

La primera cita

Los expertos de Derby Hotels Collection nos sugieren el marco adecuado, el menú perfecto y una atmósfera propicia para disfrutar de un encuentro romántico

La Dra. Adela Berrozpe, experta en psicoterapia de pareja de The Doctors, desmitifica la primera cita y sugiere vivirla con naturalidad, sin estrés y sin exagerar nuestras expectativas

Cada primera cita es diferente. Hay tantos encuentros de corte romántico, como variables están en juego: edad, sexo, cultura, contexto, tipo de relación previa en la pareja... En cualquier caso, una primera cita siempre viene precedida por un deseo de establecer una relación sentimental y suele generar una serie de emociones que van desde la alegría hasta el miedo pasando por la incertidumbre. Éstas desencadenan en un estado mental diferente, generalmente de cierta euforia y nerviosismo, que puede jugarnos una mala pasada ya que nos hace comportarnos de una forma que no corresponde con la realidad. Paradójicamente, según Adela Berrozpe, psicóloga experta en psicoterapia familiar y de pareja de The Doctors, el secreto para conseguir salir airoso de este tipo de encuentros es mostrarse tal y como uno es: natural. Es quizás lo más difícil ya que requiere tener un buen manejo de las emociones y saber expresarlas en el momento adecuado y en la justa medida; aunque sin perder ese puntito que nos hace estar más ilusionados, más audaces y más radiantes.

Para controlar los nervios, relajarse y, sobre todo, disfrutar de la velada., la Dra. Berrozpe nos aconseja identificar nuestras emociones, “alfabetizarlas”, observar cómo y cuándo se ponen en marcha y ante qué estímulos. Conocer las reacciones que éstas generan y analizar las consecuencias. De esta forma podremos buscar respuestas más adecuadas a nuestro objetivo. En resumen, el secreto está en conocernos a nosotros mismos para evitar dar una falsa imagen a nuestro acompañante.

¿Dónde quedamos?

El primer paso es elegir un marco adecuado, que propicie la intimidad, la charla y que podamos convertir en todo un descubrimiento para nuestra pareja. “Proponemos un espacio único en pleno centro de la ciudad, una joya secreta que se encuentra en plenas Ramblas de Barcelona. Capaz de convertir cualquier velada en una experiencia inolvidable, el restaurante El Regulador, en el Hotel Bagués es una propuesta romántica, elegante y sin duda sorprendente” explica Anna Pons, Directora Comercial de Derby Hotels Collection.



En efecto, la elección del lugar de la cita puede resultar determinante. Situado en un Palacio en el centro de Barcelona, la decoración del Hotel Bagués transpira romanticismo. Se trata de un *bijou hotel* situado en el antiguo taller-joyería Bagués-Masriera. Su decoración revive el máximo esplendor de los años en los que el Modernismo y el Art Noveau convirtieron la ciudad en una de las capitales culturales del mundo.

Integrado totalmente en el conjunto del hotel, el Restaurante *El Regulador* tiene acceso directo desde Las Ramblas. Respira la misma calma, el mismo ambiente casi secular de todo el edificio. Propicia la contemplación del espectáculo de Barcelona a través de sus amplios ventanales, en unos lujosos sofás en seda rodeados de sinuosos biombos en madera maciza de vengué. Coronan este espacio unas espectaculares lámparas de cristal veneciano diseñadas por Mariano Fortuny.



La primera impresión

Hemos elegido el lugar propicio, nos hemos preparado para mostrarnos tal y como somos. Para una primera cita elegiremos también un *look* acorde que nos haga sentir elegantes pero cómodos, huyendo de cualquier artificio que no sea acorde a nuestra personalidad: “Conocernos, estar satisfechos con nosotros mismos y querernos son requisitos imprescindibles para enamorarnos” apunta la experta de The Doctors. La psicóloga desmitifica la idea de que “la primera impresión es la que vale” y aconseja no querer impresionar a nuestra pareja aparentando lo que no somos. Lo que sí recomienda tener muy en cuenta es que “una mala impresión en una primera cita sí puede resultar determinante: Seguro que no nos va a gustar una persona que se muestre mal educada, que nos haga sentir mal o que ocupe todo el espacio verbal, por ejemplo”.

Una rosa y una copa de champagne es sin duda un buen comienzo, según los responsables de El Regulador. De esta forma los comensales pueden elegir en una carta de platos escrupulosamente seleccionados y pensados para disfrutar del mejor producto de la Boquería. Así, de la mano del chef Raúl Sánchez, las mejores carnes, pescados, verduras y frutas de Barcelona son las protagonistas en la cocina del Bagués En una primera cita, y como especialidad de la casa, no puede faltar el marisco. “Las ostras son sin duda una muy buena elección para una cena romántica. Además resultan fáciles de comer y muy sugerentes” según el chef de El Regulador.

