

# Parholdet går til MUS

TJÆsten er en online test til par, der har lyst til inspiration til et årligt servicetjek – og til parterapeuter, der kan bruge TJÆsten som en del af et parterapeutisk forløb.

Et par af de syv fænomener, der går igen i langtidsholdbare parforhold, er ifølge dr. John Gottman ”kendskab til hinandens verdner”, ”at lade sin partner have indflydelse på sig” og ”at vende sig mod hinanden i stedet for væk fra hinanden”.

Psykologerne Søren Braskov og Asger Neumann har udviklet en test, der kan sætte rammen for parforholdets årlige MUS-samtaler og derigennem lægge sig i kølvandet på noget af det, Gottman har peget på giver vitaminer i parforholdet.

TJÆsten – Tjek Jeres Ægteskab – er en online test, og målgruppen er par, der har lyst til at bevare og udvikle deres parforhold. TJÆsten er et redskab, hvis formål er at hjælpe par til at afklare, hvordan samarbejdet imellem dem går, hvordan det ser ud med de gensidige forventninger i forhold til opgaver, fritid, sex – i det hele taget et afsæt for en vurdering, evaluering og dialog omkring parforholdets aktuelle status.

Materialet består af over 60 spørgsmål inden for 13 hovedkategorier, der i parforholds- og kærlighedspsykologi har vist sig vigtige. Kategorierne er hjemmet, sex/passion, intimitet/nærhed, økonomi, venner, familie (opvækstfamilie), børn (fælles og sammenbragte), arbejde, fritid (interesser), værdier, spiritualitet (tro og politik), brug af stimulanser og personlighedstræk.

TJÆsten er bygget op således, at den også beder parret gætte på, hvad partneren har svaret på spørgsmålene, og dermed forholder værktøjet sig til parrets forståelse for og indlevelse i den anden. Når alt er udfyldt, sammenlignes parrets svar, og resultaterne sorteres, efter hvor stort sammenfald der er mellem svarene, og fremhæver også de steder, hvor partneren har svaret anderledes end forventet. Resultaterne deles op i rød (udfordringer) gul (både-og – som beskrives som potentielt sårbare/følsomme emner), grøn (styrke) og orange (kendskab til hinandens verdner).

## Do It Yourself

Formålet er, at parret lader TJÆsten danne udgangspunkt for en efterfølgende struktureret dialog sammen. Der følger en vejledning med til, hvordan parret kan gribe opgørelsen an, og også hvordan parret kan have en konstruktiv dialog. Endelig kan materialet danne baggrund for at vælge at opsøge hjælp til at håndtere nogle af de steder, hvor skoen har vist sig at trykke.

TJÆsten købes online, er nem at administrere, pædagogisk og enkelt opsat og med enkle, konstruktive vejledninger i håndteringen af resultaterne og de efterfølgende pardialoger. Der er tale om et virkelig godt bud på en konstruktiv ramme til at afholde parforholdets årlige MUS-samtaler på og muligvis også en måde at – om ikke før, så dér – at finde ud af, at det er på tide at få hjælp til at håndtere de udfordringer, som testen sætter lys på.

I udgangspunktet er materialet tænkt som Do It Yourself – og man kan føle sig godt holdt i hånden, når man har logget sig ind på den i øvrigt indbydende hjemmeside, hvor der er bonusviden at hente i form af en blog omkring parforholdets og familielivets mange facetter. Fra parterapiforskning ved vi, at oplevelsen af, at vores partner er tilgængelig, følelsesmæssigt responsiv og engageret, er central i forhold til en vedvarende tryk kontakt, og spørgsmål desangående kunne derfor være oplagte at integrere i TJÆsten, når den næste gang opdateres.

For parterapeuter, der har lyst til et redskab til at undersøge parrets forskellige centrale styrker og udfordringer, er TJÆsten et absolut værdigt bud på et værktøj, der kan bruges i begyndelsen af et forløb – eller bare som en anbefaling til klienter eller par, der savner inspiration til et 360 graders perspektiv derhjemme i sofaen. ■

*Lone Algot Jeppesen*

## MATERIALEDATA

TJÆsten. Forfattere Søren Braskov og Asger Neumann. Online test. Pris 199 kr. Udgivet 2014. [www.tjek-jeres-aegteskab.dk](http://www.tjek-jeres-aegteskab.dk).

