

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/08/2011	LA TERCERA (STGO-CHILE)	134	2	LAS NUEVAS ENSEÑANZAS DE UN BEST SELLER PARTE 01	19,3x25,5	No Definido

Vivir en equilibrio es... comprender a su pareja

Las nuevas enseñanzas de un best seller



Litoralpress				Media de Información		http://www.litoralpress.cl	
Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación	
21/08/2011	LA TERCERA (STGO-CHILE)	135	2	LAS NUEVAS ENSEÑANZAS DE UN BEST SELLER PARTE 02	10,1x23,3	No Definido	

Si después de una discusión su pareja le pide que lo deje solo, no se ofenda. A él hablar de sus sentimientos en esas condiciones le hace mal. Si frente a un momento de estrés usted sobrerreacciona, tranquila, está bien. Es una actitud normal en las mujeres. Esos son algunos de los consejos del experto en relaciones de pareja y autor del best seller Los Hombres Son de Marte y las Mujeres de Venus en su más reciente libro, Venus de Fuego, Marte de Hielo.

Por: Josefina Strahovsky **Ilustración:** Victoria Zamora
Fotos: www.marsvenus.com

“ Piense que su marido es E.T. Solo imaginádoselo como un ser de otro planeta usted podrá comprender por qué le es tan complicado congeniar”. Esa fue una de las frases con las que John Gray (Ph.D en Psicología, ver recuadro) iniciaba a comienzos de los 90 los talleres para parejas que dictaba por todo Estados Unidos. En 1992 esa premisa pasó de ser algo más que el momento álgido de sus conferencias y se transformó en el punto de partida del que sería su pasaporte a la fama internacional, el best seller Los Hombres Son de Marte y las Mujeres Son de Venus. Hoy, casi 20 años después, el libro ha vendido casi 50 millones de copias y ha sido traducido a 50 idiomas. Tan exitosa resultó la idea que John Gray aún sigue buscando nuevas interpretaciones y hasta la fecha ha editado 18 libros sobre el tema, como Marte y Venus Comienzan de Nuevo, Marte y Venus en el Dormitorio o Milagros Prácticos para Marte y Venus. El último: Venus de Fuego, Marte de Hielo, editado a fines del año pasado.

Protagonista de esta reciente publicación es la química del cerebro. Ella explica las desigualdades irrefutables que, según el autor, nos hacen ver a los hombres como verdaderos marcianos. “Habiendo estudiado las diferencias entre hombres y mujeres por más de 30 años, todavía me parece asombroso todo lo que tiene que ver con la química del cerebro (...) En el pasado podríamos haber concluido que las mujeres eran más emocionales, eso puede haber sido visto como sexista e incorrecto porque los hombres también pueden serlo. Pero mientras más entendemos el funcionamiento de nuestro cerebro más nos damos cuenta de cuán diferentes somos en realidad”, cuenta a revista Mujer vía email.

¿Nos puede explicar algo más sobre el título de este libro?, ¿qué lo inspiró a retomar esta saga? Es una evolución de títulos anteriores. Venus en Fuego tiene relación con las reacciones emocionales con las que las mujeres se enfrentan al estrés, y Marte en Hielo dice lo contrario, de cómo los hombres manejan una misma situación mucho más desvinculados de los sentimientos. Ellas tienden a sentirse sobrepasadas por emociones y para ellos es fácil perder la motivación. De ahí la idea del hielo y el fuego. Este libro está orientado a dar las herramientas necesarias para encontrar el equilibrio y no tener reacciones exageradas para ninguno de los lados. →

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/08/2011	LA TERCERA (STGO-CHILE)	136	2	LAS NUEVAS ENSEÑANZAS DE UN BEST SELLER PARTE 03	18,4x23,5	No Definido

