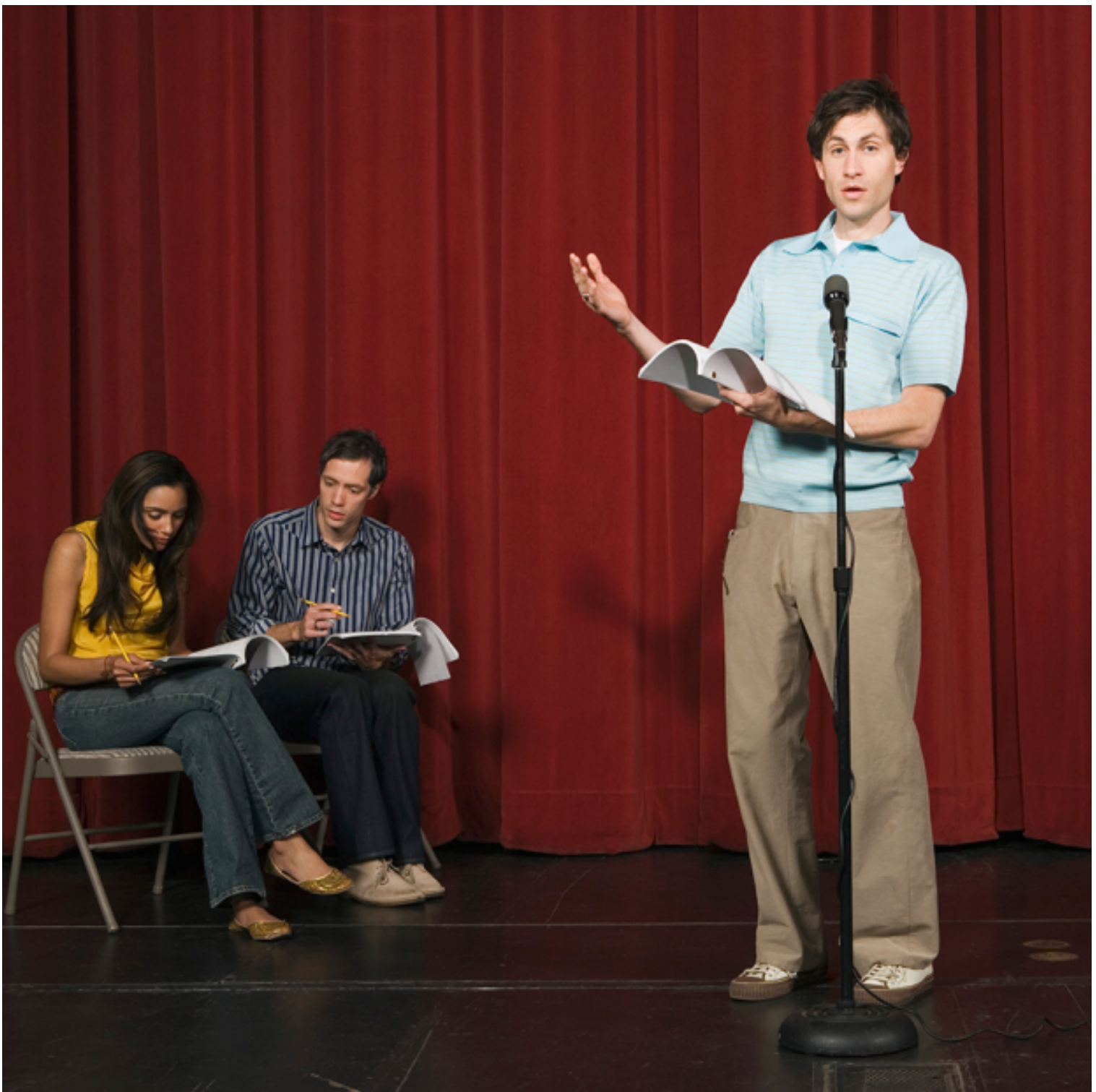


¿Buscas pareja? Necesitas hacer un 'casting' sentimental

Las expertas en relaciones sentimentales aseguran que para encontrar a la pareja idónea hay que preparar una lista de deseos con 'red flags' y exigencias.

MARITA ALONSO | 27 AGO 2023 17:11



El IV Observatorio del Derecho de Familia de la Asociación Española de Abogados de Familia (Aeafa) ha abordado las causas más habituales por las cuales las parejas deciden divorciarse, y entre ellas destaca “la elección de una pareja con un carácter incompatible e irreconciliable con el nuestro”. La razón por la que señalamos este motivo, y no otros del listado, es porque la incompatibilidad de caracteres o incluso los estilos de vida opuestos son aspectos que están presentes desde el comienzo de la relación, es decir: la pareja estaba condenada ya al *game over* desde la casilla de salida. Aunque cada vez somos más conscientes de la importancia de hacer caso a las denominadas *red flags* (por más que, según un estudio de la aplicación Bumble realizado a través de Ipsos Digital, uno de cada tres españoles no termina de identificar las ‘banderas rojas’ en sus citas y relaciones), en ocasiones caemos en un clásico de los fracasos amorosos: creer que podemos cambiar a la otra persona.

