

Tarp mūsų: Praktinis vadovas poroms

Kaip kurti aiškumą ir ryšį naudojant Couple Life Reflection Framework (CLRF) - poros gyvenimo refleksijos karkasą.

Turiny

Pratarmė	3
1 skyrius. Įvadas	4
Greitos pradžios gidas: Jūsų pirmasis pokalbis	6
2 skyrius. Sąlygos	7
3 skyrius. Poreikiai	8
4 skyrius. Funkcijos	9
5 skyrius. Jungtys	11
6 skyrius. Vizija	12
7 skyrius. Pokyčiai	13
8 skyrius. Prioritetai ir strategija	14
9 skyrius. Praktikos iš profesinės ir asmeninės patirties	15
10 skyrius. Pabaiga	17
Praktikų gidas	18
Praktika 1. Sąlygų sąrašas	19
Praktika 2. Poreikių sąrašas	20
Praktika 3. Funkcijų kontrolinis sąrašas	21
Praktika 4. Supaprastinta diagnostika	22
Praktika 5. Asmeninė vizija	23
Praktika 6. Pokyčių lentelė	24
Praktika 7. Prioritetų matrica	25
Praktika 8. Retrospektyvos šablonas	26
Praktika 9. RACI	27
Praktika 10. Ritualų žemėlapis	28
Praktika 11. Asmeninės funkcijos	29
Praktika 12. Bendra vizija	30

Pratarmė

Tarp mūsų: praktiškas gidas poroms

Kaip kurti aiškumą ir ryšį naudojant Couple Life Reflection Framework (CLRF) - poros gyvenimo refleksijos karkasą

Viskas prasidėjo nuo įpročio: suprasti sudėtingumą. Daugelį metų kūriau ir vedžiau sistemas – kodą, komandas, organizacijas – ieškodamas struktūros chaos. Galiausiai pastebėjau tą pačią sumaištį svarbiausioje sistemoje, kurios dalimi esu: santykiuose. Jei galime žemėlapiuoti paskirstytas sistemas, kodėl negalėtume pažvelgti į gyvą sistemą tarp dviejų žmonių?

Nenorėjau rinktis tarp patarimų stulpelių ir grynos emocijos, todėl pradėjau statyti tiltą: būdą vienu metu išlaikyti **logiką ir jausmą**. Taip atsirado (angl.) **Couple Life Reflection Framework (CLRF)** – lietuviškai: „poros gyvenimo refleksijos karkasas“ – paprastas būdas dviem žmonėms pamatyti savo **sąlygas, poreikius ir funkcijas**, o šį suvokimą paversti bendra kalba ir mažais, įgyvendinamais pasirinkimais.

Tam nereikia būti inžinieriumi. Nesvarbu, ar rašote kodą, mokote, kuriate, vadovaujate, auginate vaikus ar tiesiog norite gyventi kartu sąmoningiau – tie patys principai padeda. Visi susiduriame su pažįstamais trinties taškais – netikrumu, perkrova, nesuderinamumu, konfliktais – ir visi siekiame stabilesnio ritmo, su kuriuo galime gyventi.

Šis karkasas yra praktiškas. Jis paverčia lygiagrečius monologus pokalbiu, kuriame įmanoma orientuotis. Klausimai lengvi, bet tikslūs: jie sumažina spaudimą ir padeda pasakyti, kas yra tiesa. CLRF galite naudoti vienas savirefleksijai, kartu sprendimams priimti ar mažais žingsniais, kai laiko trūksta.

Toliau rasite:

- Aiškų žemėlapi: **sąlygos → poreikiai → funkcijos**, kad matytumėte, kur esate ir kas svarbiausia dabar.
- Trumpas praktikas, kurios tinka tikriems, o ne idealiems gyvenimo ritmams.
- Klausimus, padedančius išgirsti vienas kitą be prievartos pasiekti nuosprendį.
- Būdus pastebėti, kas jau veikia – ir keisti tai, kas neveikia – švelniai ir aiškiai.

Jei laikote šią knygą rankose, vadinasi, jūmyse jau yra tikėjimo, kad geresnis ritmas įmanomas. Įkvėpkite. Pradėkite nuo vieno puslapio, vieno klausimo, vieno mažo susitarimo. Tegul to šiandien pakanka.

Viktor Jevdokimov

Vilnius, 2025

1 skyrius. Įvadas

1. Kodėl santykiams reikia karkaso (problemos erdvė)

Santykiai dažnai vystosi savaime. Iš pradžių partnerius veda jausmai, įpročiai ir kultūriniai lūkesčiai. Tai veikia kurį laiką, bet vėliau pasiekia ribas: daugėja nesusipratimų, grįžta konfliktai arba ryšys atrodo sustingęs.

Poros dažnai suka ratus aplink paviršinius klausimus – pinigus, buitį, laiką – užuot įvardijusios giluminius poreikius. Pokalbiai lieka atsitiktiniai, be struktūros, todėl modeliai kartoja, kol abu nutyla. Kitame spektro gale yra terapija: galinga, bet dažnai per sunki ar per brangi.

Couple Life Reflection Framework (CLRF) (liet. poros gyvenimo refleksijos karkasas) siūlo tarpinius bėgius: lengvą struktūrą, kuri padeda sąžiningai kalbėtis ir suderinti poreikius.

2. Problema su fantazijų vizijomis

Be pagrindo, partneriai linkę kurti ateities vizijas kaip fantazijas. Šie paveikslai yra asmeniškai, idealizuoti ir dažnai nerealistiški. Juos lyginant kyla nusivylimas ar abejonės dėl suderinamumo, nors tikras bendras pagrindas egzistuoja.

CLRF įžemina vizijas. Ji pradeda nuo realių sąlygų ir poreikių, paversdama viltį iš trapios įsivaizdavimo į įkvepiančią ir tvirtą. Ji taip pat palieka erdvės skirtumams, kad pagarba neišnyktų, kai svajonės išsiskiria.

3. Pagrindinis principas: Sąlygos → Poreikiai → Funkcijos

CLRF remiasi trimis lygiais:

- **Sąlygos** – faktai ir aplinka, kurioje gyvename.
- **Poreikiai** – prašymai, kylantys iš sąlygų.
- **Funkcijos** – veiksmai, kuriais patenkiname poreikius.

Ši paprasta grandinė padeda atskirti foną nuo prašymo, o prašymą nuo veiksmo. Užuot ginčijęsi „ką daryti“ abstrakčiai, partneriai gali klausti: *Kokia sąlyga? Koks poreikis? Kokią funkciją pasitelksime?*

4. „Aš“ ir „Mes“ balansas

Kiekvienuose santykiuose yra du sluoksniai:

- **„Aš“** – asmeniniai poreikiai ir funkcijos, padedantys išlikti visaverčiam ir augti.
- **„Mes“** – bendros funkcijos, kuriančios artumą, pasitikėjimą ir bendradarbiavimą.

Balansas pasiekiamas, kai šie sluoksniai nekonkuruoja, o vienas kitą sustiprina. Kai „aš“ geriamas, „mes“ tampa tvirtesnis. Kai „mes“ stabilus, „aš“ turi erdvės tobulėti. Kartu jie sukuria atsparumą ir priklausymo jausmą.

5. Kaip naudoti šį karkasą

CLRF neduoda paruoštų atsakymų. Jis suteikia žemėlapi. Poros juo remiasi pereidamos etapus:

1. Pastebti dabartines sąlygas, poreikius ir funkcijas.
2. Piešia ateities vizijas – pirmiausia atskirai, paskui kartu.
3. Įvardija pokyčius, kurie sujungtų skirtumą.
4. Nusprendžia, kuriuos žingsnius teikti prioritetą.
5. Formuoja principus ir strategijas, padedančias išlikti suderintiems.

Kiekvienas etapas leidžia kalbėtis be kaltinimų, reflektuoti be nuosprendžių ir judėti pirmyn be spaudimo. Darbas atliekamas mažais žingsniais. Taip gimsta ilgalaikiai pokyčiai.

6. CLRF vizija ir misija

Vizija

Kiekviena pora gali aiškiai suprasti savo poreikius be sudėtingų terminų, metų bandymų ar brangios terapijos. CLRF padeda pereiti nuo chaoso prie ramybės, nuo abejonų prie pasitikėjimo, nuo vienatvės prie priklausymo.

Misija

CLRF yra praktiškas įrankis – knyga, pratimai, programėlė – kuris padeda pamatyti sąlygas, poreikius ir funkcijas, tvarkingai kalbėtis ir remtis tikru išgyvenimu. Jis padeda poroms kurti ryšį su pagarba, smalsumu ir žaismingumu.

