



Dios creó al hombre y a la mujer iguales en dignidad, pero diferentes biológica, física y psicológicamente, aunque complementarios entre sí en el amor. Estas diferencias pueden dar ocasión a graves problemas cuando no comprenden sus diferencias. Los hombres y las mujeres no solo se comunican de forma diferente, sino que piensan, sienten, perciben, reaccionan, responden, aman, necesitan y valoran en forma diferente. Parece casi como si fueran de planetas diferentes. Por ejemplo: los hombres marcianos y las mujeres venusinas, simbología metafórica de la mitología griega, utilizada para subrayar las diferencias entre los dos sexos. Por lo tanto, hablan diferentes lenguajes y necesitan diferentes alimentos. Cuando uno recuerda que su compañero es tan distinto como alguien de otro planeta, puede relajarse y zanjar las diferencias en lugar de resistirlas o tratar de cambiarlas.





Cómo evitar las discusiones

Así como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo.
John Gray

Basado en el libro *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, de John Gray

Uno de los desafíos en nuestras relaciones afectivas es el manejo de las diferencias y desacuerdos. A menudo, cuando las parejas no están de acuerdo, sus diferencias pueden transformarse en discusiones y luego, sin mucho aviso, en verdaderas batallas. De repente dejan de hablar en forma afectuosa y automáticamente comienzan a herirse mutuamente: se culpan, se quejan, exigen, caen en el resentimiento y en la duda.

Hombres y mujeres que discuten de esta forma no sólo hieren sus sentimientos sino que perjudican su relación. Así como la comunicación constituye el elemento más importante en una relación, las discusiones pueden ser el elemento más destructivo, porque cuanto más cerca estamos de alguien más fácil resulta herirlo o ser herido (porque más se espera de ellos).

Para todos los fines prácticos es importante no discutir. Cuando dos personas no están involucradas sexualmente les resulta mucho más fácil conservar las distancias y ser objetivas en el momento de discutir o debatir. Pero cuando las parejas involucradas emocionalmente y, en especial, sexualmente, discuten, pueden tomar las cosas en forma personal.

Como pauta básica no discutir nunca. En lugar de ello, analice los pros y los contras de algo. Negocie lo que quiere, pero no discuta. Es posible ser sincero, abierto y expresar incluso sentimientos negativos sin discutir ni pelear.

Algunas parejas se pelean todo el tiempo y gradualmente su amor muere. En el otro extremo, algunas parejas suprimen sus sentimientos sinceros a fin de evitar el conflicto y no discutir. Como resultado de suprimir sus verdaderos sentimientos, también pierden contacto con sus sentimientos afectuosos. Una pareja está librando una guerra mientras que la otra está pasando por una guerra fría. Hay que encontrar un equilibrio entre estos dos extremos.

Qué ocurre cuando discutimos

Si uno no comprende que los hombres y las mujeres son diferentes resulta muy fácil iniciar discusiones que lastiman no sólo a nuestra pareja sino a nosotros mismos. El secreto para evitar las discusiones es la comunicación afectuosa y respetuosa.

Idealmente, una discusión no tiene por qué lastimar; por el contrario, puede ser simplemente una atractiva conversación que exprese nuestras diferencias y desacuerdos. Resulta inevitable que en algunos momentos las parejas

tengan diferencias y desacuerdos; pero, desde un punto de vista práctico, la mayoría de las parejas comienzan a discutir sobre algo y en cinco minutos ya están discutiendo sobre la manera en que están haciéndolo. En forma inadvertida comienzan a lastimarse mutuamente, lo que pudo haber sido una discusión inocente, fácilmente resuelta con una mutua comprensión y aceptación de las diferencias, degenera en una batalla. Se niegan entonces a aceptar o comprender el contenido del punto de vista de su pareja por la manera de enfocar la situación.

La salida para una discusión implica ampliar o restringir nuestro punto de vista a fin de integrar el punto de vista de otro. Para llevar a cabo dicha restricción necesitamos sentirnos apreciados y respetados. Si la actitud de nuestra pareja no es afectuosa, nuestra autoestima puede sentirse realmente herida al incorporar su punto de vista.

Cuanta mayor intimidación tengamos con alguien, más difícil resulta escuchar objetivamente su punto de vista sin reaccionar ante sus sentimientos negativos, porque nos cuesta sentirnos indignos de su respeto o aprobación y, para evitar ese sentimiento, surgen defensas automáticas para resistirse al punto de vista del otro. Aun cuando estemos de acuerdo con su

punto de vista, podemos obstinadamente persistir en la discusión.

