

PSICOLOGIA

práctica

España 2,90€ (Canarias y Aeropuertos 3,05 €)
Portugal cont. 4,00€ N°182

CONECTA
CON LOS
DEMÁS
AUMENTA
TU EMPATÍA



MÁS BIENESTAR

A través de
la reflexología

TOMAR
DECISIONES
Guía para
hacerlo bien

**¡Vive
con
fuerza!**

AUMENTA
TU FELICIDAD
CONFIANDO
EN LOS QUE
TE RODEAN

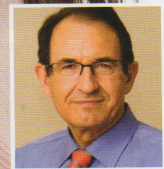
SUEÑOS
LÚCIDOS
Cómo usarlos
para crecer

TEST

¿Posees
inteligencia
emocional?

“¡NO AGUANTO
A MI PAREJA!”

Aprende a
convivir con
sus defectos



Bernabé Tierno

“Saber en qué
fallas te ayuda
a superarte”



8 480002 191890

00182

GLOBUS

Mila Cahue

“Quien ama no domina”

Hemos nacido para amar. Pero no nos conformamos con cualquier amor: lo queremos de la mejor calidad. Y cuando no lo conseguimos o nos engañan con relaciones que al final resultan tóxicas, sufrimos. La experta en parejas Mila Cahue analiza las claves de una relación de pareja sana

Por Marta Belmont



Si el amor es una fuente de placer, ¿por qué a veces nos causa tanto dolor? Puede que sea porque descubramos en el otro una cara que no mostraba al comienzo de la relación y el amor se

deshaga. O que la otra persona no responda a nuestros dardos de amor según nuestras expectativas, o de la forma como nos gustaría que lo hiciera. Y en ambos casos surge la frustración. Para la psicóloga experta en parejas Mila Cahue, autora de *Amor del bueno*, amar bien consiste en ser capaz de darle al ser amado lo que

necesita, no lo que uno crea o quiera darle”. En su opinión, amar es una conducta que hay que aprender, enseñar y practicar. Así que, si quieres una relación sana y en la que puedas crecer personalmente y con tu pareja, no dejes de leer lo que Cahue cuenta sobre el particular.

PSICOLOGÍA PRÁCTICA: ¿Cómo definiría lo que es “amor del bueno”?

MILA CAHUE: Por sintetizarlo de alguna manera, amor del bueno es el que se practica bien y el que resulta una experiencia positiva tanto para quien lo da como para quien lo recibe. Independientemente de que se trate de un amor para toda la vida o de unos momentos, la huella que deja a su paso es siempre constructiva.

¿Por qué necesitamos emparejarnos?

No todo el mundo lo necesita. Lo importante es que la experiencia de intimidad afectiva resulte satisfactoria en cualquiera que sea la modalidad que se presente. Cuando la pareja funciona bien, la vida es más fácil, pero no es condición absoluta para sentirse realizado.

¿Qué se precisa para amar bien a la pareja?

Saber hacerlo, y si no se sabe, estar dispuestos a aprender hasta el final. Y mucha práctica.



Captura este código QR y accederás a la web personal de Cahue, con más información sobre ella, sus libros, artículos, etc.

Hay que aprender a analizar, a tener claro qué hace feliz a quien amamos, respetar sus espacios, ser conscientes de qué conductas, palabras o gestos pueden herirle y no justificar nada que pueda dañarle. A veces, amar bien puede suponer tener que dejarle partir por las razones que sean oportunas.

¿O cortar a tiempo una relación que no nos conviene?

Evidentemente sí. Cuidamos bien de algo o de alguien no solamente cuando proporcionamos lo necesario para crecer, sino también cuando eliminamos aquello que impide que se desarrolle sano y robusto. Con frecuencia prolongamos innecesariamente relaciones que lo único que proporcionan es dolor y sufrimiento. Y esto no tiene nada que ver con el amor del bueno.

¿Qué nos lleva a elegir la pareja que escogemos?

