

Prefácio

Este livro já ajudou milhares de leitores, nos quais me incluo. É provável que também o ajude. Sem estas descobertas que fiz, creio que não seria feliz no meu casamento ou um pai tão dedicado para as minhas filhas. As questões que me frustravam há 23 anos no relacionamento com a minha mulher são as mesmas que ainda hoje, de vez em quando, surgem. A única diferença é que atualmente sou mais tolerante, flexível e compreensivo. Consigo interpretar melhor as palavras e reações dela, e responder adequadamente. Posso ser especialista em comunicação e nas diferenças entre géneros, mas isso não invalida que tanto a Bonnie como as nossas filhas continuem, por vezes, a ser um enigma para mim. Quando mais não seja, este livro ajuda-nos a sermos mais tolerantes e a perdoarmos sempre que alguém não reage como gostaríamos. Felizmente, a perfeição não é um requisito para estabelecermos boas relações.



**Compreendermos as diferenças entre os géneros
ajuda-nos a sermos mais tolerantes e a perdoarmos
quando alguém não reage como gostaríamos.**



Com a crescente pressão no trabalho e mais expectativas de uma longa e bonita história de amor em casa, hoje em dia, os relacionamentos são especialmente difíceis para quase toda a gente.

Compreender melhor a outra pessoa ajuda a tornar a relação mais navegável. Mas ser mais tolerante não significa aceitar passivamente uma relação problemática ou desapaixonada. Pelo contrário, esta adaptação saudável baseia-se numa tomada de consciência que nos ajuda a entender melhor o outro e a reagir de formas mais carinhosas e o que inspirem a retribuir na mesma moeda.

Não podemos nem devemos tentar mudar os outros. Se a mudança acontecer, deve partir da própria pessoa. Temos, sim, de mudar a forma como comunicamos, reagimos e respondemos. Com estas novas informações, terá a sabedoria e uma maior capacidade de ajustar a sua abordagem. Ao comunicar melhor, conseguirá mais eficazmente apoiar e receber o apoio de que necessita.



**Com estas novas informações, terá a sabedoria
e uma maior capacidade de ajustar a sua
abordagem, em vez de tentar mudar a outra pessoa.**



Algumas pessoas fazem uma má utilização dos conceitos descritos neste livro. Usam exemplos e explicações para justificarem o facto de não fazerem modificações importantes na sua postura para que a relação funcione melhor. Por exemplo, saliento que os homens, geralmente, precisam de se retirar para as suas cavernas, ao final do dia, de forma a recarregarem baterias. Isto não quer dizer, contudo, que devam passar o tempo todo lá. Por outro lado, também saliento que as mulheres, geralmente, têm mais necessidade de partilhar o que sentem para conseguir lidar com o *stress*. Mas isto não quer dizer que uma mulher pode falar incessantemente e esperar que o homem pare para ouvir o que ela tem a dizer sempre que lhe apetece.

Infelizmente, até as boas informações podem ser mal utilizadas. Mas se a sua intenção é usar estas informações para compreender melhor o outro, respeitá-lo e comunicar as suas necessidades de uma forma que ele compreenda, então este é o livro certo para si.

~~~~~

**Se a sua intenção é aceder a estas informações para  
respeitar o outro, então este é o livro certo para si.**

~~~~~

Nas viagens que faço, enquanto espero por um avião ou assino livros num evento, há *sempre* um casal que me aborda com uma história semelhante. Divorciaram-se e, depois de lerem “o livro”, casaram-se outra vez e são felizes. Quando escrevi *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus*, sabia que ia enriquecer os relacionamentos dos meus leitores e até resgatar muitos de uma situação de pré-divórcio, mas não fazia ideia de que tantos voltariam a juntar-se depois de um divórcio ou de uma separação e começar de novo, desta vez numa relação saudável e funcional.

Também há, evidentemente, pessoas que afirmam não terem conseguido salvar os seus relacionamentos, mas, na maioria dos casos, todas confessam que são mais felizes sem a outra pessoa. Muitas dizem que o facto de terem lido este livro depois de terminarem um relacionamento ajudou-as a perceber o motivo que levou ao fim de muitos dos relacionamentos anteriores. E isso incentivou-as a seguir em frente, em busca do amor.

