentirse más femenina.

Mientras que salir con alguien y encontrar una relación satisfactoria puede ser bastante más difícil para este tipo de mujeres, todas las mujeres que alcanzan el éxito tienen una habilidad increíble para autocorregirse. Todo lo que una mujer necesita es tener una comprensión y una clara conciencia de cuál sea el problema, para luego aplicarse a resolverlo. En este caso nada se ha roto dentro de ella, pero hay algo que está siendo relegado. Identificando claramente los tres atributos venusinos y propiciando su desarrollo a lo largo de las citas, ella puede cambiar el rumbo de los acontecimientos y empezar a disfrutar de ambas áreas de su vida: el trabajo y las relaciones. Una mujer fuerte y enérgica puede ser muy atractiva; pero ha de aprender a expresar su poder de una forma femenina.

Ya sea más marciana o más venusina, si la mujer es consciente de los tres atributos venusinos y pone en práctica las estrategias adecuadas para las citas, logrará el mismo resultado. No solo comenzará a sacar lo que de mejor hay en los hombres, sino que también se gustará más a sí misma y se lo pasará mejor.

A veces, cuando las mujeres oyen estos nuevos modos de afrontar las citas creen, hasta el presente, que todo lo han hecho mal. En vez de centrarte en los fracasos, recuerda que ahora tienes la oportunidad de cambiar los modelos de citas que puedes haber estado repitiendo una y otra vez. Excepto que identifiques lo que no funcionaba y lo que puedes hacer acerca de ello, la posibilidad de cambio es nulo. Incluso aunque algunas de las ideas aquí expuestas desafíen los fundamentos de cómo te has relacionado con los hombres hasta hoy, dales una oportunidad para que veas que funcionan.

EL PRIMER ATRIBUTO: SEGURIDAD EN TI MISMA

El primer atributo que hace a una mujer más atractiva es la seguridad en sí misma. La

mayoría de las mujeres se han dado cuenta de que algunas mujeres especiales tienen a los hombres metidos en un puño. Lo que se preguntan es cómo esas mujeres especiales pueden conseguir que ese hombre haga lo que ellas quieren.

Esas mujeres especiales siempre transpiran un aire de gracia y confianza: tienen seguridad en sí mismas. Se respetan a sí mismas y asumen que los otros han de respetarlas igualmente. Una mujer segura de sí misma confía en que los otros se preocupen por ella e intenten darle su apoyo. No se siente sola. Se siente apoyada por las amigas, la familia y los hombres. Para ella, casi todos los hombres son simpáticos hasta que no se demuestre lo contrario.

Cuando siente que no la respetan, no se lo toma como algo personal, pero desaparece. Ella se da cuenta de que merece lo que necesita y lo que hace es probar de nuevo para conseguirlo. Si falla, buscará apoyo en otro sitio. No espera la perfección y está abierta a descubrir nuevos modos de conseguir más de lo que necesita.

Algunas mujeres están seguras de sí mismas de forma natural. Han nacido con esa actitud, igual que algunas cantantes han nacido con una voz portentosa. Para la mayoría, esta actitud necesita desarrollarse y cultivarse. De hecho está en el interior de cada mujer; lo único que necesita es emerger y ser practicada. Sabiendo cómo es esa actitud y cómo siente una mujer acerca de ella, puede empezar a hallar y dar expresión a esa parte de sí misma.

La seguridad en uno mismo se logra creyendo que siempre se conseguirá lo que se necesita y que en este momento se está en vías de conseguirlo. Es diferente de la confianza en uno mismo. La confianza te permite pensar que puedes hacer aquello que estás preparado para hacer, aun cuando hayas de hacerlo solo, sin ayuda. Cuando una mujer tiene demasiada confianza en sí misma y es muy independiente, a menudo es una señal de que no la tranquiliza el que haya otras personas que la puedan ayudar y consecuentemente siente que lo ha de hacer todo por sí misma. Con esta nueva conciencia de sí misma, ella puede abrirse a los demás para aceptar su ayuda y no aislarse de ellos.

La confianza en una misma supone que siempre consigues lo que necesitas y que estás ahora en camino de conseguirlo.

Cuando las mujeres ven a otra mujer con una gran seguridad en sí misma saben

que se siente así porque es capaz de conseguir el apoyo de un hombre. Aunque parece que hay algo de cierto en ello, la realidad es justo lo contrario. El apoyo le llega a una mujer cuando tiene seguridad en sí misma. Cuando una mujer se comporta e interactúa con un hombre teniendo claro que recibirá el respeto que merece, que conseguirá el apoyo que necesita y que es digna de merecer ese apoyo, entonces automáticamente saca lo mejor que hay en él.

Cuando una mujer tiene confianza en sí misma, entonces el apoyo viene por sí solo.

A medida que una mujer gana mayor seguridad en sí misma, no se sentirá atraída por los hombres que no puedan corresponderle del modo que ella se merece. No es que los hombres se vuelvan repentinamente perfectos para ella, o que ella encuentre al hombre perfecto, sino que es capaz de sacar lo mejor de un hombre.

Por qué los hombres permanecen interesados

Cuando un hombre está activamente interesado ello se debe a que está en camino de conseguir lo que desea. Está en el proceso triunfante de hacer feliz a una mujer, y eso también le hace feliz a él. En la medida en que tiene éxito, anticipa que conseguirá más a cambio, y eso la hace aún más interesante a sus ojos. Lo que excita a un hombre es el mensaje de que él podría ser la persona indicada para hacerla feliz. Mientras vaya haciendo progresos se siente feliz. Cuando una mujer tiene la seguridad de que conseguirá lo que desea, entonces es el complemento perfecto para el hombre que quiere tener éxito en una relación.

Su seguridad en sí misma no solo la hace más atractiva, sino que mantiene el interés de él por ella. La mayoría de las mujeres no se dan cuenta de que no es lo mucho que los hombres puedan conseguir lo que los mantiene interesados, sino la posibilidad de lo que de hecho pueden conseguir. Cuando una mujer tiene seguridad en ella misma alimenta la seguridad de un hombre y la anticipación del éxito al que aspira.

No es lo mucho que los hombres puedan conseguir lo que los mantiene

interesados, sino la posibilidad de lo que de hecho pueden conseguir más tarde.

Sin una comprensión clara de nuestras diferencias, una mujer llega a la conclusión errónea de que debe, de algún modo, ganarse el afecto de un hombre. En vez de tener la seguridad de que ella se merece lo que él le da, comienza a sentir la necesidad de complacerlo y de conquistar su amor. Siempre que una mujer intenta conquistar el amor de un marciano acabará fracasando. Es cosa de él lo de conquistar su amor, como lo es de ella el darle la oportunidad de hacerlo. Esta comprensión del temperamento marciano libera a la mujer para sentirse más segura de sí.

Una mujer llega a la conclusión, errónea, de que cuando ella está complaciendo a un hombre, ansiosa por satisfacer primero las necesidades de él, este se sentirá más motivado para complacerla. Esta mujer puede que tenga un aire de seguridad porque sabe que puede complacerlo, pero eso no significa necesariamente que tenga confianza en sí misma. Intentar complacer a un hombre no implica ganarse su afecto de una forma duradera. Lo contrario sí que es cierto. Cuando un hombre tiene éxito en complacer a una mujer, entonces, y solo entonces, se siente más motivado para complacerla.

Por qué los hombres se vuelven tan encantadores

Esto ayuda a explicar qué es lo que hace que un hombre se vuelva encantador en una cita y, al tiempo, se interese por una mujer. Cuando a una mujer le atrae un hombre, él recibe el mensaje de que podría ser la persona indicada para hacerla feliz. Él parece estar haciéndola muy feliz y eso consigue que aflore lo mejor de él. Si, sin embargo, ella comienza a sentirse obligada a devolver el favor y se centra en hacerlo feliz, desaparece la mayor parte de su encanto.

A menudo las mujeres se quejan de que salen con un hombre, de que se lo pasan bien y de que, al día siguiente, se comporta como un perfecto imbécil. Un día está la mar de interesado y al siguiente se muestra distante y desapegado. Y ellas se quejan: «Ha conseguido lo que quería y por ahí anda, tan campante». No es de extrañar que las mujeres desconfíen de los hombres y se sientan usadas. Estas mujeres no comprenden la parte de responsabilidad que tienen en todo el asunto. Cuando una mujer abandona la seguridad en sí misma por el intento de satisfacer los deseos de un

hombre, él puede que continúe saliendo con ella, pero ya no será nunca lo mismo: poco a poco irá perdiendo el interés por ella.

Cuando una mujer pierde la seguridad en sí misma para ganar el afecto de un hombre, se vuelve menos atractiva.

Esto no significa que una mujer no deba ofrecerse o no deba buscar también la satisfacción de las necesidades y los deseos de un hombre. En la medida en que esté centrada y tenga la seguridad de que está consiguiendo lo que desea, es perfectamente aceptable que ella dé cuanto le parezca correcto dar. Si él quiere más y ella, en cambio, quiere esperar, solo en el caso de que ella respete sus propias necesidades primero, puede él empezar a respetarlas. Ella lo hará todo más fácil para ambos cuando tenga seguridad en sí misma, y así él respetará sus deseos teniendo en cuenta sus necesidades, su agenda, sus preferencias, sus creencias y consideraciones respecto a la intimidad física y emocional.

En la mayoría de los casos, cuando una mujer opta por ganarse la atención y el amor de un hombre, no puede ni llegar a imaginarse de qué modo está apartando a un hombre de llegar a estar genuina y activamente interesado en ella. Cuando un hombre se distancia, una mujer suele censurarlo sin percatarse de que ella tiene mucho que ver en ese distanciamiento.

Cuando un hombre se distancia, una mujer suele censurarlo sin percatarse de que ella tiene mucho que ver en ese distanciamiento.

A un hombre le gusta, ciertamente, que una mujer reaccione como si él fuera todo cuanto ella quiere, como si el solo hecho de estar con ella la hiciera feliz, como si estuviera consiguiendo cuanto desea y él fuera perfecto para ella por el mero hecho de ser quien es. Esa clase de respuesta es muy seductora. Cuando ella responde como si él hubiera satisfecho todas sus necesidades, aunque no sea así, al poco tiempo, en cuanto empiece a considerar que no lo está consiguiendo, él comenzará a perder interés sin siquiera saber por qué.

Lo que hace que un hombre escuche

La actitud de una mujer tiene el poder de excitarlo y de apagarlo. Por ejemplo, un hombre se mostrará respetuoso con lo que una mujer tiene que decir y la escuchará atentamente cuando ella hable de manera tal que dé por supuesto que él está interesado. El solo hecho de asumir que un hombre está interesado, consigue que realmente lo esté. Incluso aunque a él no le interese mucho el asunto en cuestión, él se interesará por él por la sencilla razón de que está interesado por ella. Todo depende de cómo ella se acerque a él.

Un hombre se mostrará respetuoso con lo que una mujer tiene que decir y la escuchará atentamente cuando ella hable de manera tal que dé por supuesto que él está interesado.

Si la actitud de ella indica que está segura de que él se interesa por ella, entonces él querrá escucharla y conocerla. Es esa actitud de seguridad en sí misma la que atrae el interés de un hombre. Una mujer necesita recordar que ella es la joya y que él es el engaste que le permitirá brillar. En la medida en que reciba el mérito por el hecho de que pueda brillar, él estará encantado de contribuir con ese apoyo a la relación. Esta actitud que implica que ella es digna de atención la hace más deseable y atractiva para él, y a él le intriga más el llegar a conocerla.

Los hombres están interesados en tener éxito. La oportunidad de satisfacer a una mujer es muy importante para cualquier hombre. Un hombre también está interesado, ciertamente, en ser satisfecho; pero el hecho de tener éxito a la hora de complacer a una mujer es lo que le hace sentirse más satisfecho en una relación. Un hombre siempre está interesado en lo que le permite tener éxito.

Cuando un hombre es la joya

Una mujer ve comprometida su posición cuando ella se comporta como si el hombre fuera la joya y ella hubiera de ser quien proveyera del engaste necesario. Automáticamente el amor y la atracción se resentirían. A un hombre le gusta sentirse como una joya, es cierto, cuando una mujer busca complacerlo; pero sin duda a él le

gusta mucho más la experiencia de conquistarla. Cuando una mujer se comparte con la seguridad de que ella es la joya, un hombre reacciona queriendo conquistarla.

El deseo de una mujer de querer complacer a un hombre es la más clara demostración de amor, pero al mismo tiempo una mujer debe saber que si ella se niega a complacerlo, eso la hace menos atractiva. No importa lo feliz que lo haga, si ella no es sincera consigo misma y en vez de ser ella representa un papel, él acabará perdiendo contacto con el sentimiento de atracción por ella.

Lo que a los hombres les gusta y lo que les aburre

A un hombre le encanta que una mujer se sienta libre para ser ella misma en su presencia. Desde esta perspectiva, el que ambos sean diferentes la vuelve muy atractiva. Siendo auténtica ella puede dejar brillar su femineidad y él se siente atraído por ella como una polilla por la luz. A él le excita la facilidad y comodidad con que ella se manifiesta libremente y por su libertad de expresión. Cuando ella puede ser ella misma ante él, ese es el mensaje de que él no necesita ser distinto de como es para estar con ella.

Cuando una mujer siente que ha de convertirse en otra distinta para poder ser amada, acaba siendo menos atractiva. No solo le impide brillar, sino que parece enviar el mensaje de que él también ha de transformarse en otro para poder ser aceptado.

EL SEGUNDO ATRIBUTO: LA RECEPTIVIDAD

El segundo atributo que hace de la mujer un ser atractivo es la receptividad. Algunas mujeres son capaces de desenvolverse en las diversas situaciones de las citas, mientras que otras son casi incapaces de reaccionar. La fluidez y la flexibilidad para sortear los obstáculos pueden verse equivocadamente como si la persona fuera demasiado acomodaticia, pero cuando eso se deriva de la receptividad entonces es algo muy distinto.

Cuando una mujer es acomodaticia, ella puede olvidarse de sí misma o de lo que desea para complacer a un hombre. No es un mal rasgo, pero si lo hace muy a menudo corre el riesgo de dar demasiado de sí misma y luego sentir resentimiento

hacia su pareja si esta no le da todo lo que ella espera. Una mujer receptiva es capaz de aceptar lo que consigue y no sentirse resentida si consigue menos. En la medida en que espere más y se resienta porque consigue menos, deja de ser una persona receptiva.

*Una mujer receptiva es capaz de aceptar lo que consigue y no sentir
resentimiento si consigue menos.*

La receptividad consiste en ser capaz de recibir cualquier cosa que pueda ser recibida en una circunstancia concreta. Es la habilidad de ver el provecho o el lado bueno de cualquier situación. Incluso si no puede hallársele, ser receptiva significa que está abierta a encontrarlo.

Por ejemplo, cuando un hombre no llama, ella está abierta a la posibilidad de que él sea de Marte y simplemente se haya olvidado. Una mujer nada receptiva se diría: «Eso es una excusa y no me la trago. Si voy a establecer una relación con un hombre lo mejor que podría hacer es llamarme». Cuando una mujer es receptiva y las cosas no van como a ella le gustaría que fuesen, siempre se muestra abierta a la posibilidad de que mejoren, no se cierra en banda.

Receptividad significa ser capaz de decir sí y no al mismo tiempo. Ella se muestra abierta a recibir lo que quiere, le gusta o lo que aprecia; pero al tiempo puede mostrarse muy cerrada a todo lo que ella no quiera.

Por ejemplo, una mujer puede ser muy receptiva a los besos con un hombre, pero puede cerrarse a todo lo demás. Cuando una mujer dice que no a los escarceos sexuales de un hombre que quiere algo más, ella necesita hacerlo de tal manera que pueda mostrarse receptiva a que él la bese. Él seguirá estando atraído por ella. Lo que él necesita sentir es que otro día será posible.

Cuando una mujer quiere esperar para tener relaciones sexuales

Algunas mujeres se cierran a las salidas con los hombres porque se sienten presionadas a entregarse sexualmente por completo antes de estar preparadas para hacerlo. Ni siquiera quieren citarse con ningún hombre porque estos esperan demasiado. Los hombres lo esperan, porque les parece que otro lo está consiguiendo.

En la televisión sucede continuamente. Y hay mujeres que se ofrecen muy libremente. El resultado es que otras mujeres no se dan cuenta de que hay alternativas.

Cuando una mujer tiene relaciones sexuales antes de estar preparada para ellas, deja de ser receptiva y se convierte en acomodaticia. En vez de permitir que un hombre la complazca, es ella quien intenta complacerlo a él. De ese modo lo que hace es comprometer su posición. Si ella no está abierta en absoluto, un hombre puede frustrarse mucho también. Pero hay un terreno intermedio entre esos dos extremos. Veamos algún ejemplo.

A David le atraía mucho Suzanne. Después de salir juntos durante varios meses habían accedido a la tercera fase, la exclusividad. David estaba acostumbrado a tener relaciones sexuales con las mujeres con las que había salido y no era monógamo. Tenía treinta y cinco años y había estado casado con anterioridad. Después de conocer las cinco fases de una relación, se mostró de acuerdo en cambiar su manera de salir con las mujeres y de practicar un mayor discernimiento a la hora de salir con ellas. Entonces conoció a Suzanne.

Suzanne tenía treinta y dos años y también había estado casada con anterioridad. Ella era tan especial que David enseguida quiso que tuvieran una relación exclusiva. Él le dijo cuánto la quería y deseaba hacer el amor con ella. Ella le dijo claramente que no quería tener relaciones sexuales inmediatamente. Entonces él le preguntó si podría besarla y manifestarle físicamente su afecto. Ella dijo: «Me encantaría hacer eso, pero no quiero tener que estar impidiéndote seguir todo el rato, por lo que prefiero que no hagamos nada».

Él dijo: «¿Qué tal si te prometo que no iré más allá de la segunda base?». Ella dijo que eso le parecía bien, pero que el trato quedaría deshecho si él intentaba llegar a la tercera base. Él estuvo de acuerdo.

David fue feliz durante un tiempo, y también Suzanne. Ella también quería mostrar físicamente su afecto, pero no quería tener relaciones sexuales completas. En la medida en que él respetara ese deseo suyo, ella se daba por satisfecha. Se lo pasaron bien en su relación y se enamoraron profundamente.

David le preguntó de nuevo si ella haría el amor con él. Suzanne le dijo que aún no estaba preparada. A ella no le gustaba que él se lo preguntara cuando tenían un contacto sexual. Él dijo: «Si no te lo pregunto, ¿cómo sabré yo cuándo estarás lista?». Ella le respondió: «Sigamos un mes haciendo esto y luego volveremos a hablar de ello».

Las cosas continuaron así durante tres meses y David volvió a proponérselo. Se comprometieron formalmente durante tres meses y después se casaron. Mientras estuvieron comprometidos, David llegó a la tercera base, pero ambos quisieron esperar hasta la noche de bodas para llegar hasta el final. David dijo que se le hacía duro esperar, pero quería respetar a Suzanne. Su noche de bodas fue muy especial, una noche imposible de olvidar. Ahora llevan varios años casados y todavía siguen teniendo una vida sexual apasionada y cariñosa.

Suzanne fue capaz de manifestarse receptiva ante David mientras que le decía no a aquello para lo que no se sentía preparada. Manteniendo amablemente lo que ella pensaba que era su criterio correcto, siguió siendo muy atractiva para él. Lo único que ella necesitaba era sentirse libre para mostrar físicamente su afecto sin tener que llegar más allá de lo que ella quería.