Nuestro cerebro es un sistema muy complejo, y en él interactúan tendencias genéticas, aprendizajes en nuestros entornos, preferencias personales e incluso necesidades a veces no demasiado bien identificadas. Se puede elegir desde el amor, pero a veces llamamos amor a otros sentimientos como el miedo, la compasión o la carencia. Y ahí ya empezamos a equivocarnos.

Si, como usted afirma, hemos nacido para amar, entonces ¿por qué es tan difícil a veces amar de verdad?

Hemos nacido para amar porque en un entorno donde no hay amor, el resultado es algo amorfo. Una vida plena requiere de cuidado, atención, respeto y afectividad. En ocasio-

Mila Cahue

Es psicóloga de parejas del Centro de Psicología Álava Reyes y profesora en los masters de Psicología Clínica de diversas universidades. Colaboradora en varios medios, fue asesora para el grupo Meetic durante tres años y forma parte del consejo de redacción de la revista Clínica Contemporánea, además de coautora de varios libros.

nes resulta difícil, porque probablemente hemos aprendido a identificar como amor conductas que no tienen nada que ver con él: el egoísmo voraz disfrazado de pasión, la sobreprotección con su barniz de lástima, el miedo en forma de sumisión, o las necesidades económicas, sexuales o sociales. Cada una tiene su nombre propio, pero durante mucho tiempo se las ha asimilado directamente con la experiencia amorosa.

¿Tiene posibilidad de salvarse una relación en la que uno es dominante y manipulador y el otro sumiso?

Técnicamente, como relación, puede durar toda la vida, pues dominación y sumisión son complementarios y compatibles. Pero si estamos hablando de una relación satisfactoria y feliz, o pretendemos hacerlo pasar por una relación de amor, entonces hay poco que hacer. Quien ama no domina ni impone, y quien se ama y respeta a sí mismo no permite ser anulado en nombre de un presunto amor.

Hay personas, normalmente mujeres, que piensan que ceder a todo lo que su pareja quiere es demostrarle que le quiere. ¿Es una táctica acertada?

Existe una especie de ideología soterrada según la cual las parejas que se quieren bien no discuten ni se enfadan, o que una muestra de amor verdadero es ceder en todo lo que quiere el otro. De nuevo nos encontramos ante conductas que no tienen nada que ver con el amor del bueno. Algunas razones por las que no se trata de una táctica acertada serían, por un lado, que si uno se anula y cede en todo, pronto la pareja quedará convertida en un ente de personalidad única, adaptada a los deseos de uno de ellos. Difícilmente se podrá dar y recibir amor cuando uno de los dos ha desaparecido en su nombre. Por otro, la gran reflexión sería: ¿cómo puedo esperar

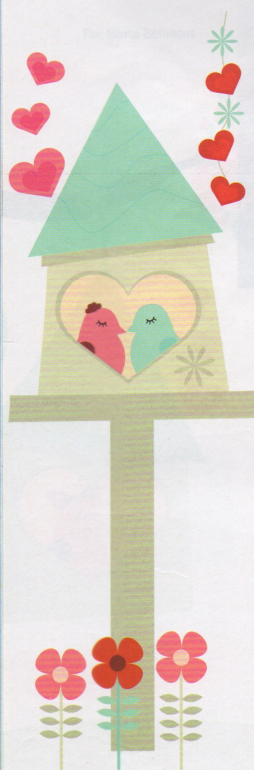
que mi pareja me quiera como me gustaría si desconoce mis necesidades, mis deseos, mis ilusiones? En pareja es sano ceder, pero tan solo como parte de los acuerdos que hay que consensuar cuando no hay unanimidad de opiniones.

¿Cómo es la convivencia con una persona perfeccionista? Si en este caso se llega a la saturación, ¿qué podemos hacer para no llegar a una ruptura?

