

¿Por qué las famosas se recuperan tan rápido de las rupturas y encuentran pareja en tiempo récord?

MARITA ALONSO | NOTICIA | 29.05.2023 - 07:00H



Enrique Ponce y Ana Soria, Piqué y Clara Chía y Laura Escanes y Álvaro de Luna / Getty Images

Seguro que en alguna ocasión te ha ocurrido el desconcertante momento en el que te hayas inmersa en el doloroso **proceso de duelo** fruto de una **ruptura** y te sorprendes ante la velocidad con la que una **celebridad** que anunció su separación unas semanas atrás ha sido fotografiada caminando de la mano con una nueva pareja.

Entre el post en el que anunció su **divorcio** y aquel en el que retrata a su **nueva pareja** han pasado escasas semanas o meses, haciendo que en muchos momentos nos planteemos cómo es posible que los famosos rehagan su vida a **velocidad** pasmosa mientras los mortales parecemos incapaces de pasar página. Sin embargo, ¿es normal consumir amores tan rápido? ¿Cómo es posible que se recompongan de la ruptura con tan sólo pestañear?

El (des)amor exprés de la fama

“Por un lado, está la **presión social**, que en ocasiones les puede hacer agarrarse al primero que pase, y no hay que olvidar que quien lo hace por un tema **lucrativo**, porque se gana más en pareja. Las celebridades viven experiencias más rápidas, y sin duda tienen a más gente interesada en ellas. También hemos de tener en cuenta que pueden estar optando por **parejas puente**, pues no solucionan su duelo anterior y hacen que un clavo saque a otro clavo, algo que por cierto no es verdad, porque luego se **enquistan**.”

Otro aspecto a tener en cuenta es que quizás llevaban tiempo con la otra persona, pues estaban siendo **infieles**, y cuando ya posan abiertamente con esa persona, en realidad esta relación llevaba tiempo gestándose”, explica Lara Ferreiro, psicóloga, autora del libro ‘Adicta a un gilipollas’.

Verónica Alcanda, dueña de Alcanda Matchmaking y autora de 'Por qué no encuentro pareja: Reflexiones de una Head-hunter Sentimental' añade un par de aspectos. "Tienen una **privacidad limitada**. Las celebridades suelen estar bajo una constante atención mediática. Cada detalle de sus vidas personales puede ser objeto de **escrutinio público**, y esto incluye sus relaciones amorosas. Como resultado, es posible que las noticias de sus "nuevas" parejas se divulguen rápidamente debido a la atención de los medios, no siempre siendo cierto que ya son pareja. También es habitual que las relaciones de los famosos se **terminen mucho antes** de que se anuncien públicamente, por lo que es posible que hayan tenido más tiempo para procesar la ruptura y conocer a alguien nuevo antes de que se hiciera pública la separación", asegura.

Cómo nos puede afectar la velocidad de recuperación ajena

El problema es que en demasiadas ocasiones, al **comparar** nuestra situación personal con la de las celebridades, podemos sentirnos inferiores y la **inseguridad** puede aumentar a pasos agigantados. "Algunas personas, al pensar que los famosos encuentran rápidamente a alguien nuevo, podrían compararse a sí mismas y sentir mayor presión para encontrar una pareja de manera rápida. Esto puede generar sentimientos de **ansiedad, frustración y/o inseguridad**.

Otras entienden que la vida de las celebridades es muy **diferente** a la de la mayoría de las personas, y que sus relaciones no pueden ser representativas de lo que es normal o **saludable** en una relación", asegura Alcanda. "Además, desde **Alcanda Matchmaking**, siempre les recordamos que cada persona es única y tiene su **propio ritmo** para procesar las rupturas y encontrar una nueva pareja.

