



John Gray, Ph.D.

Con una nueva introducción por el autor

Bestseller #1 en el *New York Times*



Los
HOMBRES
son de
MARTE,
las
MUJERES
son de
VENUS



La guía esencial para comprender
al sexo opuesto



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



24/08/2020

Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus revela nuevas estrategias para reducir la tensión en las relaciones y crear más amor al reconocer en primer lugar con gran detalle la diferencia entre hombres y mujeres.

Había sido un amigo interesado. En la medida en que ella se mostraba feliz y agradable, yo demostraba amor. Pero si ella no estaba feliz o estaba enojada, me sentía agredido, discutía o tomaba distancia.

¿Cómo no había podido verlo? Ella solo necesitaba que me acercara y la abrazara. Otra mujer hubiera sabido en forma instintiva lo que necesitaba Bonnie. Pero como hombre, no sabía que el hecho de tocarla, abrazarla y escucharla era algo tan importante para ella. Al reconocer estas diferencias, comencé a aprender una nueva manera de relacionarme con mi esposa. Nunca hubiera creído que podíamos resolver el conflicto tan fácilmente.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Aunque su amor fue el que salvo su matrimonio, se habrían divorciado si no hubieran alcanzado una comprensión más profunda del sexo opuesto.

Se considera en general que un sexo es víctima del otro. Se necesitaba una guía definitiva para comprender la saludable diferencia entre hombres y mujeres.

Para mejorar las relaciones entre los sexos, es necesario crear una comprensión de nuestras diferencias que aumente nuestra autoestima y dignidad personal y que inspire al mismo tiempo la confianza mutua, la responsabilidad personal, una mayor cooperación y más amor.

La apertura del corazón lleva a una mayor indulgencia y una creciente motivación para dar y recibir amor y apoyo.

Lo importante es que a través de todo este libro usted aprenda técnicas prácticas para resolver los problemas que surgen a partir de sus diferencias.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Las ideas de este libro no representan una “solución inmediata” para eliminar todos los problemas. Por el contrario, ofrecen un nuevo enfoque a través del cual sus relaciones pueden apoyarlo con éxito en la solución de los problemas de la vida a medida que surgen.

El hombre se relaciona con mis descripciones sobre mujeres y la mujer se relaciona con mis descripciones acerca de los hombres. Llamo a esto inversión de papeles.

1. Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus

Aunque eran de mundos diferentes, se deleitaron en sus diferencias.

El recuerdo de nuestras diferencias

Suponemos erróneamente que si nuestros compañeros nos aman reaccionan y se comportan de cierta forma, la forma en que nosotros reaccionamos y nos comportamos cuando amamos a alguien.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



El hecho de reconocer y respetar con claridad dichas diferencias reduce drásticamente la confusión cuando uno trata con el sexo opuesto.

Un panorama de nuestras diferencias

A lo largo de este libro analizaré con gran detalle nuestras diferencias.

En cada capítulo descubrirá nuevos secretos para la creación de relaciones afectuosas y duraderas. Cada nuevo descubrimiento aumentara su capacidad de tener relaciones satisfactorias.

Las buenas intenciones no son suficientes

En efecto, muy poca gente es capaz de crecer en el amor. Sin embargo, ocurre. Cuando los hombres y las mujeres son capaces de respetar y aceptar sus diferencias, el amor tiene entonces la oportunidad de florecer.

Página 16 - 25/08/2020

2. El señor “arréglalo-todo” y la Comisión de Mejoramiento del Hogar



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Ella quiere empatía, pero él piensa que quiere soluciones.

Los hombres 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.

Todo es el reflejo de estos valores. Inclusive su vestimenta está diseñada para reflejar sus habilidades y su competencia. Los oficiales de policía, los soldados, los hombres de negocios, los científicos, los taxistas, los técnicos y los cocineros, todos llevan uniformes o por lo menos sombreros para reflejar su competencia y poder.

Se interesan más en los “objetos” y las “cosas” que en la gente y los sentimientos. Los hombres se preocupan por las “cosas” que los ayuden a expresar poder a través de la creación de resultados y el logro de sus objetivos.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



El hecho de ofrecerle al hombre un consejo no solicitado equivale a suponer que no sabe qué hacer o que no sabe hacerlo por sí solo.

No tiene la menor idea de que puede demostrar su apoyo con el solo hecho de escuchar con empatía e interés. No sabe el hecho de que en Venus el hecho de hablar de los problemas no constituye una invitación para ofrecer una solución.

La vida en Venus

El sentido de la personalidad de una mujer se define a través de sus sentimientos y de la calidad de sus relaciones.

La comunicación tiene una importancia fundamental. Compartir sus sentimientos personales es mucho más importantes que alcanzar objetivos y éxito. Hablar y relacionarse entre sí es una fuente de enorme realización.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



En Venus todos estudian psicología y poseen por lo menos un doctorado en asesoramiento. Todos están muy involucrados con el crecimiento personal, la espiritualidad y todo lo que pueda estimular la vida, la salud y el crecimiento. Venus está cubierta de parques, jardines orgánicos, centros comerciales y restaurantes.

Una mujer no tiene idea de esta sensibilidad masculina, porque para ella el hecho de que alguien le ofrezca ayuda constituye solo un hecho más en su vida. La hace sentir amada y estimada. Pero ofrecer ayuda a un hombre puede hacerlo sentir incompetente, débil e incluso no amado.

Cuando una mujer trata de mejorar a un hombre, este siente que están tratando de “arreglarlo”. Recibe el mensaje de que está roto. Ella no se da cuenta de que sus solícitos intentos de ayudarlo pueden llegar a humillarlo. Ella piensa en forma errónea que simplemente lo está ayudando a crecer.

Una manera de honrar a otro marciano es suponer siempre que puede resolver su problema a menos que solicite ayuda.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Hablando en términos generales, cuando una mujer ofrece un consejo no solicitado o trata de “ayudar” a un hombre, no tiene idea de hasta qué punto dicha actitud puede resultarle crítica y agresiva.

Aprenda a escuchar

Muchas veces una mujer solo quiere compartir sus sentimientos acerca de su vida diaria, y su marido, creyendo que la ayuda, la interrumpe con una avalancha de soluciones para sus problemas.

Una manera de respetar a otra venusina es escuchar pacientemente, mostrando empatía y buscando entender realmente sus sentimientos.

Los dos errores más comunes que cometemos en las relaciones:

1. Un hombre trata de cambiar los sentimientos de una mujer cuando ella esta perturbada. Aquel se convierte entonces en el “arréglalo-todo” y ofrece soluciones que invalidan los sentimientos de esta.





2. Una mujer trata de cambiar el comportamiento de un hombre cuando este comete errores. Aquella se convierte entonces en la Comisión de Mejoramiento del Hogar y ofrece críticas y consejos no solicitados.

Cuando nuestra pareja nos rechaza probablemente sea porque hemos cometido un error de oportunidad o de enfoque.

Cuando una mujer rechaza las soluciones de un hombre, este siente que su competencia es puesta en tela de juicio. Como resultado, siente que no se confía en él, que no se le aprecia, y deja de preocuparse. Su voluntad de escuchar disminuye en forma comprensible.

Sin embargo, escuchar sin ofrecer ningún comentario o ninguna solución equivale a dar un gran paso.

Un hombre quiere mejorar cuando percibe que se lo considera una solución para un problema y no como un problema en sí mismo.

Página 28 -26/08/2020.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



3. Los hombres se meten en sus cuevas y las mujeres hablan

Una de las mayores diferencias entre hombres y mujeres es la manera en que enfrentan el estrés.

Como se enfrenta el estrés en Marte y en Venus

- Para sentirse mejor, los marcianos se meten en sus cuevas para resolver sus problemas solos.
- Para sentirse mejor, las venusinas se reúnen y hablan abiertamente de sus problemas.

El alivio en la cueva

Tom mira un partido de fútbol para liberar su tensión y serenarse. Libera su mente del hecho de tratar de resolver sus propios problemas, resolviendo los problemas de su equipo favorito. Al observar el partido puede sentir indirectamente que resolvió un problema con cada jugada. Cuando su equipo marca puntos o gana, goza con el éxito. Si su equipo pierde, sufre como si el mismo hubiese perdido. Sin embargo. En





cualesquiera de los dos casos, su mente se encuentra liberada del dominio de sus problemas reales.

Cuando un hombre está metido en su cueva, no puede ofrecerle a su pareja la atención cualitativa que ella merece.

En algunas ocasiones ella puede sentir la necesidad de hablar de esos sentimientos. Ese es el momento en que el hombre debe reconocer los sentimientos de ella.

Él necesita comprender que ella tiene derecho a hablar de sus sentimientos de ser ignorada y no respaldada, así como él tiene derecho a retirarse a su cueva y no hablar. Si ella no se siente comprendida le resultará difícil liberar su dolor.

Cuando una mujer esta tensa siente instintivamente la necesidad de hablar de sus sentimientos y todos los problemas posibles asociados a dichos sentimientos. Cuando comienza a hablar no da prioridad a un problema en particular.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Si se siente perturbada, esta perturbada por todo, lo grande y lo pequeño. No se preocupa de inmediato por encontrar soluciones para sus problemas, sino que busca alivio expresándose y a través de la comprensión de los demás. Al hablar en forma desordenada acerca de sus problemas, disminuye su perturbación.

Una mujer tensa no se preocupa en forma inmediata por encontrar soluciones para sus problemas, sino que busca alivio expresándose y a través de la comprensión de los demás.

Así como un hombre que se encuentra metido en su cueva necesita pequeños problemas para distraerse, una mujer que no se siente escuchada necesitará, para sentir alivio, hablar acerca de otros problemas que son menos inmediatos.

Para olvidar sus propios sentimientos dolorosos puede llegar a involucrarse emocionalmente en los problemas de los demás. Incluso, puede encontrar alivio analizando los problemas con sus amigos, parientes y socios.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Para olvidar sus propios sentimientos dolorosos una mujer puede llegar a involucrarse emocionalmente en los problemas de los demás.

Página 35 - 28/08/2020

Cómo reaccionan los hombres cuando las mujeres necesitan hablar

Así como un hombre que se encuentra metido en su cueva necesita pequeños problemas para distraerse, una mujer que no se siente escuchada necesitará, para sentir alivio, hablar acerca de otros problemas que son menos inmediatos. Para olvidar sus propios sentimientos dolorosos puede llegar a involucrarse emocionalmente en los problemas de los demás. Incluso, puede encontrar alivio analizando los problemas con sus amigos, parientes y socios.

Nuevamente no se da cuenta de que ella no le está pidiendo una solución sino su atención y comprensión.

03/02/2021

Como encuentran paz los marcianos y las venusinas

Cuando los marcianos aprendieron a escuchar, hicieron el descubrimiento más asombroso. Comenzaron a darse cuenta de que



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



escuchar a una venusina hablar de sus problemas podía realmente ayudarlos a salir de sus cuevas del mismo modo en que lo hacían las noticias de la televisión o la lectura de un diario.

Las venusinas también encontraron la paz mental cuando entendieron finalmente que un marciano en su cueva no era signo de que ya no la amaba. Aprendieron a aceptarlo más en esos momentos porque él estaba experimentando mucho estrés.

Las venusinas descubrieron que cuando los marcianos se sentían así amados y aceptados, salían más rápidamente de sus cuevas.

4. Como estimular al sexo opuesto

- *Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten necesitados.*
- *Las mujeres se sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas.*

Estos secretos de la motivación siguen siendo aplicables. Los hombres se sienten estimulados y fuertes cuando se sienten



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



necesitados. Cuando un hombre no se siente necesitado en una relación, gradualmente se torna pasivo y pierde energías; cada día que pasa tiene menos que ofrecer a la relación. Por otra parte, cuando siente que se tiene confianza en que hará lo posible para satisfacer las necesidades de ella y ve que sus esfuerzos son apreciados, se siente estimulado y tiene más para dar.

Como las venusinas, las mujeres se sienten estimuladas y fuertes cuando se sienten apreciadas. Cuando una mujer no se siente apreciada en una relación, poco a poco se torna compulsivamente responsable y agotada por dar demasiado. Por otra parte, cuando se siente atendida y respetada, está satisfecha y también tiene más para dar.

12/02/2021 Página 40

Cuando un hombre ama a una mujer

Gozo ganando aun cuando mi amigo pierda.

La mayoría de estas actitudes marcianas se produce en la vida, pero esta actitud de ganar y perder se torna perjudicial en nuestras relaciones adultas. Si busco satisfacer mis propias necesidades a expensas de mi pareja, experimentaré desdicha, resentimiento y conflicto. El secreto de



[@leyendavirtual](#)



formar una relación satisfactoria se centra en que los dos miembros de la pareja ganen.

Las Diferencias Atraen

Una mujer: Tu podrías ser el que me haga feliz”. De esta forma sutil inicia su relación. Esa mirada lo alienta a acercarse. Lo estimula a superar sus miedos.

El amor estimula a los marcianos

Cuando un hombre está enamorado se siente estimulado a ser lo mejor de que es capaz, a fin de servir a los demás. Cuando su corazón está abierto, se siente tan confiado que es capaz de efectuar grandes cambios.

La mayoría de los hombres no solo están deseosos de dar amor sino que tienen sed de él. Su mayor problema es que no saben lo que se están perdiendo. Pocas veces vieron a sus padres lograr satisfacer a sus madres.

Para un hombre, no ser necesitado es una muerte lenta.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuando una mujer ama a un hombre

La mayoría de los hombres casi no se dan cuenta de lo importante que es para una mujer sentirse apoyado por alguien que se preocupa por ella. Las mujeres son felices cuando creen que sus necesidades serán satisfechas. Cuando una mujer se siente perturbada, abrumada, confundida, agotada o desesperada, lo que más necesita es el simple compañerismo. Necesita sentir que no está sola. Necesita sentirse amada y apreciada.

Al compartir sus sentimientos ella comienza a recordar que merece amor y que sus necesidades serán satisfechas. La duda y la desconfianza desaparecen. Su tendencia a la compulsividad disminuye cuando recuerda que ella merece amor y que no debe ganárselo, puede relajarse, dar menos y recibir más. Ella lo merece.

Dar mucho cansa

Pero después de hacerlo durante siglos, las venusinas estaban cansadas de cuidar siempre al otro y de compartir todo. Ellas también estaban listas para una filosofía de “ganar y ganar”.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



En ese momento los marcianos aprendían a dar, mientras que las venusinas estaban listas para aprender a recibir. Después de siglos las venusinas y los marcianos habían alcanzado una etapa importante en su evolución. Las venusinas necesitaban aprender a recibir mientras que los marcianos tenían que aprender a dar.

Cuando un hombre maduro toma conciencia de que quizás se esté dejando sobrellevar, pero su gran cambio apunta a saber cómo dar. De la misma manera, cuando una mujer madura también aprende nuevas estrategias para dar, pero su gran cambio tiende a establecer límites a fin de recibir lo que quiere.

Abandonar la Culpa

Cuando una mujer da demasiado no debería echarle la culpa a su pareja. Asimismo, un hombre que da menos no debería echarle la culpa a su pareja por ser negativa o insensible. En los dos casos, la culpa no sirve.

La comprensión, la confianza, la solidaridad, la aceptación y el apoyo son la solución, no así la adjudicación de culpas.

El establecimiento y el respeto de los límites



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Etapa 1: Estimulo

Si quería salvar su matrimonio, tendría que escucharla mucho más para que ella se sintiera estimulada a salvar su matrimonio.

Antes de que Susan pudiera sentirse impulsada a salvar su relación, necesitaba ser escuchada y sentir que Jim entendía sus sentimientos: ese era el primer paso. Cuando Susan se sintió comprendida, pudieron pasar a la etapa siguiente.

Etapa 2: Responsabilidad

Jim necesitaba asumir la responsabilidad por no haber apoyado a su esposa, mientras que Susan tenía que asumirla responsabilidad por no haber establecido límites. Jim se disculpó por las distintas formas en que la había lastimado. Aunque ella no necesitaba pedir disculpas, reconoció cierta responsabilidad por sus problemas.

Cuando aceptó, en forma gradual, que su incapacidad para establecer límites y su tendencia a dar más habían contribuido a agravar sus problemas, pudo mostrarse más indulgente. El hecho de asumir su





responsabilidad por su problema resultó algo esencial para liberar su resentimiento.

Etapa 3: Práctica

- Susan le dijo que quería irse de vacaciones y cuando él le dijo que estaba demasiado ocupado ella replicó que se iría sola. De repente él varió su actitud y quiso acompañarla.
- Cuando hablaban y Jim interrumpía, ella practicaba diciendo: “No termine, por favor, escúchame”. De repente, él comenzó a escuchar más y a interrumpir menos.

Cuando un hombre experimenta límites, se siente estimulado a dar más. Al respetar los límites, se siente automáticamente estimulado a poner en tela de juicio sus pautas de comportamiento y a efectuar cambios.

Cuando una mujer toma conciencia de que para recibir debe establecer límites, comienza en forma automática a perdonar a su pareja y a explorar nuevas vías para pedir y recibir apoyo. Cuando una mujer establece límites, aprende gradualmente a relajarse y a recibir más.





18/02/2021 Página 47

Aprender a Recibir

Una mujer se muestra particularmente vulnerable a la negativa e incorrecta creencia de que no merece ser amada. Si de niña fue testigo de un abuso o directamente la destinataria de este, será aún más vulnerable al sentimiento de no merecer amor; le resulta difícil determinar su valor. Oculto en el inconsciente, ese sentimiento de inmerecimiento genera el temor de necesitar a otros. Parte de ella imagina que no será apoyada.

Si no reconoce que los hombres necesitan que se tenga confianza en ellos, a una mujer le resulta difícil y confuso entender la diferencia entre necesitar y necesidad.

“Necesitar” es acercarse abiertamente y pedir apoyo a un hombre en forma confiada, dando por sentado que él lo hará lo mejor posible. Esto lo estimula. “Necesidad”, sin embargo, es necesitar desesperadamente apoyo porque uno no confía en obtenerlo. Aleja a los hombres y los hace sentir rechazados y no apreciados.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Como aprendieron las venusinas a sentirse valiosas

Al ver gradualmente que otros eran dignos de recibir, se dieron cuenta de que ellas también merecían recibir.

Cuando la venusina estuvo lista, apareció el marciano

Cuando ella despierta y recuerda sus necesidades, el también despierta y quiere darle más.

En general, cuando un miembro de la pareja realiza un cambio positivo el otro también lo hará.

Aprender a dar

El temor más profundo del hombre es no ser lo suficientemente bueno o ser incompetente. Así como las mujeres tienen miedo a recibir, los hombres tienen miedo a dar.