Por qué lastiman las discusiones

No es lo que decimos lo que lastima, sino cómo lo decimos. En general, cuando un hombre siente que se lo pone en tela de juicio, su atención se centra en hacer lo correcto y olvida ser afectuoso. Automáticamente su capacidad para comunicarse en un tono afectuoso, respetuoso y tranquilizador, disminuye. No toma conciencia ni del poco interés que demuestra ni del nivel de dolor que le causa a su pareja. En esos momentos, un simple desacuerdo puede parecerle a la mujer como un ataque, un pedido se transforma en una orden. Naturalmente, la mujer se resiste ante esa actitud poco afectuosa aun cuando, en otra circunstancia, se hubiese mostrado receptiva al contenido de las palabras de su pareja.

Un hombre lastima inadvertidamente a su pareja al hablar en forma despreocupada y luego cuando trata de explicar por qué ella no tendría que sentirse perturbada. Supone erróneamente que ella no acepta el contenido de su punto de vista cuando en realidad, lo que a ella le molesta es su tono poco afectuoso. Por no entender su reacción, él se centra más en explicar el mérito de lo que está diciendo en lugar de corregir la manera en que lo está expresando. No tiene ni idea de que es él el que está iniciando una discusión, piensa que es ella la que está discutiendo con él. Defiende su punto de vista mientras ella se defiende de sus agudas expresiones que le resultan dolorosas.

Cuando un hombre no respeta los sentimientos de dolor de una mujer, los subvalora y aumenta el dolor de su pareja. Le resulta difícil comprender su dolor por-

que él no es tan vulnerable a los comentarios y a los tonos de preocupación. Por consiguiente, un hombre ni siquiera puede llegar a darse cuenta de hasta qué punto está lastimando a su pareja, provocando así el rechazo de ella.

Así mismo, las mujeres no se dan cuenta de cómo pueden lastimar a los hombres. A diferencia del hombre, cuando una mujer siente que es puesta en tela de juicio, el tono de su discurso expresa automáticamente desconfianza y rechazo. Este tipo de rechazo resulta más doloroso para un hombre, en especial cuando se encuentra emocionalmente involucrado.

Para evitar la discusión tenemos que recordar que nuestra pareja no rechaza lo que le estamos diciendo sino la manera como lo estamos diciendo. Hacen falta dos personas para discutir, pero sólo una para detener la discusión. La mejor manera de detener una discusión es cortar por lo sano. Debe asumirse la responsabilidad de reconocer cuando un desacuerdo se está transformando en una discusión. Deje de hablar y haga una pausa. Reflexione sobre la manera en que se está acercando a su pareja. Trate de entender de qué no le está dando lo que necesita. Luego, transcurrido cierto tiempo, regrese y hable de nuevo en forma afectuosa y respetuosa. Las pausas nos permiten tranquilizarnos, curar nuestras heridas y concentrarnos antes de tratar de comunicarnos nuevamente.

Las cuatro actitudes para evitar ser lastimado

Existen básicamente cuatro actitudes adoptadas por los individuos a fin de evitar ser lastimados en las discusiones. Son las siguientes: pelear, volar, simular y renunciar. Cada una de estas actitudes ofrece un beneficio a corto plazo, pero en el corto plazo son todas contraproducentes. Analicemos cada una de estas posturas:

1. Pelear. Esta actitud proviene sin duda de Marte¹. Cuando una conversación pierde los elementos de afecto y apoyo, algunos individuos comienzan instintivamente a pelear. Se colocan inmediatamente en una actitud ofensiva. Su lema es: “la mejor defensa es un buen ataque”. Golpean con la culpa, la crítica, el juicio y haciendo que su pareja parezca estar equivocada. Tienden a gritar y expresar mucha ira. Su motivo interior es intimidar a su pareja para que los ame y apoye. Su pareja retrocede, ellos suponen que han ganado, pero en realidad han perdido.

La intimidación en una relación siempre debilita la confianza. Conseguir por la fuerza lo que uno quiere haciendo que los otros parezcan estar equivocados es una manera segura de fracasar en una relación. Cuando las parejas se pelean pierden gradualmente su capacidad de abrirse y de ser vulnerables. Las mujeres se cierran para protegerse. Del mismo modo los hombres se callan y dejan de interesarse por el otro. Gradualmente pierden toda intimidad que pudiesen haber tenido al principio.

2. Volar. Esta actitud también proviene de Marte. A fin de evitar la confrontación, los marciales pueden retirarse a sus cuevas y no salir nunca más. Esto es como la guerra fría. Se niegan a hablar y nada se resuelve. Este comportamiento pasivo-agresivo no equivale a tomarse un tiempo y luego regresar para hablar y resolver las cosas en forma más afectuosa. Se teme la confrontación y por eso se evita hablar sobre cualquier tema que pueda provocar alguna discusión.

