

**Cómo encontrar
a tu príncipe azul
y no morir en el
intento**

Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título original: *Master Dating*

Autora: Lisa Helmanis

Traducción: Alejandra Suárez Sánchez de León para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:

© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

Edición española:

© 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez

Responsable editorial: Teresa Escarpenter

Coordinación editorial: Alejandra Suárez Sánchez de León (Grupo ROS)

Realización de cubiertas: Murray

Realización de interiores: Grupo ROS

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN13: 978-849763-526-4

Cómo encontrar a tu príncipe azul y no morir en el intento

Ideas prácticas para ligar hasta
encontrar el hombre ideal

Lisa Helmanis





Índice

Notas brillantes	xiii
Introducción	xv
1. ¿En qué punto te encuentras?	1
Lo primero que debes hacer antes de salir en busca de un romance es echarle un vistazo a ti misma. No es una sugerencia, lo mínimo que puedes pedir es saber si tenéis algo en común...	
2. ¿En qué punto crees que se encuentran los demás?	5
Tan pronto como las niñas crecen lo suficiente como para entender el lenguaje hablado, les cuentan preciosas historias de guapos caballeros andantes y de príncipes encantados, animándolas a creer que Don Perfecto hará su aparición en cuanto se hagan mayores.	
3. ¿Cómo vas a encontrar a alguien apropiado en este lugar?	9
Estás lista para salir ahí fuera y comenzar a mezclarte con la gente, pero ¿qué significa exactamente «ahí fuera»?	
4. Aprende de los maestros	13
Todo el mundo conoce a alguna persona que liga de forma increíble, cuya agenda social parece necesitar secciones extras de lo abarrotada que está y a la que parecen adorar todos los hombres, desde los niños hasta los abuelos.	
5. Amor electrónico	17
Ocupa una gran parte de nuestras vidas y ha venido para quedarse. Internet ha revolucionado totalmente las relaciones humanas.	

- 6. Demasiada información** 21
Chicas: nos encanta hablar. La charla funciona como el pegamento de nuestra vida social y consigue que la gente se sienta unida.
- 7. La mecánica del amor** 25
Las mujeres somos estupendas en eso de ser comprensivas y amorosas. Podemos pasar horas y horas charlando sobre las minucias de nuestras relaciones, nuestros traumas laborales o nuestro vestuario.
- 8. Afronta los hechos** 29
Cuando se trata del amor, todas somos maestras en el arte de la decepción, tanto con nosotras mismas como con los demás.
- 9. Si te encuentras a ese hombre, ¡corre!** 35
Hay algunos hombres que no tienen remedio. Si te encuentras con uno de ellos y te ves atrapada por su encantadora sonrisa, prueba a imaginar que estáis los dos en un barco salvavidas y sólo hay espacio para uno de vosotros: eres tú o él.
- 10. Hacerlo rápido** 39
El mundo moderno se mueve a gran velocidad y el ejemplo perfecto de esto es el fenómeno de las citas rápidas.
- 11. ¿Está interesado en mí?** 43
¡Bien! Has encontrado a alguien que te gusta. Ahora sólo queda saber si a él le gustas tú también.
- 12. Tener suerte y buscar la suerte** 47
¿Tienes amigos que parecen deslizarse suavemente por la vida, gente de la que todo el mundo dice que ha «nacido con suerte», mientras que a ti nada parece salirte bien?
- 13. Mantén abierta la caja de los novios** 51
Una gran parte del mundo de las citas se basa en estar disponible. Sí, ya sé que suena obvio...

- 14. Dale al pasado el lugar que le corresponde 55**
¿No sería fantástico si cuando terminaras una relación pudieras simplemente borrarla de tu cabeza?
- 15. Reconoce las señales de aviso 59**
A veces cuando vuelves al escenario de las citas después de una temporada ausente es difícil saber qué está bien y qué está definitivamente mal.
- 16. Citas a ciegas 63**
Las citas a ciegas constituyen una estupenda manera de volver a la rueda de las citas o de animarte un poco si tu lado romántico está un poco adormecido.
- 17. Vestida para el éxito 69**
La ropa comunica muchas cosas, es un hecho. Aunque nos consideremos del tipo de personas que siempre mira más allá de la fachada, una de las primeras cosas en las que nos fijamos es en el envoltorio.
- 18. Recíclate 73**
Ya conoces el dicho: lo que es veneno para un hombre... Quizás encuentres un poco desagradable la idea de salir con alguien que es un ex de alguien a quien conoces...
- 19. Volver a las citas después de un divorcio 77**
Hay una canción que dice: «Nadie dijo que sería fácil, pero tampoco dijo nadie que sería tan duro», y es perfecta para este capítulo.
- 20. Los niños también vienen 81**
¿Seguro que debería comenzar a tener citas? Bueno, todo el mundo necesita amor, apoyo y atención...
- 21. Por qué los hombres adoran a las zorrillas 85**
Todas las conocemos. Son parte de nuestra vida diaria y lo serán siempre.
- 22. Mensaje en una botella 89**
El alcohol, ese gran liberador de almas, tranquilizador de los nervios y amigo en los buenos tiempos. Si sólo fuera eso...