Uma grande parte das pessoas lê este livro apenas para enriquecer a qualidade dos seus relacionamentos. E vai, certamente, encontrar aqui informações que o ajudarão a comunicar melhor e a alcançar mais facilmente os seus objetivos. Se alguma destas ideias, mesmo que seja só uma, o ajudar a compreender e a apoiar o seu companheiro, amigo, colega, pai ou filho, então já valeu bem a pena o seu interesse e o seu tempo. Uma mudança importante, por mais pequena que seja, pode ter um impacto profundo e duradouro na sua vida.

Por estranho que pareça, as mesmas ideias que enriquecem uma relação saudável também ajudam os casais a ultrapassar problemas mais difíceis. Este livro não aborda diretamente os problemas típicos de uma “relação disfuncional”, mas dá-nos uma nova perspetiva acerca de como falar e interpretar o sexo oposto, o que nos permite melhorar automaticamente a comunicação. Quando sentimos que há mais empenho do outro lado, a esperança de que as coisas melhorem aumenta e, muitas vezes, a chama do amor reacende-se. Com amor

e uma boa comunicação, a maioria dos problemas, até os “grandes problemas”, têm solução. Às vezes, depois de resolvermos problemas pequenos, os maiores desaparecem ou resolvem-se mais facilmente.

**As mesmas ideias que enriquecem uma
relação saudável também ajudam os casais
a ultrapassar problemas mais difíceis.**

A forma como transmito às pessoas as ideias descritas neste livro tem evoluído ao longo dos anos, mas a essência mantém-se. Em vez de acrescentar mais capítulos a este livro, escrevi outras obras com base nas mesmas ideias. Encare este livro como um manual para compreender e comunicar com o sexo oposto. Estas ideias podem aplicar-se praticamente a todos os relacionamentos e a pessoas de todas as idades.

Nos livros que escrevi posteriormente, *apliquei* as ideias de *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus* em diferentes domínios nos quais a compreensão das diferenças entre géneros é essencial.

- Sobre como encontrar a pessoa certa, os encontros românticos, partilhar uma casa e o processo de noivado, escrevi *Mars and Venus on a Date*.
- Acerca do tema das relações duradouras e do casamento, escrevi *Mars and Venus Together Forever*.
- A respeito dos segredos de uma vida sexual satisfatória, escrevi *Mars and Venus in the Bedroom*.
- Para pessoas que perderam um grande amor devido a uma separação, a um divórcio ou a uma morte, escrevi *Mars and Venus Starting Over*.
- Para aqueles que têm relacionamentos saudáveis e pretendem mantê-los ou melhorá-los, escrevi *Men are from Mars, Women are from Venus Book of Days*, uma série de pequenos ensaios para cada dia do ano.

- Para casais que estão a passar por problemas difíceis, como infidelidade, violência doméstica ou dependências, escrevi *Mars and Venus in Love*.
- Para pais que querem comunicar mais eficazmente com os seus pequenos marcianos e venusianas, escrevi *Children are from Heaven*.
- Para aqueles que procuram uma vantagem competitiva através do domínio da comunicação entre géneros, escrevi *How to Get What You Want at Work*.
- Para pessoas que sofrem de doenças graves e querem sentir-se melhor através de competências e técnicas práticas de autocura, escrevi *Practical Miracles for Mars and Venus*.
- Para os que procuram alcançar o sucesso, escrevi *How to Get What You Want and Want What you Have*.
- Finalmente, em resposta a pesquisas recentes feitas sobre as nossas diferenças em termos hormonais e de química cerebral, desenvolvi e escrevi *Mars and Venus Diet and Exercise Solution*. As diferenças de género também se relacionam com a nossa saúde, felicidade, peso e capacidade de criar e sustentar as hormonas do amor duradouro.

A escrita destes livros foi, para mim, um percurso emocionante, porque, como especialista nas diferenças entre homens e mulheres, vejo que há sempre muito mais para aprender. Não só temos estilos comunicacionais diferentes, como também os nossos cérebros, as nossas hormonas, a forma como reagimos ao *stress*, os nossos requisitos nutricionais e a nossa necessidade de exercício são diferentes. A cada dia que passa, publicam-se mais estudos que atestam e ajudam a divulgar estas diferenças essenciais.

~~~~~  
**Todos somos condicionados, em grande parte,  
por experiências pequenas, mas consistentes,  
da outra pessoa.**  
~~~~~

Sem compreendermos que é suposto homens e mulheres serem diferentes, é uma tentação pensarmos que os homens não deveriam ser “assim” ou que as mulheres não deveriam reagir “assado”. Para algumas pessoas, não há qualquer problema em dizer-se que homens e mulheres são iguais, mas essa expectativa é irrealista e só piora a situação. Quando esperamos que o outro seja como nós, estamos automaticamente a passar-lhe a mensagem de que não é suficientemente bom tal como é. E a mensagem “não és suficientemente bom” não é, de todo, uma mensagem de amor, por mais carinhosa que seja a sua intenção.