Compararse con los demás, ya sea con famosos o no, puede ser **perjudicial** para la autoestima y el bienestar emocional. Nosotros abogamos por lo que es importante recordar; que no hay una "fórmula mágica" para encontrar una pareja y que cada persona tiene su propio camino y ritmo. En lugar de compararse con los demás, es mejor **trabajar en uno mismo** y en el propio crecimiento personal, lo que puede aumentar la confianza y la satisfacción en la vida, lo que, eventualmente, llevará a encontrar una pareja adecuada en un **tiempo prudencial**", indica.

Ferreiro quiere matizar que aunque la celebridad de turno haya encontrado a **otra persona**, eso no quiere decir que haya **superado** la ruptura. "El duelo suele durar de seis meses a un año, y aunque sea famosa, no lo hará más rápido. De hecho puede ser **peor**, porque tendrá a mucha gente preguntándole al respecto, se encontrará con gente que comenta el asunto por la calle, tendrá preguntas y presión por redes sociales... Ellos están de cara a la galería, y al tener más presión social, no es raro que tengan parejas **transicionantes**, pero las emociones no entienden de fámeseo. Las famosas pasan por el **mismo proceso del duelo** tras la ruptura, porque lo vivimos al margen de estatus, dinero, fama... Es verdad que hay quienes se adentran rápido en una relación para no sufrir, pero esto puede impactar de forma negativa, porque no se permiten pasar por el duelo y no hacen aprendizajes de la relación anterior. Hay seis fases psicológicas del duelo, y hasta que no llegas a la sexta, no se puede tener nueva pareja. Como señalaba, el mito de que un clavo saca autor es peligroso, porque caes en una falsa alegría", asegura.



Chenoa, tras varias rupturas, se casó en 2022 con Miguel Sánchez Encinas / ARCHIVO

La nueva vida se acelera: ¿por qué?

Es habitual que al **rehacer** su vida, y ahora hablamos tanto de famosas como de anónimos, de la impresión de que todo se **acelera**: se van a vivir juntos, se comprometen... ¿Por qué pasa esto? Verónica Alcanda dice que a lo largo de 10 años, ha visto como algunos de sus clientes buscaban un **compromiso rápido** por distintas razones, pero su consejo es que se tomen su tiempo y lo dediquen a algo que ya se ha perdido, que es la **conquista**. "En este periodo se puede ir conociendo al otro y experimentar si de verdad son compatibles para no caer en los mismos errores del pasado. Aún así, como adultos, cada uno toma sus propias decisiones y las causas de querer establecer una relación rápida formal suele deberse a una o varias de estos motivos", dice antes de enumerarlos:

- **Las experiencias previas.** Después de una ruptura, las personas pueden haber aprendido **lecciones** importantes sobre lo que quieren y lo que no quieren en una relación. Esto puede llevarlas a ser más **selectivas** y tener más **claridad mental** sobre sus deseos y necesidades de cara a una nueva pareja. Como resultado, cuando encuentran a alguien que cumple con esos criterios, pueden sentirse más seguros para avanzar más rápidamente en la relación.
- **Después de pasar por una ruptura,** algunas personas pueden sentir un fuerte deseo de comenzar una **nueva etapa en su vida** y establecer una relación más sólida y comprometida, aprendiendo de los errores cometidos en su última relación. Esto puede llevarlas a tomar decisiones más rápidas de cara a un compromiso o una convivencia con la nueva persona.
- **Cuando dos personas encuentran una conexión profunda y significativa,** pueden sentirse más cómodas y seguras para avanzar rápidamente en la relación. Esta conexión emocional intensa puede hacer que se sientan listas para dar pasos importantes más **rápidamente**.
- **Circunstancias externas,** como las oportunidades de trabajo o los cambios en las situaciones personales, pueden influir en la toma de decisiones rápidas en una relación. Por ejemplo, si ambos miembros de la pareja tienen la oportunidad de **mudarse** a una nueva ciudad **juntos** debido a oportunidades laborales, esto podría acelerar la decisión de vivir juntos.