7. CLRF vertybės ir įsitikinimai

Vertybės

- Aiškumas vietoje painiavos
- Paprastumas vietoje sudėtingumo
- Tikras ryšys vietoje skaitmeninio triukšmo
- Abipusė pagarba vietoje vienos pusės pergalės
- Žaismingumas vietoje sunkumo
- Priklausymas vietoje abejingumo
- Kantrybė vietoje skubos

Įsitikinimai

- Kiekviena pora susiduria su nesuderinamumo tarpais — tai žmogiška.
- Struktūra sumažina trintį ir atveria gilesnį ryšį.
- Maži, reguliarūs pokalbiai svarbesni už retus „didelio masto“.
- Kalba formuoja rezultatus: įvardijimas mažina gynybiškumą.
- Emocijos yra signalai, o ne grėsmė; klausantis su smalsumu, jos veda prie poreikių.
- Įrankiai yra pagalbininkai, o ne pakaitalai.

Greitos pradžios gidas: Jūsų pirmasis pokalbis

Ši knyga skirta skaityti nuosekliai, bet gyvenimas ne visada laukia.

Jei šiuo metu jaučiatės įstrigę, atitolę ar prislėgti, šis puslapis skirtas jums.

Čia rasite paprastą 15 minučių pratimą, kuris padės šiandien turėti vieną produktyvų pokalbį. Pasinaudokite juo kaip pirmuoju žingsniu.

1 žingsnis: Pasirinkite scenarijų, kuris jums labiausiai tinka šiandien

Jei jaučiatės atitolę arba gyvenate lyg lygiagrečius gyvenimus...

- Atsiverskite **Praktiką 4: Supaprastinta diagnostika**.
- Atskirai atsakykite tik į šiuos du klausimus:
 - a. *Kas man patinka mūsų dabartiniame gyvenime kartu?*
 - b. *Ko šiuo metu labiausiai reikia iš tavęs?*
- Pasidalinkite tik atsakymais. Nesistenkite nieko išspręsti — tiesiog klausykitės.

Jei jus slegia buities darbai ar pareigos...

- Atsiverskite **Praktiką 4: Supaprastinta diagnostika**.
- Atskirai pasirinkite vieną ar dvi *pagrindines sąlygas*, susijusias su buitimi ar darbo grafiku.
- Tuomet įvardykite vieną *asmeninę stiprybę*, kuri palaiko jūsų santykius.
- Pasidalinkite su partneriu. Tikslas šiandien nėra viską sutvarkyti, o pripažinti spaudimą ir įvertinti vienas kito stiprybes.
 - *(Daugiau priemonės šiai temai rasite **Praktikoje 9: RACI**).*

Jei jaučiatės nerimaujantys dėl ateities...

- Atsiverskite **Praktiką 5: Asmeninė vizija**.
- Nepildykite viso lapo. Atsakykite tik į vieną klausimą:
 - *Kas man yra svarbiausia santykiuose?*
- Pasidalinkite atsakymais. Tikslas nėra kurti penkerių metų planą, o susisiekti dėl esminių vertybių.

2 žingsnis: Įkvėpkite ir kalbėkitės

Pasirinkite vieną iš šių kelių ir skirkite jam apie 15 minučių.

Laikykitės lengvai: trumpi atsakymai, švelnus klausymasis, be spaudimo ką nors išspręsti.

3 žingsnis: Sugrįžkite prie knygos

Šis vienas pokalbis — tik pradžia.

Kad suprastumėte giluminius modelius ir sukurtumėte ilgalaikius pokyčius, tęskite su **2 skyriumi**, kuriame nagrinėjame *sąlygas*, formuojančias jūsų gyvenimą kartu.

2 skyrius. Sąlygos

Sąlygos yra jūsų bendro gyvenimo fonas. Jos neprašo leidimo – jos tiesiog nustato sceną. Aiškiai jas matydami galite suprasti, kokie poreikiai iškyla į pirmą planą ir kokių veiksmų verta imtis.

Sąlygų kategorijos

1. Materialios – būstas, finansai, buitis.
2. Laiko – darbo grafikai, laisvalaikis, gyvenimo ritmas.
3. Socialinės – šeima, draugai, bendruomenė, socialiniai vaidmenys.
4. Kultūrinės ir vertybinės – tikėjimas, pasaulėžiūra, vertybės, kultūrinė aplinka.
5. Nematerialios asmeninės – sveikata, emocinis fonas, asmeninė erdvė.

1. Materialios sąlygos

Tai būstas, pajamos, finansinis stabilumas, buities darbų pasiskirstymas ir kasdienės rutinos forma. Nenuostabu, kad ribota erdvė gali kelti įtampą ar kad nestabilūs finansai verčia abu partnerius jaustis įsitempusius. Tačiau tai ir galimybės veikti kartu. Paprastas bendras planas – kas ką daro, ką atidedame, ką saugome – paverčia stresą keliančią temą į stabilizuojančią ir palaipsniui kuria pasitikėjimą, kuris išlieka ilgiau nei pinigai ar kvadratiniai metrai.

2. Laiko sąlygos

Atvirai dėliodami savo laiką – kur jis sutampa, kur ne – galite susitarti dėl mažų korekcijų (miego laikas, darbai, tylos valandos), kurios padaro savaitę labiau bendrą, o ne išsiskiriančią.

3. Socialinės sąlygos

Kaip tvarkaraščiai formuoja mūsų dienas, taip socialiniai ratai formuoja mūsų energiją.

Atvirai įvardijus šiuos ryšius sumažėja „nematomas spaudimas“, keliantis nuoskaudą. Tai taip pat suteikia progą padėkoti tiems, kurie išties padeda, ir tokiu būdu lengviau išlaikyti ribas.

4. Kultūrinės ir vertybinės sąlygos

Kaip santykiai gyvena šeimose ir bendruomenėse, taip jie gyvena ir kultūrose bei vertybėse.

Anksčiau ar vėliau iškils skirtingos vertybės; žiūrėdami į jas kaip į duomenis, o ne nuosprendžius, išlaikysite pokalbį gyvą. Ieškant bent vienos bendros vertybės – sąžiningumo, laisvės ar teisingumo – atsiranda pagrindas, nuo kurio galima judėti sprendžiant skirtumus.

5. Nematerialios asmeninės sąlygos

Po socialinių ir kultūrinių srovių slypi asmeninė atrama, ant kurios stovime.

Svarbu saugoti savo atramą. Maži rūpinimosi įpročiai – miego režimas, laikas be ekranų, trumpas pasivaikščiojimas – sumažina bendrą triukšmo lygį, o aiškūs signalai („man reikia 30 minučių vienam“, „būsiu laisvas po aštuntos“) padeda abiem orientuotis be spėliojimų.

Išvada

Sąlygos nėra nei „geros“, nei „blogos“ – jos kaip oras. Įvardijus orą galima pasiimti tinkamą įrangą: kokie poreikiai dabar veikia, kokias funkcijas aktyvuosite šią savaitę ir kokių eksperimentus verta pabandyti.

3 skyrius. Poreikiai

Poreikiai yra vidiniai prašymai, kylantys reaguojant į realias sąlygas. Jie parodo, kas šiuo metu svarbiausia, ir nukreipia bendrus bei asmeninius veiksmus. Atskyrę **sąlygas** (faktus) nuo **poreikių** (prašymų), išvengsite daug painiavos.

Poreikių kategorijos

1. Fiziologiniai / baziniai — sveikata, saugumas, seksualinis artumas
2. Emociniai / psichologiniai — meilė, pripažinimas, palaikymas, emocinis saugumas
3. Tobulėjimo / augimo — mokymasis, savirealizacija, naujovės ir patirtys
4. Bendri / poros — bendri tikslai, tradicijos, laikas kartu, „mes“ jausmas
5. Socialiniai / išoriniai — pripažinimas kaip poros, palaikymo tinklas, derėjimas prie aplinkos

1. Fiziologiniai / baziniai

Šie poreikiai palaiko gyvenimo stabilumą: miegas, sveikata, maistas, fizinis ir finansinis saugumas, seksualinis artumas. Kai jų trūksta, įtampa išlenda visur kitur. Paprastas patikrinimas — *Ar pakankamai miegame, valgome ir ilsimės, kad galėtume normaliai veikti?* — dažnai paaiškina daugiau nei ilgas ginčas. Pirmiausia saugant šiuos pagrindus sumažėja foninis stresas ir tampa lengviau kalbėtis apie viską kitą.

