

Tarp mūsų: praktiškas gidas poroms

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

[Viktor Jevdokimov](#)

Vilnius 2025

Pratarmė

Tai prasidėjo nuo įpročio: rasti tvarką sudėtingume. Metus kūriau ir vedžiau sistemas – kodą, komandas, organizacijas – ieškodamas struktūros triukšme. Vieną akimirką supratau, kad tokia pati sumaištis yra svarbiausioje sistemoje, kurios dalis esu: santykiuose. Jei galime žemėlapiuoti paskirstytas sistemas, kodėl negalime žemėlapiuoti gyvos sistemos tarp dviejų žmonių?

Užuoat rinkęsis tarp patarimų straipsniuose ar žalių emocijų, ėmiausi tilto statymo: kaip laikyti **logiką ir jausmą** kartu. Taip atsirado (angl.) **Couple Life Reflection Framework (CLRF)** (liet. poros gyvenimo refleksijos karkasas) – įrankis, padedantis poroms pastebėti savo **sąlygas, poreikius ir funkcijas** bei paversti juos bendra kalba, bendrais sprendimais ir bendru judėjimu pirmyn.

Jums nereikia būti inžinieriumi, kad tuo naudotumėtės. Nesvarbu, ar rašote kodą, mokote, kuriate, vadovaujate, auginate vaikus ar tiesiog norite sąmoningai gyventi kartu – principai tie patys. Visi susiduriame su panašiais trukdžiais: neapibrėžtumu, perkrovimu, nesuderinamumu, konfliktais. Ir visi turime tuos pačius troškimus: ramybę, aiškumą, smalsumą, priklausymą, pagarbą, augimą.

Šis karkasas yra praktiškas. Jis paverčia lygiagrečius monologus pokalbiu, kuriuo galima keliauti. Jis duoda klausimų, kurie kuria išvalgą, o ne spaudimą. Jis padeda pereiti **nuo pervargimo prie ramybės, nuo kaltinimo prie smalsumo, nuo prielaidų prie aiškumo**, ir **nuo „mano vs. tavo“ prie „mūsų“**. Jį galima naudoti vienam savirefleksijai, dviese sprendimams priimti arba mažais žingsniais, kai laiko mažai.

Ką rasite toliau: - Paprastą sąlygų → poreikių → funkcijų žemėlapi, kad matytumėte, kur esate ir kur norite eiti. - Trumpas praktikas, tinkančias realioms, o ne idealioms dienoms. - Klausimus, kurie kviečia į atvirumą be teisimo ir pažangą be skubos. - Būdus įvertinti tai, kas jau veikia, ir pakeisti tai, kas neveikia – švelniai, aiškiai ir kartu.

Jeigu skaitote, vadinasi, kažkur jumyse jau yra tikėjimas, kad geresnis ritmas įmanomas. Įkvėpkite. Atneškite dėmesį. Pradėkite nuo vieno puslapio, vieno klausimo, vieno susitarimo. To šiandien pakanka.

[Viktor Jevdokimov](#)
Vilnius, 2025

1 skyrius. Įvadas

1. Kodėl reikalingas santykių karkasas (Problemos erdvė)

Santykiai dažnai vystosi stichiškai: partneriai vadovaujasi emocijomis, įpročiais ir kultūriniais lūkesčiais. Tai veikia iki tam tikro momento, bet vėliau veda prie nesusipratimų, konfliktų ir stagnacijos jausmo.

Dažnai poros sukasi apie paviršines temas (pinigai, buities darbai, laikas), o ne apie po jomis slypinčius poreikius. Pokalbiai lieka nestruktūruoti, todėl kartojasi tie patys modeliai, daugėja nesusipratimų arba abu partneriai nutyla. Tarp atsitiktinio pasikalbėjimo (per mažai struktūros) ir terapijos (per sunku ar brangu) egzistuoja tarpas. CLRF užpildo šį tarpą lengvu karkasu, kuris palaiko tikrus pokalbius ir padeda pamatyti, įvardinti bei suderinti poreikius.

Karkasas reikalingas, kad atsirastų struktūra ir aiškumas. Jis padeda suprasti, kokios sąlygos formuoja mūsų gyvenimą, kokie poreikiai slypi už emocijų ir prašymų, ir kokios poros bei kiekvieno iš mūsų funkcijos gali tuos poreikius patenkinti. Be struktūros, jis suteikia ramybę, kai kyla emocijos, smalsumą, kai mus uždaro prielaidos, ir priklausymą, kai atsiranda atstumas.

2. Fantazinių vizijų problema

Be diagnostikos partneriai dažnai kuria ateities vizijas fantazijų pavidalu. Šie paveikslai gali būti per daug asmeniškai ir toli nuo realybės. Tokių fantazijų palyginimas gali sukelti nusivylimą ar nesusuderinamumo jausmą, nors slypi bendras potencialas.

Karkasas padeda nuleisti vizijas ant žemės: kurti jas remiantis realiomis sąlygomis ir poreikiais. Jis perkelia viltį iš trapios vaizduotės į tikrą įkvėpimą ir išlaiko pagarbą, kai svajonės skiriasi.

3. Pagrindinis principas: Sąlygos → Poreikiai → Funkcijos

Sistema remiasi trijų lygių modeliu:

- Sąlygos: faktai ir aplinka, kurioje gyvename.
- Poreikiai: vidiniai poreikiai, kylantys esant sąlygoms.
- Funkcijos: veiksmai ir mechanizmai, kuriais patenkiname poreikius.

Ši logika yra universali ir padeda atskirti foną, prašymą ir veikimo būdą. Ji leidžia poroms į pokalbius ateiti su aiškumu vietoje gynybiškumo ir su kantrybe vietoje skubos.

4. „Aš“ ir „Mes“ balansas

Santykiai susideda iš dviejų lygių:

- Asmeninės funkcijos ir poreikiai („Aš“), padedantys kiekvienam išlikti vientisam ir tobulėti.
- Bendros funkcijos („Mes“), suteikiančios palaikymą, artumą ir bendradarbiavimą.

Balansas pasiekiamas tada, kai asmeniškai ir bendra neprieštarauja, o papildo vienas kitą. Šis balansas taip pat emocinis: „Aš“ reikalingas pripažinimas, drąsa ir augimas; „Mes“ reikalinga tarpusavio pagarba, empatija ir bendra paskirtis. Kartu tai sukuria priklausymą ir atsparumą.