Cuando una mujer da demasiado

Cuando una mujer da demasiado en la relación deja de ser receptiva a lo que un hombre tenga que ofrecerle; en vez de eso, lo que hace es esperar más de ese hombre. Eso le quita todo su posible atractivo.

Veamos otro ejemplo: Deann salía con Carlos. Ambos tenían veintipocos años. Después de unas cuantas citas, llegaron al contacto físico y Carlos quería que fuera completo. Deann le pregunto primero si eso significaba que solo iba a salir con ella. En el calor de la pasión Carlos dijo que sí.

Al día siguiente todo cambió. De repente, Deann se percató de que tenía un montón de expectativas. Algunas de ellas son las siguientes:

- Esperaba que la llamase cada día.
- Esperaba que la amase solo a ella y a nadie más.
- Esperaba que solo saliese con ella.
- Esperaba que pasase más tiempo con ella.
- Esperaba que tuviera mayor interés por lo que ella tenía que decir.
- Esperaba que tuviese detalles románticos con ella.
- Esperaba que pasase menos tiempo con sus amigos y más con ella.

Todas esas expectativas surgieron a la mañana siguiente de haber tenido relaciones

sexuales. Al día siguiente Carlos también cambió. Empezó a dudar de si quería involucrarse tanto en una relación.

De repente otras mujeres le parecieron muy atractivas y no se sintió preparado para acomodarse en una relación exclusiva.

Habían llegado a la cuarta fase de la relación (la intimidad) habiéndose saltado las fases segunda y tercera, la incertidumbre y la exclusividad. Carlos regresó inmediatamente a la incertidumbre y decidió no proseguir la relación. Era fácil de intuir.

Carlos y Deann podían haber tenido una oportunidad, pero a causa de no haber estado preparados para afrontar la intimidad, Carlos se echó para atrás, dejó la relación y Deann acabó siendo herida. Así que ella había dado más de lo que estaba consiguiendo, sus posibilidades de recorrer las cinco fases con Carlos habían desaparecido.

Cuando las expectativas desalientan

Un hombre se crece cuando siente que no ha de dar, sino que escoge dar. Él quiere dar porque se preocupa por una mujer y la hace feliz, no porque él la posea. Tener que cumplir con ciertas expectativas suele resultar desalentador.

Cuando un hombre siente que ha de dar porque una mujer le ha dado mucho a él, entonces ya no resulta divertido el dar. Es como trabajar para pagar tus deudas. Una mujer pierde su sentido de la receptividad cuando espera más de lo que un hombre le ha estado dando.

Es adecuado esperar el apoyo de un hombre si él lo ha estado ofreciendo todo el tiempo, pero esta clase de expectativa es diferente. Se basa en la experiencia pasada de lo que se puede esperar, no en su presunción de que él la apoyará porque ella es suya.

Comunicación receptiva

Cuando una mujer se muestra receptiva a un hombre ello no significa que necesariamente haya de estar de acuerdo con él. En la medida en que una mujer dé a entender que no se siente amenazada por un hombre o por lo que este haya de decir, a él no le preocupa que ella no esté totalmente de acuerdo con él.

En efecto, a los hombres les encanta que una mujer pueda disentir alegremente. Si él está hablando acerca de los republicanos y ella es una demócrata y responde manifestando su total desacuerdo con él, a él no le importa en absoluto. El asunto está en la manera de mostrar el desacuerdo.

Los hombres aman a la mujer que puede tanto mostrar su desacuerdo como mantener una actitud que exprese que aún le gusta y que confía en él por ser un buen hombre.

Para él, ella está diciendo: «Espero que sepas aceptar que tengo otro punto de vista. Yo te acepto tal y como eres; no has de ser como yo, y tú me sigues gustando. Me encanta tener esta conversación contigo, porque es estimulante tener opiniones diferentes». Este mensaje es auténtica música celestial para sus oídos.

La receptividad asume las diferencias

Aceptar a un hombre al tiempo que no se está de acuerdo con él le hace sentirse diferente a un hombre. Los hombres saben instintivamente que en muchos aspectos ellos no son como las mujeres. Cuando una mujer afronta sus diferencias desde una perspectiva positiva él se siente libre para ser diferente. Se siente libre cuando no tiene que ser como ella para ser amado.

A su vez, él se volverá más interesado y le mostrará el respeto que ella se merece, reconociendo que es única y diferente. Tener una actitud abierta y positiva acerca de nuestras diferencias provoca que los hombres y las mujeres se vuelvan más atractivos los unos para los otros.

Los hombres, por lo general, se manifiestan muy abiertos a que las mujeres sean diferentes. Un hombre se cierra a la forma distinta de ver las cosas que tiene la mujer si se siente injustamente atacado o censurado. Cuando un hombre no se siente juzgado o censurado por ser diferente, entonces él es mucho más receptivo a su manera de ser y está feliz por encontrar un punto intermedio entre ambos.

EL TERCER ATRIBUTO: LA SENSIBILIDAD

El tercer atributo que hace a la mujer más atractiva es la sensibilidad. Un hombre ama a una mujer que sonríe. A un hombre le encanta saber que él puede ser diferente. Un hombre está interesado en perseguir a una mujer cuando recibe el mensaje inequívoco de que él puede hacerla feliz. Eso le da al hombre, de hecho, una energía para anticipar su éxito a la hora de hacerla feliz.

El secreto para ser sensible es ser auténtico. Si un hombre no impresiona o complace a una mujer y ella responde con una admiración y una satisfacción postizas, él sabrá que lo está engañando y se sentirá manipulado. Se dará cuenta de que ella está tratando de complacerlo a través de ser complacida.

La sensibilidad de una mujer es más atractiva cuando es auténtica y no exagerada.

Ella tiene conciencia de que su placer le hace feliz, pero ha de andar con mucho cuidado y no fingir. Es adecuado reprimir respuestas negativas en las primeras tres fases de las citas. Igual que un hombre necesita poner lo mejor de sí para impresionar a una mujer, ella necesita mostrar su yo más verdadero y positivo.

Es agradable compartir respuestas si el hombre también comparte las respuestas negativas, pero aun así ella debe tener cuidado. Un hombre juzga su éxito en una relación por las respuestas que obtiene.

No es tanto lo que una mujer hace por un hombre lo que lo hace feliz, sino el modo como ella responde.

Cuando ella no se siente complacida su respuesta puede ser absolutamente nula. La ausencia de una respuesta positiva puede constituir un claro mensaje para el hombre de que no ha tenido éxito. Si la película a la que él la llevo no ha sido muy buena, ella no necesita compartir su reacción negativa, pero en vez de aparecer como alguien que no responde, lo que debe hacer es cambiar de tema y tratar de algo más positivo. Cada vez que una mujer escoge expresar y compartir sus reacciones positivas frente a los intentos de un hombre por satisfacerla, él se siente más animado para seguirla.

Volver a contar una aventura

Una vez me encontraba yo sentado en un barucho cuando una pareja entró donde yo estaba. Después de que yo les preguntara cómo les había ido el día en la isla de Mikonos, ella procedió a contarme, y a todos los presentes, su aventura con gran detalle.

Ella dijo: «Mi novio, Bill, decidió que debíamos alquilar ciclomotores y apenas hubimos salido de la ciudad, el mío se estropeó. Nos quedamos colgados la mayor parte del día. Él se encontraba molestísimo por haber perdido el tiempo. Finalmente regresamos y pasamos el resto del día en la playa».

Yo observé cómo Bill se iba hundiendo en una cierta vergüenza a medida que ella contaba la historia. Las otras mujeres del barucho le preguntaron más detalles sin que ninguna de ellas se diera cuenta de que esa historia había avergonzado totalmente a su pareja. En la medida en que unas personas iban y otras venían, ella continuó contando la misma historia. Para mí no fue en absoluto sorprendente que él saliera precipitadamente y que, más tarde, no se dirigieran la palabra el uno al otro. Estaba avergonzado y echaba chispas.

Así que oí la historia, me di cuenta de que ella la podía haber contado de un modo un poco diferente y él podría haberse sentido orgulloso. No había ningún ánimo negativo en ella, lo que ocurría es que no comprendía en absoluto la sensibilidad marciana.

Ella podría haber dicho: «Tuvimos una aventura increíble. Mikonos es una isla hermosísima. Bill decidió alquilar ciclomotores. Yo pensé que era una idea excelente. Él lo arregló todo e hizo un buen trato. Desafortunadamente, apenas salimos de la ciudad mi ciclomotor se averió. Pensé que estábamos colgados. No se me ocurría qué podíamos hacer. Bill se portó estupendamente. Me aseguró que todo saldría bien y empezó a hacer señales a todos los coches que pasaban. Finalmente, consiguió que volviéramos a salvo y pasamos un día encantador en la playa. Aquí tienen unas playas preciosas con un agua clarísima».

Lo de arriba también era verdad y expresaba adecuadamente cómo se sentía. Se trataba, en suma, de poner el enfoque consciente en los aspectos positivos de lo que hizo y no en los negativos. Veamos otro ejemplo de cómo una mujer puede, inconscientemente, echar para atrás a un hombre.

A la puerta del cine

Una vez, cuando entré en una de mis citas con mi esposa en una sala de cine, oí de refilón la conversación entre una pareja que andaba por la sesentena. Estaba claro que se trataba de una de sus primeras citas. Pude ver que él trataba sinceramente de complacerla. Aunque solo oí la última parte de la conversación, supe lo que había pasado antes.

Acababan de salir de una película que él debía pensar que a ella le agradaría, lo cual por una u otra razón no sucedió. A medida que ella expresaba su disgusto por la película, yo notaba que él se hundía. Su postura era de decaimiento.

Cuando pasé por su lado le oí decir: «Bueno, ¿qué te apetece hacer ahora?», y la respuesta fue: «Me gustaría continuar aquí y decirle a cada persona que entre lo mala que es la película. No puedo creer que hayan hecho una película así. Ha sido espantoso. Nadie debería verla».

Ahora bien, esta mujer en modo alguno estaba intentando hacer fracasar su cita. Ella ni siquiera se podía imaginar el modo en que él se estaba tomando sus palabras. Él no solo se sentía abatido, sino completamente dominado. Si ella hubiera comprendido sus necesidades en ese momento, aplazar su mala opinión acerca de la película hubiera sido una opción fácil para ella.

Muchas mujeres no se dan cuenta del placer que representa para un hombre tener éxito en complacer o satisfacer a una mujer. Les hace casi levitar de satisfacción. Cuando algo en una salida hace feliz a una mujer, él se considerará acreditado. Cuando a ella le gusta la película, a un nivel emocional es como si él la hubiera escrito e interpretado. Cuando a ella le gusta la sopa del restaurante, es como si él la hubiera cocinado. Cuando ella alaba la película o la sopa, él se siente adulado. El placer de una mujer en una cita puede iluminar la vida de un hombre del mismo modo que la preocupación de él por las necesidades y los sentimientos de ella iluminan la suya.

Desafortunadamente, esa dinámica también tiene la cara opuesta. Cuando una mujer critica la película, él se lo toma como algo personal en uno u otro grado. Es el guión de su película lo que ella rechaza. Cuando ella habla sobre lo deficiente que era el servicio del restaurante, él puede sentir como si la queja fuera sobre él mismo. Incluso sin saberlo, una mujer puede hacer descarrilar los sentimientos románticos de un hombre. Centrándose en compartir los sentimientos positivos en una cita, una mujer puede asegurar el normal desarrollo y despliegue de la atracción en una relación.

Cuando una mujer dice: «Me lo pasé estupendamente el otro día. La orquesta era

excelente...», deliberadamente, deja de lado el contarle lo frustrada que se sintió al tener que esperar treinta minutos para usar los servicios o lo mucho que le fastidiaba el chico que fumaba justo enfrente de ella. Centrándose en lo positivo y dejando de lado lo negativo, puede que tenga menos materia de conversación, pero logrará que él permanezca interesado por ella. Lo que puede hacer es compartir sus sentimientos negativos con sus amigas: ellas comprenderán y estarán contentas de oír las historias que quiera contar y poder después contar las propias.

ESCOGER LA OPCIÓN DE CORRESPONDER

Es crucial que un hombre experimente que está marcando un antes y un después en la vida de una mujer. Los hombres siempre perseveran en una relación cuando se sienten necesitados y apreciados. Cuando una mujer puede corresponder a las pequeñas cosas que él hace por ella, entonces el afecto, la atracción y el interés que él siente tienen la posibilidad de desarrollarse.

En la medida en que una mujer aprende a corresponder a los hombres con cada uno de estos tres atributos de la femineidad —tener seguridad en una misma, ser receptiva y ser sensible— ella es capaz de aparecer ante sus ojos como la persona más atractiva del mundo. No solo él la encontrará más atractiva, sino que, después de haber optado conscientemente por expresarse a sí misma de esa manera, ella misma será también más feliz. En el capítulo 18 analizaremos los tres atributos de la masculinidad que hacen al hombre atractivo a ojos de las mujeres.

Las mujeres aman al hombre que tiene un plan

Todos los hombres tienen el poder de sacar de las mujeres lo mejor de ellas mismas, pero solo unos pocos pueden de verdad hacerlo. Si un hombre pudiera verse a sí mismo a través de los ojos de una mujer, podría experimentar lo que lo hace irresistible para ellas. Vería claramente los atributos que ya tiene y que vuelven loca a una mujer. Es casi imposible para un hombre verse a sí mismo de esa manera. No reconoce que lo que la mujer más desea, él ya lo tiene.

Es fácil llegar a la conclusión de que un hombre es atractivo para una mujer porque tiene una gran personalidad o porque tiene mucho talento, es apuesto, amigable, divertido, ingenioso, fuerte, animado, rico, sabio, interesante o porque tiene éxito. Independientemente de cualquiera de esas cualidades, lo que hace a un hombre más atractivo a ojos de una mujer es la habilidad para hacerla sentir como una mujer.

Cuando un hombre hace sentirse femenina a una mujer, se despierta su femineidad o, como comúnmente se dice, se excita. Cuando una mujer se siente excitada por la presencia de un hombre, aflora lo mejor de sí misma y se siente atraída por él. Tanto como consiga hacerla sentirse femenina, logrará el hombre excitarla con sus talentos únicos, sus rasgos de carácter, sus intereses o sus características.

Si un hombre no excita a una mujer, da igual lo divertido o rico que sea, o el éxito que tenga.

Lo que le permite a un hombre sacar lo mejor de una mujer puede ser resumido en una expresión: presencia masculina. Cuando un hombre expresa claramente este

aspecto de su verdadera personalidad, una mujer se siente misteriosamente atraída por él. Y se siente más atraída cuando él tiene confianza en sí mismo, unos objetivos y es responsable. Estos tres atributos consiguen que una mujer se sienta más segura de sí misma, más receptiva y más sensible hacia él.

Con el conocimiento de estos tres atributos, un hombre puede desplegar su poder para conquistar a una mujer y progresar con éxito a través de las cinco fases de las citas. Con esta nueva visión puede empezar a comprender por qué algunas citas resultan y otras no. Teniendo conciencia de ese poder interior, puede comenzar a ponerlo en práctica en cada cita. Así que se fortalezca, ganará habilidad para identificar a la pareja adecuada para él y enamorarla locamente.

EL PRIMER ATRIBUTO: LA CONFIANZA EN SÍ MISMO

El primer atributo que hace a un hombre muy atractivo es la confianza en sí mismo. Una mujer puede sentir cuándo un hombre tiene confianza en sí mismo. Automáticamente comienza a relajarse y a sentirse segura de que conseguirá lo que necesita. Cuando a un hombre le falta esa confianza, una mujer comienza a preocuparse. A su lado femenino, que quiere relajarse y recibir, le entra el pánico, y aflora su lado masculino para protegerla y asegurarla que consigue lo que necesita. La confianza en sí mismo de un hombre hace que la mujer respire aliviada, se relaje y se abra para recibir el apoyo que él puede ofrecer.

Esa confianza no significa que el hombre haya de ser perfecto, ni que haya de tener todas las respuestas. Esa confianza equivale a una actitud de disponibilidad para hacer todo aquello que pueda hacer. Él sabe que no importa lo que suceda, que siempre hay una solución. Incluso aunque no tenga la respuesta, él tiene la seguridad de que puede haber alguna, de que la habrá.

Cuando el hombre tiene la actitud de disponibilidad para hacer cualquier cosa, aunque no disponga de todas las respuestas, una mujer puede respirar aliviada, relajarse y abrirse.

Con esa confianza en sí mismo, un hombre alcanza el objetivo de respaldarla y preocuparse por lo que se haya de hacer. En los tiempos tranquilos permanece frío, en

calma y recogido. Cuando un hombre se enfada y dice vulgaridades y palabras soeces, definitivamente no actúa desde su confianza. En vez de eso, se siente amenazado y lo que hace es amenazar a su vez.

Un hombre que confía en sí mismo contiene sus sentimientos hasta que haya resuelto qué puede hacer. Puede que no tenga el resultado, pero tiene la impresión de que da igual lo que pase, porque siempre será capaz de encontrar la manera de mejorar la situación. No le importa lo mal que pinten las cosas, él puede descubrir qué se puede hacer, o encontrar a alguien que lo sepa, y hacerlo. Una actitud de confianza en uno mismo tranquiliza a una mujer y le comunica que todo irá bien.

Un hombre con un plan

Cuando un hombre tiene confianza en sí mismo es capaz de presentar un plan. Las mujeres aman a los hombres que tienen un plan. A una mujer no le gusta el que un hombre dependa mucho de ella para tener una guía. Aunque las mujeres les dan a los hombres multitud de sugerencias y direcciones, desearían no tener que hacerlo. A una mujer le encanta tomar parte en la planificación, pero lo que quiere es que el hombre conduzca el asunto con seguridad.

Una mujer disfruta más de una cita cuando el hombre se presenta con un plan determinado y se siente seguro de él. Él sabe qué hora es, dónde está, adónde va, cuánto se tarda en llegar, qué harán cuando lleguen allí y cuánto dinero precisa. Él tiene la confianza de que todo saldrá según lo ha planeado. Si las cosas no salen como las ha planeado, tiene un plan de emergencia.

El plan de emergencia de un hombre que confía en sí mismo consiste en que evaluará la situación y sacará el mejor partido de ella. Se abrirá camino en un territorio desconocido y vivirán una auténtica aventura. Él dará de sí lo mejor que tiene y las cosas saldrán bien.

Cuando los hombres pierden la confianza en sí mismos

La confianza les es connatural a los hombres, pero pueden perderla fácilmente cuando no comprenden algo. Un hombre pierde la confianza en sí mismo en una cita porque no acaba de comprender a las mujeres. Cuando una mujer parece enfadada por algo, él no parece comprender qué puede hacer. En vez de hacerse cargo y encontrar una

solución, él se rinde enseguida y acaba preguntándole a ella qué le gustaría. Entonces es cuando ella se siente obligada a proponer un plan.

No está mal que una mujer ayude a elaborar un plan, pero ella no debe sentir que es la única responsable de él. A un hombre le resulta muy fácil pensar: «Vale, no me preocupo de lo que suceda. Mientras ella se sienta feliz yo estaré encantado. Haré lo que ella dice». No se da cuenta, sin embargo, que lo que la hace feliz a ella es no tener que pensar en qué la puede hacer feliz.

