

INTRODUCCIÓN

MARCIANOS Y VENUSIANAS EN UN UNIVERSO CAMBIANTE

Cuando escribí *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus* en 1992, mi objetivo era ayudar a hombres y mujeres a comprender sus diferencias básicas. Los dos sexos vienen de mundos prácticamente vecinos y, sin embargo, en muchos sentidos parece que uno sea de una punta del sistema solar y el otro de la otra. No es de extrañar que las venusianas no entiendan a los marcianos, y que los marcianos no entiendan a las venusianas. Los hombres de Marte son un dechado de sentido práctico, mientras que las mujeres de Venus, de sentimientos. Las mujeres quieren que las amen, y los hombres, que los necesiten. Y tanto los hombres como las mujeres aman como quieren que los amen y no como su pareja necesita ser amada.

En *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus* y en los siguientes libros que escribí, enseñé a las parejas a aceptar sus diferencias, a trabajarlas y celebrarlas. Pero ni una sola vez dije, «y por eso somos distintos», porque no podía. En aquellos días ni yo ni ninguna otra persona teníamos los conocimientos para afirmarlo.

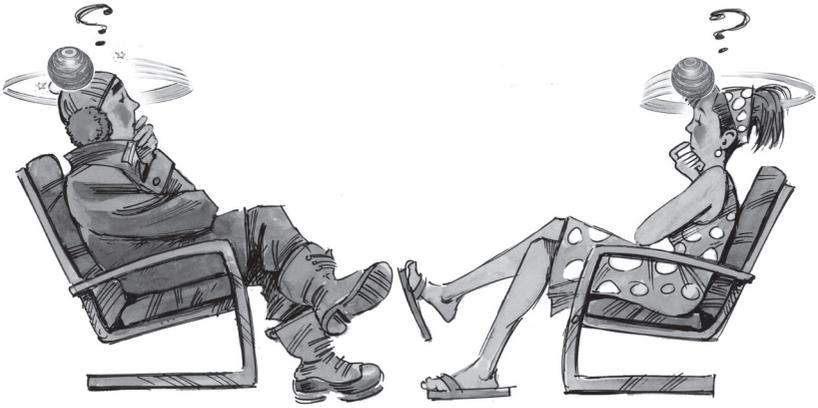
¡Pero hoy sí los tenemos! Algunos recientes y fascinantes descubrimientos científicos han demostrado que las diferencias entre los sexos y cómo se relacionan el uno con el otro se basan en la bioquímica y se encuentran en... *nuestras hormonas*. Estas diferencias hormonales no sólo determinan si nos gusta ir de compras o reparar cosas, sino que además revelan las formas únicas en las que cada sexo afronta el estrés. Cuando en nuestro cuerpo se da un desequilibrio hormonal, podemos sufrir tanto enfermedades físicas como mentales. Pero si tenemos un plan para producir las hormonas que necesitamos, descubrimos que tenemos la fuerza y la energía para afrontar los retos de la vida cotidiana. En otras palabras, estos grandes hallazgos nos enseñan cosas que son tremendamente importantes para progresar en el acelerado mundo en que vivimos. *Nos dicen cómo vivir, amar y gozar de una saludable longevidad juntos.*

Esta nueva información no podía haber llegado en mejor momento. En la actualidad, la mayoría de mujeres trabajan todo el día, y cuando vuelven a casa, les espera el turno de las tareas domésticas. Los hombres se las tienen que ver con trabajos que están cambiando rápidamente, cuando no desapareciendo. Las estadísticas revelan que tanto los hombres como las mujeres duermen menos horas, comen menos saludablemente y enferman más que en el pasado. El índice de divorcios sigue siendo elevado, y la cantidad de mujeres sin pareja ha aumentado un cien por cien. La vida moderna es muy dura. Y aún puede serlo más vivir en ella en pareja. Y mientras la vida se vuelve cada vez más dura, me alegro de presentar unas formas sencillas y prácticas de mejorar tus relaciones. A veces nos complicamos la vida demasiado, y no tenemos en cuenta que la simplicidad obra maravillas en nuestras relaciones afectivas.