2. Emociniai / psichologiniai

Šie poreikiai reiškia norą būti matomam, vertinamam ir saugiam su kitu — meilė, dėmesys, pagarba, patikinimas. Jie patenkinami mažais, kartojamais veiksmais: akių kontaktu, laiku atsakytu žodžiu, šiluma po sunkios dienos, pasakant, ką vertinate. Kai šių mikro-signalų trūksta, auga abejonės; kai jie yra, kaupiasi pasitikėjimas ir artumas.

3. Tobulėjimo / augimo

Žmonėms reikia judėjimo: mokymosi, meistriškumo, saviraiškos, naujų patirčių. Stagnacija primena rūką. Įvardinkite vieną sritį, kurioje norite augti, ir vieną mažą žingsnį šį mėnesį; paprašykite partnerio padėti tą žingsnį apsaugoti. Abipusis palaikymas čia paverčia „kažkada“ apčiuopiamu progresu, kurį abu matote — stiprindami „Aš“ ir praturtindami „Mes“ tuo pačiu metu.

4. Bendri / poros

Šie poreikiai kuria „mes“ tapatybę: tikslai, projektai, ritualai, aiškiai mūsų laikas. Pasirinkite vieną bendrą ritmą (savaitinis pasivaikščiojimas, lėta kava, sekmadienio planavimas) ir leiskite jam būti savaitės ašimi. Matomi ritmai kuria priklausymo jausmą ir padeda išverti užimtas atkarpas.

5. Socialiniai / išoriniai

Išorinis pasaulis svarbus: šeima, draugai, bendruomenė ir tai, kaip jūsų gyvenimas dera prie aplinkos. Susidėliokite, kokią paramą turite ir kokią spaudimą jaučiate; padėkokite pirmai ir brėžkite ribas antrajai. Aiškūs signalai kitiems saugo artumą neizoliuodami jūsų.

Skirtumas tarp sąlygų ir poreikių

Išlaikykite aiškų žvilgsnį:

- **Sąlyga:** faktas, duotybė — „Mes gyvename mažame bute.“
- **Poreikis:** prašymas, kylantis iš to — „Man reikia daugiau erdvės / tylos / laiko lauke.“

Šis skirtumas daro planus realesnius. Jis perkelia pokalbį nuo kaltinimo — „Mes čia įstrigę.“ — prie smalsumo — „Turint šią erdvę, ko mums iš tikrųjų reikia?“

Išvada

Poreikiai yra kompasas vizijai ir funkcijų pasirinkimui. Kai juos aiškiai įvardijate, greičiau suprantate save ir vienas kitą bei renkatės veiksmus, kurie iš tiesų padeda. Pradėkite mažai: vienas įvardytas poreikis, vienas kitas žingsnis, vienas patikrinimas — ar tai veikė.

4 skyrius. Funkcijos

Funkcijos — tai jūsų veiksmas, atliekami kartu ar atskirai, kad patenkintumėte dabartinius poreikius realiomis sąlygomis. Kai į jas žiūrite kaip į gyvus įpročius, o ne prievoles, jos grąžina energiją, o ne ją išsiurbia.

Funkcijų kategorijos

1. Bendrosios funkcijos — užtikrina sąveiką ir bendrą gyvenimą.
2. Asmeninės funkcijos — padeda kiekvienam žmogui išlikti visaverčiam ir tobulėti.

1. Bendrosios funkcijos

Jos apima:

- **Komunikacija**

Tai santykių variklis — būdas dalintis jausmais, priimti sprendimus ir vėl atrasti kelią vienas pas kitą po konflikto. Paprastas įprotis, pavyzdžiui, „pauzė → įvardyti ką jaučiu → užduoti vieną klausimą“, padeda nesukti senų ginčų ratu ir paverčia įtampą judėjimu pirmyn.

- **Palaikymas**

Emocinis, praktinis, finansinis. Susitarkite dėl pagalbos formos dar iki įtampos — „Kai sakau ‘perkrautas’, pabūk su manimi penkias minutes / perimk indus šį vakarą / patikrinkime biudžetą ketvirtadienį.“ Konkreti pagalba tinkamu metu daug greičiau kuria pasitikėjimą nei bendri pažadai.

- **Bendradarbiavimas**

Kas ką daro ir kaip keičiatės, kai gyvenimas pasikeičia. Matomas užduočių sąrašas su „atsakingas“, „pakeičiamas“ ir „keitimosi taisyklės“ sumažina ginčus dėl sąžiningumo ir leidžia teisingumui būti sistema, o ne tik jausmu.

- **Intymumas**

Fizinis, emocinis, intelektualinis. Saugokite vieną mažą laiką, kuris nederą dėl nieko kito (pusvalandis be prietaisų, savaitinis pasivaikščiojimas, lėta kava). Nuoseklumas intymumui daro daugiau nei intensyvumas.

- **Bendras tobulėjimas**

Projektai, mokymasis, ritualai, naujos patirtys. Pasirinkite vieną mažą dalyką šiam mėnesiui — nuotraukų albumą, dvių dainų šokio pertrauką, naują užsiėmimą — ir suplanuokite tai taip pat, kaip ir kitus svarbius dalykus. Bendros naujovės išlaiko „mes“ jausmą lankstų.

Šios funkcijos formuoja „mes“ pagrindą, stiprina ryšį ir atsparumą laikui bėgant.

2. Asmeninės funkcijos

Nors bendros funkcijos kuria gyvenimą kartu, asmeninės yra šaknys, kurios palaiko „mes“ sveiką — jos suteikia kiekvienam tvirtą pagrindą atsistoti.

Jos apima:

- **Savipriežiūra**

Sveikata, poilsis, streso įpročiai. Nuspręskite vieną atkūrimo veiksmą, kurį tikrai atliksite šią savaitę; pasakykite partneriui, kada tai įvyks, kad jis galėtų tai apsaugoti — jūsų poilsis yra išteklius abiem.

- **Emocinis darbas**

Savirefleksija, savireguliacija, savivertė. Trumpas patikrinimas, pavyzdžiui, „įvardinti jausmą → įvardinti poreikį → pasirinkti vieną prašymą“, sumažina tai, ką santykiai turi nešti — lengvesnis „aš“ sukuria stabilesnį „mes“.

- **Pomėgiai ir interesai**

Džiaugsmas iš asmeninių veiklų įneša gaivaus oro į poros ritmą. Pasidalinkite rezultatais, o ne grafiku — „parodyk ir papasakok“ leidžia partneriui dalyvauti nepaverčiant pomėgio pareiga.

- **Socialinė saviraiška**

Darbas, draugai, indėlis visuomenei. Du ar trys gyvi ryšiai už poros ribų saugo nuo to, kad santykiai netaptų vieninteliu pripažinimo šaltiniu.

- **Asmeninis tobulėjimas**

Mokymasis, praktika, naujos patirtys. Vienas mažas eksperimentas per mėnesį yra pakankamai; pasitikėjimas auga iš kartojimo, o ne iš šuolių.

Šios funkcijos padeda žmogui išlikti patenkintam ir neperkrauti santykių. Partnerio paskatinimas paverčia individualius siekius bendru pasididžiavimu.

Asmeninių ir bendrų funkcijų balansas

Stiprios asmeninės funkcijos palengvina bendras: jei žmogus sugeba tvarkytis su stresu, partneris netampa vieninteliu atamos šaltiniu.

Silpnos asmeninės funkcijos, priešingai, perkrauna santykius: kai nėra pomėgių ar draugų, partneris turi kompensuoti viską.

Balansas nėra 50/50 pasidalijimas – tai grįžtamojo ryšio kilpa. Kai „aš“ turi resursų, „mes“ reikia mažiau gesinti gaisrų. Kai „mes“ stabilu, „aš“ turi erdvės augti. Naudokite mažus signalus – „jaučiuosi gerai / jaučiuosi prastai“ – kad galėtumėte prisitaikyti dar prieš tampant istorija.

Išvada

Funkcijos yra jungikliai, kuriuos galite sąmoningai įjungti. Pasirinkite kelias, padarykite jas matomas ir leiskite joms tyliai palaikyti judėjimą pirmyn.

5 skyrius. Jungtys

Sąlygos, poreikiai ir funkcijos nėra atskiros salos. Jas jungia paprasta grandinė:

Sąlyga → Poreikis → Funkcija

Ši grandinė parodo, kaip realybė formuoja prašymus ir kaip prašymai nukreipia veiksmą. Aiškiai įvardijus jungtis, ginčų rūkas išsisklaido ir atsiranda kitas aiškus žingsnis.

