

ALL  
YOU  
NEED  
IS

love

INCLUYE  
TEST  
DEL AMOR



REMEDIOS  
GOMIS

SOLO OCHO PASOS  
PARA ENCONTRAR A TU  
**PAREJA IDEAL**

# ALL YOU NEED IS *Love*

REMEDIOS GOMIS

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Remedios Gomis, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones del interior: © Shutterstock

Primera edición: febrero de 2016

Depósito legal: B. 567-2016

ISBN: 978-84-08-15096-1

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

## Índice



|  |    |
|--|----|
| <b>Introducción: ¿Por qué es tan difícil encontrar pareja? .....</b> | 11 |
| ¿Y qué pasa si la encuentro!?  | 15 |
| ¿Qué voy a aprender en este libro? .....                             | 16 |

### **Primera parte: PREPARAR EL PLAN DE ACCIÓN**

|   |    |
|---|----|
| Diagnóstico previo .....  | 19 |
| <b>Paso 1. Naranjas completas .....</b>                                     | 21 |
| Preguntas difíciles .....   | 22 |
| ¿Cómo es la pareja ideal? .....   | 26 |
| <b>Paso 2. ¿Por qué sigo sin pareja? .....</b>                              | 35 |
| Es hora de tomar las riendas .....  | 37 |
| ¿De verdad quiero una relación de pareja? .....                             | 42 |
| Test: ¿Ha llegado el momento de buscar<br>a mi <i>perfect match</i> ? ..... | 45 |
| Mis deseos .....  | 52 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Paso 3. Cómo crear tu plan de ruta al amor .....</b>          | <b>53</b> |
| El plan de acción .....  | 53        |
| La constancia es lo más importante .....                         | 56        |
| ¿Qué me impide encontrar pareja? .....                           | 59        |
| Los miedos .....   | 60        |
| Huir de la soledad .....   | 61        |
| <br>   |           |
| <b>Paso 4. Descubre qué deseas realmente en una pareja .....</b> | <b>65</b> |
| ¿Qué busco en una pareja? .....                                  | 67        |
| El efecto espejo .....   | 69        |
| Compartir aficiones no lo es todo .....                          | 73        |
| Lo más importante: saber qué no quieres .....                    | 74        |

**Segunda parte:  
PASAR A LA ACCIÓN**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Paso 5. ¿Cómo atraer a las personas correctas? .....</b>                      | <b>79</b> |
| Salir de la zona de confort .....  | 79        |
| ¿Por qué es tan importante confiar en uno mismo<br>para encontrar el amor? ..... | 80        |
| Nueve llaves para desarrollar la confianza en uno<br>mismo .....                 | 84        |
| Nueve consejos para tener siempre a mano si la con-<br>fianza flaquea .....      | 88        |
| <br>   |           |
| <b>Paso 6. ¿Dónde encuentro pareja? .....</b>                                    | <b>91</b> |
| El mundo de las aplicaciones .....   | 95        |
| Los lugares para solteros .....  | 97        |
| ¿Qué es una cita rápida? .....   | 98        |
| ¿Es posible encontrar pareja en una discoteca? .....                             | 104       |
| Las tres llaves para ligar en la discoteca .....                                 | 105       |
| Encuentra a tu pareja en tu día a día .....                                      | 108       |
| Cinco reglas básicas para conocer a gente nueva .....                            | 109       |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Paso 7. Cómo triunfar en las citas</b> .....                           | 111 |
| La primera cita .....   | 116 |
| Afianza la segunda cita .....   | 119 |
| Cómo lograr que se fijen en ti .....                                      | 123 |
| Errores habituales que impiden que se fijen en ti .....                   | 130 |
| Los tres errores que debes evitar a toda costa cuando sales a ligar ..... | 132 |
| Lenguaje corporal para seducir .....                                      | 141 |
| ¿Le gusto o no le gusto?: cinco detalles que delatan ....                 | 142 |
| La práctica hace al maestro .....   | 143 |
| ¿Cómo saber si le gusto?: comunicación no verbal femenina .....           | 145 |
| ¿Cómo saber si le gusto?: comunicación no verbal masculina .....          | 148 |
| <br>  |     |
| <b>Paso 8. Cómo encontrar a tu <i>perfect match</i> en Internet</b> ..... | 159 |
| Aprender a navegar por Internet .....                                     | 160 |
| Las flechas <i>on line</i> de Cupido .....                                | 161 |
| La importancia de un buen perfil .....                                    | 162 |
| Pautas de etiqueta .....  | 166 |
| Cómo elegir la mejor fotografía de perfil .....                           | 168 |
| Cómo hacer que tu perfil destaque .....                                   | 173 |
| Cómo clavar el texto de presentación .....                                | 176 |
| El complicado arte de chatear .....                                       | 178 |
| ¿Qué pasa con WhatsApp? .....   | 181 |
| Cómo usar Facebook para encontrar pareja .....                            | 182 |
| <br>  |     |
| <b>Ahora te toca a ti</b> .....   | 193 |
| <br>  |     |
| <b>Test poslectura</b> .....  | 195 |
| <b>Test previo a la búsqueda de pareja</b> .....                          | 197 |