- 23. Citas seguras 93**
Tener citas es genial. Es divertido, liberador y te hace sentir maravillosamente viva y atractiva. Pero, como con cualquier otra cosa, debes tomar ciertas precauciones.
- 24. La gran helada 97**
Algunas veces las cosas sencillamente no funcionan. Puede que te vaya genial durante tres meses y pienses que todo va sobre ruedas...
- 25. Lo que quieren los hombres 101**
De acuerdo, de acuerdo, vamos a dejarlo claro, señoras. Por supuesto, todos los hombres quieren «eso», pero también hay otras cualidades que buscan.
- 26. Cuándo acometer la hazaña 107**
El sexo es fantástico, una parte esencial de la vida de mucha gente y algo que está inexorablemente unido a las citas.
- 27. Los nuevos chicos malos 111**
A todos nos gusta pensar que somos únicos y que nuestro molde se rompió cuando nos hicieron... Pero la realidad es diferente.
- 28. El teléfono deja de sonar... 117**
Entonces vuelve a sonar, y luego para otra vez. Y como no tenemos el poder de adivinar el futuro, simplemente jugamos a «espera y verás».
- 29. El asunto de la edad 121**
De repente un bombón llama tu atención y te preguntas por qué no había entrado antes en el radio de acción de tu radar. Fácil, porque no pertenece a tu grupo de edad.
- 30. Conocer a la familia 125**
Tu relación está preparada para pasar al siguiente nivel... lo que para muchos significa conocer a la familia.

- 31. El dinero: ese difícil asunto 131**
Hoy en día el mundo de las citas es confuso y a ello contribuye el hecho de que muchas mujeres son independientes, no necesitan escoltas para salir y pueden permitirse comprar sus propios bolsos.
- 32. Romper es difícil 135**
A veces, simplemente no sale bien. Le has presionado, pinchado y has intentado de todas las formas posibles que iniciara una relación contigo, pero nada ha funcionado.
- 33. Sobreponerse a un rechazo 139**
Las citas, además de la diversión y la alegría, también tienen su parte negativa.
- 34. Por fin llega el calor 143**
¡Qué maravilloso invento! El amor de verano...
- 35. ¿Eres una psicópata? 147**
Oh, sí. Es muy fácil señalar con el dedo a los locos y reírse, pensando que tú eres perfecta en todos los sentidos.
- 36. San Valentín y el Valium 151**
Hay vacaciones, celebraciones y festivales, y todos parecen diseñados para que una persona soltera se sienta un perro verde.
- 37. Superar los días malos 157**
Por mucho que te empeñes en permanecer en el lado soleado de la acera, estar soltera (al igual que tener una relación) puede provocar algunos días bajos.
- 38. Amor en la fotocopidora 163**
Lo más maravilloso del trabajo es que, además de traerte a casa la nómina, puede acabar llevándote también un marido.
- 39. ¡Alerta! ¡Ex a la vista! 167**
Has conocido a un chico estupendo, parece que le gustas de verdad y las cosas están siendo estupendas. Bien hecho...

- 40. Pórtate bien con tus amigos 173**
A veces las cosas pueden irnos tan bien que olvidamos lo duro que ha sido conseguirlas. Los amigos son un buen ejemplo.
- 41. Conviértete en la más popular 177**
Encontrar a alguien especial es muchas veces un juego de probabilidades: cuanta más gente conozcas, más probable es que encuentres a alguien con quien conectes.
- 42. Recupera tu vida 183**
¿Demasiado ocupada para buscar el amor? Es una queja muy común. Pero es que es muy fácil dejar que el trabajo se convierta en algo desproporcionadamente importante.
- 43. La elección del anticonceptivo 187**
De acuerdo, tener una cita no significa necesariamente que vayas a acabar retozando, pero, afrontémoslo, normalmente es lo que sucede.
- 44. Sé sensual 193**
Imagina la escena. Estás almorzando sola en un tranquilo café; levantas la mirada y ves a dos hombres en dos mesas cercanas. Ambos son guapos, de igual complexión y ambos te miran...
- 45. ¿Es esto lo que quiero? 197**
Bueno, la vida a veces te da una patada en la boca. Consigues lo que siempre has querido pero todavía no eres feliz.
- 46. Caída libre 201**
Es una queja común a hombres y a mujeres: pero, afrontémoslo, principalmente *entre* las mujeres. Conoces a un hombre, tienes un par de citas...
- 47. Cómo atraer a cualquier objetivo 205**
Las románticas perdidas pueden saltarse el capítulo. A menos que realmente quieran cazar a alguien especial...

