



RADIOGRAFÍA DEL NOVIO PERFECTO

QUIZÁ ESTÉS PENSANDO QUE ÉL ES EL HOMBRE DE TUS SUEÑOS, PERO, PARA QUE ESTOS NO ACABEN EN PESADILLA, DEBERÍAS HACERTE ANTES UNA SERIE DE PREGUNTAS. AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS.

TEXTO: PAKA DÍAZ.

Mi amiga Eva dice que el chico ideal debería cumplir dos condiciones: que le guste bailar (no es necesario que lo haga bien!) y que tenga más de tres buenos amigos, a ser posible alguno del colegio o el instituto. Estos inocentes requisitos nos dirán mucho de él. Que le guste bailar debería garantizarte risas –pues indica que será alegre y sin miedo al ridículo–, y te asegurará buen sexo, porque si se

mueve al ritmo de la música, se acoplará al tuyo sin problemas. Tener amigos variados y mantener alguno desde niño sugiere que es alguien querido y que sabe conservar lo que quiere. Eva no es científica, pero tiene mucho sentido común y esa es, precisamente, una de las mejores herramientas para saber si la persona de la que te has enamorado locamente te va a hacer feliz. La filósofa Montse Barderi le da la razón. «Amar es

la proyección del alma de cada persona y es una actividad transversal: es buena pareja quien es buen amigo, buen padre, buen hijo...», explica. Barderi, autora de *El amor no duele* (ed. Urano), una útil guía para evitar amores tóxicos, nos confiesa que si tuviera que dar el *visto bueno* al novio de una amiga «intentaría averiguar sus aficiones y convicciones. No me dejaría deslumbrar por su belleza o su poder adquisitivo».

La psicóloga y *coach* personal Montserrat Ribot, autora de *Amor de verdad* (ed. Zenith), reconoce que por su consulta cada vez pasa más gente que se fija en el color de ojos o lo abultado de los abdominales y la cuenta bancaria al buscar pareja. «Serán romances que durarán lo que dure la pasión. Si quieres ser feliz, busca un compañero de vida», recomienda. Un criterio que comparte Nayara Malnero, sexóloga y autora de *Sexperimentando* (ed. Planeta). «Ese chico no tan atractivo quizá sea un amante excepcional. ¡No te lo pierdas!».

¿Es lo que quieres?

Vale, hay que fijarse en que sea buena gente. Pero ¿qué haces cuando empiezan los problemas?

¿Cómo sabes si debes tirar la toalla o luchar? Silvia Congost, psicóloga experta en conflictos de pareja y autora de *Si duele, no es amor* (ed. Zenith), no duda: «El amor no duele», explica, «lo que pasa es que solemos ir por el mundo deseando que alguien nos elija para vivir nuestros sueños, en vez de centrarnos en lo que queremos». Por eso, Congost recomienda empezar por conocerte y preguntarte cuáles son tus límites y qué buscas del otro. «Así te será más fácil identificar al que encaje con ello». Si aún así sigues con dudas sobre si él merece la pena, Montse Barderi sugiere observarle: «Si tu dolor no le inmuta y te ves atacada por *microbombas afectivas*, detalles que vienen a decir *no te quiero, no te priorizo, no eres importante para mí*, acaba con la relación». Por último, no olvides que lo más importante para encontrar al novio perfecto es *ino* buscarlo! No hay nada más

QUIEN ES UN BUEN AMIGO,
PADRE O HIJO, SERÁ
TAMBIÉN UNA BUENA
PAREJA. ¡NO LE DEJES
ESCAPAR!

atractivo que tener tu propia vida, llena y feliz. Sobre todo porque, entonces, no te conformarás con nada que la enturbie, ¿verdad? Con todo, para saber si realmente ese chico debe ser el elegido, deberías hacerte estas diez preguntas:

¿Te escucha (de verdad) cuando le hablas?

Si aparece el sábado por la mañana con chocolate con churros porque le confesaste que es tu vicio inconfesable o en tu cumpleaños te regala un peluche de un oso panda porque le contaste que perdiste el tuyo de pequeña, demuestra que te está «queriendo bien». «El amor sano tiene tres componentes: la bondad (actúa con respeto, honestidad y generosidad), la compasión (le duele tu dolor y quiere evitarlo) y el deseo de incluirte en sus planes». Y

esto también se aplica al sexo.

«Los mejores amantes son observadores y saben escuchar», asegura la sexóloga Nayara Malnero.

¿Y si a él le gusta el fútbol y a mí el cine 'indie'?

