



Bogár Zsuzsa

Párkapcsolati négy lábú asztal teszt szülőknek

*A Mi ketten - a párkapcsolat mint a család megtartó ereje című könyv négy lábú asztal
modelljéhez kapcsolódó rövid önismereti teszt*



Munkatárs szervezés, feladatmegosztás, pénzügyek	Szülőtárs szövetség a gyereknevelésben
Lelkitárs érzelmi biztonság, figyelem, őszinteség	Intimitá(r)s érintés, közelség, szexualitás

Letölthető, nyomtatható, párban vagy külön-külön is kitölthető teszt.

Mielőtt elkezdték

Rövid útmutató a kitöltéshez

Ebben a tesztben arra hívlak titeket, hogy ránézzetek a kapcsolatokat négy alapvető tartóoszlopára. A Mi ketten – a párkapcsolat mint a család megtartó ereje című könyvemben bemutatott modellem szerint a párkapcsolat olyan, mint egy négy lábú asztal: az asztal lapján pedig ott van minden, ami közös - a „Mi”, a gyerekeitek, a terveitek, a hétköznapijaitok és a jövőtök.

Ahhoz, hogy ez az asztal stabilan tartson mindent, a lábaknak erősnek kell lenniük. Ha bármelyik láb meggyengül, az egész asztal billegni kezd. A jó hír az, hogy ezek a lábak javíthatóak és erősíthetőek.

A teszt nem minősít és nem diagnosztizál. Inkább térkép: segít meglátni, hol vagytok most stabilabbak, és hol érdemes több figyelmet, beszélgetést vagy közös munkát befektetni.

Hogyan töltsétek ki?

1.	Válaszoljatok minden kérdésre igennel vagy nemmel!
2.	Kitölthetitek együtt is, de tanulságos lehet először külön-külön válaszolni!
3.	Minden lábnál számoljátok össze, hány „igen” válasz született!
4.	A „nem” válaszok nem hibák, hanem irányjelzők: megmutatják, miről érdemes beszélgetnetek.

Érdemes nyugodt időt választani a kitöltésre. Legyen előttek egy kinyomtatott példány vagy egy füzet, amibe felíjátok a felismeréseket is. Az írás segít abban, hogy a gondolatok kézzelfogható módon is megmaradjanak.

Ha készen álltok, jöjjön a teszt.

Munkatárs láb

szervezés | feladatmegosztás | pénzügyek

Jelöljétek be, hogy az adott állításra most inkább „igen” vagy „nem” a válaszotok!

#	Kérdés	Igen	Nem
1	Meg szoktatok együtt előre tervezni egy napot, hetet?	☐	☐
2	Megbeszélitek a közös projektek részleteit, mielőtt döntést hoztok?	☐	☐
3	Tiszta mindenkinek, hogy ki miért felelős a családotok menedzselésében?	☐	☐
4	Tudjátok egymásról, hogy kinek mi az erőssége a családot érintő feladatokban?	☐	☐
5	Mindenki elégedett azzal a feladattal, szereppel, ami az övé az otthoni feladatokban?	☐	☐
6	Ki tudjátok mondani egymásnak, ha szükségetek van újratervezésre?	☐	☐
7	Elismeritek egymás befektetett energiáit a családon kívüli és az otthoni munkájában?	☐	☐
8	Észreveszitek, ha akármelyikőtök túlterhelt?	☐	☐
9	Biztosítotok magatoknak és egymásnak időt a feltöltődésre?	☐	☐
10	Tudtok tabuk nélkül beszélni a pénzügyi kérdésekről?	☐	☐
11	Transzparenszek vagytok egymásnak a bevételek-kiadások tekintetében?	☐	☐
12	Az anyagiakról való gondolkodásban a „miénk” érzés dominál az „enyém vs. tiéd” helyett?	☐	☐

Számoljátok össze, hány igen lett! Ez jelzi a munkatárs láb aktuális stabilitását.

___ / 12

Szülőtárs láb

szövetség | gyereknevelés | határok

Jelöljétek be, hogy az adott állításra most inkább „igen” vagy „nem” a válaszotok!

#	Kérdés	Igen	Nem
1	Tudjátok egymásról, hogy milyen szülői mintákat hoztok a saját gyerekkorotokból?	☐	☐
2	Ismeritek egymás szemléletét a gyereknevelésről?	☐	☐
3	Egyeztettek folyamatosan a családotok szabályairól?	☐	☐
4	Tudjátok támogatni egymást, ha valamelyikőtök vitába keveredik egy gyereketekkel?	☐	☐
5	Egy platformon vagytok, amikor a gyerekek feszegetik a kereteket?	☐	☐
6	Egyetértetek abban, hogy ha egy gyerek nem tart be egy szabályt, annak mi lesz a következménye?	☐	☐
7	Meg szoktátok erősíteni egymást abban, hogy jó szülő a másik?	☐	☐
8	Ismeritek egymás szülői szupererejét - azaz, hogy miben jó, mint szülő?	☐	☐
9	El tudjátok mondani egymásnak, ha elbizonytalanodtok valamiben?	☐	☐
10	Bíztok egymásban, mint szülőben?	☐	☐
11	Figyeltetek arra, hogy mások (pl. nagyszülők) ne szóljanak bele a gyereknevelésbe, hanem ez kettőtök ügye legyen?	☐	☐
12	Mindketten leváltatok érzelmileg a származási családotokról, azaz lojálisabbak vagytok egymáshoz, mint a szüleitekhez?	☐	☐

Számoljátok össze, hány igen lett. Ez jelzi a szülőtárs láb aktuális stabilitását!

