Feedback-rapport

HEJ ADAM & EVA

- HER ER RESULTATET AF JERES ONLINE PAR-TJEK!

par tjek

Indholdsfortegnelse

1 Sådan kan I bruge rapporten 6
2 Venskab 7
3 Kommunikation 9
4 Forsoning 11
5 Sexliv 13
6 Forældresamarbejde 15
7 Tillid 16
8 Forpligtelse 18
9 Parforholdstilfredshed 20
10 Stress, depression og alkohol 21
11 Bjerg-metaforen 22
12 Vejen videre 23
13 Bag om AIRR 25

Testmateriale: Tea Trillingsgaard & Hanne Nørr Fentz
Idé og tekstforfatning: Tea Trillingsgaard, Hanne Nørr Fentz, James Cordova, Mattias Stølen Due & Signe Steenberger
Grafisk opsætning: D-Grafisk, David Lund Nielsen
Illustration: Dan R. Knudsen
Software og produktion: Rambøll Management Consulting, Survey Danmark
Økonomisk støtte: Ole Kirks Fond og Aarhus Universitet
Alle rettigheder forbeholdes.

Kære Adam og Eva

I har via Par-tjek spørgeskemaet taget temperaturen på jeres ægteskab. Nogle oplever spørgeskemaet som lidt af en dyneløfter, der går meget tæt på en af de vigtigste relationer i tilværelsen. Andre par fortæller os, at spørgeskemaet var en befriende italesættelse af de tanker og følelser, de går rundt med i et ægteskab, men som der ikke bliver talt om. Uanset hvordan det var for dig at udfylde spørgeskemaet, så kræver det mod at sige ja tak til feedback. Tillykke med, at I har udvist dette mod. Vi håber, at rapporten bliver brugbar som ny viden og inspiration til videre udvikling af jeres ægteskab.

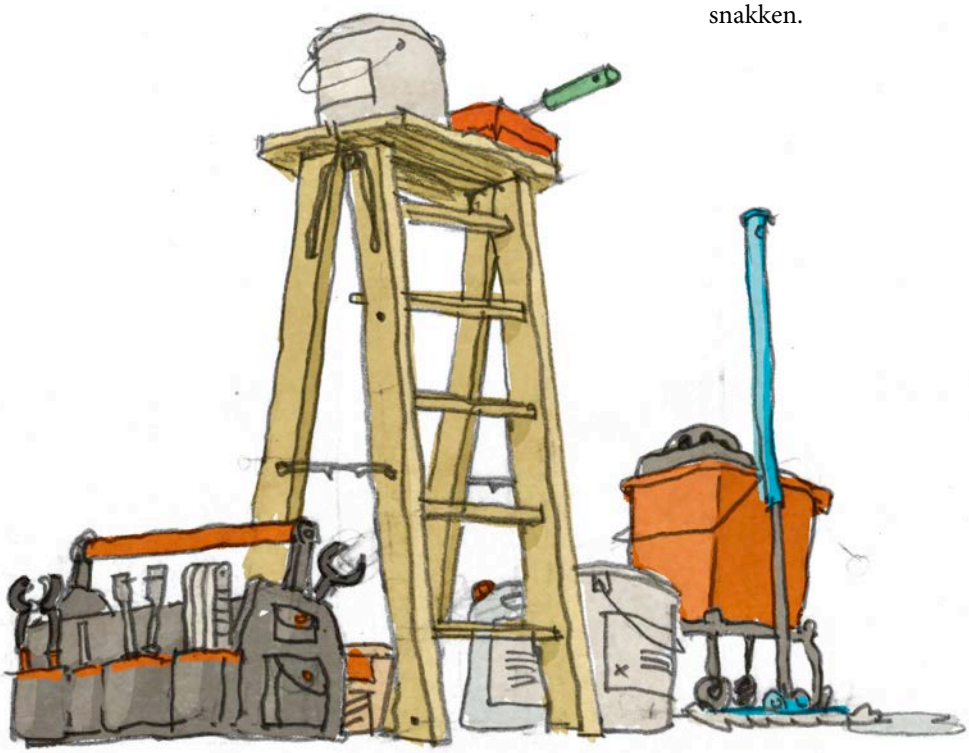
Parforskere har igennem årtier forsøgt at finde opskriften på det lykkelige kærlighedsliv. I denne rapport formidler vi nogle af de vigtigste pointer fra dette forskningsfelt. Det meste tekst i rapporten er udvalgt, så det matcher de styrker og bekymringer, I har angivet i spørgeskemaet. Der er dog også pointer fra forskningslitteraturen, som er værd at nævne for alle par. Den væsentligste er, at aktiv vedligeholdelse af parforholdet gør en forskel på den lange bane. Når par øger opmærksomheden på forholdet, bruger mere tid sammen og skaber gode rammer at tale sammen, så bliver trivslen og tilfredsheden med parforholdet også større.

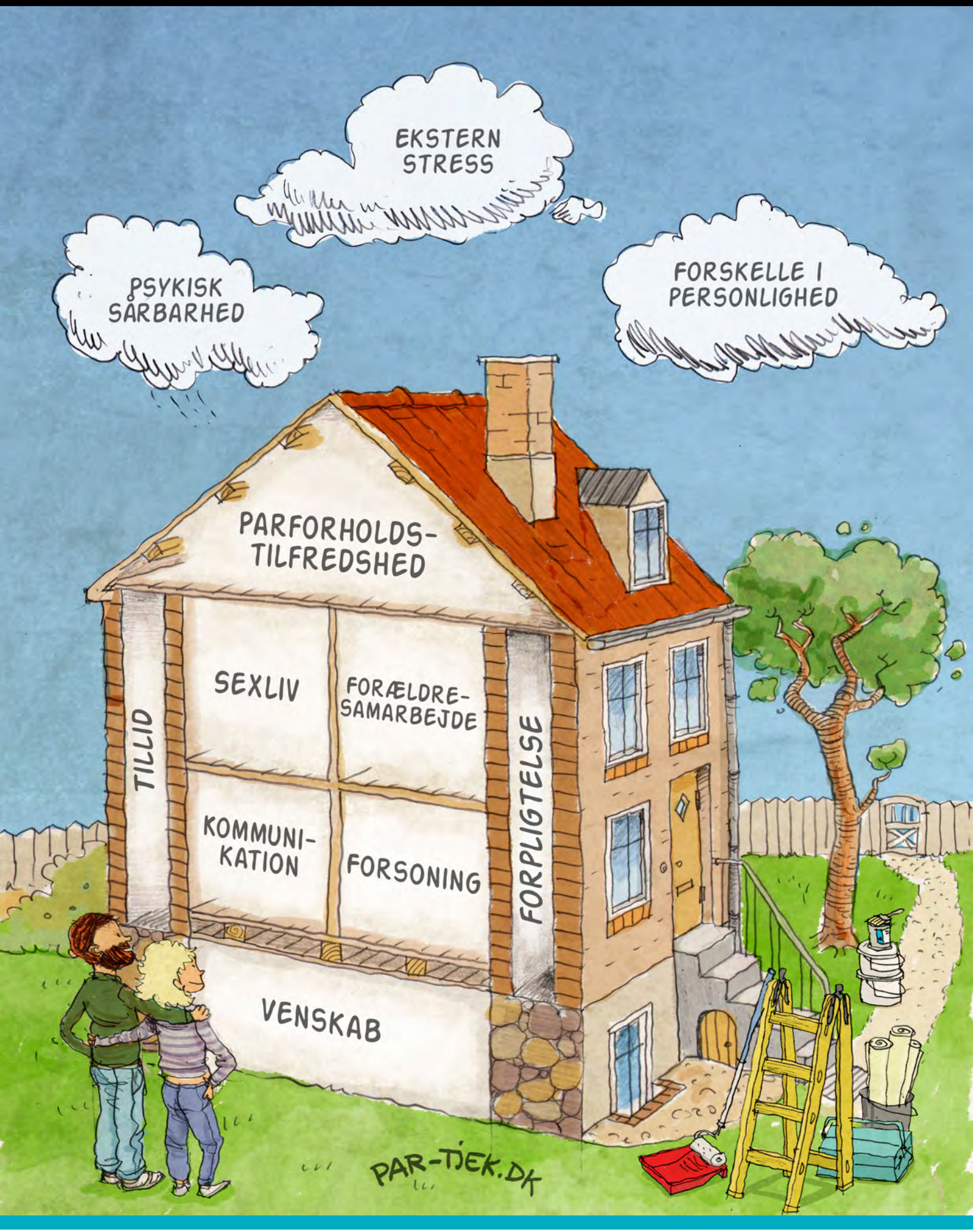
Parforholdet er jeres hus

I denne rapport har vi valgt at bruge huset som en metafor for ægteskabet. Et hus er en fysisk base. Men et hus er også et følelsesmæssigt hjem – en base, der giver tryghed. Et ægteskab kan betragtes på samme måde. Akkurat som i vores hjem, skal vores forhold til hinanden ikke måles på, om det på alle områder er perfekt og pletfrit. Det er et urealistisk projekt. Men det har stor betydning, at man ind i mellem rydder lidt op på værelset, pudser vinduerne i køkkenet eller tætner en sprække i muren. Det gælder for huse, og det gælder især for ægteskabet i den moderne familie. For i dag er kravene til kærligheden enorme, samtidig med at tiden til at vedligeholde hjemmebasen er begrænset.