Antes de preguntarle a ella qué se puede hacer, el hombre ha de considerar varias opciones, preguntarle a ella qué le parece y luego estar abierto a sus sugerencias. Cuando él considera las opciones, ella no debe sentirse totalmente responsable por el plan que decidan adoptar. Incluso si él no sabe qué hacer y no se le ocurren otras opciones, el solo hecho de intentar salir con algo antes de preguntarle a ella significará una gran diferencia.

Después de pensar durante un rato, puede decir: «He estado pensando en lo que podríamos hacer y la verdad es que no se me ocurre nada. ¿Qué te parece a ti?». Después de escucharla, en vez de decir simplemente «de acuerdo», él debería pensar sobre lo que ella ha propuesto para ver si puede mejorarlo y después decir: «De acuerdo, hagamos eso...».

Aplicar las habilidades para salir juntos de Marte y Venus

Cuando una mujer está decepcionada o disgustada con un hombre, o si algún elemento de su plan falla, un hombre puede ponerse fácilmente a la defensiva. Cuando a ella no le gusta su plan, él piensa que es él quien no le gusta. Cuando él tiene la seguridad de que posee lo que hace falta para hacer feliz a una mujer, entonces él no se pone a la defensiva o se enfada con ella cuando ella se siente contrariada. En vez de eso, aplica las habilidades para las citas de Marte y Venus y cambia su plan.

Comprendiendo a las mujeres él puede ayudar a escuchar sin tratar de resolver el problema. A medida que escucha sin intentar ayudarla a ver la situación de una forma diferente, ella tiene la oportunidad de sentir que él se preocupa por sus problemas y que está tratando de ser comprensivo. Cuando él está sinceramente interesado, es comprensivo y se pone en su lugar, entonces no importa cuál sea su decepción, ella se sentirá mejor y él se volverá más atractivo a sus ojos.

Siendo una persona que escucha poniéndose en su lugar, un hombre puede incluso transformar una cita decepcionante en una experiencia íntima y recompensadora para una mujer.

Comprendiendo el modo como piensa y siente una mujer, el hombre tiene una gran ventaja sobre la mayoría de los hombres que se citan. La mayoría de los hombres arruinará una cita intentando convencer a una mujer de que deje de estar contrariada o decepcionada. No se dan cuenta del poder que tiene el escuchar para conquistar a una mujer. No se percatan de la importancia que tienen los pequeños detalles, en vez de los grandes hechos, a la hora de impresionarla. Cuanto más aprende un hombre acerca de las mujeres, con más confianza y seguridad afronta una cita. Esa confianza lo vuelve muy atractivo.

Las citas se convierten en desastres no a causa de lo que en ellas sucede, sino de cómo encajan los hombres los sentimientos de una mujer al reaccionar frente a los contratiempos o las decepciones. Un hombre puede aferrarse a su plan y olvidar que el verdadero regalo que le puede ofrecer a una mujer es su sincero interés en hacerla feliz. Cuando las circunstancias no acompañan, él puede apuntarse un tanto siendo cariñoso, comprensivo y respetuoso con su reacción frente a lo que haya sucedido.

EL SEGUNDO ATRIBUTO: TENER UN OBJETIVO

Un hombre con un objetivo es de lo más atractivo para una mujer. Cuando tiene un plan, un sueño, una dirección, una visión, un interés o una preocupación el hombre se vuelve muy atractivo. No importa lo grande o fantástico que sean ese plan o ese objetivo. Él se siente atraído por él hasta el punto de apasionarse con la consecución de su propósito. Cuando ella se convierte en el objetivo, entonces aún se vuelve más atractivo. Cuando su propósito consiste en hacerla feliz, ella simplemente se vuelve loca por él.

Esto no significa que él abandone otros objetivos y deseos solo para hacerla feliz. Eso sería decepcionante. Una mujer sabe que ella no puede satisfacer todas sus necesidades, y no quiere que detenga su vida por ella. Eso pondría mucha presión sobre ella y sobre su relación.

Una mujer no quiere que un hombre abandone sus objetivos en la vida solo para hacerla feliz.

Un hombre necesita distinguir entre la necesidad de tener un objetivo y su relación. Primero necesita tener una dirección en la vida, y luego ya estaría preparado para crear una relación que lo respalde en el intento de convertir sus sueños en realidad. Él siente la necesidad de que una mujer comparta con él la recompensa y los beneficios de haber conquistado su objetivo. La oportunidad de compartir su éxito con una mujer le da sentido a su vida.

Mientras un hombre tenga un objetivo y no renuncie a él, tiene un futuro por delante. Las mujeres aman a los hombres con futuro. Cuando un hombre se apasiona con su trabajo, sus intereses, sus objetivos y su futuro, se vuelve muy atractivo. Cuando está orientado y tiene una motivación profunda, una mujer se siente muy relajada y cómoda con él. En vez de sentir que ella necesita cuidarlo, siente que él tiene la energía y la motivación suficientes para cuidarla a ella, y eso es realmente bueno para ella.

El objetivo de un hombre en una relación

El objetivo de un hombre en una relación es proporcionar el apoyo necesario a una mujer y recibir de ella su amor a cambio. Mientras él mantenga un objetivo, la relación tiene la oportunidad de desarrollarse. Cuando él empieza a centrarse solo en lo que recibe a cambio, abandona su objetivo y la mujer empieza a cerrarse.

Los rituales románticos ayudan a un hombre a mantener su objetivo. En la mayoría de los rituales románticos el hombre es quien da y la mujer quien graciosamente recibe. Estos rituales son importantes porque permiten reiterar la experiencia de que él puede tener éxito fácilmente a la hora de alcanzar su objetivo. Todo lo que tiene que hacer es planear una cita, hacer unas cuantas llamadas, gastar un poco de dinero y abrir las puertas, y de repente ya es un chico excelente. Ella aprecia lo que hace y él se siente bien.

Cuando una mujer recibe graciosamente su apoyo sin sentirse obligada a dar nada a cambio, ella se crece también. Los rituales románticos sirven para conseguir que ella

se sienta especial y para recordarle que ha de recibir y no dar tanto. En ese proceso él tiene la oportunidad una vez más de probar el néctar de ser generoso y de dar incondicionalmente.

Los rituales románticos sirven para conseguir que una mujer se sienta especial y para recordarle que ha de recibir y no dar tanto.

Cuando los hombres están estresados pueden olvidar sus objetivos. Pueden trabajar tan duramente que pueden incluso olvidarse de que lo están haciendo en provecho de la gente a la que aman y por la que se preocupan. Empiezan a preocuparse más de trabajar que de la oportunidad de estar en una relación cariñosa. Tomándose su tiempo para ser romántico, el hombre consigue la oportunidad de experimentar y recordar por qué hace lo que hace. Cuando él siente el amor de una mujer, recuerda: «Sí, sí, por eso es por lo que lo hago todo». La receptividad de ella a su apoyo, le permite al hombre sentirse más comprometido con sus objetivos.

Para mantener sus objetivos en una relación, el hombre necesita recordar por qué está involucrado en ella. El objetivo de tener relaciones ya ha cambiado. Ya no nos necesitamos los unos a los otros para sobrevivir. Las relaciones que se basan en la supervivencia, ya no sobreviven. Ambos, hombres y mujeres, quieren algo más que la seguridad de una pareja que trabaje por el bien de la familia. Podemos querer eso también, pero ahora queremos más. Queremos satisfacción emocional. Queremos amor. Queremos intimidad. Y queremos encontrar un amor profundo y duradero.

Las relaciones que están basadas en la supervivencia ya no sobreviven.

Los rituales románticos recuerdan a los hombres que para recibir el amor que ellos quieren han de continuar teniendo pequeños detalles con una mujer. Un hombre no debería esperar que eso sucediera porque sí. Él no puede esperar que sus negocios prosperen sin que medie un duro trabajo, pues tampoco debe esperar que el amor sea algo distinto. Recordando que su objetivo es mayor que el simple hecho de tener relaciones, él se siente motivado para aprender más y para encontrar nuevas maneras de relacionarse.

EL TERCER ATRIBUTO: LA RESPONSABILIDAD

Cuando un hombre hace lo que él dice que va a hacer expresa automáticamente su sentido de la responsabilidad; irradia una sensación de confianza en que hará lo que está preparado para hacer. No importa si una mujer lo ha conocido antes o ha experimentado su sentido de la responsabilidad. Ella asumirá que él tiene confianza en sí mismo y un objetivo que cumplir. Se sentirá atraída por él como una mosca por la miel.

Cuando una mujer se siente atraída por un hombre de éxito o influyente, lo que a ella verdaderamente le atrae es ese lado responsable de él que le hace triunfar. Las largas horas que requiere el que algo suceda, además del impulso extra que se necesita para ello, son los causantes de esa sensación de responsabilidad que emana del hombre. Incluso aunque no sea responsable de todas las facetas de su vida, siempre mostrará su habilidad para apasionarse en conseguir un objetivo y ser responsable respecto de lo que es importante para él.

Cuando un hombre es responsable, ello significa que es una persona que se preocupa por los demás, y eso es lo que más desean las mujeres. Cuando una mujer sale con un hombre, ella necesita saber no que él esté deseando tomar algo de ella, sino que él busca establecer una relación que tenga sentido. Cuanto más se preocupe él, más podrá ella confiar en él. Una de las maneras como un hombre puede expresar este cuidado en las citas es preocupándose por los pequeños detalles. Cada vez que él lo hace, eso la tranquiliza, porque no necesita estar permanentemente pendiente. El sentido de la responsabilidad de él le permite relajarse.

Por qué un hombre necesita estar siempre dispuesto

Ciertamente, los hombres no deberían estar en permanente disposición tampoco, pero cuando una mujer sale con un hombre, particularmente en las tres primeras fases de la relación, él necesita estar dispuesto, como lo hace cuando va a trabajar. Eso es lo que convierte a una persona en un profesional. Un hombre profesional es alguien que hace de forma competente su trabajo, le guste o no. Lo hace independientemente de su gusto. Se puede confiar en él y es responsable.

En una cita, un hombre está a disposición de la mujer independientemente de

cuáles sean sus sentimientos. Cuando necesita un desahogo, debería tenerlo en casa, solo o con sus amigos.

En las tres primeras fases de las citas, un hombre puede conseguir el amor de su pareja cuando está dispuesto, pero cuando él se siente deprimido debería arreglarse por su cuenta.

No hay mejor manera de arruinar el romanticismo en una relación que empezar a contarle el hombre a la mujer sus problemas. Al instante empezará a sentirse responsable por él y a adoptar una actitud maternal. Bien es cierto que en la cuarta fase de la relación (la intimidad), él puede abdicar de su sentido de la responsabilidad y compartir con ella su lado más vulnerable; pero en modo alguno antes de que la pareja haya vivido la experiencia de que él puede responsabilizarse de sí mismo y de ella.

Antes de compartir su lado vulnerable, un hombre debería demostrar claramente que él puede responsabilizarse de sí mismo y de ella.

Esto puede empezar a sonar como que no es justo, como si el hombre hubiera de estar dispuesto y la mujer no. La verdad es que a los hombres les encanta cuando la mujer deja de ser responsable, porque entonces su lado femenino, receptivo y sensible, puede ser excitado.

Las objeciones de Jason

Al principio Jason se opuso a esa idea. Dijo: «Espera un momento, a mí también me gusta que la mujer sea responsable. Yo no quiero tener que hacerlo todo». Jason aún no había sentido el placer de tener éxito en una cita. Había crecido en una familia con muchas chicas y sin padre. Había experimentado durante toda su vida el que las mujeres se hicieran cargo de él. Él nunca había conocido, degustado o visto la satisfacción y el sentimiento de poder que se producen cuando un hombre tiene éxito

en ser responsable de sí mismo. Tampoco tenía la suficiente confianza en sí mismo para hacer feliz a una mujer, porque su padre no lo había conseguido con su madre.

Su madre y sus hermanas no fueron receptivas ni dieron respuesta a sus planes, sino que estaban demasiado atareadas dirigiéndolo, mejorándolo y siendo a veces demasiado críticas con él cuando se comportaba como su padre. Él era apenas un niño, pero él no consiguió el apoyo que le permitiera sentirse bien consigo mismo. El resultado, más tarde, no fue otro que el de sentirse feliz no arriesgándose a fallar de nuevo y dejando a la mujer hacerse responsable. Él se sentía mucho más cómodo dejando a la mujer que se hiciera responsable. Jason era muy divertido y entretenido, pero al cumplir los cuarenta y siete aún era incapaz de asumir un compromiso que le condujera al matrimonio.

Escogiendo conscientemente ser más responsable, Jason aprendió de hecho a complacerse en ser responsable y a tener el poder de hacer feliz a una mujer. En el plazo de seis meses, fue capaz de hallar a la mujer de sus sueños y casarse con ella.

Cuando un hombre puede relajarse

En la fase cuarta, al tiempo que las parejas se hacen más íntimas, es importante que a veces el hombre se relaje y la mujer tome el mando, pero eso debería ser la excepción y no la regla. Cuando la mujer se siente abatida, el hombre necesita tener la fuerza necesaria para dar un paso adelante y estar allí a su lado. Si él no puede hacerlo, entonces no debería dejar que ella tuviera la expectativa de que él sí estuviera. Él necesita tomarse el tiempo necesario para dar ese paso y entonces respaldarla plenamente.

Cuando un hombre toma las decisiones

A una mujer le encanta que un hombre se encargue de seguir caminando y hacer algo sin tener que ampararse en ella. Esto es muy importante para ella porque la mayoría de las mujeres ya tienen una tendencia notable a ser responsables. Cuanto más complejas y estresantes se vuelvan sus vidas, más vencidos y exhaustos devienen.

Una mujer comienza a sentirse responsable por hacer de todo para todo el mundo. Su modo de conseguir alivio consiste en compartir esos sentimientos con alguien a quien ame. Si ella puede compartir, algo sucede en su interior y ya no se siente tan

responsable. Es como si ella viera todos los posibles problemas y, excepto que se los cuente a alguien, siente que todo cae bajo su responsabilidad.

Compartiendo, una mujer es capaz de liberarse del peso de sentirse la única responsable.

Cuando ella puede compartir esos sentimientos con un amigo que también es responsable y que puede permanecer relajado y presente, ella empieza a tranquilizarse y a volver al momento actual. Cuando un hombre puede oír los sentimientos de una mujer sin minimizarlos o sin intentar arreglarlos, ella puede dejar de sentirse tan responsable y empieza a encontrarse a gusto. Incluso aunque él no se haga cargo de sus problemas, cuanto más responsable sea, más es capaz ella de relajarse y de sentirse cuidada.

Cuando ella siente que se la escucha, sabe que si él la puede ayudar, si puede hacer algo por ella, él hará lo que esté en su mano. Lo más importante, con todo, es que ella haya podido hablar acerca del asunto. Para ella esa es la parte más importante del apoyo de un hombre.

SALIR JUNTOS PUEDE SER DIVERTIDO

Un hombre da en el blanco cuando tiene pequeños detalles con una mujer manteniendo una actitud cariñosa, comprensiva y respetuosa. Llevando a la práctica estas nuevas habilidades Marte/ Venus para relacionarse, un hombre puede empezar a adquirir inmediatamente la fuerza necesaria para tener confianza en sí mismo, para tener objetivos en la vida y para ser responsable. Estas cualidades no solo lo vuelven más atractivo para una mujer, sino que, además, sacarán lo mejor que hay en ella. Incluso aunque aún no haya encontrado su alma gemela, todo el proceso de las citas será más fácil y divertido.

Por qué algunas mujeres permanecen solteras

Muchas mujeres permanecen solteras aun a pesar de querer casarse. Se preguntan: «¿Por qué sigo soltera? ¿Por qué no puedo encontrar a un hombre que quiera comprometerse?». Esta frustración no tiene nada que ver con el aspecto físico, la personalidad, el nivel de éxito o la disponibilidad de los hombres, sino con el modo de afrontar las citas y las relaciones.

Esas mujeres afrontan, equivocadamente, sus relaciones con los hombres, pues lo hacen como a ellas les gustaría que lo hiciesen los hombres con ellas. Les repele la idea de un hombre necesitado, luego ellas tienen mucho cuidado de no dar la imagen de necesitar a un hombre. Cuando se les pregunta si necesitan a un hombre, ellas dicen orgullosamente que no. En algunos casos es como si les molestara oír la palabra «necesitada» dicha en voz alta. He aquí algunas de sus respuestas:

CÓMO RESPONDEN LAS SOLTERAS A ESTA PREGUNTA: «¿NECESITAS A UN HOMBRE?»

«No, no necesito a ningún hombre. Pero me gustaría que hubiera un hombre en mi vida.»

«No, no necesito a ningún hombre. Pero deseo que haya un hombre en mi vida.»

«No, no necesito a ningún hombre. Puedo cuidar de mí misma. Yo quiero estar con un hombre porque quiero yo, no porque lo necesite.»

«No, no necesito a ningún hombre. No necesito otro padre.»

«No, no estoy desesperada. Lo que quiero es tener una relación amorosa.»

«No, yo ya sé lo que es eso. Lo que yo quiero es tener una pareja con quien

compartirlo todo.»

«No, ¿para qué necesito yo a un hombre? Yo puedo darme todo el apoyo que necesito. Yo solo quiero compañía.»

«No, no necesito a ningún hombre. Yo quiero vivir el amor y la intimidad.»

«No, ahora soy muy feliz. Yo solo quiero a alguien con quien pueda ir a las bodas, las fiestas y al cine.»

«No, realmente no. Lo que no quiero es estar sola por más tiempo.»

Aunque estas respuestas parecen muy razonables y positivas, reflejan una actitud que claramente no atrae a los hombres o al menos no atrae a los hombres que están dispuestos y motivados para llegar a un compromiso. A esas mujeres les sorprende oír que su actitud autosuficiente no las hace atractivas.

Les ha llevado muchos años llegar a ser autosuficientes, y de repente se les dice que han de empezar a necesitar de nuevo a los hombres. Cuando escuchan por primera vez que a los hombres les gusta sentir que se les necesita y que la mayoría de ellos se siente atraída por las mujeres que necesitan lo que ellos pueden dar, esas mujeres acaban terriblemente confundidas.

Para aclarar esa confusión, una mujer necesita comprender dentro de sí misma por qué ella puede necesitar a un hombre y después aprender a expresar esa vulnerabilidad de una manera saludable.

POR QUÉ LA MUJER NECESITA A UN HOMBRE

Las mujeres modernas se han responsabilizado de sí mismas hasta tal punto que ya no resulta tan obvio el hecho de que deban necesitar a un hombre. Antes era evidente que una mujer necesitaba la protección de un hombre y su apoyo físico. Una mujer se sentía cómoda diciéndose y diciéndole a sus amigas y al mundo entero que ella necesitaba a un hombre. Hoy, sin embargo, ella se encarga de sí misma y se siente extraña necesitando a un hombre, porque ella no lo necesita por las mismas razones ni para las mismas cosas.

Para allanar el camino al matrimonio, una mujer necesita determinar en primer lugar para qué necesita a un hombre. Cuanto más autosuficiente se vuelva una mujer, más deseará el apoyo de la compañía, la amistad y el afecto románticos de un

hombre. Las mujeres de hoy sienten un profundo deseo de llegar a la pasión íntima que solo la buena comunicación y el amor pueden deparar.

En vez de necesitar a un hombre para la supervivencia y la seguridad, una mujer necesita a un hombre para su comodidad y alimento emocionales.