Al tener éxito y mirar hacia atrás, tomaron conciencia de que cada fracaso resultaba necesario para alcanzar sus siguientes éxitos. Cada error les había enseñado una lección muy importante, necesaria para alcanzar sus objetivos. Así se dieron cuenta de que siempre habían sido lo suficientemente buenos.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Está bien equivocarse

El primer paso de un hombre para aprender a dar más consiste en tomar conciencia de que está bien equivocarse y está bien fracasar y que no tiene por qué tener todas las respuestas. El amor los ayuda a saber que él puede satisfacer a los demás.

Muchos hombres no tuvieron modelos de éxito mientras crecían. Para ellos el hecho de permanecer enamorados, casarse y tener una familia resulta tan difícil como volar un jumbo jet sin entrenamiento. Podrían ser capaces de levantar vuelo, pero tienen la seguridad de estrellarse. Es difícil seguir volando cuando el avión se ha estrellado varias veces. O bien después de haber sido testigos del fracaso de su padre. Sin un buen manual de entrenamiento para las relaciones, resulta fácil entender porque muchos hombres y mujeres desisten de tener relaciones.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



5. Hablar diferentes idiomas

Los idiomas de los marcianos y las venusinas tenían las mismas palabras, pero la manera de usarlas ofrecía significados diferentes.

Para expresar plenamente sus sentimientos, las mujeres adoptan la licencia poética y usan varios superlativos, metáforas y generalizaciones.

Mujeres	-	Hombres
“Nunca salimos”	-	“Eso no es verdad. Salimos la semana pasada”
“Ya no me amas”	-	“Por supuesto que si, por eso estoy aquí”
“Quiero más romance”	-	“¿Acaso estas diciendo que no soy romántico?”

La queja número uno de las mujeres respecto de las relaciones es la siguiente: “No me siento escuchada”. ¡Incluso esta queja es comprendida e interpretada en forma errónea!

“No me siento escuchada” para que un hombre pueda interpretarla en forma correcta es la siguiente: “Siento como si no entendieras





totalmente lo que en realidad quiero decir, o no te interesaras en lo que siento. ¿Podrías mostrarme que estas interesado en lo que tengo que decir?”

Cuando hablan las venusinas

No salimos nunca, traducido al marciano, significa: “Tengo ganas de salir y hacer algo juntos. Siempre nos divertimos tanto y me gusta estar contigo. ¿Qué te parece? ¿Me llevarías a cenar afuera? Ya pasaron varios días desde que salimos por última vez”.

Sin esta traducción, cuando una mujer dice “No salimos nunca” un hombre puede escuchar: “No estás haciendo tu trabajo. Resultaste una decepción. Ya nunca hacemos nada juntos porque eres perezoso, poco romántico y simplemente aburrido”.

Nada funciona, traducido al marciano, significa: “Hoy me siento abrumada y agradecida de poder compartir mis sentimientos contigo. Me ayuda a sentirme mejor. Hoy pareciera que nada de lo que hago funciona. Sé que eso no es verdad, pero me siento así cuando estoy abatida por todas las cosas que aun tengo que hacer. ¿Podrías



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



abrazarme y decirme que estoy haciéndolo muy bien? Sin duda me sentiría mejor”.

Sin esta traducción, cuando una mujer dice “nada funciona”, un hombre puede llegar a escuchar: “Nunca hace algo bien. No puedo confiar en ti. Si no te hubiera escuchado no estaría en este lío. Otro hombre habría arreglado las cosas, pero tú las has empeorado”.

Después de usar este diccionario durante unos años, un hombre no necesita recurrir a él cada vez que se siente culpado de algo o criticado. Comienza a comprender la manera en que piensan y sienten las mujeres. Aprende que ese tipo de expresiones dramáticas no deben tomarse en forma literal. Se trata simplemente de la manera en que las mujeres expresan más plenamente sus sentimientos. ¡Así se hace en Venus, y la gente de Marte debe recordarlo!

24/02/2021 Página 59

Cuando los marcianos no hablan.

El más grande desafío para las mujeres es interpretar correctamente y apoyar a un hombre cuando no habla.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Antes de hablar o responder, “meditan” o piensan en lo que escucharon o experimentaron. Interna y silenciosamente imaginan la respuesta más correcta y útil. Primero la formulan en su interior y luego la expresan. Este proceso podría tomar unos minutos u horas. Y para confundir aún más a las mujeres, si no tienen la suficiente información para procesar una respuesta, pueden llegar a no responder.

Las mujeres malinterpretan el silencio de un hombre. Según como se sienta ese día, ella puede llegar a imaginar lo peor: “Me odia, no me ama, me está abandonando para siempre”.

Esta lección es difícil para las mujeres porque en Venus una de las reglas de oro era nunca abandonar a una amiga cuando estaba perturbada. No les parece bueno abandonar a su marciano favorito cuando se siente perturbado. Al preocuparse por él, una mujer quiere ingresar a su cueva y ofrecerle ayuda.

Tanto hombres como mujeres deben dejar de ofrecer su método preferido de demostrar preocupación y comenzar a aprender las diferentes maneras en que piensa, siente y reacciona su pareja.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Porque los hombres se meten en sus cuevas

1. Necesitan pensar en un problema y encontrar una solución práctica.
2. No tienen respuesta para una pregunta o un problema.
3. Están perturbados o tensos.
4. Tienen que encontrarse a sí mismos.

Porque las mujeres hablan

1. Para transmitir o reunir información.
2. Para analizar y descubrir que quiere decir.
3. Para sentirse mejor y más concentrada cuando esta perturbada.
4. Para crear intimidad. Al compartir sus sentimientos íntimos es capaz de conocer su personalidad afectuosa.

- Sé que hay algo que te molesta ¿Qué es?
- Nada –responde él.
- No, algo te molesta –insiste ella- ¿Qué estas sintiendo?
- Mira, estoy bien. ¡Ahora déjame tranquilo! –se ofusca él.





- ¿Cómo puedes tratarme así? Ya no hablas conmigo. ¿Cómo puedo saber que sientes? No me amas. Me siento tan rechazada por ti. –se queja ella.

Seis señales comunes de advertencia abreviadas

Cuando una mujer pregunta: “¿Qué ocurre?”

Un hombre dice:

“Estoy perfectamente” o “Esta todo perfecto”

“Estoy bien” o “Esta todo bien”

“No es nada”

“Esta todo en orden” o “Estoy en orden”

“No importa mucho”

“No hay problema”

Una mujer puede responder:

“Sé que algo pasa. ¿Qué es?”

“Pero parece perturbado. Hablemos.”

“Quiero ayudar. Sé que algo te molesta. ¿Qué es?”

“¿Estas seguro? Me alegraría ayudarte.”

“Pero algo te esta molestando. Creo que deberíamos hablar.”

“Sí que lo hay. Yo podría ayudar.”

“Por favor, apóyame no preocupándote por mí. Confía en que puedo enfrentarlo por mi propia cuenta”.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Estoy bien, traducido al venusino, significa: “Estoy bien porque estoy enfrentando con éxito mi perturbación o mi problema. No necesito ayuda. En caso de necesitarla, la pediré”.

Sin esta traducción, cuando él dice: “Estoy bien” ella puede llegar a interpretar: “No me importa lo que ocurrió. No es un problema importante para mí. Aun cuando te perturbe a ti, no me importa”.

A veces lo que él dice realmente es lo opuesto de lo que ella escucha.

08/03/2021 Página 66

Qué hacer cuando él se mete en la cueva.

En general estos dicen que cuanto más tratan las mujeres de hacerlos salir de hablar, más tiempo tardan en hacerlo.

Como apoyar a un hombre metido en su cueva

1. No desaprobar su necesidad de retirarse.
2. No tratar de ayudarlo a resolver su problema ofreciéndole soluciones.
3. No tratar de estimularlo haciéndole preguntas acerca de sus sentimientos.



[@leyendavirtual](#)



4. No sentarse junto a la puerta de la cueva para esperar que salga.
5. No preocuparse o sentir pena por él.
6. Hacer algo que la haga feliz a usted.

Un hombre quiere que su venusina favorita confíe en que él puede manejar lo que le está molestando. Esto resulta muy importante para su honor, su orgullo y su autoestima.

Los hombres se apoyan entre sí al no preocuparse o al minimizar sus dificultades.

Orar o meditar

Mi esposa Bonnie utiliza a veces esta técnica. Cuando ve que estoy en mi cueva, sale de compras. Nunca siento que tengo que disculparme por mi lado marciano. Cuando ella puede arreglárselas sola, me siento bien arreglándomelas solo y metiéndome en mi cueva. Ella confía en que regresaré y me mostraré más afectuoso.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Como comunicar apoyo a un marciano

Un hombre se siente apoyado cuando una mujer se comunica de la siguiente manera: “Confío en ti para manejar las cosas a menos que pidas ayuda directamente”.

Como acercarse a un hombre con críticas o consejos

La respuesta es que de ninguna manera tiene que ofrecer sus críticas o consejos si él no se los pide. Por el contrario, ella debería ofrecerle una aceptación afectuosa.

Cuando un hombre no necesita ayuda

Al tratar de no corregir o de no mejorar a un hombre, la mujer lo esta alentando. Dar consejos puede resultar estimulante solo si él lo pide directamente.

Cuando un hombre está cortando el pavo del día de Acción de Gracias y su pareja insiste en dar consejos sobre cómo y dónde cortar, él siente su desconfianza. La rechaza y se decide a hacerlo a su manera. Por otra parte, si un hombre le ofrece ayuda a ella para cortar el pavo, esta se siente amada y cuidada.





Mientras los hombres quieren que se confíe en ellos, las mujeres quieren demostrar interés. Cuando un hombre le dice a una mujer: “¿Qué pasa querida?” Con una mirada de preocupación, ella se siente reconfortada por su interés. Cuando una mujer le dice a un hombre con la misma actitud: “¿Qué pasa querido?”, Él puede sentirse insultado o rechazado. Siente como si ella no confiara en su capacidad para manejar las cosas.

Demasiado interés resulta agobiante

¿Llevas tu billetera? ¿Tienes dinero suficiente? ¿Guardaste tus calcetines? ¿Sabes dónde alojarte?” Pensaba que estaba demostrándome amor, pero yo sentí que desconfiaba de mí y me molestó. Finalmente le dije que apreciaba sus afectuosas intenciones pero que no me gustaba ser sobreprotegido de ese modo.

Hay que hacer pequeños cambios

El punto importante aquí es que para enriquecer nuestras relaciones tenemos que efectuar pequeños cambios. Los grandes cambios generalmente requieren sacrificar parte de los que verdaderamente somos. Eso no es bueno.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Si renuncia a la cueva (y niega su verdadera naturaleza) se torna irritable, excesivamente sensible, se muestra a la defensiva, débil, pasivo o ruin. Y para empeorar las cosas, no sabe porque se ha convertido en una persona tan desagradable.

Como comunicar apoyo a una venusina

Cuando un hombre se aparta, la mujer aprecia que le diga en voz alta: “Necesito un poco de tiempo para pensar en eso, volveré” o “Necesito un poco de tiempo para estar solo. Volveré”. Es sorprendente observar como una sola palabra –“Volveré”- puede cambiar todo.

Una mujer no debería ser juzgada por necesitar esa tranquilidad, y un hombre no debería ser juzgado por su necesidad de retirarse.

Como comunicarse sin culpar a nadie

Con practica y el conocimiento de nuestras diferencias, las mujeres pueden aprender a expresar sus sentimientos sin echar culpas.

- “estoy muy feliz de poder hablar de esto”
- hablar de esto me hace sentir muy bien”
- “me siento aliviada de poder hablar de esto”



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



- “Me siento muy feliz de poder quejarme de todo esto. Me hace sentir mucho mejor”
- “Bueno, ahora que hable de eso, me siento mucho mejor. Gracias.”

Compartir la responsabilidad

Al demostrarle aprecio, una mujer puede ayudarlo a darse cuenta de que simplemente al escuchar el también está ayudando. Una mujer no tiene por qué reprimir sus sentimientos ni tampoco cambiarlos para apoyar a su pareja. Sin embargo, lo que sí tiene que hacer es expresarlos de tal modo que él no se sienta atacado, acusado o culpado. Hacer unos pocos cambios puede variar toda una situación.

Cuatro palabras mágicas de apoyo: “No es culpa tuya”

El otro día me llamó mi hermana y me contó acerca de una experiencia difícil por la que estaba pasando. Mientras escuchaba me propuse recordar que para apoyar a mi hermana no tenía que ofrecerle solución alguna para su problema. Ella simplemente necesitaba que alguien la escuchara. Después de diez minutos de escucharla y decirle de vez en





cuando cosas como “Oh” y “¿En serio?”, ella me dijo: “Bueno, gracias John. Me siento mucho mejor”.

Era mucho más fácil escucharla porque sabía que no me estaba echando la culpa de nada. Le estaba echando la culpa a otra persona. Me resulta más difícil cuando mi mujer se siente desdichada, porque entonces suelo sentirme acusado de algo. Sin embargo, cuando mi esposa me alienta a escuchar demostrándome aprecio, resulta mucho más fácil ser un buen oyente.

Qué hacer cuando uno tiene ganas de culpar a alguien

Un hombre a menudo acusa a una mujer de estar culpándolo cuando ella habla inocentemente acerca de sus problemas. Esto resulta muy destructivo para la relación, porque bloquea la comunicación.

Otro enfoque que puede resultar útil es recordar que ella siempre tiene derecho a sentirse perturbada y que una vez que lo manifieste se sentirá mucho mejor. Ese conocimiento me permite relajarme y recordar que, si puedo escuchar sin tomarlo como algo personal, cuando ella necesite quejarse me demostrara mucho aprecio.





El arte de escuchar

Como ocurre con cualquier arte, escuchar requiere práctica. Si esta alterada o tuvo un día de tensiones, sentiré al principio que de alguna manera me está atribuyendo la responsabilidad y las culpas de los problemas. Mi mayor desafío es no tomarlo en forma personal, no malinterpretarla.

A veces un hombre se da cuenta de que no puede escuchar en el momento en que ella comienza a hablar. Si se siente muy frustrado mientras escucha no debería tratar de continuar; no haría más que incrementar la perturbación.

Las relaciones se enriquecen cuando la comunicación refleja una pronta aceptación y respeto de las diferencias innatas de la gente.

09/03/2021 Página79

6. Los hombres son como bandas elásticas

A la mayoría de las mujeres les sorprende darse cuenta de que, incluso cuando un hombre ama a una mujer, periódicamente necesita retirarse



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



antes de poder acercarse más. Los hombres sienten en forma instintiva esa urgencia de retirarse. No es una decisión o una elección. Simplemente sucede. No es culpa de él ni de ella. Es un ciclo natural.

Lo que toda mujer debería saber acerca de los hombres

Al correr detrás de él, ella no le permitía sentir que la necesitaba y que quería estar con ella. Se dio cuenta de que había hecho lo mismo con todas sus relaciones. En forma inadvertida había obstruido un ciclo importante. Al tratar de mantener un grado de intimidad lo había impedido.

Cómo un hombre se transforma repentinamente

Del mismo modo, cuando un hombre se ha apartado hasta su distancia máxima, regresaría con mucho poder y energía. Una vez alcanzado su límite, comienza a experimentar una transformación.

Por qué se distancian los hombres

Los hombres comienzan a sentir su necesidad de autonomía e independencia después de haber satisfecho su necesidad de intimidad.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Automáticamente, cuando comienza a retirarse, ella comienza a sentir pánico.

Por qué las mujeres se dejan ganar por el pánico

No sabe que esa es solo parte de su ciclo de intimidad. Cuando ella le pregunta qué sucede, él no tiene una respuesta clara para ofrecerle, de manera que se resiste a hablar al respecto. Simplemente sigue distanciándose aún más.

Por qué hombres y mujeres dudan de su amor

Después de aprender a dejar que Jeff tomara distancia o espacio, Maggie descubrió que sí regresaba. Practicó frenar el impulso de correr tras él cuando se retiraba y confió en que todo estaba bien. Él siempre regresaba. Cuando él se retiraba, ella no corría tras él y ni siquiera pensaba en que había algo mal. Aceptó este aspecto de Jeff.

Como las mujeres malinterpretan a los hombres

Cuando se retira no es porque no quiere hablar. Por el contrario, necesita pasar cierto tiempo a solas.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



El alejamiento le permite restablecer sus límites personales y satisfacer su necesidad de sentirse autónomo. Así como no decidimos tener hambre, un hombre no decide retirarse. Se trata de un impulso instintivo.

Cuando hablar con un hombre

Déjelo retirarse. Después de cierto tiempo, regresará. Se mostrará afectuoso y actuará como si nada hubiese ocurrido. Ese es el momento de hablar.

Como hacer que un hombre hable

Un hombre puede mostrarse muy abierto para mantener una conversación con una mujer, pero al principio podría no tener nada que decir.

A medida que ella se abre y no se siente culpada o presionada, él gradualmente comienza a abrirse.

Cómo las mujeres presionan a los hombres para que hablen

Un hombre necesita sentirse aceptado tal como es y luego comenzará gradualmente a abrirse.





Cómo iniciar una conversación con un hombre

“¿Cómo alcanzar una mayor intimidad, conversación y comunicación con mi pareja?”

Por ejemplo, Maggie podría decir: “Jeff, ¿Me escucharías por un momento? He tenido un mal día y quiero hablar sobre ello. Me haría sentir mucho mejor”. Después de hablar durante un par de minutos, podría hacer una pausa y decir:

“Realmente aprecio mucho cuando escuchas cuales son mis sentimientos, significa mucho para mí”.

Este comentario alienta a un hombre a escuchar más. Sin aprecio y aliento, un hombre puede llegar a perder interés porque siente que escuchar no sirve para nada.

Cuando un hombre no habla

No sabía que en otro momento él estaría en condiciones de escuchar mis sentimientos. No le di la oportunidad. Dejé de ser vulnerable. Quería que él se abriera antes que yo”.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Conversaciones unilaterales

Aprender a apoyarse mutuamente sin tener que cambiar

En lugar de rechazar su silencio, aprendió a apreciarlo. Esto convirtió a su marido en un mejor oyente.

Cuando un hombre no se distancia

Jim no había aprendido a retirarse. Se sentía culpable de pasar tiempo solo. Pensaba que tenía que compartir todo con su esposa.

Hacerse más independiente

Lisa empezó a hacer cosas divertidas sin él, algunas que siempre había deseado hacer. Una noche salió a comer con algunas amigas. Otra noche fue a ver una obra de teatro. Otra noche fue a una fiesta de cumpleaños.

Lisa afirmó: “Me di cuenta de que le estaba echando la culpa de mi desdicha. Cuando me responsabilicé de ella, vi que Jim mostraba más energía y más vida. Es un milagro”.





