

¿En qué punto te encuentras?

Lo primero que debes hacer antes de salir en busca de un romance es echarte un vistazo a ti mismo. No es una sugerencia, lo mínimo que puedes pedir es saber si tenéis algo en común...



No, necesitas hacer un cuidadoso examen a tu vida, a tu comportamiento e incluso explorar ese lugar que a veces nos resulta un tanto desagradable: el pasado.

Una de las clásicas quejas que estamos acostumbrados a oír por parte de la mayoría de las mujeres es «Pero si es que nunca conozco a nadie». Umm, ¿hola? Echa un vistazo a tu alrededor: ¿pasas tus noches de sábado cenando con antiguas amigas de la universidad o del colegio, sentada charlando con sus maridos y acunando a sus bebés mientras repites la anteriormente citada frase? Afronta los hechos. No es probable que tus amigas sean capaces de presentarte a un hombre soltero y atractivo que aparezca de repente con el postre (a menos que contraten un servicio de *catering*, claro). Si ya has conocido a todos sus amigos, compañeros de trabajo y personas relacionadas con ellas, entonces, ¿qué haces desperdiciando tu mejor vestido con ellos? Y, si has agotado todos sus recursos potenciales, pídeles claramente que te soplen las posibilidades de la próxima cena, aunque sólo consistan en charlar con alguien nuevo y poder expresarte libremente en el transcurso de una agradable charla.

Una
buena
idea...

Pregunta a tus amigos en qué punto creen ellos que te encuentran. Quizás pienses que estás preparado para la llegada del amor de tu vida, pero a lo mejor te sorprendes cuando tengas delante a un grupo de amigos riéndose como hienas ante tal idea. ¿Por qué? Bien, quizás no te das cuenta de que dejas caer el nombre de tu ex en cada una de las frases que pronuncias, o gruñes en todas las fiestas interesantes en las que puedes tener un cierto protagonismo. Y la razón por la que no te das cuenta de nada de esto es esa vieja y buena amiga conocida como «negación». Aquí es donde tus amigos pueden ayudarte a entender en qué lugar estás, para qué estás preparado y, probablemente, qué es lo que necesitas cambiar.

debes renunciar a cenar con los amigos o a esas noches de «sólo chicas», pero sí necesitas hacerle algo de sitio en tu vida al romance. Es esencial que reconozcas que pueden ser los temores, los malos hábitos o tu vida completamente rutinaria los que estén jugando un papel esencial en tu situación. Y sólo cuando sepas contra qué te enfrentas, podrás comenzar a cambiar.

¿Qué pasa cuando sales por la noche? ¿Pasas la velada apoyada en la pared, cotilleando con tus amigas y lamentándote del comportamiento de tu ex, sin atreverte a mirar a ese hombre que parece que está interesado en ti como si no te gustara lo más mínimo? Éste puede parecer un modo relativamente seguro de pasar las noches que sales, y además, al menos estás fuera de casa y en un sitio público, ¿no? Pero, desde luego, hacer esto equivale a quedarte sentada a solas en una habitación a oscuras con la única compañía de tus quince gatos. Un reciente estudio llevado a cabo por el gobierno de Australia ha descubierto que sólo el 7% de la comunicación es verbal, el 38% de la información se comunica a través del tono de la voz y aproximadamente un 55% es comunicación no verbal (para que nos entendamos, el lenguaje corporal). Si estás completamente decidido a subirte al tren de las citas, debes comenzar a expresarte sin abrir la boca ni un milímetro.

La realidad es que tú quizás *digas* que quieres una relación, pero tu comportamiento contradice claramente esas palabras. Por supuesto que no

Así que pregúntate por qué quieres quedar con alguien y si estás preparada. Si todavía te estás recuperando de la ruptura de una relación larga y difícil, entonces comenzar a salir con gente puede ser el gran impulso que necesitas, pero podría ser una buena idea aceptar que quizás necesitas estar un poco más de tiempo sola antes de embarcarte en otra relación seria. Si llevas siglos sin salir con nadie y piensas que debes de tener dos dedos de polvo encima a causa de llevar tanto tiempo plantada en la estantería, quizás lo que necesitas sea una cita tipo «kamikaze» (quedar por el gusto de quedar sin esperar que suceda nada), volver a familiarizarte con el proceso para que cuando tengas a la persona adecuada delante sepas reaccionar de forma correcta. O quizás simplemente estés lista para el amor de tu vida y quieras encontrar a un tipo de hombre diferente a los de la lista de perdedores que has estado evitando.

Pero, cualquiera que sea la razón para quedar con alguien, lo que sí es cierto es que las citas deberían ser divertidas. Necesitas estar preparada para algo de éxito, algún fallo y, esperemos, para recopilar algunas historias divertidas que puedas contar después a tus amigos casados en esas cenas. Si estás experimentando problemas reales para introducirte en la espiral de las citas y sólo puedes sentir miedo ante la idea de llevar a cabo estos cambios, entonces debes considerar la idea de acudir a un consejero, a un *coach*, o incluso asistir a algunas clases de flirteo. No todo el mundo ha nacido con la habilidad de Mae West o con la autoestima de Madonna. Pero aquí vienen las buenas noticias: al igual que un buen bronceado de verano, puedes imitarlas a la perfección.

Echa un vistazo a la IDEA 12, Tener suerte y buscar la suerte, para leer algunas ideas sobre cómo poner al día tu toque mágico en las citas.

Otra idea más...

«El único remedio contra el amor es amar más».

HENRY DAVID THOREAU

La frase

¿Cuál
es tu
duda?

P Quiero tener una cita, pero nunca conozco a nadie. ¿Qué puedo hacer?

R ¿No hemos hablado ya de eso?

P Sí, pero en mi caso es totalmente cierto. ¿Qué hago?

R En cualquier caso, necesitas revisar tus malos hábitos a la hora de ligar. Si piensas que nunca conoces a nadie, puede ser porque continúas diciéndotelo a ti misma tan alto que no puedes oír a las personas que se interesan por ti.

P Estoy desesperada por conocer a alguien. ¿Por qué debería hacerlo?

R Sí... esa afirmación casa perfectamente con la de «Mi ex se fugó con la limpiaventanas y ahora me encuentro pagando las facturas de su tarjeta de crédito y siempre lo cuento cuando tengo un cita».

P ¿Quién te lo ha dicho?

R Intuición femenina. También podrías construir un fuerte de acero a tu alrededor y comenzar a tejer macramé si insistes en hablar del pasado con alguien que esperas que forme parte de tu futuro. Nadie va a pedirte una cita si piensa que todavía estás colgada de tu relación anterior, a menos que sea un consejero matrimonial. Y digo más, probablemente después de pasar una hora contigo te culpen a ti por lo sucedido. Así que haz un favor a todo el mundo y acaba ya con ese mediodiablo buscando a otro hombre con el que puedas comenzar algo. De esa forma podrás dejar atrás tus sentimientos, comenzar a salir y a olvidar.