Pues, como sabiamente dirían en Galicia, todo depende. Montserrat Ribot señala que ser flexibles y tener capacidad de llegar a acuerdos es algo fundamental. «Aunque dos personas afines tienen más opciones de funcionar, si saben negociar pueden transformar una diferencia en algo compatible que los enriquezca». Ribot afirma que la clave no está tanto en ceder como en que se produzcan intercambios que impliquen beneficios mutuos. «Si yo hoy te acompaño a hacer un curso de cocina, tú podrías apuntarte conmigo a uno de baile de salón». Pero, advierte, «si las diferencias tienen que ver con tus deseos de futuro, por ejemplo, si uno quiere tener hijos y el otro no, es mejor dejar la relación». »



¿Y si él quiere que le practique sexo oral pero no me hace lo mismo?

Lo primero que tienes que preguntarte es si a ti te apetece probar sus *habilidades* con la lengua. «Si para ti es irrelevante, no pasa nada, pero si te encanta, tenéis un problema», explica Nayara Malnero. «En ese caso, descártalo. Lo más importante es que los gustos encajen de forma natural o que le digas lo que quieres. Pero si le pides algo y ni siquiera lo intenta para complacerte, elimínalo de tu vida. Sinceramente, si al principio ya está así, ¡imagínate cómo será la cosa dentro de un par de años!».

¿Qué debo pensar si me dice «te quiero» antes de la tercera cita?

Por muy romántico que te parezca, debes desconfiar al momento. «Denota una gran inmadurez o una aidez por encontrar pareja que hace que se enganche de forma superficial a lo primero que encuentra. Si te dice que le gustas mucho, puede ser verdad. Más, no», afirma

Montserrat Ribot, que además advierte de que un comportamiento así hace presagiar que te va a romper el corazón: «Lo habitual es que, cuando se le pase el efecto burbuja de champán, no vuelva a dar señales de vida. No es que sea mala persona, sino que es incapaz de mantener un proyecto amoroso a largo plazo. La madurez va acompañada de la prudencia. Merece la pena conocerse un poco».

¿Es bueno que no nos peleemos nunca jamás?

No es un buen síntoma. Quien no discute por nada, no le importa nada demasiado o, realmente, está ocultando lo que pasa por su cabeza. Aunque suponga una pelea, pide lo que deseas y quejate de lo que te molesta. «Es síntoma de que la relación está viva y nos permite conocernos más, descubrir si hay compasión y bondad entre nosotros e ir adaptándonos para que todo sea cada vez más fácil. Esas parejas que jamás han tenido una discusión, raramente acaban bien», asegura Silvia Congost.

¿La mayoría de los mensajes de vuestro WhatsApp son tuyos?

Si la respuesta es sí y, además, eres tú quien inicia siempre las conversaciones, ten cuidado: igual tu interés por él

es mayor que el suyo por ti. Si, por el contrario, él suele tomar la iniciativa y resulta que escribe mucho más que tú, puede suponer que estás adoptando una postura de sumisión. «El cortejo siempre ha sido masculino, pero ahora puede ser mixto. Así que no esperes siempre a que él dé el primer paso: muestra tu interés, pero siempre con equilibrio», recomienda Montserrat Ribot, que nos ofrece una regla de oro: «Practica la igualdad. ¡Nada de quedarte esperando! Para ser feliz en pareja, lo primero es tener dignidad. No dejes que te ningunee nadie. Mientras no haya una relación real, haz lo que quieras».

¿Te mira a los ojos y te dice cosas como «si me dejaras, me moriría»?

Frases como esta pueden esconder detrás a un manipulador de libro. «Si te dice eso, mi consejo es que salgas corriendo. ¡Y sin mirar atrás! Este es un sentimiento típico de la dependencia emocional y es muy peligroso. Nadie necesita a nadie para darle sentido a su vida, y si lo hace es que tiene problemas de autoestima y lo que debe hacer es fortalecerla. Que yo sepa, ¡ninguna persona se ha muerto a causa de una ruptura de pareja!», apunta Silvia Congost. Sin embargo, si es capaz de hablarte de sus

DESCUBRE SI ÉL ES TÓXICO

Varios estudios reflejan que en España el 44,6% de los jóvenes han sufrido alguna agresión de su pareja sin ser conscientes, y que el 23% no consideran violencia impedir a su novia hablar con otras personas. Si respondes que sí a cualquiera de estas preguntas, ¡huye!

Es un manipulador?

Silvia Congost da un truco para saberlo: «Si cuando algo te disgusta, te molesta o te hiere y tras hablarlo con él, quejarte y explicarle cómo te sientes, él se pone a la defensiva y luego no sabes cómo ni por qué, eres tú quien le acaba pidiendo perdón a él, cuidado: es un embaucador de manual».

Es un dependiente?

«Lo reconocerás porque su vida gira en torno a ti, muestra un miedo recurrente a perderte, le produce pánico la ruptura y se comporta siempre de modo que te agrada. Incluso aunque con ello se pierda a sí mismo», explica Congost. Ojo: no es un amor sano, sino uno que acaba por asfixiar.

Es un controlador?