La obstrucción del ciclo de intimidad

Hay dos maneras en que una mujer puede obstruir inadvertidamente el ciclo natural de la intimidad de su pareja. En primer lugar, perseguirlo cuando él se distancia y en segundo lugar, castigarlo por el hecho de distanciarse.

Comportamientos de castigo

Físicos: Cuando él comienza a desearla nuevamente, ella lo rechaza.

Emocionales: Cuando él regresa, ella se siente desdichada y le echa la culpa a él.

Mentales: Cuando él regresa, ella se niega a abrirse y a compartir sus sentimientos.

Cuando un hombre se siente castigado por haberse retirado, puede llegar a temer perder el amor de su pareja si se aleja. Este temor al rechazo le impide regresar de su viaje a la cueva.





17/04/2021 Pagina 93

Como el pasado de un hombre puede afectar su ciclo de intimidad

Algunos hombres se sienten culpables por necesitar pasar cierto tiempo en sus cuevas o pueden sentirse confundidos cuando comienzan a retirarse y luego más tarde regresan.

El hombre crece para comprender sus propios ciclos y cuando se retira le asegura a su pareja que regresará. “Necesito algo de tiempo para estar solo y luego pasaremos un tiempo especial juntos sin distracciones”

7. Las mujeres son como olas

Una mujer es como una ola. Cuando se siente amada su autoestima sube y baja con un movimiento ondulante. Cuando se siente realmente bien alcanzará un pico, pero luego su humor puede cambiar repentinamente y su ola termina rompiéndose. Pero dicho rompimiento es temporal. Después de alcanzar el fondo, su humor variará en forma súbita y se sentirá nuevamente bien.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La autoestima de una mujer sube y baja como una ola. Cuando alcanza el fondo, es tiempo de llevar a cabo una limpieza emocional.

Como reaccionan los hombres ante la ola

La vida está llena de ritmos: el día y la noche, el verano, el invierno, la primavera y el otoño, días nublados y días despejados. Del mismo modo, en una relación, hombres y mujeres poseen sus propios ritmos y ciclos. Los hombres se retiran y luego se acercan, mientras que las mujeres suben y bajan en cuanto a su capacidad de amarse a sí mismas y a los demás.

Un minuto ella parece feliz, por lo tanto, él piensa que está actuando bien. Y al minuto siguiente ella se siente desdichada. Él entonces se trastorna porque pensaba que estaba actuando bien.

No trate de arreglarlo

Lo que necesita es alguien que este con ella mientras baja, para escucharla mientras comparte sus sentimientos y para mostrar empatía hacia lo que ella está atravesando.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Como se confunden los hombres

Para poder subir realmente, ella necesita primero tocar fondo. Ese es el ciclo. Los hombres tienen que recordar que a veces, mientras le está brindando su apoyo, la mujer puede sentirse aún más perturbada.

Conversaciones y discusiones recurrentes

Por el hecho de que ella se muestre repentinamente más afectuosa y positiva, él comete el error de pensar que todos los problemas han sido resueltos.

Signos de advertencia para que los hombres se den cuenta de que ella se esta metiendo en su pozo o de que necesita su amor como nunca

Ella se siente	Ella dice
Abrumada	“Hay tanto para hacer”
Insegura	“Necesito más”
Resentida	“Yo hago todo”
Preocupada	“Que sucede con...”
Confundida	“No entiendo por que...”



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



El hecho de apoyar a una mujer cuando está en su pozo constituye un don que ella apreciará mucho. Gradualmente se liberará de la absorbente influencia de su pasado.

La comprensión de las necesidades

Ideas tranquilizadoras: Al comprender que las mujeres son como olas, Tom se dio cuenta de que la necesidad y la inseguridad recurrentes de Susan eran algo natural, inevitable y temporal.

1. El amor y el apoyo de un hombre no pueden resolver instantáneamente las dificultades experimentadas por una mujer.
2. El hecho de que una mujer se introduzca en su pozo no significa que sea culpa del hombre o que responda al fracaso de este.
3. Una mujer tiene dentro de sí la capacidad de levantarse de forma espontánea después de haber tocado fondo.

El hombre no tiene que “arreglar” nada. Ella, no está quebrada, sino que necesita simplemente que él le ofrezca su amor, su paciencia y comprensión.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Cuando una mujer no se siente segura en su pozo

Cuando se suprimen los sentimientos negativos también se suprimen los sentimientos positivos, y el amor muere.

Cuando una mujer se encuentra en el mundo laboral generalmente está expuesta al estrés y a la contaminación emocional. Su necesidad de limpieza emocional crece.

Como puede un hombre apoyar a una mujer en el pozo

Un hombre sensato aprende a salirse de su camino a fin de ayudar a una mujer a sentirse segura para subir y bajar.

Cuando ella está en el pozo y él en la cueva

La lógica marciana y venusina

“Me sentí maravillosamente bien durante las dos últimas semanas. ¿No me da eso derecho a un poco de tiempo libre? Te he dado todo este tiempo, ahora me toca a mí. Deberías sentirte más segura y tranquila que nunca acerca de mi amor”.

La lógica venusina enfoca la experiencia en forma distinta: “Estas dos últimas semanas han sido maravillosas. Me abrí más que nunca.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El hecho de perder su atención afectuosa resulta más doloroso que nunca. Yo empecé realmente a abrirme y luego tú te retiras”.

20/05/2021 Página 104

Como aparecen los sentimientos del pasado

Debido a la aparición de sus sentimientos del pasado, ella se sintió herida cuando él comenzó a mirar televisión. Si hubiese tenido la oportunidad de compartir y explorar su dolor, hubiesen emergido sentimientos profundos y dolorosos. Cathy hubiera tocado fondo y luego se hubiera sentido mucho mejor. Una vez más, se hubiese mostrado deseosa de confiar en la intimidad aun sabiendo que el momento en que él se retirara en forma temporal podría resultar doloroso.

Cuando se hieren los sentimientos

Tratar de explicarle porque ella no debería sentirse herida empeorará radicalmente las cosas.

A veces, cuando una mujer se siente ofendida, puede llegar incluso a estar de acuerdo intelectualmente en que no debería sentirse ofendida. Pero emocionalmente sigue estando ofendida y no quiere



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



escuchar que él le diga que no debería estarlo. Lo que necesita de su pareja masculina es que comprenda la razón por la que ella se siente ofendida.

Cuando hombres y mujeres se pelean

Cuando Cathy compartió su dolor, solo necesitaba ser escuchada y recibir tranquilidad en el sentido de que no estaba volviendo a ser el viejo Harris, adicto a la televisión y emocionalmente no disponible.

Los hombres discuten por el derecho a ser libres mientras que las mujeres lo hacen por el derecho a sentirse fastidiadas. Los hombres quieren espacio mientras que las mujeres quieren comprensión

La resolución de conflictos a través de la comprensión

Al apoyar él su necesidad de ser escuchada, ella podría apoyar su necesidad de ser libre.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Que puede hacer un hombre cuando no puede escuchar

1. **Acepte sus limitaciones:** Lo primero que tiene que hacer es aceptar que necesita distanciarse y que no tiene nada para dar. No importa lo afectuoso que quiera ser, usted no puede escuchar atentamente. No trate de escuchar cuando no puede hacerlo.
2. **Comprenda el dolor de ella:** Luego, tiene que comprender que ella necesita más de lo que usted puede dar en ese momento. Su dolor es válido. No la haga sentir mal por necesitar más o estar dolida. Ella puede demostrar más confianza y perdón si usted se interesa y entiende su dolor.
3. **Evite discutir y dé tranquilidad:** El comprender su dolor no la hará sentir equivocada por estar perturbada y resentida. Aunque no pueda dar el apoyo que ella quiere y necesita, puede evitar empeorar las cosas a través de la discusión. Asegúrele que regresará y luego podrá darle el apoyo que merece.

Que puede decir él en lugar de discutir

“Entiendo que estés perturbada y en este momento necesito realmente mirar televisión y relajarme. Cuando me sienta mejor hablaremos”.





La solución reside en respetar las necesidades de ambos. Él se tomará el tiempo necesario y luego regresará y le dará a su pareja lo que necesita.

Que puede hacer ella en lugar de discutir

El hecho de aceptar la necesidad de un hombre de meterse en la cueva no significa abandonar la necesidad de hablar. Significa dejar de lado la exigencia de que escuche en el momento en el que ella quiere hablar. Cathy aprendió a aceptar que a veces un hombre no puede escuchar o hablar y aprendió que en otros momentos si podía.

El hecho de convertir a un hombre en la única forma de amor y apoyo lo hace sentirse demasiado presionado. Cuando la ola de una mujer y su pareja está en la cueva, resulta fundamental que ella disponga de otras fuentes de apoyo. De lo contrario solo podrá sentirse impotente y manifestar resentimiento hacia su pareja.

De qué manera el dinero puede crear problemas

Primero: el dinero no satisface las necesidades emocionales.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuando las necesidades financieras de una mujer son satisfechas, toma mayor conciencia de sus necesidades emocionales.

Una mujer rica necesita más permiso para sentirse perturbada

Mas allá de la riqueza, la condición social, los privilegios o las circunstancias, una mujer necesita el permiso de sentirse perturbada y de que su ola pueda romper.

Los sentimientos son importantes

Para ser auténticamente feliz la mujer debe hundirse profundamente en el pozo a fin de liberar, resolver y purificar las emociones. Se trata de un proceso natural y saludable.

Si experimentamos los sentimientos positivos del amor, la felicidad, la confianza y la gratitud, también tenemos que sentir periódicamente la ira, la tristeza, el temor y la pena. Una mujer puede atender esas emociones negativas cuando baja profundamente en su pozo.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



8. El descubrimiento de nuestras necesidades emocionales

Cada uno supone erróneamente que el otro tiene las mismas necesidades y los mismos deseos. Por lo tanto, ambos quedan insatisfechos y llenos de resentimientos.

Tal como lo hemos analizado antes, cuando una mujer se siente desdichada necesita ser escuchada y comprendida. Sin esa percepción de las diferentes necesidades del hombre y la mujer, un hombre no entiende por qué sus intentos de ayuda fracasan.

Las doce formas de amar

- ✓ Los hombres necesitan fundamentalmente confianza, aceptación, aprecio, admiración, aprobación y aliento.
- ✓ Las mujeres necesitan fundamentalmente cuidado, comprensión, respeto, devoción, reafirmación y tranquilidad.





La comprensión de sus necesidades primarias

El hecho de reconocer los seis tipos de amor fundamentalmente necesitados por las mujeres no implica que los hombres no necesiten esos mismos tipos de amor.

Se requiere satisfacer una necesidad primaria antes de que uno sea capaz de recibir y apreciar con plenitud los otros tipos de amor.

Página 115 - 21/05/2021

1. Ella necesita cuidado y él necesita confianza

Cuando las relaciones de una mujer revelan una creencia positiva en las capacidades e intenciones de su hombre, la primera necesidad primaria de amor de este último se ve satisfecha. Automáticamente el se muestra más cuidadoso y atento respecto de los sentimientos y las necesidades de su pareja.

2. Ella necesita comprensión y él necesita aceptación

Cuando un hombre se siente aceptado, le resulta mucho más fácil escuchar y brindarle a su mujer la comprensión que necesita y merece.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



3. Ella necesita respeto y él necesita aprecio

Las expresiones concretas y físicas de respeto, como regalarle flores o acordarse de los aniversarios, resultan esenciales para satisfacer la tercera necesidad primaria de amor de una mujer. Cuando ella se siente respetada, le resulta mucho más fácil brindarle al hombre el aprecio que merece.

4. Ella necesita devoción y él necesita admiración

Una mujer se enriquece cuando se siente adorada y especial. Un hombre satisface la necesidad de su pareja de ser amada de esa manera, cuando hace que los sentimientos y las necesidades de esta sean más importantes que sus otros intereses tales como el trabajo, el estudio y el esparcimiento.

5. Ella necesita reafirmación y él necesita aprobación

La actitud de reafirmación por parte de un hombre confirma el derecho de una mujer a sentir en la forma en que lo hace. (Es importante recordar que uno puede reafirmar el punto de vista de su mujer aun teniendo un punto de vista diferente).





6. Ella necesita tranquilidad y él necesita aliento

Para satisfacer la sexta necesidad primaria de amor de la mujer, el debe recordar que será necesario tranquilizarla una y otra vez.

Cuando la actitud de la mujer expresa confianza, aceptación, aprecio, admiración y aprobación, ello alienta al hombre a ser todo lo que pueda ser. El sentirse alentado lo motiva a brindarle a su mujer la tranquilidad que necesita.

El caballero de la brillante armadura

El hecho de recordar que en cada hombre hay un caballero de brillante armadura representa una poderosa metáfora que sirve para recordar las necesidades fundamentales de un hombre. Aunque este puede llegar a apreciar a veces el cuidado y la asistencia, ofrecidos en exceso disminuirán su confianza o lo harán alejarse.





Como puede uno inadvertidamente hacer que su pareja se aleje

Errores de las mujeres

1. Ella trata de mejorar el comportamiento de él o de ayudarlo, ofreciéndole consejos no solicitados.
2. Trata de cambiar o controlar el comportamiento de su pareja compartiendo sus sentimientos negativos (Es bueno compartir sentimientos pero no cuando se intenta manipular o castigar).
3. No reconoce lo que él hace por ella pero se queja de lo que no ha hecho.
4. Corrige su comportamiento y le dice que hacer como si él fuera un niño.
5. Expresa sus sentimientos de perturbación directamente con preguntas retóricas: "¿Cómo pudiste hacer eso?"
6. Cuando él toma decisiones o iniciativas, ella lo corrige o lo critica.

Por que el no se siente amado

1. No se siente amado porque ella ya no *confía* en él.
2. No se siente amado por ella no lo *acepta* tal como es.
3. Siente que ella lo da todo por sentado y no se siente amado porque ella no *aprecia* lo que él hace.
4. No se siente amado porque no se siente *admirado*.
5. No se siente amado porque piensa que le ha retirado su *aprobación*. Ya no se siente como el buen muchacho.
6. No se siente amado porque ella no lo *alienta* a hacer cosas por sí solo.

Mediante la comprensión de las necesidades primarias de la mujer, un hombre puede mostrarse más sensible y respetuoso de las necesidades de su mujer.





Los errores cometidos por los hombres

1. Él no escucha, se distrae con facilidad, no hace preguntas que muestren interés o preocupación.
2. Toma los sentimientos de la mujer en forma literal y la corrige. Piensa que ella esta pidiendo soluciones, de manera que ofrece consejos.
3. Escucha pero luego se enoja y le echa la culpa por perturbarlo o deprimirlo.
4. Minimiza la importancia de los sentimientos o necesidades de su pareja. Considera que los niños o el trabajo son más importantes.
5. Cuando ella esta perturbada, él explica porque él tiene la razón y por que ella no debería sentirse perturbada.
6. Después de escuchar no dice nada o simplemente se aleja.

Por que ella no se siente amada

1. Ella no se siente amada porque él no muestra *atención o interés*.
2. No se siente amada porque él no la *entiende*.
3. No se siente amada porque él no respeta sus sentimientos.
4. No se siente amada porque él no se *dedica* a ella y no la reverencia como algo especial.
5. No se siente amada porque el no *reafirma* sus sentimientos, sino que, por el contrario, la hace sentir equivocada y sin apoyo.
6. Ella se siente insegura porque no obtiene la *tranquilidad* que necesita.

Cuando el amor fracasa

Las relaciones se facilitan cuando entendemos cuales son las necesidades fundamentales de nuestra pareja. Sin dar más sino dando lo que se requiere, no nos agotamos. Esta comprensión de los doce tipos diferentes de amor explica finalmente por qué fracasan nuestros sinceros intentos de amor. Para satisfacer a su pareja, uno necesita





aprender la manera de dar el amor que él o ella fundamentalmente necesita.

Aprender a escuchar sin enojarse

Como escuchar sin enojarse

Que hay que recordar

1. Recuerde que la ira surge por no comprender el punto de vista de la mujer, y eso nunca es culpa de ella.
2. Recuerde que los sentimientos no siempre tienen sentido de inmediato; no por ello dejan de ser válidos o no necesitan empatía.
3. Recuerde que la ira puede surgir por no saber que hacer para mejorar las cosas. Aun cuando ella no se sienta inmediatamente mejor, resulta útil escucharla y comprenderla.
4. Recuerde que no tiene por que estar de acuerdo para comprender su punto de vista o para ser apreciado como buen oyente.
5. Recuerde que no tiene por que comprender plenamente el punto de vista de ella para tener éxito en ser un buen oyente.

Que hacer y que no hacer

1. Asuma la responsabilidad de comprender. No le eche la culpa a ella por sentirse perturbado. Comience de nuevo tratando de comprender.
2. Respire hondo, ¡No diga nada! Relájese y no trate de controlar nada. Trate de imaginar como se sentiría si viera el mundo a través de los ojos de ella.
3. No la culpe por no sentirse mejor con sus soluciones. ¿Cómo puede sentirse mejor si las soluciones no son lo que ella necesita? Resista el impulso de ofrecer soluciones.
4. Si desea expresar un punto de vista diferente, asegúrese de que ella haya concluido y luego formule su punto de vista antes de ofrecer el suyo. No levante la voz.
5. Hágale saber que no entiende pero que quiere hacerlo. Asuma la responsabilidad de no entender, no la juzgue ni sugiera que es imposible entenderla.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



6. recuerde que usted no es responsable por la forma en que ella se siente. Puede parecer como si ella le echara la culpa, pero en realidad lo que necesita es ser comprendida.

7. Recuerde que si ella lo hace enojar realmente es porque probablemente no confía en usted. En lo muy profundo hay una niñita asustada que tiene miedo de abrirse y ser herida y que necesita su bondad y su comprensión.

6. Absténgase de defenderse hasta que ella siente que entiende y se interesa por ella. En ese momento si podrá explicarse o disculparse con ella.

7. No discuta sus sentimientos y opiniones. Tómese su tiempo y analice las cosas más tarde, cuando haya menos carga emocional. Practique la técnica de la Carta de Amor tal como se las describe en el capítulo 11.

Cuando un hombre puede escuchar los sentimientos de una mujer sin enojarse y sin sentirse frustrado, le está ofreciendo a su mujer un maravilloso regalo.

Como transmitirle confianza a un hombre

Cuando una mujer se asegura el apoyo de un hombre, le brinda a este la posibilidad de ser todo lo que puede ser. Un hombre siente que posee esas facultades cuando alguien confía en él, cuando es apreciado, aceptado, admirado, aprobado y alentado.