En este libro te ofrezco la información necesaria y unos simples consejos para que dispongas siempre de una buena provisión de hormonas del bienestar para tus necesidades específicas y las de tu pareja. Te hablaré de las hormonas del estrés, en concreto cómo nos perjudican la salud y complican nuestra capacidad de relacionarnos con el otro sexo. También describiré la importancia de una buena alimentación, un nivel equilibrado de azúcar en la sangre y descansar bien por la noche, y te presentaré algunos nuevos y fascinantes complementos alimentarios que te ayudarán a reponer las hormonas que consumes a lo largo de un día estresante. ¡Y cuando apliques este nuevo conocimiento hormonal a tu relación de pareja, descubrirás que ahora entiendes lo que antes no tenía ningún sentido en tu relación!

Únete a mí para disfrutar de los divertidos episodios y las flaquezas de marcianos y venusianas mientras aprenden a hacer frente a un universo que está cambiando a marchas forzadas. Reúnete conmigo en él para aprender cómo tú y tu pareja podéis usar este nuevo conocimiento sobre la forma en que hombres y mujeres superan el estrés para gozar de una vida longeva llena de amor, felicidad y vitalidad. Para conseguir esto y muchas más cosas no necesitas cambiar totalmente de vida. Todo cuanto tienes que hacer son algunos cambios sutiles y sencillos, y estar dispuesto a ver cómo tu relación de pareja se vuelve mucho más enriquecedora y satisfactoria para ambos de lo que jamás llegaste a imaginar.

¿POR QUÉ LAS VENUSIANAS ESTÁN QUE ARDEN Y LOS MARCIANOS SON UN TÉMPANO DE HIELO?



ELLA SE PREGUNTA: ¿POR QUÉ SE MUESTRA TAN FRÍO Y DISTANTE?

ÉL SE DICE: ¿POR QUÉ ESTÁ TAN CABREADA CONMIGO?

Él vuelve a casa después de un día agotador, esperando poner los pies en el taburete y relajarse en su sillón favorito. Está listo para desconectar, leer las noticias o mirar la tele. Por fin, después de un día resolviendo problemas en el trabajo, puede olvidarse de las frustraciones de la jornada. Lo último que quiere es vérselas con otro problema. Está deseando tener un ratito de tranquilidad. Quiere relajarse y olvidarse de sus responsabilidades.

Ella se pregunta: «¿Qué le pasa? ¿Por qué me ignora? ¿No debería contarme cómo le ha ido el día o preguntarme cómo me han ido a mí las cosas? ¿Es que no puede echarme una mano en la casa antes de de-

jarse caer en el sillón? ¿Me ha visto incluso?» En su mente las dudas no hacen más que aumentar. «¿Por qué no quiere hablar conmigo? ¿Por qué cuando vuelve a casa no participa de la vida familiar? ¿Por qué no se abre y comparte sus sentimientos conmigo? ¿Pasa olímpicamente de mí? ¿Qué se ha hecho del hombre con el que me casé? ¿Ya no me ama?»

Ella se pregunta: «¿Por qué se muestra tan frío y distante?» (*El marciano es un témpano de hielo.*)

Él se pregunta: «¿Por qué está tan cabreada conmigo?» (*La venusiana está que arde.*)

¿Te resulta familiar esta escena? Pues si los hombres son de Marte y las mujeres de Venus, al final del día o al cabo de varios años de matrimonio, las venusianas con frecuencia están que arden y los marcianos son un témpano de hielo. Y hasta hace poco no teníamos conocimientos científicos para entender por qué es así.

Las hormonas de las que están que arden y de los témpanos de hielo

Estas actitudes tan diametralmente opuestas —estar que arden las mujeres y ser un témpano de hielo los hombres— se dan de verdad. Las mujeres y los hombres no son distintos por la educación que han recibido de pequeños o por la distinta visión que tienen del mundo, aunque ambas cosas puedan ayudar a ello, sino porque hormonalmente el cuerpo masculino es totalmente distinto del cuerpo femenino. La constitución bioquímica de cada sexo no es la misma. Llevamos muchos años sabiéndolo en líneas generales. Pero sólo hace poco que hemos adquirido el conocimiento científico que nos permite establecer con exactitud cuáles son las hormonas que más influyen en el éxito y el fracaso de las relaciones de pareja. Comprender las diferencias hormonales relativas a los sexos nos da una nueva perspectiva revolucionaria, no sólo para mejorar nuestra relación cotidiana con nuestra pareja, sino también para crear una vida en común sana y feliz.

