Vamos a crear un imitador, como si fuera un espejo. Tendremos dos pares de conjunto de elementos separados (puedes usar un separador) y cuando nosotros pinchamos en un elemento o escribimos en un campo, se debe cambiar el otro lado.

Por ejemplo, si yo tengo un campo de texto y escribo en él, el campo de texto que es su reflejo también recibirá ese texto.

Podeis usar los elementos que queráis, os recomiendo: JTextField, JRadioButton, JCheckBox, JTextArea, JSpinner, etc.

Mirad los eventos, os serán útiles.

Solo podéis modificar de un lado, el otro conjunto no lo podéis modificar, es decir, que no es bidireccional.