Solo si él solicita directa y específicamente algún consejo se encuentra abierto a recibir asistencia para cambiar.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Ofrezca confianza no consejos

Una forma de mostrar amor es confiar en que el otro marciano resuelva sus problemas por su propia cuenta.

Por qué los hombres se resisten a cambiar

Él la rechazará obstinadamente porque siente que ella lo rechaza a él.

Cuando una mujer trata de cambiar a un hombre, este no recibe la confianza y la aceptación que realmente necesita para cambiar y crecer.

Cuando un hombre siente que recibe confianza, aceptación, aprecio, y demás, comienza a cambiar, a crecer y a mejorar en forma automática.

22/05/2021 – Página 126

Dos tipos de hombre / un tipo de comportamiento

Existen dos tipos de hombres. Uno se transformará en una persona increíblemente obstinada y defensiva cuando una mujer trata de cambiarlo, mientras que el otro se mostrará de acuerdo en cambiar, pero más tarde se olvidará y regresará a su antiguo comportamiento.

Un hombre o bien se resiste en forma activa o en forma pasiva.





Para que un hombre pueda mejorar necesita sentirse amado con aceptación.

Los hombres no quieren ser mejorados

Así como los hombres pretenden erróneamente “componer” a las mujeres, estas tratan equivocadamente de “perfeccionar” a los hombres.

La mejor manera de ayudar a un hombre a crecer es no intentar cambiarlo de ninguna manera.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Como abandonar la idea de tratar de cambiar a un hombre

Lo que ella necesita recordar

1. Recuerde: no le haga demasiadas preguntas cuando él se encuentre perturbado; de lo contrario sentirá que esta tratando de cambiarlo.
2. Recuerde: abandone la idea de tratar de mejorarlo de cualquier modo que sea. Para crecer, él necesita su amor y no su rechazo.
3. Recuerde: cuando usted ofrece consejos no solicitados, él puede sentir falta de confianza, control o reclamo.
4. Recuerde: cuando un hombre se torna obcecado y se resiste al cambio, no se siente amado; teme admitir sus errores por miedo a no ser amado.
5. Recuerde: si usted hace sacrificios esperando que él haga lo mismo por usted, él se sentirá entonces presionado a cambiar.
6. Recuerde: usted puede compartir sentimientos negativos sin tratar de cambiarlo. Cuando él se siente aceptado le resulta más fácil escuchar.
7. Recuerde: si usted le da instrucciones y toma

decisiones por él, se sentirá corregido y controlado.

Lo que ella puede hacer

1. Ignore que él esta perturbado o menos que él quiera hablar del tema. Muestre algún interés inicial, pero no demasiado, como una invitación a hablar.
2. Confie en que él crecerá por sus propios medios. Comparta sentimientos pero sin la exigencia de que cambie.
3. Practique la paciencia y confie en que él aprenderá por su cuenta lo que necesita aprender. Espere hasta que él solicite su consejo.
4. Practique mostrándole que no tiene que ser perfecto para mejorar su amor. Practique el perdón. (Véase capítulo 11)
5. Practique hacer cosas por su cuenta sin depender de él para sentirse feliz.
6. Cuando comparta sentimientos, hágale saber que no esta tratando de decirle que tiene que hacer sino que quiere que él tome en cuenta sus sentimientos.
7. Relájese y entréguese. Practique la aceptación

de la imperfección. Haga que los sentimientos del hombre sean más importantes que la perfección y no sermonee ni corrija.





9. Como evitar las discusiones

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.

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

Que ocurre cuando discutimos

El secreto para evitar las discusiones es la comunicación afectuosa y respetuosa.

La mayoría de las parejas comienzan a discutir sobre algo y en cinco minutos están discutiendo sobre la manera en que están haciéndolo.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Por qué lastiman las discusiones

No es lo que decimos lo que lastima, sino como lo decimos.

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.

Cuando una mujer siente que es puesta en tela de juicio, el tono de su discurso expresa automáticamente desconfianza y rechazo. Ese tipo de rechazo resulta más doloroso para un hombre, en especial cuando se encuentra emocionalmente involucrado.

Hacen falta dos personas para discutir, pero solo una para detener la discusión.

Debe asumirse la responsabilidad de reconocer cuando un desacuerdo se está transformando en una discusión. Deje de hablar y haga una pausa.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Debe asumirse la responsabilidad de reconocer cuando un desacuerdo se esta transformando en una discusión. Deje de hablar y haga una pausa.

Las cuatro actitudes para evitar ser lastimado

La intimidación en una relación siempre debilita la confianza

1. Pelear: Golpean con la crítica, la culpa y el juicio y haciendo que su pareja parezca estar equivocada. Tienden a gritar y a expresar mucha ira. Su motivo interior es intimidar a su pareja para que los apoye y los ame. Su pareja retrocede, ellos suponen que han ganado, pero en realidad han perdido.
2. Volar: Esto es como una guerra fría. Se niegan a hablar y nada se resuelve. Por el contrario, las hieren en forma indirecta y las lastiman lentamente privándolas del amor que merecen.
3. Simular: Sonríe y simula que está muy feliz y contenta con todo. Sin embargo, con el tiempo, estas mujeres desarrollan un creciente resentimiento.

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





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

4. Renunciar: Cualquier forma de rechazo resulta muy dolorosa, porque ya se están rechazando tanto a sí mismas. Buscan evitar el rechazo a toda costa y quieren ser amadas por todos. En este proceso renuncian literalmente a ser ellas mismas.

Desafortunadamente, 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 las discusiones y las peleas.

24/05/2021 – Página 134

Por qué peleamos

El dolor emocional proviene de no sentirnos amados y cuando una persona siente dolor emocional le resulta difícil mostrarse afectuosa.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Las razones secretas por las que discute un hombre

La razón oculta por la que discute

1. "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".
2. "No me gusta cuando ella comienza a decirme como debería hacer las cosas. No me siento admirado. Por el contrario, me siento tratado como un niño".
3. " No me gusta cuando me echa la culpa por su desdicha. No me siento alentado a ser un caballero de brillante armadura".
4. "No me gusta cuando ella se queja sobre todo lo que hace o lo poco apreciada que se siente. Siento que no soy apreciado por las cosas que hago por ella".
5. "No me gusta cuando ella se preocupa de que todo pueda salir mal. Siento que no confía en mi."
6. "No me gusta cuando ella espera que yo haga cosas o hable cuando ella quiere. No me siento apreciado o respetado."
7. "No me gusta cuando se siente herida por lo que digo. Siento que no confía en mi, que no me entiende y que me presiona."
8. "No me gusta cuando ella espera que le lea la mente. No puedo. Me hace sentir mal o inadecuado."

Lo que él necesita no discutir

1. Necesita sentirse aceptado tal como es. Por el contrario, siente que ella trata de mejorarlo.
2. Necesita sentirse admirado. En cambio, se siente disminuido.
3. Necesita sentirse alentado. En lugar de eso se siente como si se estuviera rindiendo.
4. Necesita sentirse apreciado. En lugar de eso se siente culpado, no reconocido e impotente.
5. Necesita que confíen en él y sentirse apreciado por su contribución a la seguridad de su mujer. Por el contrario, se siente responsable por la ansiedad de ella.
6. Necesita sentirse aceptado tal como es. En cambio, se siente controlado o presionado para hablar, y así no tiene que decir. Siente que nunca puede satisfacerla.
7. Necesita sentirse aceptado y que confíen en él. En lugar de ello, se siente rechazado y no perdonado.
8. Necesita sentirse aprobado y aceptado. En lugar de ello se siente un fracasado.





Las razones secretas por las que discute una mujer

La razón oculta por la que discute	Lo que ella necesita no discutir
1. "No me gusta cuando él minimiza la importancia de mis sentimientos o pedidos. Me siento rechazada y sin importancia"	1. Necesita sentirse reafirmada y estimada. En cambio, se siente juzgada e ignorada.
2. "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"	2. Necesita ser respetada y recordada. En cambio, se siente desatendida y última en la lista de prioridades de él.
3. "No me gusta cuando él me echa la culpa por sentirme mal. Siento que debo ser perfecta para ser amada. No soy perfecta."	3. Necesita que él entienda por que se siente mal y que le asegure que la sigue amando y que no tiene porque ser perfecta. Por el contrario, se siente insegura de ser ella misma.
4. "No me gusta cuando él levanta la voz y comienza a enunciar las razones por las que esta en lo cierto. Me hace sentir como si yo estuviera equivocada y que a él no le interesa mi punto de vista."	4. Necesita ser comprendida y respetada. En cambio, se siente no escuchada, intimidada y disminuida.
5. "No me gusta su actitud condescendiente cuando hago preguntas acerca de decisiones que tenemos que tomar. Me hace sentir como si yo fuera una carga o que le estoy haciendo perder el tiempo."	5. 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.
6. "No me gusta cuando él no responde a mis preguntas o comentarios. Me hace sentir como si yo no existiera."	6. Necesita que le asegure que es escuchada y que a él le importa. En lugar de eso, se siente ignorada o juzgada.





7. "No me gusta cuando él explica por que yo no debería sentirme herida, preocupada, enojada o cualquier otra cosa. Siento que no me acepta ni me apoya."

7. Necesita sentirse aprobada y comprendida. En cambio, no experimenta su apoyo, su amor y se siente resentida.

8. "No me gusta cuando él espera que yo muestre más desapego. Me hace sentir que tener sentimientos es una debilidad o un error."

8. Necesita sentirse respetada y estimada, en especial cuando esta compartiendo sus sentimientos. En lugar de eso se siente insegura y sin protección.

Los hombres y las mujeres tienen que entender y cooperar con sus sensibilidades particulares y no sentir resentimiento alguno. Uno podrá abordar el verdadero problema al tratar de comunicarse de tal modo que satisfaga las necesidades emocionales de su pareja. Las discusiones pueden entonces convertirse verdaderamente en conversaciones de apoyo mutuo con vistas a resolver y negociar las diferencias y los desacuerdos.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



La anatomía de una discusión

1. Una mujer expresa sus sentimientos de enojo acerca de XYZ.
2. Un hombre explica porque ella no debería sentirse enojada por XYZ.
3. Se siente invalidada y se enoja aun más. (Se siente ahora enojada por ser invalidada acerca de XYZ.)
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 por que ha ocurrido, o se enoja aun más y la discusión degenera en una batalla.

Los hombres y las mujeres tienen que entender y cooperar con sus sensibilidades particulares y no sentir resentimiento alguno. Uno podrá abordar el verdadero problema al tratar de comunicarse de tal modo que satisfaga las necesidades emocionales de su pareja. Las discusiones pueden entonces convertirse verdaderamente en conversaciones de apoyo mutuo con vistas a resolver y negociar las diferencias y los desacuerdos.





Cuando ella se enojaba aprendí a escuchar primero, luego a tratar realmente de comprender lo que la perturbaba y luego a decir: “Lamento que te haya hecho enojar cuando dije...” El resultado fue inmediato. Discutimos mucho menos.

Los hombres rara vez 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 estas sintiendo”.

La mayoría de las discusiones degeneran cuando un hombre comienza a invalidar los sentimientos de una mujer y ella le responde en forma desaprobatoria.

Como los hombres comienzan las discusiones en forma inadvertida

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.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuando simplemente comienza a interesarse por los sentimientos de la mujer esta comenzará a sentirse apoyada.

Como comienzan las mujeres las discusiones en forma inadvertida

Es no siendo directas cuando comparten sus sentimientos.

Así como las mujeres necesitan reafirmación, los hombres necesitan aprobación. Cuanto más ama un hombre a una mujer, más necesita su aprobación. El hecho de no obtener lo que uno necesita lastima.

Una mujer tiene que recordar que puede brindar su aprobación aun cuando no esté de acuerdo.

Un par de problemas fundamentales de los que surgen discusiones:

1. El hombre siente que la mujer no aprueba su punto de vista.
2. O bien la mujer desaprueba la manera en que el hombre le está hablando.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuando el hombre necesita más la aprobación de la mujer

Cuando hombres y mujeres aprenden a aprobar y a aceptar, no tienen por qué discutir. Pueden conversar y negociar las diferencias.

Como expresar sus diferencias sin discutir

En cada uno de los tipos de discusiones enunciados a continuación, presento primero una pregunta retórica que una mujer podría hacer y luego muestro como un hombre podría interpretar dicha pregunta. Luego muestro como podría explicarse el hombre y como la mujer podría sentirse invalidada por lo que escucha. Finalmente sugiero como pueden expresarse hombres y mujeres para demostrar más apoyo y evitar las discusiones.





La anatomía de una discusión

2. cuando él olvida algo

Pregunta retórica de ella

Cuando él olvida hacer algo, ella dice: “¿Cómo pudiste olvidar?” O “¿Cuándo recordarás alguna vez?” O “¿Cómo se supone que pueda confiar en ti?”

El mensaje que le escucha

El mensaje que él escucha es: “No hay una buena razón para olvidar. Eres estúpido y no se puede confiar en ti. Yo entrego mucho más en esta relación”.

Lo que él explica

Cuando él olvida hacer algo y ella se enoja, él explica: “Estaba realmente ocupado y simplemente me olvidé. Estas cosas suceden algunas veces” o “No es tan importante. No significa que no me importe.”

El mensaje que ella escucha

Lo que ella escucha es: “No deberías perturbarte tanto con cosas tan triviales. Estas demasiado exigente y tu respuesta es irracional. Trata de ser más realista. Vives en un mundo de fantasía.”

Como puede ella mostrar menos desaprobación

Si ella se siente perturbada, podría decir: “No me gusta cuando olvidas algo”: también podría adoptar otro enfoque más efectivo y simplemente no mencionar que él ha olvidado algo, y decir: “Apreciaría que tu...” (él sabrá que ha olvidado algo)

Como puede él mostrar más reafirmación

Él dice: “Es cierto, lo olvidé... ¿Estas enojada conmigo?” Luego déjela hablar sin hacerla sentir mal por estar enojada. Mientras habla, ella se dará cuenta de que la escuchan y pronto mostrará mucho más aprecio hacia él.

3. cuando él regresa de su cueva

Pregunta retórica de ella

Cuando él regresa de su cueva, ella dice: “¿Cómo

El mensaje que él escucha

El mensaje que él escucha es: “No hay una





pudiste ser tan insensible y frío?” O “¿Cómo esperas que reaccione?” O “¿Cómo se supone que yo sepa lo que esta ocurriendo dentro de ti?”

buena razón para alejarse de mí. Eres cruel y no eres afectuoso. No eres el hombre para mí. Me has herido tanto más de lo que yo te he herido a ti”.

Lo que él explica

Cuando él regresa de su cueva y ella esta enojada, él explica: “Necesitaba un tiempo para estar solo, bastó un par de días. ¿Cuál es el problema?” O “Yo no te hice nada. ¿Por qué estas tan perturbada?”

Lo que ella escucha es: “No deberías sentirte lastimada o abandonada, y si lo haces, no siento empatía hacia ti. Necesitas y controlas demasiado. Haré lo que yo quiera, no me importan tus sentimientos.”

Como puede ella mostrar menos desaprobación

Si ella se siente perturbada, podría decir: “Sé que necesitas retirarte de vez en cuando, pero me siento herida de todos modos cuando lo haces. No digo que estés equivocado pero es importante para mí que tu me entiendas lo que experimento”.

Como puede él mostrar más reafirmación

Él dice: “Entiendo que duele cuando me retiro. Debe ser muy penoso para ti cuando me alejo. Hablemos de ello”. (Cuando ella se siente escuchada, entonces le resulta más fácil aceptar la necesidad del hombre de retirarse de vez en cuando).

4. cuando él la decepciona

La pregunta retórica de ella

Cuando él la decepciona, ella dice: “¿Cómo pudiste hacer eso?” O “¿Por qué no puedes hacer lo que dices que vas a hacer?” O “¿No dijiste que lo harías?” O “¿Cuándo terminarás por aprender?”

El mensaje que él escucha

El mensaje que él escucha es: “No hay una buena razón para decepcionarme. Eres un idiota. No puedes hacer nada bien. ¡No puedo sentirme feliz hasta que no cambies!”

Lo que él explica

Cuando ella se siente decepcionada por él, este explica: “Eh, la próxima vez lo haré bien” o “No es

El mensaje que ella escucha

Lo que ella escucha es: “Si estas enojada es culpa tuya. Deberías ser más flexible. No





tan importante” o “Pero no sabía lo que querías decir”.

deberías enojarte y no siento empatía por ti”

Como puede ella mostrar menos desaprobación

Como puede él mostrar más reafirmación

Si ella esta enojada, podría decir: No me gusta sentirme decepcionada. Pensé que llamarías. Esta bien y necesito que sepas como me siento cuando tu... “

Él dice: “Entiendo que te he decepcionado. Hablemos de ello... ¿Cómo te sentiste?” Déjala hablar. *Dele una oportunidad de ser escuchada* y se sentirá mejor. Después de un tiempo dígame: “¿Qué necesitas ahora para sentir mi apoyo?” O “¿Cómo puedo apoyarte ahora?”

5. cuando él no respeta sus sentimientos y la hiere

La pregunta retórica de ella

El mensaje que él escucha

Cuando él no respeta sus sentimientos y la hiere, ella dice: “¿Cómo pudiste decir eso?”, “¿Cómo pudiste tratarme de ese modo?” O “¿Por qué no puedes escucharme?” O bien “¿Alguna vez te intereso?” O “¿Acaso yo te trato de ese modo?”

El mensaje que él escucha es: “Eres una persona mala y abusiva. Yo soy mucho más afectuosa que tu. Nunca te perdonaré por eso. Deberías ser castigado y echado. Es todo culpa tuya”.

Lo que él explica

El mensaje que ella escucha

Cuando él no respeta sus sentimientos y ella se enoja aun más, él explica: “Mira, no quise decir eso” o “Si que te escucho; mira, lo estoy haciendo en este mismo momento”, “No siempre te ignoro” o “no me estoy riendo de ti”

Lo que ella escucha es: “No tienes derecho a estar perturbada. No tiene sentido. Eres demasiado sensible, o algo no funciona en ti. Eres realmente una carga”.

Como puede ella mostrar menos desaprobación

Como puede él mostrar más reafirmación



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Ella podría decir: “No me gusta la manera en que me estas hablando. Por favor, no sigas” o “Has sido vulgar y eso no me gusta. Quiero tomarme una pausa” o “Esta no es la manera en que quise tener esta conversación. Volvamos a empezar” o “No merezco ser tratada de esa manera. Quiero hacer una pausa” o bien “¿Podrías interrumpir por favor?” O “¿Querrías escuchar por favor, lo que te estoy diciendo?” (Un hombre puede responder mejor a expresiones breves y directas. Los sermones o las preguntas son contraproducentes)

Él dice: “Lo lamento, tu no mereces ser tratada de ese modo” respire hondo y simplemente escuche su respuesta. Ella puede seguir adelante y decir algo así: “Nunca escuchas”. Cuando ella hace la pausa, diga: “Tienes razón. A veces no escucho. Lo lamento, tu no mereces ser tratada de ese modo... Comencemos de nuevo. Esta vez lo haremos mejor”. Reiniciar una conversación constituye una excelente manera de evitar que una discusión se agrave. Si ella no quiere volver a comenzar no la haga sentir mal. Recuerde, si le da el derecho a sentirse perturbada ella le mostrará más aceptación y aprobación.