Cuanto menos necesita una mujer a un hombre al modo tradicional, más necesitará su atención y su afecto románticos. Incluso cuando una mujer escoge básicamente ser madre y depende del apoyo físico de un hombre, aún sigue necesitando su afecto romántico. El pensamiento de la mujer en estos últimos treinta años ha cambiado radicalmente. El amor está muy solicitado.

LO QUE UNA MUJER NECESITA

Cuando un hombre le abre la portezuela del coche a una mujer, él no lo hace porque ella no pueda hacerlo. Él sabe que es perfectamente capaz de abrir la portezuela por ella misma. Él lo hace para manifestarle que se preocupa por ella. Lo hace para decirle: «Sé lo mucho que das siempre, pero esta noche deja que sea yo quien te regale». Lo hace para decirle: «Para mí eres alguien muy especial. Déjame que te demuestre lo especial que llegas a ser para mí».

Cuando ella recibe ese mensaje una y otra vez en cada cita, ella empieza a relajarse y a dejarse querer: se siente más feliz y satisfecha. ¿Por qué se siente tan satisfecha? Porque ha descubierto un soterrado deseo de necesitar. Se siente bien. Es exactamente lo que ella necesita y es feliz por haberlo conocido. Después de un día inacabable en el hogar o en el trabajo, preocupándose de las necesidades de los demás, una mujer tiene muchas necesidades. He aquí una lista de lo que las mujeres modernas necesitan.

LAS NECESIDADES DE UNA MUJER

- Necesita la atención de alguien que se preocupe por ella.
- Necesita la ayuda de alguien que quiera encargarse de sus necesidades.

- Necesita un tiempo en que no piense en lo que los otros desean, sino en el que alguien piense en lo que ella desea.
- Necesita a alguien que comprenda sus gustos y haga un plan, de modo que ella ni siquiera tenga que pensar en ello, sino en dejarse llevar.
- Necesita a alguien que prevea sus deseos y necesidades y le ofrezca ayuda sin ella tener que pedirla.
- Necesita a alguien que se fije en ella, la ame y la adore.
- Necesita a alguien que la eche de menos y que la desee.
- Necesita amar libremente y confiar en que será amada a su vez.
- Necesita a alguien que se preocupe por su bienestar para comprender por lo que está atravesando y reconocer la validez de sus sentimientos.
- Necesita a alguien en quien pueda confiar, alguien digno de confianza y que no la traicione o rompa su confianza revelando sus secretos.
- Necesita a alguien que la vea como una persona muy especial.
- Necesita a alguien que la ayude en su vida para que ella no tenga la sensación de que lo ha de hacer todo por sí misma.
- Necesita a alguien con quien tener una intimidad apasionada.

No solo necesita todo lo anterior, sino que además todo eso ha de ser satisfecho por alguien con quien ella sienta una química natural a todos los niveles: emocional, mental y espiritual. Mientras que estas necesidades no son imprescindibles para sobrevivir, como comer, beber, respirar y tener refugio, sí que son necesarias para ayudarle a sentir un nivel más alto de satisfacción emocional.

Cuando las necesidades básicas para sobrevivir están cubiertas, entonces las necesidades más elevadas, como el amor y la intimidad, se vuelven más importantes. Por ejemplo, si tienes realmente hambre, conseguir alimento es lo que más te preocupa. Una vez que tengas suficiente alimento, tus otras necesidades se revelan igualmente importantes. Cuando una mujer puede sostenerse a sí misma, comienza a sentir poderosamente que esas otras necesidades más elevadas precisan también ser satisfechas.

Cuando las necesidades básicas para sobrevivir están cubiertas, entonces las necesidades más elevadas, como el amor y la intimidad, se vuelven más importantes.

Para experimentar una satisfacción creciente una mujer no necesita satisfacer todas sus necesidades enseguida. El proceso de las citas constituye un método progresivo de satisfacer sus necesidades poco a poco. Para sentirse satisfecha, ella solo necesita sentir la esperanza de que un día sus necesidades emocionales serán cubiertas. De modo similar, un hombre no ha de satisfacer sus necesidades sexuales inmediatamente; lo que necesita es sentir que se mueve en esa dirección.

Cuando un hombre es capaz de meterse en el mundo de una mujer y expresar su apoyo, ella aprecia su deseo de ayudarla tanto como la ayuda misma. A un nivel emocional, ella siente de repente que no está sola en el mundo. Cuando un hombre hace algo concreto y tangible por una mujer, no solo consigue que la mujer se sienta respaldada, sino que el hombre siente que ha tenido éxito.

LA SABIDURÍA DE LOS RITUALES DE LAS CITAS

La sabiduría de los rituales de las citas consiste en definir el papel del hombre como dador y el de la mujer como receptora. Los rituales de las citas están diseñados para ayudar a una mujer a que se relaje y le permita al hombre encargarse de sus necesidades. Sirven para reforzar las pautas de comportamiento más importantes: el hombre haciendo cosas para satisfacer las necesidades de una mujer y una mujer aceptándolas amablemente. El resultado de ello es que un hombre adquiere más confianza en sí mismo, se crea objetivos y se hace responsable; mientras que la mujer alcanza mayor seguridad y se vuelve más receptiva y sensible. Los rituales de las citas nos ayudan a sacar lo mejor de nosotros mismos y de nuestras parejas.

Sin la comprensión de ese conocimiento, algunos hombres y mujeres se sienten muy incómodos con los rituales de las citas: sienten que están rebajando a las mujeres y que eso implica que están indefensas. Les preocupa que el hecho de seguir esos rituales contribuya a cimentar la noción equivocada de que las mujeres están indefensas. Nada más lejos de la realidad, sin embargo.

POR QUÉ DAN LOS HOMBRES

Cuando un hombre le abre la puerta a una mujer, eso no significa que él crea que es

tan débil que no pueda hacerlo por sí misma. Por el contrario, eso significa que ella es tan especial para él que quiere hacerle la velada lo más cómoda posible. Cuando un invitado especial visita tu casa, seguro que le abres la puerta y extiendes la alfombra roja de las bienvenidas. Eso en modo alguno significa que ese invitado sea incapaz e incompetente.

Cuando un hombre le paga a una mujer la comida, eso no significa que él haga más de lo que ella hace, o que ella no pueda pagarla. Por el contrario, significa que él está encantado de regalarla. Ella le da tanto a tanta gente durante todo el día, que él quiere regalarla en esa velada. El placer de dar es suyo.

Si están en una relación exclusiva, ello ya no implica que él haya de pagar siempre. Pero cuando tienen alguna cita especial es él quien paga. Es agradable que ella se ofrezca a pagar algunas veces, pero igual de inteligente es que él no acepte su ofrecimiento casi nunca.

La gente que piensa que los rituales de las citas consolidan el papel de las mujeres como personas incapaces, necesitadas y dependientes de los hombres no comprenden el verdadero sentido de que el hombre proporcione algo a una mujer. Llegan a la conclusión equivocada de que si una mujer recibe el apoyo de un hombre, ella está obligada a corresponderle con favores sexuales.

A esta conclusión errónea se llega cuando la mujer no comprende que por el hecho de recibir un regalo por parte de un hombre ella misma le está haciendo ya a él un regalo.

El regalo de un hombre es ser responsable de la satisfacción de una mujer, mientras que el regalo de una mujer es ser receptiva y sensible al regalo de él.

Para comprender esta dinámica es muy importante entender cómo los hombres y las mujeres experimentan la satisfacción emocional de diferentes maneras. Lo que hace que una mujer se sienta bien no es siempre lo mismo que les hace sentirse bien a los hombres. Podemos descubrir radicalmente lo que nos hace sentirnos bien analizando lo que nos hace sentirnos mal o insatisfechos. Analizando las diferentes causas de la depresión en los hombres y en las mujeres, podemos ver con claridad lo diferentes que son nuestras necesidades.

LAS DIFERENTES CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

La principal causa de depresión en las mujeres es el hecho de sentirse aislada. Cuando sienten que ellas han de hacerlo todo y que no hay nadie para ellas, nadie que se preocupe por ellas, se vuelven muy infelices. Este sentimiento de tener que ser completamente responsable de sí misma y de los demás se convierte en una causa de depresión.

La principal causa de depresión en las mujeres es sentirse aisladas.

Para los hombres, irónicamente, es justo lo contrario. Cuando un hombre siente que es responsable de sí mismo se siente estupendamente. Cuando siente que puede ayudar a otro, aún se siente mejor. Cuanto más lo necesiten los otros, mejor se siente él.

A los hombres les encanta sentir que se les necesita y que pueden ayudar. En cierto sentido, a los hombres les gusta que los utilicen. Mientras un hombre se considere justamente recompensado, se sentirá muy satisfecho cuando se le use. Cuando un hombre es responsable y generoso, y se le aprecia y recompensa, más feliz se siente. Las mujeres, por el contrario, se deprimen cuando se las usa en exceso.

Mientras un hombre se sienta justamente recompensado, le gusta que lo utilicen.

La principal causa de depresión en los hombres es sentir que no se les necesita. Un hombre sin trabajo o sin nada que hacer se deprime a ojos vista. Un hombre cae en la depresión cuando experimenta que lo que él tiene que ofrecer no se necesita. Esa es la razón de que la apreciación sea tan importante para los hombres. Cuando un hombre se siente necesitado, entonces su confianza en sí mismo y su capacidad de crearse objetivos se incrementa. Automáticamente se siente más responsable.

Cuando un hombre se siente necesitado, puede sacar lo mejor que hay en él. Una mujer no comprende intuitivamente lo importante que es eso para un hombre. Ciertamente, una mujer quiere sentirse valorada, pero lo que ella no comprende es que los hombres no se sienten necesitados si no se les valora lo que hacen. Sin esa valoración, los hombres se desentienden de sus objetivos.

Cuando un hombre siente que no puede proporcionarse lo necesario o proporcionárselo a los demás, se deprimirá. Echar una mirada a las causas de la depresión de un hombre permite comprender con claridad por qué un hombre necesita a una mujer. He aquí una lista de algunas de las necesidades de un hombre.

LAS NECESIDADES DE UN HOMBRE

- Necesita a alguien que se percate de sus esfuerzos y valore su contribución.
- Necesita a alguien con quien compartir lo que ha conseguido.
- Necesita a una mujer que le dé la oportunidad de satisfacer sus necesidades.
- Necesita a alguien que lo acepte tal como es.
- Necesita a alguien que le haga salir de sí mismo.
- Necesita a alguien que confíe en él y que dependa de él en lo que él pueda contribuir.
- Necesita a alguien que lo inspire para ser lo mejor que pueda.
- Necesita a alguien a quien le guste mucho.
- Necesita a alguien que esté encantada con él y que sea sensible hacia él.
- Necesita a alguien que sea receptiva a sus planes y sugerencias.
- Necesita a alguien que lo admire por lo que ha hecho o por lo que ha intentado hacer.
- Necesita a alguien que le perdone sus errores.
- Necesita a alguien que valore y reconozca sus mejores cualidades: la paciencia, la fuerza, la generosidad, la amabilidad, la dedicación, la lealtad, la firmeza, la compasión, el coraje, la sabiduría, el humor y la alegría.

Dicho de una manera sencilla: el hombre necesita un trabajo y la mujer alguien a quien contratar. Tenemos diferentes necesidades, pero nos complementamos mutuamente a la perfección. Encajamos la mar de bien. Esta diferencia nos permite ver con claridad qué es lo más importante para los hombres y para las mujeres, y revela por qué los rituales románticos son tan importantes. Los rituales románticos permiten al hombre sentir que se le necesita, mientras que a la mujer le dan la oportunidad de olvidarse de la responsabilidad de tener que dar.

CUANDO LAS MUJERES DAN DEMASIADO

Cuando una mujer se da a sí misma, aunque se le aprecie y se le valore justamente, no conseguirá satisfacer sus necesidades fundamentales. Hay muchas mujeres de éxito sometidas a medicación o que siguen una terapia a causa de la depresión. La fuente de esa depresión no consiste en que no se sientan necesitadas, sino en que no consiguen lo que necesitan.

No hay nada malo en que las mujeres den mucho. Dar es una expresión de amor y siempre es bueno. El problema surge cuando las mujeres no pueden, a su vez, recibir el apoyo que necesitan y se merecen. Cuando las mujeres dan más de lo que están consiguiendo, acaban sintiéndose cada vez más insatisfechas.

CUANDO LAS MUJERES SON DEMASIADO RESPONSABLES

Cuando las mujeres son demasiado responsables, son también menos atractivas para los hombres. En tiempos pasados la mujer era incapaz de encargarse de sí misma. Claramente necesitaba a un hombre. Esa incapacidad, de hecho, la hacía muy atractiva para los hombres, y le confería al hombre la confianza necesaria para perseguirla y fijarse como objetivo la responsabilidad de proveer lo necesario para ella, además de servirle de apoyo.

Pero los tiempos han cambiado y las mujeres ya no están tan indefensas; ya no necesitan a los hombres como antes solían necesitarlos. Con una educación más adelantada y con oportunidades laborales, las mujeres son ahora más responsables de sí mismas. Mientras que esto es algo objetivamente bueno, no es menos cierto que genera algunos problemas. A veces, cuanto mayor éxito y responsabilidad alcance una mujer, menos atractiva se vuelve para un hombre.

Cuanto más éxito alcance una mujer, menos atractiva se vuelve para un hombre.

No tiene, sin embargo, por qué ser así. Reconociendo que puede necesitar a un hombre en su vida sin tener que ser incapaz de sostenerse a sí misma, puede tener éxito a la hora de atraer al hombre adecuado para ella. Para que una mujer se sienta

bien consigo misma y atraiga a un hombre, no basta con necesitarlo: debe tener habilidad para sentir y expresar sus necesidades.

CÓMO NECESITAR A UN HOMBRE SIN MOSTRARSE EXCESIVAMENTE DEPENDIENTE

Las mujeres inteligentes se han percatado de que mostrarse en exceso dependientes puede echar para atrás a cualquiera. Desafortunadamente, muchas veces confunden lo esencial con lo accesorio. Para evitar mostrarse dependientes en exceso, o desesperadas, esas mujeres niegan o racionalizan cualquier sentimiento relacionado con la necesidad de un hombre. Mentalmente pueden querer un hombre, les puede gustar tener una relación, pueden escoger salir con un hombre, pero en modo alguno es aceptable necesitar a un hombre.

Si por un momento aceptara verse a través de la mirada de un hombre, una mujer comprendería que hay otra manera de ver las cosas. Una mujer puede, de hecho, necesitar a un hombre y no aparecer como alguien en exceso dependiente o desesperada.

Desde el punto de vista de un hombre, hay un mundo de diferencia entre una mujer necesitada y una mujer que le necesita.

Necesitar a un hombre no significa necesitar más de él. Centrándose en apreciar lo que un hombre puede ofrecer, una mujer puede evitar sentirse necesitada. Cultivando las actitudes de seguridad en sí misma, de receptividad y de sensibilidad una mujer puede necesitar más y sin embargo apreciar lo que un hombre tenga que ofrecer.

Una mujer no ha de sentirse incapaz para pedir la ayuda de un hombre, ni tampoco ha de sentirse desesperanzada para necesitar su apoyo. Ella puede necesitar más y recibir amablemente lo que él le dé. Siempre resulta adulador para un hombre el que se sienta necesitado.

Desde la perspectiva de un hombre, una mujer es más atractiva cuando ella es consciente de sus necesidades y se siente segura de que estas serán satisfechas. De igual modo que un hombre resulta más atractivo cuando tiene confianza en que conseguirá su objetivo, una mujer resulta más atractiva cuando tiene la seguridad de que va a conseguir lo que necesita.

Con esta actitud de confianza en sí misma, una mujer no ha de negar su necesidad de un hombre solo porque no ha aparecido en su vida. La seguridad en sí misma de que puede conseguir lo que necesita la hace de lo más atractiva y la aparta de sentirse necesitada o desesperada. Cuando una mujer cultiva los tres atributos de la femineidad: seguridad en sí misma, receptividad y sensibilidad, consigue la habilidad para necesitar a un hombre sin llegar a sentirse necesitada.

ENVÍA A LOS HOMBRES EL MENSAJE ADECUADO

Teniendo seguridad en sí misma en vez de pedir más de un hombre, una mujer ofrece el mensaje de que ella confía en que conseguirá satisfacer sus necesidades. Esa apertura hace que un hombre se sienta mucho más interesado. Cuando una mujer es receptiva a lo que un hombre ofrece, a este le llega el mensaje de que puede ser aceptado y no rechazado. Siendo sensible a sus intentos por complacerla, una mujer permite a un hombre sentirse valorado. Le llega el mensaje de que incluso puede llegar a tener más éxito. Estos tres atributos le aseguran de que ella no está enviando un mensaje equivocado acerca de sus necesidades.

Cuando una mujer expresa lo mejor de su lado femenino teniendo seguridad en sí misma, siendo receptiva y sensible, eso hace aflorar lo mejor del lado masculino de un hombre. Cuanto mayor sentido tiene el hombre de que una mujer necesita lo que él puede ofrecer, más interesado se vuelve. Casi de modo automático él se siente con mayor confianza, capaz de asumir objetivos y responsable.

Él tiene confianza porque la seguridad de ella le envía el mensaje de que hay un trabajo disponible. Puede plantearse objetivos porque su sonrisa receptiva le envía el mensaje de que él podría conseguir el trabajo para hacerla feliz. Ella tiene una necesidad y él la solución. Su sensibilidad le anima a sentir que podría tener éxito a la hora de satisfacer sus necesidades. Este ánimo le hace sentirse más responsable de satisfacer sus necesidades.

CÓMO SABOTEAN LOS HOMBRES EL SALIR JUNTOS

Cuando una mujer niega el sentimiento de que necesita a un hombre sabotea el salir con él. Su sincero intento de lograr una relación amante y duradera acaba una y otra

vez en decepción. Haciendo ese cambio y sintiendo su necesidad de un hombre de un modo saludable, ella abre la puerta para que entre el hombre adecuado. Sintiendo su necesidad de un modo sano, es capaz de valorar y aceptar a los hombres mucho más.

Necesitar a un hombre puede compararse con cualquier otra necesidad saludable. Por ejemplo, si apenas tienes hambre puede que te guste comer, pero no es lo que más te apetece. Cuando tienes más hambre, quieres comer y sabe mucho mejor. Si no has comido desde hace cinco o seis horas y sientes un hambre saludable es porque necesitas comer. Cuando necesitas comer, la comida sabe deliciosa y te quedas satisfecha.

De modo similar, cuando una mujer siente la necesidad saludable de un hombre, él puede tener la sensación de que ella será sensible, receptiva y tendrá seguridad en sí misma. Esto consigue que brillen sus mejores cualidades. Si él es el hombre adecuado para ella, o el que más se le acerca, entonces él se sentirá atraído por ella. Sintiendo claramente su necesidad de un hombre, puede convertirse en un imán capaz de atraer al hombre adecuado para ella. En el capítulo 20 analizaremos dónde puede ella encontrarlo.

Dónde encontrar a tu alma gemela

La gente que está felizmente casada dice a menudo que encontraron a su alma gemela cuando no estaban buscándola. Sus caminos se cruzaron casi por accidente, cuando y donde ellos menos se lo esperaban. Simplemente «ocurrió» en una fiesta, un viaje, un paseo, un curso de la iglesia, una convención o en el trabajo. Asocian el acontecimiento de encontrar a su alma gemela con la oportunidad, el destino, la intervención divina o simplemente la suerte.