## Diagnóstico previo



Antes de empezar, es necesario saber dónde nos encontramos y a qué nos enfrentamos. Para ello, te propongo unas sencillas preguntas que debes responder con total sinceridad y que te volveré a proponer al final del libro para que puedas observar tu evolución y descubrir en qué has cambiado. Recuerda que este test será solo para ti, así que procura responder de forma lo más detallada posible. Cuanto mejor sea el diagnóstico, mejor será el remedio.

### **QUIERO:**

Escribe exactamente cuál es tu objetivo en lo relativo a la búsqueda de pareja.

.....

### **A continuación, responde a estas preguntas:**

¿Qué has hecho hasta ahora para alcanzar ese objetivo?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué te ha funcionado y qué no?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué opción te parece imposible?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué decisión has estado evitando?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cuéntame qué sentirás cuando hayas encontrado lo que buscas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Paso 1



### Naranjas completas

Lo primero que debemos tener claro a la hora de encontrar pareja es que, en contra de lo que podríamos pensar, no buscamos a nuestra «media naranja». Todos somos naranjas completas, así que lo que buscamos es otra «naranja completa» que nos complemente.

«¿Y qué fue de aquello de encontrar la media naranja?», te preguntarás. Pues muy sencillo. Quienes creen que son la mitad de «algo» y buscan otro «algo» que los complemente, seguramente son personas con carencias que acabarán encontrando, a su vez, personas con carencias. Puede que incluso lleguen a enamorarse pensando que se complementan, pero, en realidad, lo que generan ese tipo de relaciones es dependencia emocional y eso, a la larga, comporta problemas.

Nosotros buscamos a nuestra pareja ideal, aquella que, una vez sabemos qué tipo de relación queremos, cumple con nuestras expectativas. Y, para obtenerla, el primer paso es ser naranjas completas. Nuestro lema debe ser: «**Te quiero, pero no te necesito. Solo te amo**». Recuerda que las personas con una autoestima sana, capaces de amarse a sí mismas, tienen el doble de posibilidades de atraer a personas afines y ser queridas y respetadas por los demás. Por supuesto que la primera impresión y

la atracción física son factores de peso a la hora de encontrar pareja, pero no son lo esencial.

Tu pareja ideal es aquella capaz de aportarte felicidad y seguridad, un amigo/a, amante y compañero/a de vida con las cualidades que buscas y deseas, y cuyos defectos son solo pequeñas imperfecciones que, a su vez, encajan en las tuyas. Recuerda que tener una relación de pareja es vivir tu día a día junto a otra persona, compartir con ella lo que haces y decides, tu trabajo y tus sentimientos, tus anhelos.

## Preguntas difíciles

¿Cuántas veces has comenzado una relación pensando que aquella era la persona de tu vida, con la que serías feliz para siempre? Y, sin embargo, poco a poco, surgieron situaciones en las que sentiste fracaso, frustración, engaño... Pero ¿realmente la culpa fue siempre de la otra persona?

Ha llegado el momento de aprender del pasado.

Antes de lanzarte a buscar pareja, es preciso reflexionar sobre uno mismo y aprender a conocerse. Por eso, vamos a repasar tus experiencias en relaciones anteriores y vamos a poner sobre la mesa aquello que más aprecias en una pareja y aquello que te ha marcado negativamente o que no puedes sobrellevar.

Tu relación de pareja es una prolongación de tu persona. Por eso, antes que nada, debes responder a las siguientes cuestiones:

- ¿Cuáles son realmente mis necesidades? ¿Cómo soy yo en realidad?

.....

- ¿Qué es lo que más valoro en una persona?

.....

- ¿Qué límites me pongo a la hora de buscar pareja?

.....