6. cuando él esta apurado y a ella no le gusta

La pregunta retórica de ella

Ella se lamenta: “¿Por qué siempre estamos apurados?” O “¿Por qué siempre tenemos que apurarnos?”

Lo que él explica

Él explica: “No es tan malo” o “Así ha sido siempre” o “No hay nada que podamos hacer ahora” o “No te preocupes tanto todo estará bien”

Cómo ella puede mostrar menos desaprobación

El mensaje que él escucha

El mensaje que él escucha siempre es: “¡No hay ninguna razón para tanto apuro! Nunca me haces feliz. Nunca cambiarás. Eres un incompetente y obviamente yo no te importo.”

El mensaje que ella escucha

Lo que ella escucha es: “No tienes ningún derecho a quejarte. Deberías sentirte agradecida por lo que tienes y no ser una persona tan insatisfecha y desdichada. No hay razón para quejarse, estás arruinándolo todo.”

Como puede él mostrar más reafirmación





Si ella se siente perturbada, puede decir: “Esta bien que nos apuremos pero no me gusta. Pareciera que siempre tenemos prisa” o “Me encanta cuando no estamos apurados y a veces odio tener que correr; simplemente no me gusta. ¿Podrías planear nuestro próximo viaje con quince minutos de margen?”

Él dice: “A mí tampoco me gusta. Desearía poder disminuir el ritmo. Parece tan enloquecido”. En este ejemplo él ha recurrido a los sentimientos de ella. Aún cuando a una parte de él le guste precipitarse, él puede soportarla mejor en su momento de frustración expresando como una parte de él se relaciona sinceramente con la frustración de ella.

7. cuando ella se siente invalidada en una conversación

La pregunta retórica de ella

Cuando ella no siente apoyo y aceptación en una conversación, dice: “¿Por qué dijiste eso?” O “¿Por qué tienes que hablarme de ese modo?” O “¿Ni siquiera te importa lo que estoy diciendo?” O “¿Cómo puedes decir eso?”

El mensaje que él escucha

El mensaje que él escucha es: “No existe una buena razón para tratarme de ese modo. Por lo tanto no me amas. No te importo. Te doy tanto sin recibir en cambio nada de ti”.

Lo que él explica

Cuando ella se siente invalidada y se enoja, explica: “Pero lo que dices no tiene sentido” o “Pero no es lo que dijiste” o “Ya escuché todo eso antes”

El mensaje que ella escucha

Lo que ella escucha es: “No tienes derecho a sentirte enojada. Eres irracional y confusa. Yo sé lo que esta bien y tu no. Yo soy superior a ti. Tu provocas estas discusiones, yo no”

Como puede ella mostrar menos desaprobación

Ella podría decir: “No me gusta lo que estas diciendo. Pareciera como si me estuvieras juzgando. No merezco eso. Por favor, entiéndeme” o “Tuve un día pesado. Sé que no es todo culpa tuya. Y necesito que entiendas lo que

Como puede él mostrar más reafirmación

Él dice: “Lamento que no te resulte agradable. ¿Qué crees que he dicho?” Al darle a ella la oportunidad para reflexionar sobre lo que ha escuchado él puede decir entonces: “Lo lamento. Entiendo por que no te ha caído bien” Luego,





estoy sintiendo. ¿Esta bien?" O ella puede simplemente dejar de lado los comentarios de él y pedir lo que ella quiere, diciendo: "Estoy de tan mal humor, ¿Podrías escucharme un momento? Me hará sentir mejor"(Los hombres necesitan que los alienten mucho para poder escuchar)

haga simplemente una pausa. Es tiempo de escuchar. Resista la tentación de explicarle que esta malinterpretando lo que usted dijo. Una vez presente el dolor, debe ser escuchado para que desaparezca. Las explicaciones son útiles solo después de que el dolor ha desaparecido con cierta reafirmación y comprensión interesada.

Las explicaciones son útiles solo después de que el dolor ha desaparecido con cierta reafirmación y comprensión interesada.

Dar apoyo en los tiempos difíciles

"ciertas declaraciones previamente convenidas" puede resultar inmensamente útil para neutralizar la tensión cuando surge el conflicto.

Cualquiera sea el grado de exactitud de su elección respecto de las palabras. Lo que más cuenta es el sentimiento sobre el que se basan dichas palabras. Aun cuando empleara las mismas palabras arriba mencionadas, si su pareja no sintió su amor, su reafirmación y aprobación, la tensión seguirá creciendo.

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



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Evitar discusiones a través de la comunicación afectuosa

Mujer: “Siento como si mi vida fuera una lenta y larga tortura”.

Hombre: Yo hice una pausa, respiré hondo y luego repliqué: “Sé a lo que te refieres, siento como si me estuvieran sacando la vida”.

Con mi comentario de sentirme exprimido, ella se sintió completamente reafirmada. Como respuesta a ello, me mostró 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.

10. Marcar puntos con el sexo opuesto

Cuando una mujer apunta tantos, cualesquiera sean las dimensiones de un regalo de amor, este logra marcar un punto; cada regalo tiene el mismo valor. No importa su tamaño; logra un punto. Un hombre, sin embargo, piensa que marca un punto por un regalo pequeño y treinta puntos por un gran regalo. Dado que no entiende que las mujeres apuntan tantos en forma diferente, naturalmente centra sus energías en uno o dos grandes regalos.





En otras palabras, para una mujer, una rosa obtiene la misma cantidad de puntos que el pago a tiempo del alquiler.

En la mente de Chuck, cuanto más dinero hacía en su trabajo, menos tenía que hacer en casa para satisfacer a su esposa. Pensaba que su abultado cheque de fin de mes significaba por lo menos treinta puntos a su favor. Cuando abrió su propia clínica y duplicó sus ingresos, supuso entonces que marcaba unos sesenta puntos mensuales. No tenía idea de que ese cheque solo le reportaba un punto mensual con Pam, cualquiera fuera su monto.

Para mantener el paso, ella comenzó a hacer aún más a fin de ordenar la vida personal y la relación con su pareja. Cuando ella comenzó a dar más, sintió como si estuviera marcando unos sesenta puntos mensuales contra uno de él. Esto la hizo sentir muy desdichada y resentida.

Para mantener el paso, ella comenzó a hacer aún más a fin de ordenar la vida personal y la relación con su pareja. Cuando ella comenzó a dar más, sintió como si estuviera marcando unos sesenta puntos mensuales contra uno de él. Esto la hizo sentir muy desdichada y resentida.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Chuck descubrió que al gastar menos energía en ganar dinero y orientar un poco más de energía hacia la dirección correcta, su esposa se sentiría mucho más feliz. Reconoció que había estado trabajando mayor cantidad de horas con la esperanza de hacerla más feliz. Una vez que entendió su manera de registrar puntos, pudo volver a casa con una confianza renovada porque sabía cómo hacerla feliz.

26/05/2021 - Página 154

Las pequeñas cosas marcan una gran diferencia

Para satisfacer a una mujer, un hombre tiene que entender lo que ella necesita para sentirse amada y apoyada.

Una mujer se siente amada cuando su tanque de amor está lleno.

101 maneras de marcar puntos con una mujer

1. Al regresar a casa, antes de hacer cualquier cosa, ir a abrazarla.
2. Hacerle preguntas específicas acerca de su día, lo cual indica un conocimiento de lo que ella tenía planeado hacer (por ejemplo, “¿Cómo te fue en tucita con el médico?”)
3. Escuche y haga preguntas.



[@leyendavirtual](#)



4. Resista la tentación de resolver sus problemas. En lugar de ello comuníquese su empatía.
5. Dedíquele 20 minutos de atención no solicitada y esmerada (no lea el diario o no se distraiga durante ese tiempo).
6. Llévele flores como sorpresa, como en las ocasiones especiales.
7. Planifique una cita con muchos días de anticipación, en lugar de esperar el viernes a la noche para preguntarle lo que quiere hacer.
8. Si generalmente ella prepara la cena o si es su turno de prepararla y parece cansada o realmente ocupada, ofrezca hacerlo usted.
9. Hágale cumplidos acerca de su apariencia.
10. Apoye sus sentimientos cuando ella se siente perturbada.
11. Ofrezcale ayuda cuando esta cansada.
12. Planifique con tiempo los viajes para que ella no tenga que apurarse.
13. Cuando este por llegar tarde, llámele y avísele.
14. Cuando ella pida apoyo, dígame si o no, pero sin hacerla sentir mal por ello.
15. Cuando sus sentimientos hayan sido heridos, muéstrela cierta empatía y dígame: "Lamento que te sientas herida". Luego permanezca en silencio, hágale sentir que usted entiende el motivo de su dolor. No





ofrezca soluciones o explicaciones que manifiesten que el dolor de su pareja nada tiene que ver con usted.

16. Cuando necesite retirarse, hágale saber que regresará o que necesita cierto tiempo para pensar.

17. Cuando usted se ha tranquilizado y regresa, hable de lo que le molestaba en tono respetuoso, libre de culpas para que ella no imagine lo peor.

18. Ofrezca hacer fuego en invierno.

19. Cuando ella le habla, deje de lado la revista o apague el televisor y préstele toda su atención.

20. Si ella lava habitualmente los platos, ofrézcale de vez en cuando lavarlos usted, en especial si ese día está cansada.

21. Observe cuando se siente perturbada o cansada y pregúntele que tiene que hacer. Luego ofrezca ayuda en alguno de sus quehaceres.

22. Cuando salga, pregunte si hay algo que ella quiera del almacén y recuerde traérselo.

23. Hágale saber cuándo planea dormir una siesta o salir.

24. Abrácela cuatro veces por día.

25. Llámeme de la oficina para preguntarle como esta o para compartir algo emocionante o para decirle “Te amo”.





26. Dígale “te amo” por lo menos un par de veces por día.
27. Haga la cama y limpie la habitación.
28. Si ella lava sus calcetines, hágase cargo usted.
29. Observe cuando el bote de la basura está lleno y ofrézcase para vaciarlo.
30. Cuando está fuera de la ciudad, llame para dejar un número de teléfono donde lo pueden ubicar y para comunicarle que llegó bien.
31. Lave el auto de ella.
32. Lave su auto y limpie su interior antes de una cita con ella.
33. Lávese antes de tener relaciones sexuales o póngase una colonia si a ella le gusta.
34. Póngase de su lado si ella está enojada con alguien.
35. Ofrezca hacerle un masaje en la espalda, el cuello o los pies (o en las tres partes).
36. Propóngase acariciarla o mostrarse afectuoso a veces sin que intervenga el sexo.
37. Sea paciente cuando ella le está comunicando sus sentimientos.
No mire su reloj.
38. No cambie continuamente de canal cuando ella está mirando televisión con usted.





39. Demuéstrele su afecto en público.
40. Cuando se toman de las manos no deje que la suya se afloje.
41. Aprenda cuáles son sus bebidas favoritas para poder ofrecérselas cuando ella quiera.
42. Sugiera varios restaurantes para salir; no la cargue con la responsabilidad de tener que elegir ella.
43. Compre boletos para el teatro, los conciertos, la ópera, el ballet o algún otro tipo de espectáculos que le guste a ella.
44. Organice ocasiones para poder salir de etiqueta.
45. Muéstrese comprensivo cuando ella esta retrasada o decide cambiarse de ropa.
46. Préstele más atención a ella que a los demás en público.
47. Atribúyale más importancia a ella que a los chicos. Haga que los niños observen que ella es la que primero atrae su atención.
48. Cómprele pequeños regalos, como una caja de chocolates o un perfume.
49. Cómprele ropa (Lleve una fotografía de su pareja a la tienda con sus medidas para que lo ayuden a elegir).
50. Tómese fotografías en ocasiones especiales.
51. Organice breves fugas románticas.





52. Hágale ver que lleva una fotografía de ella en su billetera y actualícela de vez en cuando.
53. Cuando se alojan en un hotel, pida que les preparen la habitación con algo especial, como una botella de champaña, jugo de frutas o flores.
54. Escriba una nota o un cartel en las ocasiones especiales tales como los aniversarios y los cumpleaños.
55. Ofrézcase a conducir en los viajes largos.
56. Conduzca despacio y seguro, respetando las preferencias de su pareja. Después de todo, esta sentada impotente en el asiento delantero.
57. Observe como se siente y haga comentarios al respecto: “Pareces feliz”, o “Pareces cansada” y luego una pregunta “¿Cómo te fue hoy?”.
58. Cuando salen juntos, estudie de antemano el recorrido para que ella no se sienta responsable de tener que indicarle.
59. Llévela a bailar o tomen clases de baile juntos.
60. Sorpréndala con una carta o un poema de amor.
61. Trátela como lo hacía al inicio de su relación.





62. Ofrézcase a reparar algo en la casa. Diga: “¿Qué hay que reparar por aquí?” Ahora tengo un poco de tiempo”. No emprenda más de lo que pueda hacer.

63. Ofrezca afilar los cuchillos de la cocina.

64. Compre algún buen pegamento para arreglar cosas rotas.

65. Ofrezca cambiar los focos apenas se fundan.

66. Ayude a reciclar la basura.

del baño limpio y seco después de tomar un baño.

70. Abra la puerta para ella.

71. Ofrézcase para cargar las compras.

72. Ofrézcase para cargar los paquetes pesados.

73. Durante los viajes, tome las maletas y guárdelas usted mismo en la cajuela del automóvil.

74. Si ella está lavando los platos o es su turno de hacerlo, ofrezca su ayuda para fregar las cacerolas u otras tareas difíciles.

75. Haga una lista de arreglos y déjela en la cocina. Cuando tenga tiempo haga algo de la lista para ella. No se demore demasiado.

76. Cuando ella prepara una comida, alabe su forma de cocinar.

77. Cuando escucha lo que ella está contando, mírela a los ojos.

78. Tóquela con la mano algunas veces cuando hable con ella.





79. Muestre interés en lo que hace durante el día, en los libros que lee y en la gente con la que se relaciona.
80. Cuando la está escuchando profiera algunos ruiditos tales como “Ah” “Oh” “Mmm” para que ella se dé cuenta de su interés.
81. Pregúntele como se siente.
82. Si ella ha estado enferma, pregúntele como se siente en ese momento.
83. Si está cansada, ofrézcale hacer un té.
84. Prepárese para acostarse juntos y acuéstese al mismo tiempo que ella.
85. Dele un beso para saludarse antes de irse.
86. Ríase de sus bromas y de su humor.
87. Agradézcale verbalmente cuando ella hace cosas por usted.
88. Observe cuando ella haya ido al salón de belleza y dígame un cumplido tranquilizador.
89. Organice tiempo para quedarse solos juntos.
90. No responda al teléfono en momentos íntimos y si ella esta compartiendo sentimientos vulnerables.
91. Salgan en bicicleta juntos, aunque sea para un paseo corto.
92. Organice y prepare un picnic. (Recuerde llevar un mantel)





93. Cuando ella se ocupa de la ropa para lavar, llévela al lavadero y ofrézcase para lavarla.
94. Llévela a dar una caminata sin los niños.
95. Negocie de tal manera que ella vea que usted quiere que tanto ella como usted obtengan lo que desean. Demuestre interés, pero no sea un mártir.
96. Hágale saber que la extrañó cuando no estuvo en casa.
97. Llévele a casa un pastel o su postre favorito.
98. Si ella hace normalmente las compras de la comida, ofrézcale hacerlo usted.
99. Coma liviano en las ocasiones románticas para no sentirse demasiado pesado y cansado más tarde.
100. Pídale que agregue sus ideas a esta lista.
101. Baje la tapa del inodoro.

La magia de hacer pequeñas cosas

Hacer pequeñas cosas para una mujer también resulta positivo para el hombre. En realidad, estas pequeñas cosas tenderán a solucionar sus resentimientos al mismo tiempo que los de ella. Comienza a sentirse





poderoso y eficiente porque ella obtiene el cuidado que necesita. Ambos se sienten entonces satisfechos.

Lo que un hombre necesita

Con una sonrisa y un “Gracias” ella le puede comunicar a él que ha marcado un punto.

Lo que un hombre necesita que una mujer acepte

Una mujer tiene que aceptar las tendencias instintivas de un hombre a centrar sus energías en una gran cosa y minimizar la importancia de las pequeñas. Al aceptar esta inclinación, ella no se sentirá tan herida.

En lugar de pelear con él o castigarlo, ella puede alentar si intervención personal pidiéndole ayuda. Tenderá menos a tener cada vez más éxito y comenzará a relajarse más y a pasar mayor tiempo con su esposa y con la familia.

La reordenación de la energía y la atención

Después de haber leído acerca de sus sentimientos de haber sido desatendida, me di cuenta de que realmente estaba dando más a mis



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



clientes que a ella. Les dedicaba toda mi atención a mis clientes y luego, cuando llegaba exhausto a casa, ignoraba a mi esposa.

Cuando un hombre trabaja en exceso

Una vez que entendí como se sentía, imaginé un plan para resolver este problema en nuestra relación.

En lugar de ver ocho clientes por día, comencé viendo a siete. Hice de cuenta que mi esposa era mi octavo cliente. Todas las noches llegaba casi un hora más temprano. Imaginaba que mi esposa era mi cliente más importante. Comencé a brindarle esa atención dedicada y exclusiva que le daba a los clientes. Cuando llegaba a casa, comencé a hacer pequeñas cosas para ella.

El éxito de este plan fue inmediato. No solo ella se sintió más feliz, sino que yo también.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Comencé a disminuir el ritmo y para mi sorpresa no solo floreció mi relación sino también mi trabajo. Tuve más éxito sin haber tenido que trabajar tanto.

Como puede ayudar una mujer

Dejé de sentir, con alivio, que tenía que hacer grandes cosas para ser amado. Fue toda una revelación.

Cuando las mujeres dan puntos

La mayoría de los hombres luchan por tener cada vez más éxito porque creen que los hará merecer más amor.

Como curar la fiebre de resentimiento

Cuando una mujer no se siente amada o se siente desatendida le resulta muy difícil apreciar automáticamente lo que un hombre hace para ella. Esta resentida porque ha dado mucho más que él. Dicho resentimiento obstaculiza su capacidad para apreciar las pequeñas cosas.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuando el marcador está en cuarenta a diez a favor de la mujer, esta puede comenzar a sentirse muy resentida. Algo le ocurre a una mujer cuando siente que está dando más de lo que recibe.