→ **¿Cuáles son las principales diferencias en el cerebro de hombres y mujeres?** Una muy importante es que la parte emocional del cerebro femenino es dos veces y media más grande que la de un hombre. Por eso tienen reacciones más intensas frente a situaciones que pueden no ser tan estresantes para un hombre. Ellos, en cambio, necesitan grandes problemas para tener una reacción emocional considerable. Las mujeres están diseñadas para gatillar emociones fuertes sin importar si el problema es grande o pequeño. Esa distinción química finalmente es responsable de gran parte de las malas interpretaciones en las relaciones entre sexos y de pareja. Cuando ellas se ponen sensibles, los hombres creen que están exagerando. La verdad es que sobrerreaccionar para las mujeres es una manera normal de reaccionar.

Mejor no hablar de sentimientos

“Mi amor, por favor, cuéntame qué te pasa”. Esa pregunta puede detonar catástrofes, según Gray. Es dinamita pura y las mujeres no se dan cuenta. Porque una de las teorías que este best seller, experto en relaciones, sostiene en su libro *Venus de Fuego, Marte de Hielo* es que a los hombres les perjudica hablar de sus emociones. Así, tal cual. El culpable: la química del cerebro. “Hablar de las emociones es beneficioso para las mujeres pero a los hombres les hace mal. Si un hombre está deprimido, sus niveles de testosterona bajan y eso lo hace más irascible y negativo. En ese caso la testosterona comienza a actuar como estrógeno y se pone más malhumorado, enojado y sensible”, asegura. En cambio, dice, cuando las mujeres hablan de sus sentimientos suben sus niveles de oxitocina y bajan los de estrés. Esta hormona, que es un neurotransmisor secretado en mayor cantidad por las mujeres, además actúa en el cerebro generando vínculos emocionales como el apego maternal y la capacidad para establecer relaciones sociales y de pareja, entre otras.

¿La clave para evitar confrontaciones? Los hombres –sostiene Gray– deben entender qué es lo que los hace explotar y estar atento a revertir esas emociones para no tomar decisiones hasta cambiar ese sentimiento por uno positivo y de relajación; y en el caso de las mujeres la solución está en algo que la mayoría supone pero que, a veces, en medio de una discusión, es difícil aceptar: “Lo mejor es que lo deje solo. Definitivamente cambie de

habitación e ignórela. Lo último que necesita es conversar”.

¿Cuánto puede afectar el equilibrio hormonal del cerebro nuestras relaciones? Las diferencias hormonales son importantísimas a la hora de relacionarnos. En las mujeres la hormona oxitocina, algunas veces llamada ‘la hormona del afecto’, es vital para bajar los niveles de estrés. En el caso de los hombres esa función la cumple la testosterona. Por ejemplo, en una relación en la que el hombre es bueno para escuchar a su pareja, en ella se produce más oxitocina, lo que mejora la capacidad para que se sienta feliz y su estrés baje. Cuando los hombres anticipan un triunfo se aumenta la producción de testosterona, lo que los ayuda a controlar sus niveles de estrés. Tener el conocimiento de esa dinámica nos puede ayudar en nuestras relaciones, enseña a los hombres a ser más afectuosos y a las mujeres a reforzar la cotidianidad con mensajes positivos para ellos. En estos tiempos tenemos vidas tan aceleradas que saber cómo las hormonas afectan nuestra emocionalidad puede significar un verdadero alivio del estrés.

¿Podemos adiestrar a nuestro cuerpo a producir más de estas hormonas que nos hacen bien? Sí, manejando el estrés de manera efectiva. Las mujeres deben tomar decisiones orientadas a subir sus niveles de oxitocina, eso disminuirá su estrés. Uno de los problemas más grandes que enfrentan las mujeres hoy es tener que lidiar con miles de tareas; en esos casos incluso una actividad pensada para el relax puede constituir otro elemento de cansancio o estrés. Por eso lo que tienen que entender es que el equilibrio, la calma y la felicidad son los grandes aliados para bajar esos niveles altos de tensión en el cuerpo, y ellas son responsables de lograr esa felicidad, no su entorno o sus parejas. Si es que le dan más tiempo en su vida para hacer las cosas que aman, sus niveles de oxitocina subirán y sus niveles de estrés bajarán. Generalmente eso significa actividades en las que no requieran resolver ningún problema serio. Se ha comprobado, por ejemplo, que ir de shopping aumenta los niveles de esta hormona. En resumen: las mujeres deben ser mejores administradoras de su tiempo.