Quando as mulheres tentam mudar um homem, fazem-no com um carinho e um amor inegáveis. E é verdade que o amor de uma mulher consegue inspirar um homem a querer ser a melhor versão de si mesmo, mas essa mudança deve partir dele. A função da mulher é demonstrar o seu amor de maneira a apoiá-lo. O mesmo se aplica, evidentemente, aos homens. Consertar a mulher não é da competência do homem. Ela não precisa de ser “consertada”. Na maioria das vezes, precisa apenas de mais compreensão e afeto para que os seus olhos voltem a brilhar.

Na verdade, nós sempre soubemos que homens e mulheres são diferentes, mas até *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus* ter sido publicado, a maioria das pessoas não tinha um ponto de referência claro para compreender essas diferenças de uma forma positiva e que fizesse sentido. Neste momento da História da humanidade, em que, pela primeira vez, homens e mulheres trabalham lado a lado e esperam mais romance e intimidade em casa do que as gerações anteriores, esta nova tomada de consciência é essencial. Hoje, se não formos capazes de interpretar positivamente as nossas diferentes reações, atribuímos facilmente a culpa dos nossos problemas ao outro, em vez de considerarmos que o erro está na nossa abordagem. Esperar ou exigir que homens e mulheres pensem, sintam, reajam e respondam da mesma maneira só vai resultar em desilusões e relacionamentos fracassados.



**Atribuímos facilmente a culpa dos nossos
problemas ao outro, em vez de considerarmos
que o erro está na nossa abordagem.**



As ideias e os exemplos descritos em *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus* ajudam-nos a compreender as nossas diferenças sob uma perspetiva positiva. O que não significa que todas as pessoas experienciem essas diferenças exatamente como eu as descrevo. Afinal de contas, cada pessoa é única. Mas a verdade é que muitos homens partilham características que a maioria das mulheres simplesmente não compreende, e muitas mulheres partilham determinadas características que simplesmente não fazem sentido para a maioria dos homens. Agora já nos podemos compreender melhor e ser menos exigentes com os nossos companheiros, se eles se esquecerem disso.

As diferenças que saliento neste livro são muito comuns, mas há exceções. De um modo geral, cerca de 10% das mulheres identificam-se mais com o planeta Marte. Geralmente, isso é apenas uma consequência de terem nascido com níveis de testosterona mais elevados do que a maioria das mulheres. Mesmo quando isto acontece, estas mulheres continuam a ter as hormonas femininas que lhes permitem engravidar e dar à luz. Para estas mulheres, este livro costuma ser uma revelação que as ajuda a identificar as suas necessidades femininas e lhes dá apoio e permissão para prestarem mais atenção ao seu lado feminino. Ao explorarmos juntos estas diferenças, lembre-se de que não estou a descrever como *deveriam* ser os homens e as mulheres. Estou apenas a salientar como e por que razão homens e mulheres, muitas vezes, não se entendem.

Se estivermos a falar de homens ou mulheres que estão solteiros há muito tempo, estas diferenças não são tão bem definidas. Geralmente, são mais evidentes quando têm um relacionamento íntimo, quando têm filhos ou quando estão a passar por momentos de grande *stress*. Para além das diferenças entre géneros, muitas das nossas diferenças relacionam-se com a nossa personalidade, o nosso temperamento e as influências sociais da nossa família e da sociedade em geral. Optei por me debruçar essencialmente nas diferenças causadas pelas diferenças hormonais e cerebrais.

Geralmente, as diferenças entre géneros são mais evidentes quando as pessoas têm um relacionamento íntimo, quando têm filhos ou quando estão a passar por momentos de grande *stress*.