Las últimas investigaciones han revelado que las mujeres hacen frente al estrés liberando una hormona llamada oxitocina, y los hombres secretando testosterona. La oxitocina se libera en situaciones que

implican seguridad, cooperación, cuidado, atención a otros y apoyo. La testosterona, por el contrario, se libera en situaciones de emergencia que requieren una respuesta rápida, sacrificarse por una noble causa y resolución de problemas. Esta diferencia hormonal nos ayuda a ver claramente por qué tan a menudo los hombres no «entienden» a las mujeres, y viceversa. Es porque ambos sexos tienen necesidades bioquímicas muy distintas a la hora de enfrentarse al estrés: ya sea al alto nivel de estrés de una pérdida o de un revés importante, o al bajo nivel de estrés de consultar la lista de tareas por hacer.

	La testosterona se libera	La oxitocina se libera
1	En urgencias y emergencias	En situaciones de seguridad y cooperación
2	Si hay que sacrificarse por una noble causa	Cuando hay que cuidar y atender a otros
3	Para la resolución de problemas	En actividades maternas

Es un descubrimiento innovador para la ciencia que está surgiendo de una mejor comprensión de cada sexo. Merece nuestra atención porque ayuda tanto a los hombres como a las mujeres a ir por el buen camino cuando intentan superar los altibajos de la vida cotidiana. Y lo más importante es que nos ayuda a entender al sexo contrario y a ver las formas tan distintas en que hombres y mujeres hacen frente al estrés.

Para ver las cosas con mayor claridad, ahondaremos más en este fascinante descubrimiento hormonal. Comprender los distintos efectos que la oxitocina y la testosterona produce en las mujeres y en los hombres es el primer paso para hacer los cambios sutiles en la conducta y la alimentación de los que hablaré en el resto del libro.

El estrés disminuye en los hombres al aumentar el nivel de testosterona, y en las mujeres al aumentar el nivel de oxitocina.

Empecemos por los hombres. Cuando a un hombre le sube el nivel hormonal de testosterona, su estrés disminuye. Pero en las mujeres es distinto. A ellas la testosterona les gus-

ta porque les produce una sensación de poder y competencia y las hace sentirse sexis, pero no les reduce el nivel de estrés. Un nivel demasiado alto de testosterona puede hacer que una mujer sea agresiva e impulsiva, e incluso aumentar su grado de estrés.

Los hombres hacen frente al estrés resolviendo situaciones que les permiten liberar testosterona o reponer esta hormona. Solucionar problemas estimula la liberación de testosterona, por eso a los hombres les encanta reparar la tostadora o cambiar el aceite del coche. Mientras actúan, se sienten competentes y poderosos. Pero al cabo de poco necesitan relajarse y recuperar fuerzas, porque descansar o divertirse les permite reponer sus reservas de testosterona. Si eliminamos cualquier mitad del ciclo, nos encontraremos con un hombre estresado que seguramente no funcione demasiado bien.

Veamos ahora el caso de las mujeres. Cuando a una mujer le sube el nivel de oxitocina, su grado de estrés baja. Pero en los hombres no

El ciclo de actividad y descanso ayuda a los hombres a hacer frente al estrés.

es así. Les gusta la oxitocina, esta hormona aumenta su inclinación hacia la confianza, la empatía y la generosidad, pero les provoca el mismo efecto que la testosterona en las mujeres. La oxitocina no les reduce el estrés. Al contrario, incluso puede aumentarlo. Es decir, cuando un hombre tiene un nivel demasiado alto de oxitocina, esta hormona puede provocarle somnolencia y reducir significativamente su nivel de testosterona.

El ciclo de dar apoyo y recibirlo ayuda a las mujeres a hacer frente al estrés.