En lugar de discutir, algunas parejas dejarán simplemente de hablar acerca de sus desacuerdos. Su manera de tratar de obtener lo que quieren es castigar a su pareja retirándole su amor. No saldrán a

lastimar directamente a su pareja, como luchadores. Por el contrario, las hieren en forma indirecta y las lastiman lentamente privándolas del amor que merecen. Pero al negarles el amor nuestras parejas están seguras de tener que darnos menos.

La ganancia de corto plazo es la paz y la armonía, pero si no se hablan los temas y no se escuchan los sentimientos, crecerá el resentimiento. A largo plazo, perderán contacto con los sentimientos apasionados y afectuosos que los habían atraído. Generalmente utilizan el exceso de trabajo, de comida y otras adicciones como manera de adormecer sus sentimientos dolorosos no resueltos.

3. Simular. Esta actitud proviene de Venus². A fin de no ser lastimada en una confrontación, esta persona simula que no hay problemas. Sonríe y simula estar muy feliz y contenta con todo. Sin embargo, con el tiempo, estas mujeres desarrollan un creciente resentimiento, siempre dan pero no reciben lo que necesitan por parte de su pareja. Este resentimiento bloquea la expresión natural del amor.

Temen ser sinceros respecto de sus sentimientos, de manera que tratan de hacer que todo esté “en orden, bien y aun perfecto”. Los hombres usan comúnmente estas expresiones, pero para ellos significan algo totalmente diferente. Quieren decir: “Está perfecto porque me estoy ocupando de ello” o “Está todo en orden porque sé lo que tengo que hacer” o “Está todo bien porque lo estoy manejando y no necesito ayuda”. A diferencia de los hombres, cuando las mujeres utilizan esas expresiones puede ser un signo de que están tratando de evitar un conflicto o una discusión.

Para no hacer olas, una mujer puede incluso engañarse a sí misma y creer que todo está perfecto y en orden cuando en realidad no

lo está. Sacrifica o niega sus deseos, sentimientos y necesidades a fin de evitar la posibilidad del conflicto.

4. Renunciar. Esta actitud proviene de Venus. En lugar de discutir, esa persona renuncia. Asumirá la culpa y la responsabilidad por cualquier cosa que perturbe a su pareja. En el corto plazo crean lo que parece una relación muy afectuosa y solidaria, pero terminan perdiéndose.

Una vez un hombre se me acercó para quejarse de su esposa. Me dijo lo siguiente: “La quiero mucho. Me da todo lo que deseo. Mi única queja es que no es feliz”. Su esposa había pasado veinte años auto sacrificándose por su esposo. Nunca pelearon y si uno le preguntaba a ella acerca de su relación, decía: “Tenemos una gran relación. Mi esposo es muy afectuoso. Nuestro único problema soy yo. Me siento deprimida y no sé por qué”. Está deprimida porque se ha negado a sí misma mostrándose agradable durante veinte años.

Para complacer a su pareja estas personas perciben intuitivamente los deseos del otro y se amoldan a fin de poder complacer. Finalmente experimentan resentimiento por haber renunciado a sí mismas por amor. Buscan evitar el rechazo a toda costa y quieren ser amadas por todos. En este proceso renuncian literalmente a ser ellas mismas.

Tal vez usted descubra que encaja en una de esas cuatro estrategias o en varias de ellas. La gente suele trasladarse de una a otra. En cada una delas cuatro estrategias antes mencionadas, muestra “Intención es evitar ser lastimados”. Eso no funciona. Lo que sí funciona es la identificación de las discusiones y su interrupción. Tómese su tiempo para tranquilizarse y luego regrese y vuelva a hablar. Practique la comunicación con creciente comprensión y respeto hacia el sexo opuesto y aprenderá a

evitar discusiones y peleas.

¿Por qué peleamos?

Los hombres y las mujeres se pelean por temas relacionados con el dinero, el sexo, las decisiones, el horario, los valores, la educación de los hijos y las responsabilidades hogareñas, entre otras. Estas discusiones y negociaciones, sin embargo, se convierten en discusiones penosas por una única razón: **el no sentirnos amados**. El dolor emocional proviene de no sentirse amado, y cuando una persona siente dolor emocional le resulta difícil mostrarse afectuosa.

Un hombre está en mejores condiciones de enfrentar las diferencias y los desacuerdos cuando sus necesidades emocionales están satisfechas. Cuando se ve privado del amor que necesita, sin embargo, se pone a la defensiva y comienza a emerger su lado oscuro, instintivamente saca su espada.

En la superficie puede parecer que está discutiendo acerca del tema conflictivo: dinero, responsabilidades, etc., pero la verdadera razón por la que sacó la espada es que no se siente amado. Cuando un hombre discute acerca del dinero, el horario, los hijos o cualquier otro tema, puede estar discutiendo, pero en el fondo es por alguna de las siguientes razones (tabla 1).