Una vez abordados estos puntos generales, puedes seguir con preguntas más concretas. Por ejemplo:

- ¿Podría tener como pareja a una persona celosa?  
.....
- ¿Busco seguridad en una pareja?  
.....
- ¿Busco a una pareja que me deje espacio propio e independencia?  
.....
- ¿Soy una persona celosa?  
.....
- ¿Soy dependiente de mi familia?  
.....
- ¿Quiero o aceptaría hijos?  
.....

Es importante saber qué tipo de relación quieres, porque solo así sabrás qué estilo de persona debes buscar.

Te lo mostraré con un ejemplo real:

Al cumplir 46 años y soplar las velas, Laura pidió no acabar el año sin pareja. Sus amigas de siempre, aquellas con las que los fines de semana empezaban los jueves y acababan cuando el sol del domingo ya brillaba, aquellas con las que había roto más de un par de zapatos en la pista de baile, habían ido sentando la cabeza y la que no tenía dos niños estaba esperando el primero. Laura había sido la madrina de dos de las bodas de sus amigas y, además, la organizadora de todas las despedidas. Es cierto que nunca antes le había importado estar soltera, ni había pensado que pudiera llegar el día en el que ella mirase hacia atrás y se viese sola. Sus amigas seguían ahí, pero de otra forma. Las charlas ya no iban de chicos, ni de escapadas a Ibiza. Ahora los temas eran los antojos, el trabajo del marido, el piso,

las escuelas infantiles... Los fines de semana ya no empezaban los jueves. Lo hacían el domingo y era para tomar el aperitivo en plan pandilla con los niños. En resumen, que ya nada era igual y Laura se sentía desplazada. Por eso, al soplar las velas de la tarta de cumpleaños que le había preparado una de sus amigas, se propuso unirse al club y buscar una pareja para sentar la cabeza, porque, como decía su madre, ya iba siendo hora.

Pero Laura no tenía claro cómo hacerlo. Nunca había sido una mujer especialmente atractiva, más bien normalita, aunque sabía sacarse provecho. Siempre cuidaba los detalles: vestía conjuntada, con taconazos y faldas ajustadas. Pero no tenía ningún atributo especial que volviera locos a los hombres, así que no iba a perder el tiempo saliendo noche tras noche para ver si conocía a alguien que encajara en lo que ella quería. (Además, ¿con quién iba a salir, si sus amigas ya estaban todas casadas o en pareja?) Así que decidió abrir un perfil en una conocida web de citas *on line*. Tras asesorarse sobre cómo hacer un perfil que resultara atractivo, le pidió a una de sus amigas que le hiciera unas fotos en diferentes sitios para seleccionar luego las más bonitas y ponerlas en la web y en el perfil. Dedicó a ello toda una tarde de sábado y, al final de la noche, ya lo tuvo todo listo para darse de alta en la web.

No pasaron ni veinticuatro horas cuando ya había recibido varias visitas y otras tantas «caritas», «besitos», «flores»..., en fin, toda esa colección de emoticonos que se suelen enviar a los perfiles que te gustan. «Aquí seguro que no encuentro nada», pensaba Laura a medida que revisaba aquellos perfiles que le enviaban solicitudes. «Este no... Este tampoco... Este es muy calvo. Este es muy bajo. Este no tiene estudios... Pero... este no está mal», pensó sin apartar la vista de la pantalla del ordenador. Se trataba de Santiago, un chico de 45 años que le había enviado una solicitud de contacto con un emoticono de un corazón atravesado por una flecha. Era alto, delgado pero atlético y funcionario. Estaba divorciado desde hacía dos años. A Laura le atrajo físicamente, y aquel trabajo fijo que a fin de mes supondría un ingreso seguro fue la

guinda del pastel. Así que le contestó e iniciaron una conversación que duró tres horas y que dejaron solo cuando Santiago le dijo que tenía que marcharse a recoger a sus hijas, porque ese fin de semana le tocaban a él, pero quedaron en hablar al día siguiente. A aquellas conversaciones les sucedieron varias más, hasta que, al final, quedaron en verse en persona y allí nació un idilio que les llevó a convivir juntos pocos meses después.

Al principio de la relación, Laura estaba encantada. Ya no se sentía un bicho raro cuando quedaba con la pandilla, porque ella iba con Santiago y, cuando coincidía que a Santiago le tocaba el fin de semana con sus hijas, también las llevaba. Ejercer el papel de mamá le gustaba. Pero, a medida que fueron pasando los meses, Laura se notaba cada vez más inquieta, rara. Se enojaba con Santiago por cualquier cosa y, cuando las niñas de Santiago estaban en casa (dos fines de semana al mes), cualquier pretexto era bueno para salir y dejarlas con su padre. Cada día se veía más distante de Santiago y el amor que sentía al principio acabó desapareciendo casi por completo.