Este livro não fornece soluções para todo o tipo de problemas que possam surgir num relacionamento. Muitos deles não têm, certamente, nada que ver com o facto de não compreendermos o sexo oposto. Mas até esses problemas, como toxicodependência, alcoolismo, infidelidade, problemas de saúde mental ou doenças físicas, juntamente com questões aparentemente irremediáveis ou perturbações de personalidade, podem piorar drasticamente, se não compreendermos o sexo oposto. Mesmo diante de grandes problemas, se tentarmos primeiro resolver as questões mais pequenas, através da comunicação e da compreensão, os nossos corações começam a abrir-se, podendo dar lugar a uma transformação muito positiva.

Há muitos anos, quando comecei a desenvolver e a divulgar estas ideias, elas eram consideradas extremamente controversas, mas hoje são amplamente aceites na nossa sociedade e contempladas em todos os níveis de educação, bem como na maioria das tradições espirituais. Cheguei a estas conclusões depois de ter aconselhado milhares de homens e mulheres. As mulheres queixavam-se sempre do mesmo. E essas queixas eram muito diferentes das dos homens, que, por sua vez, se queixavam quase sempre que elas faziam uma tempestade num copo de água, que exageravam, que recusavam ter relações sexuais, que eram despropositadas. E quando consideravam o divórcio, a frase mais comum era: “Por mais que me esforce, não consigo fazê-la feliz.” Foram raras as vezes em que ouvi uma mulher dizer isto. Geralmente, as queixas delas eram do género: “Ele não me ouve; é pouco cuidadoso; já não é carinhoso comigo; só pensa nele.” Ao considerar a hipótese de se divorciar, as mulheres diziam: “Eu dou e dou, mas ele nunca retribui. Já não tenho mais nada para dar.” Isto é muito diferente da frustração básica do

homem de que a mulher não é feliz e que, por isso, tem vontade de desistir de tudo.

~~~~~  
**Os homens queixam-se que elas fazem uma  
 tempestade num copo de água, as mulheres  
 queixam-se que eles não as ouvem!**  
 ~~~~~

Quando nos sentimos frustrados ou desiludidos, ao lembrarmos-nos de que os homens são de Marte e as mulheres são de Vénus, em vez de acharmos que a outra pessoa está errada ou que a relação está condenada, compreendemos que estamos a interpretar mal a situação. Com uma interpretação correta, podemos ajustar a nossa reação de forma a conseguirmos o que queremos.

Por exemplo, se um homem parecer distante, em vez de pensar que ele perdeu o interesse nela ou que está aborrecido com ela, a mulher conseguirá perceber que ele está simplesmente a tentar recuperar de um dia desgastante. Com esta perceção, ela deixa de se preocupar e dá-lhe o espaço de que ele necessita para se refugiar na sua caverna até se sentir suficientemente bem para sair de lá. Ou quando uma mulher está a falar sobre o que lhe aconteceu durante o dia, em vez de assumir que ela está à procura de soluções, o homem conseguirá reconhecer que ela só quer desabafar para se sentir melhor. Com esta perceção, pode relaxar e ouvi-la sem interromper para lhe propor soluções. Quando sabemos o que está realmente a acontecer, os relacionamentos tornam-se muito mais fáceis.

Este livro tem auxiliado muita gente simplesmente por ajudar a interpretar corretamente as situações. Depois de ler algumas páginas, acredite que se vai rir de alguns erros que já cometeu. E assim vai ser muito mais fácil relaxar e não levar tão a sério os seus erros ou os da outra pessoa. Quando descontraímos, lembramo-nos mais facilmente dos bons momentos, em vez de nos focarmos nas coisas negativas. E serve-nos sempre de consolo saber que os nossos problemas são como os de toda a gente. É por isso que muitas pessoas dizem que até parece que eu andei a segui-las e a ouvir as suas conversas!

**Quando interpretamos corretamente uma situação,
esta nunca é tão má como pensávamos.**

Por vezes, conheço pessoas durante as minhas viagens que me dizem: “Ah, então foi o senhor que escreveu *o livro*.” Chamam-lhe “o livro” porque se referem muitas vezes a ele. Espero que lhe aconteça o mesmo depois de o ler. É uma ilusão pensarmos que vamos conseguir dominar uma linguagem completamente diferente em poucos dias. Da mesma forma, é uma ilusão acreditarmos que, depois de uma ou duas leituras, seremos capazes de nos lembrar de todas as peculiaridades das nossas diferenças. Use este livro para ser menos exigente nos seus relacionamentos, e conseguirá criar mais amor na sua vida. Acima de tudo, amor é dar, ter compaixão e perdoar. Se as ideias deste livro o ajudarem a abrir o seu coração, então já serviram o seu propósito.