Al no sentirse amada, le resulta muy difícil apreciar incluso los diez puntos que él puede reclamar en forma legítima. Lo que generalmente ocurre en este momento de la relación es que el hombre no se siente apreciado y pierde su motivación para hacer más.

Lo que ella puede hacer

La manera de resolver este problema es comprenderlo desde los dos puntos de vista. Él necesita recibir aprecio mientras ella necesita recibir apoyo. De lo contrario su enfermedad empeora.

Al asumir la responsabilidad de haber dado demasiado, puede dejar de culpar al hombre por el problema y comenzar un nuevo puntaje. Ella puede darle otra oportunidad a su pareja, y con su nueva comprensión, puede mejorar la situación.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Lo que él puede hacer

Él puede aliviar su propio resentimiento al entender que ella necesita recibir durante un tiempo antes de volver a dar otra vez. Él puede recordar esto mientras le brinda a su pareja su amor y afecto con pequeños gestos. Durante un tiempo no debería esperar que ella demostrara el aprecio que él merece y necesita.

Si él continúa dando y ella se centra en el hecho de descansar de dar y se concentra al mismo tiempo en recibir su apoyo con amor, el equilibrio podrá recuperarse rápidamente.

27/05/2021 – Página 164

Por qué los hombres dan menos

1. **Los marcianos idealizan la equidad:** Un hombre centra todas sus energías en un proyecto y piensa que ha marcado cincuenta puntos. Luego regresa a casa y se sienta, esperando que su esposa marque sus cincuenta puntos. Confíen en que ellos realmente quieren apoyarlas, aun cuando necesiten un poco de aliento.



[@leyendavirtual](#)



2. **Las venusinas idealizan el amor incondicional:** Una mujer da todo lo que puede y solo es capaz de observar que ha recibido menos cuando vacía y agotada. Cuando una mujer sigue dando libremente con una sonrisa en su rostro, un hombre supone que el puntaje se encuentra parejo. Permítanle que él haga cosas pequeñas para ustedes. Aliéntenlo pidiendo su apoyo en pequeñeces y luego muéstrenle su aprecio.

3. **Los marcianos dan más cuando así se lo piden:** Cuando una mujer no pide apoyo, un hombre supone erróneamente que el puntaje debe estar parejo o que él debe estar dando más. No sabe que ella espera que él ofrezca su apoyo. Cuando ella pide, él sabe que dar. Marcianos, practiquen el ofrecer su apoyo en pequeñas formas.

4. **Las venusinas dicen que sí aunque el puntaje sea desigual:** Los hombres no se dan cuenta de que cuando piden apoyo, una mujer dirá que sí aunque el puntaje este parejo. Si pueden apoyar a su hombre, lo harán. El hecho de que ella acceda a hacer lo que ustedes quieren no significa que sea lo que ella quiere hacer. Pregúntenle lo que quiere hacer. Reúnan información acerca de lo que a ella le gusta y luego ofrezcan llevarla a esos lugares. Por





el contrario, de buena manera, comiencen a pedirle que haga más por ustedes.

5. **Los marcianos adjudican puntos de castigo:** Cuando no se sienten amados, apreciados o apoyados. Por ejemplo, si un hombre se siente herido o no se siente amado porque su esposa no apreció algo que él hizo, este se siente justificado a quitarle los puntos que ella ya había obtenido. Los puntos negativos destruyen las relaciones. Hacen que una mujer no se sienta apreciada y que un hombre de menos. Los puntos de castigo no son equitativos y no funcionan. En los momentos en que no se sienten amados, en que se sienten ofendidos o heridos, perdónenla y recuerden todo lo bueno que ha dado en lugar de penalizarla negando todo.
Mujeres: En forma respetuosa hágale saber cómo se siente, él quita puntos cuando no se siente amado y se siente herido y los devuelve de inmediato cuando se siente amado y apoyado.
Hombres: Cuando esté en condiciones de reconocer como ha sido lastimado, comuníquese que lo siente. Y, sobre todo, bríndele el amor que no recibió.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cuanto más capaz sea la mujer de abrirse y compartir sus sentimientos en forma respetuosa, tanto más capaz será el hombre de aprender a abrirse y compartir su dolor y su pena.

Como adjudican puntos los hombres

Ciertamente un hombre también requiere igual participación de una mujer en la realización de los deberes domésticos de la vida diaria, pero si no es apreciado, entonces la contribución de la mujer carece casi de significado e importancia para él, tiene un tanque de amor y se llena fundamentalmente con el tipo de reacción de la mujer ante su comportamiento o con la manera en que ella se siente con él.

El secreto para satisfacer a un hombre reside en aprender a expresar amor a través de los sentimientos de uno, no necesariamente a través de sus acciones.

***“Hacer” es una excelente manera de llenar la “bomba de amor”
de un hombre.***



[@leyendavirtual](#)



Un hombre necesita dar prioridad al “comportamiento afectuoso”, ya que esto le asegurará que las necesidades de amor de su pareja se vean satisfechas.

Cuando una mujer es capaz de expresar actitudes y sentimientos afectuosos hacia un hombre, este se siente motivado a dar más. Esto a su vez le permitirá a la mujer abrir aún más su corazón. El corazón de una mujer se abre más si ella es capaz de obtener el apoyo que necesita.

Cuando las mujeres pueden marcar muchos puntos a los ojos de los hombres

Que ocurre	Puntos que él le adjudica a ella
1. Él comete un error y ella no le dice “Te lo dije” o no ofrece ningún consejo.	10-20
2. Él la decepciona y ella no lo castiga.	10-20
3. Él se pierde mientras conduce y ella no le causa mayores problemas por ello.	10-20
4. Él se pierde y ella ve el lado bueno de la situación y dice: “Nunca hubiésemos visto este hermoso atardecer si hubiésemos tomado la ruta correcta.	20-30
5. Él olvida recoger algo y ella dice: “Esta bien. ¿Lo harías la próxima vez que salgas?”	10-20
6. Él olvida recoger nuevamente algo y ella dice con confiada paciencia y persistencia: “Esta bien. ¿Lo buscarás de todos modos?”	20-30





7. Cuando ella lo ha lastimado y entiende el dolor de él, pide disculpas y le da el amor que necesita. 10-40
8. Ella le pide apoyo y él se niega y ella no se siente herida por su rechazo sino que confía en que él se lo brindaría si pudiera. Ella no lo rechaza ni lo desaprueba. 10-20
9. Le pide otra vez su apoyo y él nuevamente dice que no. Ella no lo hace sentir mal sino que acepta sus limitaciones en ese momento. 20-30
10. Ella le pide apoyo sin ser exigente cuando él supone que el puntaje esta de alguna manera parejo. 1-5
11. Ella le pide apoyo sin ser exigente cuando se sienta perturbada o cuando él sabe que ella ha dado más. 10-30
12. Cuando él se aleja, ella no lo hace sentir culpable. 10-20
13. Cuando él regresa de su cueva, ella le da la bienvenida y no lo castiga ni lo rechaza. 10-20
14. Cuando él pide disculpas por un error y ella lo recibe con aceptación y perdón afectuosos. Cuanto más grande sea el error más puntos adjudica él. 10-50
15. Cuando él le pide que ella haga algo y ella dice que sí y sigue de buen humor. 1-10
16. Cuando él le pide que ella haga algo y ella se niega sin dar una lista de razones justificativas. 1-10





17. Cuando él quiere hacer las paces después de una pelea y comienza a hacer pequeñas cosas para ella y esta comienza a apreciarlo nuevamente. 10-30
18. Ella se pone contenta al verlo regresar a casa. 10-20
19. Ella siente desaprobación y, en lugar de expresarlo, se va a otra habitación y se concentra privadamente en si misma y luego regresa con un corazón más centrado y afectuoso. 10-20
20. En ocasiones especiales ella no se fija en los errores del hombre, que normalmente la habrían perturbado. 20-40
21. En realidad goza teniendo relaciones sexuales con él. 10-40
22. Él olvida donde puso sus llaves y ella no lo mira como si fuera un irresponsable. 10-20
23. Ella muestra tacto al expresar su desagrado o desencanto respecto de un restaurante o película en el curso de una cita. 10-20
24. Ella no da consejos cuando él esta conduciendo o estacionando el auto y luego le muestra aprecio por haber llegado con éxito. 10-20
25. Ella le pide apoyo en lugar de hablar sobre lo que él ha hecho mal. 10-20
26. Ella comparte sus sentimientos negativos con claridad y sin culpar, rechazar ni mostrar falta de aprobación hacia él. 10-40





Cuando una mujer puede marcar más puntos

Así como la capacidad de una mujer para dar amor fluctúa, la necesidad de amor de un hombre también varía. Cuando su necesidad de amor es mayor, tiende a darle a la mujer más puntos.

Si un hombre ha cometido un error y se siente in cómodo, afligido o avergonzado, es el momento en que más necesita el amor de la mujer... Cuanto mayor sea el error, tantos más puntos le adjudica.

Página 174 – 28/05/2021

Cuando un hombre se coloca a la defensiva

Él ha cometido el error y la mujer esta perturbada, en lugar de decir que lo lamenta, puede llegar a enojarse con ella por mostrar perturbación y le adjudica a ella puntos de castigo. Cuando en Marte ocurre un estallido, todos encuentran una zanja para refugiarse.

Cuando los hombres adjudican puntos de castigo

Así como un hombre adjudicará rápidamente los puntos de penalidad, los sustrae con la misma rapidez.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Debemos recordar nuestras diferencias

Las relaciones son agotadoras hasta que aprendemos la manera de orientar nuestras energías en las formas en que nuestra pareja puede apreciarlas plenamente.

11. Como Comunicar los sentimientos difíciles

En esos momentos hablar no resulta conveniente. Afortunadamente existe otra alternativa. En lugar de compartir verbalmente sus sentimientos con su pareja, escríbale una carta. Escribir cartas le permite escuchar sus propios sentimientos sin tener que preocuparse por herir a su pareja. Al expresarse con libertad y al escuchar sus propios sentimientos, automáticamente uno se torna más cerebral y afectuoso.

Cuando los hombres escriben cartas se tornan más cuidadosos, comprensivos y respetuosos; cuando las mujeres escriben cartas pueden mostrar más confianza, aceptación y aprecio.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Ya sea que uno comunique sus sentimientos en una carta o que simplemente uno escriba una carta para sentirse mejor, el hecho de poner sobre papel sus sentimientos constituye una herramienta importante.

En lugar de escribir sus sentimientos uno puede elegir llevar a cabo el mismo proceso en su mente. Simplemente absténgase de hablar y revise mentalmente lo ocurrido. Imagine que está diciendo lo que siente, piensa y quiere sin suprimir nada. Aunque se trata de una técnica de escritura, también puede hacerse en forma mental.

La Técnica de la Carta de Amor

1. Escriba una Carta de Amor que exprese sus sentimientos de ira, tristeza, temor, pesar y amor.
2. Escriba una Carta de Amor de Respuesta que exprese lo que quiere escuchar de su pareja.
3. Comparta su Carta de Amor y su Carta de Respuesta con su pareja.

En algunas situaciones, la técnica más eficaz consiste simplemente en cumplir el paso uno y escribir una Carta de Amor.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Paso 1: Escribir una Carta de Amor

Por ejemplo, cuando su pareja lo decepciona, usted puede sentir ira por la insensibilidad del hombre; ira por la falta de aprecio de la mujer; tristeza por que él se muestra muy preocupado por su trabajo; tristeza porque ella parece no confiar en usted; temor de que ella no lo perdona nunca; temor de que él no muestre tanto interés por usted; pesar porque este secretamente retirando su amor de él o de ella. Pero al mismo tiempo siente amor por el hecho de que él o ella sea su pareja y usted quiere su amor y atención.

1. Dirija la carta a su pareja. Haga de cuenta que él o ella esta escuchando con amor y comprensión.
2. Comience con ira, luego tristeza, luego temor, luego pesar y finalmente con amor. Incluya las cinco secciones en cada carta.
3. Escriba unas oraciones acerca de cada sentimiento, mantenga aproximadamente la misma extensión para cada sección. Utilice términos simples.
4. Después de cada sección, haga una pausa y observe como llega el siguiente sentimiento. Escriba sobre esto.
5. No interrumpa la carta hasta llegar al amor. Sea paciente y espere que surja el amor.





6. Firme con su nombre al final. Tómese unos momentos para pensar acerca de lo que necesita o quiere. Escríbalo en una PD.

Una Carta de Amor acerca de la falta de memoria

Ira: Estoy furiosa de que te hayas olvidado. Estoy furiosa de que te hayas quedado dormido.

Tristeza: Estoy triste de que Hayley haya perdido su cita. Estoy triste de que te hayas olvidado.

Temor: Temo tener que hacer todo. Temo confiar en ti. Temo que no te importe.

Pesar: Me siento incómoda de que hayas dejado pasar la cita. Me siento incómoda cuando llegas tarde.

Amor: Te amo. Entiendo que hayas estado cansado. Trabajas demasiado. Sé que estás haciendo lo mejor posible.

PD: Necesito escuchar que asumirás la responsabilidad de llevar a Hayley al dentista la semana que viene.

Una Carta de Amor acerca de la indiferencia

“Esta es nuestra última noche antes de que te vayas, pasemos algo de tiempo especial juntos”. Jim bajó su libro y tuvieron una noche



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



encantadora e íntima. El hecho de escribir una Carta de Amor le dio a Virginia la fuerza y el amor para persistir más directamente en captar la atención de su pareja. Ni siquiera tuvo la necesidad de compartir su Carta de Amor con su pareja.

Una Carta de Amor acerca de las discusiones

Una Carta de amor acerca de la frustración y la decepción

Página 186 – 29/05/2021

Paso 2: Escribir una Carta de Respuesta

Escribir una Carta de Respuesta es el segundo paso de la Técnica de la Carta de Amor. Una vez expresados sus sentimientos negativos y positivos, el hecho de tomarse otros tres o cinco minutos más para escribir una Carta de Respuesta puede proporcionar un gran alivio. En esa carta, usted escribirá el tipo de respuesta que le gustaría recibir de su pareja.

- Gracias por... Comprendo... Lo lamento... Tu mereces...
- Quiero... Amo...



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Escribir lo que realmente queremos y necesitamos aumenta nuestra apertura para recibir el apoyo que merecemos.

Algunas personas son muy buenas para escribir sus sentimientos negativos, pero tienen muchas dificultades para encontrar los sentimientos de amor. Resulta particularmente importante que dichas personas escriban Cartas de Respuesta y analicen lo que les gustaría escuchar.

Como podemos enterarnos de las necesidades de nuestra pareja

Los hombres son de Marte y no saben lo que necesitan las mujeres; necesitan enterarse de ello.

En su mayor parte, nuestra cultura no les enseña a los hombres lo que necesitan las mujeres.

Las Cartas de Respuesta son la mejor manera de enseñarle a un hombre cuales son las necesidades de una mujer.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Para poder recibir apoyo no solo tenemos que enseñarle a nuestra pareja lo que necesitamos, sino que tenemos también que estar bien dispuestos a recibir apoyo.

Una Carta de Amor y una Carta de Respuesta relacionadas con el rechazo del hombre

Paso 3: Compartir la Carta de Amor y la Carta de Respuesta

Compartir sus cartas es importante por las siguientes razones:

- ✓ Le da a su pareja la posibilidad de apoyarlo.
- ✓ Le permite obtener la comprensión que usted necesita.
- ✓ Le brinda a su pareja el estímulo necesario en forma afectuosa y respetuosa.
- ✓ Motiva cambios en una relación.
- ✓ Crea intimidad y pasión.
- ✓ Le enseña a su pareja lo que es importante para usted y la manera de apoyarlo con éxito.
- ✓ Ayuda a que las parejas comiencen a hablar de nuevo cuando se interrumpe la comunicación.
- ✓ Nos enseña a escuchar sentimientos negativos en forma segura.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



1. Él lee en voz alta la Carta de Amor y la Carta de Respuesta de ella en su presencia. Luego él le toma las manos y le da su propia respuesta afectuosa con un mayor conocimiento de lo que ella necesita escuchar.
2. Ella lee su propia Carta de Amor y Carta de Respuesta en voz alta mientras él escucha. Luego él le toma las manos y le da su propia respuesta afectuosa con un mayor conocimiento de lo que ella necesita escuchar.
3. Primero él lee la Carta de Respuesta de ella en voz alta. Luego él lee la Carta de Amor de ella en voz alta. Es más fácil para un hombre escuchar los sentimientos negativos cuando ya sabe como responder a dichos sentimientos. Al hacer que el hombre sepa lo que se requiere de él, no siente tanto pánico al escuchar los sentimientos negativos. Después de leer la Carta de Amor de ella, le toma las manos y le ofrece su propia respuesta afectuosa con un mayor conocimiento de lo que ella necesita escuchar.
4. Primero ella le lee a él su propia Carta de Respuesta. Luego ella le lee su propia Carta de Amor en voz alta. Finalmente él le toma las manos y le ofrece una respuesta con un mayor conocimiento de lo que ella necesita.





5. Ella le da sus cartas a él y él las lee en privado dentro de las veinticuatro horas. Después de haber leído las cartas, él le agradece por haberlas escrito, le toma las manos y le da una respuesta afectuosa con un mayor conocimiento de lo que ella necesita.

Qué hacer si su pareja no puede responder afectuosamente

A veces, cuando una persona escucha una Carta de Amor, solo escucha la ira y le llevará tiempo escuchar el amor. Antes de leer una Carta de Amor de mi esposa, leo la sección de amor y luego leo toda la carta.

El hecho de compartir cartas no debe ser conflictivo.

Lectura de las cartas sin riesgos

La persona que recibe la Carta de Amor debe mostrarse particularmente respetuosa de las expresiones del autor. Si no puede dar un apoyo verdadero y respetuoso, no debería consentir en escuchar hasta poder hacerlo.

- ✓ He escrito esta carta a fin de encontrar mis sentimientos positivos y de darte el amor que mereces.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



- ✓ Prometo hacer lo mejor posible para comprender la validez de tus sentimientos, para aceptar nuestras diferencias, para respetar tus necesidades como si fueran las mías propias y para apreciar que estés haciendo lo mejor posible para comunicar tus sentimientos y tu amor.

Minicartas de amor

Ejemplo:

1. ¡Estoy tan enojada de que llegues tarde!
2. Me pone triste que me hayas olvidado.
3. Temo que realmente yo no te interese.
4. Lamento ser tan dura.
5. Te amo y te perdono por llegar tarde. Sé que me amas realmente.