1. Sąlyga → Poreikis

Pavyzdžiai (įvardykite faktą ir tada prašymą, kurį jis sukuria):

- **Mažai laiko kartu → poreikis artumui.** Pereikite nuo „mes niekada nesusitinkame“ prie „noriu jaustis arčiau tavęs“. Prašymas nurodo, ką reikia spręsti toliau.
- **Finansinis nestabilumas → poreikis saugumui ir nuspėjamumui.** Įvardijus galima nuspręsti, ką šį mėnesį reiškia „saugiau“ (biudžeto peržiūra, išlaidų sustabdymas, aiškūs vaidmenys).
- **Spaudimas iš artimųjų → poreikis autonomijai ir riboms.** Susitarkite, kur sakote „taip“, kur „ne šią savaitę“, ir kas perduoda žinią.
- **Nuolatinis stresas → poreikis emocinei užuovėjai.** Apibrėžkite, kaip tai atrodo praktiškai (ramesni vakarai, mažiau prašymų po 20 val., trumpos patikrinimo frazės).

2. Poreikis → Funkcija

Tada pasirinkite veiksmus, kurie atitinka poreikį:

- **Poreikis: pripažinimas → funkcija: komunikacija.** Pridėkite mažą įprotį: viena padėka ar komplimentas per dieną, pasakytas garsiai ar užrašytas.
- **Poreikis: bendras laikas → funkcija: bendradarbiavimas (planavimas).** Pasirinkite vieną savaitės laiką ir saugokite jį kaip bet kokį kitą susitikimą.
- **Poreikis: emocinis saugumas → funkcija: palaikymas.** Naudokite trumpą sakinį: „Aš tave girdžiu. Nori pagalbos ar tiesiog kompanijos?“ Ir laikykitės atsakymo.
- **Poreikis: tobulėjimas → funkcija: bendras tobulėjimas.** Pasirinkite vieną mažą projektą šiam mėnesiui ir suplanuokite pirmas 30 minučių.

3. Asmeninės funkcijos formuoja bendras

Kai asmeninės funkcijos stiprios, bendra erdvė kvėpuoja lengviau.

Jei žmogus susitvarko su stresu, mažiau jo persiduoda santykiui. Jei pomėgiai ir draugystės gyvi, partneris nėra vienintelis džiaugsmo ar pripažinimo šaltinis. Tai sukuria daugiau vietos smalsumui ir žaismingumui kartu.

Kai asmeninės funkcijos silpsta, bendra erdvė tampa sunki.

Miego, autonomijos ar išorinės paramos trūkumas verčia partnerį būti viskam „lopu“. Pastebėjus šią spragą ir paskatinus vieną konkretų asmeninį žingsnį, našta palengvėja abiem.

4. Universali formulė

Sąlyga (fonas) → Poreikis (prašymas) → Funkcija (veiksmo būdas)

Pavyzdys:

- **Sąlyga:** daug darbo, mažai laiko
- **Poreikis:** jaustis artimai ir palaikyti ryšį
- **Bendra funkcija:** vienas vakaras per savaitę be ekranų
- **Asmeninė funkcija:** suplanuoti poilsį, kad užtektų energijos ateiti

Ši seka paverčia miglotą problemą planu, kurį galima išbandyti.

Išvada

Jungtys leidžia paversti „Mums reikia daugiau artumo“ į „Ketvirtadienio vakarą paliekame kaip ritualą“. Įpraskite jungtis įvardyti garsiai. Kuo aiškesnė grandinė, tuo lengviau pasirinkti žingsnį, kuris iš tiesų padeda.

6 skyrius. Vizija

Vizija yra ateities vaizdas, link kurio žmogus ar pora nori judėti. Ji nustato kryptį ir suteikia pokyčiams formą. Skirtingai nei fantazijos, tikra vizija remiasi realiomis sąlygomis ir poreikiais, todėl turi svorio ir gali vesti į veiksmą. Aiški vizija daro daugiau nei nustato kryptį – ji kuria bendrą priklausymo jausmą ir suteikia drąsos veikti, paversdama viltį apčiuopiama jėga.

1. Asmeninės vizijos

Kiekvienas partneris pradeda nuo savo ateities vaizdo. Rašykite pirmuoju asmeniu: „*Aš noriu...*“, „*Aš matau save...*“. Šios vizijos atspindi asmeninius poreikius, svajones ir tikslus. Jos niekada visiškai nesutaps – ir tai normalu. Jų įvardijimas padaro vidinį pasaulį matomą ir lengviau gerbiama, net jei jis skiriasi.

2. Partnerio vizijos matymas

Naudingas žingsnis – parašyti, kaip įsivaizduojate partnerio viziją: „*Manau, tau svarbu...*“. Toks paprastas atspindys dažnai atskleidžia supratimo spragas ir parodo, kiek gerai pažįstate vienas kitą. Pasidalijus atvirai, tai stiprina pasitikėjimą ir sukuria dėkingumą už tai, kad esate pastebėti.

3. Bendra vizija

Kai abi asmeninės vizijos pasidalintos, galima nupiešti bendrą vaizdą. Jame yra tai, kas sutampa (bendras branduolys), ir tai, kas lieka asmeniškai. Bendra vizija turi būti pakankamai realistiška, kad būtų pasiekama, ir pakankamai įkvepianti, kad suteiktų energijos. Priklausymo jausmas auga, kai galima įvardyti bendrą tikslą, o pagarba gilėja, kai skirtumai lieka matomi, o ne slepiami.

4. Asmeniniai tikslai ir fantazijos

Ne kiekviena svajonė gali būti įgyvendinta. Vis dėlto fantazijų įvardijimas svarbus, nes jos parodo vertybes. Noras „*namas prie jūros*“ gali reikšti vertybę „ramybė ir erdvė“. Tą vertybę galima gerbti kitomis formomis – ramiais savaitgaliais, laiku gamtoje – net jei namo niekada neatsiras. Smalsumas čia paverčia nusivylimą aiškesniu supratimu.

5. Vizijų palyginimas ir sujungimas

Sudėjus vizijas greta, tampa aišku:

- **Sutapimai** – bendras branduolys, kuris tampa bendro kelio atrama.
- **Skirtumai** – sritys, kur reikia kompromiso arba kur verta išsaugoti asmeniškumą.

Sujungta vizija laiko abu: bendrą branduolį ir gerbiamus skirtumus. Toks balansas kuria vienybės jausmą neaukojant individualumo. Gebėjimas išlaikyti abu stiprina atsparumą ir pasitikėjimą bendru keliu.

Išvada

Vizija yra gidas, o ne brėžinys. Ji suteikia kryptį ir įkvėpimą, bet išlieka lanksti, kai sąlygos ir poreikiai keičiasi. Praktikuojama atvirai ir lengvai, vizijų kūrimas tampa ne tik strateginis, bet ir jungiantis – svajones paverčia bendros vilties žemėlapiu.

7 skyrius. Pokyčiai

Pokyčiai yra tiltas tarp dabartinės situacijos ir norimos ateities. Jie paverčia abstrakčius norus į konkrečius žingsnius. Pokyčiai gali būti dideli ar maži – nuo naujo kasdienio įpročio iki gyvenimą keičiančio sprendimo. Aiškiai įvardyti, jie sumažina baimę ir leidžia progresą pajusti realiai.

1. Pokyčių kategorijos

- **Radikalūs** pokyčiai – tai dideli, gyvenimą formuojantys sprendimai, tokie kaip persikraustymas, karjeros keitimas ar sprendimas dėl vaikų, ir jie įmanomi tik tada, kai abu partneriai atsineša drąsos bei stipriai palaiko vienas kitą.
- **Kompromisiniai** pokyčiai – tai sąžiningi susitarimai dėl buitinių darbų, tvarkaraščių ar ribų su artimaisiais, kurie sumažina trintį, kai yra matomi ir realistiški.
- **Mikro-pokyčiai** – tai tylūs kasdieniai įpročiai, kurie atrodo maži tą akimirką, bet laikui bėgant susikaupia į stiprų ryšio ir dėkingumo ritmą.

2. Tarpų analizė

Tarpų analizė padeda palyginti dabartinę būseną su norima ateitimi:

- Kur esame dabar.
- Kur norime būti.
- Kokie žingsniai uždarytų tarpą.

Ši paprasta perspektyva miglotą nusivylimą paverčia išbandytinų pasirinkimų sąrašu ir padeda poroms pereiti nuo abejonių prie aiškumo dėl to, kas toliau.