Cómo mantener la calma al no encontrar nueva pareja

Para finalizar, ¿cómo podemos hacer para no agobiarnos si no encontramos una nueva pareja tras habernos separado pasado un buen tiempo? "Hay gente que tiene **anuptafobia**, que es el miedo a no tener pareja, por lo que se obsesiona por encontrar a alguien y formar una familia. Suelen ser personas **vulnerables** con inseguridades, miedo al abandono... Para evitar agobiarse, hay que trabajar la **autoestima**."

Fruto de la presión del reloj biológico, en consulta he visto que muchas pacientes se **congelan los óvulos** para poder elegir desde la salud psicológica y no desde el miedo, como podría ser, creo, el caso de Tamara Falcó. Hay que trabajar los miedos, hacer buenos procesos de duelo y pensar que sólo necesitamos a **personas maravillosas** que nos complementen en la vida. Yo trabajo mucho el miedo a estar sola, la forma en la que pasar duelos, la intoxicación emocional...", responde Lara Ferreiro, psicóloga, autora del libro 'Adicta a un gilipollas'.

"Entendemos que es normal sentir cierta **impaciencia** o preocupación si no se encuentra una nueva pareja rápidamente después de haberse separado o cuando se desea mucho. Por ello, les damos algunas **recomendaciones** que consideramos pueden ayudarles a no agobiarse y manejar ese periodo de **soltería** hasta iniciar una nueva relación", dice por su parte Verónica Alcanda, dueña de Alcanda Matchmaking y autora de 'Por qué no encuentro pareja: Reflexiones de una Head-hunter Sentimental', que nos da algunas recomendaciones como broche final:

- **Darse tiempo para sanar:** Después de una separación, es esencial permitirse tiempo para sanar emocionalmente. El duelo y la recuperación llevan su tiempo, y es importante **no apresurarse** en buscar una nueva pareja antes de estar completamente **preparado** para ello.
- **Aprender de las relaciones pasadas:** Es importante reflexionar sobre lo que se ha aprendido de las relaciones pasadas y aplicar estas lecciones en relaciones futuras. Esto puede ayudarnos a ser más **selectivos** y tener más **claridad** sobre lo que queremos en una pareja.
- **Tener paciencia:** Como he mencionado anteriormente, el proceso de encontrar una nueva pareja puede tomar tiempo. Es importante tener paciencia y **no presionarse** a sí mismo para encontrar a alguien rápidamente.
- **Centrarse en el crecimiento personal:** En lugar de necesitar encontrar a alguien nuevo, es importante fomentar en el **crecimiento personal**. Tomar clases, hacer actividades que nos gusten, mejorar habilidades, viajar y conocer gente nueva pueden ayudar a mantenernos enfocados en nosotros mismos, en nuestras necesidades y en nuestros intereses.
- **Trabajar en la autoestima:** Mantener una buena autoestima y un **amor propio** saludable puede ayudar a atraer relaciones más saludables y satisfactorias.
- **Aprovechar las oportunidades para conocer nuevas personas:** Participar en actividades y eventos que nos interesen y que nos permitan conocer a nuevas personas puede ser una buena manera de ampliar nuestra red social y tener la oportunidad de conocer a **alguien especial**.

[AVISO LEGAL Y CONDICIONES DE USO](#) | [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) | [POLÍTICA DE COOKIES](#)

[PERSONALIZA TUS COOKIES](#) | [ADMINISTRAR UTIQ](#) | [CONTACTO](#) | [QUIENES SOMOS](#) |

[BUENAS PRÁCTICAS PERIODÍSTICAS](#)

MUJER.ES

Una publicación de:
20 MINUTOS EDITORA, S.L.


HENNEO

[AVISO LEGAL Y CONDICIONES DE USO](#) | [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#) | [POLÍTICA DE COOKIES](#)

[PERSONALIZA TUS COOKIES](#) | [ADMINISTRAR UTIQ](#) | [CONTACTO](#) | [QUIENES SOMOS](#) |



OTRAS WEBS DEL GRUPO ▼

© 20 Minutos Editora, S.L.

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual. Asimismo, a los efectos establecidos en el artículo 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, la empresa hace constar la correspondiente reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.