Inspiration til vedligeholdelse

Denne rapport har til hensigt at inspirere jer til at vedligeholde jeres parforhold. Den enkle opskrift er at få set og talt om de ting mellem jer, der betyder mest. Denne samtale kan dog føles tåkrummende vanskelig at komme i gang med, især hvis man i en periode er kommet på afstand af hinanden. Hvordan tager man hul på snakken? Hvordan undgår man at gøre sin partner vred og såret? For at hjælpe jer i gang, har vi udvalgt otte områder, hvor forskning har vist, at god kommunikation gør en forskel for oplevelsen af lykke og trivsel i parforholdet på den lange bane. Visuelt er områderne tegnet som otte rum i huset på næste side. Læs på side 6, hvordan du bruger rummenes farver til at tage hul på snakken.




EKSTERN STRESS
PSYKISK SÅRBARHED
FORSKELLE I PERSONLIGHED
PARFORHOLDS-TILFREDSHED
TILLID
SEXLIV
FORÆLDRE-SAMARBEJDE
KOMMUNI-KATION
FORSONING
FORPLIGTELSE
VENSKAB
PAR-TJEK.DK

DEN ØVERSTE DEL AF RUMMET FARVES AF ADAMS SVAR.
DEN NEDERSTE DEL AF RUMMET FARVES AF EVAS SVAR.
PARFORHOLDS-TILFREDSHED
TILLID
SEXLIV
FORÆLDRE-SAMARBEJDE
FORPLIGTELSE
KOMMUNI-KATION
FORSONING
VENSKAB

1 Sådan kan I bruge rapporten

Husets farver

På foregående side kan du se, hvordan jeres svar fordeler sig i rummene i huset.

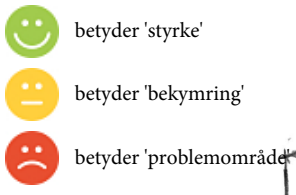
Trafiklysets kendte farver – rød, gul og grøn – giver et visuelt overblik over jeres besvarelser i husets otte rum. Grøn betyder, at det går godt, og at du oplever området som en styrke i jeres forhold. Gul betyder, at du oplever nogle aspekter i rummet, der giver anledning til bekymring. Rød tyder på et mere fastlåst problemområde. Der er som regel forskel på, hvordan to parter i samme forhold opfatter tingene. Derfor bliver den øverste del af de otte rum farvet af den ene parts svar, mens den nederste del af rummene får den anden parts svar-farve. Hvis du har besvaret spørgeskemaet uden en partner, er der ikke-farvelagte felter i huset. Der kan også være blanke felter i huset, hvis du ikke har svaret på en del af spørgeskemaet, f.eks. den del, der handler om hjemmeboende børn eller sexliv.

Tag hul på samtalen

I kan starte en samtale ved et rum i huset, som er farvet grønt, og som derfor indikerer en styrke i jeres ægteskab. Prøv på skift at sætte ord på, hvad I sætter pris på ved netop denne styrke i jeres forhold, og fortæl det til hinanden. Det er af stor betydning at fejre det, der går godt i jeres parforhold. Vælg så en gul eller rød smiley, der angiver et rum i huset, som giver anledning til bekymring i jeres ægteskab. Undgå at opfatte et gult eller rødt rum som kritik, men begynd samtalen nysgerrigt og undersøgende I forhold til din partners bekymring. I kan f.eks. begynde ved de små smileys inde i rapporten, som viser din partners gæt på dit svar og vice versa. Gættede du din partners gule/røde svar? Et godt princip er, at den partner, som scorer gult eller rødt fortæller, hvordan han eller hun har det (undgå at beskylde eller kritisere) mens den anden partner gør sig umage med at lytte og spørge ind. Byt derefter roller.

En gul eller rød smiley i rapporten er altid efterfulgt af en side, som beskriver de mest almindeligt forekommende uhensigtsmæssige mønstre i parforholdet. Undersøg, om I kan genkende et af disse mønstre? Måske har I et tredje eller et fjerde af slagsen? Der skal to parter til at skabe mønstre, og de er meget almindelige. Derfor er mønstrene et godt sted at begynde en lidt mere følsom samtale.

På de følgende sider anvendes tre smileys:



2 Venskab

'En ven er én, som ved alt om dig, og som stadig elsker dig'. Sådan lyder et kendt ordsprog om det usynlige bånd - venskabet - der er mellem to mennesker i et ægteskab. Venskab mellem to elskende kan udtrykkes på mange måder: Når du giver din partner et varmt knus på vej ud ad døren om morgenen, eller når I sammen griner af noget, børnene siger. Venskab kan også udtrykkes ved, at du giver din partner den opmærksomhed, han eller hun har brug for, mens han eller hun lufter frustrationer efter en hård dag. Det er i de mange små hverdags-øjeblikke, at venskabet styrkes, og hvor vi som par deler opmærksomhed, støtter hinanden og gør samværet rart og hyggeligt.

Adam

Evas gæt på Adams svar

Adam scorer i det gule felt for venskab. Resultatet indikerer, at der er aspekter af jeres venskab, som giver anledning til bekymring hos Adam.

Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre.

Eva

Adams gæt på Evas svar

Eva scorer i det røde felt for venskab. Resultatet indikerer, at der er aspekter af jeres venskab, som giver anledning til negative følelser som f.eks. frustration, magtesløshed eller ensomhed hos Eva.

Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre.

Venskab er parforholdets fundament, fordi et stærkt venskab er grundlæggende for et holdbart parforhold.

Når nullermænd nedbryder nærvær

De fleste par, som lige har mødt hinanden, laver mange aktiviteter, der gør det nemt at være den bedste udgave af sig selv hele tiden. Ferier, fornøjelser, fritid og uforstyrret tid til nære samtaler og dejlig sex. Forskningen viser også, at denne type aktiviteter er stimulerende for forelskelsen og fremmer tilfredsheden hos begge parter i forholdet. Men livet i et længerevarende ægteskab består også af pligt, surt slid og mere kedsommelige rutiner. For pludselig bliver det hverdag, og tøjvask, rengøring og negleklipning bringer ikke altid de mest attraktive sider frem af os selv. Hvis der går lang tid imellem de lette, sjove og fornøjelige stunder i ægteskabet, udvisker vi også muligheden for at se de bedste sider af hinanden. Det går ofte hårdt ud over venskabet, når supermarkedstilbud og nullermænd overtrumfer sex og nærvær i ægteskabet. Et almindeligt mønster for mange par er, at man gradvist og uden at tænke videre over det får organiseret al sin tid, så alle de spændende og stimulerende aktiviteter laves i arbejdstiden, med børnene eller vennerne – men ikke med sin partner.

'Vil du have en kop kaffe?' – 'Ja, kan du ikke bare skrive det på indkøbssedlen?'

Alle former for samspil mellem to mennesker begynder med, at én part siger eller gør noget, der får den anden til at vise opmærksomhed (f.eks. 'Har du set naboens nye hund?'). Den anden kan reagere imødekommende og vise positiv opmærksomhed ('Ja, det er sådan én, vi drømte om at købe, før vi fik børn') eller ignorere henvendelsen ('mm' – uden at kigge op) eller måske ligefrem reagere negativt ('Ja, men så lidt, som du er hjemme, så bliver det jo aldrig til noget…'). Når man føler sig overhørt af sin partner, er man ofte mere tilbøjelig til selv at overhøre det, når den anden beder om ens opmærksomhed. På den måde opstår der bittesmå samspilsmønstre i måden, vi viser hinanden opmærksomhed og interesse. Således vil vi på skift returnere enten det, vi fik eller netop det, vi ikke fik. Over tid kan en gensidig mangel på positiv opmærksomhed udvikle sig til et negativt og selvforstærkende mønster, hvor vi bliver mere negative end positive over for hinanden. Sådan et mønster kan gå hårdt ud over venskabet og troen på ægteskabet, samtidig med at begge parter ofte – bag om mønsteret – længes efter at dele opmærksomhed, interesse og varme med hinanden.

Vil du høre en hemmelighed?