Tantos anos depois de ter escrito *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus*, é com enorme prazer que lhe digo que estas ideias já ajudaram milhões de homens e mulheres um pouco por todo o mundo. Essencialmente, sinto-me como um pai orgulhoso que se gaba dos seus filhos. Mas também me sinto muito honrado. Todos os dias da minha vida são enriquecidos por novos comentários e agradecimentos que recebo de pessoas que leram e souberam tirar partido destas ideias. Agradeço-lhe por ter aberto o seu coração e considerado este livro como um guia útil no seu percurso para dar e receber amor. Sem dúvida que o mundo precisa disso.

Obrigado por me deixar mudar a sua vida. Desejo-lhe uma vida apaixonada e na qual consiga sentir a sua própria grandeza todos os dias. O leitor merece.

John Gray
12 de junho de 2003
Mill Valley, Califórnia

Introdução

Uma semana após o nascimento da nossa filha Lauren, eu e a Bonnie, a minha mulher, estávamos completamente exaustos. A Lauren acordava-nos todas as noites. A Bonnie sofrera uma episiotomia durante o parto e estava a tomar analgésicos. Mal conseguia andar. Depois de ter ficado cinco dias em casa para ajudá-la, regressei ao trabalho. Ela parecia estar a recuperar bem.

Um dia, enquanto eu estava a trabalhar, os analgésicos acabaram e, em vez de ligar para o meu consultório, a Bonnie pediu a um dos meus irmãos, que estava de visita, para ir à farmácia comprar mais. O meu irmão, contudo, não voltou com os comprimidos. Consequentemente, ela passou o dia inteiro com dores, a cuidar de um recém-nascido.

Eu não fazia ideia de como o dia dela tinha sido terrível. Quando cheguei a casa, ela estava muito perturbada. Interpretei mal a angústia dela e achei que estava a culpar-me pelo sucedido.

“Passei o dia inteiro cheia de dores... Os comprimidos acabaram. Fiquei todo o dia presa a esta cama e ninguém quer saber!”, disse ela.

Ao que eu respondi, de modo defensivo: “Porque é que não me telefonaste?”

“Pedi ao teu irmão, mas ele esqueceu-se! Estive o dia todo à espera que ele voltasse. O que é que eu podia fazer? Mal consigo andar. Sinto-me tão desamparada!”

Neste momento, explodi. O meu pavio também estava muito curto naquele dia. Fiquei furioso por ela não me ter telefonado e por achar que ela me estava a culpar, quando eu nem sequer sabia que

ela tinha estado o dia todo com dores. Depois de trocarmos algumas palavras ásperas, dirigi-me para a porta. Estava cansado, irritado e já ouvira o suficiente. Tínhamos chegado ambos ao nosso limite.

E foi então que aconteceu algo que mudou a minha vida para sempre.

A Bonnie disse-me: “Não, por favor, não vás embora. Esta é o momento em que mais preciso de ti. Estou com dores. Não durmo há dias. Por favor, ouve-me.”

Parei um instante para ouvi-la.

Ela continuou: “John Gray, tu só sabes ser amigo nas horas boas! Desde que eu seja a doce e encantadora Bonnie, estás sempre aqui para o que der e vier, mas assim que deixo de o ser, saís porta fora.”

Em seguida, a Bonnie parou de falar por um momento e os olhos encheram-se de lágrimas. Enquanto o tom de voz dela se modificava, acrescentou: “Neste momento, estou com dores. Não tenho nada para dar, é agora que mais preciso de ti. Por favor, anda cá e abraça-me. Não precisas de dizer nada. Só quero sentir os teus braços à minha volta. Por favor, não te vás embora.”

Aproximei-me dela e abracei-a em silêncio. A Bonnie desatou a chorar nos meus braços. Alguns minutos depois, agradeceu-me por ter ficado. Disse-me que só queria sentir o meu abraço.

Nesse instante, comecei a perceber o verdadeiro significado do amor – do amor incondicional. Sempre me considereei uma pessoa capaz de amar. Mas ela tinha razão. Eu tinha andado a ser um daqueles amigos que só está presente nas horas boas. Desde que estivesse feliz e bem, eu amava-a de volta. Mas se estivesse infeliz ou chateada, eu sentia-me culpado e, ou discutíamos, ou eu afastava-me.