Un día, Laura le dijo a Santiago que tenían que hablar. Le abrió su corazón y le dijo que ya no estaba enamorada y que volvía a su piso. Que se acabó. Santiago escuchó sin decir una palabra y solo le formuló una pregunta: «¿Estuviste alguna vez enamorada de mí?». Laura le respondió con el silencio.



¿Qué ocurrió para que la relación de Laura y Santiago acabase en ruptura?

Pues lo que sucedió es que Laura no tenía claro el tipo de relación que quería. Ella solo sabía que deseaba una relación de pareja por los motivos que hemos visto en la narración, pero no se paró a pensar en cómo era ella (sus gustos, su estilo de vida, sus preferencias, sus anhelos...) ni tampoco en el tipo de vida que quería.

Al principio, Laura estaba feliz porque tenía lo mismo que sus amigas. Pero lo que para una persona puede suponer la ple-

nitud en la vida, para otra puede suponer todo lo contrario. A Laura, por ejemplo, la responsabilidad de las niñas, la casa, las compras al súper los viernes, etc., la saturaron, y entonces se manifestó su auténtico yo.

Nada de esto habría pasado si Laura se hubiera parado a pensar en el tipo de hombre que encajaría con su forma de ser. Ella no deseaba ser madre, le encantaba viajar, salir, era una mujer independiente, deportista. Santiago no cumplía en absoluto con el perfil de hombre que ella necesitaba para que la relación funcionase. Es cierto que Santiago le atrajo físicamente, pero eso no basta.

De esta historia podemos aprender que, si queremos que nuestra relación funcione, es mejor buscar y esperar a encontrar a la persona idónea, antes de lanzarnos a ciegas a una relación con fecha de caducidad.

Lo más importante es averiguar cómo es la relación que queremos y qué buscamos en ella.

La pareja debe ser un espejo de nosotros mismos. Lo verdaderamente importante es no descargar o proyectar en ella todo aquello que no nos gusta de nosotros, sino encontrar en el otro esa parte nuestra que sabemos que nos falta, aquello en lo que flojeamos, ser un tándem, un complemento el uno del otro. En otras palabras, se trata de encontrar a nuestra *perfect match*.

## ¿Cómo es la pareja ideal?

Hace más de diez años, Galen Buckwalter desarrolló el llamado «algoritmo del amor» para medir la felicidad de las parejas. Su teoría es que las personas deberían coincidir en, al menos, 29 rasgos fundamentales y atributos vitales para poder ser una pareja feliz. También hay quien afirma que una relación de pareja ideal debe contener 8 aspectos básicos:

- Atracción física
- Compatibilidad
- Compenetración recreativa
- Compenetración intelectual
- Compenetración espiritual
- Compenetración emocional
- Compenetración sexual
- Amor incondicional

Puedes estar más o menos de acuerdo con estas teorías, pero lo que es incuestionable es que si quieres encontrar a tu PAREJA en mayúsculas, a tu pareja ideal, debes ponerte a trabajar para conseguirlo.

Además de definir el tipo de relación que deseas, hay otros aspectos que debes tener en cuenta para elegir acertadamente a tu pareja. Voy a mostrarte una serie de cualidades y conceptos que no hay que pasar por alto a la hora de buscar pareja.

### Una pareja ideal debe tener...



#### **Buena comunicación**

La comunicación es indispensable para mantener una relación. Poder expresar pensamientos, necesidades y sentimientos es de vital importancia para evitar y superar conflictos. En las relaciones de pareja idóneas, los miembros llegan a comunicarse sin hablar, se conocen tanto que no necesitan palabras para saber lo que uno quiere del otro. Una simple mirada puede decirlo todo.



#### **Comodidad mutua**

En una relación de pareja idónea, los miembros de la pareja se sienten cómodos el uno con el otro, independientemente del tiempo que lleven juntos. Tu pareja es la persona que comparte tu proyecto de vida, tus emociones y necesidades. Y tú los suyos.



### **Tolerancia**

Las parejas, por muy perfectas que sean, pasan por momentos y días en los que nada es de color rosa y todo adquiere tonos grises, pero, en las relaciones de pareja idóneas, cada miembro de la pareja está ahí para apoyar y comprender al otro y, así, superar juntos los problemas. Porque una pareja no tiene necesariamente que compartir las mismas ideas, pero sí debe compartir objetivos comunes, metas y proyectos.