¿Si la oxitocina es la hormona del afecto, qué simboliza la testosterona? Cuando los hombres se enojan, suben sus niveles de

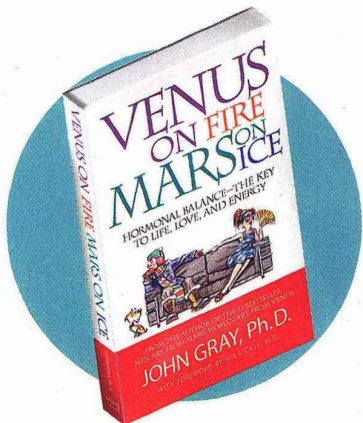


ANATOMÍA DE GRAY

Convertirse en un gurú de las publicaciones de autoayuda estaba en la sangre de este tejano. La madre de John Gray era dueña de una tienda dedicada exclusivamente a libros de sanación y metafísica en su natal Dallas. Su influencia fue tan determinante que al salir del colegio en vez de entrar a la universidad este especialista se dedicó a seguir las enseñanzas de la meditación trascendental de la mano del reconocido Maharishi Mahesh Yogi, el mismo mentor de The Beatles y Mia Farrow. Tal fue su compromiso con él que le dedicó nueve años de su vida como su asistente personal. Pero cuando su círculo cercano apostaba que sería el sucesor natural del Maharishi, él se retiró. Lo que siguió fue estudiar psicología por varios años, incluyendo un doctorado por correspondencia con la Universidad Columbia Pacific. Luego se dedicó a crear su propio imperio de talleres de autoayuda y sanación de parejas que explotó en 1992 con la publicación de su mítico best seller.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/08/2011	LA TERCERA (STGO-CHILE)	137	2	LAS NUEVAS ENSEÑANZAS DE UN BEST SELLER PARTE 04	19,4x10,5	No Definido

“*Cuando ellas se ponen sensibles, los hombres creen que están exagerando. La verdad es que sobrerreaccionar para las mujeres es una manera normal de reaccionar*”.



estrés. Lo que significa que baja su concentración de testosterona. Es erróneo pensar que altos niveles de testosterona tengan relación con mayor agresividad o rabia (...). La testosterona es muy mal entendida por la gente. Cuando los niveles de testosterona están altos los hombres andan más amigables, románticos y respetuosos que nunca. Sabiendo esto, las mujeres deberían darse cuenta de que no es un ataque personal si su pareja le pide que lo deje solo después de una discusión. Esas herramientas son las que enseño a usar en este libro y solo necesitan 30 minutos al día para ejercitarlas.

O sea, ¿es posible ayudar a equilibrar la producción de estas hormonas? Este desbalance es resultado directo de la vida moderna y de sus altos niveles de estrés. Es evitable aunque también es muy común. Para solucionarlo se requiere mejorar dos aspectos: uno tiene que ver con los mecanismos que tenemos para afrontar la tensión y lo otro con el tipo de comida. Por ejemplo, alimentos procesados, con alto contenido de azúcar, crean una fluctuación en los niveles de azúcar en la sangre que a su vez elevan desproporcionadamente las hormonas. Una de las formas más fáciles y efectivas de equilibrarlas es regular el azúcar en la sangre. Esto se puede hacer por el consumo de alimentos menos procesados, mediante la adición de ciertos suplementos, consumir alimentos ricos en fibra. El ejercicio regular también ayuda. **M**