

ESCUELA DE PAREJAS

José Antonio Marina

Artículo publicado en "Psicología Práctica"

Enero de 2009

A lo largo de mi ya larga presencia en estas páginas, les he ido contando mis proyectos, los libros que estoy escribiendo o las investigaciones que me gustaría emprender. Me siento afortunado por tener siempre muchos proyectos en el telar, y les recomiendo esta actitud como gran recurso vital. El mundo resulta mucho más interesante cuando vamos hacia él armados con proyectos, porque entonces la realidad nos envía guiños o gestos significativos. Gracias a ellos ampliamos nuestras posibilidades, y esa ampliación es el gran antídoto de la angustia, que es siempre estrechamiento, angostura. Carecer de proyectos es una de las definiciones posibles de la depresión. Somos seres inventivos, creadores, que necesitamos sentirnos capaces de actuar. Hoy quiero hablarles de mi último proyecto, que me llena de entusiasmo, y de sus derivaciones imprevistas. He puesto en marcha una UNIVERSIDAD DE PADRES, a través de Internet. Pueden informarse en www.universidaddepadres.es. Los padres se encuentran desconcertados ante la tarea de educar, se sienten solos, y a veces impotentes. Me gustaría ayudarles a recuperar un discurso educativo bien-humorado y optimista. Ver crecer a un niño, asistir a la emergencia de una personalidad, colaborar a que esté en buenas condiciones para ser feliz y buena persona, que es lo que todos queremos, me parece un espectáculo conmovedor. Desde hace muchos años trabajo en un modelo pedagógico que es fácil de resumir, aunque difícil de aplicar. Se trata de una pedagogía de los recursos, válida para cualquier edad. Los recursos personales – intelectuales, emocionales, morales- son nuestro gran capital, el que nos permite enfrentarnos a los inevitables problemas con probabilidades de éxito. Les pondré un ejemplo. ¿No quisiéramos todos soportar bien la tensión o el esfuerzo? ¿No deseáramos tener una cierta dureza para resistir las frustraciones? ¿No nos gustaría tener un carácter alegre? Lo importante es saber desarrollar esos recursos o recuperarlos si se han perdido. Todo el mundo dice que los primeros años de vida son muy importantes porque el niño está construyendo su personalidad, asentando las bases de su futuro. La neurología nos está proporcionando conocimientos sorprendentes, pero no acabamos de aplicarlos en la práctica. Eso es lo que me gustaría intentar con la ayuda de los padres.

Pero al preparar los materiales para la Universidad tuve que introducir una innovación. Los padres son una pareja antes de ser padres. Su relación no queda agotada en la función parental, por muy absorbente que sea en los primeros años. Al contrario, la riqueza, la cordialidad, la comunicación existente entre ellos, es el factor esencial para la educación de sus hijos. La llegada de un niño provoca cambios profundos en la vida de las parejas, para los cuales a veces no están preparadas. Por eso, sería necesario no sólo asistir a clases para parto sin dolor, sino también para la reanudación de la vida cotidiana sin dolor. Una vez más constato la importancia de que las parejas funcionen bien. Creo que es un asunto prioritario para el bienestar social, porque necesitamos que las familias sean felices. En el Reino Unido se ha introducido en la educación secundaria una asignatura nueva llamada "Happiness", felicidad, y me parece importante dada la dificultad que tenemos para valorar las cosas buenas. Paul Watzlawick, uno de los miembros de la escuela de Palo Alto, escribió un libro titulado "El Arte de Amargarse la Vida". En eso somos todos especialistas. Hasta tal punto, que uno de los objetivos pedagógicos de la Universidad de Padres es desarrollar en los niños la capacidad de disfrutar. Hay niños que nacen muy vulnerables, y hay otros que acaban siéndolo, y sería estupendo ayudarles a ser felices.

Volviendo al tema de las parejas, acabo de recibir un libro de Jean-Claude Kaufmann, uno de los investigadores más interesantes sobre estos temas, titulado "Agacements", que trata de "las pequeñas guerras de la pareja". Estudia las causas más frecuentes de irritación en la vida doméstica. "El comienzo de la pareja, escribe, es una aventura. Una aventura sentimental, por supuesto, que separa de la existencia anterior. Pero es también una aventura de lo cotidiano, porque hay que inventar un mundo íntimo que redefine profundamente las dos identidades. Y el éxito y la estabilidad acaban dependiendo de múltiples sucesos minúsculos". El libro de Kaufmann no trata de los grandes problemas conyugales, sino de las pequeñas molestias que desgastan, que no son trágicas sino sólo irritantes. Hace años escribí un estudio sobre "la gestión de la ropa sucia" como modo de diagnosticar la vida en pareja. Sorprendió que un sociólogo serio diera tanta importancia a una cosa tan secundaria, pero a partir de su obra se han empezado a considerar importantes asuntos domésticos que no lo parecen. Estos son los temas que merecerían ser tratados por una Escuela de Parejas. Por de pronto, y mientras llega, me veo obligado a explicárselas a mis alumnos de la Universidad de Padres. En fin, espero que se note que estoy entusiasmado con el proyecto.