Et andet almindeligt forekommende mønster i ægteskabet er en langsom udsivning af nærhed og fortrolighed over tid. Her vil begge parter - ofte uden at tænke over det - holde op med at dele de inderste tanker og følelser med hinanden og måske søge andre steder hen for at få fortrolighed og støtte. Denne udsivning af nærhed og fortrolighed er et selvforstærkende mønster, fordi afstanden i sig gør det svært at vove at tage problemet op. At dele sin følelse af ensomhed eller sårbarhed med en fjern partner kan føles som at vove sig ud på tynd is. Personer, som oplever dette mønster, kommer nemt til at tænke, at de er havnet i livet med en person, der er fjern - ja, måske kold eller ligeglad. Det kan derimod være vanskeligt at få øje på, at man måske selv virker fjern og kold set fra partnerens perspektiv. Har man mod til at tage hul på den gode, men måske svære samtale, viser det sig ofte, at man er fælles om at føle sig ensom, såret eller låst fast i en konflikt.

HER SER DU DE UDSAGN, I HAR SVARET PÅ UNDER VENSKAB:

- Jeg får en varm velkomst, hvis min partner er hjemme, når jeg kommer hjem.
- Min partner virker nærværende, når vi spiser sammen.
- Min partner viser, at han eller hun kan lide det, hvis jeg rører kærligt ved ham eller hende.
- Når jeg går i gang med at fortælle om noget, afbryder min partner mig.
- Hvis jeg viser min partner et eller andet sjovt, så får jeg ham eller hende til at smile eller grine.
- Hvis jeg fortæller om min dag, så lytter min partner interesseret.
- Hvis jeg fortæller begejstret om et eller andet, så svarer min partner uden at vise nogen begejstring.
- Min partner og jeg foretager os hyggelige ting sammen.
- Min partner og jeg løber hurtigt tør for emner at tale om.
- Det er svært at finde på fælles aktiviteter, som vi begge har lyst til.
- Jeg griner og har det sjovt sammen med min partner.
- Når jeg er sammen med min partner, føler jeg mig tryg ved at være mig selv.
- Jeg er tryg ved at sige til min partner, hvis han/hun har irriteret mig.
- Når noget ikke går godt for mig, er det en trøst at tale med min partner.
- Jeg føler, jeg skal passe på, hvad jeg siger eller gør, når min partner er i nærheden.

3 Kommunikation

'Jeg ved, at du tror, at du forstår, hvad du tror, jeg sagde, men jeg er ikke sikker på, at du har fattet, at det, du hørte, ikke er det, jeg mente'. Deja-vu? De fleste par oplever knæk i deres kommunikation, og det er ikke så mærkeligt. For dagligt laver vi aftaler om alt lige fra indkøb til børnenes legeaftaler, vi afstemmer forventninger til ferien, vi siger til og fra i spidsbelastede perioder, og vi taler om løsninger og kompromisser, hvis vi bliver uenige. Kommunikation er den mest centrale faktor for positiv forandring i ægteskabet. For samtaler fører til, at vi føler os set, hørt og respekteret.

Adam

Evas gæt på Adams svar

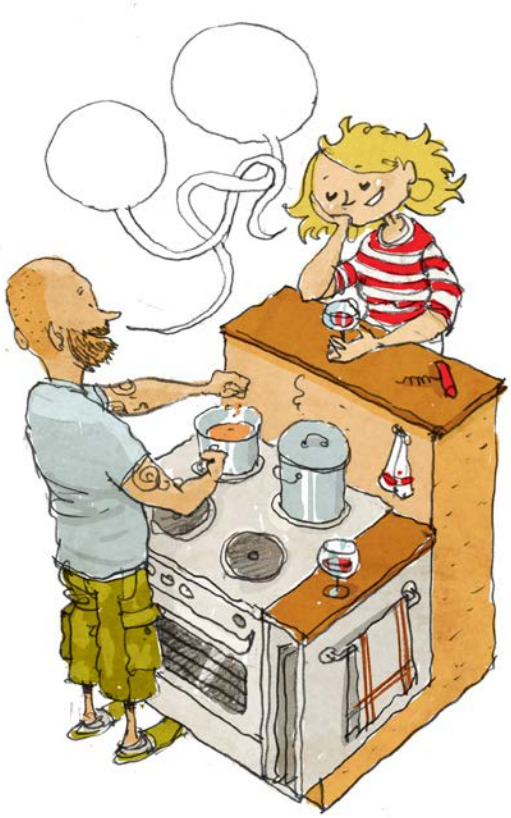
Adam scorer i det grønne felt for kommunikation. Resultatet indikerer, at Adam oplever kommunikation som en væsentlig styrke i jeres forhold. Adam oplever at I kan tage hul på snakken om et problem, at I kan udtrykke, hvad I hver især mener, og I kan gøre det uden at såre hinanden med kritik og anklager. Par-forskning viser, at par, som er i stand til at tale åbent og ærligt med hinanden om problemer i forholdet, er mere tilfredse med alle aspekter af kærlighedslivet. Det er endda påvist, at par, som er gode til at kommunikere, ikke kun har et sundere parforhold - de har også et sundere fysisk helbred. Jeres gode kommunikation kan betragtes som nøglen til hoveddøren, der giver adgang til trivsel i alle andre rum. Brug denne feedback til at fejre, at I sammen har netop denne styrke. Ikke alle par er så heldige. Fortæl på skift, hvad I sætter særligt pris på i jeres kommunikation med hinanden. Giv gerne nogle konkrete eksempler fra situationer, hvor du virkelig lagde mærke til, at I var gode til at kommunikere.

Eva

Adams gæt på Evas svar

Eva scorer i det gule felt for kommunikation. Resultatet indikerer, at der er aspekter af jeres kommunikation, som giver anledning til bekymring hos Eva.

Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre, hvad angår kommunikation.



Kommunikation er parforholdets køkken-alrum. Det er husets centrum, hvor vi opholder os mest, og hvor vi laver aftaler, indgår kompromisser og håndterer problemer.

Som katten efter musen...

'Hvornår holder du op med at ryge? Du kan få kræft og dø, og dine kys smager af askebæger, det er ulækkert' – 'Ah, jeg er stresset på arbejde for tiden, så jeg kan ikke stoppe nu. Har du købt mælk?'. Krav-tilbagetrækning er et mønster, hvor én part – kræveren – forfølger et emne, og den anden part – tilbagetrækkeren – undviger samtalen. Kræveren klager over noget, presser på og/eller stiller krav om forandring. Tilbagetrækkeren forsøger at undvige f.eks. ved at blive stille, slå emnet hen, lukke mentalt af eller gå fysisk væk fra situationen. Jo mere, den ene stiller krav, desto mere forsøger den anden at undvige. Men mønsteret kan lige såvel begynde hos tilbagetrækkeren. Hvis kræveren en dag giver op, kan mønsteret udvikle sig til, at begge parter begynder at undgå samtaler om vigtige emner. Den gensidige tilbagetrækning sænker godt nok niveauet af konflikter, men på den lange bane forsvinder nærheden i forholdet.

Det bedste forsvar er ikke et angreb

I mønsteret kritik-forsvar er der én part, som går til angreb, mens den anden part forsvarer sig og/eller går til modangreb. Denne type kommunikation er som en krig: Kun én part kan sejre, og der skal findes en vinder og en taber. Der er to aktive parter i mønsteret, og ens for dem begge er, at de har alt for travlt med at samle skyts og forberede eget forsvar, til at lytte til den andens perspektiv. En diskussion, som har karakter af forsvar og kritik, kan begynde med små ubetydelige uenigheder, Men den kan pludselig optrappe til et niveau, hvor man i kampens hede lader sig rive med af sine følelser, og man kan såre hinanden dybt eller true med at gå fra hinanden.

'Ahh, hvor slemt kan det være?'

Når begge parter – ofte gang på gang – afviser hinanden, kaldes mønsteret for nedvurdering-nedvurdering. At nedvurdere kan være at kalde den anden noget nedsættende eller gennem ironi og sarkasme at forsøge at såre den anden. Nedvurdering kan også være at slå den andens følelser eller oplevelser hen som uvæsentlige eller ubetydelige.

Når vold bliver hverdag

Kommunikation i ægteskab kan også have en voldelig, psykisk eller fysisk dimension. Én form for vold er den utilsigtede slags, hvor en eller begge parter i blindt raseri provokerer, nedgør, skubber, puffer eller truer den anden. En anden form for vold er den mere systematiske slags, hvor en part bruger psykisk eller fysisk vold til at udøve kontrol med den anden part. Vold kan være psykisk (såsom at nedgøre, ydmyge, true og overvåge) eller fysisk (såsom at fastholde, skubbe, slå, sparke og gøre skade med genstand). Selv ganske få situationer med utilsigtet fysisk eller psykisk vold kan risikere at ødelægge den grundlæggende tillid og venskab i et forhold. Det alvorlige er, at vold ofte bliver værre, som tiden går. Gør derfor det, der skal til for at stoppe et kommunikationsmønster med vold med det samme. Mange par, der lever med vold i forholdet, får hjælp hos en kvalificeret parterapeut. Hvis du eller din partner frygter for din/sin fysiske sikkerhed, skal I have hjælp hver for sig.

