

«Son muchas las personas con las que
puedes compartir una aventura, pero muy pocas con
las que puedes compartir toda una VIDA»



TU PAREJA IDEAL

La guía que te
ayudará a encontrar
el amor duradero

LOGAN URY

Elogios a *Tu pareja ideal*

«¿Por qué todavía no has encontrado el amor? *Tu pareja ideal*, de Logan Ury, te cuenta las verdades que tus amigos nunca te contarán. Con una mirada singular que aporta claridad, ofrece experiencia práctica y garantiza resultados, el libro de Ury se ha convertido en la guía definitiva para una generación que se enfrenta a los problemas relacionados con mantener relaciones de calidad y encontrar el amor en la actualidad».

ESTHER PEREL, autora de los superventas *Mating in Captivity* y *The State of Affairs*, y presentadora del pódcast *Where Should We Begin?*

«En *Tu pareja ideal*, la coach de citas Logan Ury recopila los estudios que analizan qué es lo que hace fracasar a las personas cuando intentan encontrar una relación duradera, y lo expone en una guía fácil y práctica. Si necesitas un cambio de perspectiva, este es un libro que querrás tener cerca si quieres tener éxito en la aventura de encontrar pareja».

LORI GOTTLIEB, autora de *Maybe You Should Talk to Someone*, superventas del *New York Times*.

«Un libro imprescindible para conocer a tu futura pareja».

THE WASHINGTON POST

«En esta guía bien documentada, que mezcla la investigación con historias de la vida real, Ury expone qué hace que una relación funcione y por qué. El libro lo abarca todo, desde consejos sobre cómo arreglártelas con las apps de citas hasta lo que debes buscar para conseguir una relación duradera».

TIME

«En algún momento puede que lo hayas llegado a pensar y presa de un ataque de pánico después de tu enésima cita fallida, se lo hayas comentado a algún amigo a través de un mensaje. O tal vez, incluso ya has llegado a considerarlo un hecho irrefutable: Nunca voy a encontrar a nadie con quien compartir mi vida. Pero nada de esto sucederá si Logan Ury, científica del comportamiento y *matchmaker* de citas, puede evitarlo».

USA TODAY

«¿Te desmoraliza ver a todos tus amigos emparejados? Si es así, sumérgete en la lectura de *Tu pareja ideal*, el primer libro de la científica del comportamiento Logan Ury. Aunque has de tener claro que no necesitas a nadie para ser feliz, este libro te proporcionará algunas ideas y consejos clave sobre cómo encontrar pareja si es que la estás buscando».

POPSUGAR

«¿No sabes por qué eres incapaz de encontrar tu pareja? Basada en años de investigación, esta práctica guía de Logan Ury, científica del comportamiento y *machtmaker*, te ayudará a descubrir y corregir los patrones de conducta que perjudican tu vida amorosa para que dejes de interponerte en tu propio camino».

ELITE DAILY

«*Tu pareja ideal* puede ser la clave. Priorizando el enfoque psicológico, Logan Ury ofrece al lector una guía para encontrar pareja y conservarla.

SLATE

«Ury revela las falacias que rodean las relaciones románticas y nos enseña a navegar por el mundo de las apps de citas, cómo encontrar a nuestra pareja y cómo conseguir una relación duradera. Su libro está repleto de estudios interesantes, consejos

útiles e historias reales de personas a las que ha ayudado a encontrar el amor».

Revista *GREATER GOOD*

«Basándose en sus profundos conocimientos de psicología y ciencias del comportamiento —Logan Ury se licenció en Psicología en la Universidad de Harvard— la autora de *Tu pareja ideal* ayuda al lector a orientarse en la búsqueda de su pareja sentimental y a obtener mejores resultados y más duraderos».

PUBLISHERS WEEKLY

«*Tu pareja ideal* es una lectura obligada para los millennials que se encuentren viviendo cualquier etapa de una relación sentimental. Los consejos son muy claros, fundamentados en trabajos de investigación y realmente fáciles de aplicar. Es el libro perfecto para cualquiera que desee mejorar su estrategia en el mundo de las citas».

