

sólo para parejas audaces

Evaluemos, entre los dos, la calidad de comunicación
de nuestra pareja



En nuestro número anterior, al programar las Jornadas de una Escuela de Padres en torno a la pareja, proponíamos, como actividad de la Jornada III inventar 25 ítems que evalúen una buena interacción de la pareja. Unos grupos de una Escuela de Padres de Lugo realizaron este trabajo y lo presentamos a continuación.

No pudieron limitarse y sobrepasaron los veinticinco. Este trabajo puede tener dos aplicaciones posibles:

1.ª Para otros grupos de Escuela de Padres:

Tomarlo como documento base: y, a partir de él, perfeccionar unos ítems de evaluación de la pareja.

2.ª Sólo para parejas audaces:

Utilizarlos como guía de evaluación de la calidad de comunicación en nuestra pareja concreta.

Con una advertencia: las parejas que se decidan por la 2.ª opción ya tienen un punto positivo en su evaluación: decidirse a autoevaluarse juntos. Las parejas que se llevan mal, no hacen esto jamás. Todo se resuelve en reproches de uno contra el otro.

ITEMS DE UNA PAREJA IDEAL BIEN INTERACCIONADA

Profesionalidad

1. Cada uno permite, favorece, valora, la realización profesional del otro.

2. Cada uno acepta con interés y alegría el trabajo del otro, aunque sea meramente el doméstico.

3. Acepta las relaciones e imposiciones derivadas del ejercicio de la profesión (cuando es una profesión y no una esclavitud que se «devora» la vida familiar).

4. Sabe liberarse de la tensión que proviene del trabajo (no la descarga ni la hace intervenir en la interacción de la pareja, al menos habitualmente).

5. Sabe comprender la situación profesional del otro: sabe apoyarla, sabe colaborar (a distinto nivel) en sus problemas. Y sabe estimularle para que se promocio.

Sexualidad

6. Conoce las necesidades y el comportamiento sexual de su pareja.

7. Progresa en este conocimiento: más por compartir la intimidad en diálogo común que



por informaciones técnicas o consultas a expertos (que pueden servir, ocasionalmente, para salir de algún impasse).

8. Progresa en la vivencia del encuentro sexual, logrando descubrir los ritmos apropiados.

9. Viven su encuentro como una donación y unión entre personas: logrando que los propios cuerpos sean el cauce máximo de expresión.

10. Comparten una experiencia de amor.

11. Profundamente discretos frente a terceros. La intimidad de la pareja nunca se revela a nadie.

12. Aceptando a la otra persona con sus condicionamientos y prejuicios (religiosos o morales) y progresando juntos a una vivencia más libre y satisfactoria del encuentro sexual.

Personalidad

13. Cada uno permite que se realice el otro como persona, sin condicionamientos ni contratos previos: aceptando su manera de ser y respetándola.

14. Cada uno respeta totalmente la intimidad del otro. Esto no quiere decir que no haya comunicación de la intimidad, sino que nadie invade la de nadie: mutuamente se abren las puertas de la propia intimidad.

15. Cada uno sabe comprender los momentos difíciles del otro y respeta el ritmo de sus procesos (sin obligarle a marcar el paso).

16. Cada uno sabe defender a su cónyuge ante sí mismo (no exige que el otro tenga que defenderse: es uno mismo quien le defiende).

Círculo familiar

17. Se superan las herencias psicológicas familiares: no implantando en la nueva familia las antiguas, sino inventando un nuevo estilo de vida familiar.

18. Mantiene su independencia frente a las interferencias de los otros familiares.

19. No sólo no tiene conflictividad, sino que se muestra leal, acogedora, comprensiva y cercana a la familia política.

Hijos

20. Cada uno escucha seriamente la opinión del otro sobre los hijos: dando posibilidades a esa opinión, aunque sea discrepante.

21. Crean la posibilidad de que la personalidad del hijo (original o divergente) surja y se manifieste.

22. Jamás uno lleva la contraria al otro delante de los hijos: y no sólo como procedimiento: es que hay algo profundo que los une, más fuerte que la discrepancia.

23. Llegan a la opción de la procreación como elección común: no como armisticio ni como recurso para resolver sus diferencias. Dando un sentido trascendente a la misma, planificándola de común acuerdo y teniendo hijos de un amor creador.

24. Viven y expresan su cariño mutuo ante los hijos: brindándoles la posibilidad de tener una imagen positiva de amor y de pareja por ellos mismos.