Naquele dia, pela primeira vez, não me afastei. Fiquei junto dela e soube-me bem. Consegui estar presente quando ela realmente precisava de mim. Senti que aquilo era o verdadeiro amor. Cuidar da outra pessoa. Confiar no amor que nos une. Estar presente nas horas de aflição. Fiquei maravilhado com a forma como, para mim, foi fácil apoiá-la depois de ela me ter explicado como.

Como é que não me tinha apercebido daquilo? Ela só precisava que eu me aproximasse e a abraçasse. Outra mulher teria instintivamente percebido do que a Bonnie precisava. Mas, enquanto

homem, eu não sabia que tocá-la, abraçá-la e ouvi-la era assim tão importante. Ao reconhecer estas diferenças, comecei a aprender uma nova forma de me relacionar com a minha mulher. Nunca me teria passado pela cabeça que pudéssemos resolver tão facilmente os nossos conflitos.

Nos meus relacionamentos anteriores, fora sempre indiferente e frio nos momentos difíceis, simplesmente porque não sabia o que fazer, a não ser isso. Consequentemente, o meu primeiro casamento foi muito doloroso e difícil. Aquele incidente com a Bonnie mostrou-me que eu podia alterar o meu padrão de comportamento.

Foi a inspiração para os sete anos de investigação que me ajudaram a desenvolver e a apurar as perceções sobre homens e mulheres que apresento neste livro. Ao aprender em termos muito práticos e específicos o que difere os homens das mulheres, comecei a perceber que o meu casamento não tinha de ser tão difícil. Com esta nova tomada de consciência das nossas diferenças, eu e a Bonnie conseguimos melhorar drasticamente a nossa comunicação e desfrutar mais um do outro.

Continuámos a reconhecer e a explorar as nossas diferenças, e descobrimos novas formas de melhorar todos os nossos relacionamentos. Aprendemos coisas sobre as relações que os nossos pais nunca souberam e, portanto, nunca nos ensinaram. À medida que comecei a partilhar estas ideias com os meus clientes, os relacionamentos deles também enriqueceram. Milhares de pessoas que assistiram aos meus seminários viram, literalmente, as suas relações transformarem-se drasticamente de um dia para o outro.

Anos depois, continuo a ouvir relatos de indivíduos e casais que atestam os seus benefícios. Recebo fotografias de casais felizes com os respetivos filhos, com cartas a agradecerem-me por lhes ter salvado o casamento. Embora tenha sido o amor a salvar-lhes o casamento, teriam acabado por divorciar-se, se não tivessem adquirido uma compreensão mais profunda do sexo oposto.

A Susan e o Jim eram casados havia nove anos. Como a maioria dos casais, de início amavam-se, mas depois de anos de frustrações e desilusões, a paixão esmoreceu e decidiram desistir. Contudo, antes de partirem para o divórcio, decidiram assistir a um dos

meus seminários. A Susan disse: “Já tentámos tudo o que era possível para que a nossa relação funcionasse. A verdade é que somos demasiado diferentes.”

Durante o seminário, ficaram surpreendidos quando perceberam que as suas diferenças não só eram normais, como expectáveis. Confortou-os saberem que outros casais também tinham passado pelos mesmos padrões de comportamento. Em apenas dois dias, a Susan e o Jim adquiriram uma compreensão totalmente nova acerca de homens e mulheres.

Apaixonaram-se novamente. O relacionamento deles mudou miraculosamente. Desistiram da ideia do divórcio, pois estavam ansiosos por passar o resto da vida juntos. O Jim disse: “Esta informação sobre as nossas diferenças devolveu-me a minha mulher. É o melhor presente que alguma vez poderia ter recebido. Amamo-nos outra vez.”

Seis anos depois, quando me convidaram para visitar a casa nova e o resto da família, continuavam apaixonados. E voltaram a agradecer-me por tê-los ajudado a entenderem-se um ao outro e a permanecerem casados.

Embora praticamente todos concordem que homens e mulheres são diferentes, *quão* diferentes continua a não estar claro para a maioria. Muitos livros já tentaram definir essas diferenças. E, embora já tenha havido avanços significativos, muitos destes livros são facciosos e, infelizmente, reforçam as desconfianças e o ressentimento em relação ao sexo oposto. Um dos sexos geralmente é encarado como vítima do outro. Era necessário um guia definitivo que nos ajudasse a compreender de que forma homens e mulheres *saudáveis* são diferentes.

Para melhorar as relações entre ambos os sexos é necessário que a compreensão das nossas diferenças aumente a autoestima e a dignidade pessoal, ao mesmo tempo que estimula a confiança mútua, a responsabilidade pessoal, a cooperação e o amor. Depois de questionar mais de 25 mil pessoas que participaram nos meus seminários sobre os relacionamentos, consegui definir, em termos positivos, as diferenças entre homens e mulheres. À medida que for explorando

essas diferenças, vai sentir muros de ressentimento e desconfiança a desabarem à sua volta.

Abrir o coração resulta numa maior capacidade de perdoar e numa vontade crescente de dar e receber amor e apoio. Com esta nova consciência, conseguirá, espero eu, ir além das sugestões deste livro e continuar a desenvolver formas de se relacionar carinhosamente com o sexo oposto.

Todos os princípios apresentados neste livro foram testados. Pelo menos 90% dos mais de 25 mil indivíduos questionados reconheceram-se entusiasticamente nas descrições. Se der consigo a acenar com a cabeça enquanto lê e a dizer “sim, exatamente, está a falar de mim”, então saiba que, definitivamente, não está sozinho. E assim como outros beneficiaram da aplicação prática das ideias deste livro, também pode fazê-lo.

Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus revela novas estratégias para reduzir a tensão nos relacionamentos e criar mais amor, começando por reconhecer pormenorizadamente como homens e mulheres são diferentes. De seguida, oferece sugestões práticas sobre como reduzir a frustração e a desilusão, e aumentar a felicidade e a intimidade. Os relacionamentos não têm de ser um desafio. Só existe tensão, ressentimento ou conflito quando não nos entendemos.

Há tantas pessoas que se sentem frustradas nas suas relações. Amam os companheiros, mas não sabem o que fazer para aliviar a tensão. Se perceber que homens e mulheres são completamente diferentes, vai aprender novas formas de ouvir, apoiar e se relacionar com o sexo oposto. Vai aprender a criar o amor que merece. À medida que avança na leitura deste livro, é possível que se questione como poderá alguém ter um bom relacionamento sem ele.

Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus é um manual para relacionamentos entre pessoas que se amam. Revela como homens e mulheres são diferentes em todas as áreas das suas vidas. Homens e mulheres não só comunicam de maneira diferente, como pensam, sentem, percebem, reagem, respondem, amam, precisam e valorizam de forma diferente. Quase parecem pertencer a planetas diferentes, falar idiomas diferentes e subsistir à base de um alimento diferente.

Essa plena compreensão das nossas diferenças ajuda a resolver grande parte da frustração de lidar com e tentar entender o sexo oposto. Mal-entendidos podem ser rapidamente dissipados ou evitados. Expectativas erradas podem ser facilmente corrigidas. Quando se lembra de que o seu parceiro é tão diferente de si como alguém de outro planeta, pode relaxar e cooperar com as diferenças, em vez de resistir ou tentar mudá-las.

Acima de tudo, ao longo deste livro, vai aprender técnicas práticas para resolver os problemas que advêm das nossas diferenças. Este livro não é apenas uma análise teórica das diferenças psicológicas, mas também um manual prático para ser bem-sucedido nos relacionamentos amorosos.

A veracidade destes princípios é evidente e pode ser validada pela sua própria experiência e pelo bom senso. Muitos exemplos expressam de forma simples e concisa aquilo que, na verdade, o leitor sempre soube de forma intuitiva. Essa validação ajudá-lo-á a não perder a sua personalidade nos relacionamentos.

Em resposta a estas percepções, os homens costumam dizer: “É exatamente assim que eu sou. Tem andado a seguir-me? Agora já não sinto que há algo de errado em mim.”

As mulheres habitualmente dizem: “Finalmente, o meu marido ouvi-me. Não tenho de lutar para ser validada. Quando explica as nossas diferenças, o meu marido compreende. Obrigada!”

Estes são apenas alguns dos milhares de comentários inspiradores que as pessoas partilharam comigo depois de perceberem que os homens são de Marte e as mulheres são de Vénus. Os resultados deste novo programa para compreender o sexo oposto não só são drásticos e imediatos, mas também duradouros.