El fantasma del cambio

Verónica Alcanda, *headhunter* sentimental y dueña de Alcanda Matchmaking, subraya el error que supone pensar que cambiar a alguien es posible, pues puede llevar a la manipulación emocional, al chantaje, al abuso psicológico y conducir al autoengaño, evitando además que aceptemos a nuestra pareja tal y como es. “Las personas no cambiamos radicalmente, sino que evolucionamos y nos adaptamos para superar barreras en la vida o ser más felices. Pero esta evolución es una decisión personal en la que uno ha de querer cambiar, porque tendemos a comportarnos siempre igual, por lo que cambiar un hábito adquirido durante muchos años no es tarea fácil. Se requiere una gran fuerza de voluntad y, si ese cambio viene impuesto, nunca funcionará o si lo hace, será por complacer a una tercera persona y no se mantendrá en el tiempo”, explica. Lara Ferreiro, autora de *Adicta a un gilipollas*, coincide en opinar que intentar cambiar al otro es un inmenso error, pues asegura que emerge una absoluta falta de conciencia de quien verdaderamente es esa persona y entran en marcha expectativas poco realistas ante el imán del denominado ‘fantasma del cambio’. “Por si fuera poco, se puede generar cierto resentimiento y la otra persona se sentirá presionada, juzgada y no valorada. Se potenciarán comportamientos manipuladores para intentar cambiar al otro, cuando en realidad hay cosas que no se pueden negociar”, advierte.

Oda a la flexibilidad

Alcanda indica que hemos de evaluar, sin embargo, si a la hora de buscar pareja estamos poniendo unas preferencias realistas o si están impidiendo la posibilidad de establecer una relación satisfactoria. “En mi opinión, ser demasiado exigente puede ser contraproducente y limitar las oportunidades de encontrar una pareja compatible.

Este tipo de peticiones me suceden mucho a la hora de perfilar las parejas de mis clientes. Por ejemplo, es habitual que los hombres quieran a mujeres más jóvenes y que ellas busquen a hombres de una altura determinada, a lo que yo siempre les digo que incluso después de haber analizado su porqué y comprenda que es un tema antropológico muy arraigado en nuestro ADN, que una persona sea unos centímetros más alta o unos años más joven no es algo que nos vaya a hacer más o menos felices. La pareja y la felicidad son cosas mucho más profundas que eso, y no ser flexible en temas tan superficiales nos limita mucho a la hora de encontrar la felicidad con alguien. Como dijo Lao Tse, ‘Si eres flexible, te mantendrás recto’, por lo que hallarás a tu pareja perfecta con mayor facilidad”, asegura.

El ‘casting’ amoroso

Lara Ferreiro recomienda a sus pacientes hacer un auténtico *casting* cuando buscan pareja, pues dice que somos una empresa de recursos humanos emocionales, por lo que al igual que las compañías hacen bien el proceso de selección de personal, tendríamos que hacer lo mismo en el amor. “Es importante conocernos lo suficiente como para saber lo que queremos y lo que no. Habría que hacer una lista con tarjetas verdes, naranjas y rojas. Las verdes son las que indican cómo debería ser la relación y esa pareja, mientras que las naranjas son esas cosas medio tóxicas que si siguen ocurriendo, te llevarán a dejar la relación. Por último, las rojas son las cosas que con que ocurran una vez, harán que la relación se termine, como para algunos puede ser una infidelidad o descubrir que el otro está tonteando en las aplicaciones. Este listado es vital para evitar hacernos daño más adelante, así como para ahorrarnos tiempo y energía. En el momento en el que detectes algo que encaja en la categoría de las tarjetas rojas, has de romper y dejar de involucrate”, dice la psicóloga.

“Siempre digo que en el amor ocurre como en las campañas electorales. Durante los tres primeros meses la otra persona es maravillosa: hace regalos, falsas promesas de amor, dice lo que queremos escuchar... Pero lo importante son los hechos y si cumple lo que dice. Lo fundamental no es lo que sientes por esa persona cuando estás con ella, sino cuando estás sin ella. Si te escribe, si te llama, si te sientes mal...”, advierte.

