

TEMA 1 – PAREJA REAL VS PAREJA IDEAL

“Podemos cambiar nuestra vida entera y la actitud de las personas que nos rodean al simplemente cambiar nosotros mismos”

Rudolf Dreikurs

Si estuviéramos en un curso presencial, haríamos cuatro grupos mixtos, y cada grupo tendría que dibujar en una cartulina una de estas cuatro figuras:

Pareja ideal -mujer-, pareja real -mujer-, pareja ideal -hombre-, pareja real -hombre-.

En el vídeo os mostramos unos ejemplos.

- **Expectativa**

Vemos a la “mujer ideal”: lo lleva todo apuntado en la agenda, está monísima, lleva pendientes, va maquillada, lleva un vestido sexy, tiene dinero, sus hijos son perfectos, las tareas de la casa las hace fenomenal, la logística y la compra también, lleva tacones... Llega a todo: puede con la familia, el trabajo, las amigas, el deporte... Una maravilla.

Tenemos a un “hombre ideal”: con la lagrimita porque es sensible pero siempre está sonriendo. Tiene muchas ideas, sabe escuchar, es detallista, tiene dinero, tiene músculos (esto es de coger a los niños), le gusta hacer deporte, cocina deluxe, tiene un diploma al padre del año, sabe bailar, toda la logística de la casa se le da genial. Es fantástico.

- **Realidad**

La imagen del chico: está todo el rato pensando en deporte, los amigos, el ocio, la cervecita, redes sociales, quedar con los amigos, en dormir, en escuchar música... pero realmente solo lo piensa, no lo lleva a cabo, porque está pendiente de la logística, del reloj, de la compra, el trabajo y del niño. Este sería el “hombre real”.

La “mujer real” es similar al hombre, aunque está todavía más estresada. Esta mujer tiene un montón de manos: una con el móvil, otra con los hijos, la limpieza, el bebé - con teta o biberón, pero tiene que cuidarlo mucho-, la lavadora, cocinar, el tiempo, ir al Mercadona, el trabajo... Además tiene muchas patitas porque tiene que ir rápido. Tiene moño “chandalero”, ojeras, pelos postparto -son muy cortos-, sonrisa a lo Mona Lisa...

En esta dinámica aparecen muchas cuestiones relacionadas con los roles de género y con cuestiones culturales. La pregunta que os quiero hacer es... ¿cuánto esfuerzo

estamos haciendo por cambiar a nuestra pareja? ¿Qué tal si encaminamos esos esfuerzos a que, nosotros y nosotras, podamos convertirnos en esa pareja ideal?

Y otra pregunta sería... ¿qué diferencias veis entre la mujer real y la ideal?, ¿qué diferencias veis entre el hombre real y el ideal? Ahora comparad mujer y hombre reales; y por último mujer y hombre ideales.



EJERCICIO DE PROFUNDIZACIÓN

En el tema de hoy os voy a pedir primero que reflexionéis en vuestro cuaderno sobre lo que os ha llamado la atención de la actividad “pareja ideal vs. pareja real”, y cómo creéis que esta idealización puede estar condicionando el ajuste de expectativas respecto a vuestra pareja.

Por otro lado, vamos a escribir una carta de agradecimiento a nuestra pareja. Si estáis haciendo el curso de forma individual y no tenéis pareja, podéis escribir la carta para vosotros/as mismos/as.

En esta carta lo que vamos a hacer es una lista de todas aquellas cosas que realmente agradecemos. Pueden ser competencias, pueden ser habilidades, pueden ser gestos... Es una forma de mostrar reconocimiento y así llegar a reforzar nuestro sentido de pertenencia.

RESUMEN

- *Hacemos la dinámica “mujer/hombre ideal - mujer/hombre real”*
- *Reflexionamos sobre qué estamos intentando conseguir*
- *Ahondamos en los condicionantes de nuestra exigencia*
- *Escribimos una carta de agradecimiento”*