3. Pokyčių pavyzdžiai

- **Mažai laiko kartu → savaitinis vakaras be įrenginių (mikro-pokytis)** – paprastas ritualas, kuris sutvirtina artumą ir ramybę.
- **Finansinis nestabilumas → bendras biudžetas ir taupymo planas (radikalus)** – bendras žingsnis, kuris mažina nerimą ir kuria pasitikėjimą.
- **Ginčai dėl buitinių darbų → matomas sąrašas ir perskirstymas (kompromisas)** – sąžiningas perstatymas, kuris mažina nuoskaudas ir grąžina pagarbą.

4. Bendri ir asmeniniai pokyčiai

Skirkite:

- **Bendrus pokyčius** – tai, kas susiję su pora kartu.
- **Asmeninius pokyčius** – tai, ką kiekvienas daro dėl savęs.

Progresas ateina iš abiejų pusių. Partnerio asmeninio pokyčio palaikymas paverčia jį bendru pasididžiavimu. Bendri pokyčiai stiprina vienybę.

Išvada

Pokytis nėra vienkartinis sprendimas, o nuolatinis procesas. Jis reikalauja laiko, mažų korekcijų ir vietos planui peržiūrėti. Net maži žingsniai, kartojami nuolat, duoda didelį rezultatą. Kai pokyčius lydi aiškumas ir tarpusavio palaikymas, jie iš spaudimo virsta judėjimu į priekį.

8 skyrius. Prioritetai ir strategija

Įvardijus pokyčius, kitas žingsnis yra nuspręsti, kurie iš jų svarbiausi, ir kaip juos įgyvendinti. Be prioritetų poros rizikuoja persikrauti: per daug tikslų vienu metu veda į perdegimą arba atsisakymą keistis. Aiškūs prioritetai suteikia ramybės ir dėmesio, o bendra strategija paverčia planus pasitikėjimu ir nuosekliu judėjimu pirmyn.

1. Prioritetai

Būdai nustatyti prioritetus:

- **Eisenhower'io matrica** – rūšiuokite pagal svarbą ir skubumą, tai padaro krūvį matomą ir lengviau valdomą:
 - Svarbu + skubu → daryti dabar.
 - Svarbu + neskubu → planuoti.
 - Nesvarbu + skubu → deleguoti arba sumažinti.
 - Nesvarbu + neskubu → atsisakyti.

Ši paprasta matrica ilgą užduočių sąrašą pakeičia ramesniu, bendru ir valdomu planu. - „**Top 3**“ **taisyklė** – pasirinkite ne daugiau kaip tris pagrindinius pokyčius artimiausiems 3–6 mėnesiams.

Mažesnis prioritetų skaičius saugo energiją ir padaro sėkmę pasiekiamą. - **Balansas** – įtraukite tiek bendrus, tiek asmeninius pokyčius. Balansas gerbia ir individualumą, ir bendrystę vienu metu.

2. Strategija

Strategija – tai principų ir rutinų rinkinys, padedantis išlikti kelyje:

- **Principai** – pvz., „*dideliais klausimais kalbėtis kartą per savaitę*“ ar „*nesprendžiame konfliktų įkarštyje*“.
Principai kuria nuspėjamumą ir mažina gynybiškumą.
- **Ritualai** – pvz., savaitinis planavimas, mėnesio retrospektyva.
Ritualai primena, kad esate komanda, ir palaiko pastovų ritmą.
- **Progreso tikrinimai** – pvz., kartą per mėnesį peržiūrite pokyčių lentelę.
Peržiūros padaro progresą matomą, o tai kuria pripažinimą ir viltį.

3. Mini-ritualai

Maži įpročiai palaiko didesnę planą:

- **Dienos patikrinimas** – trumpas „*Kaip šiandien jautiesi?*“ palaiko atvirą kanalą.
- **Savaitės sinchronizacija** – pasidalinkite planais ir nuotaikomis prieš prasidedant savaitei.
- **Mėnesio retrospektyva** – paklauskite, kas veikia, o ką verta pagerinti.

Šie trumpi ritualai sumažina paslėptą nuoskaudą ir padeda saugiai išlaikyti atvirumą. Atlikti lengvai, jie tampa ne pareiga, o artumo akimirka.

Išvada

Prioritetai ir strategija paverčia ketinimus veiksmais. Jie parodo, kas svarbu dabar, kas gali palaukti, ir kaip kartu judėti link vizijos. Praktikuojant aiškiai ir palaikančiai, planavimas tampa ne našta, o pasitikėjimo ir priklausymo šaltinis.

9 skyrius. Praktikos iš profesinės ir asmeninės patirties

Toliau pateiktos praktikos pasiskolintos iš profesinės aplinkos. Iš pirmo žvilgsnio jos gali atrodyti formalios, bet jų stiprybė paprasta: struktūra pašalina kaltinimus iš logistikos pokalbių ir leidžia spręsti problemas kaip komandai. Pristatykite tai, kas padeda, o kitą palikite – tikslas yra aiškumas, su kuriuo galima gyventi.

1. VMOSA (Vizija–Misija–Tikslai–Strategija–Veiksmai)

VMOSA yra kelrodis, kaip idėjas paversti veiksmis:

- **Vizija** – kur norime eiti.
- **Misija** – kodėl tai svarbu.
- **Tikslai** – aiškūs siekiai.
- **Strategija** – kaip judame.
- **Veiksmai** – ką darome šiandien.

Poroms VMOSA padeda paversti neaiškius norus bendru planu, kuris atrodo ir įmanomas, ir įkvepiantis.

2. RACI (Atsakingas–Ataskaitingas–Konsultuojamas–Informuojamas)

RACI aiškiai paskirsto vaidmenis:

- **Atsakingas** – kas daro užduotį.
- **Ataskaitingas** – kas užtikrina, kad ji atliktą.
- **Konsultuojamas** – kas duoda patarimus.
- **Informuojamas** – kas turi žinoti naujienas.

Taikant finansams, būčiai ar projektams, RACI sumažina ginčus „galvojau, kad tu darysi“ ir padaro teisingumą matomą.

3. Agile / Scrum praktikos

Agile siūlo lengvas rutinas išlikti suderintiems:

- **Savaitinis stand-up** – kas svarbu dabar, kas trukdo, ką bandome toliau.
- **Retrospektyvos** – kartą per mėnesį klauskite, kas veikia, kas ne, ką keisti.
- **Maži iteracijų ciklai** – išbandykite naujus įpročius trumpais etapais.

Tokios rutinos apsaugo nuo perkrovos ir paverčia skundus smalsumu.

4. Kanban ir WIP limitai

Kanban daro darbą matomą:

- **Lenta** – reikia padaryti → daroma → atlikta.
- **WIP limitas** – ne daugiau kaip 2–3 aktyvūs darbai vienu metu.

Nesvarbu, ar planuojate remontą, kelionę ar bendrą projektą, Kanban kuria skaidrumą ir padeda išlaikyti realius lūkesčius.

5. Wardley Maps

Wardley Maps parodo, kaip poreikiai ir praktikos vystosi – kas jau tapo įprasta, o kas dar tik atsiranda.

Poroms tai padeda priimti didelius sprendimus, pavyzdžiui, dėl persikraustymo, darbo keitimo ar ilgalaikės krypties. Žemėlapių kūrimas kartu skatina smalsumą ir praplečia požiūrį.

6. Rizikų valdymas

Mąstymas apie rizikas paruošia krizėms:

- Kokios rizikos egzistuoja (finansinės, sveikatos, emocinės).
- Kaip jas sumažinti (rezervai, draudimas, palaikymas).
- Kaip veikti, jei jos įvyks (sutarti veiksmai).

Pokalbiai apie rizikas mažina nerimą ir kuria atsparumą.

7. Situacinė lyderystė (D1–D4)

Situacinė lyderystė rodo, kad parama priklauso nuo pasirengimo:

- **D1** – entuziazmas, bet trūksta patirties → reikia struktūros ir aiškių nurodymų.
- **D2** – pirmi sunkumai → reikia palaikymo ir bendro sprendimų priėmimo.
- **D3** – augantis gebėjimas → reikia pasitikėjimo ir padrąsinimo.
- **D4** – brandumas → galima deleguoti ir suteikti laisvės.

Poroms tai padeda atskirti, kada partneriui reikia daugiau pagalbos, o kada – erdvės, sukuriant balansą tarp palaikymo ir autonomijos.

8. Susitarimai

Susitarimai yra bendros taisyklės kasdienybei. Pavyzdžiai:

- Jokių didelių sprendimų konflikto metu.
- Savaitinis planavimas sekmadienio vakarą.
- Pagarbus tonas net ginčuose.

Susitarimai kuria nuspėjamumą ir saugumą, o tai virsta ramybe ir priklausymu.