Se sienten afortunados porque ni siquiera estaban buscando. Sienten que fue por casualidad porque encontraron a su pareja en un lugar en el que jamás habrían pensado que la encontrarían. Y sintieron que fue el destino o la intervención divina porque su encuentro fue accidental, sin una intención consciente.

Esto no significa que tú hayas de esperar a tener un día de suerte o a que de forma accidental puedas encontrar a tu pareja. Hay claras razones que explican por qué esas personas se encontraron. Desde el momento en que no eran conscientes de esas razones, ellos asumen que fue el destino, la suerte o la oportunidad. Pero ciertas condiciones muy precisas habían sido satisfechas antes de que ellos pudieran encontrar y reconocer a la pareja perfecta. Comprendiendo esas condiciones y creándolas deliberadamente puedes acelerar el proceso de hallar a tu pareja.

DIOS AYUDA A QUIENES SE AYUDAN A SÍ MISMOS

La gente atribuye el hallazgo de su alma gemela a la oportunidad, el destino, la suerte, la buena fortuna o a la gracia de Dios porque no se dan cuenta de cómo se ha producido en realidad. Sin duda, todo aquello que es realmente grande se hace con la

ayuda de Dios, pero Dios ayuda sobre todo a quienes se ayudan a sí mismos. Cada día, sin saber qué hacen, las personas hacen todo lo que es adecuado para encontrar a su alma gemela. Van al lugar adecuado en el momento oportuno, y entonces ocurre el milagro.

Incluso cuando la fruta está madura, seguimos necesitando encontrarla y cogerla. De un modo similar, para encontrar nuestra alma gemela necesitamos estar preparados, pero no menos estar en el sitio adecuado. Sea intencionada o inintencionadamente, estas personas se colocan en un medio que les permite encontrar a una pareja potencial por quien sentirán enseguida una misma química.

Sea intencionada o inintencionadamente, estas personas se colocan en un medio que les permite encontrar a una pareja potencial por quien sentirán enseguida una misma química.

Comprendiendo los diferentes elementos que crean la química, podemos descubrir los mejores lugares para encontrar a un alma gemela potencial. Hay ciertos lugares donde seguro que encontrarás gente por la que te sentirás atraído y viceversa. La mayoría de la gente no se da cuenta de lo que hace para tener una química saludable.

EL PRIMER ELEMENTO DE LA QUÍMICA: INTERESES DIFERENTES

Estudiando las vidas de las almas gemelas, puedes empezar a ver que hay ciertos elementos que casi siempre están presentes.

Cuando se vive la química de la atracción saludable, aparecen ciertas condiciones predecibles. El primero y el más importante de los elementos son los intereses diferentes.

Las almas gemelas felizmente casadas tienen intereses distintos. Por supuesto que comparten muchos intereses, pero muy a menudo tienen intereses distintos. Por lo general, suele ser al cabo de varios años de vivir juntos cuando descubren sus muchos intereses distintos. Al principio no se dan cuenta de ellos.

Las almas gemelas comparten muchos intereses, pero muy a menudo tienen

Cuando las parejas se enamoran, no van por ahí diciendo: «He conocido a una persona increíble. Es muy diferente de mí». En vez de eso tienden a decir lo contrario: «He conocido a una persona increíble con la que tengo muchísimas cosas en común». Dicen esto porque aún no han descubierto lo diferentes que son sus intereses. Sin comprender esto, las personas solteras pueden perder fácilmente las oportunidades para encontrar a sus almas gemelas.

El conocimiento de que los intereses diferentes crean química entre las personas explica por qué a veces resulta tan duro encontrar a un alma gemela. Nuestra alma gemela tendrá diferentes intereses y trabajará y pasará su tiempo en lugares que nosotros raramente visitamos. El único modo como podemos encontrar a alguien que tiene intereses diferentes de los nuestros es por puro azar. Reconociendo esta verdad y buscando situaciones en las que encontremos a personas con intereses distintos de los nuestros, aumentamos radicalmente nuestras posibilidades de experimentar más química y acabar encontrando a la persona adecuada. Veamos algunos ejemplos.

Las posibilidades de un encuentro para Kim

Kim es una madre soltera que trabaja en un restaurante. Ella contó lo siguiente: «Tuve que cambiar el horario de mi masaje semanal. Mientras estaba esperando en la sala de recepción del centro de salud, conocí a mi futuro marido, Peter. Lo conocí por pura casualidad. Peter es un constructor y estaba allí para buscar un contrato. Realmente es sorprendente que nos amemos tanto el uno al otro. ¡Somos tan diferentes! A él le encanta crear cambios y construir cosas, mientras que a mí me gustan las cosas antiguas y la estabilidad. Él es republicano y yo soy demócrata. A él le encanta quedarse en casa por la noche y a mí me gusta salir a cenar fuera...».

Sus intereses eran tan distintos que Kim nunca podría haber encontrado a Peter si ellos no se hubieran conocido casualmente en la sala de recepción. Como a Peter le gustaba quedarse en casa por las noches, habría perdido la oportunidad de conocer a Kim, que trabajaba por las noches en un restaurante.

Con la ayuda de los amigos

Mark es policía. Él contaba lo siguiente: «Conocí a mi esposa, Vicky, a través de mi amigo Chuck. Ellos salieron juntos durante tres años. Chuck solía hablar de ella a cada momento. Cuando rompieron, yo la llamé y empezamos a salir. Estoy muy agradecido a Chuck por el hecho de que nos presentara, y de hecho aún somos grandes amigos. Si no hubiera sido por Chuck, no creo que hubiera podido conocerla nunca. A mí me gustan los deportes y a ella no. La única razón de que la encontrara fue que Chuck me invitó a su fiesta de cumpleaños. Nos conocimos jugando a las cartas. Ya entonces hubo una suerte de destellos que brotaron del cruce de nuestras miradas. Recuerdo que pensé que Chuck era un tipo con suerte. Ahora eso lo pienso de mí. Vicky y yo tenemos un matrimonio estupendo y tres hijos maravillosos. Chuck se casó con otra».

Cuando un hombre es como Mark, a quien no le gustan las fiestas, sus oportunidades de encontrar a su alma gemela se incrementaron al decidir ir a más fiestas de cumpleaños, a más bailes y a más bodas. Igualmente, cuando una mujer es como Vicky, a quien no le gustan los deportes, sus oportunidades de encontrar a su alma gemela se incrementan cuando decide asistir a acontecimientos deportivos y a otras celebraciones.

El afortunado proyecto de Daphne

Daphne, una decoradora de interiores, contó lo siguiente: «Conocí a mi marido, Carl, en el trabajo, en un proyecto de remodelación. Mi cliente quería una sauna. Alguien me dio su número para consultar con él. La verdad es que Carl sabía exactamente qué era lo que yo necesitaba. Por el modo como manejó el asunto supe que era un hombre de esos en los que se puede confiar. Era el hombre adecuado para hacer el trabajo y también era el hombre adecuado para mí. Nos gustamos mutuamente enseguida. Y nos conocimos por pura suerte. Yo nunca hubiera ido a comprar una sauna para mí y él vivía en otro condado».

Si no hubiera sido porque su cliente deseaba una sauna, Daphne nunca hubiera encontrado a su marido. Ella ni siquiera estaba interesada en las saunas. Carl era un amante de las actividades al aire libre, un tipo de hombre fuerte, Él rara vez iba de compras y no era, por supuesto, diseñador de interiores. Sus caminos podrían no haberse cruzado nunca.

Sin el afortunado proyecto de Daphne, el único modo como Carl podría haber

encontrado a Daphne hubiera sido pasar más tiempo en los grandes centros comerciales. Tomándose un cierto tiempo buscando en las tiendas de diseño de interiores, sus posibilidades de encontrar a Daphne habrían crecido. Podría haberla encontrado a ella o a alguien que le hubiera conducido a ella.

Daphne podría haber encontrado a Carl saliendo de su zona predilecta y yendo de acampada, haciéndose socio de un club naturista o participando en un grupo de actividades de aventura, como el rafting. Ella podría haberlo conocido fácilmente, o bien a alguien que la hubiera conducido hasta él.

Los intereses diferentes crean química entre las personas

Los solteros creen, equivocadamente, que su alma gemela compartirá sus intereses. El resultado es que ellos buscan parejas que tengan intereses similares. No se dan cuenta de que hay cientos, e incluso miles de lugares donde hallar a su alma gemela.

Ciertamente es posible encontrar a nuestra alma gemela en un lugar donde compartamos un mismo interés, pero es igual de posible encontrarla en un lugar donde la gente está interesada en cosas en las que nosotros no lo estamos.

Para hallar a tu alma gemela, ve a lugares donde la gente tiene intereses diferentes de los tuyos.

Si has estado en los lugares que te atraen y no has encontrado a tu alma gemela, inténtalo en los lugares donde la gente tiene intereses distintos de los tuyos. Incluso aunque no encuentres enseguida a tu alma gemela, al menos comenzarás a tener la experiencia de experimentar más química con el sexo opuesto. Te volverás más deseable y eso te motivará para seguir buscando.

Intenta cosas nuevas

Siempre que vas a un sitio nuevo, hay una parte de ti que tiene la oportunidad de manifestarse. Esa es una de las razones por la que nos atrae la gente con intereses diferentes. Nos sentimos estimulados en su presencia. Son tan diferentes de nosotros

que algo nuevo dentro de nosotros se siente estimulado. Cuando alguien es exactamente como tú, no necesariamente te sientes estimulado. Si simplemente queremos estar con nosotros mismos, no necesitamos en modo alguno ninguna pareja. Intentar nuevas cosas te da, de hecho, más energía y te vuelve más atractivo.

Para encontrar a tu alma gemela asegúrate de que vas a sitios donde la gente está decididamente interesada en cosas que a ti no te interesan en absoluto. Si no te gusta bailar, ve a una escuela de baile, ve a bailar o a una competición de baile. Si no te gusta comer fuera, empieza a hacerlo más a menudo.

Si no eres muy religioso, empieza a ir a la iglesia.

Casi siempre en un matrimonio a uno le gustan las mañanas y al otro le gustan las tardes. Para encontrar a tu alma gemela cambia temporalmente tu horario. Si te gusta irte temprano a la cama, sal de noche. Si te gusta ir a dormir tarde, empieza a levantarte temprano y a dar refrescantes paseos matinales. Así conocerás a más gente. Una de esas personas puede ser tu alma gemela, o puede ser quien te presente a tu alma gemela.

Si no te gustan los deportes, empieza a practicarlos. Si no te gusta ir a la escuela, ve a algún curso nocturno. Si no te gusta leer, empieza a frecuentar las librerías o la biblioteca. Si normalmente vas en coche a los sitios, ve caminando, si te es posible. Si te llevas la comida al trabajo, intenta comer fuera de vez en cuando. Si comes mucho fuera, intenta ir de compras al supermercado. Si comes mucha comida basura, ve a comprar a una tienda de régimen o a una verdulería.

Si no te gusta mucho leer, empieza a frecuentar librerías o la biblioteca.

Cuando amplías tu territorio de esta manera, tus oportunidades de encontrar a tu alma gemela aumentan radicalmente. Con esta nueva visión de las cosas, hallar a una pareja con quien compartas una química inmediatamente es una tarea mucho más fácil.

EL SEGUNDO ELEMENTO DE LA QUÍMICA: LAS NECESIDADES QUE SE COMPLEMENTAN

El segundo elemento son las necesidades que se complementan. Las almas gemelas tienen algo que sus parejas necesitan. Cuando un hombre tiene lo que una mujer necesita, entonces ella siente la química. Para los hombres sucede otro tanto. Cuando una mujer necesita lo que un hombre puede ofrecer, él siente la química. Esa dependencia mutua crea una química emocional saludable.

La química emocional nos libera de los límites que nos marca la imagen ideal de cómo debe ser nuestra pareja ideal. Cuando un hombre es capaz de experimentar la emoción de sentirse necesitado por una mujer, deja de estar cautivo de las imágenes y las expectativas acerca de cómo debía ser su pareja ideal. Se siente liberado de juzgarla por su apariencia física cuando él disfruta del placer de tener pequeños detalles románticos y sentir su respuesta agradecida.

Cuando una mujer tiene la experiencia de que un hombre la trata de un modo especial, ella se libera de la fijación de cómo debía ser su pareja ideal. Experimentando la química que se desprende de ser receptiva a los avances de un hombre, ella es libre para seguir su corazón y no dejarse atrapar por expectativas de perfección absolutamente irreales.

Lugares donde una mujer necesita a un hombre

Con esta nueva visión del asunto, una mujer puede buscar su alma gemela en lugares donde debería ser más receptiva y sensible a lo que un hombre puede ofrecer. Si por ejemplo necesitas ayuda para montar tu ordenador, entonces ve a una feria de informática y allí encontrarás aquello que los hombres ofrecen allí; es posible que encuentres el hombre de tu vida. Si tú, sobre todo, no estás interesada en ordenadores, tus posibilidades aumentan muchísimo.

Si necesitas ayuda para montar tu ordenador, ve a una feria de informática, quizás encuentres en ella al hombre de tu vida.

Preguntando una dirección cuando estás perdida en un viaje, te vuelves más receptiva para apreciar lo que un hombre puede ofrecerte. Si participas en una expedición aventurera son muchas las ocasiones en las que podrías necesitar la ayuda de un hombre. Asistiendo a cualquier curso para aprender algo, creas la oportunidad

ideal para que un hombre se ofrezca a ayudarte. Yendo a algún acontecimiento deportivo del que apenas entiendes nada, te vuelves más receptiva a las explicaciones que él pueda darte. A los hombres les encanta ser expertos. Siempre que vayas a lugares donde la experiencia de un hombre pueda servirte de ayuda, habrá más química.

Asistiendo a cualquier curso para aprender algo, creas la oportunidad ideal para que un hombre se ofrezca a ayudarte.

Si ella va a bailar, una mujer forzosamente necesita una pareja con quien poder hacerlo. Cuando las mujeres bailan con las mujeres, el hombre se queda sin trabajo. Un hombre siente un gran riesgo de ser rechazado cuando no se siente necesario. Idealmente, puedes ir a bailar con parejas que son amigos tuyos. Con el permiso de tu amiga, tú puedes bailar con su novio o su marido. Cuando un hombre interesado ve que estás bailando con un hombre con quien no estás saliendo, él se sentirá animado para invitarte a bailar. La gente normalmente aborda un tren cuando está justo a punto de salir. Igualmente, cuando una mujer ya está bailando con alguien, eso hace que aumente el deseo de un hombre de bailar con ella.

Lugares donde un hombre se siente necesario

Con esta estrategia un hombre puede sabiamente encontrar la mujer de sus sueños en el lugar donde ella se sentirá más receptiva a lo que él le ofrezca. Practicando ayuda voluntaria en una comunidad, puede encontrar la mujer perfecta para él. Ayudando en mercadillos, podrá encontrar a multitud de mujeres. Cuando una mujer tiene la oportunidad de experimentar la utilidad de un hombre que tiene un proyecto personal, empieza a sentir su química hacia él. Siempre que surja una situación en la que se requiera iniciativa, no deberías dejar pasar la oportunidad. Incluso si tu alma gemela no está allí, puedes encontrar a alguien que a la larga te la presentará.

Siempre que surja una situación en la que se requiera iniciativa, no deberías dejar pasar la oportunidad.

Haciendo de canguro a un amigo y paseando con el bebé varias veces por el parque, atraerás a las mujeres como la miel a las moscas. Las mujeres pensarán inmediatamente: este hombre es realmente solícito; es responsable; ayuda a cuidar a un niño. Si tú no tienes esta cualidad no debes fingirla para conseguir a una mujer. Lo esencial de esta sugerencia no es crear una atracción temporal sino encontrar a una mujer por quien sientas una atracción duradera. Cuando muestras tu lado responsable, la mujer adecuada para ti tiene la oportunidad de sentirse atraída hacia ti.

Haciendo de canguro a un amigo y paseando con el bebé por el parque, un hombre atraerá a las mujeres como la miel a las moscas.

No necesitas preocuparte de que ella piense que te está asaltando. Se acercará y hablará sobre el bebé. Hará gran cantidad de preguntas acerca del bebé que te darán multitud de oportunidades para explicar que no es tuyo. Cuando se dé cuenta de que eres libre, se sentirá muy excitada. Si no conoces a nadie que tenga un bebé, puedes pedirle prestado a alguien un perro y pasearlo en diferentes ocasiones por el parque.

Efectivamente puedes encontrar tu pareja en lugares donde una mujer dependa de ti para cierto tipo de ayuda. Siempre que haya un problema en la comunidad —fuego, inundaciones, un terremoto, una tormenta, un tornado, o un huracán— es la mejor oportunidad para que tú salgas, prestes tus servicios y encuentres una esposa.

El hecho de que un hombre lleve un uniforme ayuda a que la mujer sienta su química. Un uniforme simboliza que un hombre tiene un objetivo claro por el que se siente responsable y seguro. Cuando llevas tu uniforme, esto demuestra que estás orgulloso de lo que haces y que adoras tu trabajo. Estas son grandes ayudas extras. En tu día libre, siempre que puedas llevarlo, deberías usar tu uniforme.

Las mujeres aman a los hombres que llevan uniforme, por tanto los hombres deberían usarlo siempre que puedan usarlo.

Poniéndose en situaciones en las que puede ser necesitado por mujeres, niños y ancianos, un hombre puede hacer brotar lo mejor de una mujer. Cuando ella expresa

una sensación de complacencia y receptividad en respuesta a sus esfuerzos, él puede sentir la química potencial entre ellos.

Algunas veces él no puede sentir la química a menos que primero haga algo que estimule una respuesta en ella. Su respuesta le hace pensar que atendiendo sus necesidades, él conseguirá la confianza, la aceptación y la apreciación que necesita para prosperar en una relación.

Asimismo, cuando un hombre expresa una sensación de confianza, resolución y responsabilidad en sus acciones, una mujer siente la química que tiene por él. Sus esfuerzos la convencen de que podría conseguir la consideración, el entendimiento y el respeto que necesita en una relación. Permítanme explicar un ejemplo de cómo la química emocional puede ser efectiva.

Harry, un profesor de interpretación, me dijo: «Conocí a mi mujer, Trudy, en una de mis clases. Era una buena estudiante. Me sentí tan atraído hacia ella cuando la miré por primera vez que a duras penas pude dar la clase. Cuando pensé en pedirle que saliera conmigo, casi no podía respirar y mucho menos pensar en cómo decírselo. Finalmente hice acopio de fuerzas y me ofrecí para ayudarle a leer guiones después de clase. Fue un momento memorable. Sentí que volaban lucecitas a mi alrededor.

»A la semana siguiente seleccioné guiones románticos para interpretarlos. Después de clase me pidió si podría leer guiones con ella otra vez. Yo era un perfecto idiota cuando trataba de hablar con Trudy, pero podía leer un guión. Aunque el guión era de otro, al leérselo a Trudy la conquisté. Aún hoy estoy agradecido a Shakespeare. Ambos sonreímos ese día y hemos estado sonriendo desde entonces. Incluso hoy en día la ayudo en los guiones. Me encanta tener una habilidad que ella aprecia».

EL TERCER ELEMENTO DE LA QUÍMICA: LA MADUREZ

El tercer elemento es la madurez. Las almas gemelas tienen similares niveles de madurez. En la mayoría de los casos, a medida que envejecemos ganamos una cierta profundidad en nuestras vidas. Sentiremos automáticamente una química con alguien que refleje idéntico nivel de madurez y profundidad que nosotros. Esta madurez no tiene nada que ver con la edad, al menos en principio, aunque esta sea un factor importante.