5. Kaip naudotis šiuo karkasu

Karkasas nediktuoja paruoštų sprendimų, o pateikia žemėlapi. Remdamasi juo, pora pereina etapus:

1. Dabartinių sąlygų, poreikių ir funkcijų įvertinimas.
2. Ateities vizijų kūrimas (individualių ir bendrų).
3. Reikalingų pokyčių nustatymas.
4. Žingsnių prioritetų nustatymas.
5. Sąveikos principų ir strategijų parengimas.

Kiekvienas etapas kviečia į refleksiją be teisimo, dialogą be kaltinimų ir pažangą be spaudimo. Maži žingsniai, žengti su kantrybe, virsta ilgalaikiais pokyčiais.

6. CLRF Vizija ir Misija

Vizija

Kiekviena pora gali aiškiai suprasti ir suderinti savo poreikius be terapijos, žargono ar metų bandymų ir klaidų. Ji gali pereiti nuo pervargimo prie ramybės, nuo abejonės prie pasitikėjimo ir nuo izoliacijos prie priklausymo.

Misija

CLRF suteikia paprastą, praktišką karkasą (knygą, pratimus, programėlę), kuris padeda matyti sąlygas, poreikius ir funkcijas, struktūruoti pokalbius ir išlaikyti dėmesį tikroms patirtims. Jis padeda puoselėti pagarbą, smalsumą ir žaismingumą, kartu susiduriant su gyvenimo iššūkiais.

7. CLRF Vertybės ir Įsitikinimai

Vertybės

- Aiškumas vietoje painiavos
- Paprastumas vietoje sudėtingumo
- Tikras ryšys vietoje skaitmeninio triukšmo
- Abipusė pagarba vietoje vienpusių laimėjimų
- Žaismingumas vietoje sunkumo
- Priklausymas vietoje abejingumo
- Kantrybė vietoje skubos

Įsitikinimai

- Visos poros susiduria su nesuderinamumais — tai žmogiška.
- Struktūra padeda mažinti trintį ir atveria gilesnį ryšį.
- Maži, reguliarūs pokalbiai svarbesni už retus „didelius pokalbius“.
- Kalba formuoja rezultatus: įvardijimas mažina gynybiškumą.
- Emocijos yra signalai, o ne grėsmės — klausantis su smalsumu jos veda prie poreikių.
- Įrankiai — 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:
 1. *Kas man patinka mūsų dabartiniame gyvenime kartu?*
 2. *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 – tai fonas ir aplinka, kurioje gyvena pora. Jos sukuria rėmus, kurie gali palaikyti santykius arba, priešingai, juos apsunkinti. Sąlygų ne visada galima iškart pakeisti, bet jas reikia suvokti, kad suprastume, kokie poreikiai kyla ir kokiais funkcijas reikia aktyvuoti. Vien pats suvokimas suteikia ramybės, mažina gynybiškumą ir kviečia smalsiai ieškoti, ką galima pakoreguoti.

Sąlygų kategorijos

1. Materialios – būstas, finansai, buitis.
2. Laiko – darbo grafikai, laisvas laikas, 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, pajamų lygis, finansinis stabilumas, namų ruošos pasidalijimas ir patogus kasdienis ritmas. Materialios sąlygos formuoja bazinį stabilumą. Pavyzdžiui, ribotas būstas gali kelti įtampą, o finansinis nestabilumas – didinti nerimą. Tačiau su pagarba ir kantrybe sprendžiamos sąlygos gali stiprinti pasitikėjimą ir bendrą atsakomybę.

2. Laiko sąlygos

Laikas yra pagrindinis santykių išteklis. Darbo grafikai, laisvo laiko sutapimas ar nesutapimas, bendras gyvenimo ritmas (pavyzdžiui, „vyturs“ ir „pelėda“) tiesiogiai veikia bendro laisvalaikio kokybę ir emocinio artumo galimybę. Aiškiai ir empatiškai tariantis dėl laiko, nusivylimą galima paversti priklausymu.

3. Socialinės sąlygos

Šeima, vaikai, giminaičiai ir jų dalyvavimas poros gyvenime gali būti ir paramos šaltinis, ir spaudimo faktorius. Draugai ir bendruomenė suteikia priklausymo jausmą, bet kartais sukelia lūkesčius. Socialiniai vaidmenys (pavyzdžiui, profesinis statusas) taip pat sukuria įsipareigojimus. Atvirai įvardinti šiuos dinamikos taškus mažina apmaudą ir leidžia išreikšti dėkingumą už paramą.

4. Kultūrinės ir vertybinės sąlygos

Čia patenka tikėjimas, filosofiniai ar dvasiniai įsitikinimai, taip pat vertybių sistema – sąžiningumas, pagarba, laisvė. Kultūrinė aplinka, tradicijos ir kalba formuoja kontekstą, kuriame gyvena pora. Skirtingos vertybės gali būti konfliktų šaltinis, o sutampančios vertybės – stiprus vienijantis faktorius. Smalsumas skirtingumams ir dėkingumas už bendrumą paverčia galimą konfliktą augimu.

5. Nematerialios asmeninės sąlygos

Tai sveikata (fizinė ir psichinė), emocinė būsena ir asmeninė erdvė. Jei vienas iš partnerių patiria lėtinį stresą ar neturi laiko sau, tai tiesiogiai atsispindi poroje. Rūpinimasis tokiomis sąlygomis padeda mažinti įtampą ir palaikyti pusiausvyrą. Gerbiant ribas ir padrąsinant, stiprinamas atsparumas ir pasitikėjimas.

Išvada

Sąlygos nėra „teisingos“ ar „neteisingos“. Tai realybė, kurią svarbu pripažinti. Nuo sąlygų suvokimo priklauso, kurie poreikiai bus aktualūs ir kokiais funkcijas reikės aktyvuoti. Priimdami jas su ramybe, kantrybe ir atvirumu, kuriame pagrindą ilgalaikiam ryšiui.

3 skyrius. Poreikiai

Poreikiai – tai vidiniai poreikiai, kylantys esant sąlygoms. Jie apibrėžia, kas mums svarbu šiuo metu, ir nurodo kryptį bendriems bei asmeniniams veiksams. Sąlygų ir poreikių atskyrimas padeda išvengti painiavos: sąlyga – faktas, poreikis – noras ar prašymas. Poreikių įvardijimas su atvirumu ir smalsumu mažina gynybiškumą ir stiprina pasitikėjimą.