9. „Aš“ vadovas

„Aš“ vadovas – tai trumpas gidas, kurį kiekvienas parašo apie save:

- Kaip reaguojau į stresą.
- Kas padeda nusiraminti.
- Kas mane labiausiai erzina.
- Kaip man patinka gauti grįžtamąjį ryšį.

Pasikeitus vadovais sumažėja nesusipratimų ir padidėja dėkingumas už partnerio unikalumą.

10. Kitos praktikos smalsumui

Dar keli naudingi įrankiai:

- **NVC (Ne smurtinė komunikacija)** – kalbėkite jausmais ir poreikiais.
- **Johari langas** – atraskite akląsias zonas ir kurkite pasitikėjimą.
- **GROW modelis** – struktūruokite pokalbius apie tikslus.
- **Moving Motivators, DiSC, Big Five, MBTI** – supraskite asmenybę ir motyvaciją.
- **Imago dialogas** – struktūruotas pokalbis sudėtingoms temoms.
- **OKR ir SMART** – aiškiai nusistatykite tikslus.

Tai nėra CLRF branduolio dalis, bet jos praplečia pasirinkimus. Išbandytos su smalsumu, jos įneša įkvėpimo be spaudimo.

Išvada

Profesinės praktikos, pritaikytos su rūpesčiu, daro santykių darbą konkretesnį. Jos nediktuoja taisyklių, o siūlo pasirinkimus, kuriuos poros gali pritaikyti pagal save. Nuo susitarimų iki asmeninių vadovų – kiekviena praktika prideda aiškumo ir stabilumo. Naudojamos su žaismingumu, jos tampa ne tik praktiškos, bet ir jungiančios.

10 skyrius. Pabaiga

Couple Life Reflection Framework (CLRF) suteikia poroms paprastą būdą pamatyti, kas vyksta, ir nuspręsti, ką daryti toliau. Jis remiasi trimis lygiais — **sąlygomis**, **poreikiais** ir **funkcijomis** — kurie painiavą paverčia žemėlapiu, pagal kurį galima judėti.

1. Karkasas vienu žvilgsniu

- **Sąlygos** — faktai ir aplinka, formuojantys kasdienį gyvenimą.
- **Poreikiai** — prašymai, kylantys iš tų faktų.
- **Funkcijos** — veiksmas, kuriais patenkinami poreikiai.

Išvardyti šia tvarka, jie parodo, kur esate, kas svarbiausia dabar ir kaip judėti toliau.

2. Praktinė vertė

CLRF padeda:

- Nepramaišyti faktų su norais.
- Atskirti **asmenišką** nuo **bendro**, neprarandant nei vieno.
- Atvirus pokalbius paversti konkrečiais kitais žingsniais.
- Kurti vizijas, įsisišaknijusias realybėje.
- Planuoti pokyčius neperkraunant savęs.

Praktikoje tai reiškia mažiau besisukančių ginčų, aiškesnius prašymus ir mažas pergales, kurias galima pajusti savaitės eigoje.

3. CLRF naudojimas kasdieniame gyvenime

CLRF nepakeičia jausmų ar intuicijos — jis suteikia jiems formą. Naudokite jį reguliariai arba grįžkite, kai ritmas pasidaro netolygus. Trumpa patikra *sąlyga* → *poreikis* → *funkcija* prieš sudėtingą pokalbį sumažina gynybiškumą ir palengvina pasirinkti žingsnį, kurį abu galite palaikyti.

4. Pabaigos žodis

Santykiai yra gyvos sistemos. Karkasas negali pateikti atsakymų, bet jis gali išlaikyti kelią matomą. Naudojamas su atvirumu ir lengvumu, CLRF padeda atrasti kelią atgal vienas pas kitą — vienu puslapiu, vienu klausimu, vienu mažu susitarimu.

Praktikų gidas

Kitos dvylika praktikų yra praktinė šios knygos dalis – įrankių rinkinys, kuris padės apmąstymus paversti veiksmais. Tai nėra „užduotys“, kurias reikia atlikti iš eilės, o paprasti įrankiai, kuriuos pasirenkate pagal tai, ko jums labiausiai reikia.

Kaip naudotis šiuo skyriumi

- **Rinkitės po vieną praktiką vienu metu**

Nebūtina atlikti visų dvylikos iš eilės. Pradėkite nuo tos, kuri šiuo metu atrodo aktualiausia. Jei nesate tikri, pradėkite nuo [1](#), [2](#), [3 praktikų](#) (Sąlygos, Poreikiai, Funkcijos), kad aiškiai matytumėte, kur esate dabar.

- **Naudokite skirtingais būdais**

Kai kurios praktikos – tai greitai kontroliniai sąrašai (15 min.), kitos – gilesni pokalbiai (30–40 min.). Pasirinkite tai, kas tinka jūsų laikui ir energijai.

- **Kartokite ir grįžkite**

Šie įrankiai yra pakartotinai naudojami. Praktika, kuri praėjusį mėnesį atrodė „baigta“, vėliau gali atskleisti ką nors naujo.

- **Derinkite, kai naudinga**

Praktikos natūraliai jungiasi tarpusavyje. Pavyzdžiui:

- Naudokite [5 praktiką \(Asmeninę viziją\)](#) prieš [12 praktiką \(Bendrą viziją\)](#).
- Naudokite [6 praktiką \(Pokyčių lentelę\)](#) kartu su [7 praktika \(Prioritetų matrica\)](#), kad viziją paverstumėte žingsniais ir prioritetais.
- Naudokite [8 praktiką \(Retrospektyvą\)](#), kad reguliariai pasitikrintumėte ir nuspręstumėte, kurią praktiką išbandyti kitą kartą.

- **Prisitaikykite prie savęs**

Koreguokite formuluotes, keiskite tvarką ar trumpinkite žingsnius. Karkasas skirtas tam, kad jus palaikytų, o ne apribotų.

Rezultatas

Praktiškas ir lankstus būdas išlaikyti santykius sveikus ir sąmoningus.

Į šias praktikas žiūrėkite kaip į pokalbių pradžią ir struktūros kūrimo priemones – mažus, pakartojamus įrankius, padedančius veikti pagal tai, kas svarbiausia.

Praktika 1. Sąlygų sąrašas

Naudokite šį puslapį, kai gyvenimas atrodo chaotiškas arba kai ginčai sukasi apie „smulkmenas“.

Patikrinus sąlygas kartu tampa aišku, kas formuoja jūsų kasdienį ritmą, prieš pereinant prie poreikių ar sprendimų.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 10–15 minučių

Naudokite kai:

- Jaučiatės įstrigę pasikartojančiuose ginčuose
- Norite pamatyti, kas formuoja jūsų savaite
- Ruošiatės kalbėti apie poreikius ar funkcijas

1. Materialios sąlygos

- ☐ Būstas (kokybė, erdvė, stabilumas)
- ☐ Finansai (pajamos, išlaidos, skolos, santaupos)
- ☐ Buitis (darbų pasidalijimas, patogumas, prietaisai)

2. Laiko sąlygos

- ☐ Darbo grafikai (suderinamumas, krūvis)
- ☐ Laisvalaikis (kaip sutampa ar pasidalija)
- ☐ Gyvenimo ritmas (tempas, miego / poilsio įpročiai)

3. Socialinės sąlygos

- ☐ Šeima (tėvai, vaikai, giminės, jų įtaka)
- ☐ Draugai ir bendruomenė (palaikymas ar spaudimas)
- ☐ Socialiniai vaidmenys (darbas, statusas, visuomenės lūkesčiai)

4. Kultūrinės ir vertybinės sąlygos

- ☐ Tikėjimas / pasaulėžiūra (religija, filosofija, dvasinės praktikos)
- ☐ Vertybės (sąžiningumas, laisvė, pagarba, tradicijos)
- ☐ Nacionalinė / kultūrinė aplinka (papročiai, kalba, normos)

5. Nematerialios asmeninės sąlygos

- ☐ Sveikata (fizinė ir psichinė)
- ☐ Emocinė būseną (stresas, nuotaika, stabilumas)
- ☐ Asmeninė erdvė ir autonomija (laikas / erdvė sau)

Mano pastabos ir papildymai

Rezultatas: Aiški išorinės ir vidinės veiksmų, veikiančių jūsų santykius šiandien, apžvalga.