Las mujeres hacen frente al estrés implicándose en situaciones que estimulan la liberación de oxitocina y facilitan la reposición de esta hormona. Cuando una mujer cuida de los demás, libera oxitocina y su estrés disminuye. Y cuando recibe apoyo, su nivel de oxitocina se repone. Este ciclo de dar apoyo, recibirlo y volver a darlo, rige la vida de una mujer que capea con éxito el estrés. Si se la priva de una parte de este ciclo, la mujer siente que está dando demasiado de sí misma.

Al hablar de estas hormonas de efectos relajantes, es importante recordar que ambos sexos usan la testosterona y la oxitocina y se benefician de estas sustancias bioquímicas. Pero los hombres y las mujeres

son muy distintos en cuanto a las hormonas que necesitan y a la eficacia con la que las producen y almacenan.

En el caso de la testosterona, por ejemplo, aunque esta hormona sea beneficiosa para las mujeres, es mucho más importante para los hombres. Sin ella, a un hombre se le dispara rápidamente el nivel de estrés. Piensa en el pobre tipo que va a un centro comercial con su mujer. Cuando ella va de compras, él no tiene ningún problema que resolver. Ni tampoco ninguna meta, y las compras se le hacen eternas. Sin un problema que resolver ni una meta que alcanzar, se siente hecho polvo y frustrado, y al poco tiempo tiene el ánimo por los suelos. No está produciendo testosterona y debe fabricar mucha y rápido, porque no necesita 10 veces más testosterona que una mujer, sino 30 veces más. Por este motivo, damas, la silla más cercana parece atraerle como un imán y cuesta tanto hacerle despegar el culo de ella. Tu hombre anda bajo de testosterona, ¡se está quedando sin una gota! Y necesita muchísima más que tú.

En cuanto a la oxitocina, esta hormona es beneficiosa para los hombres, pero es mucho más importante para las mujeres. No es una cuestión de cantidad, ya que ambos sexos tienen niveles parecidos de oxitocina, pero las mujeres la consumen más deprisa que los hombres, sobre todo cuando están estresadas. Hoy en día uno de los mayores problemas de las mujeres es que no disponen de oportunidades para reponer sus niveles de oxitocina recibiendo apoyo y acogida. Tener tiempo para recibir apoyo es uno de los mayores problemas de las mujeres actuales. Cuando están estresadas, lo último que quieren es hacer un hueco en su agenda para recibir apoyo. Esto es cada vez más común porque hasta ahora no conocían el papel que desempeña la oxitocina en su bienestar. Pero con este nuevo conocimiento de la dinámica hormonal en su vida, cualquier mujer puede cambiar de estar siempre dando a los demás, a tomarse el tiempo que necesita para recibir apoyo.

Los hombres para recuperarse del estrés necesitan producir 30 veces más testosterona que las mujeres.

Compaginar el trabajo con la vida familiar

En los tiempos en que los hombres eran los que ganaban los garbanzos y las mujeres las que se quedaban en casa criando a los hijos, las cosas eran más claras hormonalmente hablando. En el llamado hogar ideal del pasado, los hombres sabían que podían relajarse al volver a casa por la noche. Como las mujeres tenían un montón de tiempo para crear un hogar acogedor, no esperaban gran cosa más de los hombres salvo que fueran unos caballeros y mantuvieran a la familia. En este arreglo tradicional, ambos sexos tenían más oportunidades para reponer sus niveles hormonales que en la actualidad.

Hoy, en cambio, compaginar las tareas del hogar y la vida familiar con el trabajo y la vida personal es uno de los mayores retos de la mayoría de las mujeres y de los hombres que las aman. Cada día, cuando una mujer acaba su jornada laboral, le espera otra al volver a casa. Tanto si trabaja porque le gusta o por necesidad, apenas tiene tiempo para relajarse y capear el estrés. Por la noche, al salir del trabajo, casi le da miedo abrir la puerta de su casa porque le esperan un montón de responsabilidades y sabe que no tiene tiempo para «cumplir con todas».

Para muchas mujeres, compaginar el trabajo con los retos continuos de la vida familiar es muy frustrante porque sigue siendo algo imposible de alcanzar. Muchas me comentan que ganar un sueldo y ayudar económicamente a su familia es estupendo, pero añaden: «¡Haría lo que fuera por una buena noche de sueño reparador!» Y por disfrutar de una velada romántica con su marido. Y por que la ayudasen a lavar los platos. Sé que en la actualidad muchas mujeres llevan una vida desequilibrada y de lo más estresante.