HER SER DU DE UDSAGN, I HAR SVARET PÅ UNDER KOMMUNIKATION:

Når et problem opstår i jeres forhold, hvor sandsynligt er det så, at ...

- ... begge parter undgår at diskutere problemet.
- ... begge parter prøver at diskutere problemet.
- ... min partner forsøger at starte en diskussion, mens jeg forsøger at undgå en diskussion.
- ... jeg forsøger at starte en diskussion, mens min partner forsøger at undgå en diskussion.

- ... begge parter giver udtryk for, hvad de hver især føler.
- ... begge parter foreslår mulige løsninger og kompromisser.

- ... min partner brokker sig og stiller krav, mens jeg trækker mig, bliver stille eller afviser at diskutere emnet yderligere.
- ... jeg brokker mig og stiller krav, mens min partner trækker sig, bliver stille eller afviser at diskutere emnet yderligere.

- ... min partner kritiserer, mens jeg forsvarer mig.
- ... jeg kritiserer, mens min partner forsvarer sig.
- ... min partner puffer, skubber, giver en lussing, slår eller sparker mig.
- ... jeg puffer, skubber, giver en lussing, slår eller sparker min partner.
- ... begge parter truer med negative konsekvenser.

4 Forsoning

Et smil er den korteste afstand mellem to mennesker, siges det. At finde hinanden igen efter et skænderi eller en uenighed er en aktiv handling, der er afgørende for, om man får repareret de skader, kontroversen har forårsaget. Måske handler det om, at du kommer med en undskyldning, eller at din partner giver dig én. Det kan også være et smil, der er med til at reducere afstand og være det først skridt mod forsoning. Ofte handler det om at se et problem som et fælles projekt, som man kun gennem samarbejde kan finde en løsning på. De fleste par er bevidste om betydningen af den forsoning, der følger efter store skænderier. Nogen må ringe op igen, når der er blevet smækket på. Færre tænker over vigtigheden af de mange små ting, vi løbende gør for at fjerne støj på linjen til vores partner. Som at spørge lidt mere ind, tjekke at vi forstod hinanden rigtigt, sende en ekstra sms eller rette op, hvis vi glemte at gøre noget.

Adam

Evas gæt på Adams svar

Adam scorer i det gule felt for forsoning. Resultatet indikerer, at I ikke altid lykkes med at finde forsoning, når der har været et problem i jeres forhold. Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre, hvad angår forsoning.

Eva

Adams gæt på Evas svar

Eva scorer i det grønne felt for forsoning. Resultatet indikerer, at Eva oplever forsoning som en væsentlig styrke i jeres forhold. Eva oplever, at der efter et problem i jeres forhold er en villighed til at nærme sig hinanden, trøste og søge tilgivelse. Der er mange måder at forsones på. Måske er I et af de par, som godt kan råbe vrede ting til hinanden og få bølgerne til at gå højt, men bagefter har nemt ved at tilgive det, der blev sagt? Eller måske er I et af de par, som selv mens I diskuterer sørger for at rette op, så ingen går sårede fra snakken? Parforskere har fundet ud af, at netop evnen til effektivt at kunne reparere skader på forholdet er én af de ting, som kendetegner par, der formår at bevare nærhed og tilfredshed med forholdet på den lange bane.

Forsoning er parforholdets sofa-stue. Den ligger dør om dør med køkken-alrummet, men er et roligere rum. Her kan vi falde ned og række ud efter hinanden oven på de misforståelser, der skete i farten.

To sammenklappede østers

De to østers er et mønster, hvor begge parter trækker sig ind i sig selv og 'klapper i' efter en diskussion. Der kan måske gå flere dage eller uger, hvor man ingen kontakt har med hinanden, eller hvor kontakten er fjern og overfladisk. Det er derfor svært at genfinde nærheden og reparere skaden eller finde en ny og bedre tilgang til at løse problemet. Indestængt vrede eller bitterhed har gode vækstbetingelser inde i hver sin østers. Næste gang problemet opstår, er vreden og bitterheden blot vokset, og det kan derfor være endnu sværere at håndtere problemet på en åben og samarbejdsorienteret måde.

Erkender du dig skyldig?

I dette mønster bruger den ene part eller begge parter på skift et følelsesmæssigt pres til at 'trække' eller 'skubbe' den anden ind i rollen som skyldig eller som taber af konflikten. Man kan f.eks. tvinge en undskyldning ud af sin partner eller kræve et løfte om, at han eller hun vil forbedre sig. Eller man kan blive fjern og kølig, når den anden forsøger at nærme sig og forsone. Somme tider kan en ydmyg undskyldning være en uhensigtsmæssig måde at undvige en mere grundlæggende samtale om konflikten. Hvis det altid er den samme part, der påtager sig skyld på tværs af forskellige problemdiskussioner, så er det et tegn på, at forsoningsmønsteret er uhensigtsmæssigt.

HER SER DU DE UDSAGN, I HAR SVARET PÅ UNDER FORSONING:

Efter I har diskuteret et problem i jeres forhold, hvor sandsynligt er det, at ...

- ... begge parter føler, at eget perspektiv er blevet forstået af den anden.
- ... begge parter trækker sig fra hinanden efter diskussionen.
- ... begge parter forsøger at være ekstra søde ved hinanden.
- ... min partner er vred eller såret i en længere periode.
- ... jeg er vred eller såret i en længere periode.
- ...min partner siger undskyld eller tager ansvar for sin del af problemet.
- ... jeg siger undskyld eller tager ansvar for min del af problemet.

5 Sexliv

Et godt sexliv er ikke bare et tegn på et lidenskabeligt ægteskab, det er en væsentlig faktor til at skabe det. Bedre sex gør hele forholdet bedre. Sex kan lyse op i tilværelsen og fylde hjertet med kærlighed. God sex kan forynge og oplade krop og sjæl på samme måde som en fantastisk ferie eller en gåtur i skoven på en solrig forårsdag. Ingredienserne i et godt sexliv er vidt forskellige fra person til person, fra par til par og i forskellige livsfaser: Knus og kærtegn, lynsex, gourmetsex, romantik og flirt, ukompliceret sex, kys, massage, vild sex, rå sex, sensuel eller sjov sex, hurtig eller langtrukken sex. Opskriften er individuel. Fælles for de fleste er, at virkelig god sex kan minde os om den særlige kærlighed, vi kun deler med hinanden.

Adam

Evas gæt på Adams svar

Eva

Adams gæt på Evas svar

Både Adam og Eva scorer i det gule felt for sexliv. Resultatet indikerer, at der er nogle aspekter ved jeres sexliv, som både Adam og Eva bekymrer sig over.

Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre, hvad angår jeres sexliv.

Sex er som husets soveværelse. Det er et privat og sårbart sted, for her er vi nøgne, og vi afklæder os for hinanden. I soveværelset kan vi mærke intensitet og intimitet i parforholdet, og vi kan forstærke og forny forbindelsen til hinanden.

'Skat, jeg har hovedpine i aften'

Kender I mønsteret, hvor den ene part (ofte) tager initiativ til sex, og den anden part (ofte) afviser det? Sådan et mønster kan forstærke sig selv, så al initiativ til sex til sidst ligger hos den ene part i forholdet. Mønsteret kaldes for initiativ-afvising-mønsteret. Jo mere, denne part tager initiativ, des mere må den anden part afvise, og jo mere den anden afviser, des mere initiativ må den første tage. Hvis man gentagende gange føler sig afvist, kan man føle, at man 'har for meget lyst' eller ikke er værdsat. Hvis man derimod gentagende gange må afvise, kan man føle sig presset til at vise lyst, selvom den ikke er der. Man kan få følelsen af at være skyldig i at begrænse sexlivet for den anden. Hvis det lykkes at få taget hul på en samtale om initiativ-afvising-mønsteret, viser det sig ofte, at begge parter har følelsen af at være den, som er forkert på den.

Den uundgåelige undgåelse

Kører I famlende rundt i mønsteret med initiativ-afvisning, er der risiko for, at den ene part eller begge parter begynder at undgå at tage initiativ til sex og berøring. Den manglende intimitet kan danne en lille afstand, som gør det endnu sværere at tage initiativ til sex. Det forstærker undgåelsen. Mønsteret kan over tid udvikle sig til en decideret kløft i forholdet, og sexlivet kan langsomt gå i stå.