Praktika 2. Poreikių sąrašas

Naudokite šį puslapį tam, kad atskleistumėte, ko jums iš tikrųjų reikia šiuo metu – tiek kaip asmeniui, tiek kaip porai. Poreikiai dažnai slepiasi už ginčų apie darbus, pinigus ar laiką. Tiesiai juos įvardijus įtampa virsta supratimu.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 10–15 minučių

Naudokite kai:

- Ginčai kartojasi be sprendimo
- Jaučiatės nepastebėti ar nesuprasti
- Norite sujungti tai, kas svarbu „Aš“, ir tai, kas svarbu „Mes“

1. Fiziologiniai / baziniai

- ☐ Sveikata (miegas, mityba, fizinis aktyvumas)
- ☐ Seksualinis artumas
- ☐ Saugumas (būstas, finansinis stabilumas)

2. Emociniai / psichologiniai

- ☐ Meilė ir prisirišimas (jaustis mylimam ir reikalingam)
- ☐ Pripažinimas ir pagarba (jaustis vertinamam partnerio akyse)
- ☐ Palaikymas ir dėmesys (empatija, rūpestis)
- ☐ Emocinis saugumas (galimybė būti savimi be baimės)

3. Tobulėjimo / augimo

- ☐ Asmeninis tobulėjimas (mokymasis, įgūdžiai, kūryba)
- ☐ Savirealizacija (prasmingumo ir pasiekimo jausmas)
- ☐ Naujovės ir patirtys (kelionės, hobiai, naujos praktikos)

4. Bendri / poros

- ☐ Bendri tikslai (šeimos ateitis, projektai, planai)
- ☐ Tradicijos ir ritualai (bendros šventės, rutinos)
- ☐ Bendras laikas (kokybė, ne tik kiekybė)
- ☐ „Mes“ jausmas (poros tapatybė, o ne tik du individai)

5. Socialiniai / išoriniai

- ☐ Pripažinimas kaip poros (iš šeimos, draugų, bendruomenės)
- ☐ Socialinė parama (kad išvengtumėte izoliacijos)
- ☐ Darna su aplinka (mažiau išorinio spaudimo)

Mano pastabos ir papildymai

Rezultatas: Prioritetinis asmeninių ir bendrų poreikių sąrašas, kuris paaiškina, kas šiuo metu svarbiausia.

Praktika 3. Funkcijų kontrolinis sąrašas

Šis puslapis padeda pamatyti, kaip jūsų santykiai „veikia“ kasdien.

Funkcijos – tai veiksmai, kurie palaiko jūsų ryšį – tiek bendri, tiek asmeniniai.

Patikrinus jas kartu tampa aišku, kas stipru, o kam reikia daugiau dėmesio.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 15–20 minučių

Naudokite kai:

- Norite suprasti savo santykių „variklį“
- Įdomu, kur balansas sveikas, o kur silpnesnis
- Norite sujungti asmeninius įpročius su bendromis rutinomis

1. Bendros funkcijos

- ☐ Bendravimas – emocijų ir problemų aptarimas
- ☐ Sprendimų priėmimas – kaip renkamės ir sutariame
- ☐ Konfliktai – kaip ginčijamės ir atkuriame pasitikėjimą
- ☐ Palaikymas – emocinis (išklausti, apkabinti)
- ☐ Palaikymas – praktinis (padėti darbuose)
- ☐ Palaikymas – finansinis (indėlis, tarpusavio apsauga)
- ☐ Bendradarbiavimas – pareigų pasiskirstymas
- ☐ Bendradarbiavimas – lankstumas (keitimasis vaidmenimis)
- ☐ Intymumas – fizinis (seksas, prisilietimai)
- ☐ Intymumas – emocinis (pasitikėjimas, atvirumas)
- ☐ Intymumas – intelektualinis (bendri pokalbiai)
- ☐ Bendras vystymasis – projektai, hobiai, mokymasis
- ☐ Bendras vystymasis – tradicijos ir ritualai
- ☐ Bendras vystymasis – nauji patyrimai

2. Asmeninės funkcijos

- ☐ Savigloba – sveikata, poilsis, streso valdymas
- ☐ Emocinis darbas – savirefleksija, savireguliacija
- ☐ Savivertė – asmeninės svarbos jausmas
- ☐ Hobiai ir kūryba – muzika, piešimas, sportas ir kt.
- ☐ Socialiniai ryšiai – draugai, bendruomenė
- ☐ Profesija ir karjera – indėlis, pasiekimai
- ☐ Asmeninis tobulėjimas – mokymasis, įgūdžiai
- ☐ Dvasinės praktikos – tikėjimas, filosofija, meditacija
- ☐ Naujovės – eksperimentai, kelionės
- ☐ Autonomija – asmeninė erdvė, laikas sau

Mano pastabos ir papildymai

Rezultatas: Aiškus vaizdas, kaip šiandien veikia asmeninės ir bendros funkcijos – kas stiprina santykius ir kas reikalauja dėmesio.

Praktika 4. Supaprastinta diagnostika

Šis puslapis skirtas, kai norite greitos savo santykių nuotraukos.

Užuot sukutęsi ratu, abu įvardijate sąlygas, poreikius ir funkcijas, kurios šiuo metu jums svarbiausios.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 15–20 minučių

Naudokite kai:

- Norite greitai pamatyti, kas vyksta dabar
- Įstrigote besikartojančiuose ginčuose
- Norite pereiti nuo „kalbėjimo“ prie „supratimo“

1 žingsnis. Individualus pasirinkimas

1. Pasirinkite iki 5 pagrindinių sąlygų, kurios dabar veikia jūsų gyvenimą:

2. Pasirinkite iki 5 svarbiausių jums šiuo metu poreikių:

3. Pažymėkite funkcijas:

- Kas man gerai sekasi:

- Ko man trūksta:

2 žingsnis. Trumpi atsakymai

Atsakykite laisva forma (2–3 sakiniais):

- Kas man patinka tame, kaip mes dabar gyvename?

- Kas man dabar santykiuose sunkiausia?

- Kokia mano asmeninė stiprybė palaiko mūsų santykius?

- Ko man iš tavęs labiausiai reikia šiuo metu?

3 žingsnis. Bendras aptarimas

Užpildę atskirai, aptarkite kartu:

- Kur pasirinktos sąlygos ir poreikiai sutampa, kur skiriasi.
- Ką kiekvienas daro gerai ir kur reikia palaikymo.
- Perskaitykite vienas kitam trumpus atsakymus.

Rezultatas: Bendra dabartinių sąlygų, poreikių ir funkcijų nuotrauka, kuri miglotą nusivylimą paverčia aiškiais pokalbio taškais.

Praktika 5. Asmeninė vizija

Šis puslapis padeda užfiksuoti jūsų asmeninę ateities viziją.

Rašymas pirmuoju asmeniu („Aš noriu...“, „Aš matau save...“) padaro viziją tikrai jūsų ir lengviau dalijamą vėliau.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 20–30 minučių

Naudokite kai:

- Norite stabtelėti ir apmąstyti savo kryptį
- Jaučiatės nesaugiai dėl ateities
- Norite sujungti asmeninę viziją su bendra

Klausimai apmąstymui

1. Kaip matau save po 3–5 metų?

2. Kaip matau mūsų santykius po 3–5 metų?

3. Kas man santykiuose svarbiausia?

4. Kokias sąlygas noriu ateityje pakeisti?

5. Kokius poreikius noriu tenkinti geriau nei dabar?

6. Kokias funkcijas (asmenines ar bendras) noriu plėtoti?

7. Kokias asmenines svajones ir fantazijas noriu išsaugoti, net jei jos nebus visiškai įgyvendintos?

Išvada

Užpildę, pasidalykite savo vizija su partneriu. Individualių vizijų palyginimas padeda rasti bendrą pagrindą ir pastebėti skirtumus, kurie gali praturtinti bendrą ateitį.

Praktika 6. Pokyčių lentelė

Šis puslapis padeda ateities viziją paversti konkrečiais žingsniais.
Užpildydami lentelę kartu turėsite aiškų žemėlapi: kur esate dabar, kur norite būti ir kokie žingsniai užpildys tarpą.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 20–30 minučių

Naudokite kai:

- Norite pereiti nuo vizijos prie veiksmų
- Jaučiatės įstrigę su miglotais norais ir norite konkrečių žingsnių
- Reikia subalansuoti asmeninius ir bendrus pokyčius

Dabar	Norima ateitis	Pokyčio tipas (kardinalus / kompromisinis / mikro)	Žingsnių pavyzdžiai

Patarimai:

- Pradėkite nuo 3–5 pagrindinių pokyčių, kad neperkrautumėte savęs.
- Derinkite bendrus ir asmeninius žingsnius.
- Laikykite pavyzdžius realistiškus (pvz., „kartą per savaitę suplanuoti vakarą be įrenginių“ arba „atidėti 50 € per mėnesį santaupoms“).

Rezultatas: Konkretus veiksmų planas, kuris sujungia šiandienos realybę su norima ateitimi.