Poreikių kategorijos

1. Fiziologiniai / baziniai – sveikata, saugumas, seksualinis artumas.
2. Emociniai / psichologiniai – meilė, pripažinimas, palaikymas, emocinis saugumas.
3. Vystymosi / augimo – asmeninis tobulėjimas, savirealizacija, naujovės ir patirtys.
4. Bendri / poriniai – bendri tikslai, tradicijos, bendras laikas, „mes“ jausmas.
5. Socialiniai / išoriniai – pripažinimas kaip poros, socialinis palaikymas, darna su aplinka.

1. Fiziologiniai / baziniai

Šie poreikiai susiję su išlikimu ir baziniu stabilumu: sveikata, miegas, mityba, finansinis ir fizinis saugumas, seksualinis artumas. Jei jie nepatenkinami, pora neišvengiamai patiria įtampą. Rūpinimasis jais su pagarba ir kantrybe mažina nerimą ir kuria ramybės pagrindą.

2. Emociniai / psichologiniai

Tai meilės, dėmesio, pripažinimo ir pagarbos poreikiai. Jie susiję su vertės ir saugumo santykiuose jausmu. Kai jie patenkinti, partneriai jaučia pasitikėjimą ir emocinį artumą. Dėkingumas ir patvirtinimas šį ryšį dar labiau gilina, o apleidimas gali sukelti abejones ar apmaudą.

3. Vystymosi / augimo

Kiekvienas žmogus siekia augti: mokytis, įgyti naujų įgūdžių, realizuoti save. Porai tai taip pat poreikis naujovėms ir išspūdziams. Kai augimas užblokuotas, atsiranda stagnacijos ir nepasitenkinimo jausmas. Palaikydami vienas kito augimą, partneriai įkvepia vienas kitą, stiprina drąsą ir kuria bendrą pažangą.

4. Bendri / poriniai

Tai poreikiai, formuojantys poros tapatybę: bendri tikslai ir projektai, tradicijos ir ritualai, bendras laikas. Jie kuria „mes“ jausmą, svarbų ilgalaikiam santykių tvarumui. Priklausymas auga, kai partneriai išsipareigoja bendriems ritmams, švenčia kartu ir gerbia vienas kito indėlį.

5. Socialiniai / išoriniai

Šie poreikiai susiję su išoriniu pasauliu: pripažinimu ir palaikymu iš šeimos bei draugų, taip pat darna su aplinka. Socialinė aplinka gali stiprinti porą arba, priešingai, kelti įtampą. Dėkingumo išraiška už paramą ir aiškių ribų nustatymas su pagarba saugo artumą ir nepriklausomybę.

Sąlygų ir poreikių skirtumas

Svarbu atskirti sąlygas ir poreikius:

- Sąlyga: faktas, duotybė (pvz., „mūsų butas mažas“).
- Poreikis: noras, prašymas (pvz., „man reikia daugiau erdvės“).

Šis skirtumas leidžia realistiškiau ir konstruktyviau kurti vizijas bei pokyčius. Jis taip pat mažina nusivylimą, nes poros gali pereiti nuo kaltinimų („mes čia įstrigę“) prie smalsumo („ko mums iš tikrųjų reikia?“).

Išvada

Poreikiai sudaro pagrindą ateities vizijai ir padeda pasirinkti funkcijas. Juos pripažinus, lengviau suprasti save ir vienas kitą bei išvengti nesusipratimų, kai partneriai kalba apie sąlygas, o turi omenyje poreikius. Poreikių tenkinimas su empatija, aiškumu ir padėsinimu paverčia pažeidžiamumą ryšiu ir sukuria viltį bendrai augti.

4 skyrius. Funkcijos

Funkcijos – tai veikimo būdai, kuriais pora ir kiekvienas partneris patenkina savo poreikius esant sąlygoms. Funkcijos skirstomos į bendras (veikia porai) ir asmenines (veikia kiekvienam atskirai). Jų balansas lemia santykių stabilumą. Kai funkcijas matome ne kaip „užduotis“, o kaip gyvą rūpesčio, pagarbos ir smalsumo raišką, jos suteikia energijos, o ne našą.

Funkcijų kategorijos

1. Bendros funkcijos – užtikrina sąveiką ir bendrą gyvenimą.
2. Asmeninės funkcijos – padeda kiekvienam išlikti vientisam ir tobulėti.

1. Bendros funkcijos

Joms priskiriama:

- Bendravimas (emocijų aptarimas, sprendimų priėmimas, konfliktų valdymas). Atliekamas su aiškumu ir kantrybe, bendravimas paverčia įtampą supratimu.
- Palaikymas (emocinis, praktinis, finansinis). Palaikymas su empatija ir dėkingumu stiprina pasitikėjimą ir priklausymą.
- Bendradarbiavimas (pareigų pasiskirstymas, susitarimai, lankstumas). Pagarba grįstas bendradarbiavimas mažina apmaudą ir kuria teisingumą.
- Intymumas (fizinis, emocinis, intelektualinis). Intymumas klesti, kai yra smalsumo, saugumo ir žaismingumo.
- Bendras vystymasis (projektai, mokymasis, ritualai, nauji patyrimai). Bendras augimas įkvepia ir padeda santykiams išlikti atspariems.

Šios funkcijos formuoja „mes“ pagrindą, ilgainiui puoselėdamos ryšį ir atsparumą.

2. Asmeninės funkcijos

Joms priskiriama:

- Savigloba (sveikata, streso valdymas, poilsis). Savigloba kuria ramybę ir saugo nuo perkrovos.
- Emocinis darbas (savirefleksija, savireguliacija, savivertė). Jis stiprina aiškumą ir drąsą, mažina gynybiškumą.
- Hobiai ir interesai (kūryba, sportas, pomėgiai). Asmeniniai džiaugsmas įneša žaismingumo ir energijos į poros ritmą.
- Socialinė savirealizacija (darbas, draugai, indėlis visuomenei). Socialinė raiška stiprina tapatybę ir priklausymą už poros ribų.
- Asmeninis tobulėjimas (mokymasis, dvasinės praktikos, nauji patyrimai). Asmeninis augimas žadina smalsumą ir viltį dėl ateities.