Ahora que las mujeres trabajan, ha aumentado el estrés en el hogar.

Las investigaciones objetivas me respaldan en ello. El cortisol es la principal hormona del estrés, y los estudios que miden los niveles de cortisol en ambos sexos revelan que las mujeres que trabajan tienen el doble de estrés que los hombres. Y cuando ellas vuelven a casa, su nivel de estrés aumenta todavía más. Los hombres, en cambio, al llegar a casa se sientan en el sillón y miran las noticias de la tele, con lo que sus niveles de cortisol, que eran más bajos que los de ellas, descienden aún más. El mundo de los hombres no ha cambiado demasiado con la

mayor presencia de mujeres en la población activa. Pero el de las mujeres lo ha hecho totalmente. Y esto ha llevado a lo que es quizá la diferencia más importante entre los hombres actuales si los comparamos, por ejemplo, con los de 1960. El marido de hoy tiene una esposa con una lista de quejas y necesidades que su padre nunca habría imaginado.

En el pasado, las mujeres eran más felices que los hombres de forma perceptible, pero ya no es así. En los últimos veinte años apenas ha cambiado el nivel de felicidad de los hombres; sin embargo, las encuestas psicológicas revelan que el nivel medio de felicidad de las mujeres ha caído en picado. En mi calidad de hombre que lleva casado casi veinticinco años, sé que la infelicidad de las mujeres afectará negativamente a los niveles de felicidad de los hombres, y pronto. Hay un dicho que reza: «Cuando mamá no es feliz, nadie es feliz». Y según mi propia experiencia, así es. Cuando las mujeres sufren, todo el mundo sufre.

Cuando los niveles de estrés son moderados y se llevan bien, tanto los hombres como las mujeres pueden dar lo mejor de sí mismos. Son afectuosos y cordiales, y se muestran generosos y agradecidos con su pareja. Pero a medida que el estrés aumenta, cambian, y el cambio se expresa de formas importantes. Las mujeres se sienten agobiadas con el exceso de tareas por hacer, y los hombres o bien se retraen pensando en los problemas en el trabajo, o bien se quedan dormidos en el sofá. Cuando la vida familiar deja de ofrecer remedios para el estrés, las mujeres están que arden, y los hombres se vuelven un témpano de hielo.

En los tests que miden la felicidad, las mujeres sacan una puntuación más baja que los hombres.

Para entender nuestras diferencias

Creo que el mayor conocimiento que tenemos actualmente de las influencias hormonales nos será muy útil. Aprender acerca de la testosterona y la oxitocina, y los distintos efectos que producen en ambos sexos, nos ofrece grandes esperanzas de encontrar paz y satisfacción mutua en nuestra relación de pareja. Es importantísimo incorporar este nuevo conocimiento a nuestra vida, ya que si los que tenemos pareja

no entendemos nuestras distintas necesidades cuando reaccionamos ante las situaciones estresantes de la vida, nuestra tensión y desilusión no hará más que aumentar. Si no entendemos a nuestra pareja a este nivel bioquímico básico, nos sentiremos cada vez más frustrados, decepcionados y preocupados. Es mejor que entendamos con claridad y precisión los papeles que desempeñan la testosterona y la oxitocina y cómo pueden ayudarnos a entender al sexo opuesto. Vamos a analizar algunas preguntas comunes y las nuevas respuestas:

1. Pregunta: Las mujeres suelen preguntar: «*¿Cómo puede quedarse sentado tan pancho en el sillón mirando la tele cuando la casa está hecha un desastre?*»

Respuesta: Un hombre quiere sentarse en el sofá o el sillón después de un día estresante porque al relajar la musculatura y desconectar de los problemas y las obligaciones del día repone sus niveles de testosterona. Quizá no advierta que la casa está hecha un desastre o, si lo hace, no quiere preocuparse por ello. Sus prioridades son otras.