Las mujeres también contribuyen a las discusiones perjudiciales, pero por razones diferentes. En la superficie pueden estar discutiendo sobre finanzas, responsabilidades u otros temas, pero, secretamente, están rechazando a su pareja por alguna de las siguientes razones (tabla 2).

Aunque todos esos sentimientos y necesidades dolorosos sean válidos, en general no se los borda ni se los comunica en forma directa. Por el contrario, crecen dentro de uno y estallan durante una dis-



cusión. A veces se los expresa en forma directa, pero habitualmente surgen y son expresados a través de la expresión facial, la postura corporal y el tono de voz.

Entendiendo las sensibilidades particulares, uno puede abordar el verdadero problema de nodo que satisfaga las necesidades emocionales de su pareja. Las discusiones pueden entonces convertirse verdaderamente conversaciones de apoyo mutuo con vistas a resolver y negociar las diferencias y los desacuerdos.

La anatomía de una discusión

Una discusión perjudicial habitualmente presenta una anatomía básica. Quizás pueda usted relacionarse con el siguiente ejemplo:

Mi esposa y yo salimos a dar un hermoso paseo y a hacer un picnic. Después de comer, todo parecía estar bien hasta el momento en que comencé a hablar de posibles inversiones. De repente ella se enojó por considerar la posibilidad de invertir cierta porción de nuestros ahorros en acciones. Desde mi punto de vista, sólo lo estaba considerando como una posibilidad, pero ella entendió que yo lo estaba planeando (sin siquiera tomar en cuenta su opinión). Se enojó que yo hiciera semejante cosa. Yo me enojé con ella por estar enojada conmigo y tuvimos una discusión.

Pensé que ella desaprobaba mis inversiones y discutí sobre su validez. Mi discusión, sin embargo, estaba alimentada por la ira de que ella estuviera enojada conmigo. Ella sostuvo que las acciones eran demasiado riesgosas. Pero en realidad le perturbaba pensar que yo había considerado esa inversión sin solicitar su aprobación. Además, se sentía perturbada porque yo no había respetado su derecho a sentirse perturbada. Finalmente

Tabla 1

Las razones secretas por las que discute un hombre	
La razón oculta por la que discute	Lo que él necesita discutir
“No me gusta cuando ella se enoja por las cosas más pequeñas que hago o dejo de hacer. Me siento criticado rechazado y no aceptado”	Necesita sentirse aceptado tal como es. Por el contrario siente que ella trata de mejorarlo.
“No me gusta cuando ella comienza a decirme cómo debería hacer las cosas. No me siento admirado. Por el contrario, me siento tratado como un niño”.	Necesita sentirse admirado. En cambio, se siente disminuido.
“No me gusta cuando me echa la culpa por su desdicha. No me siento a ser su caballero de brillante armadura”.	Necesita sentirse alentado. En lugar de eso se siente como si se estuviera rindiendo.
“No me gusta cuando ella se queja sobre todo lo que hace o por lo poco apreciada que se siente. Siento que no soy apreciado por las cosas que hago por ella”.	Necesita sentirse apreciado. En lugar de eso se siente culpado, no reconocido e impotente.
““No me gusta cuando ella se preocupa de que todo pueda salir mal. Siento que no confía en mí”.	Necesita que confíen en él y sentirse apreciado por su contribución a la seguridad de su familia. Por el contrario, se siente responsable por la ansiedad de ella.
“No me gusta cuando ella espera que yo haga cosas o hable cuando ella quiere. No me siento aceptado o respetado”.	Necesita sentirse aceptado tal como es. En cambio, se siente controlado o presionado para hablar, y así no tiene qué decir. Siente que nunca podrá satisfacerla.
“No me gusta cuando ella se siente herida por lo que digo. Siento que no confía en mí, que no me entiende y que me presiona”.	Necesita sentirse aceptado y que confíen en él. En lugar de ello, se siente rechazado y no perdonado.
“No me gusta cuando ella espera que le lea la mente. No puedo. Me hace sentir mal o inadecuado”.	Necesita sentirse aprobado y aceptado. En lugar de ello se siente fracasado.