Praktika 7. Prioritetų matrica

Šis puslapis padeda ilgą pokyčių sąrašą paversti aiškiu ir įveikiamu planu.

Matrica pokyčius rūšiuoja pagal svarbą ir skubumą, kad būtų lengviau nuspręsti, ką daryti dabar, o ką atidėti.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 15–20 minučių

Naudokite kai:

- Jaučiatės priblokšti dėl per daug pokyčių
- Norite sutarti, nuo ko pradėti
- Reikia suderinti skubius darbus su ilgalaikiais tikslais

Svarbu ir skubu (daryti iškart)	Svarbu, bet neskubu (planuoti ir suplanuoti laiką)
Nesvarbu, bet skubu (deleguoti arba minimizuoti)	Nesvarbu ir neskubu (atsisakyti)

Patarimai:

- Pradėkite nuo 3–5 pagrindinių pokyčių. Tai padės išvengti perkrovos ir išlaikyti dėmesį.
- Reguliariai peržiūrėkite matricą – prioritetai kinta kartu su gyvenimu.
- Būkite realistiški: kai kurie „skubūs“ dalykai iš tiesų gali būti nesvarbūs.

Rezultatas: Bendras susitelkimas į tai, kas svarbiausia dabar, ir ramesnis planas tam, kas gali palaukti.

Praktika 8. Retrospektyvos šablonas

Retrospektyva – tai švelnus bendras aptarimas, skirtas apmąstyti santykius.

Ji padeda pastebėti, kas veikia, kas sunku ir kur nedideli patobulinimai gali pagerinti bendrą gyvenimą.

Kartą per mėnesį arba ketvirtį rengta retrospektyva padeda išlaikyti ryšį gyvą ir sąmoningą.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 30–40 minučių

Naudokite kai:

- Norite reguliariai pasitikrinti, o ne tik tada, kai kyla problemų
- Jaučiatės įstrigę rutinoje ir norite kartu apmąstyti
- Norite turėti saugią erdvę dėkingumui ir prašymams išreikšti

Klausimai aptarimui

1. Kas mums šiuo laikotarpiu pavyko gerai?

2. Kas buvo sunkiausia?

3. Ką galime kitą kartą padaryti kitaip?

4. Už ką esu tau dėkingas / dėkinga?

5. Ką pažadu pabandyti pakeisti ar patobulinti?

Išvada

Retrospektyva nėra kaltinimų paieška. Tai pagarbus gerinimo paieškų procesas, kuriame taip pat pabrėžiamas dėkingumas.

Rezultatas: Subalansuotas santykių vaizdas – pasidžiaugimas pasiekimais, sunkumų supratimas ir vieno ar dviejų pokyčių pasirinkimas ateičiai.

Praktika 9. RACI

Šis puslapis padeda sąžiningai paskirstyti vaidmenis ir atsakomybes poroje.
Metodas pritaikytas iš projektų valdymo, bet puikiai veikia ir namuose. Jis sumažina paslėptas prielaidas ir padaro susitarimus matomus.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 20–30 minučių

Naudokite kai:

- Nuolat susiduriate su tais pačiais buities darbais ar užduotimis
- Jaučiatės, kad atsakomybės pasiskirsto netolygiai arba neaiškiai
- Norite daugiau skaidrumo kasdienybėje

Principas paprastas:

- **Responsible** — kas atlieka darbą
- **Accountable** — kas galutinai atsako ir patvirtina rezultatą
- **Consulted** — kieno nuomonės reikia prieš veiksmą
- **Informed** — ką reikia informuoti, kai darbas atliktas

Sritis / užduotis	Responsible (kas atlieka darbą)	Accountable (kas galutinai atsako)	Consulted (kieno nuomonės reikia)	Informed (ką informuoti)
Finansai (biudžetas, mokėjimai)				
Buitis (tvarkymas, gaminimas)				
Vaikai (mokykla, būreliai)				
Giminaičiai (bendravimas, šventės)				
Poilsis ir atostogos (planavimas)				

Rezultatas: Aiškūs susitarimai „kas ką daro“ — mažiau konfliktų ir daugiau pasitikėjimo, kad atsakomybės pasiskirsto teisingai.

Praktika 10. Ritualų žemėlapis

Tradicijos ir ritualai kuria santykiuose stabilumo ir artumo jausmą.

Tai gali būti didelės šeimos šventės ar maži kasdieniai įpročiai.

Šis žemėlapis padės užfiksuoti esamus ritualus ir sugalvoti naujų, kurie praturtins jūsų bendrą gyvenimą.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 15–20 minučių

Naudokite kai:

- Jaučiatės, kad dienos tampa per daug rutiniškos ar atsietos
- Norite sustiprinti „mes“ jausmą
- Ieškote džiugių įpročių, kurie taptų atrama bendram gyvenimui

1. Mūsų esamos tradicijos ir ritualai

Pavyzdžiai: bendri savaitgalio pusryčiai, sukakčių šventimas, kasmetinės atostogos.

2. Kokias naujas tradicijas norime įvesti

Pavyzdžiai: mėnesinis stalo žaidimų vakaras, bendri pasivaikščiojimai, šeimos fotoalbumas.

3. Asmeniniai ritualai, kuriuos norėčiau išlaikyti

Pavyzdžiai: vakarinis skaitymas, rytinė kava vienuose, sportas.

Išvada

Tradicijos ir ritualai kuria „mūsų pasaulio“ jausmą. Net maži įpročiai gali tapti artumo ir šilumos pagrindu.

Rezultatas: Gyvas bendrų ir asmeninių ritualų žemėlapis, stiprinantis priklausymo jausmą ir džiaugsmą kasdienybėje.

Praktika 11. Asmeninės funkcijos

Šis puslapis padeda apmąstyti, kurios asmeninės funkcijos palaiko jūsų gyvenimą ir santykius. Kai jos yra stabilios, sumažėja bendrų funkcijų krūvis, o abu partneriai turi daugiau energijos ryšiui.

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 15–20 minučių

Naudokite kai:

- Jaučiatės išsekę arba praradę pusiausvyrą
- Norite pamatyti, kaip jūsų asmeniniai įpročiai veikia santykius
- Norite sustiprinti „šaknis“, kad „mes“ galėtų augti tvirčiau

Asmeninės funkcijos

- ☐ Savigloba – sveikata, poilsis, streso valdymas
- ☐ Emocinis darbas – savirefleksija, savireguliacija
- ☐ Savivertė – asmeninės svarbos jausmas
- ☐ Hobiai ir kūryba – muzika, piešimas, sportas ir kt.
- ☐ Socialiniai ryšiai – draugai, bendruomenė
- ☐ Profesija ir karjera – indėlis, pasiekimai
- ☐ Asmeninis tobulėjimas – mokymasis, įgūdžiai
- ☐ Dvasinės praktikos – tikėjimas, filosofija, meditacija
- ☐ Naujovės – eksperimentai, kelionės
- ☐ Autonomija – asmeninė erdvė, laikas sau

Mano pastabos

Kas man sekasi gerai:

Ką noriu pagerinti:

Išvada

Asmeninės funkcijos yra sveikų santykių šaknys. **Rezultatas:** Pastebėdami ir puoselėdami jas, sukuriate stabilumą sau ir darną poroje.

Praktika 12. Bendra vizija

Šis puslapis padeda sukurti bendrą ateities vaizdą.

Pirmiausia kiekvienas pasidalija savo individualia vizija, tada jas sujungiate.

Bendra vizija turi atspindėti bendrą branduolį (kas sutampa) ir pagarbiai pripažinti skirtumus (tai, kas lieka asmeniška).

Jums reikės: rašiklio, popieriaus (arba šio puslapio)

Laikas: 30–40 minučių

Naudokite kai:

- Jau esate užrašę asmenines vizijas
- Norite suderinti savo kryptį kaip pora
- Norite pamatyti, kaip panašumai ir skirtumai gali praturtinti jūsų ateitį

1. Mūsų bendras branduolys (sutapimai)

Kas mums abiem svarbu ateityje:

2. Mūsų skirtumai (erdvė asmeniškumui)

Kas lieka asmeniška kiekvienam:

3. Bendra vizijos formuluotė

Kartu parašykite 2–3 pastraipas, aprašančias jūsų bendrą viziją:

Išvada

Bendra vizija yra kompasas, o ne griežtas planas. Ji padeda judėti ta pačia kryptimi, gerbiant kiekvieno individualumą.

Rezultatas: Aiški ir įkvepianti vizija, sujungianti „Aš“ ir „Mes“ į bendrą kelią į priekį.