Uno de los modos como experimentar esa química consiste en visitar lugares donde estás seguro de encontrar a gente de tu edad. Las reuniones de antiguos

alumnos son excelentes para eso. Aunque no encuentres a alguien enseguida, volviendo a conectar con esas personas puedes encontrar apoyo para hallar a alguien. Muchos de tus amigos son de tu misma edad.

No podemos reconocer a nuestra alma gemela hasta que no estamos preparados para ello. Antes de conocer a la persona adecuada para nosotros, primero necesitamos conocernos a nosotros mismos. Cada vez que obtenemos más experiencia de las fases superiores del proceso de las citas, ganamos en madurez y en discernimiento.

Después de acabar una relación larga o un matrimonio, uno de los mejores métodos para encontrar a tu alma gemela consiste en recordar las parejas anteriores con las que has sentido esa química. Después de varios meses de llorar el dolor de una relación rota, cuando ya te sientes más completo y autónomo, tómate algún tiempo para volver a relacionarte con tus anteriores parejas que estén disponibles.

Simplemente telefonea y comprueba si salta la chispa entre vosotros. Mucha gente gana tanta madurez en una relación que, cuando la acaba, descubre que están preparados para una relación que no funcionó en el pasado. Veamos un ejemplo.

Volver a conocerse

Tricia, una librera, me dijo: «Acababa de terminar una relación que había durado dos años y estaba deseando pasarme un fin de semana dedicado a la oración, la meditación y a ponerme al día de lecturas. Sentí que, por un tiempo, ya estaba bien de hombres y me dije: “este fin de semana lo dedico a mi relación con Dios”».

Entonces, de repente, Tommy, un viejo novio, la llamó. No se habían hablado en cuatro años. Habían salido juntos durante un año, pero después acabaron siguiendo caminos diferentes. Tricia siempre había sentido una química muy especial con Tommy y se entristeció mucho cuando él se lió con otra.

Durante su llamada, él dijo que se había casado y divorciado en apenas dos años, que durante el último año se había quedado de nuevo soltero. Había llamado para saber de ella. A lo largo de su conversación telefónica, después de oír su voz, él se dio cuenta de que había cometido un gran error al dejarla. Él le dijo: «Me alegra mucho hablar contigo después de todos estos años. Me siento muy enamorado de ti. Es como si oyera cantar a los ángeles».

Con una sola llamada telefónica, él se dio cuenta de que estaba preparado para comprometerse formalmente con ella. Estaba dispuesto para acceder a la tercera fase

porque él había llegado finalmente a saber lo que quería y había sentido una química instantánea a todos los niveles: física, emocional, mental y espiritual. Quería darle una oportunidad a la reanudación de su relación. Había madurado tanto en su última relación que descubrió que ella era la persona adecuada para él.

Tricia le dijo que tenía reservado el fin de semana para Dios. En vez de tomar la respuesta como un no, Tommy se alegró y le dijo: «Por eso, por eso tenía que llamarte: yo soy la respuesta a tus oraciones». Ambos rieron. Tommy insistió tanto en ir que Tricia finalmente accedió. Condujo durante seis horas para reunirse con ella.

Se pasaron la noche charlando. Al mes se comprometieron y a los seis meses se casaron. Tommy y Tricia ya se habían querido antes, pero no en el momento adecuado. Con la sabiduría que solo depara la experiencia ambos se habían dado cuenta ahora de que eran almas gemelas.

La madurez significa mayor sabiduría

A medida que maduramos, ganamos conocimiento y autocontrol. Si somos adictos a los hábitos negativos, de hecho nos sentiremos más motivados para mejorar nuestra vida. Y comenzamos por buscar el apoyo de otros que están haciendo lo mismo.

Asistiendo a las reuniones de varios grupos de apoyo tienes la oportunidad de experimentar la química que surge de compartir la madurez. Hay todo tipo de grupos de apoyo. Todos ellos son una excelente oportunidad para hacer nuevos amigos que te abrirán muchas puertas nuevas para encontrar a tu alma gemela.

Asistiendo a las reuniones de grupos de apoyo podemos encontrar a gente con una madurez similar a la nuestra.

Si crees que aún no estás haciendo los cambios que crees que deberías hacer, entonces te volverás menos atractivo para los otros. Un alma gemela potencial puede notar que falta algo en ti. Y eso que falta no es otra cosa que el intento de ordenar tu vida.

Ordenar nuestras vidas

Cuando Justin oyó esto, se dio cuenta de que había tenido miedo de intentar dejar de fumar de nuevo. Pensó que si lo intentaba de nuevo fracasaría. Cuando oyó que con la madurez aumenta el poder para cambiar, decidió una vez más intentarlo. Tenía treinta y ocho años y decidió que podría hacerlo.

En una fiesta les dijo a varios amigos que había dejado de fumar. Todos estaban orgullosos de él. Esa velada, Christina, una antigua novia, se acercó a él y empezaron a charlar. A ella le impresionó mucho un cambio de esa naturaleza. Se percató de que cuando se sintió tan atraída por él había sido el tabaco lo que le impidió estrechar la relación. Justin y Christina eran almas gemelas, pero no lo supieron hasta que Justin alcanzó un cierto nivel de madurez.

No era el fumar lo que no hacía atractivo a Justin, sino que no había alcanzado su madurez. Manteniendo hábitos de los que podía liberarse por su madurez y su fuerza, Justin había perdido su atractivo. A causa de que él se había comprometido a cambiar, ambos fueron capaces de comprometerse para casarse.

Cuanto más sabemos, más ignoramos

Cuanto más sabemos, más ignoramos. Con el conocimiento que proporciona una mayor madurez, buscamos información adicional para aquellos temas que nos interesan. Otro modo de encontrar a alguien con un mismo nivel de madurez es asistir a un curso que trate de alguna materia importante para nuestro bienestar.

Carol, una agente de seguros, dijo: «Conocí a mi marido en un seminario Marte/Venus. Me impresionó mucho su interés en aprender más acerca de las mujeres y de las relaciones. Pensé que si alguna vez me casaba con alguien sería con quien quisiera conocer todas esas cosas acerca de los hombres y de las mujeres o, al menos, que estuviera interesado en aprender más cosas. Supongo que quería un seguro. Enseguida supe que podía confiar en él. Creo que fue el destino el que nos unió. Yo contribuí un poquito, la verdad sea dicha. Yo solo había asistido a siete seminarios antes de conocerle. Tenía todas las probabilidades a mi favor para encontrar a un hombre interesado en la calidad de una relación».

Deja atrás el pasado

A veces, a medida que envejecemos creemos que todo seguirá igual. No nos damos

cuenta de que los modelos pueden cambiar, y que de hecho lo hacen. Tanto los hombres como las mujeres nos alejamos de una relación cuando creemos que será igual que todas las demás. Solo cuando seamos capaces de aprender de los errores de nuestras relaciones anteriores, podremos tener la seguridad de que las futuras serán mejores.

Pauline trabajó como encargada de una compañía telefónica. Ella me contó: «Conocí a mi marido, Craig, en una fiesta. Mis amigas nos presentaron, pero por entonces yo no tenía el más mínimo interés en iniciar de nuevo una relación. Había estado casada ya dos veces. Pero Craig era una persona distinta. No me sentí atraída físicamente por él, pero me pareció el hombre más interesante que había conocido nunca. Craig tiene siete años más que yo, pero eso se suma a la atracción que siento por él. Yo siempre he sido más madura de la edad que tengo. Él contestaba a todo de un modo considerado e inteligente. Me admiró su sabiduría acerca de las cosas del mundo. Me di cuenta de que necesitaba a alguien más maduro que yo para que me sirviera de estímulo. En mis relaciones anteriores siempre me había dejado llevar por la atracción sexual, pero en esa ocasión, aunque no había ningún tipo de química sexual, me pareció que él era muy interesante. Me persiguió. Al cabo de cierto tiempo ocurrió. Estaba realmente sorprendida de experimentar que sentía una apasionada atracción física por él también. Costó algún tiempo que se encendiera, pero no ha dejado de mantenerse encendida desde entonces».

EL CUARTO ELEMENTO DE LA QUÍMICA: LA COINCIDENCIA

El cuarto elemento de la química es la resonancia. Las almas gemelas coinciden en tener los mismos principios. Este elemento de la química nos inspira para ser lo mejor que podamos ser. Cuando estamos con nuestras parejas, lo importante es que coincidamos en lo que realmente nos importa.

Los principios de tu pareja relacionados con Dios, la familia, el trabajo, la diversión, la política, el dinero, el carácter, el sexo y el matrimonio coinciden con los tuyos y eso te hace sentirte inspirado. Eres capaz de ver lo mejor de tu alma gemela y respetas y admiras sus principios. Tener principios parecidos no quiere decir que penséis y sintáis igual acerca de todos los asuntos. Lo que ocurre es que serás capaz de respetar el punto de vista de tu pareja y respetar de dónde procede.

Uno puede ser demócrata y el otro republicano. Aunque ambos tengan un modo

distinto de enfocarlo, ambos, sin embargo, desean un gobierno justo para la gente. Pero si uno ve la democracia como un valor y el otro ve la tiranía o la dictadura, no habrá suficiente coincidencia para crear la química a nivel de almas.

Los lugares más comunes donde la gente puede encontrar a su alma gemela son su iglesia, su sinagoga o cualquier otro lugar de culto. Ello se debe a que la gente con principios similares acude a unas instituciones espirituales determinadas. Son capaces de encontrar a gente cuyos valores espirituales coinciden con los suyos.

Robert sentía una fuerte química por Lucia porque sus principios coincidían. Robert, un ingeniero, me dijo: «Conocí a mi esposa, Lucia, en la iglesia. Asistimos juntos a varios cursillos y luego comenzamos a salir juntos. Me fijé en ella enseguida, pero cuando la conocí mejor me enamoré de ella. Creo que compartir una misma fe nos hizo mucho más fácil que nos aceptáramos y que confiáramos el uno en el otro. Somos diferentes en muchas cosas, pero tenemos unos mismos principios acerca de la vida y de la familia. Yo respeto sus valores y quiero que sea la madre de mis hijos. Me siento afortunado por haberla encontrado, y creo que estaba escrito que eso ocurriera».

Compartir principios nos hace compatibles con alguien. Nos ayuda a vencer los desafíos que surgen con cualquier relación. Cuando experimentamos los inevitables altibajos de una relación, siempre podemos apoyarnos en la profunda coincidencia con los más elevados principios de nuestra pareja. Esta compatibilidad nos permite comprometernos sin renunciar a lo que pensamos y a lo que es importante para nosotros. Yendo a lugares donde se apoyan y valoran esos principios nuestros, tendremos la seguridad de encontrar a nuestra alma gemela.

PASARLO BIEN JUNTOS

Otro lugar para encontrar un alma gemela es donde vayamos de vacaciones. Si te gusta bailar, te gustan las fiestas y la diversión, unas vacaciones en las que todos coman juntos y compartan las actividades lúdicas es el momento ideal para encontrar a tu alma gemela. Los cruceros, por ejemplo, son sitios excelentes donde conocer a tu alma gemela.

Crystal, una profesora, me dijo: «Conocí a mi marido, Charlie, en un campamento de colonias para jóvenes. Ambos éramos monitores. A los dos nos encantaban los deportes y disfrutábamos pasándonoslo bien. Charlie es un gran bailarín y me

enamoré de él. Creo que fue el destino lo que nos llevó a ese lugar en particular. Había muchos otros lugares para escoger y ese en concreto ni siquiera era el que a mí más me interesaba. Era el único en el que había una plaza disponible. Charlie trabaja ahora en el mundo editorial. Aún nos encanta ir de vacaciones juntos y vivimos cerca del mar. Cuando discutimos por cualquier cosa, nos vamos a bailar o a navegar y es mucho más fácil hacer las paces».

Ciento un lugares donde encontrar a tu alma gemela

Combinando los cuatro elementos de la química —diferentes intereses, necesidades complementarias, madurez y coincidencia en los principios— tenemos la posibilidad de conseguir un amor apasionado y duradero. Para encontrar a una pareja y formar una relación de ese tipo necesitamos buscar en los lugares adecuados. No tenemos que esperar un encuentro accidental, fortuito. Podemos empezar a buscar a nuestra alma gemela yendo a los lugares donde aumenten nuestras posibilidades de encontrarla. Repasemos las diferentes maneras y lugares a nuestra disposición para hallar a nuestra alma gemela. A medida que leas la lista, mira si puedes reconocer cuáles de los elementos de la química estás seguro de poder encontrar allí.

CIENTO UNA MANERAS DE CONOCER A TU ALMA GEMELA

1. Asiste a la fiesta de un amigo, da una fiesta tú mismo o ve a bailar con amigos. No hay mejor modo de conocer a alguien que siéndonos presentado por un amigo.
2. Llama a la pareja de un amigo si ambos han dejado de verse. Asegúrate de que ya no siguen saliendo.
3. Liate con un viejo amigo cuya esposa haya fallecido o que esté divorciado. Aun cuando no hubiera atracción en el pasado, es posible que se dé ahora, cuando tu amigo está disponible.

4. Participa en uno de los programas que facilitan la adaptación social de los solteros. Pídele a una pareja que te presente a sus amistades. Pregúntales cómo se conocieron ellos y frecuenta los mismos lugares. Pasa el tiempo con parejas felizmente casadas, una parte de sus opiniones influirán en ti. Tener una imagen positiva de cómo puede ser una relación, te ayudará a encontrar la persona adecuada para ti. Si eres negativo respecto al sexo opuesto, entonces seguirás teniendo relaciones negativas.
5. Súmate a una actividad comunitaria o participa en un servicio social, como alimentar a los pobres o ayudar a los niños sin padres. En el proceso, no solo te sentirás mejor, sino que conocerás a gente que te admirará y apreciará tu buena intención. Eso te llevará a encontrar a tu alma gemela.
6. Ve a lugares en los que seas un experto y la gente se sienta cómoda acercándose a pedirte ayuda o consejo. No dudes en conocer a alguien a través de la ayuda que puedas prestar.
7. Sigue un curso que sea muy demandado porque el profesor sea interesante y estimulante. Cuando conozcas a alguien, también tú parecerás interesante. Pídele a una pareja potencial que te ayude con la tarea para el día siguiente o proponle un proyecto de trabajo conjunto.
8. Ve a las reuniones de antiguos alumnos. Mucha gente se reencuentra en ellas y se enamora. A veces no estamos preparados para nuestra alma gemela, pero lo química puede subsistir.
9. Ve a lugares adonde lo desconozcas todo, para que te sientas cómodo acercándote a alguien para conocerlo o pedir ayuda. Un hombre también puede encantar a una mujer cuando está abierto a recibir consejo de ella.
10. Hazte amigo de los amigos de alguien a quien quieras conocer. Sé activo con tus amigos y pregúntales acerca de su amigo o amiga.
11. Ve a lugares adonde todo juegue a tu favor. Las mujeres deberían ir a lugares

donde muchos hombres se hallen presentes y viceversa.

12. Ve a una asamblea municipal. Puedes conocer fácilmente a gente y hablar acerca de sus puntos de vista sobre lo que se discute. Oír y dar apoyo a las creencias y convicciones de una persona cuando esa misma persona se siente desafiada pueden convertirlo o convertirla en un amigo para toda la vida.
13. Ve a lugares adonde la gente esté interesada en cosas que a ti no te interesan. Si no te interesan los museos, entonces visita museos y hazles preguntas a las personas que están enamoradas del arte.
14. En un restaurante, una mujer debe levantarse varias veces y acercarse a los servicios para que un hombre tenga la oportunidad de verla e interesarse por ella. Él debe arriesgarse y acercarse a conocerla, si está interesado. Puede incluso darle simplemente su tarjeta, si él es muy tímido.
15. Entra en contacto visual con la persona que te interesa. Una mujer puede desviar la vista, hablar a una amiga, pedirle que ella mire, después hablar un poco, mirar ella y sonreír. Eso le envía a un hombre el claro mensaje de que ella está interesada.
16. Ve a lugares adonde te guste cómo te ves. Si te gusta llevar un traje de baño, pues vete a la playa. Si no, pues no te molestes. Ve adonde te sientas más guapo o apuesto.
17. Lleva un uniforme de vez en cuando, incluso aunque no estés de servicio. El uniforme te hace más accesible a los otros. Ellos sienten que te pueden hacer alguna pregunta o que pueden solicitar tu ayuda, si es necesario.
18. Crea oportunidades para hacer un aparte en el grupo en el que estás. Puede ser algo intimidatorio para un hombre acercarse a una mujer si está en un grupo de seis o más. Si él es rechazado, sabe que las seis lo cuestionarán.
19. En una fiesta, cuando una mujer se mueve por la sala, un hombre tiene más fácil el acercársele. Evita quedarte pegado al sofá.

20. La gente siempre se siente más comfortable encontrándose y hablando en las cocinas. Déjate caer por donde está la comida.
21. Participa en actos para crear o impulsar iglesias o escuelas.
22. Apoya actos de la iglesia o escuela del barrio, así como otras actividades comunitarias.
23. Apúntate al comité de apoyo a tu iglesia. Ello te permitirá conocer a gente que le gusta servir. Puedes ofrecer ayuda y pueden ayudarte a ti.
24. Busca aspectos en los que no eres competente y necesitas la ayuda de otros.
25. Si eres padre soltero, trata de conocer a los padres de todos los amigos de tus hijos. Haz amistades compartiendo el hacer de canguros. Pídeles que se queden a tus hijos de vez en cuando; entonces se sentirán cómodos para hacerte preguntas. Pídeles, más tarde, que te ayuden a encontrar a alguien para ti.
26. Ofrecete voluntario para encargarte de las etiquetas nominales en una escuela, una iglesia o una celebración comunitaria. De ese modo contactarás con quienes sean solteros.
27. Aprende a facilitar que alguien haga un seminario Marte/Venus o cualquier otro programa para solteros y conoce a gente con valores similares.
28. Si eres de un partido de izquierdas asiste a alguna reunión de conservadores. Déjales tratar de convencerte de su punto de vista. Eso hace mucho por la conversación y por el contacto personal.
29. Si no te interesa la jardinería, toma clases de ella, vete a un jardín público, o compra verdura en un mercado donde compra la gente a la que le encanta la jardinería.
30. Si no te interesa la historia, haz una visita a pie a tu ciudad. Pregunta mucho y

conoce a gente de tu comunidad.

31. Si no eres capaz de aclararte con un vídeo, vete a una tienda de electrónica y pregunta. O vete a las ferias comerciales que exhiben los últimos adelantos.
32. Si no estás interesado en la terapia y nunca has hecho, haz un seminario de crecimiento personal y conoce a gente que está interesado en conseguir algún beneficio de la terapia.
33. Si no ves programas deportivos en la televisión, empieza a acudir a acontecimientos deportivos de todo tipo, desde los infantiles hasta los profesionales. Pregunta mucho sobre las reglas de juego y sobre quiénes son los jugadores.
34. Lleva comida a las celebraciones comunitarias.
35. Si no eres religioso, empieza a visitar iglesias locales, o sinagogas, o cualquier otro lugar de culto. Pregunta a tus amigos cuál puedes visitar. Participa en sus cursillos.
36. Si estás acostumbrado a comprar libros, déjate caer por la biblioteca, donde la gente lee pero no compra.
37. Si no lees mucho, intenta frecuentar librerías y pregunta a la gente quiénes son sus autores favoritos. Inicia una conversación y trata de conocer a alguien preguntando acerca de sus libros favoritos.
38. Ve a las firmas de libros por autores que te gusten.
39. Si no comes fuera, intenta hacerlo más a menudo.
40. Si tienes un restaurante favorito, prueba algún otro de vez en cuando.
41. Si no te gusta madrugar, hazlo y sal a pasear o a hacer *footing* y conoce a todos los tempraneros.