Aunque la carta de El Regulador invite a ello, no es aconsejable compartir platos en una primera cita, para evitar conflictos o negociaciones... quizá sea más adecuado compartir el postre. En este sentido, para una primera cita no falla nunca el chocolate. *La Tentación de Chocolate con sorbete de mandarina* o los *Buñuelos con sorbete de pimienta de Sechuan* son dos de las delicias que nos propone el restaurante del Bagués. El chocolate líquido y caliente, los contrastes de sabores y texturas los convierte en un broche final de excepción para una cena romántica.



Tentación de Chocolate con sorbete de mandarina

En las distancias cortas

“En la mesa y en el juego se conoce al compañero”: Para crear un buen clima, una de las herramientas más infalibles que tenemos es el arte de comunicar: En primer lugar, utilizar el sentido común a la hora de dar curso a la conversación. En segundo lugar, y muy importante, escuchar activamente y por último controlar el lenguaje no verbal.

La Dra. Adela Berrozpe propone utilizar la escucha activa como herramienta básica para conectar con nuestra pareja: “Escuchar activamente es hacerlo con los cinco sentidos, sin prejuicios, sin poner filtros a las palabras para evitar la *sordera selectiva* y no escuchar sólo lo que queremos, lo que nos interesa, lo que creemos que va a decir o que está pensando la otra persona”. Escuchar activamente a nuestro interlocutor nos relajará y propiciará ese buen clima que buscamos en cualquier encuentro. La Doctora apuesta por la sinceridad y naturalidad para que la conversación fluya. “no debemos pretender conocer en profundidad a la otra persona, ya tendremos tiempo si todo sale bien. Así pues evitemos los interrogatorios y las charlas densas” apunta la psicóloga Nada mejor que poner en marcha las virtudes que uno posea, como por ejemplo el sentido del humor, para conectar con nuestro acompañante y conseguir la complicidad que estamos buscando.

El lenguaje no verbal nos acompaña siempre. Transmite entre el 60 y el 80% de nuestro mensaje. Es por esto que debemos tenerlo muy en cuenta: “lo más importante es que nuestra comunicación sea coherente; que apoyemos nuestras palabras con nuestros gestos o miradas, que los mensajes no resulten contradictorios” sugiere la experta. Cuidaremos también el espacio personal de cada individuo, algo a tener muy en cuenta si procedemos de culturas distintas.

Después de cenar

Tras la cena en El Regulador, nada resulta más romántico que continuar la velada con uno de los exclusivos cocktails de su carta. La sugerencia de la casa para una primera cita es un clásico: el Kir Royal. Con champagne y casis (licor de grosella), en El Regulador lo sirven con flor de hibiscus macerada en almíbar, planta a la que se le atribuyen también propiedades afrodisíacas.

La situación del hotel resulta un aparador fantástico sobre uno de los mejores espectáculos de Barcelona: Las Ramblas. “El Bagués proporciona a sus huéspedes y a los clientes del restaurante un punto de vista sorprendente sobre la ciudad, en el meollo pero sin bullicio, como en un oasis” describe Anna Pons. Además este 5 estrellas cuenta con un pequeño museo abierto a todos aquellos interesados en la joyería modernista. En la primera planta, abierta al Hall del Hotel, la Sala-Museo Bagués- Masriera alberga de forma permanente la exposición sobre Masriera más completa del mundo. Pueden verse piezas que han sido expuestas en los museos más importantes del mundo como el The Metropolitan Museum of Art de Nueva York o el Museo Van Gogh de Ámsterdam, por ejemplo. Una sorprendente oportunidad para finalizar la velada de una forma realmente original.

Ojo con las falsas expectativas

Para conseguir que una primera cita resulte positiva es primordial no haberse creado falsas expectativas o bien ideas equivocadas sobre el objetivo del encuentro. Incluso aunque se consiga desencadenar cierto grado de vínculo amoroso y de atracción sexual “tras una primera cita no podemos hablar de la creación de una pareja”. La constitución de una pareja conlleva un proceso mucho más complicado que requiere la laboriosa acomodación de dos identidades individuales, que se unen afectivamente en un proyecto común” según la experta de The Doctors. Así pues, en un primer encuentro lo que debemos esperar es una toma de contacto, el inicio de la aventura de conocerse.

Si cabe, aun hay que ser más precavido y tener más cuidado con las expectativas en primeras citas a través de las redes sociales ya que es aún más habitual construir una imagen idealizada del otro que no corresponde con la realidad.