HER SER DU DE UDSAGN, I HAR SVARET PÅ UNDER SEX OG ROMANTIK:

- Hvor ofte har du sex med din partner?
- Har fysiske begrænsninger stået i vejen for jeres sexliv det seneste år?
- Jeg er tilfreds med mængden af berøring i vores forhold (f.eks. knus og kærtegn).
- Der er flirt eller romantik mellem mig og min partner.
- Jeg har svært ved at mærke min sexlyst eller mit seksuelle begær.
- Jeg er tilfreds med den tid, vi bruger på forspil.
- Jeg savner, at min partner oftere tager initiativ til sex.
- Jeg føler mig ofte afvist seksuelt af min partner.
- Jeg oplever, at jeg kan tilfredsstille min partners seksuelle behov.
- Jeg savner variation i vores sexliv.
- Jeg savner, at min partner er mere omsorgsfuld og kærlig under sex.
- Jeg viser min partner, hvad jeg har lyst til, når vi har sex.
- Jeg får orgasme, når vi har sex.
- Jeg er generelt tilfreds med vores sexliv.

6 Forældresamarbejde

Disse sider vises ikke, da de omhandler forældresamarbejde.

Forældresamarbejde er placeret i børneværelset. Det er her, mange par føler, at de udvikler sig sammen som forældre. Et godt forældresamarbejde er ofte lig med et stærkt parforhold.

7 Tillid

Tillid er at give den du elsker magt til at knuse dit hjerte, men at have troen på, at han/hun ikke gør det. Der er tillid i ægteskabet, når vi tør føle os overbeviste om, at den anden ikke vil forråde os, men derimod være en loyal, trofast og ærlig støtte i vores liv. At have tillid til hinanden er også en forudsætning for, at vi tør være åbne og ærlige over for hinanden. Tilliden til en partner bygges op af mange små positive erfaringer med den andens troværdighed og evne til at være der, når det gælder.

Adam

Evas gæt på Adams svar

Eva

Adams gæt på Evas svar

Både Adam og Eva scorer i det røde felt for tillid. Resultatet indikerer, at der er sket nogle væsentlige brud på tilliden i jeres forhold, som giver anledning til negative følelser såsom f.eks. vrede, ængstelighed, magtesløshed eller ensomhed hos både Adam og Eva.

Tillid er at tro på, at din partner vil kæmpe for ikke at gøre dig ondt.

'Sandheden, hele sandheden og kun sandheden'

De fleste par, der har oplevet større sprækker i tilliden, kender til efterforsker-mistænkt-mønsteret. Den part, som er efterforsker, er blevet usikker og vagtsom og kommer derfor til at være på udkig efter spor og beviser for, at partneren – den mistænkte – begår et svigt. Som en slags sikkerhedsforanstaltning udspørger man måske sin partner om hans eller hendes gøren og laden eller tjekker hans eller hendes sms'er, e-mail, bankkonto og kalender. Hvis man er den part, som bliver mistænkt, prøver man måske at undgå unødige anklager og konflikter. Det kan være ved at undgå samtaleemner og situationer, der er ømtålelige. Jo mere, den mistænkte undviger efterforskeren, des mere mistroisk bliver efterforskeren. Og jo mere mistroisk efterforskeren bliver, desto mere må den mistænkte undvige eller forsvare sig. Får dette mønster lov til at fortsætte, vil begge parter opleve tiltagende distance og fastlåsthed i ægteskabet.

Havde vi ikke en aftale?

I dette mønster indtager parterne i forholdet rollerne som henholdsvis en planlægger og en spontan type. Planlæggeren indgår regelmæssigt aftaler med den spontane type om, hvad 'planen' er ('Lad os tage i Tivoli i aften!'). Den spontane part hører tit sin partner foreslå en plan, men oplever ikke, at han eller hun har sagt hverken til eller fra. Når planen skal gennemføres, opstår konflikten. Planlæggeren føler sig svigtet og alene med ansvaret for planen ('Jamen, vi havde da en aftale?!'). Den spontane type føler sig presset til at overholde aftaler, som han eller hun ikke har haft frihed til at vælge fra ('Du har faktisk ikke spurgt mig!'). Hvis dette mønster rammer de betydningsfulde ting i livet, som f.eks. hvordan man skal bruge ferien, hvor man skal bo, eller hvornår man skal få et barn, kan der komme alvorlige sprækker i tilliden.

HER SER DU DE UDSAGN, I HAR SVARET PÅ UNDER TILLID:

- Jeg kan regne med min partner, når det gælder.
- Min partner har snydt mig, og jeg føler mig forrådt ved det.
- Jeg har tillid til min partner.
- Der er sket svigt i vores forhold, som jeg har svært ved at tilgive.

8 Forpligtelse

At elske nogen er ikke bare en følelse. Det er et valg, et engagement og en forpligtelse. Sidstnævnte kan være en svær størrelse i parforholdet, for hvis man forsømmer pligten, bliver man ikke just sat bag lås og slå, men modsat kan forsømmelsen medføre svig og smerte og i værste fald brud i forholdet. Det er nemt at være forpligtet i et forhold, som man er tilfreds med. Men tilfredsheden er dynamisk og kan svinge op og ned. Når man er mindre tilfreds med forholdet, står forpligtelsen sin prøve. I forpligtelsen ligger et valg om at ville den anden og blive ved med at investere i forholdet. Forpligtelse skaber derfor tryghed og tætknyttede bånd i et forhold.

Adam

Evas gæt på Adams svar

Adam scorer i det røde felt for forpligtelse. Resultatet indikerer, at der kan være aspekter ved Adams forpligtelse i forholdet, der giver anledning til negative følelser såsom f.eks. frustration, ængstelse, magtesløshed eller ensomhed hos Adam.

Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre, hvad angår forpligtelse.

Eva

Adams gæt på Evas svar

Eva scorer i det gule felt for forpligtelse. Resultatet indikerer, at der er aspekter ved Evas forpligtelse i forholdet, der kan give anledning til bekymring.

Læs teksten på næste side, og vurdér sammen med din partner, hvorvidt jeres forhold er havnet i nogle af de mest almindeligt forekommende mønstre, hvad angår forpligtelse.

Forpligtelse er som en bærende mur i parforholdets hus. Jo stærkere muren er, jo mere trygt kan vi regne med, at hele huset holder.

Kom, lad os gifte os!

I nogle forhold kan der opstå et mønster, hvor den ene part kræver handlinger, der signalerer forpligtelse, f.eks. at de gifter sig eller køber et hus. Men af forskellige årsager er det ikke sikkert, at den anden har lyst til det, og han/hun undviger derfor bevidst at binde sig. Mønsteret kaldes 'krav og tøven'. Jo mere, den ene part ønsker eller kræver at forpligte sig, jo mere føler den anden, at friheden indskrænkes, og han/hun vil for alt i verden undgå at forpligte sig. Mønsteret er selvforstærkende, for jo mere den ene part tøver, des mere har den anden behov for sikker forpligtelse.

En god investering

Et andet mønster kan være en gensidig tøven i forhold til at forpligte sig til sin partner på den lange bane. Måske holder man andre muligheder åbne som f.eks. at have flere romantiske og/eller seksuelle partnere. Måske har en eller begge parter en oplevelse af, at den følelses- og tidsmæssige investering i det nuværende forhold ikke er stor nok til, at forholdet opleves tilfredsstillende. Det kan betyde, at den følelsesmæssige nærhed ikke udvikler sig, og at forholdet langsomt falmer.

Er jeg bedre tjent med at være alene?

Tilfredshed med parforholdet går op og ned hos de fleste, men lange perioder med utilfredshed kan ramme forpligtelsen. Det kan mærkes som en bevægelse fra at tænke 'Hvordan får jeg talt med min partner om problemet?' til 'Det er håbløst at nå hinanden', og 'Ville jeg få et bedre liv, hvis jeg var alene eller sammen med en anden?' I modsætning til mange andre mønstre, der bedst forstærkes i en dynamik mellem to parter, kan en dalende forpligtelse være som en ensom bevægelse i retning af at give op.

HER SER DU DE UDSAGN, I HAR SVARET PÅ UNDER FORPLIGTELSE:

- Jeg er indstillet på at gå langt, for at vores forhold skal lykkes.
- Jeg håber, at vores forhold vil vare for evigt.
- Jeg ønsker ikke at forpligte mig i dette forhold på den lange bane.
- Jeg ville blive meget ulykkelig, hvis vores forhold skulle slutte inden for den nærmeste fremtid.

9 Parforholdstilfredshed

Synes du overordnet set, at forholdet mellem dig og din partner går godt? Eller modsat, at tingene for det meste går skævt imellem jer? Parforholdstilfredshed vurderes fra et helikopter-perspektiv – om vi overordnet set er tilfredse eller ej på tværs af alle de styrker og bekymringer, der findes i forholdet. Parforholdstilfredsheden stiger og falder som havets flod og ebbe. Forskellige livsfaser rummer ofte forskellige niveauer af tilfredshed. Mange undersøgelser peger da også på, at tilfredsheden stiger under første graviditet, men at den falder, når barnet kommer. Når børnene flytter hjemmefra, stiger den ofte igen. Tilfredshed i parforholdet er også et udtryk for, i hvilken grad vores partner indfrier vores vigtigste behov netop nu. Derfor kan svingningerne i tilfredsheden også tyde på, at vi i nogle perioder oplever vores parforhold som mere givende end i andre. Parforholdstilfredsheden giver os et godt øjebliksbillede af stemningen her og nu. Men dette billede siger ikke meget om forholdets fortid, eller hvordan det vil gå i fremtiden.