Gracias por intentarlo.

Cuando escribir las Cartas de Amor

El momento de escribir una Carta de Amor es cuando uno se siente perturbado y quiere sentirse mejor.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Por qué necesitamos escribir Cartas de Amor

El éxito de una relación depende únicamente de dos factores: la capacidad de un hombre para escuchar con afecto y respeto los sentimientos de una mujer, y la capacidad femenina de compartir sus sentimientos en forma afectuosa y respetuosa.

Expectativas realistas

Muchas parejas piensan erróneamente que su incapacidad para comunicarse con éxito y afecto significa que no se aman lo suficiente. Ciertamente el amor tiene mucho que ver con eso, pero la habilidad de comunicarse constituye un ingrediente mucho más importante. Afortunadamente se trata de una habilidad que puede aprenderse.

Como aprendemos a comunicarnos

En las familias menos “civilizadas”, lo que se consideraba una comunicación afectuosa podía incluir la expresión o racionalización de los sentimientos negativos a través del castigo físico, las palizas, los latigazos, los gritos y todo tipo de abuso verbal, siempre con el pretexto de ayudar a los niños a discernirlo correcto de lo incorrecto.





Si nuestro pasado fuese diferente

Si nuestro pasado hubiese sido diferente habríamos observado a nuestro padre escuchando en forma satisfactoria y afectuosa a nuestra madre cuando le expresaba sus frustraciones y decepciones. Diariamente habríamos experimentado el hecho de que nuestro padre le brindara a nuestra madre el cuidado y la comprensión afectuosa que ella necesitaba de su marido afectuoso.

Página 196 - 31/05/2021

Para poder entender hasta qué punto resulta esto difícil, considere sus respuestas a las siguientes preguntas:

1. Cuando se siente enojado o resentido, ¿Cómo expresa amor si, mientras usted estaba creciendo, sus padres o bien discutían o bien evitaban conscientemente la discusión?
2. ¿Cómo logra que sus hijos lo escuchen sin gritar ni castigarlos, si sus padres gritaban y lo castigaban para mantener el control?
3. ¿Cómo pide más apoyo si, aun siendo niño, usted se sintió permanentemente desatendido y decepcionado?
4. ¿Cómo se abre y comparte sus sentimientos si teme ser rechazado?





5. ¿Cómo le habla a su pareja si sus sentimientos dicen “Te odio”?
6. ¿Cómo dice “Lo lamento” si, de niño, ¿usted era castigado por cometer errores?
7. ¿Cómo puede admitir sus errores si le teme al castigo y al rechazo?

Tómese veinte minutos de inmediato y escríbale a uno de sus padres una Carta de Amor. Simplemente tome un lápiz y un papel y comience a expresar sus sentimientos, utilizando el modelo de la Carta de Amor. Haga la prueba ahora y se asombrará del resultado.

Decir toda la verdad

Para aliviar nuestra pena interior, tenemos que sentir cada uno de los cuatro aspectos fundamentales del dolor emocional: la ira, la tristeza, el temor y el pesar.

Por qué las Cartas de Amor funcionan

Al expresar cada uno de los cuatro niveles de dolor emocional, nuestro dolor se ve aliviado.





“¿Si yo estuviera enojado o perturbado por algo, como sería?” Y escribir las respuestas. Esto lo ayudará a ponerse en contacto con los sentimientos ocultos detrás de la depresión y el aturdimiento.

Como pueden los sentimientos ocultar otros sentimientos

- ¿Alguna vez sonrías cuando estás verdaderamente enojado?
- ¿Alguna vez actuó con ira cuando muy dentro suyo sentía temor?
- ¿Se ríe y hace bromas cuando en realidad está triste y dolorido?
- ¿Culpó rápidamente a otros cuando se sintió culpable o con temor?

Como ocultan los hombres su dolor (Proceso generalmente inconsciente)

1. Los hombres pueden usar la ira como un medio para evitar los sentimientos dolorosos y de tristeza, perjuicio, pena, culpa y temor.
2. Los hombres pueden usar la indiferencia y el desaliento como un medio de evitar los sentimientos dolorosos de ira.
3. Los hombres pueden hacerse los ofendidos para evitar sentirse heridos.
4. Los hombres pueden usar la ira y la rigidez como un medio para evitar sentirse temerosos e inciertos.

Como ocultan las mujeres su dolor (Proceso generalmente inconsciente)

- Las mujeres pueden usar el interés y la preocupación como un medio para evitar los sentimientos dolorosos de ira, culpa, temor y decepción.
- Las mujeres pueden caer en la confusión como un medio de evitar la ira, la irritación y la frustración.
- Las mujeres pueden elegir sentirse mal como un medio de evitar la incomodidad, la ira, la tristeza y el pesar.
- Las mujeres pueden usar el temor y la incertidumbre como un medio de evitar la ira, el dolor y la tristeza.





5. Los hombres pueden sentirse avergonzados para evitar la ira y la aflicción.

Las mujeres pueden usar la aflicción para evitar sentirse enojadas y con miedo.

6. Los hombres pueden usar la paz y la calma como un medio para evitar la ira, el temor, la decepción, el desaliento y la vergüenza.

Las mujeres pueden usar la esperanza como un medio para evitar la ira, la tristeza, la aflicción y la pena.

7. Los hombres pueden usar la confianza para evitar sentirse inadecuados.

Las mujeres pueden usar la felicidad y la gratitud para evitar sentirse tristes y decepcionadas.

8. Los hombres pueden usar la agresión para evitar sentir miedo.

Las mujeres pueden usar el amor y el perdón como un medio para evitar sentirse doloridas y enojadas.

Como aliviar los sentimientos negativos

Cuanta más resistencia oponga uno a sentir su dolor interior, más resistencia opondrá al hecho de escuchar los sentimientos de los otros.

Tenemos que preguntarnos: “¿Qué ocurre? ¿Te sientes herido? ¿Qué sucedió para que te sientas perturbado? ¿Por qué estas enojado? ¿Qué te entristece? ¿De qué tienes miedo? ¿Qué quieres?”

Como lo afecta hoy su pasado



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



1. Cuando algo ha resultado frustrante, quedamos atascados sintiendo ira y disgusto, aun cuando nuestro yo adulto nos diga que tenemos que estar tranquilos y sentir afecto y paz.
2. Cuando algo ha resultado decepcionante, quedamos atascados sintiéndonos tristes y heridos, aun cuando nuestro yo adulto nos diga que deberíamos sentirnos entusiastas, felices y esperanzados.
3. Cuando algo ha resultado perturbador, quedamos atascados sintiéndonos temerosos y preocupados, aun cuando nuestro yo adulto nos diga que deberíamos sentirnos seguros, confiados y agradecidos.
4. Cuando una situación ha resultado incómoda, quedamos atascados sintiéndonos arrepentidos y avergonzados, aun cuando nuestro yo adulto nos diga que deberíamos sentirnos seguros, buenos y maravillosos.

Silenciar nuestros sentimientos a través de adicciones

Irónicamente, el acto mínimo de evitar nuestras emociones negativas les da el poder de controlar nuestras vidas. Al aprender a escuchar y estimular nuestras emociones internas, estas pierden gradualmente su dominio.





Cuanto más seamos capaces de comunicarnos con nuestra pareja con el amor que merece, tanto mejor será nuestra relación.

Los secretos de la Auto Ayuda

El hecho de escribir Cartas de Amor constituye una excelente herramienta de autoayuda, pero si uno no se acostumbra de inmediato a escribirlas puede llegar a olvidar su uso. Sugiero que por lo menos una vez por semana, cuando algo lo moleste, se siente y escriba una Carta de Amor.

Los libros pueden inspirarlo a que se ame más, pero al escuchar, escribir o expresar verbalmente sus sentimientos usted ya lo está haciendo.

Hoy generalmente se acepta que la mayoría de las enfermedades físicas están directamente relacionadas con nuestro dolor emocional no resuelto. El dolor emocional reprimido se convierte en general en dolor o enfermedad físicos y pueden producir una muerte prematura. Además, la mayoría de nuestros impulsos, obsesiones y adicciones destructivas son expresiones de nuestras heridas emocionales internas.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Cada vez que uno escribe una Carta de Amor, le está brindando a su yo emocional interno y herido, el amor, la comprensión y la atención que necesita para sentirse mejor.

El poder de la privacidad

La privacidad completa crea la seguridad necesaria para sentir en forma más profunda. Aunque se encuentre en una relación y sienta que puede hablar de cualquier cosa, recomiendo de todos modos que escriba de vez en cuando en privado sus sentimientos.

Además de escribir cartas, sugiero que lleve un archivo privado de ellas. De vez en cuando reléalas cuando no se encuentre perturbado, es decir, cuando pueda revisar sus sentimientos con mayor objetividad. Dicha objetividad lo ayudará a expresar más tarde sentimientos perturbadores en forma más respetuosa. Asimismo, si escribe una Carta de Amor y sigue estando perturbado, al releer la carta puede llegar a sentirse mejor.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



01/06/2021 – Página 205

El poder de la Intimidad

Para crecer en nuestra capacidad de amarnos, también tenemos que recibir amor.

El hecho de escribir en privado lo hará sentirse mejor, pero de vez en cuando resulta fundamental compartir sus Cartas de Amor con otra persona capaz de mostrar interés y comprensión.

El poder del grupo

El hecho de compartir sus sentimientos con un grupo significa que hay más gente disponible para brindarle amor. El potencial para el crecimiento se ve magnificado por el tamaño del grupo. Aunque uno no hable en un grupo, al escuchar que los demás hablan abierta y sinceramente sobre sus sentimientos, su conocimiento y percepción se amplían.

Además, al escuchar a los demás compartir sus éxitos y fracasos nuestros propios problemas tienden a perder peso.



[@leyendavirtual](#)



Tomarse el tiempo para escuchar

Cuando uno se toma el tiempo para escuchar sus sentimientos le esta diciendo a la pequeña persona sensible que se encuentra dentro suyo: “Me importas. Mereces ser escuchado y me interesas lo suficiente como para escuchar”.

12. Como pedir apoyo y como obtenerlo

Si quiere OBTENER algo, tiene que PEDIRLO.

Por qué las mujeres ni piden apoyo

Cuando una mujer está enamorada, ofrece instintivamente su amor. Con gran deleite y entusiasmo, busca las maneras de ofrecer su apoyo. Cuanto más ama a alguien, más impulsada se sentirá a ofrecer su amor.

En Venus el lema es: “¡Amor es nunca tener que pedir!”



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Los hombres no se sienten instintivamente impulsados a ofrecer su apoyo, necesitan que alguien se los pida. Si ella no pide apoyo él supone que está dando lo suficiente.

Ella siente: “Si tengo que pedir, no vale”

Tres pasos del arte de pedir y obtener lo que una quiere

Paso 1: Pedir correctamente lo que uno ya está obteniendo: comenzar a pedirle que haga las pequeñas cosas que ya hace y no dar nada por sentado. Luego, cuando él las hace muéstrele mucho aprecio. Abandone temporalmente la idea de que él le ofrecerá su apoyo no solicitado. Haga que se acostumbre a escuchar que usted le pide las cosas sin tono exigente.

Existen cinco secretos para saber pedir apoyo correctamente a un marciano. Si no son respetados, él puede fácilmente desconectarse de la situación. Son los siguientes: utilizar la oportunidad apropiada, no adoptar una actitud exigente, ser breve, ser directa y usar las palabras correctas.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Cuando le pide apoyo a un hombre, haga de cuenta que no tiene que convencerlo.

Lo que él puede escuchar cuando ella no es directa

Lo que ella debería decir (breve y directo)	Lo que no debería decir (indirecto)	Lo que él escucha cuando ella es indirecta
"¿Irías a buscar a los niños?"	"Hay que ir a buscar a los niños y yo no puedo ir"	"Si puedes ir a buscarlos, deberías hacerlo; de lo contrario no me sentiré apoyada y estaré resentida" (Exigencia)
"¿Querías traer los comestibles?"	"Los comestibles están en el auto"	"Te toca a ti traerlos, yo hice las compras" (Expectativas)
"¿Querías vaciar el bote de la basura?"	"Ya no cabe nada más en el bote"	"No vaciaste el bote. No deberías esperar tanto" (Crítica)
"¿Querías limpiar el patio?"	"El patio esta todo desordenado"	"Una vez más no limpiaste el patio. Deberías ser responsable, no debería recordártelo" (Rechazo)
"¿Querías traer la correspondencia?"	"Hay que traer la correspondencia"	"Olvidaste traer la correspondencia. Deberías recordarlo" (Desaprobación)
"¿Querías salir a comer fuera esta noche?"	"Hoy no tengo tiempo de hacer la cena"	"He hecho mucho; lo menos que puedes hacer esta noche es llevarme a comer afuera" (Insatisfacción)
"¿Querías salir esta semana?"	"No hemos salido en semanas"	"Me estas descuidando. No estoy recibiendo lo que necesito. Tendríamos que salir más a menudo" (Resentimiento)
"¿Programarías un poco de tiempo para hablar conmigo?"	"Tenemos que hablar"	"Es culpa tuya que no hablemos más. Tendrías que hablar más conmigo" (Culpa)



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



“¿Puedes vaciar el bote de la basura?” ¡Por supuesto que puede hacerlo! La pregunta no apunta a saber si puede sino si quiere vaciar el bote de la basura. Después de haber sido insultado, él puede decir que no por sentirse irritado.

Lo que los hombres quieren que les pregunten

¿Podrías?” puede incluso parecer más cortés que “¿Querías?”. Pero para muchos hombres hay una gran diferencia.

Cuando mi esposa dice: “¿Puedes cambiar el pañal de Christopher?” yo pienso internamente: “Seguro que puedo”. Soy capaz de hacerlo, y un pañal es algo sencillo de cambiar. Pero si no tengo ganas de hacerlo puedo inventar alguna excusa. Ahora bien, si ella pregunta: “¿Querías cambiar el pañal de Christopher?” yo diría: “Si, por supuesto”, y lo haría. Internamente sentiría que me gusta participar y que gozo ayudando a criar a nuestros hijos. ¡Quiero ayudar!

Pero cuando escucho un “¿Quieres... ?” una parte de mí dice “Si, quiero ser útil” y luego, aun cuando surjan objeciones en mi mente, de todos modos satisfaré su pedido porque di mi palabra.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



“¿Podrías casarte conmigo?” El romance desaparece de inmediato. Al usar la palabra que comienza con una P él se muestra débil e indigno. En ese momento exhala inseguridad y una baja auto estima. Si, por el contrario, él dijera: “¿Querrías casarte conmigo?” estarán presentes su fortaleza como su vulnerabilidad. Esa es la manera de pedir matrimonio.

Página 216 – 02/06/2021

Errores comunes en la manera de pedir

Diga	No diga
“¿Querrías vaciar el bote de la basura?”	“Esta cocina es un lío. Realmente apesta. No puedo meter nada más en la bolsa de la basura. Hay que vaciarla. ¿Podrías hacerlo?”. (Esto es demasiado largo e incluye podrías).
“¿Querrías ayudarme a trasladar esta mesa?”	“No puedo mover esta mesa. Tengo que volver a ordenarla antes de nuestra fiesta de esta noche. ¿Podrías ayudar, por favor??” (Esto es demasiado largo e incluye el podrías):
“¿Querrías guardar esto por mí, por favor?”	“No puedo guardar todo esto” (Se trata de un mensaje indirecto)
“¿Querrías traer los comestibles del auto?”	“Dejé cuatro bolsas de comestibles en el auto. Y necesito esa comida para preparar la cena. ¿Podrías traerlas?” (Esto es demasiado largo, indirecto e incluye el podrías):
“¿Querrías traer una botella de leche camino a casa?”	“Pasarás por el almacén. Lauren necesita una botella de leche. Yo no puedo volver a salir. Estoy tan cansada. Hoy fue un mal día. ¿Podrías traerla?” (Esto es demasiado largo, indirecto e incluye el podrías).
“¿Querrías ir a buscar a Julie a la escuela?”	“Julie necesita que la traigan a casa y yo no puedo ir a buscarla. ¿Tienes tiempo? ¿Crees que podrías ir a buscarla?”. (Esto es demasiado largo, indirecto e incluye el



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Otras expresiones que funcionan para pedir son: “¿Querrías, por favor...?” y “¿Te molestaría...?”.

Recuerde ser directa y breve. Luego demuéstrole mucho aprecio y agradecimiento.

Preguntas comunes acerca de la manera de pedir ayuda

1.Pregunta: Una mujer podría sentir: “¿Por qué tengo que pedirle si yo no le exijo que me pida a mí?”.

Respuesta: Recuerde que los hombres son de Marte, son diferentes. Al aceptar y trabajar con sus diferencias, usted obtendrá lo que necesita.

2.Pregunta: Una mujer podría pensar: “¿Por qué tengo que apreciar lo que él hace si yo hago más?”

Respuesta: Los marcianos dan menos cuando no se sienten apreciados. Si usted quiere que él de más, entonces lo que él necesita es más aprecio.

3.Pregunta: Una mujer puede decir: “Si tengo que pedirle su apoyo, él puede pensar que me está haciendo un favor”.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Respuesta: Él tendría que sentirse así. Un regalo de amor es un favor. Cuando un hombre siente que le está haciendo un favor, le está dando entonces algo desde su corazón.

4.Pregunta: Una mujer puede sentir lo siguiente: “Si me quiere, simplemente debería ofrecer su apoyo; yo no tendría que pedirselo”.

Respuesta: Recuerde que los hombres son de Marte, son diferentes. Los hombres esperan que les pidan ayuda antes de actuar.

5.Pregunta: Una mujer puede sentir lo siguiente: “Si tengo que pedir las cosas él pensará que yo no estoy dando tanto como él. ¡Me temo que él pueda sentir que no tiene por qué darme más!”. Respuesta: Un hombre es más generoso cuando siente como si no tuviera que dar. Además, cuando un hombre escucha que una mujer pide ayuda (en forma respetuosa), lo que también escucha es que ella se siente con derecho a pedirle apoyo.

6.Pregunta: Una mujer puede sentir lo siguiente: “Cuando pido ayuda, tengo miedo de ser breve. Quiero explicar por qué necesito su ayuda. No quiero parecer exigente”:



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Respuesta: Cuando un hombre escucha un pedido por parte de su pareja, confía en que ella tiene buenas razones para pedir.

Paso 2: Practique la manera de pedir más (aun cuando sepa que él puede decir que no)

Cuando él está acostumbrado a escuchar que usted le pide su apoyo sin querer más, se siente amado a su presencia. Siente que no tiene que cambiar para recibir su amor. En ese momento se mostrará bien dispuesto para cambiar y ampliar su capacidad de apoyo. Entonces usted puede arriesgarse a pedir más sin transmitirle el mensaje de que no es lo suficientemente bueno.