Afectividad

25. Cada uno es detallista y sensible a los detalles.

26. Se progresa en la mutua comprensión.

27. Tienen caudal de afecto como para volver a tomar la opción de volver a casarse cada día.

Cultura

28. Cuando el lenguaje cultural es compartido, la pareja encuentra muchas más ocasiones de auténtica comunicación.

Social

29. En la pareja ideal el área familiar se prolonga en los amigos. Sin dependencia ni dimisión de la intimidad, pero manteniéndose abiertos a la amistad y a los problemas humanos que les rodean.

Economía

30. Ante una situación económica adversa, la pareja se solidariza muy fuertemente.

Política-religión

31. Cada uno respeta las opciones políticas y religiosas del otro.

32. Un nivel superior es poder compartir una misma fe y unos mismos ideales y preocupaciones religiosas.

33. Se integran, como pareja, en una comunidad más amplia, compartiendo con los demás una liturgia, una formación permanente, una preocupación práctica por los problemas de los oprimidos y marginados...

Salud

34. Las situaciones de enfermedad provocan y manifiestan el nivel de cercanía y de vida compartida con el otro.

Interacción

35. Viven en actitud habitual de diálogo.

36. Uno es el soporte moral del otro en los momentos de debilidad o desconcierto.

37. De hecho, no queda ningún área de la propia vida que no sea compartida.

38. De los signos más característicos de una buena convivencia de la pareja: la total seguridad en el otro. Y que el otro lo capte así.

39. Asequibles, claros y prontos para perdonar y aceptar el perdón ofrecido.

40. Encuentran juntos el camino de la diversión.

41. Se adelantan a prevenir los malos ratos del otro: y nunca necesitan hacer ostentación de lo que han tenido que pasar para evitárselos.

42. Superan con normalidad los conflictos y no los provocan intencionadamente para llegar a las reconciliaciones fáciles (pero superficiales).



Para que una pareja pueda vivir así SE SUPONE

1. Una concepción enriquecida de la profesión: como realización personal y como aportación social. No como una mera esclavitud para ganarse el pan.
2. Una concepción madura (no machista) del trabajo de la mujer. No revanchista (como las feministas de vía estrecha).
3. Un sentido de compartir y respetar. Y la seguridad de que el encuentro entre las personas no se produce desde la exigencia.
4. Una buena educación sexual: con una madurez informada y una asunción correcta (en el orden psicológico y afectivo) de la propia feminidad o masculinidad.
5. Una buena disciplina del amor: no un egoísmo mutuo sincronizado.
6. Una valoración análoga y rica de la vivencia sexual.
7. Una gran madurez personal: sin ningún tipo de dependencia del otro, predominando en cada uno mucho más la actitud de dar que la de recibir.
8. Una gran claridad en la concepción de las relaciones familiares: donde el amor tiene plenitud y la competencia no tiene lugar.
9. Una reflexión frecuente, serena, ilustrada, sobre la vida de la pareja en todos los aspectos que señalan estos ítems.
10. Conocimiento de las interacciones ocasionales, afectivas, evolutivas con la edad: y de las génesis y desarrollo de los posibles conflictos de una pareja.

LA QUIEBRA DE UNA PAREJA SE PRODUCE

1. Cuando no se admite la igualdad entre las dos personas que la forman. La desigualdad se puede llamar: privilegios, dominio del uno sobre el otro, desprecio, desconfianza...
2. Cuando se produce la utilización del uno por el otro.
3. En el orden sexual: cuando falta el interés: cuando nacen nuevos intereses fuera de la pareja: cuando aparecen las obsesiones: cuando se recurre al encuentro sexual como solución «falsa» a otros problemas de la pareja.
4. Cuando se quiere configurar a nuestra pareja a nuestra imagen y semejanza.
5. Cuando valen más los principios y los refranes que la persona concreta que tenemos delante.
6. Cuando se alía uno con los hijos o con personas ajenas a la familia, para defender las propias posturas en contra de la pareja.
7. Cuando se da prevalencia al propio yo o, al contrario, se dimite del propio yo y no se logra vivir efectivamente un nosotros.
8. Cuando el amor se aburre, se rutinariza o se le deja dormir.
9. Cuando se supone que la pareja puede convivir en plenitud sin dedicarle tiempo, conocimiento y primacía en las preocupaciones de cada día.
10. Cuando esta pareja nunca debió haber existido como pareja.