2. Pregunta: Los hombres suelen preguntar: «*¿Por qué mi mujer siempre quiere hablar de cómo le ha ido el día? Incluso peor aún, ¿por qué me pregunta cómo me han ido a mí las cosas?*»



Respuesta: Una mujer desea participar en actividades de atención a los otros para reponer sus niveles de oxitocina y relajarse. Por eso quiere que su compañero le hable de cómo le ha ido el día. Cuando él escucha con cariño lo que ella le cuenta que ha hecho, también la ayuda a reponer sus niveles de oxitocina.

3. Pregunta: Las mujeres suelen preguntar: «*¿Por qué le gusta tanto mirar la tele? ¿Por qué prefiere ver la tele antes que estar conmigo? ¿Y por qué insiste en que compremos una mucho más grande?*»

Respuesta: Los estudios han revelado que cuando un hombre se relaja mirando la tele, su nivel de testosterona sube y se repone, y su nivel de estrés baja. En cuanto a la segunda parte de la pregunta, yo diría que el tamaño sí importa. Una tele pequeña es sinónimo de poca testosterona. Y una tele enorme... bueno, ¡ya puedes imaginarte a lo que equivale!

4. Pregunta: Los hombres suelen preguntar: *«¿Por qué ella se enfada por todo? ¿Por qué no se relaja? La mayoría de las cosas de las que habla no me parecen nada del otro mundo, ¿por qué para ella es tan importante hacerlo?»*

Respuesta: Para ella sí son importantes. Cuando una mujer está medianamente estresada, la parte emocional de su cerebro reacciona con mucha más intensidad. Hablar de sus emociones la ayuda a sentirse vista, escuchada, entendida y amada. De este modo puede reponer sus niveles de oxitocina, la hormona que la relaja.

5. Pregunta: Las mujeres suelen preguntar: *«¿Por qué él siempre deja las cosas para el último momento? Siempre espera hasta el último minuto para hacer las maletas, planear nuestras veladas románticas y comprar los regalos, y no lava los platos hasta que hay una montaña en la pila».*

Respuesta: Cuando un hombre lo deja todo para el último momento, es porque por naturaleza le gusta que la presión se vaya acumulando hasta que sea peligroso esperar más. Recuerda que lo que estimula la liberación de testosterona es la sensación de riesgo y la necesidad de resolver problemas. Esto, a su vez, reduce su nivel de estrés y le da una inyección de energía, o le motiva para realizar la tarea.

6. Pregunta: Los hombres suelen preguntar: *«¿Por qué ella siempre está haciendo planes? Creo que se preocupa demasiado. ¿Por qué no puede relajarse y dejar de querer hacer tantas cosas?»*

Respuesta: Cuando una mujer se preocupa por los demás y lo demuestra planeando cosas para ellos, es un acto de amor que libera oxitocina. Un hombre lleva encima lo esencial, la cartera y el peine, en cambio una mujer carga con un gran bolso con todo lo que ella, o cualquier otra persona (miembros de la familia, amigas,

compañeras de trabajo) puedan necesitar. Planearlo todo de antemano es en las venusianas un acto de amor y consideración que libera oxitocina y las ayuda a sobrellevar el estrés.

7. Pregunta: Las mujeres suelen preguntar: *«¿Qué se ha hecho del hombre tan romántico que conocí? Al principio me invitaba a cenar fuera, me halagaba y se mostraba muy cariñoso. Pero ahora sólo me toca cuando quiere hacer el amor».*

Respuesta: Al principio de vuestra relación, él estaba resolviendo un problema: ¡intentaba que le amaras! Enfrentarse a este «problema» le hacía liberar testosterona, le bajaba el nivel de estrés y le daba un montón de energía romántica. Pero ahora que ya estáis casados, tiene otros problemas que resolver, como pagar la hipoteca. El romanticismo ya no le hace liberar el montón de testosterona que le reducía el estrés; ahora lo que lo hace es verse como un buen proveedor para su familia.