Tabla 2

Las razones secretas por las que discute una mujer	
La razón oculta por la que discute	Lo que ella NO necesita discutir
“No me gusta cuando él minimiza la importancia de mis sentimientos o pedidos. Me siento rechazada y sin importancia”.	Necesita sentirse reafirmada y estimada. En cambio, se siente juzgada e ignorada.
“No me gusta cuando él olvida hacer las cosas que le pido y luego me siento una tonta, siento como si estuviera rogando su apoyo”.	Necesita ser respetada y recordada. En cambio, se siente desatendida y última en la lista de prioridades de él.
“No me gusta cuando él me echa la culpa por sentirme mal. Siento que debo ser perfecta para ser amada. No soy perfecta”.	Necesita que él entienda por qué se siente mal y que le asegure que la sigue amando y que no tiene que ser perfecta por el contrario, se siente insegura de ser ella misma.
“No me gusta cuando él levanta la voz o comienza a enunciar las razones por las que está en lo cierto. Me hace sentir como si yo estuviera equivocada y que a él no le interesa mi punto de vista”.	Necesita ser comprendida y respetada. En cambio, se siente no escuchada, intimidada y disminuida.
“No me gusta su actitud condescendiente cuando hago preguntas acerca de decisiones que tenemos que tomar. Me hace sentir como si fuera una carga o que le estoy haciendo perder el tiempo”.	Necesita sentir que a él le importan sus sentimientos y que respeta su necesidad de reunir información. En lugar de eso, siente que no la respeta ni la aprecia.
“No me gusta cuando él no responde a mis preguntas o comentarios. Me hace sentir como si yo no existiera”.	Necesita que él le asegure que es escuchada y que a él le importa. En lugar de eso, se siente ignorada o juzgada.
“No me gusta cuando él explica por qué yo no debería sentirme herida, preocupada, enojada o cualquier otra cosa. Siento que no me acepta ni me apoya”.	Necesita sentirse aprobada y comprendida. En cambio, no experimenta su apoyo, su amor y se siente resentida.
“No me gusta cuando él espera que yo muestre más de apego. Me hace sentir que tener sentimientos es una debilidad o error”.	Necesita sentirse respetada y estimada, en especial cuando está compartiendo sus sentimientos. En lugar de eso, se siente insegura y sin protección.



me enojé tanto que ella se disculpó por malinterpretar y desconfiar de mis palabras y nos tranquilizamos.

Más tarde, después de haber hecho las paces, me hizo la siguiente reflexión: “muchas veces, cuando discutimos, parece que me enojo por algo, y luego tú te enojas porque yo me enojo y luego tengo que pedir disculpas por hacerte enojar. De alguna manera siento que falta algo. Algunas veces me gustaría que tú te disculpas por hacerme enojar a mí”.

Este es uno de los comportamientos más comunes entre hombres y mujeres.

1. Una mujer expresa sus sentimientos de enojo acerca de algo
2. Un hombre explica por qué ella no debería sentirse enojada por eso
3. La mujer se siente puesta al margen, subvalorada y se enoja aún más
4. Él siente su desaprobación y se enoja. Le echa la culpa por hacerlo enojar y espera una disculpa antes de hacer las paces
5. Ella se disculpa y se pregunta qué ha ocurrido, o se enoja aún más y la discusión degenera en batalla

Lo primero que tiene que hacer un hombre es no culpar a la mujer por sentirse perturbada, sino buscar entender cómo la ha perturbado y demostrarle que le importa, porque aunque elle lo esté malinterpretándolo, si se siente herida por él, el hombre debe hacerle saber que le importa y que lo lamenta. El hombre debe aprender a escuchar primero, luego a tratar realmente a comprender lo que la perturba y después decir: “lamento que te haya hecho enojar cuando dije...”.

A veces, sin embargo, pedir disculpas resulta muy difícil. En esos momentos respira hondo y no digas nada. Dentro de ti trata de imaginar cómo se siente y descubrir las

razones desde su punto de vista. Luego di: “Lamento que te sientas tan perturbada”. Aunque esto no sea una disculpa, de todas maneras significa “Me importa” y eso parece ayudar bastante.

Los hombres raramente piden disculpas porque en Marte eso significa que uno ha hecho algo equivocado y que se excusa por ello. Las mujeres, sin embargo se disculpan como una manera de decir: “Me preocupa lo que estás sintiendo”. Eso no significa que se estén disculpando por hacer algo que esté equivocado. Los hombres que lean esto y que casi nunca se disculpan pueden crear maravillas al aprender a usar este aspecto del lenguaje venusino. La manera más fácil de desmontar una discusión es decir: “Lo lamento”.

La mayoría de las discusiones degeneran cuando un hombre comienza a no valorar los sentimientos de una mujer y ella le responde en forma desaprobatoria. El hombre tiene que aprenderla práctica de reafirmar. La mujer, el de expresar sus sentimientos en forma más directa sin desaprobarlo.

Para evitar discusiones penosas resulta importante reconocer de qué manera los hombres subvaloran inadvertidamente y como las mujeres inadvertidamente envían mensajes de desaprobación.

Cómo los hombres comienzan las discusiones en forma inadvertida

La manera más común en que los hombres comienzan discusiones es la subvaloración de los sentimientos de una mujer o de su punto de vista.

