

# vida sana

## NUTRICIÓN•RELACIONES•CUERPO Y MENTE

Un estilo de vida frenético, falta de comunicación, de comprensión, de gestos de cariño... son muchos los enemigos de una relación y son también muchas las cosas que podemos hacer para ahuyentártolos. Las descubrimos.

# las claves de una pareja feliz



MILA CAHUE  
Psicóloga de parejas del centro de psicología Álava Reyes milacahue.com

Por Rosario Rey  
rey@hearst.es



### GUÍA PARA AMAR

A amar se aprende. Descubre cómo cuidar el amor para poder disfrutarlo en "Amor del bueno", de Mila Cahue.



Está demostrado que una buena relación de pareja alarga la vida y mejora el estado de salud general, además de producir beneficios psíquicos. Sin embargo, parece que cada vez es más difícil alcanzar una relación estable, feliz, de confianza plena... ¿Por qué cada vez nos cuesta más? Y lo más importante, ¿cómo alcanzar ese estado ideal anhelado por la mayoría? La psicóloga Mila Cahue, experta en parejas, nos da las respuestas.

#### Dedica un tiempo para tu pareja

-¿Cuáles son los principales problemas de las parejas hoy en día?

-La falta de comunicación, de comprensión y de habilidades a la hora de expresar los

estados de ánimo, como llegar a casa enfadado y no ser capaz de expresar a tu pareja tu enfado y decir: necesito un paseo o que no me hable nadie. Hacemos todo lo contrario, que es descargar contra la pareja.

-El ritmo de vida actual tampoco ayuda en las relaciones...

-Es muy perjudicial. Tenemos un estilo de vida que dinamita. Casi no hay tiempo para la pareja. Además del trabajo, se han multiplicado las obligaciones con los hijos.

-¿Cómo superar esa barrera?

-Aprendiendo a no hablar a última hora de la noche o en el coche cuando se lleva a los niños al colegio. Hay que hacer un esfuerzo por tener regularmente, una vez a la semana o al menos al mes, un es-

pacio solo para la pareja, para hablar, para disfrutar...

-¿Qué otras claves son fundamentales para la felicidad?

-La primera es no agredir verbal ni física ni psicológicamente. Un mal gesto duele mucho porque la intimidad de las personas es lo más sensible.

#### Tus aliados, caricias y besos espontáneos

-Mostramos nuestra peor cara y nos cuesta mostrar la mejor.

-Si queremos cuidar a nuestra pareja no tiene que faltar nunca la caricia, no de carácter sexual, sino el beso espontáneo, coger de la mano, abrazar mientras ves la televisión... Hay estudios que dicen que las parejas que más se tocan son las que tienen más pro-

babilidades de mantenerse en el tiempo. Tampoco debe faltar esa palabra que demuestra que estamos atentos a sus necesidades.

-¿Hay que hablarlo todo?

-Todo se puede hablar, lo que importa es el cómo no el qué. Debemos saber expresar cómo nos sentimos y escuchar, aunque no estemos con ánimo. No importa que nuestra pareja sepa que la amamos, demuéstralos.

-¿En pareja damos por hecho demasiadas cosas?

-Sí, y en una pareja nunca se debe dar nada por sentado. Hay que estar conociéndose hasta el final. Cuando uno de los dos empieza a protestar es el momento de dedicarse un fin de semana, ver qué está ocurriendo y, si hay que meter cambios, hacerlo.