Adam

Evas gæt på Adams svar

Adam scorer i det røde felt for parforholdstilfredshed. Resultatet indikerer, at der - alt taget i betragtning - er en del aspekter ved jeres parforhold, som giver anledning til utilfredshed.

Eva

Adams gæt på Evas svar

Eva scorer i det grønne felt for parforholdstilfredshed. Resultatet indikerer, at Eva - alt taget i betragtning - er meget tilfredse med jeres parforhold. Når parforholdstilfredsheden er høj, vil man have en oplevelse af, at forholdet generelt set er stærkt, givende og lever op til ens forventninger. Fortæl din partner om, hvad det er, han/hun gør, som er med til at gøre jeres parforhold stærkt og godt.

Parforholdstilfredshed er husets loftsrum, hvorfra man kan betragte hele husets stemning. Loftsrummet giver et overblik her-og-nu, for måske ser det anderledes ud, når man klatrer derop i morgen.

10 Stress, depression og alkohol

Stress

Adam

Adam scorer i det gule felt for stress, hvilket indikerer et mildt niveau af stress.

Eva

Eva scorer i det gule felt for stress, hvilket indikerer et mildt niveau af stress.

Depression

Adam

Adam scorer i det grønne felt for depression, hvilket indikerer ingen depression.

Eva

Eva scorer i det røde felt for depression, hvilket indikerer svær depression.

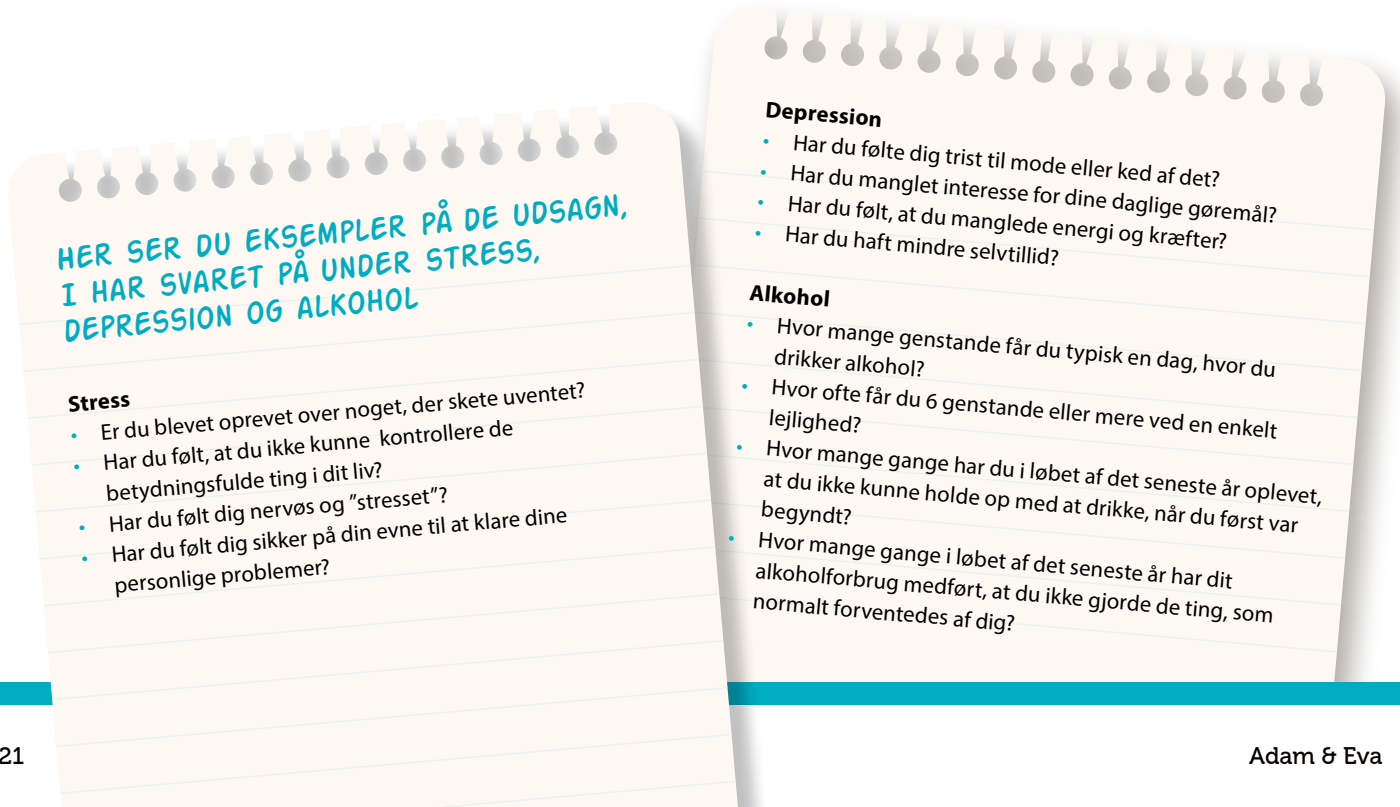
Alkohol

Adam

Adam scorer i det røde felt for alkohol, hvilket indikerer en alkoholafhængighed.

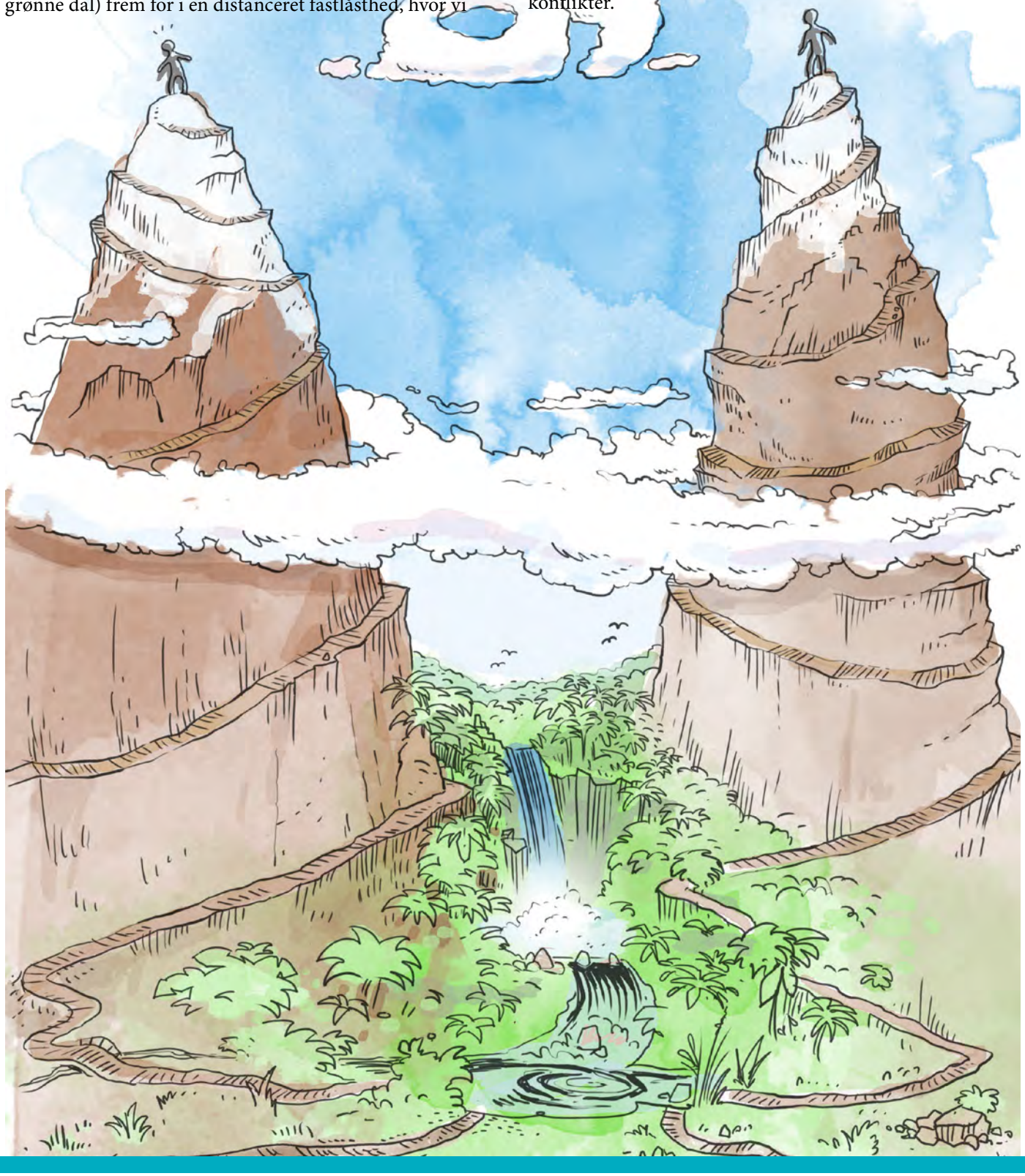
Eva

Eva scorer i det grønne felt for alkohol, hvilket indikerer ingen alkoholafhængighed.