Por ejemplo un hombre puede burlarse de los sentimientos negativos de una mujer. Puede decir: “Ah, no te preocupes por eso”. Para otro hombre esta frase puede parecer amistosa. Pero para una mujer puede parecer insensible y dolorosa.

En otro ejemplo, un hombre puede tratar de resolver el enojo de una mujer diciendo: “No es tan importante”. Luego ofrece alguna solución práctica para el problema, esperando que ella se sienta aliviada y feliz. No entiende que ella se siente subvalorada y sin apoyo. No puede apreciar su solución hasta que él reafirme su necesidad de sentirse perturbada.

Un ejemplo muy común es cuando un hombre ha hecho algo para perturbar a una mujer. El instinto de ese hombre lo impulsa a hacerla sentir mejor explicándole las razones por las que no debería sentirse perturbada. Con cierta confianza explica que tiene una razón perfectamente buena, lógica y racional para lo que ha hecho, no tiene idea de que dicha actitud la hace sentir como si no tuviese derecho de sentirse perturbada. Cuando él se explica, el único mensaje que ella puede escuchar es que a él no le importan sus sentimientos.

Para que ella pueda escuchar sus buenas razones, él tiene primero que escuchar las buenas razones que tiene ella para sentirse perturbada. Él tiene que dejar de lado sus explicaciones y escuchar con comprensión. Cuando simplemente comienza a interesarse por los sentimientos de la mujer ésta comenzará a sentirse apoyada.

Este cambio de enfoque necesita práctica pero puede llevarse a cabo. En general, cuando una mujer comparte sus sentimientos de frustración, desencanto o preocupación, cada célula del cuerpo de un hombre reacciona en forma instintiva con una lista de explicaciones y justificaciones concebidas para explicar los sentimientos de enojo de la mujer. Un hombre nunca pretende empeorar las cosas. Su tendencia a explicar los sentimientos responde simplemente al instinto marciano.

Al comprender que sus reacciones internas automáticas en esta



instancia resultan contraproducentes, un hombre puede, sin embargo, llevar a cabo este cambio.

Cómo comienzan las mujeres las discusiones en forma inadvertida

La manera más común en que las mujeres comienzan las discusiones en forma inadvertida es no siendo directas cuando externan sus sentimientos. En lugar de expresar directamente su desagrado o desencanto, una mujer hace preguntas retóricas y comunica inadvertidamente (o conscientemente) un mensaje de desaprobación. Aun cuando a veces ése no sea el mensaje que quiere transmitir, generalmente, el hombre recibirá justamente ése.

Por ejemplo, cuando un hombre llega tarde, una mujer puede querer decir: “No me gusta esperarte cuando estas retrasado” o “Estaba preocupada de que te hubiera ocurrido algo”. Cuando él llega, en lugar de compartir sus sentimientos, le hace una pregunta retórica como: “¿Cómo pudiste llegar tan tarde?” o “¿Qué se supone que debo pensar cuando llegas tan tarde?” o “¿Por qué no me llamaste?”

No hay duda de que preguntarle a alguien “¿Por qué no me llamaste?” está perfecto si uno busca sinceramente una razón válida. Pero cuando una mujer está enojada, el tono de su voz es a menudo revela que no está buscando una respuesta válida sino que está transmitiendo su posición en el sentido de que no existe una razón aceptable para llegar tarde.

Cuando un hombre escucha éstas u otras preguntas: “¿Cómo pudiste llegar tan tarde?” o “¿Por qué no llamaste?” no escucha sus sentimientos sino que escucha su desaprobación. Él siente su entrometido deseo de ayudarlo a ser más responsable, se siente atacado y se

pone a la defensiva. Ella no tiene idea de lo penoso que le resulta a él su desaprobación.

Así como las mujeres necesitan reafirmación, los hombres necesitan aprobación. Cuanto más ama un hombre a una mujer, más necesita su aprobación. Siempre está presente en el comienzo de una relación. O bien ella le transmite el mensaje de que lo aprueba o bien él se siente confiado en que puede ganar su aprobación. En cualquiera de los dos casos la aprobación se encuentra presente.

Aun cuando una mujer haya sido lastimada por otros hombres o por su padre, de todos modos ella brindará su aprobación en el comienzo de la relación. Puede sentir: “¡Ese hombre es especial, no como los que conocí!”.

Un hombre siente un dolor particular cuando no recibe la aprobación de una mujer. La manera en que las mujeres retiran su aprobación resulta generalmente obvia. Y cuando la retiran, se sienten muy justificadas. Una razón para esta insensibilidad es que las mujeres no tienen realmente conciencia de la importancia que reviste la aprobación para los hombres.