Šios funkcijos padeda žmogui jaustis pilnaverčiu ir neperkrauti santykių. Partnerio padrąsinimas asmeninius siekius paverčia bendru pasididžiavimu.

Asmeninių ir bendrų funkcijų balansas

Stiprios asmeninės funkcijos palengvina bendras: pavyzdžiui, jei žmogus moka susitvarkyti su stresu, partneris netampa vieninteliu palaikymo šaltiniu. Silpnos asmeninės funkcijos, priešingai, perkrauna santykius: kai nėra hobijų ar draugų, partneris priverstas kompensuoti viską.

Balansas pasiekiamas tada, kai asmeninės ir bendros funkcijos neprieštarauja, o papildo viena kitą. Tai ir emocinis balansas: pasitikėjimas ir kantrybė „mumyse“ auga, kai „aš“ yra palaikomas su pagarba ir pripažinimu.

Išvada

Funkcijos nėra pareigos ar taisyklės. Tai mechanizmai, kurie aktyvuojami siekiant patenkinti poreikius. Jas galima realizuoti įvairiomis praktikomis, ir būtent čia slypi karkaso lankstumas. Su ramybe, smalsumu ir žaismingumu atliekamos funkcijos tampa stiprybės, o ne spaudimo šaltiniu.

5 skyrius. Sąsajos

Sąlygos, poreikiai ir funkcijos neegzistuoja atskirai. Juos sieja seka: Sąlyga → Poreikis → Funkcija. Ši logika padeda suprasti, kaip realybė formuoja poreikius, o poreikiai lemia veiksmus. Aiškiai įvardytos sąsajos mažina nusivylimą, skatina smalsumą ir paverčia įtampą praktiniais žingsniais.

1. Sąlyga → Poreikis

Pavyzdžiai:

- Sąlyga: mažai bendro laiko → Poreikis: artumas, bendrumas. Suvokimas perkelia dėmesį nuo kaltinimų („mes niekada nesusitinkame“) prie priklausymo („man reikia jaustis arčiau tavęs“).
- Sąlyga: nestabilūs finansai → Poreikis: saugumas, užtikrintumas. Poreikio įvardijimas mažina nerimą ir kuria kantrybę bendriems sprendimams.
- Sąlyga: giminaičių spaudimas → Poreikis: autonomija, ribos. Pagarbus šio poreikio pripažinimas padeda išvengti apmaudo ir atkuria pusiausvyrą.
- Sąlyga: lėtinis stresas → Poreikis: emocinis saugumas. Atviras pripažinimas kviečia į empatiją, o ne į gynybiškumą.

2. Poreikis → Funkcija

Pavyzdžiai:

- Poreikis: pripažinimas → Funkcija: bendravimas (padėka, komplimentai). Dėkingumas ir patvirtinimas stiprina pasitikėjimą ir artumą.
- Poreikis: bendras laikas → Funkcija: bendradarbiavimas (laisvalaikio planavimas). Pagarbus planavimas kuria priklausymą ir teisingumą.
- Poreikis: emocinis saugumas → Funkcija: palaikymas (empatija, dėmesys). Palaikymas su kantrybe ir rūpesčiu mažina baimę.
- Poreikis: vystymasis → Funkcija: bendras vystymasis (nauji projektai, mokymasis). Bendras augimas įkvepia vilties ir palaiko santykių gyvybingumą.

3. Asmeninės funkcijos ir jų įtaka bendroms

Stiprios asmeninės funkcijos mažina bendrųjų funkcijų krūvį. Pavyzdžiui, jei žmogus moka valdyti stresą, konfliktų mažiau. Jei turi hobių ir socialinių ryšių, partneris netampa vieninteliu džiaugsmo ir pripažinimo šaltiniu. Tai suteikia erdvės smalsumui ir žaismingumui bendrame „mes“.

Silpnos asmeninės funkcijos padidina bendrųjų funkcijų krūvį: autonomijos, draugų ar savireguliacijos stoka gali kelti per didelius lūkesčius ir įtampą. Čia dažnai kyla apmaudas, bet suvokimas ir padaršinimas gali atkurti pusiausvyrą.

4. Universalioji formulė

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

Pavyzdys:

- Sąlyga: daug darbo, mažai laiko.
- Poreikis: būti artimesniems ir bendrauti.
- Bendra funkcija: savaitinis vakaras be gadžetų.
- Asmeninė funkcija: nuovargio valdymas, kad būtų galima išitraukti.

Ši seka paverčia stresą aiškumu ir padeda poroms pereiti nuo „mes negalime“ prie „pabandykime“.

Išvada

Sąsajos leidžia paversti abstrakčius pokalbius („mums reikia daugiau artumo“) į konkrečius žingsnius („skiriame vakarą, sukuriame ritualą“). Tai raktas į praktinį karkaso naudojimą. Kai poros praktikuoja sąsajas su atvirumu, kantrybe ir pagarba, jos pereina nuo painiavos prie aiškumo ir nuo atstumo prie priklausymo.

6 skyrius. Vizija

Vizija – tai ateities vaizdas, kurio siekia žmogus ar pora. Ji padeda nustatyti kryptį ir sukurti pokyčių strategiją. Svarbu atskirti fantazijas nuo vizijos: vizija turi atsižvelgti į realias sąlygas ir poreikius, kad būtų pasiekama ir naudinga. Aiški vizija kuria viltį, priklausymą ir drąsą veikti, kartu išlaikydama smalsumą dėl ateities.

1. Individualios vizijos

Kiekvienas partneris formuluoja savo ateities vaizdą. Svarbu rašyti pirmuoju asmeniu: „Aš noriu...“, „Aš matau save...“. Individuali vizija atspindi asmeninius poreikius, svajones ir tikslus. Net jei jie visiškai nesutampa, šių vizijų pripažinimas svarbus siekiant suprasti vienas kito vidinį pasaulį. Toks pripažinimas puoselėja pagarbą ir patvirtinimą, mažina gynybiškumą.

2. Partnerio vizija kito akimis

Naudinga praktika – aprašyti, kaip įsivaizduojate partnerio viziją. Pavyzdžiui: „Manau, tau svarbu...“. Tai padeda atskleisti nesusipratimus ir patikrinti, kaip gerai pažįstate vienas kitą. Kai tai daroma su kantrybe ir empatija, gilėja pasitikėjimas ir atsiranda dėkingumas už tai, kad esame pastebėti.