11 Bjerg-metaforen

Bjergmetaforen vil I møde, hvis I på et tidspunkt deltager i et professionelt Par-tjek. Bjerglandskabet er en metafor for et konfliktområde i parforholdet og bruges som udgangspunkt for en samtale om en specifik konflikt. Konfliktområder findes i alle forhold, men vi kan lære at tilgå dem, så vi møder vores partner i en fælles forståelse (den varme grønne dal) frem for i en distanceret fastlåsthed, hvor vi begge står stejlt på hvert vores (den hårde kolde bjergtop). Igennem samtalen får I indsigt i hinandens forskellige opfattelser af situationen og de grundlæggende årsager til, at I hver især handler og tænker, som I gør. En ny fælles forståelse af bekymringen vil ofte bringe mere nærhed ind i parforholdet og hjælpe til et samarbejde om at tackle konflikter.



12 Vejen videre

Er I blevet inspirerede af feedbacken, og har I lyst til at styrke jeres ægteskab? Så kan I booke et Par-tjek hos en certificeret vejleder på www.Par-tjek.dk.

Til de grønne par

En rapport med mange grønne smileys og rum er som en god tilstandsrapport for jeres hus. Det er dejligt, hvis I kun har få gule og røde rum at bekymre jer om. Det tyder på, at jeres ægteskab er stærkt, og at I er tætknyttede til hinanden. Det kan I være tilfredse med, for det er langt fra tilfældet i alle parforhold. Et stærkt ægteskab er nemlig - som alle statistikker viser - ikke en selvfølge. Som et hus, der nyopført fremstår aldeles perfekt og fejlfrit, kræver et ægteskab vedligeholdelse med tiden. Vind, vejr og flittig brug af huset vi også medføre sprækker, huller og slitage. Det er helt naturligt. Men det er vigtigt at opdage slitagen og skaderne og tage hånd om dem. Så husk at passe godt på jeres hus - og sørg for at få det tjekket efter i ny og næ. På egen hånd eller med hjælp fra en vejleder. Et jævnligt tjek kan nemlig give anledning til tilfredshed og taknemmelighed eller en vigtig samtale om manglen på samme – i tide.

Hjælp! Er vores hus for gult eller rødt?

Mange røde og gule rum i huset afspejler, at den ene eller begge parter er bekymrede for ægteskabets tilstand lige nu. I nogle forhold vil det være gamle nyheder, mens synet af partnerens vurdering overrasker i andre forhold. Det kan være svært at konfrontere sin partner med følelser af bekymring og magtesløshed i forholdet. Men det har som regel langt værre konsekvenser at skjule dem og dermed give plads til, at afstanden mellem jer blot øges under tavsheden. Antallet af røde eller gule rum i huset er ikke en prognose for jeres forholds fremtid. Det afgørende er, at du/I har indstillingen til aktivt at tage hånd om de udfordringer i oplever. Lad også være med tolke din partners gule og røde rum som kritik af dig. Brug i stedet resultatet som anledning til at tage fat og arbejde sammen mod et bedre ægteskab.

Hvad er årsagen - og løsningen?

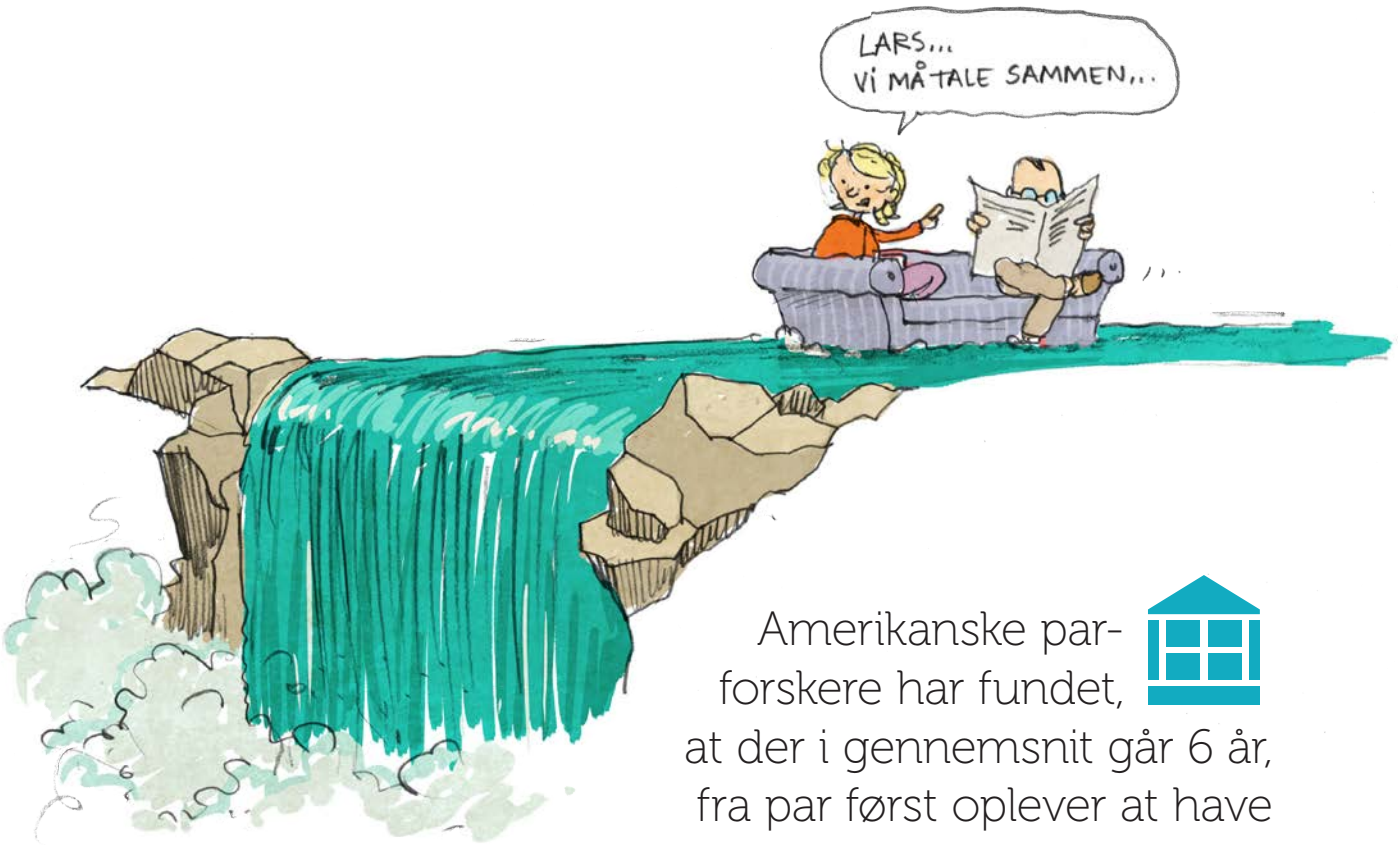
På de foregående sider har du kunnet læse om almindeligt forekommende mønstre i ægteskabet, men du kan ikke finde årsagsforklaringer eller løsningsforslag til lige netop dit ægteskab. Hvis du ønsker en bedre forståelse af netop jeres styrker og vanskeligheder eller bare inspiration til vejen videre, kan du tage et Par-tjek hos en professionel parterapeut. Et Par-tjek består af to sessioners parsamtale, hvor parterapeuten sætter fokus på jeres styrker som par og hjælper jer til at finde en fælles forståelse af vanskelige mønstre i netop jeres forhold.

Hvornår er det tid til at søge hjælp?

Hvis du oplever, at du ikke kan få din partner i tale, eller hvis jeres forsøg på at snakke sammen om problemerne i jeres forhold går i hårknude, er hjælp udefra formentlig et fornuftigt næste skridt. Forskning viser, at så lidt som et Par-tjek, det vil sige to sessioner hos en kompetent parterapeut, kan forhøje chancerne for, at et par med vanskeligheder genfinder tilfredsheden og nærheden i deres forhold. Hvis der er tale om vanskeligheder, som har slidt på 'huset' i flere år, kan det kræve en aktiv, fælles indsats og længere tid at reparere.

