

CAPITOLUL 1

VENUS IA FOȚ, MARTE E DE GHEAȚĂ – DE CE?



EA SE ÎNTREABĂ: DE CE O FI EL AȘA DE RECE CU MINE?
EL SE ÎNTREABĂ: DE CE S-O FI SUPĂRAT EA AȘA DE TARE PE MINE?

El vine acasă după o zi obositoare, nerăbdător să-și întindă picioarele și să se relaxeze în fotoliul preferat. E gata să se relaxeze, să citească știrile sau să se uite la televizor. În sfârșit, după o zi în care s-a confruntat cu problemele de serviciu, poate să lase deoparte frustrările zilei. Ultimul lucru pe care și-l dorește este să aibă de-a face cu o altă problemă. E gata să ia o pauză. Vrea și el șansa de a se liniști și de a uita de responsabilități.

Ea se întreabă ce s-o fi întâmplat. Mă ignoră? N-ar trebui să-mi povestească ce-a făcut azi sau să mă întrebe pe mine ce-am făcut? Nu poate să facă și el câteva treburi casnice înainte de a se propti în scaun? Vede măcar că sunt și eu aici? În mintea ei, îngrijorarea se amplifică. De ce nu vrea să vorbească cu mine? De ce nu participă la viața de

familie când ajunge acasă? De ce nu poate să fie mai deschis și să-și împărtășească sentimentele? Mă subestimează? Ce s-a întâmplat cu bărbatul cu care m-am măritat? Oare mă mai iubește?

Ea se întreabă: De ce e el atât de rece? (*Marte e de gheață.*)

El se întreabă: De ce e ea așa de supărată pe mine? (*Venus ia foc.*)

Vă sună cunoscut?

Ei bine, dacă bărbații sunt de pe Marte și femeile sunt de pe Venus, la sfârșitul zilei sau după câțiva ani de căsnicie, destul de des Venus ia foc, iar Marte devine de gheață. Iar până de curând n-am avut cunoștințele necesare pentru a înțelege de ce.

Hormonii focului și ai gheții

Aceste însușiri opuse – focul la femei și gheața la bărbați – există realmente. Femeile și bărbații nu sunt diferiți fiindcă cresc în mod diferit sau pentru că ajung să privească lumea în feluri diferite, deși ambele lucruri sunt adevărate, ci pentru că trupurile bărbaților și femeilor se află din punct de vedere hormonal la poluri opuse. Constituția biochimică a celor două sexe nu este aceeași. În mare, știam acest lucru de multă vreme. Dar numai de puțin timp am dobândit cunoștințele științifice necesare pentru a arăta care dintre hormoni influențează cel mai mult succesul și eșecul relațiilor. Înțelegerea diferențelor hormonale dintre sexe ne furnizează o nouă perspectivă revoluționară nu numai asupra îmbunătățirii eforturilor zilnice în relaționarea cu celălalt, ci și asupra felului în care am putea avea o viață sănătoasă și fericită împreună.

Cercetări recente au scos la iveală faptul că, pentru a face față stresului, femeile produc un hormon numit oxitocină, în timp ce bărbații produc testosteron din același motiv. Oxitocina se produce atunci când te simți în siguranță, când cooperezi, te preocupi, ajuți sau îngrijești de cineva. Testosteronul este un fel de hormon al pericolului, produs în situații care necesită acțiune imediată, sacrificiu pentru o cauză nobilă și rezolvarea unei probleme. Această diferență hormonală ne oferă o înțelegere profundă a motivului pentru care bărbații și femeile eșuează atât de des în a se înțelege unul pe celălalt. Aceasta se întâmplă pentru că bărbații și femeile au nevoi biochimice foarte diferite când încearcă să se confrunte cu stresul – fie că este vorba de marele stres al unei pierderi sau al unui eșec major, fie de mărunțul stres al parcurgerii unei liste cu probleme ce trebuie rezolvate.

Pentru producerea de testosteron

Pentru producerea de oxitocină

1	Urgență și pericol	Siguranță și cooperare
2	Sacrificiu pentru o cauză nobilă	Preocupare și ajutor
3	Rezolvare de probleme	Activități de îngrijire

Aceasta este o descoperire revoluționară pentru recent apăruta știință a inteligenței sexuale. Merită atenția noastră pentru că îi îndrumă pe bărbați și pe femei în direcția corectă, atunci când încearcă să facă față sușurilor și coborâșurilor vieții cotidiene. Ba chiar mai important, îl ajută pe fiecare să înțeleagă sexul opus și felul foarte diferit în care celălalt face față unei situații.