Sin embargo una mujer puede aprender a estar en desacuerdo con el comportamiento de un hombre pero no dejar de aprobar quién es él. Para que un hombre se sienta amado tiene que recibir la aprobación de quién es él por parte de su mujer aun cuando ésta desaprobe su comportamiento. Generalmente, cuando una mujer no está de acuerdo con el comportamiento de un hombre y quiere cambiarlo, le mostrará su desaprobación. Ciertamente puede haber momentos en que ella muestre mayor o menor aprobación, pero el hecho demostrar desaprobación resulta para el hombre muy doloroso y se siente entonces herido.

La mayoría de los hombres tiene demasiada vergüenza de admitir hasta qué punto necesitan

aprobación. Pueden no escatimar esfuerzos para probar que no les importa. ¿Pero por qué se tornan inmediatamente fríos, distantes y se ponen a la defensiva cuando pierden la aprobación de una mujer? Porque el hecho de no recibir lo que uno necesita lastima.

Una de las razones por la que las relaciones tienen tanto éxito al comienzo es que un hombre le sigue cayendo bien a una mujer. Él sigue siendo el caballero de la brillante armadura. Recibe las bendiciones de su aprobación y como resultado de ello, se siente en plena forma. Pero en cuanto comienza a decepcionarla, pierde para ella sus encantos. Pierde su aprobación.

Un hombre puede enfrentar la decepción de una mujer, pero cuando es expresada con desaprobación o rechazo él se siente herido por ella. Las mujeres interrogan comúnmente al hombre acerca de su comportamiento con un tono de desaprobación. Hacen esto porque piensan que le servirá de lección. No es así. Sólo crea temor y resentimiento y gradualmente se torna cada vez menos motivado. Aprobar a un hombre es ver las buenas razones que existen detrás de lo que él hace. Aun cuando se muestre irresponsable o irrespetuoso, si ella lo ama, una mujer puede encontrar la intención afectuosa o la bondad detrás del comportamiento exterior. El hecho de tratar al hombre como si no tuviera una buena razón para actuar como lo hace equivale a retirar la aprobación que ella le había dado tan libremente al comienzo de la relación. Una mujer tiene que recordar que puede brindar su aprobación aun cuando no esté de acuerdo.

Cuando el hombre necesita más la aprobación de la mujer

La mayoría de las discusiones se producen no porque las personas estén en desacuerdo sobre algo sino porque: o bien el hom-



bre siente que la mujer desaprueba su punto de vista, o bien la mujer desaprueba la manera en que él le está hablando. A menudo ella puede mostrarle su desaprobación porque él no reafirma su punto de vista o no le habla con interés. Cuando hombres y mujeres aprenden a aprobar y a aceptar, no tienen por qué discutir. Pueden conversar y negociar las diferencias.

Cuando un hombre comete un error u olvida hacer una diligencia o cumplir alguna responsabilidad, una mujer no se da cuenta hasta qué punto se encuentra sensibilizado. Es el momento en que más necesita el amor de la mujer. El hecho de retirar entonces su aprobación le provoca al hombre una enorme pena aunque ella puede, incluso, no darse cuenta de lo que está haciendo. Puede pensar que simplemente ella se siente decepcionada, pero él siente su desaprobación.

Una de las maneras en que las mujeres comunican inadvertidamente su desaprobación se centra en sus ojos y en el tono de su voz. Las palabras que ella elige pueden ser afectuosas, pero su mirada o el tono de su voz pueden herir a un hombre. La reacción defensiva del hombre es hacerla sentirse equivocada. Él no le da valor a ella y se justifica a sí mismo.

Los hombres tienden a discutir cuando han cometido un error o han perturbado a la mujer que aman. Si él la decepciona, quiere explicarle por qué ella no debería sentirse perturbada. Él piensa que sus motivos la ayudarán a sentirse mejor. Lo que no sabe es que si ella se siente perturbada lo que más necesita es ser escuchada y reafirmada.

Dar apoyo en tiempos difíciles

Cualquier relación tiene tiempos difíciles. Pueden surgir por una variedad de razones, como por ejemplo la pérdida de un empleo, la muerte, la enfermedad o simplemente la falta de descanso suficiente. En esos tiempos difíciles lo más importante es tratar de comunicarse con una actitud afectuosa, de aceptación y aprobación. Además, tenemos que admitir y comprender que nosotros y nuestras parejas no siempre seremos perfectos. Al aprender a comunicarnos como respuesta a los enojos más pequeños en una relación, se hace más fácil enfrentar los grandes desafíos cuando aparecen de repente.

Elija el momento en que no esté enojado con su pareja para descubrir que palabras funcionan mejor con ella y compártale que funciona mejor con usted. El hecho de adoptar “ciertas declaraciones previamente convenidas” puede resultar inmensamente útil para neutralizar la tensión cuando surge el conflicto.