“Hay que tener cuidado con quien dice estar conociendo a alguien que le encanta y al momento, añade un ‘pero’... Ese ‘pero’ es un problema, porque cuando te estás enamorando de verdad, hay una idealización y una intoxicación de oxitocina, por lo que si aún así comenzamos con los ‘peros’, puede ser que nos hallemos ante un caso de atelofobia, o que no esa persona en realidad no nos encante tanto y ese ‘pero’ en el fondo sea una señal de que no nos convence o que sencillamente estemos ansiosos

por buscar una relación y nos queremos conformar con alguien. Lo importante es saber si los ‘peros’ son negociables, y esto es algo que depende de las tarjetas rojas de cada una”, añade Ferreiro.

Habría a quien le horrorice la idea de que para encontrar pareja sea necesario hacer una suerte de lista de la compra en la que se detalle todo lo necesario para encontrar el amor, y habría quien piense que hacer un listado con lo que tiene que tener la pareja idónea es una suerte de manifestación, es decir, de “pedirle al universo lo que deseas”, algo que Viola Davis confesó a Oprah que es exactamente lo que hizo para encontrar a su pareja. “Me dijeron que le pidiera a Dios todo lo que buscaba en un hombre, incluyendo aspectos físicos. Así que me arrodillé y dije que quería a un hombre robusto y negro, del Sur, que ya hubiera estado casado y que tuviera hijos, porque no quería agobio alguno en ese campo. Alguien que quizás fuera o hubiera sido actor, por lo que comprendiera a la comunidad artística, que fuera a la Iglesia y que amase a Dios”, explica la actriz, que asegura que a las tres semanas y media conoció a su pareja, que reunía todas las cualidades que ella buscaba.

Cómo buscar pareja de forma efectiva

Pero no es solo importante pedir lo que buscamos, sino saber preguntar las cuestiones idóneas para recaudar toda la información necesaria y que el proceso de *casting* no tenga fisuras. “Tienes que saber en qué momento estás y si tanto tú como la otra persona habéis resuelto el duelo anterior, porque si alguno no ha llegado a la fase de neutralización, no es conveniente buscar pareja. Por eso tienes que preguntar al otro cuánto tiempo lleva sin pareja, así como acerca de sus estudios, su trabajo, su relación con la familia, dónde se ve en cuatro o cinco años, si quiere tener hijos, qué hobbies tiene, qué opina de la infidelidad y si ha sido infiel... Al comienzo hay que ponerse estricta, pero no hay que hacerlo de forma compulsiva”, explica Ferreiro.

Verónica Alcanda, autora de *Por qué no encuentro pareja: reflexiones de una head-hunter sentimental*, asegura que lo más importante para encontrar a la persona idónea es empoderarse y ser capaces de decidir lo que se busca en una relación. Dice que implica tener en cuenta varios aspectos importantes:

- La autoevaluación: “Antes de buscar una pareja, es importante reflexionar sobre uno mismo. Pregúntate si te estás dando lo que quieres en la vida y si te sientes satisfecha contigo misma. Invierte en tu bienestar y trabaja en tu madurez emocional y seguridad personal y en caso de necesitarlo, trabaja en tu autoestima”, asegura.

- Evitar la desesperación: “No busques pareja de forma desesperada. Evita lanzarte a la primera persona que encuentres sin filtro. Tómate tu tiempo para conocer a alguien y detecta los errores que has cometido en relaciones anteriores para corregirlos”, dice.
- Define tus expectativas: “Antes de iniciar la búsqueda, reflexiona sobre qué buscas en una pareja. Piensa en qué tipo de relación deseas, qué necesitas que te aporte y qué aspectos son importantes para ti”, señala Alcanda.
- No te fuerces: “Espera hasta que estés preparada emocionalmente y hayas superado relaciones anteriores. El momento ideal para buscar pareja varía para cada persona”, señala.
- La honestidad y la comunicación abierta son fundamentales en una relación de pareja, por lo que recomienda buscar a alguien con quien poder ser auténticos y compartir pensamientos y sentimientos.
- Utiliza diferentes métodos: considera diferentes formas de buscar pareja y sal de tu zona de confort. “Apúntate a actividades, asiste a eventos sociales donde te inviten tus más allegados o contrata los servicios de un *headhunter* sentimental que pueda ayudarte en la búsqueda de una pareja compatible a tu modo de vida, tus valores y tus proyectos de vida”, recomienda.

Artículo actualizado el 27 agosto, 2023 | 17:11 h

ETIQUETAS: Parejas | Relaciones | Relaciones de pareja

Síguenos en



@ EDICIONES EL PAIS, S.L. realiza una reserva expresa de las reproducciones y usos de las obras y otras prestaciones accesibles desde este sitio web a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados a tal fin de conformidad con el artículo 67.3 del Real Decreto-ley 24/2021, de 2 de noviembre.



Webs de PRISA ▲