___ / 12

Lelkitárs láb

érzelmi biztonság | őszinteség | figyelem

Jelöljétek be, hogy az adott állításra most inkább „igen” vagy „nem” a válaszotok!

#	Kérdés	Igen	Nem
1	Meg tudjátok teremteni egymás számára az érzelmi biztonságot?	☐	☐
2	Meg tudjátok nyugtatni egymást?	☐	☐
3	Mindketten biztonsággal ki mertek mondani egymásnak bármit?	☐	☐
4	Meséltek egymásnak arról, hogy mi történt veletek aznap és ezeket a történéseket hogyan éltétek meg?	☐	☐
5	Beszélgettek minden nap arról, ha csak pár percet is, hogy hogyan vagytok érzelmileg?	☐	☐
6	Érzitek, hogy figyel rád a másik, amikor beszéltek hozzá?	☐	☐
7	Ismeritek egymás múltját? Korábbi kapcsolatokat, hogy ezeknek miért lett vége és azt hogyan éltétek meg?	☐	☐
8	Ismeritek egymás félelmeit?	☐	☐
9	Ismeritek egymás hozott „sebeit”?	☐	☐
10	Érzitek, hogy a másik akkor is szeret, amikor éppen vitáztok vagy dühöseketek egymásra?	☐	☐
11	Megbíztok egymásban?	☐	☐
12	Őszintéketek egymáshoz?	☐	☐

Számoljátok össze, hány igen lett. Ez jelzi a lelkitárs láb aktuális stabilitását.

___ / 12

Intimitá(r)s láb

testi közelség | érintés | szexualitás

Jelöljétek be, hogy az adott állításra most inkább „igen” vagy „nem” a választotok!

#	Kérdés	Igen	Nem
1	Tudjátok egymásról, hogy milyen típusú testi kapcsolódást szerettek?	☐	☐
2	Amikor elköszöntök vagy újra látjátok egymást, van köztetek testi kontaktus (ölelés, puszi)?	☐	☐
3	Meg tud nyugtatni titeket a másik testi közelsége?	☐	☐
4	Elégedettek vagytok a hétköznapi intimitás minőségével (ölelés, puszi, kézfogás)?	☐	☐
5	A gyerekek előtt is meg szoktátok ölelni, puszilni egymást?	☐	☐
6	Van időtök az intimitásra?	☐	☐
7	Ki tudjátok mondani egymásnak, hogy a szexben mire van szükségetek?	☐	☐
8	Kimondható sértődés nélkül, ha valamelyikőtök éppen nem vágyik testi közelségre?	☐	☐
9	Elégedettek vagytok a szexuális együttlétek gyakoriságával?	☐	☐
10	Tudjátok a másiktól, hogy mi esik jól neki a szexuális együttlétek alatt?	☐	☐
11	Van olyan kis apró testi gesztus, amivel újra tudtok közeledni a másikhoz, ha esetleg egy vita miatt távolabb kerültetek volna?	☐	☐
12	El tudjátok engedni magatokat mindenféle elvárásnak való megfelelés nélkül a testi együttlétek során?	☐	☐

Számoljátok össze, hány igen lett. Ez jelzi a intimitá(r)s láb aktuális stabilitását!

___ / 12

Eredmények

Mit mutatnak a pontszámok?

Írjátok be ide a négy terület pontszámát, majd nézzétek meg az értelmezési segítséget. A pontszámoknál talán még fontosabb, hogy milyen beszélgetést indítanak el köztetek.

Terület	Pontszám	Egy szó, ami most jellemzi
Munkatárs láb	___ / 12	_____
Szülőtárs láb	___ / 12	_____
Lelkitárs láb	___ / 12	_____
Intimitá(r)s láb	___ / 12	_____

Értelmezési segítség

10-12 igen	Ez a láb most erős, stabilan tart. Érdeemes tudatosítani, mitől működik jól, és hogyan tudjátok ezt megőrizni.
7-9 igen	Van mire támaszkodni, de néhány ponton érdemes finomhangolni, beszélgetni, új szokást kialakítani.
4-6 igen	Ez a láb billeghet. Itt valószínűleg több odafigyelésre, tisztázásra és közös gyakorlásra van szükség.
0-3 igen	Ez a terület erősen jelzi, hogy érdemes megállni, beszélgetni, és szükség esetén külső segítséget is kérni.

Válasszatok ki egyetlen kérdést vagy területet, ahol most a legkönnyebben tudnátok egy apró, közös lépést tenni!

Befejezés

A stabil asztal közös munka

Gratulálok, végére értetek a tesztnek. Már önmagában az, hogy ránéztek a kapcsolatotokra, erőforrás: azt jelzi, hogy fontos nektek a „Mi”, és készek vagytok tudatosan gondozni azt, ami a családotok alapja.

Vigyétek tovább azt, ami jól működik, és válasszatok ki egyetlen olyan pontot, ahol a következő napokban konkrétan is tudtok tenni egymásért! A stabil asztal nem attól stabil, hogy soha nem billeg, hanem attól, hogy időről időre ránéztek a lábaira, és közösen megerősítitek őket.

Ha szeretnétek mélyebben is foglalkozni a kapcsolatotok négy területével, ajánlom figyelmetekbe a *Mi ketten* - a párkapcsolat mint a család megtartó ereje című könyvemet, valamint a hozzá kapcsolódó hosszabb munkafüzetet, ahol több gyakorlaton keresztül tudtok együtt gondolkodni, beszélgetni és ezzel erősíteni a lábakat.

A könyvet és a letölthető munkafüzetet megtaláljátok itt:

<https://bogarzsuzsa.hu/webshop/>

Minden jókat kívánok nektek, vigyázzatok egymásra és a kapcsolatotokra!



Bogár Zsuzsa

MI
KETTÉN