Segunda primera cita

“Nuestra mayor satisfacción es ver como las parejas repiten en nuestros restaurantes o hoteles” apunta Anna Pons. Repetir la primera cita o bien que cada cita sea tan excitante como la primera es algo que requiere cierto esfuerzo en todas las parejas. Por ello una “primera cita” es algo que la Dra. Berrozpe siempre recomienda en parejas consolidadas: “Es básico no perder una pizca de la chispa que genera la primera cita e intentar revivirla siempre, es el mejor antídoto contra el tedio y la rutina. Quién cree amar y no está con la persona amada y no lo comparte, se engaña ya que si no hay comunicación interactiva, se ama a sí mismo”. Así pues, no hay duda, son importantísimos los encuentros amorosos y cualquier día puede ser bueno para repetir una cena tan romántica como la primera, aunque de ésta haga ya mucho tiempo.

El Regulador

El Restaurante del Hotel Bagués cuenta con una capacidad para 45 comensales y ofrece un servicio de cocina *non stop* durante todo el día y hasta la madrugada. Está abierto para desayunos, almuerzos, cenas o, simplemente, para tomar una copa de champagne y degustar unas ostras.

Las Ramblas 105; Barcelona 08002
T. 933435000
derbyhotels.com



Acerca de Derby Hotels Collection

Fundada en 1968, Derby Hotels Collection es una de las empresas hoteleras de mayor prestigio en nuestro país. Sus hoteles son únicos y originales, espacios en los que convive el arte, la cultura y el lujo. Así, cada uno de sus establecimientos acoge en su interior una singular colección de obras de arte antiguo o contemporáneo. Cada uno es distinto e irrepetible, una experiencia nueva y sorprendente.

Actualmente cuenta con 18 establecimientos de lujo en Barcelona, Madrid, Londres y París. Entre ellos están sus buques insignia, miembros de Small Luxury hotels of the World y Design Hotels. En Barcelona el Claris 5*GL fue seleccionado como el "Mejor Hotel de Ciudad de Europa" por la prestigiosa editorial Condé Nast Johansens" así como formó parte de la reconocida "T+L World's Best Hotels 2008" que recoge los 500 mejores hoteles del mundo de la revista Travel + Leisure entre otros reconocimientos. El Hotel Urban 5*GL en Madrid es otro de los más galardonados, seleccionado para formar parte de GOLD LIST 2009 de la prestigiosa revista Condé Nast Traveler (World's best places to stay), también ha sido seleccionado recientemente junto con el Hotel Villa Real 5* para formar parte de la Condé Nast Traveler Readers' Choice Awards 2010 en la categoría de Mejores Hoteles del Sur de Europa. Por su lado, el Hotel Banke 4*S en París ha sido seleccionado recientemente como mejor hotel de París para la HOT LIST 2010 que edita la Revista Condé Nast Traveler.

Apasionado por los hoteles, el arte, la cultura y Barcelona, Jordi Clos es el Presidente de Derby Hotels Collection y Joaquim Clos Director General de la cadena. El sello y la identidad de la familia Clos está presente en todos los rincones de sus hoteles y apartamentos.



@Derby_Hotels
Derbyhotels

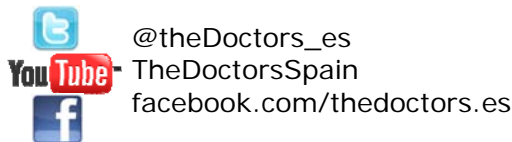
facebook.com/DerbyHotelsCollection

Acerca de TheDoctors.es®

TheDoctors.es® aglutina un selecto círculo constituido por los mejores doctores de España. Más de 450 expertos forman parte de esta iniciativa. Cuenta con 25 Directores Médicos, uno por especialidad, que velan por la rigurosidad de los contenidos y de la selección de médicos que integran esta plataforma. De esta forma, la plataforma online TheDoctors.es® permite encontrar el mejor médico de cada especialidad garantizando que el paciente, elija el doctor que elija, siempre estará acertando en su elección.

Los médicos que forman parte de TheDoctors.es® son seleccionados bajo un riguroso proceso, una auditoría en la que se tienen en cuenta factores determinantes como los años de experiencia, su currículum, los logros académicos o los cargos desempeñados en organizaciones públicas reconocidas. TheDoctors.es® aporta reconocimiento a sus integrantes y confianza a los pacientes, en resumen, un sello de calidad. Además es un canal directo con los pacientes en el que pueden resolver sus dudas y encontrar explicaciones sobre los tratamientos de forma asequible y rigurosa ya sea a través de vídeos o de las explicaciones que pueden verse en la web. Resulta también una forma muy cómoda de que los pacientes puedan pedir cita en las consulta.

www.thedoctors.es
902 502 031



Para más información prensa:

DERBY HOTELS COLLECTION

marketing@derbyhotels.com +34 93 366 88 00