3. Bendra vizija

Kai kiekvienas pasidalija savo vizija, kuriamas bendras ateities vaizdas. Jis apima bendrą branduolį (tai, kas sutampa) ir erdvę skirtumams (kas lieka asmeniškai). Bendra vizija turi būti ir realistiška, ir įkvepianti. Priklausymas auga, kai įvardijamas bendras tikslas, o pagarba stiprėja, kai pripažįstami skirtumai.

4. Asmeninių tikslų ir fantazijų pripažinimas

Ne visos asmeninės svajonės ir fantazijos gali būti įgyvendintos. Tačiau jų pripažinimas svarbus: jos atskleidžia vertybes ir norus. Fantazija „namas prie jūros“ gali reikšti vertę „ramybė ir erdvė“. Į tokias vertybes galima atsižvelgti kuriant bendrą viziją, net jei pati svajonė lieka asmeniškai. Fantazijų įvardijimas su smalsumu paverčia nusivylimą aiškumu ir ryšiu.

5. Vizijų palyginimas ir sintezė

Vizijų palyginimas padeda pamatyti:

- Sutapimus (bendrą branduolį, pagrindą ateičiai).
- Skirtumus (kur reikia ieškoti kompromiso ar išlaikyti asmeniškumą).

Sintetinė poros vizija apima bendrą branduolį ir pagarbų skirtumų pripažinimą. Tai sukuria sąjungos jausmą neprarandant individualumo. Drąsa priimti skirtumus stiprina atsparumą ir pasitikėjimą bendru keliu.

Išvada

Vizija – tai gairė, o ne griežtas planas. Ji nurodo kryptį ir įkvepia, bet leidžia keistis, kai kinta sąlygos ir poreikiai. Praktikuojant viziją su atvirumu, pagarba ir žaismingumu, ji tampa ne tik strategine, bet ir emocinę jungtį kuriančia praktika – paverčia svajones bendra viltimi.

7 skyrius. Pokyčiai

Pokyčiai – tai tiltas tarp dabartinės situacijos ir ateities vizijos. Jie leidžia abstrakčius norus paversti konkrečiais žingsniais. Pokyčiai gali būti įvairaus masto – nuo kasdienių įpročių iki kardinalių sprendimų. Su kantrybe ir pagarba priimami pokyčiai mažina baimę ir kuria viltį.

1. Pokyčių kategorijos

- Kardinalūs – dideli, ilgalaikiai žingsniai (persikraustymas, darbo keitimas, sprendimas dėl vaikų). Jiems reikia drąsos, pasitikėjimo ir abipusio padrąsinimo.
- Kompromisiniai – susitarimai (pareigų pasidalijimas, grafikai, ribos su giminaičiais). Geriausiai veikia, kai juos lydi pagarba ir teisingumas.
- Mikro pokyčiai – maži įpročiai ir ritualai (vakarienė be telefonų, kasdieniai komplimentai, bendras rytinis kavos puodelis). Jie kuria priklausymą ir dėkingumą kasdienybėje.

2. Skirtumo analizė

Skirtumo (gap) analizė padeda palyginti dabartinę būseną ir norimą ateitį:

- Kur esame dabar.
- Kur norime būti.
- Kokie pokyčiai reikalingi, kad įveiktume atotrūkį.

Šis metodas leidžia sistemiškai nustatyti žingsnius. Jis taip pat mažina nusivylimą, nes abejonės virsta aiškumu.

3. Pokyčių pavyzdžiai

Pavyzdys 1

- Dabartinė būklė: mažai bendro laiko.
- Norima ateitis: daugiau emocinio artumo.
- Pokytis: įvesti savaitinį vakarą be įrenginių (mikro pokytis).

Tai kuria priklausymą ir ramybę.

Pavyzdys 2

- Dabartinė būklė: finansinis nestabilumas.
- Norima ateitis: užtikrintumas ir stabilumas.
- Pokytis: sukurti bendrą biudžetą ir taupymo strategiją (kardinalus).

Tai ugdo pasitikėjimą ir kantrybę.

Pavyzdys 3

- Dabartinė būklė: konfliktai dėl buities.
- Norima ateitis: teisingas pareigų pasiskirstymas.
- Pokytis: sudaryti pareigų sąrašą ir jį perskirstyti (kompromisinis).

Tai atkuria pagarbą ir mažina apmaudą.

4. Bendri ir asmeniniai pokyčiai

Svarbu atskirti:

- Bendrus pokyčius (tai, kas susiję su pora).
- Asmeninius pokyčius (tai, ką kiekvienas daro sau).

Balansas – judėti abiem kryptimis: plėtoti ir „mes“, ir „aš“. Padrąsindami vienas kitą asmeniniuose pokyčiuose, partneriai patiria pripažinimą ir bendrą pasididžiavimą, o bendri pokyčiai stiprina vienybę.

Išvada

Pokyčiai – procesas, o ne vienkartinis sprendimas. Jie reikalauja laiko, susitarimo ir pasirengimo koreguoti. Net

maži žingsniai ilginiui gali atnešti didelių rezultatų. Kai pokyčius lydi aiškumas, smalsumas ir abipusis palaikymas, jie spaudimą paverčia pažanga ir atveria erdvę bendram augimui.

8 skyrius. Prioritetai ir strategija

Nustačius pokyčius, svarbu sudėlioti prioritetus ir parengti jų įgyvendinimo strategiją. Priešingu atveju kyla perkrovos rizika: per daug tikslų vienu metu veda į perdegimą ar pokyčių atsisakymą. Aiškūs prioritetai kuria ramybę ir dėmesio sutelktumą, o bendra strategija stiprina pasitikėjimą ir priklausymą.

1. Prioritetai

Prioritetų nustatymo būdai:

- Svarbos ir skubumo matrica (Eisenhowerio):
 - Svarbu ir skubu – darome iškart.
 - Svarbu, bet neskubu – planuojame.
 - Nesvarbu, bet skubu – deleguojame arba minimizuojame.
 - Nesvarbu ir neskubu – atsisakome. Šis metodas suteikia aiškumo ir mažina nerimą.
- „Top 3“ taisyklė: pasirinkite ne daugiau kaip tris pagrindinius pokyčius artimiausiems 3–6 mėnesiams. Fokusuodamiesi į mažiau prioritetų, saugome kantrybę ir išvengiame nusivylimo.
- Balansas: prioritetuose turi būti tiek bendri, tiek asmeniniai pokyčiai. Balansas įprasmina ir individualumą, ir vienybę, kuria pagarba ir teisingumą.