42. Si apenas paseas, intenta hacerlo alrededor de tu barrio a una misma hora durante una semana. A la siguiente semana cambia de horario. Continúa cambiando el horario y seguro que conocerás a más gente. La repetición de contactos crea una familiaridad que puede estimular la química.
43. Si vas siempre al cine, déjate caer por las tiendas de vídeo. Haz preguntas sobre las películas a la gente respecto de la cual sientas alguna química.
44. Si apenas vas al teatro, frecuenta los bares y restaurantes que visita la gente después del teatro.
45. Si amas el teatro pero no vas al cine, ve a un estreno y haz cola. En las colas se suele conocer a mucha gente.
46. Si no vas a las inauguraciones o grandes acontecimientos porque no te gustan las aglomeraciones, lo más probable es que tu alma gemela esté allí esperándote.
47. Si te gusta la ópera pero no te gustan los conciertos pop, entonces intenta ir a un concierto con amigos. Puede que encuentres allí a tu alma gemela.
48. Si no te gusta bailar, decididamente sal y vete a bailar. Toma lecciones de baile y ve a competiciones de baile.
49. Si te gusta comer fuera, toma lecciones de cocina y aprende a cocinar.
50. Si te gusta cocinar, nunca pierdas la oportunidad de cocinar para tus amigos. Demuéstrales a todos lo buen cocinero que eres.
51. Si bebes y generalmente frecuentas bares, intenta frecuentar cafeterías en donde no se sirve alcohol. Tu alma gemela puede que no beba.
52. Si no te gusta la música estridente, sal con algunos amigos y ve donde haya música estridente. Utiliza tapones para los oídos y baila mucho. Si encuentras a

alguien, hazle saber a él o a ella que te gustaría charlar un rato donde pudierais oíros.

53. Si no te sientes atraído por los deportes acuáticos, ve de vacaciones donde la mayoría de la gente disfrute con ellos.
54. Si nunca has estado en un crucero, o nunca te han interesado, esta es la razón principal para que vayas a uno y encuentres a alguien que los adora.
55. Si odias hacer colas, tu alma gemela puede ser la persona paciente que hace cola en algún lugar. Si no soportas las colas, al menos ve a los estrenos y a los acontecimientos populares y pásate arriba y abajo de la cola como si estuvieses buscando a alguien.
56. Si te llevas la comida al trabajo, intenta comer fuera alguna vez.
57. Si no haces descansos en el trabajo, haz uno para tomar el té o el café: puedes encontrar a alguien nuevo.
58. Si comes fuera a menudo, pasa mucho tiempo en el mercado de tu barrio. Tu alma gemela podría disfrutar preparando cenas.
59. Si prefieres la comida casera, tu alma gemela puede estar esperándote para inspirarte. Intenta comer en restaurantes de comida rápida algunas veces.
60. Si por regla general te gustan las diversiones y la comida muy elegantes y lujosas, intenta salir con amigos a lugares más sencillos, relajantes y menos caros.
61. Si una mujer usa siempre mucho maquillaje y joyas, debería intentar usar ambas cosas en menor medida y algunas veces prescindir por completo de ellas. Su alma gemela la querrá precisamente por cómo ella es, y podría llevarle algún tiempo el que le gustase también yendo maquillada.
62. Si una mujer se viste de forma muy sexy y atrae la atención de muchos hombres,

debería intentar vestirse de forma menos provocativa y atraer la atención de chicos más discretos que también están interesados en conocerla.

63. Si no te gusta ir muy elegantemente vestida, selecciona un acontecimiento cada mes en el que se requiera vestir de etiqueta. Los cruceros son ideales para esto. Hay muchos acontecimientos formales. Todos los hombres tienen muy buen aspecto con un esmoquin, incluso aunque no les guste vestir de etiqueta. Las mujeres tienen la oportunidad de lucirse cuando van elegantemente vestidas.
64. Si prefieres el mar a la piscina durante las vacaciones, intenta un cambio. Siéntate junto a la piscina cada día para encontrar gente allí también.
65. Si no te gusta la arena y prefieres sentarte junto a la piscina, intenta hacer largos paseos por el mar. Tu alma gemela probablemente adorará la arena.
66. Si no te gustan los baños de sol o no te bronceas, ve a los lugares frecuentados por los adoradores del sol. Tu alma gemela probablemente adorará los baños de sol.
67. Si no te gustan las acampadas, empieza a hacerlas. Pásate por tiendas especializadas en deportes al aire libre y haz muchas preguntas. Ve con algunos amigos y acampa en algún lugar donde encontrarás también a otros campistas y excursionistas.
68. Si no te gusta el ciclismo, empieza a ejercitar esos músculos y únete a un grupo de ciclismo de aventura. Si haces nuevos amigos, incluso aunque ninguno de ellos sea el que estás buscando, pueden ponerte en contacto con la persona adecuada.
69. Si no te gusta esquiar, ve a esquiar con amigos y frecuenta aquellos lugares donde la gente come y bebe o pasa el tiempo en saunas o balnearios.
70. Los hombres pueden conocer a muchas mujeres si van a las clases de aeróbic, mientras que las mujeres pueden conocer a muchos hombres en la sala de pesas. Ambos pueden encontrarse fácilmente pasando algún tiempo en el gimnasio.

71. Haz turismo de aventura en grupo y harás nuevos amigos.
72. Si te gusta el ejercicio o el juego en espacios cubiertos, trata de hacerlo al aire libre. Por lo general se produce mucha química entre la gente a la que le gusta hacerlo bajo cubierto y la que le gusta hacerlo al aire libre.
73. Si eres amigo de madrugar, haz el esfuerzo de irte tarde a la cama. La persona adecuada para ti bien puede ser un búho nocturno o una persona amiga de las fiestas que necesita tu estabilidad.
74. Participa en los proyectos escolares: juegos, celebraciones, captaciones de fondos y actividades deportivas. Tendrás la oportunidad de encontrar a padres y madres solteros. Incluso aunque no tengas niños, ayuda a un amigo con los suyos y llévalos a esos acontecimientos. Cuando te relacionas con personas que tienen hijos, también conseguirás el agradecimiento por preocuparte por los pequeños.
75. Haz de canguro para los amigos y juega con sus hijos en el parque, o pide prestado el perro de un amigo para sacarlo a pasear. Las mujeres se sienten atraídas muy particularmente por los hombres que se preocupan por los niños o los animales domésticos. Cuando un hombre o una mujer sacan a pasear a un perro, es fácil entablar conversación acerca de los animales. A cada uno le atrae un pequeño y se siente libre para entablar una conversación.
76. Si te gusta vestir de un modo muy formal, trata de llevar ropa informal.
77. Si eres una persona organizada y planeas con anticipación tu tiempo libre, no hagas planes y sigue tus instintos. A veces somos tan cerebrales, imaginando siempre qué podemos hacer, que no dejamos que nuestros instintos nos lleven hacia nuestra alma gemela.
78. Si siempre vas acompañado de amigos a los sitios, trata de ir solo. Cuando estamos solos, tendemos a sentir más la necesidad de apoyo, y somos más

receptivos a conocer a los demás. Los otros se sienten más inclinados a ofrecernos su ayuda cuando nos ven solos.

79. Si nunca has montado a caballo o simplemente no te gusta, pues va siendo hora de que cabalgues un rato.
80. Si no te gusta conducir deprisa, ve a una carrera de coches. Bastante a menudo, cuando a una de las almas gemelas le gusta conducir rápido, a la otra le encanta ir despacio y segura.
81. Si te gusta vivir rodeado de lujos, haz excursiones con mochila y podrás encontrar a tu alma gemela. No debes ir solo, hay todo tipo de grupos que te ayudarán. Ve a una tienda donde vendan equipamientos para camping, verás cómo el personal está preparado para ayudarte en lo que necesitas.
82. Si no has frecuentado nunca las casas de tus vecinos cuando ponen en venta todo aquello de lo que quieren ya desprenderse, es el momento de empezar a hacerlo. Si no lo haces, tu pareja ideal podría estar esperando a que haya ese tipo de ventas antes de ir a comprar. Necesitas un poco más de frugalidad en tu vida para encontrarla en estos sitios intentando ahorrar dinero.
83. Si tienes una rutina determinada, intenta cambiarla y crea la oportunidad para que se produzca un cambio. Intenta cambiar la ruta que sigues para llegar al trabajo. Finalmente coge todas las rutas posibles.
84. Si siempre aparcas el coche en el garaje para ir a trabajar, intenta aparcarlo en la calle y camina un rato antes de llegar al trabajo. Es un buen ejercicio y una buena oportunidad para conocer gente.
85. Ve solo a practicar rafting en grupo. Cuando no conoces a nadie y tienes una aventura excitante, una nueva parte de ti mismo se manifiesta.
86. Si te gustan los conciertos de rock and roll, intenta ir a los de música clásica o a una ópera. Durante el intermedio, puedes encontrar a tu pareja al ir a comer o a beber algo, o preguntando donde están los lavabos.

87. Sal por las noches para encontrar a tu pareja. No esperes al fin de semana. Durante la semana, la gente tiene menos probabilidades de quedar y así pues están mucho más disponibles e interesados en conocer a alguien.
88. A menudo las almas gemelas tienen preferencias climáticas diferentes. Si generalmente vas a sitios de clima templado, intenta ir a otros de clima más frío. Ve a esquiar o a patinar sobre hielo. Si te gusta el frío, intenta ir a la playa un día caluroso.
89. Si no estás interesado en ordenadores o equipamientos de alta tecnología, ve a una feria de muestras sobre ordenadores y pregunta todo lo que puedas. A la gente le encantará ayudarte. Particularmente los hombres disfrutan haciéndose los expertos.
90. Si no estás interesado en lugares con vistas maravillosas, tu alma gemela sí lo estará. Ve a lugares que prometan impresionantes y espectaculares vistas para encontrar a tu alma gemela.
91. Haz de turista en tu propia ciudad. Juega a que estás solo y vienes de fuera. Podrás entrar en contacto con gente de otras zonas de la ciudad. Puedes descubrir cosas que no conocías y, en el proceso, llegar a conocer a una persona adecuada. Pide consejo en la oficina de turismo; visita lugares históricos, parques, museos, colegios y universidades. Incorpórate a visitas guiadas. Tu alma gemela podría ser otro turista en tu misma situación.
92. Si no te gusta ir a las bodas, es el momento de empezar a hacerlo. La gente está muy inspirada en las bodas. Si no te sientes atraído por ellas, es probable que tu pareja sí lo esté. Puedes necesitarla para que te anime.
93. Frecuenta locales de entretenimiento con amigos. Cuando te ríes y estás pasando un buen rato, sale lo mejor de ti. Algunas veces cuando mejor te sientes, es cuando logras atraer a la persona adecuada para ti.
94. Cuando estés de mal humor, haz algo que realmente no te guste hacer. De esta

forma no te puedes sentir peor. Algunas veces cuando estamos de mal humor, estamos tan encerrados en nosotros mismos que sentimos la necesidad de querer y ser queridos. Esta vulnerabilidad puede atraer a la persona adecuada que tiene lo que nosotros necesitamos. Es precisamente cuando nos sentimos derrotados y realmente necesitamos ayuda cuando los ángeles del cielo nos ofrecen el milagro.

95. Encuentra a tu alma gemela escribiendo o contestando un anuncio personal. Cuando escribas tu anuncio, acuérdate de expresar lo más positivo de ti mismo y adopta el papel adecuado. El papel de la mujer debe ser similar al del vendedor o al de alguien que ofrece un trabajo. Ella no debería decir nada para ganarse el interés del hombre; por el contrario, debería escribir lo que quiere de un hombre y lo que más le divierte. Un hombre, sin embargo, necesita adoptar el papel de aquel que va a buscar trabajo. Necesita hablar de sí mismo en términos entusiastas y describir lo que él tiene que ofrecer y espera ofrecer. En resumen, un hombre describe lo que él tiene que dar y la mujer lo que le gustaría recibir.
96. Las agencias de contactos personales son una forma estupenda de encontrar a la persona adecuada. Resulta mucho más fácil conocer a una persona si previamente se sabe algo de ella.
97. Si has acabado la escuela, sigue preparándote. Ve a clase sobre cosas que tú nunca antes hayas estudiado, particularmente cuando estas incluyan laboratorios, proyectos o discusiones.
98. Únete a un coro y canta —particularmente si no te gusta cantar, no puedes cantar o eres demasiado serio—. Cantando liberas el alma y conectarás con tus sentimientos de alegría e inspiración.
99. Ve de vacaciones donde la gente paga una cantidad y lo comparte todo. Algunos van al Club Med o a otros lugares similares.
100. La tienda de comestibles de tu barrio es un lugar estupendo para encontrar a

alguien con quien comparar recetas y pedirle consejo. Pregunta a la gente u ofrece consejos mientras haces la compra.

101. En un avión, ve a la zona de los lavabos e inicia una conversación mientras estás esperando en la cola. Es también fácil empezar una conversación preguntando a alguien de dónde viene y adónde va. Paséate arriba y abajo por los pasillos para ser visto y ver si tu alma gemela está allí.

Remitiéndote a esta lista una y otra vez, no solamente te sentirás inspirado y motivado para estar al día sino que encontrarás más rápidamente a tu alma gemela. Frecuentando lugares donde tú tienes mejores oportunidades de encontrar química, despertarás los elementos de la química en ti mismo. Como resultado, serás una persona más segura, capaz de disfrutar de las aventuras de ser soltero.

Y vivieron felices...

Algunos alcanzan la felicidad para siempre. Ellos no han estudiado las cinco fases del proceso de citas, ni fueron a clases para descubrir cómo podían encontrar a la persona adecuada para ellos. Ellos no lo hicieron. Pasaron elegantemente por las cinco fases sin saberlo o tuvieron la suerte de encontrar a la persona adecuada en cualquier lugar. Después de casarse, gradualmente aprendieron por sí mismos las técnicas para hacer que su matrimonio funcionara.

Para muchos de nosotros, encontrar a la persona adecuada y comenzar a hacer que la relación funcione constituyen técnicas que necesitamos aprender, desarrollar y practicar. Es muy fácil llegar a sentirte desalentado en nuestro viaje para encontrar a la persona adecuada si no entendemos que hay diferentes caminos para la misma dirección.

TRES ESTILOS DE APRENDIZAJE

Encontrar una pareja es como cualquier otra habilidad en la vida: se requiere talento, educación y práctica. Cuánta más información, educación y experiencia tengas, mejor te irá. Adquiriendo estos tres elementos, tienes mayores probabilidades de dominar esta habilidad. Shakespeare alude a estos tres estilos de aprendizaje, cuando dice: «Algunos nacen grandes, otros alcanzan la grandeza, y algunos otros la reciben sin buscarla». Otra forma de entenderlo es que hay corredores, caminantes y saltadores. Permítanme analizar estos estilos con mayor detalle.

Estilo número uno: Corredores

Algunas personas están muy bien dotadas. Nacen con un talento enorme. Por ejemplo, pueden sentarse delante de un piano y prácticamente empezar a tocar de inmediato. Pueden oír una canción y tocarla. No necesitan leer música. Estos estudiantes tan bien dotados o estudiantes prodigios son los corredores. Rápidamente consiguen el éxito y la realización en una sola tentativa. En las relaciones, los corredores son aquellos pocos que encuentran a alguien, se enamoran, y viven felices para siempre. Son una minoría. La mayoría de nosotros no somos corredores.

Estilo número dos: Caminantes

Muchas personas son caminantes. Aprenden con un profesor y a través del sistema de prueba y error. A esta gente no les ha sido dada la grandeza. Por el contrario la aprenden, la consiguen, la buscan y la encuentran. Estas personas descubren su talento a través de la educación y de una serie de experiencias vitales. Cuando aprenden a tocar el piano, por ejemplo, lo hacen gradualmente con la guía experta de un profesor y aprendiendo a leer la música.

En las relaciones, aprenden de cada una de ellas cómo entender y «leer» correctamente al sexo opuesto. Progresando regularmente, los caminantes finalmente encuentran a la persona adecuada. Cada relación les ayuda a seguir para encontrar a la persona adecuada. Como se toman el tiempo necesario para progresar a través de las fases del proceso de citas y acaban las relaciones con una nota positiva, están preparados para acertar y encontrar a su alma gemela.

Estilo número tres: Saltadores

Los saltadores tienen una maduración lenta. Ellos tienen la grandeza sin buscarla. Durante mucho tiempo parece que no se muevan o progresen. Incluso puede parecer que vayan retrocediendo. Pueden practicar y practicar pero todo es inútil. Aunque pueda parecer que no están aprendiendo sí lo están haciendo. Lo que entra finalmente se manifiesta. Con la suficiente observación de otros pianistas, con las suficientes horas de escucha de música clásica y la suficiente práctica, empezarán a tocar un día.

Einstein fue un saltador cuando llegó a aprender a hablar. De niño, no dijo nada durante años. Se limitaba a escuchar a los otros. Observaba y lo asimilaba todo.

Entonces, a la edad de cinco años, empezó a hablar frases completas. Pasó de no decir nada a decir frases completas y así se saltó la fase intermedia.

Por lo que se refiere a las relaciones, los saltadores encuentran a la persona adecuada mucho tiempo después de que sus amigos ya se hayan casado. Para su sorpresa, encuentran a alguien, se enamoran y viven felices para siempre. Hay mucha gente de cuarenta o cincuenta años que aún no se ha casado o no ha experimentado una profunda relación íntima. Como resultado de alcanzar un cierto nivel de maduración, su innato talento y sabiduría para las relaciones cálidas e íntimas surge de pronto y ellos encuentran su alma gemela. Incluso si eres un saltador y tu momento está aún por llegar, la sabiduría de los cinco estadios te ayudará a tener relaciones más seguras hasta llegar al momento adecuado para ti.

Si entendemos estos tres diferentes estilos de aprendizaje, podemos apreciar más fácilmente la importancia de las cinco fases del proceso de citas. Así que nos vamos acercando al descubrimiento del verdadero amor es fácil que erremos el camino si nos falta una adecuada comprensión de nuestras diferencias.

LAS DIFERENCIAS NO SON OBSTÁCULOS

Incluso cuando sentimos química por alguien, podemos fácilmente cometer el error de llegar a la conclusión de que somos demasiado diferentes para conseguir que una relación funcione. Esa es la razón por la que las intuiciones y descubrimientos de *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus* les ha servido de ayuda a tantas y tantas parejas. Esas parejas que muy a menudo caen en el error de creer que son demasiado diferentes para poder conseguir satisfacer sus necesidades.

En muchos casos fueron capaces de empezar a conseguir lo que necesitaban a partir de comprender mejor sus diferencias y de entender que las diferencias eran una fuente de satisfacción y de apoyo en vez de un obstáculo. De forma semejante, cuando conoces a alguien que tiene intereses distintos, eso no significa que la relación no tenga esperanza alguna.

Con una buena habilidad para la comunicación, la diferencia de intereses en modo alguno ha de constituir una fuente de conflictos. Cuando una mujer se queja de que su marido juega demasiado al golf o que está demasiado metido en los deportes, ese no es verdaderamente el problema. El problema es la incapacidad mutua de alimentar sus necesidades.