Esta convivencia suele ser muy complicada y, por qué no decirlo, frustrante. El perfeccionista encuentra mal todo lo que no se hace a su manera, y deja poco espacio para que su pareja se manifieste con su personalidad. Está siempre corrigiendo, dando instrucciones o molestándose cuando las cosas no están como esperaba. A veces le resulta difícil comprender que, si ha tomado la decisión de vivir en pareja, esta también tiene un espacio que le corresponde, tanto físico como emocional, que raramente respeta. Y esto es una mala noticia para ellos, pues es algo absolutamente imperfecto. La ruptura puede evitarse si la persona perfeccionista baja sus niveles de exigencia respecto a la pareja con la que convive y se plantea su vida transformando sus baremos de perfección por los de superación.

¿Qué importancia tiene la confianza en una relación de pareja?

La confianza es el sutil y fino entramado de oro que cimenta una relación. Lo último que esperamos de quien nos conoce de una manera tan íntima, ya no solo físicamente, sino psicológica y emocionalmente, es que nos traicione, que nos haga daño, que abuse o haga mal uso de algo tan valioso. Cuando dos personas sienten que pueden confiar el uno en el otro, son capaces de superar cualquier eventualidad que aparezca en sus vidas. No hay nada que produzca más inseguridad y distanciamiento emocional que





la sensación de que alguien nos puede dejar colgados a la primera de cambio o en momentos cruciales.

¿Y qué pasa cuando uno de los miembros es desconfiado por naturaleza?

Quien haya elegido a una persona desconfiada como pareja probablemente viva con la sensación de no sentirse querido. La desconfianza supone gestos de rechazo, de negación, de cuestionamiento constante y, consecuentemente, de falta de valoración. Y en pareja sentirse querido es clave para querer seguir junto a una persona. Cuando se está recibiendo lo que a uno le hace feliz, ¿qué necesidad hay de cambiar? Y a la persona desconfiada le resulta muy difícil permitir que alguien le quiera bien. Suelen pensar más bien al contrario, que en algún momento se les va a hacer daño.

¿Y cuál es la importancia de la pasión?

La pasión es la fiesta, los fuegos artificiales y el abandono a los placeres de la sensualidad. Al cerebro le encanta la pasión siempre que se sepa administrar adecuadamente. En pareja hay que estar atentos a que, cuando la pasión de los primeros momentos se pase, saber encender la chispa de los cinco años, luego la de los 12, y así sucesivamente. La pasión tiene que ver con los sentidos: la vista, el tacto, el olfato, el gusto y el oído. Y con el abandono, preferiblemente en los brazos adecuados, a su disfrute. Con estos cinco

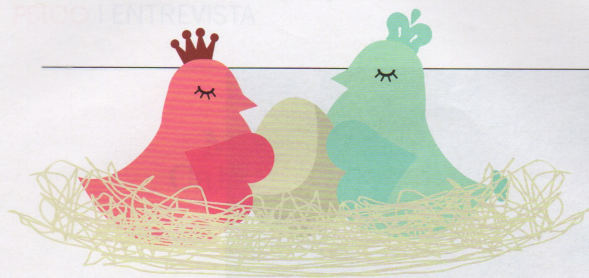
elementos combinados acertadamente no hay excusa para no saber crearse momentos inolvidables.

¿Por qué el amor romántico puede resultar tóxico?

Para esta pregunta utilizaré un símil: cuando uno se echa perfume, ¿utiliza unas gotitas en los lugares adecuados o derrama el frasco entero desde su cabeza? El toque romántico es extraordinario, pero se trata de un gesto especial para una persona única, en un momento bien escogido. Este nivel de esfuerzo no se puede mantener para lo cotidiano y, además, tampoco es necesario pues, si pierde su valor, deja de ser lo que tiene que ser: ese detalle que hace sentir a quien lo recibe como alguien único para quien se lo está dando. Aunque se trate tan solo de una relación de corto plazo.

Cuando el amor hace sufrir ¿indica que debemos tratar de cambiar las cosas o incluso de poner fin a la relación?