8. Pregunta: Los hombres suelen preguntar: *«¿Por qué me las hace pasar negras para tener una vida sexual? Ella se queja de que no soy lo suficientemente cariñoso y que en nuestra relación no hay suficiente romanticismo o intimidad».*

Respuesta: A las mujeres les gusta tanto el sexo como a los hombres. Es la oxitocina la que a veces hace que al hombre le parezca que debe rellenar una serie de papeles y estar oficialmente precualificado para tener relaciones íntimas con ella. Cuando una mujer tiene un nivel bajo de oxitocina, su libido disminuye y su estrés aumenta. Pero si su nivel de oxitocina es alto, quizá por los relajantes efectos de las muestras de amor y atención de su pareja, su respuesta sexual puede ser muy intensa. ¡Las palabras cariñosas y los detalles cuentan mucho! Más adelante describiré formas fáciles y prácticas para los hombres de estimular altos niveles de oxitocina en las mujeres que aman. Como verás, es un nuevo método que con tu ayuda puede obrar maravillas para renovar tu vida amorosa.

Estos nuevos conocimientos sobre los efectos de las hormonas capaces de reducir nuestro estrés, nos permiten responder a todas las vie-

jas preguntas que las mujeres y los hombres se han estado haciendo mutuamente durante generaciones. Unas respuestas que explican las cosas en lugar de poner excusas y que nos ayudan a entender una situación en vez de lanzar las manos al aire desesperados. Esta información no aparece en la mayoría de libros sobre las relaciones de pareja, porque la mayor parte no se conocía o no se había demostrado hasta hace muy poco.

Esta oportunidad de llegar a un mejor conocimiento mutuo en nuestra relación de pareja no tiene precedentes. Piensa en ello: al adquirir un nuevo conocimiento de cómo somos los hombres y las mujeres, no sacaremos conclusiones (falsas) precipitadamente. Ni echaremos la culpa a nuestra pareja cuando las cosas nos salgan mal, porque sabremos que la mayoría de conflictos vienen de las diferencias bioquímicas básicas entre nosotros y, al entenderlas, podremos «resolverlos». En lugar de sentirnos confundidos o impotentes, podemos empezar a expresar una nueva forma de interactuar y relacionarnos. ¡Qué excitante! Ahora que sabemos por qué las venusianas están que arden y los marcianos son un témpano de hielo, podremos cerciorarnos de que nuestra pareja, a la que amamos más que a nada en el mundo, reciba todo cuanto necesita sin tener que sacrificar nunca lo que nosotros queremos y necesitamos. Para alcanzar este equilibrio debemos entender al otro sexo de una forma nueva y positiva.

La colisión de los amantes

En muchas relaciones afectivas que antes eran estupendas, el hombre deja de intentar satisfacer a su pareja y se distancia de ella. La mujer también se siente insatisfecha por la falta de comprensión masculina y deja de confiar en su marido. Él se vuelve más pasivo. Ella se vuelve más exigente. Por más que lo intenten, esta pareja no consigue recuperar el tranquilo y generoso ambiente de amor y felicidad que reinaba entre ellos cuando empezaron a vivir juntos.

Sería fabuloso si pudiera decirte que la solución está en entender la diferencia entre el fuego y el hielo. Pero por desgracia no puedo hacerlo, porque la triste realidad es que no basta sólo con la información científica que tenemos. Además de este nuevo conocimiento, es nece-

Marte y Venus pueden colisionar, pero también pueden crecer en un amor y una empatía más profundos.

sario adoptar una actitud positiva. Cuando tenemos una visión negativa de las diferencias entre hombres y mujeres, éstas se vuelven una fuerza capaz de separar a los planetas. Pero cuando las venusianas y los marcianos ven sus diferencias con buenos ojos, los dos planetas son capaces de orbitar más cerca el uno del otro con más armonía.

Por supuesto habrá colisiones, siempre las ha habido. Pero en lugar de ver estos topetazos planetarios como la peste en nuestra relación, podemos considerarlos oportunidades para aprender más de cada uno de nosotros y saber perdonarnos. De este modo nos unimos más en vez de distanciarnos. Reconocer y recordar que se supone que somos distintos nos ayuda a ablandar nuestro corazón para que el amor nos una. Así, una relación se vuelve perfecta para nosotros a medida que aprendemos, día a día, a amar y a aceptar las inclinaciones naturales del otro sin verlas como imperfecciones.

Entender cómo y por qué nuestra pareja responde de este modo nos ayuda a mejorar cualquier relación, independientemente de la edad que tengamos o de la etapa en la que estemos. Saber cómo los hombres y las mujeres hacen frente al estrés a un nivel físico y hormonal nos ayuda a no perder las esperanzas, o mejor aún, a no sentirnos dolidos por las acciones y reacciones de nuestra pareja.