Așadar, pentru mai multă claritate, haideți să analizăm mai amănunțit această remarcabilă descoperire hormonală. Înțelegerea efectelor diferite pe care oxitocina și testosteronul le au asupra bărbaților și femeilor este primul pas în realizarea unor subtile modificări de comportament și nutriție, pe care le vom discuta în restul cărții.

Să începem cu bărbații. Când nivelul de testosteron al unui bărbat crește, scade nivelul lui de stres. Acest lucru nu este valabil și pentru femeie. Testosteronul îi face bine, fiindcă îi creează o senzație de forță și putere și o face să se simtă sexy, dar nu-i diminuează nivelul stresului. Prea mult testosteron poate produce agresivitate și impulsivitate și, da, poate chiar să amplifice gradul de stres al femeii.

Pentru un bărbat, nivelul ridicat de testosteron reduce stresul.

Pentru o femeie, nivelul ridicat de oxitocină reduce stresul.

Pentru a face față cu eficiență stresului, un bărbat este atras de situații care fie produc testosteron, fie îl refac. Rezolvarea unei probleme produce testosteron – de aceea bărbaților le place să repare prăjitul de pâine sau să schimbe uleiul. În timp ce acționează, un bărbat se simte competent și puternic. Dar imediat după aceasta, are nevoie să se relaxeze și să-și revină, fiindcă odihna sau timpul de recreere îi dă ocazia de a-și reface proviziile de testosteron. Lipsiți-l de oricare dintre aceste două părți ale unui ciclu și o să vedeți un bărbat stresat, care probabil că nu mai face față foarte bine situației.

Acum, să vedem ce se întâmplă cu femeia. Când nivelul de oxitocină crește, gradul ei de stres scade. Acest lucru nu e valabil pentru

bărbat. Oxitocina îl face să se simtă bine, amplificându-i tendințele de a avea încredere, a fi empatic și generos, dar este asemenea testosteronului la femeie – oxitocina nu-i diminuează gradul de stres. Concret, prea multă oxitocină îl poate face pe bărbat somnoros, diminuându-i semnificativ nivelul de testosteron.

**Un ciclu care să cuprindă acțiune și odihnă
îi ajută pe bărbați să facă față eficient stresului.**

Pentru a face față eficient stresului, femeile sunt atrase de situații care stimulează producerea de oxitocină și facilitează refacerea acesteia. Implicându-se în situații în care e nevoie să acorde îngrijire, se produce oxitocină, iar gradul lor de stres scade. Dacă primește, la rândul ei, un ajutor plin de afecțiune, femeia e capabilă să-și refacă nivelul de oxitocină. Acest ciclu al acordării de îngrijire, apoi al primirii unui ajutor plin de afecțiune, apoi din nou al acordării de îngrijire guvernează viața unei femei care reușește să facă față stresului. Lipsiți-o de oricare dintre părțile acestui ciclu și în curând se va simți secătuită de puteri.

**Un ciclu care să cuprindă acordarea de îngrijire
și apoi primirea acestui ajutor afectuos
le ajută pe femei să facă față eficient stresului.**

Când vorbim despre acești hormoni eliberatori de stres, este important să ținem minte că ambele sexe se folosesc de testosteron și de oxitocină și obțin beneficii de la fiecare dintre aceste substanțe biochimice. Dar bărbații și femeile diferă foarte mult în privința cantității de hormoni de care au nevoie și a eficacității producerii și stocării lor.

Să luăm în considerare, de pildă, testosteronul. Dacă pentru o femeie este un hormon benefic, pentru un bărbat este mult mai important. Fără el, gradul de stres al bărbatului crește rapid. Gândiți-vă la bietul bărbat care merge la mall cu soția. Nu are nicio problemă de rezolvat când ea face cumpărături. Nu are niciun scop sau, după cum spune el, ea o să cumpere la nesfârșit! În absența unei probleme de rezolvat sau a unui scop de atins, el devine obosit și frustrat, iar în curând, complet demoralizat. Nu produce niciun pic de testosteron și trebuie să producă o grămadă și încă foarte repede, fiindcă are nevoie nu de 10 ori mai mult decât o femeie, ci de 30 de ori mai mult. De

aceea, doamnelor, pare atras ca un magnet de cel mai apropiat scaun și de aceea e o adevărată luptă să-l mai ridicați de acolo. Bărbatul vostru are deficit de testosteron, unul uriaș! Are nevoie de mult mai mult decât aveți voi.

Să vedem acum ce-i cu oxitocina. Sigur că oxitocina este benefică pentru bărbați, dar este mult mai importantă pentru femei. Nu este chestiune de cantitate, pentru că femeile și bărbații au, de fapt, niveluri similare de oxitocină. Ci e vorba de faptul că femeile consumă mai repede rezerva de oxitocină decât bărbații, iar lucrul acesta este valabil mai ales atunci când o femeie este stresată. Să găsească ocazia refacerii nivelului de oxitocină prin primirea unui ajutor plin de afecțiune este cea mai mare provocare pentru femeile din ziua de azi. Să-și găsească timpul necesar pentru a primi acest sprijin afectuos este deseori ultimul lucru pe care o femeie dorește să-l facă atunci când este stresată. Ea face întotdeauna din ce în ce mai mult, fiindcă, până acum, n-a înțeles rolul pe care îl are oxitocina în starea ei de bine. Având o nouă perspectivă asupra dinamicii hormonale din viața ei, orice femeie ar trebui să fie capabilă să treacă de la etapa în care acordă întotdeauna îngrijire sau ajutor la aceea în care își acordă puțin timp pentru a primi, la rândul ei, sprijin.

Bărbații trebuie să producă de 30 de ori mai mult testosteron decât femeile pentru a-și reveni din starea de stres.

Echilibrarea slujbei cu viața de familie

Pe vremuri, când bărbații aduceau hrana acasă, iar femeile rămăneau să crească copiii, lucrurile erau mult mai clare, vorbind din punct de vedere hormonal. În așa-zisul cămin ideal al epocii trecute, bărbații știau că se pot relaxa când ajung seara acasă. Fiindcă femeile aveau destul timp la dispoziție pentru a oferi îngrijire, aveau foarte puține așteptări de la soț, mai precis, el trebuia să fie un adevărat gentleman și un bun furnizor al celor necesare traiului. În acest aranjament tradițional, ambele sexe aveau o șansă mai mare de a-și reface rezerva hormonală decât au în zilele noastre.

Astăzi, găsirea unui echilibru între serviciu și viața de familie a devenit o adevărată provocare pentru majoritatea femeilor și bărbaților care se iubesc. În fiecare zi, femeia se întoarce de la o slujbă cu normă întreagă, din afara casei, către alta – acasă. Fie că îi place slujba sau

doar are nevoie de ea din motive economice, munca nu-i lasă deloc timp, sau prea puțin, pentru a se relaxa și a învinge stresul. Când se întoarce de la serviciu și se apropie de ușă, aproape că-i e teamă s-o deschidă! Și asta pentru că, înăuntru, o așteaptă o nouă gamă de responsabilități și lipsa timpului de a le rezolva „pe toate”.

**Fiindcă din ce în ce mai multe femei au o slujbă,
stresul de acasă a crescut.**

Pentru multe femei, să găsească un echilibru între responsabilitățile de la serviciu și neîntreruptele provocări ale vieții de familie rămâne un obiectiv frustrant de greu de atins. Sunt multe cele care îmi spun că e grozav să câștige bani și să contribuie la întreținerea familiei, dar că „ar face moarte de om pentru un somn zdravăn noaptea”. Și pentru o întâlnire romantică cu propriul soț. Și pentru puțin ajutor la spălatul vaselor. Pentru prea multe dintre femeile pe care le cunosc, viața și-a pierdut echilibrul și a ajuns necruțată de stresantă.

Cercetări obiective sprijină evidența mea anecdotică. Cortizolul este un hormon major al stresului, iar studiile de măsurare a nivelului de cortizol la bărbați și femei arată că gradul de stres al femeilor la serviciu este de două ori mai mare decât cel al bărbaților. Iar după ce se întorc acasă, gradul de stres se amplifică chiar mai mult. În schimb, nivelul de cortizol al unui bărbat, oricum mai scăzut decât al femeii, după ce se întoarce acasă, se așază în fotoliul lui și se uită la știri, scade și mai mult. Lumea lui nu s-a schimbat prea mult odată cu creșterea procentului femeilor pe piața muncii. În schimb, lumea ei a ieșit cu totul de pe orbită. Iar acest lucru a condus către ceea ce este, poate, cea mai semnificativă diferență dintre bărbații din ziua de azi și cei din anii '60, să zicem. Bărbatul zilelor noastre are o soție cu o listă întregă de plângeri și nevoi pe care tatăl lui nici nu și le-ar fi putut imagina.

Înainte, femeile erau evident mai fericite decât bărbații, dar acum nu mai sunt. Dacă în cazul bărbaților se observă o mică schimbare în privința gradului de fericire în ultimii 20 de ani, gradul mediu de fericire al unei femei, așa cum a fost el măsurat conform statisticilor psihologice, s-a scufundat ca un bolovan. Ca bărbat căsătorit de aproape 25 de ani, știu că nefericirea femeilor va începe să aibă efecte negative asupra gradului de fericire al bărbaților, și încă destul de curând. Există o zicală care spune: „Când mama nu e fericită, nimeni nu e fericit”.