JORDANA ABRAHAM, cofundadora de Betches Media
y presentadora del pódcast *¿U Up?*

«Este libro nos recuerda sabiamente que para encontrar y conservar a la persona amada no hace falta recurrir a un misterioso don divino, sino que se trata de una habilidad que todos podemos aprender. Su gran valor es que nos enseña que los fracasos del pasado pueden convertirse en indicadores del éxito futuro».

ALAIN DE BOTTON, autor de *El curso del amor*

«Este es un libro revelador. Basado en los conocimientos más recientes en el ámbito de las ciencias del comportamiento y escrito con un lenguaje ameno, lleno de ejercicios prácticos y listas de verificación, Logan Ury ofrece una guía que te ayudará a evitar muchas de las trampas a las que se enfrenta la gente a la hora de

encontrar y mantener relaciones de pareja en el mundo actual. Además, su lectura seguramente te ayudará también a tomar otras grandes decisiones en otras facetas de la vida».

BARRY SCHWARTZ, profesora de la Escuela de Negocios Haas de la Universidad de Berkeley y autora de *La paradoja de la elección*.

«Ury nos brinda una gran variedad de excelentes sugerencias (e información científica) para encontrar, construir y mantener una relación de pareja romántica, excitante y exitosa».

HELEN FISHER, autora de *Anatomía del amor* e investigadora principal del Instituto Kinsey

«Profundo y entretenido, *Tu pareja ideal* es una lectura obligada tanto para los románticos desesperanzados como para los optimistas, y para cualquiera que siga creyendo que el amor verdadero es posible».

DANIEL GILBERT, catedrático de psicología Edgar Pierce de la Universidad de Harvard y autor de *Tropezar con la felicidad*, superventas del *New York Times*.

«El enfoque práctico y directo de Logan Ury sobre cómo conseguir pareja es una clase magistral en ciencias del comportamiento. También es un libro sincero, divertido y lleno de sentimiento. *Tu pareja ideal* es una guía esencial que permite desmontar ciertos mitos alrededor del mundo de las citas moderno y así encontrar una relación de pareja que realmente merezca la pena».

MANDY LEN CATRON, autora de *How to Fall in Love with Anyone*

TU PAREJA IDEAL

La guía que te ayudará a
encontrar el amor duradero

LOGAN URY

REMLife

How To Not Die Alone

Tu pareja ideal

Copyright © 2021 Logan Ury

Published by arrangement with the original publisher, Simon & Schuster, Inc

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

© Editorial Reverté, S. A., 2023

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-79-8

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9760-0 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9761-7 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del *copyright* y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Para Scott, la mejor elección de mi vida.

*Y para mis padres: su amor y su cariño
hicieron que todo fuera posible.*

CONTENIDOS

Nota del autor xi

Introducción 1

PRIMERA PARTE: PREPÁRATE

- CAPÍTULO 1. ¿Por qué nunca ha habido tanta dificultad para encontrar una pareja?**
Cómo podemos afrontar los retos de las citas modernas 11
- CAPÍTULO 2. Los tres perfiles en las citas**
Cómo identificar tus puntos ciegos en las citas 19
- CAPÍTULO 3. Disney miente**
Cómo dominar un perfil romántico 25
- CAPÍTULO 4. No dejes que la perfección te impida construir algo grande**
Cómo dominar un perfil maximizador 41
- CAPÍTULO 5. No lo dudes, pasa a la acción**
Cómo dominar un perfil indeciso 57
- CAPÍTULO 6. ¿Cuál es tu estilo de apego?**
Cómo gestionar tu estilo de apego 77
- CAPÍTULO 7. Busca una pareja para toda la vida, no una para el baile de graduación**
Cómo centrarte en lo que es importante para conseguir una pareja duradera 89

SEGUNDA PARTE: PONTE EN MARCHA

- CAPÍTULO 8. Crees que sabes lo que quieres, pero te equivocas**
Cómo evitar las trampas de las citas online 125
- CAPÍTULO 9. Conoce a gente en la vida real**
Cómo encontrar el amor al margen de las aplicaciones de citas 157
- CAPÍTULO 10. Esto es una cita, no una entrevista de trabajo**
Cómo puedes mejorar tus citas 177
- CAPÍTULO 11. ¡Al infierno con la chispa!**
Desterrando el mito de la química en las relaciones 203
- CAPÍTULO 12. Tener una segunda cita**
Cómo saber si debes quedar con alguien una segunda vez 211

TERCERA PARTE: LA HORA DE LA VERDAD

- CAPÍTULO 13. Decide, no te dejes llevar**
Cómo actuar con conciencia en los momentos clave de una relación 233
- CAPÍTULO 14. No deseches las relaciones ni te aferres a ellas**
Cómo decidir si tienes que romper 249
- CAPÍTULO 15. Haz un plan de ruptura**
Cómo romper con alguien 273
- CAPÍTULO 16. Reformula la ruptura como una ganancia, no como una pérdida**
Cómo superar el desamor 295

CAPÍTULO 17. Qué tienes que hacer antes de dar el «sí, quiero»	
Cómo decidir si debes casarte	311
CAPÍTULO 18. Amor intencional	
Cómo construir relaciones duraderas	325
AGRADECIMIENTOS	337
APÉNDICE	
Documento de planificación de conversaciones críticas	345
Contrato de la relación: ejercicios de autorreflexión	349
Contrato de la relación	355
NOTAS	369
SOBRE LA AUTORA	387

NOTA DEL AUTOR

Si hablamos sobre investigación académica, aquí va una mala noticia: la mayoría de los estudios realizados hasta la fecha se han centrado principalmente en parejas cisgénero. Afortunadamente, a partir de que los investigadores empezaran a estudiar las relaciones LGBTQ+, descubrieron que muchos de sus problemas son similares y que pueden beneficiarse de muchos de los conocimientos de las investigaciones existentes.

Para escribir este libro he entrevistado a gente de todas las orientaciones e identidades sexuales. Quería compartir historias de amor y experiencias de citas LGBTQ+. Todas las historias que aparecen en este libro son reales, aunque algunos de los personajes están compuestos por varios individuos. Los nombres y los rasgos identitarios han sido modificados, así como los diálogos.

Cuando terminé este manuscrito acepté un trabajo como directora de ciencia de las relaciones en la app de citas Hinge. Y este trabajo me ofrece la oportunidad de ayudar a millones de personas a mejorar sus relaciones sentimentales. Toda la investigación y las opiniones que aparecen en este libro son exclusivamente mías.

INTRODUCCIÓN

Quizá piensas que a ti no te hace falta comprar un libro sobre el amor, que el amor es algo sencillo, natural y orgánico. Simplemente, te *enamoras*; nunca *piensas* cómo hacerlo. Se trata de una reacción química espontánea, no de una decisión bien calculada.

Pero aquí estás, con este libro en tus manos, porque quieres encontrar el amor y de momento no has tenido éxito. Y este es el verdadero motivo: aunque el amor sea un instinto natural, tener una cita no lo es. No nacemos sabiendo elegir a nuestra pareja ideal.

De lo contrario, yo no tendría trabajo. Soy coach de citas y *matchmaker*. He estudiado psicología en Harvard y me he dedicado varios años a la investigación sobre el comportamiento humano y las relaciones. Y todo ese trabajo me ha llevado hasta el **amor intencional** (Intentional Love), mi filosofía para crear relaciones sanas. El amor intencional te permite concebir tu vida amorosa como una serie de elecciones, no de desgracias. Este libro te ayudará a estar informado y a que te decidas a: reconocer tus malos hábitos, a adaptar tus estrategias para encontrar pareja y a abordar los temas fundamentales sobre una relación.

Una buena relación no cae del cielo, se *construye* paso a paso. Una relación duradera no es un capricho del azar. Es la culminación de una serie de decisiones, como por ejemplo:

cuándo empezar a salir, con quién hacerlo, cómo romper con la persona equivocada o cuándo sentar la cabeza. Si tomas las decisiones acertadas, vivirás una gran historia de amor. Si eliges las erróneas, estarás condenado a repetir los mismos patrones dañinos una y otra vez.

TE AVISO DE ANTEMANO: SOMOS IRRACIONALES

A menudo no entendemos por qué solemos tomar ciertas decisiones, y eso nos hace cometer errores. Esos errores frustran nuestra búsqueda del amor. Y, en este tema, la ciencia del comportamiento puede echarnos una mano.

La ciencia del comportamiento estudia cómo tomamos las decisiones. Nos permite destapar las capas de nuestra mente, echar un vistazo y comprender por qué solemos tomar ciertas decisiones. ¡Cuidado! Te aviso de antemano: somos irracionales. Solemos tomar decisiones que van en contra de nuestros intereses.

Esto ocurre en todos los ámbitos de nuestra vida. Por ejemplo, cuando decimos que queremos ahorrar para la jubilación pero, luego, vaciamos la tarjeta de crédito para decorar nuestro apartamento. O cuando nos proponemos hacer más ejercicio y acabamos usando la cinta de correr como perchero. No importa cuántas veces ni cómo nos engañemos a la hora de marcarnos un objetivo: siempre tropezamos con la misma piedra.

Afortunadamente, este comportamiento irracional no tiene nada de arbitrario. Nuestro cerebro nos desvía del buen camino de forma predecible. Los científicos del comportamiento se sirven de ese conocimiento para ayudar a las personas a cambiar su conducta, con el objetivo de conseguir que sean más felices, sanas y prósperas.

De hecho, durante un tiempo aproveché mis conocimientos en la ciencia del comportamiento y los apliqué en Google: me asocié con el gran científico del comportamiento Dan Ariely para dirigir un grupo en Google llamado Irrational Lab, en homenaje a su libro *Predictably Irrational*. Pero mientras trabajaba felizmente con Dan y el equipo de Irrational Lab, estudiando el comportamiento humano y llevando a cabo experimentos, otra preocupación me rondaba por la cabeza. Entonces tenía unos veinte años y estaba soltera. Me enfrentaba a una de las preguntas más comunes e importantes en la vida: ¿Cómo hacer para encontrar el amor y conservarlo?

Desde siempre me ha interesado estudiar el tema de las citas, las relaciones y el sexo. En la universidad, analicé los hábitos de consumo de pornografía de los estudiantes de Harvard para un artículo que escribí llamado «Porn to Be Wild» —por cierto, los estudiantes de Harvard consumen mucha pornografía—. En mi primer trabajo para Google, años antes de empezar con el Irrational Lab, gestionaba las cuentas de Google Ads destinadas a la pornografía o a la compra de juguetes sexuales, como Bangbros, Playboy o Good Vibrations. De forma extraoficial, la gente llamaba a nuestro equipo «The Porn Pod».

El origen de mi curiosidad por las relaciones interpersonales se remonta a mi infancia. Crecí en una familia feliz y cariñosa, pero mis padres se divorciaron cuando tenía diecisiete años. Entonces, mi burbuja del «felices para siempre» estalló, y dejé de dar por sentado que el éxito de una relación matrimonial duraba toda la vida.

En aquel momento yo no tenía pareja. Las apps de citas acababan de salir al mercado y yo pasaba mucho tiempo en ellas. No era la única: mi entorno estaba repleto de gente como yo. Habíamos pasado del primer iPod («mil canciones en tu bolsillo») a los omnipresentes smartphones que te ofrecían la posibilidad de

encontrar mil citas de Tinder sin salir de casa. En lugar de tener que casarnos con los Bobby o Belinda de turno de nuestro barrio, podíamos elegir entre miles de singles en internet.

Con esta idea en la cabeza, empecé un proyecto paralelo llamado «Charlas en Google: un romance moderno», un ciclo de conferencias sobre los principales retos que plantean las citas y las relaciones modernas. Entrevisté a prestigiosos expertos mundiales sobre los contactos online, la comunicación en la era digital, la monogamia, la empatía y los secretos para lograr un matrimonio feliz. En cuestión de horas, miles de internautas se unieron a la lista de correo electrónico para recibir información sobre estas conferencias. Cuando las entrevistas estuvieron en línea, recibieron millones de visualizaciones en YouTube. Por lo visto, mis amigos y yo no éramos los únicos que teníamos que hacer frente a esta situación.

Una noche, un desconocido se aproximó y me dijo:

—He escuchado tu charla sobre el poliamor. No sabía que las relaciones pudieran funcionar de ese modo. Me has cambiado la vida.

En ese momento, me di cuenta del alcance de mi trabajo. Había encontrado mi verdadera vocación.

Sin embargo, no quería convertirme en otra más de los gurús del amor que ofrecen consejos sobre temas sentimentales sin ninguna base científica. Pensé: «¿Y si utilizo las herramientas de la ciencia del comportamiento que he desarrollado en Google para ayudar a las personas a que tomen mejores decisiones en sus relaciones sentimentales?».

IRRACIONALES PARA SIEMPRE

Así que, después de trabajar casi una década en el sector tecnológico, dejé mi empleo y me propuse ayudar a la gente a

establecer y mantener relaciones duraderas. Creo que son nuestros propios hábitos erróneos utilizados en la toma de decisiones los que nos hacen tropezar, y la ciencia del comportamiento es la pieza que falta para ayudar a las personas a cambiar su conducta, romper con sus malos hábitos y conseguir establecer una relación sentimental sólida.

Encontrar pareja ya es de por sí una tarea increíblemente complicada, lastrada por el bagaje cultural, las malas recomendaciones y la presión social y familiar. Pero, hasta la fecha, nadie había utilizado específicamente la ciencia del comportamiento para facilitar la tarea de elegir a la persona adecuada. Quizá porque nos imaginamos que la magia del amor escapa al análisis científico. O quizá porque tememos recibir reproches del tipo: *¿Quién quiere ser racional en el amor?* Pero no se trata de eso. No estoy intentando convertirte en alguien que se transforme en un superordenador hiperracional que analice todas las posibles variables y arroje como resultado final a tu pareja ideal. Solo pretendo ayudarte a que superes tus puntos ciegos que están obstaculizándote en la búsqueda de tu media naranja.

El cambio de actitud implica un proceso que consta de dos etapas. Primero aprenderemos sobre las fuerzas invisibles que impulsan nuestro comportamiento, esos errores de criterio que nos llevan a cometer costosas equivocaciones. Por ejemplo, no comprometernos con alguien simplemente por pensar que podemos encontrar a alguien mejor (capítulo 4), buscar una pareja para salir de fiesta en lugar de una pareja para toda la vida (capítulo 7) o seguir manteniendo una relación que no nos conviene una vez que esta ya haya finalizado (capítulo 14).

Pero no basta con ser conscientes de esas fuerzas para resolver el problema: saber que no deberías salir con «chicos

malos» ni con «manic pixie dream girls» no los hace ser menos atractivos. Tienes que hacer algo más al respecto. Y es aquí donde entra en juego una segunda fase en la que interviene de nuevo la ciencia del comportamiento. Una variedad de estrategias contrastadas que pueden ayudarte a pasar del conocimiento a la acción. El segundo paso consiste en establecer un nuevo enfoque que te ayudará a cambiar tu conducta y así alcanzar tu objetivo. En todos los capítulos se incluyen una serie de modelos y ejercicios prácticos que te permitirán pasar a la acción y tomar ciertas decisiones importantes relativas a tus citas para encontrar pareja.