EL RESENTIMIENTO CREA EL ENFRENTAMIENTO

Cuando los hombres y las mujeres no se comprenden, malinterpretan las acciones del otro y no se comunican sus sentimientos, son incapaces de apoyarse mutuamente con éxito y de conseguir lo que necesitan. El resultado es el resentimiento.

Cuando el resentimiento emerge, los intereses distintos se extreman. Comenzamos a enfrentarnos desde posiciones radicalizadas. He aquí algunos ejemplos de cómo el resentimiento y la radicalización en las posturas afecta a una relación:

Cómo el resentimiento crea enfrentamiento

- Ella quiere salir; él siempre está cansado.
- Él quiere ir al cine; ella quiere ir a un concierto.
- Ella quiere comer comida china; él, italiana.
- A él le apetece el sexo; ella no está de humor.
- Ella quiere salir a pasear; él quiere ver la televisión.
- Él llega tarde al trabajo; ella quiere charlar.

En cada uno de estos ejemplos sus intereses y deseos están enfrentados. Cuando una persona quiere algo, el otro quiere algo diferente.

Cuando aparece el resentimiento, entonces nuestros intereses diferentes se radicalizan.

Cuanto más enfrentados estamos, más nos interesamos en aquello que no interesa a nuestra pareja. Cuando se libera el resentimiento mejorando la comunicación, comprendiendo y perdonando, nuestras diferencias no se muestran como obstáculos.

Si amamos a nuestras parejas, con el tiempo nos vamos interesando más por lo que a ellas les interesa.

Nos sentimos atraídos por gente con diferentes intereses de los nuestros porque en

cierta forma nos hacen sentirnos completos; nos sirven para equilibrar nuestra vida. A través de sus diferentes intereses, expresan algún aspecto de sí mismos que nosotros no hemos desarrollado dentro de nosotros. Con el tiempo, a medida que el amor nos une, empezamos a compartir más y más intereses. Su presencia estimula nuestro crecimiento y nos mantiene más interesados en los distintos aspectos de la vida.

LAS ALMAS GEMELAS ARMONIZAN SUS DIFERENCIAS

Es de singular importancia no esperar que podamos coincidir tanto con nuestras parejas que ellos lleguen a pensar y sentir como nosotros mismos. Debemos tener cuidado de no llegar a la conclusión errónea de que coincidir en los mismo valores signifique tener idénticos intereses y necesidades.

Como ya hemos analizado con anterioridad, las almas gemelas tienen diferentes intereses y también tienen diferentes necesidades emocionales. La coincidencia de valores crea una base desde la que poder resolver las diferencias y hallar compromisos justos para ambos. La coincidencia ayuda a las almas gemelas a armonizar sus diferencias.

La coincidencia de valores crea una base desde la que poder resolver las diferencias y hallar compromisos justos para ambos.

La coincidencia nos ayuda a comprender y a apoyar el punto de vista o las necesidades de nuestra pareja, incluso aunque nuestra perspectiva sea diferente. A pesar de que a veces sea difícil encontrar una solución con la que nadie pierda, con una buena comunicación, amor y valores compartidos siempre es posible.

Mientras que nuestras diferencias son un inconveniente, nos fuerzan, sin embargo, a ser más comprensivos, considerados y cariñosos. Nos atrae alguien diferente para poder satisfacer la profunda necesidad que siente nuestra alma de expandirse y abarcar aquello que está más allá de nosotros mismos. Así, nos ensanchamos hacia algo más de lo que podemos llegar a ser. En este sentido, una relación nos ayuda y nos apoya en ser todo lo que podemos ser.

Nos atrae alguien diferente para poder satisfacer la profunda necesidad que siente nuestra alma de expandirse y abarcar aquello que está más allá de nosotros mismos.

Para mantener unas expectativas realistas de cómo las almas gemelas armonizan sus diferencias, analicemos unos cuantos ejemplos de cómo podemos ser muy distintos y sin embargo tener unos mismos valores.

- Vincent y Angela votan de modo distinto, pero sus valores coinciden. Ambos se preocupan y están comprometidos con el bienestar de la comunidad.
- A Coleman le encanta comprar de un modo impulsivo, mientras que a Robin le gusta mirar mucho antes de hacerlo. A ambos les encanta rodearse de cosas agradables. Cuando compren algo juntos, Coleman se toma más tiempo que si fuera algo solo para él. A menudo, lo que acaban comprando es más agradable. En otras ocasiones, cuando compren algo para él, acaban enseguida.
- A Leann le gusta la terapia y a Jack le gusta el fútbol. Ambos hacen lo que es importante para ellos para relajarse y estar en contacto con sus propios sentimientos. Respetan las diferentes maneras que tienen cada uno de encontrar la paz y la tranquilidad.
- A Jerry no le gusta hablar mucho sobre sus problemas, mientras que a Barbara le gusta soltarlo todo. Se enfrentan a sus problemas de forma diferente, pero se complementan perfectamente el uno con el otro. A él le gusta ver las noticias y a ella no. Cuando ella necesita hablar, él ha aprendido a escuchar con auténtico interés. A veces incluso él habla acerca de lo que le ha pasado en un día determinado.
- Lucy es realmente sensible acerca de ciertas cosas y Roger no. Ella se enfada cuando hay un cambio de planes y él simplemente se deja llevar. Roger aún es capaz de respetar sus diferencias porque comparten valores similares. Ambos están de acuerdo en valorar más su amor que sus diferencias.
- En la medida en que él se toma su tiempo para escuchar lo que a ella le molesta, él es respetuoso, por más que no se sienta tan molesto como ella. Él puede respaldarla incluso aunque no comparta su punto de vista. Están de acuerdo en estar en desacuerdo a veces.
- Claudia se dedica mucho a la familia y Clarence no. Clarence trabaja duro para conseguir lo mejor para su familia. Podrían tener muchos conflictos, pero no los

tienen. Son conscientes de que comparten un mismo objetivo: que sus hijos tengan todo lo que necesiten. Lo que hacen es preocuparse de ese objetivo de forma distinta.

- Keith quiere tener más relaciones sexuales que Theresa. Ambos valoran mucho la intimidad. A él le gusta la intimidad física, mientras que a ella lo que le gusta es compartir su vida y sus sentimientos. Esta comprensión de que ambos comparten un mismo objetivo —estar cerca el uno del otro— les facilita llegar a compromisos sin sentir que han dejado de lado cosas que son importantes para ellos. Theresa es capaz de reconocer que el deseo de Keith de practicar más el sexo no significa que él no se preocupe por ella. Sencillamente es su manera de sentir la intimidad con él. Le ayuda a sentirse en contacto con ella.
- A Bob le gustan los equipos de alta fidelidad, mientras que a Ava le gustan las cosas simples y al estilo antiguo. Ambos se preocupan mucho de la belleza de su hogar. Comprar y remodelar puede constituir para ellos un desafío, pero siempre acaban con algo bastante más interesante.
- A David le interesan los coches nuevos y a Doris le encanta conservar las cosas durante mucho tiempo. Ambos valoran el conseguir el máximo beneficio de las cosas. Él quiere usar los coches más avanzados y ella, sin embargo, el que tiene, de ahí que él se compre uno nuevo y ella mantenga el suyo.
- Thelma está metida en asociaciones que defienden el medio ambiente y Jacob se dedica a los negocios. Ambos sienten preocupación por el mundo. Él se centra más en ayudar a la gente en su trabajo, mientras que ella ayuda a la gente siendo una activista y escribiendo cartas al gobierno.
- A Paul le gustan las fiestas y las reuniones multitudinarias. A Anna le gusta pasar el tiempo con unos pocos amigos.
- Ambos se preocupan por la calidad del trato interpersonal. Lo que sucede es que una fiesta permite que Paul exprese lo mejor de él, mientras que Anna lo hace en una reunión reducida. Lo que hacen es alternar esas dos formas y ambos consiguen lo que necesitan. Con el tiempo a ella le van gustando más las fiestas y a él las actividades sociales más tranquilas.
- A Jackson le gusta viajar y a Martha le gusta dedicarse a su jardín. Ambos valoran mucho la calidad de un tiempo relajado. A ella le gustaría que él se interesara más por el jardín, mientras que a él le gustaría que ella quisiera viajar más. Lo más importante, sin embargo, es que ellos se aman muchísimo. Con los años, Jackson ha aprendido a apreciar y a disfrutar del jardín mucho más,

mientras que a Martha cada vez le divierte más viajar. Respetando sus diferencias y haciendo algunos sacrificios, se sienten más cerca el uno del otro. Lo que era una molestia al comienzo es ahora una fuente de satisfacción.

Con esta comprensión, podemos ver claramente nuestros intereses diferentes como una fuente de estimulación y crecimiento, en vez de como un obstáculo. A causa de las diferencias, siempre habrá espacio para crecer juntos. Cuando sentimos química es una señal de que el crecimiento es posible.

BUSCANDO EN EL SITIO ADECUADO PERO ENCONTRANDO LA PERSONA EQUIVOCADA A LA QUE AMAR

Buscando en los sitios adecuados encontrarás a la persona apropiada, pero a veces puedes encontrar a la equivocada incluso en el lugar adecuado. Puedes sentir una química fuerte, pero es con una persona que resulta ser la menos indicada. Eso es parte del proceso de aprendizaje. Aprendiendo claramente de nuestros errores, obtendremos la habilidad necesaria para distinguir entre la química saludable y la no saludable.

QUÍMICA EMOCIONAL POCO SALUDABLE

Cuando un hombre se siente necesitado, la química que experimenta tiende a ser saludable, pero cuando un hombre está básicamente motivado por la posibilidad de conseguir satisfacer sus necesidades y sus deseos, entonces su química no es muy saludable. Si solo piensa en lo que él puede conseguir, entonces es poco saludable. Puede ser poco saludable, como tener un resfriado o la gripe, o puede que esté realmente enfermo y necesite la ayuda de un profesional.

Cuando la química es poco saludable no significa nada acerca del potencial último de una relación. Cuando el problema se corrige, puede haber, o no, la posibilidad de una química saludable entre dos personas determinadas.

Cuando la química es poco saludable, puedes deshacerla si sigues cuidadosamente las fases de las citas y no te precipitas en la intimidad. Durante las cinco fases que se han de atravesar para conocer a una pareja, la química poco saludable se disipará. Si

mantienes la relación adecuada, la química volverá a ser saludable. Estas son algunas de las señales de aviso de la química poco saludable en los hombres.

Señales de aviso de la química poco saludable en los hombres

- Le atraen las mujeres ricas porque necesita el dinero o porque no quiere trabajar.
- Se enamora de su enfermera. Su atracción debe ponerse a prueba una vez que se haya restablecido. Solo entonces él sabrá si tiene algo que ofrecerle al margen de su aprecio por cuidar de él.
- Siente que necesita una mujer muy atractiva para probar a los otros que es un hombre de éxito.
- Siente la necesidad de gratificación sexual por parte de una mujer enérgicamente sexual o de una mujer sugestiva, pero sabe claramente que no le gustaría mantener una relación con ninguna de ellas.
- Quiere irse a vivir con una mujer porque quiere compartir el alquiler. En vez de irse a vivir con ella, él podría encontrar a un colega para compartir la casa con él.
- Quiere relacionarse íntimamente justo después de acabar una relación. Es como una persona hambrienta de amor y compañía. Su discernimiento es mínimo. Después de tranquilizarse puede perder fácilmente el sentimiento de atracción por la mujer.
- Siente que una mujer lo ama tanto que él no quiere acabar una cosa tan agradable, pero no tiene la más mínima intención de casarse con ella algún día.
- Le atrae una mujer porque dice: «Eres el único hombre que realmente me ha gustado. No eres como los otros». Esto puede sonar como un cumplido, pero es una señal de que ella aún ha de resolver ciertos problemas con los hombres. Cuando ella descubra que es de Marte, como los otros hombres, se llevará una gran decepción.
- Se relaciona con un hombre y siente química por otro. Ciertamente esto sucederá, pero si él lo alienta flirteando con la otra mujer, experimentará incluso más química con las otras mujeres. En su relación básica, la química no tenía la oportunidad de desarrollarse.
- Siente química por una mujer que no está disponible o al menos no disponible para él.

- Mantiene una relación porque una mujer lo ha presionado, pero él no siente atracción sexual por ella. Ella puede asegurarle que se desarrollará con el tiempo. Mientras que el sentimiento sexual de una mujer puede desarrollarse con el tiempo, un hombre lo siente desde el principio o no lo siente en absoluto.
- Una mujer dice que lo ama, pero lo que él hace nunca es bastante para satisfacerla. Tendrá una relación amor-odio. Ciertamente, cada mujer continúa queriendo más, pero él debería recibir un mensaje claro respecto de que él es quien es y de que lo que aporta es suficiente.

Señales de aviso de la química poco saludable en las mujeres

Cuando una mujer se siente necesitada en mayor grado de lo que siente que está consiguiendo lo que ella necesita es que ha comenzado a sentir la química poco saludable. Estos son algunos ejemplos:

- Siente pena por un hombre y le preocupa cómo sobrevivirá sin ella.
- Siente que solo quiere amarlo y ella no se preocupa de lo que recibe a cambio. Aunque suena a un gesto noble, eso lo debilita a él y ella acabará sintiéndose resentida.
- Un hombre le dice que la necesita desesperadamente y ella se siente tan adulada que se lía con él.
- Un hombre sale también con otras mujeres, pero cuando está con ella él le dice que es la más especial. Si un hombre sale con otras mujeres, ella está engañándose a sí misma. No existe algo así como ser la más especial si sigue saliendo con otras. Significa que ella claramente no es la más especial ni siquiera aunque él lo diga.
- Sale con un hombre potencial y siente que con su ayuda puede ser realmente magnífico. Cuando una mujer tiene el mérito por el éxito de un hombre, es muy probable que acabe dejándola para encontrar a una mujer que no reclame el mérito de hacerlo feliz.
- Un hombre tiene un hábito destructivo y ella cree que puede ayudarlo. Esta química se produce porque una mujer con baja autoestima se siente mejor consigo mismo cuando siente que sus problemas no son culpa suya. Teniendo a

alguien a quien poder echar la culpa por sus problemas, ella puede rehuir la verdad de que es responsable de su propia vida.

- Se siente sexualmente atraído por un hombre enseguida. Esto es una señal de que ella está reaccionando ante las expectativas sobre quién pueda ser él, no respecto de él en sí. Antes de actuar basándose en esta química, necesita asegurarse de que han atravesado las tres primeras fases.
- Se siente ansiosa por acomodarse a un hombre y satisfacerlo. Esto es claramente una señal de que ella siente que un hombre puede darle lo que ella necesita, pero que aún no lo ha conseguido. Debería tener cuidado de no precipitarse hasta que consiga lo que ella necesita.
- Siente una química poderosa, pero cree que el hombre ha de cambiar bastante antes de que ella pueda conseguir lo que necesita. Ella espera que su amor lo transforme. No es justo que ella se dé enseguida y luego espere más de él. Esta tendencia fracasará.
- No se siente respetada por un hombre, pero ella comprende por qué él no puede hacer las cosas correctamente. Cuando él le falta al respeto, él lo justificará censurando su propio pasado o el de ella.
- Siente la química sexual, pero ella no confía claramente en que verá satisfechas sus otras necesidades.

Si no se comprenden las señales de la química poco saludable, podemos cometer fácilmente el error de relacionarnos con alguien que no es claramente el apropiado para nosotros.

ES NORMAL COMETER ERRORES

Es normal cometer errores a la hora de hallar a la persona adecuada para ti. La diferencia entre el éxito y el fracaso consiste en ser capaz de aprender de nuestros errores para ganar mayor discernimiento.

Si quieres que tu relación sea algo diferente de lo que habían vivido las generaciones pasadas, has de aprender nuevas habilidades. Si quieres correr rápidamente, tus posibilidades de caer también aumentan. El secreto del éxito consiste en levantarse y seguir marchando. Tú puedes hacerlo. Una vez que sucede, mirarás hacia atrás y te darás cuenta de que sucedió en el momento adecuado para ti.

Encontrar a un alma gemela, no una pareja segura, requiere una nueva visión, educación y mucha práctica. Con esta clase de apoyo puedes desarrollar tu habilidad para atravesar las cinco fases de las citas para experimentar un amor verdadero y duradero.

Sorteando las tormentas del amor que inevitablemente se levantan de vez en cuando, venciendo repetidamente el desafío de armonizar las diferencias y comprometiéndote a tener una relación de calidad, encontrarás a tu alma gemela y viviréis felices para siempre.

* Publicado por Grijalbo en esta colección.

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 on a Date*

Traducido de la edición original de Harper Collins Publishers, Nueva York, 1996

Edición en formato digital: septiembre de 2015

© 1997, Mars Productions, Inc.

© 1997, de la edición en castellano para España:

© 2015, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© Mercedes Cernicharo y Dimas Mas, 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: 978-84-6633-125-8

Composición digital: M.I. maqueta, S.C.P.

www.megustaleer.com

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Índice

Marte y Venus salen juntos

Agradecimientos

Introducción

1. Marte y Venus salen juntos
2. Encontrar la persona adecuada para ti
3. Primera fase: atracción
4. Segunda fase: incertidumbre
5. Tercera fase: exclusividad
6. Cuarta fase: intimidad
7. Quinta fase: compromiso
8. Cómo atravesar las cinco fases
9. Cuando el reloj sigue andando y él no lleva reloj
10. Los hombres son como sopletes, las mujeres como hornos
11. Las dinámicas del deseo masculino y femenino
12. Los hombres persiguen y las mujeres ligan
13. Reconocer a los hombres y adorar a las mujeres
14. Los hombres se anuncian y las mujeres comparten
15. ¿Por qué los hombres no telefonan?
16. Telefonar o no telefonar
17. Los hombres aman a una mujer que sonrío
18. Las mujeres aman al hombre que tiene un plan
19. Por qué algunas mujeres permanecen solteras
20. Dónde encontrar a tu alma gemela
21. Ciento un lugares donde encontrar a tu alma gemela
22. Y vivieron felices

Notas

Biografía

Créditos

Índice

Marte y Venus salen juntos	2
Agradecimientos	5
Introducción	7
1. Marte y Venus salen juntos	13
2. Encontrar la persona adecuada para ti	20
3. Primera fase: atracción	41
4. Segunda fase: incertidumbre	52
5. Tercera fase: exclusividad	68
6. Cuarta fase: intimidad	90
7. Quinta fase: compromiso	106
8. Cómo atravesar las cinco fases	122
9. Cuando el reloj sigue andando y él no lleva reloj	133
10. Los hombres son como sopletes, las mujeres como hornos	143
11. Las dinámicas del deseo masculino y femenino	161
12. Los hombres persiguen y las mujeres ligan	173
13. Reconocer a los hombres y adorar a las mujeres	179
14. Los hombres se anuncian y las mujeres comparten	188
15. ¿Por qué los hombres no telefonan?	205
16. Telefonar o no telefonar	220
17. Los hombres aman a una mujer que sonríe	232
18. Las mujeres aman al hombre que tiene un plan	251
19. Por qué algunas mujeres permanecen solteras	262
20. Dónde encontrar a tu alma gemela	274
21. Ciento un lugares donde encontrar a tu alma gemela	290
22. Y vivieron felices	303
Notas	315
Biografía	316
Créditos	317