Asimismo, recuerde que, cualquiera que sea el grado de exactitud de su elección respecto a las palabras, lo que más cuenta es el sentimiento sobre el que se basan dichas palabras. Si al hablar su pareja no sintió su amor, su reafirmación y aprobación, la tensión seguirá creciendo. A veces la mejor solución para evitar los conflictos es verlos venir sin reaccionar por un tiempo. Tómese el tiempo para concentrarse y poder enfrentar luego la situación con mayor comprensión, aceptación, reafirmación y aprobación.

Muchas personas tienen la idea de que el amor significa “decir las cosas tal como son”. Este enfoque excesivamente directo, sin embargo, no toma en cuenta los sen-

timientos del oyente. Uno puede mostrarse sincero y directo respecto de los sentimientos pero expresarlos de tal modo de no ofender o herir.

Evitar las discusiones a través de la comunicación afectuosa

Los argumentos y las disputas emocionalmente cargadas pueden evitarse si podemos entender lo que necesita nuestra pareja y recordar dárselo. La siguiente historia ilustra de qué manera una mujer comunica sus sentimientos en forma directa y cómo evita una discusión cuando un hombre reafirma dichos sentimientos.

Recuerdo una vez en que nos fuimos de vacaciones con mi esposa. Cuando salimos en el auto y pudimos finalmente relajarnos tras una agitada semana, esperaba que ella se sintiera feliz. Por el contrario, suspiró levemente y dijo: “Siento como si mi vida fuera una larga y lenta tortura. Yo hice una pausa, respiré hondo y luego repliqué: “Sé a lo que te refieres, siento como si me estuvieran sacando la vida”. En el momento de decir esto hice el gesto como si estuviera estrujando un trapo de piso con agua. Ella asintió con la cabeza con un gesto de aprobación y ante mi asombro sonrió y luego cambió de tema. Comenzó a hablar de lo excitada que se sentía con este viaje. Seis años antes esto no hubiera sucedido. Habríamos tenido una discusión y yo erróneamente la hubiera culpado. Me hubiera enojado por el hecho de que ella dijera que su vida era una larga y lenta tortura. Me lo hubiera tomado en forma personal y sentido que se estaba quejando de mí. Me hubiera puesto a la defensiva y explicándole que nuestra vida no era una tortura y que debería sentirse agradecida de hacer ese viaje



tan maravilloso. Luego hubiésemos discutido y hubiésemos tenido unas vacaciones largas y tortuosas. Todo esto hubiera por no comprender y no reafirmar los

sentimientos de mi esposa. Esta vez entendí que ella estaba simplemente expresando un sentimiento pasajero. No se trataba de una opinión sobre mí. Por haber comprendido esto, no me puse a la defensiva. Con mi comentario de sentirme exprimido, ella se

sintió completamente reafirmada como respuesta a ello, me demostró aceptación y yo sentí su amor y aprobación. Por haber aprendido a reafirmar sus sentimientos, ella recibió el amor que merecía. No tuvimos ninguna discusión.

Notas:

1- Los marcianos valoran el poder, la competencia, la eficiencia y la realización. Siempre están haciendo cosas para poder probarse a sí mismos y desarrollar su poder y sus habilidades. Su sentido de la personalidad se define a través de su capacidad para alcanzar resultados. Experimentan la realización fundamentalmente a través del éxito y el logro. Prefieren las actividades al aire libre, como la caza, la pesca y las carreras de autos. Se interesan por las noticias, el clima y los deportes y nada les importa menos que las novelas románticas y los libros de autoayuda. Se interesan más en los “objetos” y las “cosas” que en la gente y los sentimientos de la personalidad se define a través de su capacidad para alcanzar resultados. Experimentan la realización fundamentalmente a través del éxito y el logro.

2- Las venusinas tienen valores diferentes. Valoran el amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. Dedicar mucho tiempo a respaldarse, ayudarse y estimularse mutuamente. Su sentido de la personalidad se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones. Experimentan la realización a través de la participación y las relaciones. En Venus todo refleja esos valores. En lugar de construir autopistas y grandes edificios, las venusinas se preocupan más por vivir juntas en armonía, comunidad y cooperación afectuosa. Las relaciones son más importantes que el trabajo y la tecnología. En la mayoría de los casos, su mundo es opuesto a Marte. La comunicación tiene una importancia fundamental. Compartir sus sentimientos personales es mucho más importante que alcanzar objetivos y éxito. Hablar y relacionarse entre sí es una fuente de enorme realización. Esto no puede ser fácilmente comprendido por un hombre. Las mujeres, en lugar de orientarse hacia determinados objetivos, se orientan hacia las relaciones, se muestran más preocupadas por expresar su bondad, su amor y su cuidado.