Hvad er den bedste hjælp?

Par-tjek, par-kursus eller parterapi. Der findes mange gode muligheder for at hente inspiration og hjælp til at genoplive parforholdet. I kan måske se hjælpen som sparring eller coaching frem for 'behandling', der for mange er forbundet med krise og skilsmisse. Mange af os gør brug af en personlig træner i fitnesscenteret eller en coach, når vi er på arbejde. Men i forhold til vores parforhold er det et område, hvor vi må klare os alene og med de kompetencer, vi havde, da forholdet begyndte. De høje skilsmisseprocenter tyder desværre på, at det er en udfordring for de fleste. Hvis I beslutter jer for at booke en session med en professionel terapeut, så sørg for at sikre dig, at du vælger én, som har specifik træning i at arbejde med par. Forskningslitteraturen peger nemlig på en bedre effekt ved terapeuter, som er specifikt trænede til opgaven.



Amerikanske par-forskere har fundet, at der i gennemsnit går 6 år, fra par først oplever at have vanskeligheder, til de søger hjælp.

13 Bag om AIRR

AIRR (Assessment Inventories on relationship Risk and Resources) er navnet på spørgeskemapakken i Par-tjek. Denne side giver ekstra information, der går bag om spørgeskemaet og rapporten.

Forskningen bag de otte rum i huset

Din besvarelse er opgjort på otte faktorer, der er illustreret som hvert sit rum i huset på forsiden af rapporten. Vi kalder dem for faktorer, fordi det er områder af parforholdet, der har været genstand for forskning. Typisk har forskere målt på den samme faktor (f.eks. konstruktiv kommunikation) hos en stor gruppe par over mange år. Hvis en faktor har vist sig at kunne forandres via samtale (f.eks. på parkurser eller parterapi), så kalder man den for en dynamisk faktor. Hvis en faktor har vist sig at kunne forudsige en positiv udvikling i parforholdet, så kalder man den for en beskyttende faktor. Hvert rum i huset repræsenterer en faktor som har vist sig at være både dynamisk og beskyttende. De otte rum er altså områder, som der er god og videnskabelig fornuft i at tage en snak om, hvis man vil skubbe sit forhold i en positiv retning.

Sådan er spørgeskemaet udviklet

Spørgeskemaet er sammensat specifikt til brug i Par-tjek. Det består af forskellige velafprøvede måleredskaber, som er udviklet af enten danske eller amerikanske forskere, der velvilligt har stillet dem til rådighed til brug i denne sammenhæng. Spørgsmålene om kommunikation og forsoning er udviklet af professor Andrew Christensen og kolleger ved University of California. Spørgsmålene om parforholdstilfredshed er udviklet af professor Ronald Rogge og kolleger ved University of Rochester. Spørgsmålene om forældresamarbejde er udviklet af professor Mark Feinberg og kolleger ved Pennsylvania State University. Venskab, sex, forpligtelse og tillid er mål, som er udviklet af Tea Trillingsgaard og Hanne N. Fentz ved Aarhus Universitet i samarbejde med professor James Cordova ved Clark University.

Sådan dannes din score

Din score i hvert rum afspejler, hvor på svar-skalaen dine svar som gennemsnit befinder sig. Spørgsmålene, du svarede på, indeholder med få undtagelser enten 5, 6, 7 eller 9 svarkategorier. På hver af disse skalaer er der defineret to skæringspunkter, som afgrænser det røde, gule og grønne område. Det præcise skæringspunkt er defineret ud fra tidligere undersøgelser, men som hovedregel vil du få en score i det grønne felt, hvis dine svar gennemsnitligt er mere positive end skalaens midtpunkt. Skalaens midterste område giver en score i det gule felt. Hvis dine svar ligger i skalaens nederste tredjedel eller derunder, giver det en rød score. Undtagelser gælder f.eks., hvis man svarer bekræftende på forekomst af fysisk eller verbal aggression. I disse tilfælde kan man få en score i det røde felt uafhængigt af øvrige svar.

Usikkerhed i målingen

Den usikkerhed, der er forbundet med målinger, som udelukkende baserer sig på en spørgeskemabesvarelse, bør give anledning til forsigtig fortolkning af resultaterne. Vi anbefaler derfor, at man først og fremmest bruger rapporten som inspiration og udgangspunkt for samtale med sin partner eller en professionel samtalepartner. Det er altså vigtigt ikke at tillægge den enkelte score i et rum en 'sandhedsværdi', der er større end den oplevelse, I selv har af jeres eget forhold.

Vi bygger videre på...

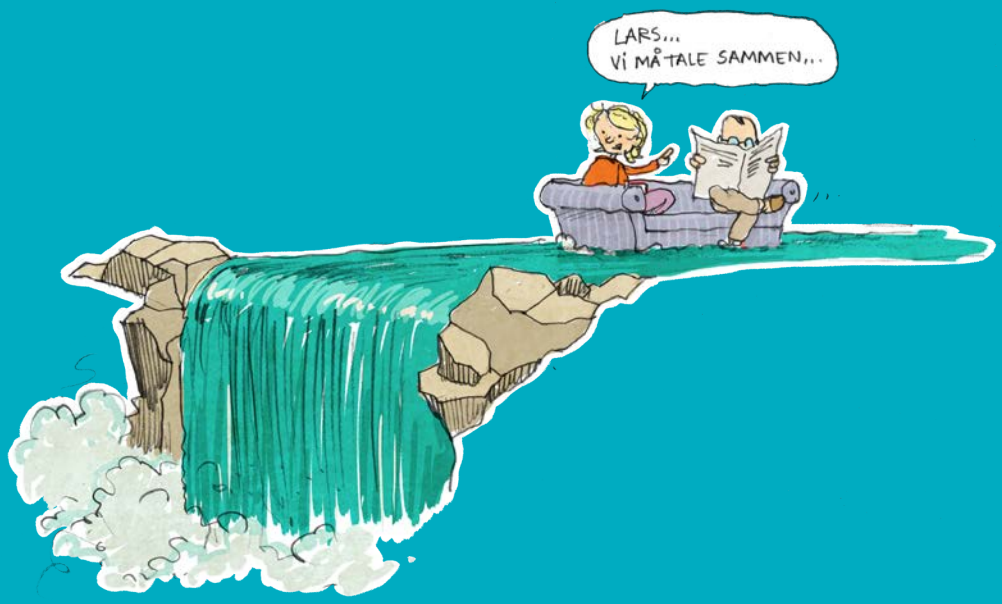
… adskillige andre personers arbejde med denne par-test. Professor James Cordova har med udviklingen af the Marriage Checkup været pioner på området for feedback til par, og det danske Par-tjek bygger på Cordovas arbejde. Endnu tidligere bidrog forskere som Everett Worthington på dette felt, da han i 1995 tilbød sessioner af interview og feedback til par på et amerikansk universitet. Også forskeren David Olson skal nævnes, da han har været en foregangsmand inden for brugen af internetbaserede test med feedback til par. Den amerikanske forsker og forskningsformidler John Gottman er berømt for at formidle forskningsbaseret viden til par med brugen af mange forskellige metaforer – herunder et hus, som har inspireret til brug af husmetaforen i nærværende rapport. Professor Andrew Christensen har udviklet den retning inden for parterapi, der hedder Integrative Behavioral Couples Therapy (IBCT) og som danner det teoretiske grundlag for Par-tjek. I sin forskning har Andrew Christensen også beskrevet adskillige af de kommunikations-mønstre, som præsenteres i denne rapport. Professor Howard Markman og hans kolleger ved Denver University har udviklet parkurset PREP (Prevention Relationship Enhancement Program) og lavet adskillige studier, der tilsammen har bidraget med store dele af den viden, som vi i dag har om forebyggelse og tidlig indsats til par. På dansk jord har psykolog Asger Neuman udviklet en test til par, der er særegen ved at lade partnerne gætte på hinandens svar. Denne idé har vi ladet os inspirere af i rapporten.

Hvad er Par-tjek?

Par-tjek er et forskningsbaseret samtalekoncept målrettet par, som ønsker inspiration til at styrke forholdet og forebygge vanskeligheder. Et Par-tjek består af et indledende spørgeskema efterfulgt af to samtaler á 1 ½ times varighed hos en certificeret Par-tjek vejleder, som enten er ansat eller uddannet ved Center for Familieudvikling.

Spørgeskemaet, der indleder Par-tjek hedder AIRR (som er en forkortelse for Assesment inventories for Identifying relationship Risk and Resources). AIRR er sammensat og standardiseret af forskere ved Aarhus Universitet. Denne feedback rapport genereres på baggrund af en besvarelse af spørgeskemaet.

Læs mere på par-tjek.dk.



CENTER FOR FAMILIEUDVIKLING

AARHUS
UNIVERSITET
BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES