

Fecha: 15/09/2017
Fuente: LA ESTRELLA DEL (LOA-CHILE)
Pag: 16
Art: 2
Título: CONOZCA LOS PRINCIPALES TIPS PARA SALIR DE LA "FRIENDZONE"

Tamaño: 26,3x38,5
Cm2: 1011

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA]

Conozca los principales tips para salir de la "Friendzone"

Especialistas recomiendan asegurarse de cuáles son sus propios sentimientos, luego consultar a un tercero si tiene posibilidades y, recién entonces, analizar la mejor estrategia para "cambiar de nivel".

Carmila Espinoza López

Comienza la cuenta regresiva para Fiestas Patrias y muchos planean disfrutar la celebración con cercanos. Y, para algunos, un paseo entre amigos puede ser la oportunidad perfecta para confesar a su "partner" que sus sentimientos de amistad han cambiado y se han convertido en enamoramiento.

Y es que, aunque para algunos parezca imposible ver a un amigo "con otros ojos", puede surgir una relación amorosa entre quienes se conocen en otro plano. La actriz Javiera Acevedo reveló a Revista Caras hace unas semanas que mantiene una relación con un hombre que conocía hace tiempo y a quien sacó de la "Friendzone".

¿Pero cómo saber cuándo, cómo y dónde declararse, y si es buena o mala idea hacerlo? Expertos entregan acá sus mejores tips.

ESTAR SEGUROS

Luis Pino, docente de la Escuela de Psicología de Universidad de Las Américas-UDLA, explica que en este tipo de casos el primer paso es que la persona esté segura de estar enamorada.

"La primera persona a la que tiene que confesarle algo es así misma: es decir, tener claro qué es lo que siento, lo que pretendo y mis objetivos con ese s e n -

tir. ¿Cuál es la causa de ese sentir? Porque podría estar asociado a procesos de habituación, porque uno comparte cotidianamente con un amigo y lo más probable es que sienta atracción", dice el académico.

RECURRIR A UN TERCERO

Un segundo paso es recurrir a una persona con quien se pueda hablar con confianza y explicarle lo que pasa a nivel sentimental. "Puede ser un familiar u otro amigo. Los consejos de sentido común son muy sabios, incluso más sabios que los de un profesional o psicólogo, porque el sujeto conoce la condición y situación", dice Pino.

El especialista añade que, por esta vía de la consulta, podría incluso averiguar si el amigo u amiga de quien se enamoró siente algo similar por usted, o ha hablado en este sentido con otras personas.

"La sugerencia no es llegar y contarlo impulsivamente al amigo de quien se está enamorado, sino hablar con otro amigo que conozca esta dinámica y pueda orientarlo. Esa persona puede saber si hay cierta reciprocidad. Incluso, la otra persona involucrada puede haber comentado que se g u s -



La primera persona a la que tiene que confesarle algo es a sí misma: es decir, tener claro qué es lo que siento, lo que pretendo y mis objetivos"

Luis Pino,
psicólogo de la UDLA

taban", recalca Pino.

LA CONFESIÓN

Pino plantea que un tercer paso es declararse, lo que debiera ocurrir según su personalidad y la de su contraparte.

"Uno conoce al amigo y sabe si es una persona concreta o atenta a las sutilezas. Haciendo un juicio de género, las m u j e r e s son más ávidas a las sutilezas,

a lo implícito, a entender lo no verbal. Los hombres somos más concretos", explica el experto.

Añade que se pueden seguir diferentes tácticas para dar a conocer la verdad: "Hay una ventaja, como es un amigo, uno sabe qué le gusta al otro, lo que quiere y cómo entiende ciertas conversaciones. Si es una persona que puede entender el lenguaje implícito, lo no verbal, bastaría con ciertas insinuaciones para que entienda. Si es una persona concreta, uno tiene que ser cuidadoso e, incluso, armar un plan de acción mental. De lo más periférico a lo medular: decir, 'tú me gustas' y plantear una segunda pregunta... ¿Qué va a pasar ahora?"

Fernando Marchant, psicólogo de Centros Médicos de Vida Integra, plantea que es importante mantener el control y "no generar una relación neurótica, que se vive en oscuridad, en silencio o escondido. Llena de engaños y mentiras. Si se esconde lo que se siente, se está en una relación neurótica".

RESPECTAR LOS COMPROMISOS

En caso de enamorarse de alguien que tiene otra pareja, el experto

recomienda ser respetuoso.

"Si tú quieres empezar algo, el otro tiene que haber terminado lo que tiene. Lo que está pendiente, porque, si no, te quedas en una situación muy peligrosa y egoísta", dice Marchant.

Pino concuerda en que uno de los casos más complicados es cuando la persona se enamora de un amigo que tiene pareja. En estos casos, mantenerse alejado podría ayudar: "Si hay terceras personas y hay una condición de celos, hay que ser cuidadoso y, a veces, tomar distancia es positivo para cuidar a la otra persona. Uno tiene afectos positivos en el otro y tiene que estar dispuesto a no dañar".

ESPERAR UNA RESPUESTA

Marchant comenta que una vez que se hace saber a la otra persona que se siente algo por ella, es importante conversar y llegar a ciertos acuerdos: "Uno puede escuchar a la otra parte, porque la relación es dual. Podría responder: 'yo te quiero mucho, pero quiero seguir la amistad o me las quiero jugar por ti'".

Pino comenta que, tras declararse románticamente a un amigo, existen diferentes reacciones: "Hay casos de amigos que se cuentan y terminan siendo pareja. Otros continúan siendo amigos o deciden separarse porque es incómodo y genera conflicto que una de las partes se sienta atraída por el otro".