A medida que nuestro conocimiento mutuo aumenta, vemos que podemos elegir sacar lo mejor o lo peor de nuestra pareja. Descubrimos que entenderla mejor nos abre el corazón y nos libera de la tendencia de juzgar a los demás.

Muchas veces suponemos cosas de nuestra pareja que aumentan nuestro descontento y nos impiden expresar el amor que anida en nuestro corazón. La siguiente historia que me contó un amigo ilustra el poder transformador de entender mejor al sexo opuesto y de ver las cosas desde otro ángulo. La compartiré tal como me la contó.

«Un día, al volver a casa descubrí un coche aparcado cerca de la entrada de mi hogar, en mi lugar preferido. Mi primera reacción fue de irritación, porque aunque aquel coche estuviera aparcado en la calle, el hueco era como si me perteneciera. ¡Siempre aparcaba en él! Y ahora tendría que aparcar el coche más lejos y cargar con mis cosas. Duran-

te varias horas me estuve preguntando quién me había quitado el sitio, refunfuñando y diciéndole a mi mujer lo desconsiderada que era aquella persona, y mirando varias veces por la ventana para comprobar si el coche seguía allí. Al final, incluso salí a la calle para verlo de cerca.

»De pronto un hombre salió de la casa de enfrente y se dirigió hacia el coche que me había quitado el sitio. Enseguida vi que tenía un problema físico, porque no andaba bien y seguramente le producía dolor hacerlo. Mientras me daba cuenta de la situación, él me sonrió y saludó. En aquel momento de comprensión mi enfado se esfumó y me encontré lleno de compasión e interés por él. Ya no me importaba que mi vecino hubiera aparcado en “mi” sitio, me imaginé lo contento que debía de haberse sentido al encontrar un hueco para aparcar cerca de su casa. “¡Qué difícil debía de ser su vida comparada con la mía!”, pensé. Quería saber más cosas de él, conocerlo, incluso ayudarlo en mayor medida.



»En aquel momento comprendí que había caído fácilmente en el error de sacar una conclusión negativa en lugar de imaginar que el coche estaba aparcado en mi hueco por una buena razón. En vez de ponerme en el pellejo del otro y reaccionar con una actitud abierta y positiva, me había cabreado. Todos llevamos a cuestas alguna cruz de una clase u otra, aunque no se vea a simple vista. No debemos olvidarnos de ser amables, pacientes y comprensivos con los demás, porque no sabemos con lo que cargan.»

Me encanta esta historia porque ilustra la rapidez con la que nuestros juicios, resentimientos e inclinación al rechazo pueden esfumarse cuando entendemos la situación de otra manera, cuando nos ponemos en el lugar de otra persona. Espero que el día que tu pareja aparque en un hueco en el que a ti te repatea, uses tus flamantes conocimientos para ver el mundo con sus ojos y sus hormonas, y que tú también tengas una epifanía que te lleve a sentir más compasión y amor. Espero que tú y tu pareja uséis este libro para reunir la información neces-

ria a fin de liberaros del pasado, abrir vuestros corazones y daros otra oportunidad, no una o dos veces, sino una y otra vez.

En el capítulo 2 hablaré de cómo hormonas del estrés, como el cortisol, afectan a nuestra salud, algunas veces para bien, pero la mayoría, para mal. También veremos cómo la testosterona y la oxitocina, las hormonas que nos relajan, están creando una revolución en la salud hormonal de los que prestan atención a esta clase de investigaciones. Como leerás más adelante, cada vez más médicos, investigadores de la salud, profesores y otros profesionales señalan que para ser más felices y estar más sanos sólo tenemos que hacer que nuestro cuerpo disponga más fácilmente de las hormonas beneficiosas y de las sustancias químicas del cerebro que combaten el estrés. Todo esto está a tu alcance si haces simplemente unos cambios sutiles en cómo alimentas tu cuerpo y te relacionas con los seres queridos. Si sigues leyendo, tu vida y tu relación de pareja cambiarán para mejor.