É evidente que criar uma relação bem-sucedida pode, por vezes, ser difícil. Os problemas são inevitáveis. Mas tanto podem ser fontes de ressentimento e rejeição como oportunidades para aprofundar a intimidade e aumentar o amor, o carinho e a confiança. As ideias apresentadas neste livro não são um “penso rápido” para eliminar todos os problemas. Em vez disso, fornecem-lhe uma nova abordagem através da qual os seus relacionamentos podem ajudá-lo na solução dos problemas que lhe vão surgindo na vida. Com esta

nova consciência, terá as ferramentas de que necessita para receber o amor que merece e dar ao outro o amor e apoio que merece.

Faço muitas generalizações sobre homens e mulheres neste livro. E é provável que se identifique mais com uns comentários do que com outros... afinal de contas, somos indivíduos únicos com experiências únicas. Por vezes, nos meus seminários, casais e indivíduos afirmam que se identificam com determinados exemplos de homens e mulheres, mas de maneira contrária. O homem identifica-se com as minhas descrições femininas e a mulher identifica-se com as minhas descrições masculinas. Chamo a isso inversão de papéis.

Se descobrir que está a passar por uma inversão de papéis, quero assegurar-lhe que está tudo bem. Sempre que não se identificar com alguma coisa neste livro, sugiro-lhe que a ignore (avançando para algo com que se identifique) ou que olhe bem para dentro de si. Muitos homens anulam alguns dos seus atributos masculinos na tentativa de se tornarem mais carinhosos. Da mesma forma, muitas mulheres anulam algumas das suas características femininas porque trabalham num local que valoriza determinados atributos masculinos. Se for esse o caso, aplicar as sugestões, estratégias e técnicas deste livro não só incutirá mais paixão nos seus relacionamentos, como equilibrará as suas características masculinas e femininas.

Neste livro, não abordo diretamente a questão de o *porquê* de homens e mulheres serem diferentes. Essa é uma pergunta complexa para a qual existem muitas respostas, que vão desde diferenças biológicas, influência dos pais, educação e ordem de nascimento até aos condicionamentos culturais impostos pela sociedade, pelos meios de comunicação social e pela História. (Essas questões são exploradas exaustivamente no meu livro *Men, Women and Relationships: Making Peace with the Opposite Sex*.)

Embora os benefícios da aplicação das ideias aqui contidas sejam imediatos, o livro não substitui a necessidade de terapia e aconselhamento para relacionamentos problemáticos ou pessoas provenientes de famílias disfuncionais. Até indivíduos saudáveis podem precisar de terapia ou aconselhamento em momentos difíceis. Acredito

piamente na transformação significativa e gradual que ocorre através da terapia, do aconselhamento matrimonial e dos grupos de ajuda mútua e recuperação que assentam em programas de 12 etapas.

No entanto, já ouvi várias pessoas dizerem que beneficiaram mais desta nova compreensão dos relacionamentos do que de anos de terapia. Acredito, porém, que foram esses anos de terapia ou trabalho de recuperação que lhes forneceram as bases necessárias para aplicarem essas percepções tão eficazmente nas suas vidas e nos seus relacionamentos.

Se o nosso passado tiver sido disfuncional, mesmo depois de anos de terapia ou de participação em grupos de ajuda mútua e recuperação, continuamos a precisar de uma imagem positiva de relacionamentos saudáveis. Este livro fornece-lhe essa visão. Por outro lado, mesmo que o nosso passado tenha sido feliz e estimulante, os tempos mudaram e continua a ser necessária uma nova abordagem à relação entre os sexos. É essencial aprendermos maneiras novas e saudáveis de nos relacionarmos e comunicarmos.

Acredito que toda a agente pode beneficiar das ideias apresentadas neste livro. A única resposta negativa que ouço das pessoas que participam nos meus seminários e leio nas cartas que recebo é: “Quem me dera que alguém me tivesse dito isto antes.”

Nunca é tarde de mais para aumentar o amor na sua vida. Só tem de aprender uma nova maneira de o fazer. Quer esteja em terapia ou não, se quiser ter relações mais satisfatórias com o sexo oposto, este livro é para si.

É um prazer partilhar consigo *Os Homens São de Marte, as Mulheres São de Vénus*. Que a sabedoria e o amor sejam uma constante na sua vida. Que a frequência dos divórcios diminua e o número de casamentos felizes se multiplique. Os nossos filhos merecem um mundo melhor.

John Gray
15 de novembro de 1991
Mill Valley, Califórnia