### **Calma**

Una relación de pareja idónea siempre te aportará calma y seguridad, y logrará que te sientas bien contigo mismo. Es lo que te aportará la confianza.



### **Afinidad**

Compartir aficiones y gustos es algo deseable en cualquier pareja, porque contribuye a unirla más. En las parejas idóneas, puede que las aficiones no compartidas acaben siéndolo con el tiempo, porque descubrir las aficiones de tu pareja contribuye al conocimiento.



### **La imagen física**

Tanto los hombres como las mujeres elegimos a nuestras parejas de acuerdo con ciertos parámetros físicos. Por ejemplo, los hombres prefieren mujeres bien proporcionadas y con rasgos faciales suaves, mientras que las mujeres eligen a hombres fuertes, de hombros amplios y rasgos faciales muy masculinos. Pero esto son solo imágenes mentales y debemos procurar que este punto no prevalezca sobre los demás.



### **Nivel económico y social**

Para muchas personas este es un requisito indispensable a la hora de elegir pareja y habrá que buscarla en un mismo entorno.





### **Nivel cultural**

Se ha demostrado que este es un aspecto que influye mucho en el éxito de las relaciones.



### **Compromiso**

En las relaciones de pareja se debe adquirir un cierto nivel de compromiso, no solo a nivel personal y con la pareja, sino también con la relación. Es necesario saber hasta dónde se está dispuesto a llegar.

Veamos un nuevo ejemplo:

Vicente y Bea llevaban más de año y medio juntos. Se enamoraron y se fueron a compartir piso al mes y medio de conocerse. Ambos pensaban que, en cuestiones de amor, es el destino el que tiene la última palabra, y que todo esto de buscar personas afines y tomarse un tiempo para ir conociéndose antes de empezar a convivir son tonterías. El noviazgo no iba con ellos.

Ella era la que «llevaba los pantalones» en la casa y en la relación, quien tomaba las decisiones importantes. A Vicente le encantaba que así fuera, no le gustaban las preocupaciones y prefería trabajar y darle su sueldo a Bea nada más cobrarlo para que fuera ella quien lo administrara. Se sentía cómodo en una relación que no le daba quebraderos de cabeza.

Pero todo cambió cuando hace unos meses Bea sufrió un accidente grave de tráfico y los médicos le dijeron que tendría que estar postrada en la cama durante bastante tiempo antes de iniciar un largo proceso de rehabilitación.

Ese fue un punto de inflexión en la relación, ya que Vicente no estaba preparado para suplir el papel de Bea y hacer frente a las responsabilidades diarias, además de cuidarla durante su convalecencia. Vicente se dio cuenta de que no estaba realmente preparado para asumir una relación seria de pareja con todo lo que ello implica, y que el amor no lo era todo. Al final, la

presión pudo más que el amor y Vicente acabó por romper la relación.

Para Bea fue un duro revés, una herida en el corazón que va sanando poco a poco, igual que las heridas físicas del accidente. Ahora Bea tiene claro que, la próxima vez que esté dispuesta a enamorarse y a compartir su vida con alguien, primero se tomará un tiempo para pensar qué tipo de persona quiere en su vida, qué cualidades y características desea que tenga y qué nivel de compromiso está dispuesta a aceptar.



Soy consciente de que habrá personas que opinen que todo esto es muy poco romántico y demasiado racional; son las mismas que piensan que el amor es ciego y que, como tal, debe ser imprevisible. Sin embargo, en mi opinión, tener un «mapa» de lo que queremos en una pareja es fundamental para evitar perder el tiempo conociendo a personas que poco o nada tienen que ver con nosotros. Dicho de otro modo, si estamos dispuestos a encontrar a nuestra pareja ideal, debemos estar dispuestos a seguir un método que nos conduzca a ella.

Este método está formado por una serie de pasos secuenciales que deben realizarse en orden y que pueden resumirse en esta lista de preguntas:

- ¿Realmente quiero pareja?
- ¿Cómo quiero que sea mi pareja?
- ¿Qué cambios debo hacer en mí para encontrarla?
- ¿Dónde puede estar?
- ¿Cómo la busco?
- ¿Cómo actúo?
- ¿Cómo la enamoro?
- ¿Cómo la mantengo?