¿CÓMO PUEDE AYUDARTE ESTE LIBRO?

Con la lectura de este libro descubrirás que no has perdido la cabeza. Que no estás enfrentándote en solitario a estas preocupaciones. Todas las preguntas y temores que te asaltan son totalmente normales.

Pese a que en las relaciones de pareja no hay nada seguro, sí *puedes* abordar la toma de decisiones de un modo más inteligente, apoyándote en las investigaciones que permiten identificar los puntos fuertes y débiles de nuestro cerebro (y de nuestro corazón). El Amor Intencional tiene en cuenta tanto los avances realizados en el ámbito de la ciencia de las relaciones (qué es lo que funciona en una relación duradera) como los conocimientos obtenidos en el campo de la ciencia del comportamiento (cómo conseguir que se cumplan todas nuestras metas).

Te enseñaré un método singular. Y gracias a él conseguirás disfrutar de la calma y confianza necesarias.

Ha funcionado con mis clientes y sé que puede ayudarte a ti también.

Sección 1: Prepárate

Empezaremos analizando por qué encontrar pareja hoy en día es más difícil que nunca. A continuación, responderás a un cuestionario para descubrir tus puntos ciegos a la hora de relacionarte, es decir, aquellos hábitos y actitudes personales que no te permiten avanzar, probablemente sin que ni siquiera te des cuenta. Entonces te explicaré qué efecto de bloqueo tienen esos patrones en tu vida sentimental y qué puedes hacer para superarlos. Seguidamente hablaremos de la teoría del apego y de qué manera esta proporciona una explicación sobre cómo las experiencias relacionales tempranas afectan a las personas a las que amamos y cómo las amamos a lo largo de nuestra vida. Finalmente, te explicaré lo que debes considerar a la hora de buscar una relación duradera. Y lo más probable es que no sea lo que piensas.

Sección 2: Busca tu pareja

En esta sección analizaremos en profundidad las aplicaciones de citas. Te ayudaré a identificar y superar las trampas comunes en el mundo de la búsqueda de pareja. Conseguiremos que hagas mejores *matches*, que conozcas a gente en la vida real (IRL) y que tengas citas que no parezcan entrevistas de trabajo. Aprenderás un excelente e innovador sistema para decidir con quién deberías volver a quedar.

Sección 3: Las cartas sobre la mesa

Después hablaremos de cómo tomar las decisiones más importantes en tu relación, incluyendo el momento de definir la relación (DTR) y determinar si deberíais empezar una relación de pareja. Te explicaré cómo decidir si debes romper con

alguien, cómo hacerlo y cómo superar el desamor. Si las cosas progresan, puede que te preguntes: «¿Deberíamos casarnos?». El último capítulo de esta sección te ayudará a responder a esa pregunta. Por último, terminaremos con una lista de técnicas para que tu relación tenga éxito a largo plazo, invirtiendo atención diaria y diseñando relaciones que evolucionen y cambien a medida que las personas que las componen también lo hacen.

COMPROMÉTETE A HACER LAS COSAS DE MANERA DIFERENTE

Estás leyendo este libro porque quieres encontrar el amor. Puede que tus relaciones anteriores no consiguieran que dieras lo mejor de ti, que te decepcionaran o que te abandonaran. O quizá nunca hayas tenido pareja. Los estudios, el trabajo, la familia y todas las complicaciones de la vida se han interpuesto en tu camino. Pero en el fondo, sientes que lo que quieres realmente es encontrar a alguien.

Estoy aquí para ayudarte a dar el próximo paso. Quiero que me consideres tu coach de citas, que seas mi cliente. Y esta es tu primera tarea: comprométete a realizar los ejercicios que te recomiendo. ¡Realmente funcionan!. Dame la oportunidad de ayudarte a cambiar tu mentalidad. Llevas toda la vida haciendo las cosas según tus reglas. ¿Por qué no pruebas algo distinto? Una relación de amor duradera puede estar esperándote a la vuelta de la esquina.