- 48. El monstruo de ojos verdes 209**
Aggg. ¿Hay algo más espantoso que alguien que hace que te sientas incómoda y que te odies a ti misma a causa de los celos que siente?
- 49. ¿Volver es una buena idea? 215**
A veces la libre y salvaje tierra de la soltería parece fantástica y llena de oportunidades, con un buen número de posibles amantes llamando a tu puerta.
- 50. Crear un nido de amor 219**
Pasamos una tercera parte de nuestra vida en la cama y, si tenemos suerte, podremos compartir una agradable porción de ese tiempo con alguien más.
- 51. Confianza real 223**
Con frecuencia las mujeres llevan consigo a su peor enemigo: la falta de confianza. Podemos crearnos expectativas poco realistas y después utilizarlas para reprendernos a nosotras mismas cuando las cosas no van demasiado bien...
- 52. ¿Lo hemos conseguido? 229**
¿Príncipe encantado? Compruébalo. ¿Flores y corazones? Compruébalo. ¿Canciones de amor en la radio? Compruébalo. ¿Te sientes bien con todas estas cosas sentimentaloides? Compruébalo.
- ¿Dónde está? 235**



Notas brillantes

Cada capítulo de este libro está diseñado para proporcionarte una idea que te sirva de inspiración y que sea a la vez fácil de leer y de poner en práctica.

En cada uno de los capítulos encontrarás unas notas que te ayudarán a llegar al fondo de la cuestión:



- *Una buena idea...* Si esta idea te parece todo un revulsivo para tu vida, no hay tiempo que perder. Esta sección aborda una cuestión fundamental relacionada directamente con el tema de cada capítulo y te ayuda a profundizar en ella.
- *Otra idea más...* Inténtalo, aquí y ahora, y date la oportunidad de ver lo que te sienta bien.
- *La frase...* Palabras de sabiduría de los maestros y maestras en la materia y también de algunos que no lo son tanto.
- *¿Cuál es tu duda?* Si te ha ido bien desde el principio, intenta esconder tu sorpresa. Si por el contrario no es así, este es un apartado de preguntas y respuestas que señala problemas comunes y cómo superarlos.

Introducción

¿Quién hubiera pensado que algo tan sencillo y natural como encontrar pareja pudiera requerir un manual de instrucciones? Después de todo, es fácil. ¿No consiste simplemente en que los ojos de los dos se cruzan dentro de una habitación abarrotada, en seguida comenzáis una charla apasionada en la que os impresionáis mutuamente con vuestro ingenioso repertorio y después pasáis a esas geniales mini-escapadas y cenas caras a la tenue luz de las velas? ¿No es así?

Pues no. En nuestros tiempos todo cambia constantemente. Nuestras expectativas sobre el amor, el romance y el sexo se han modificado por completo respecto a la generación anterior, cuando se consideraba que el matrimonio era un compromiso para toda la vida y la cosa más importante y seria que cualquier persona podía realizar en su vida. Hoy en día las estadísticas muestran que casi el 50% de los matrimonios terminan en divorcio y las familias monoparentales o los segundos matrimonios constituyen una gran parte de nuestro tejido social, todo lo cual lleva a que las personas se sientan más inseguras ante la idea de un segundo compromiso y a que tengan pánico a sentirse heridas de nuevo. También influyen las largas jornadas de trabajo y el alto coste de la vida. Así que, para que nos hagamos una idea, el romance ha pasado a un segundo plano.