Los hombres se muestran mucho más dispuestos a decir que sí si tienen la libertad de decir que no.

Practique la manera de pedir apoyo en todas aquellas situaciones en que a usted le hubiera gustado pedir, pero no lo hizo porque sintió la resistencia del hombre. Siga adelante y pídale apoyo aun cuando perciba su resistencia, aun cuando sepa que va a decir que no.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Utilice este enfoque solo para las situaciones en que su negativa realmente no signifique un problema. Escoja situaciones en las que apreciaría el apoyo del hombre, pero en las que raras veces se lo pediría. Asegúrese de sentirse cómoda cuando él diga que no.

Ejemplo 1: Normalmente, él llega a casa y espera que usted prepare la cena. Usted quiere que lo haga él, pero nunca se lo pide. Percibe que él siente rechazo a la cocina. - Usted dice: “¿Querrías ayudarme a cortar las papas?” O “¿Querrías preparar la cena esta noche?”. Si él dice que no, responda entonces con soltura: “Esta bien”

Ejemplo 2: Normalmente mira la TV después de cenar mientras usted lava los platos. Usted quiere que los lave él o por lo menos recibir ayuda, pero nunca se lo pide. Percibe que él odia lavar los platos. Quizás a usted no le importa tanto como a él, de manera que sigue adelante y lo hace sola. - Usted dice: “¿Querrías ayudarme con los platos esta noche?” O “¿Querrías traer los platos?”, O espere una noche tranquila y diga: “¿Querrías lavar los platos esta noche?”. Si dice que no, responda entonces con soltura: “Esta bien”.





En cada uno de los ejemplos arriba mencionados, prepárese para escuchar un “no” y practique la manera de mostrar aceptación y confianza.

Cuando le pide apoyo a un hombre y no lo rechaza por decir que no, él lo recordará y la próxima vez estará mucho más dispuesto a dar.

Relaciones sanas

Una relación es sana cuando los dos miembros de una pareja tienen permiso para pedirlo que quieren y necesitan y ambos tienen permiso para decir que no si así lo eligen.

Paso 3: Practique la manera de pedir en forma confiada

En este paso usted afirma todo su poder para obtener lo que quiere. Usted le pide apoyo al hombre y si este comienza a dar excusas y a rechazar su pedido, usted no debe decir “Esta bien” como en el paso 2. debe seguir pensando que está bien que él oponga resistencia, pero debe seguir esperando que él diga que sí.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



El arte de pedir en forma confiada es permanecer en forma silenciosa después de hacer un pedido. Después de haber pedido, espere que él se lamente, profiera gemidos, mire con seriedad, rezongue, masculle y refunfuñe. Cuando un hombre refunfuña es un buen signo; está tratando de considerar el pedido frente a sus propias necesidades.

Si usted sabe que los refunfuños son simplemente refunfuños y representan a menudo su forma de decir que sí, su respuesta será el silencio. Una vez terminado el proceso el proceso se sentirá muy bien. Simplemente necesita refunfuñar primero.

Como programar a un hombre para decir que sí

Luego hice algunos ruidos estrepitosos cuando salí, me metí en el auto y fui hasta el almacén. Después ocurrió algo, algo que les ocurre a todos los hombres, algo que las mujeres no saben. A medida que me acercaba a mi nueva meta, la leche, mis refunfuños desaparecieron.

“Eh, mírenme. Estoy comprando la leche para mi esposa. Soy uno de esos tipos generosos. ¡Que gran tipo!”.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Si ella me hubiese ignorado, probablemente yo me hubiera resentido con ella. La vez siguiente en que me pidió que fuera a comprar leche, probablemente refunfuñé más aun. Pero ella no me ignoró y me mostró mucho amor. Observé mi reacción y me escuché pensar: “Que maravillosa esposa tengo. Aun después de haber manifestado tanto rechazo y de haber refunfuñado, sigue apreciándome”.

La vez siguiente en que me pidió que fuera a comprar leche, refunfuñé menos. Cuando regresé, ella mostró nuevamente su aprecio. La tercera vez, respondí automáticamente: “Seguro”. Luego, una semana más tarde, observé que faltaba leche. Me ofrecí para ir a comprar. Me respondió que ella estaba por ir al almacén. Para mi sorpresa, ¡una parte de mi se sintió decepcionado! Quería ir a comprar la leche. Su amor me había programado a decir que sí. Aun hoy, cada vez que me pide que vaya a comprar leche al almacén, una parte de mí responde contento que sí.

La pausa significativa

Las mujeres rompen el silencio inadvertidamente y pierden su poder haciendo comentarios como los siguientes:



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



- “Bah, olvídalo”
- “No puedo creer que digas que no. Hago tanto por ti”
- “No te estoy pidiendo demasiado”
- “Solo te llevará quince minutos”
- “Me siento decepcionada. Esto realmente hiere mis sentimientos”
- “¿Quieres decirme que no harás eso por mí?”
- “¿Por qué no puedes hacerlo?”

Uno de los elementos clave para pedir en forma confiada es permanecer en silencio después de haber pedido apoyo.

A fin de darle una oportunidad para satisfacer sus requerimientos, haga el pedido y luego una pausa. Déjelo refunfuñar y decir cosas. Solo escuche. Al final dirá que sí.

Contrataque:

“¿Por qué no puedes hacerlo?” - “Realmente no tengo tiempo. ¿Querrías hacerlo tu?” - “Estoy ocupado. No tengo tiempo. - ¿Tu qué haces?”. No se aleje de la estrategia, permanezca en silencio, responda de manera corta y respetuosa.





Pedir en forma confiada significa pedir con fe y confianza sintiendo que él le prestará su ayuda si puede hacerlo.

Lo que él dice como expresión
de rechazo al pedido de ella

Como puede ella responder
Con una pregunta confiada

“No tengo tiempo. ¿Puedes hacerlo tu?”

“Yo también estoy apurada. ¿Querrías hacerlo tu por favor?” Luego permanecer nuevamente en silencio.

“No, no quiero hacer eso”

“Realmente apreciaría que lo hicieras. ¿Por favor, quieres hacerlo por mí?” Luego permanezca nuevamente en silencio.

“Estoy ocupado ¿qué estas haciendo tu?”

“Yo también estoy ocupada. Por favor, ¿Quieres hacerlo?” Luego permanezca nuevamente en silencio.

“No, no tengo ganas de hacerlo”

“Yo tampoco tengo ganas. ¿Querrías hacerlo por favor?” Luego permanezca nuevamente en silencio.

Evite darle razones por las que él debería hacer algo. Recuerde, usted solo está pidiendo y no exigiendo.

Si él se sigue resistiendo, entonces practique el paso 2 y acepte con soltura su rechazo.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Por qué los hombres son tan sensibles

Cualquier pedido de ser más o de dar más puede por el contrario transmitir el mensaje de que no es aceptado tal como es.

En Marte, el lema es: “No lo repares a menos que este descompuesto”. Cuando un hombre siente que una mujer quiere más y que está tratando de cambiarlo, interpreta que ella siente que él necesita ser reparado; naturalmente no se siente amado tal como es.

13. Como mantener viva la magia del amor

1. Uno puede sentir mucho amor hacia su pareja y luego, al día siguiente, despertarse y sentirse molesto o resentido con él / ella.
2. Uno muestra afecto, paciencia y aceptación y luego, al día siguiente, puede convertirse en alguien exigente e insatisfecho.
3. Uno puede imaginar la posibilidad de no amar a su pareja y luego, al día siguiente, tienen una discusión y repentinamente comienza a pensar en el divorcio.





4. Su pareja hace algo afectuoso para usted, pero se siente resentido por las veces en que lo ha ignorado en el pasado.
5. Uno se siente atraído por su pareja y luego, de repente, se siente aturdido frente a él / ella.
6. Uno se siente feliz con su pareja y luego, repentinamente, se siente inseguro acerca de la relación o impotente frente a la posibilidad de obtener lo que necesita.
7. Quiere mantener relaciones sexuales con su pareja, pero cuando esta quiere, usted no quiere.

Es muy común que dos personas que están locamente enamoradas un día se odien o se peleen al día siguiente.

Cada vez que nos amamos más a nosotros mismos o somos amados por otros, los sentimientos reprimidos tienden a surgir y a eclipsar temporalmente nuestra conciencia afectuosa. Surgen para recibir alivio y para liberarse. Podemos tornarnos repentinamente irritables, críticos, resentidos, exigentes, aturdidos, enojados o podemos colocarnos a la defensiva.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



Los sentimientos que no pudimos expresar en nuestro pasado inundan súbitamente nuestra conciencia cuando gozamos de la seguridad de sentir.

El amor ablanda nuestros sentimientos reprimidos y gradualmente dichos sentimientos no resueltos comienzan a emerger en nuestra relación.

Sin embargo, si iniciamos una pelea y culpamos a nuestra pareja, en lugar de resolver nuestro pasado, no hacemos más que perturbarnos y luego reprimir nuevamente los sentimientos.

Como emergen los sentimientos reprimidos

Si sus sentimientos de abandono o rechazo de la niñez comienzan a emerger, se sentirá entonces abandonado o rechazado por su pareja. El dolor del pasado se proyecta en el presente.

El amor nos abre y comenzamos a sentir nuestro dolor.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Por qué las parejas pueden pelearse en las buenas épocas

Nuestros sentimientos del pasado emergen repentinamente no justo en el momento en que nos enamoramos sino en otros momentos, cuando nos sentimos realmente bien, felices o afectuosos.

El principio de 90 / 10

90 por ciento de la perturbación se relaciona con nuestro pasado y no tiene nada que ver con lo que pensamos que nos está perturbando. En general, solo aproximadamente 10 por ciento de nuestra perturbación se relaciona con la experiencia presente.

A nuestros sentimientos del pasado les lleva tiempo emerger. Pero cuando finalmente lo hacen, reaccionamos en forma diferente ante nuestra pareja.

Como apoyarnos mutuamente

Cuando el pasado de un hombre emerge, generalmente él se dirige hacia su cueva. En esos momentos se muestra excesivamente sensible y necesita mucha aceptación. Cuando el pasado de una mujer emerge,



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



su autoestima se hace pedazos. Baja al pozo de sus sentimientos y necesita un cuidado afectuoso y tierno.

A través del proceso de escribir Cartas de Amor, su negatividad quedará automáticamente liberada y su doloroso pasado, aliviado. Las Cartas de Amor lo concentran en el presente para poder responder a su pareja con confianza, aceptación, comprensión y condescendencia.

Una carta de alivio

Si su pareja lo ha perturbado de alguna manera, escríble una Carta de Amor y mientras lo hace pregúntese cuál es la relación de esa reacción con su pasado. Luego escriba una Carta de Respuesta. Comparta esa carta con su pareja.

Uno nunca está perturbado por la razón que piensa

A medida que escriba Cartas de Amor y analice sus sentimientos comenzará a descubrir que en general uno se siente perturbado por razones distintas de las que pensó originalmente. Al experimentar y sentir las razones más profundas, la negatividad tiende a desaparecer.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Ejemplos:

1. Una mañana, Jim se despertó molesto con su pareja. Cualquier cosa que hiciera lo perturbaba. Cuando le escribió una Carta de Amor descubrió que en realidad estaba enojado con su madre por ser tan dominante. Dichos sentimientos estaban emergiendo, de manera que escribió una breve Carta de Amor a su madre. Para hacerlo imaginó haber regresado a la época en que se sentía controlado. Después de haber escrito la carta ya no se sintió enojado con su pareja.

2. Después de unos meses de haberse enamorado, Lisa comenzó a criticar a su pareja. Cuando escribió una Carta de Amor descubrió que en realidad sentía miedo de no ser lo suficientemente buena para él y también miedo de que él ya no se interesara por ella. Al tomar conciencia de sus temores más profundos, comenzó nuevamente a experimentar sus sentimientos de afecto.

Cuando comience a practicar con las Cartas de Amor, no siempre podrá experimentar recuerdos y sentimientos del pasado. Pero cuando se abra y penetre más profundamente en sus sentimientos, se dará cuenta de que cuando este realmente perturbado lo está también por algo de su pasado.



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)



La reacción de respuesta retrasada

Después de hablar acerca de estos sentimientos me di cuenta de que su disposición para darme lo que yo había querido había liberado mis viejos resentimientos.

Cuando las parejas experimentan repentinamente su resentimiento

A medida que siguen compartiendo los sentimientos y él escucha y comprende hasta qué punto él la ha desatendido, ella se vuelve gradualmente más receptiva a los cambios de su marido. Esto también puede ocurrir a la inversa: un hombre quiere irse y la mujer se muestra dispuesta a cambiar, pero él se resiste.

La crisis de las expectativas crecientes

Ocurrió en los años 60 durante la presidencia de Johnson. Por primera vez las minorías recibían más derechos que nunca. Como resultado, se produjeron explosiones de ira, revueltas y violencia. Todos los sentimientos raciales reprimidos quedaron repentinamente liberados.





Por qué la gente sana puede necesitar asesoramiento

Se trata de una paradoja: por el hecho de sentirse seguro con su pareja, sus temores más profundos tienen la oportunidad de emerger. Cuando emergen uno tiene miedo y es incapaz de compartir lo que siente. Su temor puede incluso llegar a aturdirlo. Cuando esto sucede, los sentimientos que están emergiendo se paralizan.

El hecho de comprender la manera en que nuestro pasado sigue afectando nuestras relaciones nos libera para aceptar el flujo y el reflujo del amor. Comenzamos a confiar en el amor y en su proceso de alivio. Para mantener viva la magia del amor tenemos que ser flexibles y adaptarnos a las progresivas y cambiantes estaciones del amor.

Página 238 – 04/05/2021

Las estaciones del amor

Una relación es como un jardín. Para tener éxito debe ser regada regularmente. Debe cuidársela especialmente tomando en cuenta las estaciones, así como también cualquier fenómeno climático caprichoso. Deben sembrarse nuevas semillas y la maleza debe ser retirada. De la misma manera, a fin de mantener viva la magia del amor tenemos que



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



comprender sus estaciones y alimentar las necesidades especiales del amor.

La primavera del amor

Enamorarse es como la primavera. Pensamos que seremos felices para siempre. No podemos imaginar que alguna vez dejaremos de amar a nuestra pareja. Es un tiempo de inocencia. El amor parece eterno. Es un tiempo mágico en que todo parece perfecto y funciona sin esfuerzo. Nuestra pareja parece ser la contraparte perfecta. Bailamos sin esfuerzo juntos en armonía y nos regocijamos de nuestra buena fortuna.

El verano del amor

A lo largo del verano de nuestro amor nos damos cuenta de que nuestra pareja no es tan perfecta como pensamos y de que tenemos que trabajar en nuestra relación. No solo nuestra pareja es de otro planeta, sino que es también un ser humano que comete errores y de alguna manera es imperfecto. Muchas parejas se decepcionan en esta etapa. No quieren trabajar en una relación. Esperan con falta de realismo que será primavera todo el tiempo. Le echan la culpa a su pareja y renuncian.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



El otoño del amor

Como resultado de atender el jardín durante el verano, cosechamos los frutos de nuestro duro trabajo. Ha llegado el otoño. Es una época dorada, rica y satisfactoria. Experimentamos un amor más maduro que acepta y comprende las imperfecciones de nuestra pareja así como las propias. Es una época de acción de gracias y de participación. Al haber trabajado tanto durante el verano podemos relajarnos y gozar del amor que hemos creado.

El invierno del amor

Es una época de descanso, reflexión y renovación. Es la época de las relaciones en que experimentamos nuestro propio dolor no resuelto o nuestra personalidad sombría. En ese momento caen nuestras restricciones y emergen nuestros sentimientos dolorosos. Es la época en que los hombres hibernan en sus cuevas y las mujeres se hunden hasta el fondo de sus pozos.

La primavera regresa entonces inevitablemente. Una vez más recibimos la bendición de los sentimientos de esperanza y amor y de una abundancia de posibilidades.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



Relaciones satisfactorias

El amor es estacional. En primavera es fácil, pero en verano insume mucho trabajo. En otoño puede llegar a sentirse muy generoso y satisfecho, pero en invierno se sentirá vacío. La información necesaria para atravesar el verano y trabajar en su relación se olvida con facilidad.

El amor que siente en el otoño desaparece fácilmente en invierno.

Para tener éxito en nuestras relaciones debemos aceptar y comprender las diferentes estaciones del amor. A veces el amor fluye con facilidad y en forma automática; no tenemos que esperar que nuestra pareja se muestre siempre afectuosa o que incluso recuerde como serlo.

Debemos ser pacientes y apreciar cada pequeño paso hacia delante. Lleva tiempo trabajar con esas ideas e integrarlas a su vida.

Usted es un pionero. Está viajando en un nuevo territorio. Es posible que a veces se pierda. Es posible que a veces sea su pareja la que se pierda.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



La próxima vez que se sienta frustrado con el sexo opuesto, recuerde que los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus. Aun cuando no recuerde nada más de este libro, si solo recuerda que somos diferentes eso le permitirá ser más afectuoso. Al descargar gradualmente sus opiniones y censuras y al pedir en forma persistente lo que quiere, usted puede crear las relaciones afectuosas que desea, necesita y merece.



[@leyendavirtual](https://www.instagram.com/leyendavirtual)



FAMILIA Y RELACIONES

Érase una vez unos marcianos y unas venusianas que se conocieron, se enamoraron, y fueron felices por que respetaron y aceptaron sus diferencias. Luego vinieron a la tierra y olvidaron que pertenecían a diferentes planetas. . . .

Basado en los años de experiencia del Dr. John Gray en asesoramiento de parejas e individuos, *Los Hombres Son de Marte, Las Mujeres Son de Venus* le ha ayudado a millones de parejas a transformar sus relaciones. Considerado hoy en día como un clásico moderno, este revolucionario libro le ha ayudado a hombres y mujeres en el mundo entero a darse cuenta de lo diferentes que son, y a comunicar sus necesidades sin necesidad de conflicto, dejando florecer la intimidad en la pareja.

"Un libro valioso y esencial. Una contribución a la comprensión de la manera en que se comunican hombres y mujeres."

—Harville Hendrix, autor de *Getting the Love You Want*

¡Más de 14 millones de copias vendidas!



Una rama de HarperCollinsPublishers
www.harpercollins.com
www.marsvenus.com

Ilustración de la portada por Nicky Slatter

ISBN 978-0-06-095143-6

9 780060 951436

5 1399

EAN

USA \$13.99

0104



[@levendavirtual](https://www.instagram.com/levendavirtual)