2. Strategija

Strategija – tai principų ir reguliarių veiksmų rinkinys, padedantis išlaikyti kryptį. Ji apima:

- Principus (pvz., „svarbius klausimus aptariame kartą per savaitę“, „nesprendžiame konfliktų metu“). Principai mažina gynybiškumą ir kuria pasitikėjimą.
- Ritualus (pvz., savaitinis planavimo susitikimas, šeimos retrospektyva). Ritualai kuria priklausymą ir stabilumą, primena, kad partneriai yra komanda.
- Progreso tikrinimą (kartą per mėnesį peržiūrime pokyčių lentelę). Progreso peržiūra puoselėja pripažinimą, dėkingumą ir viltį.

3. Mini ritualai

Paprastos reguliarios praktikos padeda palaikyti strategiją:

- Kasdieniai trumpi „check-in“ (kaip tu šiandien?). Tai stiprina ryšį ir ramybę.
- Savaitinis planų ir nuotaikų aptarimas. Skatina aiškumą ir mažina paslėptą apmaudą.
- Mėnesinė retrospektyva (kas veikia, ką reikia tobulinti). Sukuria saugią erdvę atvirumui ir smalsumui.

Šie ritualai sukuria stabilų ritmą ir sumažina konfliktų kaupimosi tikimybę. Praktikuojami su žaismingumu, jie tampa ne pareiga, o ryšio akimirka.

Išvada

Prioritetai ir strategija padeda paversti ketinimus veiksmais. Jie suteikia aiškumą, kas svarbu dabar, ką galima atidėti ir kaip kartu palaikote judėjimą link vizijos. Praktikuojami su pagarba, kantrybe ir padrąsinimu, jie planavimą paverčia pasitikėjimo ir priklausymo šaltiniu.

9 skyrius. Praktikos iš profesinio ir asmeninio багаžo

Couple Life Reflection Framework (CLRF) nustato pagrindus: sąlygas, poreikius ir funkcijas. Tačiau pokyčius ir veiksmus galima įgyvendinti įvairiomis praktikomis. Daugelis jų atkeliavo iš profesinės aplinkos ir gali būti pritaikytos porai. Papildomai įtraukti įrankiai, padedantys kasdienėje sąveikoje. Šios praktikos suteikia struktūros, bet taikomos su pagarba, smalsumu ir žaislingumu, jos taip pat stiprina priklausymą ir mažina paslėptą įtampą.

1. VMOSA (Vision-Mission-Objectives-Strategy-Action)

Ši struktūra padeda kurti viziją ir kelią jai pasiekti.

- Vision: kur norime nueiti.
- Mission: kodėl tai darome.
- Objectives: konkretūs tikslai.
- Strategy: kaip veiksime.
- Action: ką darome dabar.

Santykiuose VMOSA padeda paversti abstrakčius norus veiksmų planu, sukuriant aiškumą ir viltį.

2. RACI (Responsible-Accountable-Consulted-Informed)

RACI padeda paskirstyti vaidmenis ir atsakomybę.

- Responsible: kas vykdo užduotį.
- Accountable: kas galutinai atsako.
- Consulted: su kuo reikia pasitarti.
- Informed: ką reikia informuoti.

Porai tai pritaikoma finansams ar buičiai, kad sumažėtų konfliktų dėl „kas turėjo padaryti“. Pagarbus RACI taikymas saugo nuo apmaudo ir kuria teisingumą.

3. Agile / Scrum praktikos

Agile suteikia įrankių reguliariam bendravimui.

- Savaitiniai „standup“ (kas svarbu dabar, kas trukdo, ką geriname).
- Retrospektyvos (kartą per mėnesį: kas veikia, kas ne, ką bandomė).
- Trumpos iteracijos (eksperimentai su naujais įpročiais).

Tai padeda neperkrauti ir judėti žingsnis po žingsnio. Retrospektyvos, daromos su empatija, gali kaltinimus paversti smalsumu.

4. Kanban ir WIP ribos

Kanban daro užduotis matomas ir mažina perkrovą.

- Lenta: laukia → vykdoma → padaryta.
- WIP riba: ne daugiau kaip 2-3 projektai vienu metu.

Tinka remontui, atostogoms ar bet kokiems šeimos projektams. Bendras matomumas stiprina pasitikėjimą ir mažina nusivylimą.

5. Wardley Maps

Wardley Maps padeda matyti vertybes, poreikius ir praktikas dinamiškai: kas jau tapo įprasta, o kas dar nauja.

Porai tai įrankis strateginiams sprendimams: persikraustymas, darbo keitimas, būsimos krypties pasirinkimas. Žemėlapių tyrinėjimas kartu žadina smalsumą ir bendrą perspektyvą.

6. Rizikų valdymas

Rizikų analizė leidžia pasiruošti krizėms.

- Kokias rizikas turime (finansines, emocines, sveikatos).
- Kaip jas mažiname (rezervas, draudimas, palaikymas).
- Kaip reaguojame, jei jos įvyksta (elgesio taisyklės krizėje).

Tai mažina neapibrėžtumą ir suteikia užtikrintumo. Kantriai ir pagarbiai daroma analizė mažina nerimą ir stiprina atsparumą.

7. Situacinė lyderystė (D1-D4)

Situacinės lyderystės modelis rodo, kad sąveikos stilius priklauso nuo partnerio brandos ir pasirengimo. Išskiriamos keturios būsenos:

- D1: entuziazmas be patirties – reikia palaikymo ir instrukcijų.
- D2: pirmieji nusivylimai – reikia pagalbos ir bendrų sprendimų.
- D3: dalinė kompetencija – naudinga parama ir pasitikėjimas.
- D4: branda ir patirtis – galima deleguoti ir suteikti laisvę.

Porai šis modelis padeda suprasti, kada partneriui reikia atramos, o kada – erdvės. Taikomas su empatija, jis puoselėja drąsą ir pripažinimą.