El sufrimiento es la consecuencia de una situación dolorosa no resuelta. En una primera fase, hay que intentar identificar y cambiar lo que esté produciendo ese dolor. Si no es posible, por la razón que sea, entonces hay que salir o sacar a la persona de una situación que el cerebro hace ya mucho tiempo que está indicando que está acabando con su supervivencia, física o emocional.



“La confianza es el sutil y fino entramado de oro que cimenta toda relación”

¿Existe el miedo a amar?

Para muchas personas este miedo es muy real. El miedo es indicativo de falta de recursos para resolver una situación difícil. Si se tiene miedo a amar, es probable que se hayan tenido experiencias dolorosas que uno no quiere repetir. Pero sobre todo indica que se está cometiendo algún error en la manera de entrar en las relaciones, o que no se sabe cómo salir de ellas cuando uno se da cuenta de que no son lo que esperaba. Pero, por suerte, es algo que se puede aprender.

¿Podría decirnos cuáles son los pilares en los que se asienta una relación estable y feliz?

El primero, ya lo hemos comentado, es la confianza. Esta ha de ir acompañada de respeto, empatía, atracción física, una comunicación fluida y un deseo de querer hacer feliz a quien se ama. Las relaciones estables, en el fondo, son las más positivamente inestables, pues las parejas que duran muchos años son las que son capaces de introducir cambios, de proponer, de sugerir, de equivocarse, de reírse de sus errores, y de estar conociéndose mutuamente hasta el final.

Para usted, las nuevas tecnologías pueden ayudar a potenciar una relación, ¿en qué sentido?

Las nuevas tecnologías son un instrumento más al servicio de las personas. Lo que hagamos con ellas depende de nosotros y, en el caso de las relaciones, facilita mucho la comunicación, el resolver situaciones con cierta holgura, sorprender con mensajes oportunos, sentirse más cómplices y compartir el día a día a pesar de estar en la distancia. Pero, como todo, tienen un límite que no debe sobrepasarse, pues también pueden servir para hipercontrolar, manipular, atosigar e incluso

agredir, aunque sea verbalmente. Como ya hemos apuntado, que sepamos utilizarlas de la mejor manera para potenciar nuestra vida y nuestras relaciones depende de nosotros.

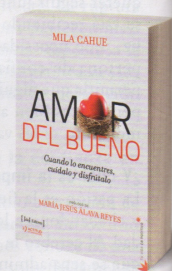
¿Qué hacer cuando nos damos cuenta de que la relación empieza a ser un verdadero problema?

Siempre hay que dar una primera oportunidad a intentar resolver los puntos conflictivos, o incluso aquellos de los que quizás no se haya hablado nunca. Al final, en pareja, todo sale. Disimular o mentir suele ser poco eficaz pues en la intimidad afectiva, queramos o no, todo acaba siendo transparente. A veces nos tocará tragarnos el orgullo y reconocer que nos hemos equivocado, o que hemos hecho algo mal, pero esa es precisamente una de las grandes aportaciones de estar en pareja: que nos obliga a crecer y a madurar como personas.

¿Cuáles serían las claves de una comunicación eficaz en la pareja?

Expresar las emociones y pensamientos sin ánimo de ofender ni de insultar, sino con sincera intención de resolver. A partir de aquí es imprescindible escuchar de la misma manera a la otra persona, empatizar o saber ponerse en el lugar del otro y llegar a acuerdos que a ambos les resulten satisfactorios. Y, por cierto, hay una forma de comunicación absolutamente clave en las parejas y que, además, no requiere tener que sentarse a hablar: las caricias. Es importante que estén presentes siempre, y que en su mayoría no tengan una intención únicamente sexual. Nuestro cerebro está preparado para percibir múltiples formatos de información, y la piel es una de sus fuentes principales. No hay que desaprovechar algo tan sencillo y tan valioso.

+ INFO



AMOR DEL BUENO
Mila Cahue.
Editorial: J de J
Editores y Actitud
Comunicación.
Páginas: 200.
Precio: 12 €.