



# Com saber si realment encaixes amb la teva parella?

[inici centrareport] **L'ajustament diàdic de les parelles és un concepte que va llançar l'any 1976 el sociòleg sud-africà Graham Spanier.** Avui dia continua funcionant i és molt útil per avaluar fins a quin punt una parella encaixa o què cal fer per aconseguir-ho.

A l'inici d'una relació, les coses solen ser molt fàcils. No hi ha malentesos i us poseu d'acord en tot. Però, a mesura que es va consolidant, van apareixent els problemes. Comences a veure comportaments de l'altra persona que no coneixies i que no t'agraden. Per això Spanier va crear un **barem que permet veure com es compenetren els membres d'una parella.**

Per saber si hi ha un ajustament diàdic en la parella cal fixar-se en si hi ha diferències problemàtiques entre els membres. **L'any 2001 es va publicar un test que dividia en quatre escales l'adaptació de la parella.**

El **consens**, que avalua com d'acord està la parella en aspectes essencials com l'ús del temps lliure, la religió i la gestió dels diners.

La **satisfacció** mesura la intenció o el desig d'acabar la relació.

L'**expressió afectiva** mesura les mostres d'afecte, incloent-hi la intimitat i la sexualitat.

La **cohesió** mesura la coincidència en interessos individuals com els hobbies.

Gràcies a un test de 32 preguntes amb una puntuació predeterminada les parelles poden veure quin és el seu ajustament diàdic i si encaixen o no. Serveix per fer una **radiografia de com està la relació en un moment determinat** i també per saber com estan els membres de la parella a nivell individual. En tot cas, és important tenir en compte que l'ajustament diàdic és una cosa que es construeix.

[fincentrareport]