8. Working Agreements

Working Agreements – tai bendros taisyklės, dėl kurių pora susitaria kasdieniui sąveikai. Jos fiksuoja, kas mums svarbu.

Pavyzdžiai:

- Svarbių sprendimų neaptariame konflikto metu.
- Savaitinį planavimą darome sekmadienio vakarais.
- Net ginče vartojame pagarbią kalbą.

Tokie susitarimai kuria nuspėjamumo ir saugumo jausmą, stiprina priklausymą ir ramybę.

9. Me Manual

Me Manual – tai „instrukcija apie mane“, kurią parašo kiekvienas partneris. Ji padeda geriau suprasti vienas kito ypatumus ir sumažinti nesusipratimus.

Pavyzdžių turinys:

- Kaip paprastai reaguojau į stresą.
- Kas padeda man greičiau nusiraminti.
- Kas mane ypač erzina.
- Kaip geriausia man pateikti grįžtamąjį ryšį.

Keitimasis tokiomis „instrukcijomis“ leidžia veikti sąmoningai ir nekartoti tų pačių klaidų. Kiekvieno unikalumo pripažinimas kuria dėkingumą ir pagarbą.

10. Kitos praktikos susidomėjimui

Yra ir kitų populiarių įrankių, kuriuos galima tyrinėti ir išbandyti:

- NVC (Nonviolent Communication) – bendravimas per jausmus ir poreikius.
- Johari Window – aklujų zonų ir pasitikėjimo tyrimas.
- GROW Model – struktūra pokalbiams apie tikslus.
- Eisenhower Matrix – klasikinė prioritetų matrica.
- Moving Motivators, DiSC, Big Five, MBTI – asmenybės ir motyvacijos modeliai.
- Imago Dialogue – struktūruotas dialogas sudėtingiems pokalbiams.
- OKR ir SMART – tikslų nustatymo metodai.

Šios praktikos neįeina į karkaso branduolį, bet gali būti naudingos plėtrai ir įkvėpimui. Su smalsumu jos praplečia galimybes be spaudimo.

Išvada

Profesinės ir pritaikytos praktikos padeda paversti teoriją veiksmais. Jos neprimeta taisyklių, o siūlo patogius įrankius, kuriuos galima pritaikyti konkrečios poros stiliui. Situacinės lyderystės, susitarimų ir asmeninių „manualų“ įtraukimas daro praktiką rinkinį pilnesnį ir praktiškesnį. Su kantrybe ir žaismingumu šie įrankiai tampa ne tik praktiški, bet ir emocinę jungtį stiprinantys.

10 skyrius. Apibendrinimas

„Couple Life Reflection Framework“ karkasas siūlo struktūrą, padedančią poroms sąmoningai žiūrėti į santykius. Jis remiasi trimis lygiais: sąlygomis, poreikiais ir funkcijomis. Šie lygiai sudaro pagrindą diagnostikai, vizijai ir pokyčiams, kartu kviesdami į santykius įnešti ramybės, smalsumo ir pagarbos.

1. Karkaso santrauka

- Sąlygos – fonas ir aplinka, darantys įtaką santykiams.
- Poreikiai – vidiniai poreikiai, formuojantys motyvaciją.
- Funkcijos – veiksmai ir mechanizmai, patenkinantys poreikius.

Kartu jie sudaro žemėlapi, padedantį suprasti, kur esame ir kur norime judėti, suteikiant aiškumo vietoje painiavos.

2. Praktinė vertė

Karkasas leidžia:

- Išvengti painiavos tarp faktų ir norų.
- Atskirti asmenišką ir bendrą, išlaikant balansą.
- Paversti abstrakčius pokalbius konkrečiais žingsniais.
- Kurti vizijas, paremtas realybe.
- Planuoti pokyčius neperkraunant.

Praktikoje jis suteikia kantrybės sudėtingomis akimirkomis, priklausymą per bendrą kalbą ir viltį per mažus įgyvendinamus žingsnius.

3. Naudojimas gyvenime

Šis įrankis nepakeičia emocijų ar intuicijos. Jis padeda joms įgauti formą. Galite naudoti jį reguliariai arba grįžti, kai jaučiate, kad santykiams reikia atnaujinimo ar peržiūros. Naudojamas su atvirumu, jis paverčia gynybiškumą pasitikėjimu, o spaudimą – žaismingumu.

4. Baigiamasis žodis

Santykiai – gyvas procesas. Karkasas padeda jį padaryti sąmoningesnį ir lankstesnį. Jis neduoda paruoštų receptų, o siūlo žemėlapi, kuriuo kiekviena pora gali rasti savo kelią. Praktikuojamas su atvirumu, pagarba ir padrąsinimu, jis gali kasdienį ritmą paversti ramybės, aiškumo ir ryšio šaltiniu.

Praktika 1. Sąlygų kontrolinis sąrašas

Šis sąrašas padės užfiksuoti pagrindines jūsų gyvenimo sąlygas, kurios veikia santykius. Pažymėkite svarbiausias ir, jei reikia, papildykite savomis.

1. Materialios sąlygos

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

2. Laiko sąlygos

- ☐ Darbo grafikai (laiko suderinamumas, krūvis)
- ☐ Laisvas laikas (kaip sutampa / pasidalijamas)
- ☐ Gyvenimo ritmas (tempas, miego/poilsio įpročiai)

3. Socialinės sąlygos

- ☐ Šeima (tėvai, vaikai, giminaičiai, 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)
- ☐ Emocinis fonas (stresas, nuotaika, stabilumas)
- ☐ Asmeninė erdvė ir autonomija (laikas / erdvė sau)

Mano pastabos ir papildymai

Praktika 2. Poreikių kontrolinis sąrašas

Šis sąrašas padės užfiksuoti asmeninius ir bendrus poreikius. Pasirinkite sau svarbiausius ir, jei reikia, papildykite savais. Taip pat galite nustatyti prioritetus (pvz., nuo 1 iki 5).

1. Fiziologiniai / baziniai

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

2. Emociniai / psichologiniai

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

3. Vystymosi / augimo

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

4. Bendri / poriniai

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

5. Socialiniai / išoriniai

- ☐ Poros pripažinimas (iš šeimos, draugų, bendruomenės)
- ☐ Socialinis palaikymas (vengiant izoliacijos)
- ☐ Darna su aplinka (minimalus išorinis spaudimas)

Mano pastabos ir papildymai

Praktika 3. Funkcijų kontrolinis sąrašas

Šis sąrašas padės pažymėti funkcijas, kurios veikia gerai, ir tas, kurias norėtusi pagerinti. Pažymėkite arba užsirašykite dabartinę kiekvienos funkcijos būseną.