Lo es si mira tu móvil, si pone objeciones a tus amigos en las redes sociales o quiere tus contraseñas en ellas. También si muestra celos, cuestiona tu modo de vestir o si sales y entras. Si quieres darle una oportunidad, habla con él y déjale claro que no vas a permitir que fiscalice tu vida. Pero si su comportamiento se repite, deja la relación. Privarte de tu libertad no es síntoma de amor o de preocupación por ti, sino de maltrato.

MANUAL DE AMOR

Federico Moccia, autor a quien debemos la moda de ligar nuestro amor a un candado, nos cuenta cómo ve la relación ideal: «Las parejas que merecen la pena son las que se eligen cada día. Las que se respetan y saben discutir sin discutir. Las que saben cómo reír juntas y mantener profundas conversaciones. Las que no tienen miedo a decir *lo siento*, que saben que la vida a dos es la más bella y que se pueden vivir momentos maravillosos que uno solo jamás podría. El amor tiene que basarse en el cariño, la confianza mutua y en ese querer cada día sorprender al otro con pequeñas muestras de afecto, con detalles».

emociones y de lo que siente por ti con naturalidad y ternura, ¡bingo! Él sí merece la pena.

Si va muy rápido (o demasiado lento), ¿es mala señal?

La canción dice que *quererse no tiene horario, ni fecha en el calendario*, pero, ¿te preocupa el *timing* de vuestra relación? «El amor no depende sólo del tiempo: hay personas que llevan muchos años juntas y no tienen nada que decirse, mientras que otras que se conocen desde hace poco sienten una verdadera comunicación. Como dijo Montaigne, una pareja funciona simplemente *porque tú eres tú y él es él*», indica la filósofa Montse Barderi. Pero advierte de algo a tener muy en cuenta: «Cuando tienes que hacer continuos ajustes en tu relación y sientes que sufres, es mala señal. Fíjate en cómo es él más que en cómo te ama. Si es una persona egoísta, autorreferencial, centrada en sí misma, poco generosa e interesada, su amor será exactamente igual».

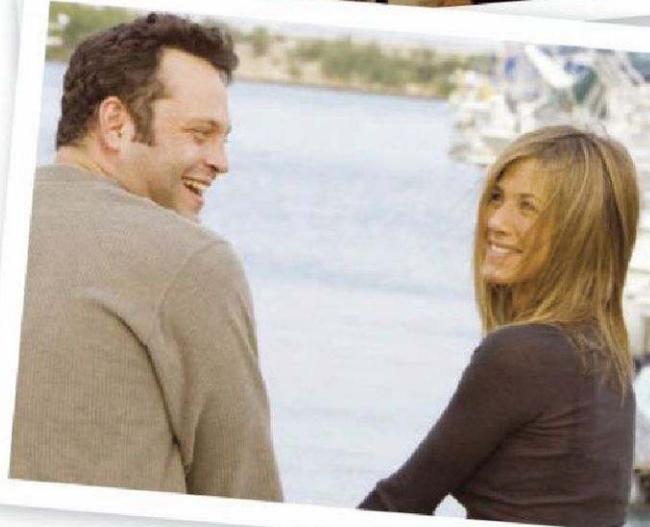
Si arregla los problemas con regalos, ¿es un chantajista emocional?

«No tiene por qué, pero lo importante es saber si a ti te compensan esos obsequios, si tú te sientes querida con ese gesto o si necesitas otras conductas,

como un mayor afecto o que podáis hablar más cuando surgen diferencias», explica Silvia Congost. Por su parte, Montserrat Ribot considera que los regalos no son malos, mientras no se deban a algo grave (por ejemplo, una infidelidad si la pareja ha pactado ser fiel), y siempre que «vayan acompañados primero de un *lo siento*».

Dice que mi carrera es lo primero. ¿Le importo?

Quien prioriza tu bienestar y que te desarrolles como persona y como profesional te está mostrando que te quiere profunda y seriamente, y se preocupa de verdad por ti. El amor es generoso y el verdadero se proyecta en el futuro. «Lo mejor que te puede ocurrir es amar y ser amada por una persona con cualidades, con valores y humanamente evolucionada», afirma Montse Barderi. Eso sí, añade, «la calidad humana no es suficiente. Además, te tiene que gustar (el amor no es un contrato con quien *te conviene*), y que tú le gustes a él. La fórmula ideal sería encontrar una persona interesante, que te vuelva loca y que además te corresponda». ●



NO IMITES ESTA PELÍCULA
El film *Separados*, de Peyton Reed, es un ejemplo de lo que no se debe hacer: Intentar resucitar una relación que está muerta. Los protagonistas, Vince Vaughn y Jennifer Aniston, rompen, pero ninguno quiere irse de casa. A partir de ahí, emplezan una guerra en la que tratan de echar al otro o de reenamorarle según el momento. Mal, ¡muy mal!