Pero hay una estupenda noticia y es que el corazón es un órgano muy fuerte. Y aunque es cierto que muchas relaciones han terminado en divorcio

(además de aquellas que están todavía inmersas en los trámites legales), eso tiene un lado positivo: hay mucha más gente disponible para conocer que quizás, con un poco de suerte, sean un poco más inteligentes. Este libro está escrito con la siguiente idea en la cabeza: que tu primera incursión en el mundo de las citas probablemente se pareció a un viaje en la atracción de feria de los coches de choque, golpeando alegremente uno contra otro, separándoos si notabais que no había ninguna chispa entre vosotros y sintiendo que ya vendría otro coche contra el que chocar; entonces, de repente conectas con alguien por un momento y corres tu gran vuelta. Al principio todo es ilusión y sueños: realmente no lo considerarías algo tan maravilloso si no lo vieras con tus propios ojos. Entonces, antes de llegar a conocerlo realmente, vuelves de golpe a la realidad con otro porrazo y resulta que todo ha terminado. Aunque puede que eso suceda diez años después. Y de repente comienzas a sentirte algo mareada. Quizás estas carreras no son tan divertidas: es una montaña rusa y te sientes ahogada y realmente no estás tan segura de que te guste el viaje. Las cosas parecen mucho más complicadas que antes, y parece que hay mucho más que perder (como tu almuerzo en una de esas tremendas bajadas en caída libre, por ejemplo).

Sólo los realmente estúpidos o los totalmente insensibles no tomarían precauciones. Encontrar a alguien en el mundo moderno se ha convertido en algo muy complicado, a pesar del hecho de que el planeta está mucho más poblado que en toda su historia. Es como si hubiéramos olvidado el arte de establecer conexiones. Además, la última vez que salimos a buscar una pareja parecía que había muchos más solteros y daba la impresión de que resultaba más sencillo acercarse a ellos. Cuando tienes veintidós años, escribir tu número con un bolígrafo en el brazo de un chico mientras te pavoneas por el club juvenil de moda con tu pandilla puede parecer razonable, pero ¿podrías soportarlo a los treinta y cuatro? ¿Y aceptarías su llamada si lo único que puede ofrecerte es una cartera completamente vacía? Ligar con éxito se convierte en un arte mucho más complicado a medida que te vas haciendo mayor: después de todo, antes sólo querías que tu primer amor tuviera su propia motocicleta y ahora esperas que tenga su propia compañía de automoción.

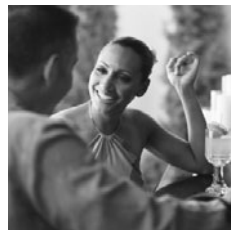
Introducción

Por añadidura, de ninguna forma podemos pasar por alto el síndrome de «Yo no puedo encontrar a un hombre» con el que conviven tantas y tantas mujeres. La realidad es que casi la mitad de la población son hombres, así que necesitas aceptar que quizás tu problema es que te encuentras sumergida en la rutina o que simplemente estás buscando en los lugares equivocados. Aquí examinaremos todas las formas en que puedes mejorar tu modo de comportarte, tu actitud y tus técnicas, y te devolveremos ese control que una vez tuviste y que ahora has olvidado. Todo esto conseguirá que tu vida amorosa vuelva a ocupar el centro de atención y que te centres en ser la estrella de tu propio espectáculo en vez de conformarte con ser un mero espectador que se limita a esperar que algo suceda (¿o es que has conseguido algo siguiendo esa táctica?).

Este libro está diseñado para ayudarte a entender todos los temores y motivaciones que hacen que te mantengas en un segundo plano y para devolvarte la alegría de aquellos días en los que todo resultaba un juego divertido. Te proporcionaremos algunas herramientas especiales que te ayuden a volver a entrar en escena, como la comprensión de las nuevas reglas (como quién paga la cena o las citas rápidas), los trucos secretos (cómo saber si te desea antes incluso de que haya abierto la boca, el antiguo arte del espejo) y algunos buenos y seguros estímulos (lograr que tu propia vida resulte sexy, sentirte segura) para librarse de todos los posibles miedos.

Así que despierta, comienza a leer y recuerda... cualquier deseo puede hacerse realidad.

¡Disfruta el viaje!



1

¿En qué punto te encuentras?

Lo primero que debes hacer antes de salir en busca de un romance es echarte un vistazo a ti misma. 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 velada.



Una buena idea

Pregunta a tus amigos en qué punto creen ellos que te encuentras. Quizás pienses que estás preparada 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 preparada y, probablemente, qué es lo que necesitas 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 decidida 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 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

Idea 1. ¿En qué punto te encuentras?



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.

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.

Otra idea más

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.

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.



Cómo encontrar a tu príncipe azul

La frase

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

HENRY DAVID THOREAU

¿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 mediobombre buscando a otro hombre con el que puedas comenzar algo. De esa forma podrás dejar atrás tus sentimientos, comenzar a salir y a olvidar.*