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

Praktika 4. Supaprastinta diagnostika

Ši supaprastinta diagnostika padės kiekvienam partneriui užfiksuoti pagrindines sąlygas, poreikius ir funkcijas šiuo metu. Pirmiausia užpildykite individualiai, tuomet aptarkite kartu.

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.

Praktika 5. Asmeninė vizija

Ši praktika padės suformuluoti jūsų ateities viziją. Atsakymus rašykite laisva forma. Svarbu rašyti pirmuoju asmeniu („Aš noriu...“, „Aš matau save...“), kad vizija atspindėtų būtent jūsų norus ir tikslus.

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 savo asmenines svajones ir fantazijas noriu išsaugoti, net jei jos nebus visiškai įgyvendintos?

Išvada

Užpildę ją, aptarkite savo viziją su partneriu. Individualių vizijų palyginimas padeda rasti bendrą branduolį ir pamatyti skirtumus, kuriuos galima įtraukti į bendrą ateities paveikslą.

Praktika 6. Pokyčių lentelė

Ši lentelė padės ateities viziją paversti konkrečiais žingsniais. Pildykite ją kartu: nustatykite dabartinę būseną, aprašykite norimą ateitį, nurodykite pokyčio tipą – kardinalų, kompromisinį arba mikro – ir suplanuokite žingsnius.

Dabar	Norima ateitis	Pokyčio tipas	Žingsnių pavyzdžiai

Pastaba: pradėkite nuo 3–5 pagrindinių pokyčių, kad neperkrautumėte savęs. Balansuokite bendrus ir asmeninius žingsnius.

Praktika 7. Prioritetų matrica

Ši matrica padeda išdėstyti pasirinktus pokyčius pagal prioritetus. Paskirstykite juos į keturis kvadrantus pagal svarbą ir skubumą. Naudokite ją kaip bendro aptarimo įrankį.

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

Pastaba: pradėkite nuo 3–5 pagrindinių pokyčių paskirstymo. Tai padės susitelkti į tai, kas iš tiesų svarbu, ir sumažinti perkrovą.

Praktika 8. Retrospektyvos šablonas

Retrospektyva – tai bendras aptarimas, padedantis suprasti, kas santykiuose veikia, o ką galima pagerinti. Rekomenduojama ją rengti kartą per mėnesį arba ketvirtį.

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 – ne kritika, o bendras gerinimo paieškų procesas. Svarbu išlaikyti pagarbią toną ir pabrėžti teigiamus momentus.

Praktika 9. RACI

Ši praktika padeda paskirstyti vaidmenis ir atsakomybes poroje. Metodika paremta RACI principu: Responsible (kas atlieka darbą), Accountable (atskaitingas — galutinai atsako ir patvirtina rezultatą), Consulted (kurių nuomonės prašoma prieš sprendimą), Informed (kas nuolat informuojamas apie sprendimus ir veiksmus). Pildykite lentelę kartu, kad sumažėtų nesusipratimų ir konfliktų.

Sritis / užduotis	Responsible (kas atlieka darbą)	Accountable (kas galutinai atsako ir patvirtina)	Consulted (kurių nuomonės prašoma prieš sprendimą)	Informed (kas nuolat informuojamas)
Finansai (biudžetas, mokėjimai)				
Buitis (tvarkymas, gaminimas)				
Vaikai (mokykla, būreliai)				
Giminaičiai (bendravimas, šventės)				
Poilsis ir atostogos (planavimas)				

Pastaba: vaidmenis galima keisti laikui bėgant. Svarbiausia – skaidrumas ir abipusis sutarimas.

Praktika 10. Ritualų žemėlapis

Tradicijos ir ritualai kuria poroje stabilumo ir artumo jausmą. Tai gali būti tiek didelės šeimos šventės, tiek maži kasdieniai įpročiai. Šis žemėlapis padės užfiksuoti esamus ritualus ir sugalvoti naujus.

1. Mūsų esamos tradicijos ir ritualai

Pavyzdžiai: bendri savaitgalio pusryčiai, sveikinimai su sukaktimis, 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 vienuroje, sportas.

Išvada

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

Praktika 11. Asmeninės funkcijos

Šis sąrašas padeda kiekvienam partneriui suprasti, kurios asmeninės funkcijos palaiko jo gyvenimą ir santykius. Pažymėkite, kurios jau išvystytos, o kurioms reikia dėmesio. 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

Asmeninių funkcijų vystymas mažina bendrųjų funkcijų krūvį. Kai kiekvienas jaučiasi vientisas ir stabilus, santykiai tampa harmoningesni.

Praktika 12. Bendra vizija

Ši praktika padeda sukurti bendrą ateities vaizdą. Pirmiausia, kiekvienas pasidalija savo individualia vizija, tuomet kartu kuriate bendrą. Joje turi būti bendras branduolys (kas sutampa) ir pagarbiai pripažinti skirtumai (tai, kas lieka asmeniška).

1. Mūsų bendras branduolys (sutapimai)

Kas mums abiem svarbu ateityje:

2. Mūsų skirtumai (erdvė asmeniškumui)

Kas lieka asmeniška kiekvienam:

3. Bendra vizijos formuluotė

Pabandykite kartu suformuluoti 2-3 pastraipas, aprašančias jūsų bendrą viziją:

Išvada

Bendra vizija – gairė, o ne griežtas planas. Ji padeda judėti ta pačia kryptimi, išsaugant kiekvieno partnerio individualumą.

Knygos atnaujinimai

2025-09-08

- Pridėta nuoroda atsisiųsti knygą PDF formatu.

2025-09-07

- Įvado antraštės pakeistos į „CLRF Vizija ir Misija“ bei „CLRF Vertybės ir Įsitikinimai“.

2025-09-06

- Išsamus kalbos ir terminų suvienodinimas visame tekste.
- Standartizuoti praktikų pavadinimai („Praktika X“) ir patikslintos instrukcijos.

2025-09-05

- Pirmoji lietuviško leidimo versija su visais teorijos skyriais ir praktikomis.