De hecho, a veces nos obsesiona tanto encontrar pareja, que olvidamos si estamos preparados para ello, si estamos teniendo en cuenta nuestro carácter y forma de ser o si estamos tomando las decisiones y medidas correctas. El siguiente ejemplo real, te mostrará a lo que me refiero.

Juan Pedro tiene 42 años y se divorció hace tres. Lo suyo con Estela, su mujer, fue un amor a primera vista. La conoció en la universidad y fue lo que la gente llama un flechazo. Los presentó una amiga de ella que, a su vez, era amiga de un amigo de Juan Pedro. Coincidieron en una fiesta en el campus universitario y, nada más conocerse, ambos sintieron una atracción especial e intensa. Pocos días después comenzaron a salir y, aunque eran muy diferentes en cuanto a carácter y forma de ser, en aquel momento no les importaba nada más que estar juntos. Juan Pedro era muy deportista, lo mismo jugaba al tenis que al fútbol, practicaba alpinismo y le encantaba bucear. El carácter de Juan Pedro era desenfadado, alegre y bromista. No es que no se tomara en serio las cosas, sino que siempre intentaba ver el lado positivo de las situaciones. Por su parte, Estela tenía un carácter muy distinto al de Juan Pedro. Era muy buena estudiante y no se dejaba ver mucho en fiestas a menos que la obligase alguna amiga (como ocurrió la noche en que conoció a Juan Pedro). Era tímida, reservada y precavida. Le gustaba tener todo bajo control y mantener las formas. Sus principales aficiones eran las películas de misterio y el violín, instrumento que tocaba desde los 12 años.

Con el paso del tiempo, Juan Pedro y Estela afianzaron su relación, se comprometieron y se casaron dos años después. Estela se quedó embarazada al poco tiempo y, en apenas dos años, pasaron de ser unos estudiantes cuya única responsabilidad era estudiar y disfrutar de los ratos de ocio a ser esposos y padres de Elvira, una niña que requería el tiempo que todo bebé necesita. Al año de nacer Elvira, comenzaron los primeros problemas serios entre Juan Pedro y Estela, y aquellas diferencias

de carácter que tiempo atrás no les importaban comenzaron a hacerse enormes. Elvira le recriminaba a él su actitud ante algunas cuestiones, ya que Juan Pedro intentaba minimizar con pequeñas bromas los problemas normales de cualquier hogar, pero eso a Estela le sacaba de sus casillas: «¡No te tomas nada en serio, es insoportable hablar contigo!», le decía Estela. Por su parte, Juan Pedro le recriminaba a ella que nunca mostrara el más mínimo interés por compartir con él un día de buceo o un partido de tenis. Siempre prefería hacer cualquier otra actividad: asistir a algún concierto de violín, quedarse en casa viendo una película en la televisión...

Con el tiempo, esas pequeñas diferencias que al conocerse no habían sido importantes se habían convertido en abismos imposibles de salvar que les llevaron a una ruptura y un divorcio.

Cuando Juan Pedro me dijo que quería volver a tener pareja porque, aunque su matrimonio había fracasado, él creía en las relaciones y pensaba que todo el mundo merece una segunda oportunidad, yo le pregunté: «¿Quieres que te ayude a encontrar una pareja idónea para ti?». Como su respuesta fue afirmativa, comenzamos a trabajar en el método y lo primero que hicimos fue dibujar o definir a la persona ideal para él, a su pareja ideal.

La sorpresa para Juan Pedro llegó cuando, una vez definida paso a paso, resultó que la mujer que en realidad buscaba él no tenía nada en común con la que había sido su esposa. Juan Pedro me definió a su pareja ideal como una persona activa, sociable, alegre, simpática, comprensiva, con quien compartir momentos, a quien le gustara la naturaleza, charlar... También tenía claro que no quería una mujer que tuviera nada que ver con el carácter, estilo y formas de ver la vida de Estela.

Es decir, que todo aquello que al principio de la relación pasaron por alto porque pensaron que eran pequeñeces, con el tiempo, se convirtió en lo que les separó. Ahora Juan Pedro

busca una mujer con valores y estilo de vida acordes con su propia vida.



Esta historia nos muestra la importancia de definir bien lo que buscamos, porque eso es lo que vamos a encontrar. Para ser felices tenemos que intentar conocernos primero a nosotros y, después, intentar crearnos una vida compatible, superar nuestros miedos y nuestros fantasmas, y dejar espacio para que entre la pareja que vamos a buscar y encontrar. **Hay que dejar trabajar al corazón, ¡pero siempre bajo la dirección de la cabeza!**