

# Между нами: практическое руководство для пар

Как создать ясность и близость с помощью Couple Life Reflection Framework (CLRF) — каркаса рефлексии для совместной жизни пар

[Viktor Jevdokimov](#)

Вильнюс 2025

# Предисловие

Всё началось с привычки: находить порядок в сложности. Годы я проектировал и вел системы – код, команды, организации – ища структуру в шуме. В какой-то момент я заметил ту же турбулентность в самой важной системе, частью которой являюсь: в отношениях. Если мы можем картировать распределённые системы, почему бы не картировать живую систему между двумя людьми?

Вместо выбора между советами из статей и голыми эмоциями я начал строить мост: как удерживать **логику и чувство** одновременно. Так появился (англ.) **Couple Life Reflection Framework (CLRF)** (рус. каркас рефлексии для совместной жизни пар) – инструмент, помогающий парам замечать свои **условия, потребности и функции**, превращать их в общий язык, совместные решения и общее движение вперёд.

Вам не нужно быть инженером, чтобы им пользоваться. Независимо, пишете ли вы код, преподаёте, проектируете, руководите, воспитываете детей или просто хотите осознанно жить вместе – принципы одни и те же. Мы все сталкиваемся с похожими трениями: неопределённостью, перегрузкой, несогласованностью, конфликтами. И мы все разделяем одни и те же стремления: спокойствие, ясность, любопытство, принадлежность, уважение, рост.

Этот фреймворк практичен. Он превращает параллельные монологи в разговор, по которому можно двигаться. Он даёт вопросы, которые рожают понимание, а не давление. Он помогает пройти путь **от перегрузки к спокойствию, от обвинений к любопытству, от предположений к ясности, и от «моё против твоего» к «наше»**. Его можно использовать в одиночку для саморефлексии, вдвоём для совместных решений или маленькими шагами, когда времени мало.

Что вы найдёте дальше: - Простую карту условий → потребностей → функций, чтобы видеть, где вы находитесь и куда хотите идти. - Короткие практики, подходящие для реальных, а не идеальных дней. - Вопросы, которые приглашают к откровенности без осуждения и прогрессу без спешки. - Способы ценить то, что уже работает, и менять то, что не работает – мягко, ясно и вместе.

Если вы здесь, значит, что-то в вас уже верит, что лучший ритм возможен. Сделайте вдох. Принесите внимание. Начните с одной страницы, одного вопроса, одного соглашения. Этого достаточно на сегодня.

[Viktor Jevdokimov](#)

Вильнюс, 2025

# Глава 1. Введение

## 1. Зачем нужен фреймворк для отношений (Проблемное пространство)

Отношения часто развиваются стихийно: партнёры ориентируются на эмоции, привычки и культурные ожидания. Это работает до определённого момента, но со временем приводит к непониманию, конфликтам и чувству стагнации.

Пары часто ходят по кругу вокруг поверхностных тем (деньги, быт, время), а не лежащих под ними потребностей. Разговоры остаются неструктурированными, из-за чего повторяются одни и те же сценарии, накапливаются недоразумения или партнёры замолкают. Между обычными беседами (слишком мало структуры) и терапией (слишком тяжело или дорого) есть разрыв. CLRF закрывает этот разрыв лёгким фреймворком, который поддерживает реальные разговоры и помогает увидеть, назвать и согласовать потребности.

Фреймворк нужен, чтобы внести структуру и ясность. Он помогает понять: какие условия формируют нашу жизнь, какие потребности стоят за нашими эмоциями и запросами, и какие функции пары и каждого из нас могут эти потребности удовлетворить. Помимо структуры, он даёт спокойствие, когда эмоции обостряются, любопытство, когда нас закрывают предположения, и принадлежность, когда появляется дистанция.

## 2. Проблема фантазийных визий

Без диагностики партнёры часто строят визии будущего в форме фантазий. Эти картины могут быть слишком личными и далекими от реальности. Сравнение таких фантазий способно вызвать разочарование или ощущение несовместимости, хотя в основе есть общий потенциал.

Фреймворк помогает приземлить визии: строить их на понимании реальных условий и потребностей. Он переносит надежду из хрупкого воображения в реалистичное вдохновение и сохраняет уважение, когда мечты различаются.

## 3. Базовый принцип: Условия → Потребности → Функции

В основе системы лежит трёхуровневая модель:

- Условия: факты и среда, в которых мы живём.
- Потребности: внутренние запросы, которые формируются на фоне условий.
- Функции: действия и механизмы, через которые мы удовлетворяем потребности.

Эта логика универсальна и помогает различать фон, запрос и способ действия. Она позволяет парам подходить к разговорам с ясностью вместо оборонительности и с терпением вместо спешки.

## 4. Баланс «Я» и «Мы»

Отношения состоят из двух уровней:

- Личных функций и потребностей («Я»), которые помогают каждому оставаться целостным и развиваться.
- Совместных функций («Мы»), которые обеспечивают поддержку, близость и сотрудничество.

Баланс достигается тогда, когда личное и совместное не противоречат, а усиливают друг друга. Этот баланс также эмоциональный: «Я» нужны признание, смелость и рост; «Мы» нужны доверие, эмпатия и общее предназначение. Вместе они создают принадлежность и устойчивость.

## 5. Как пользоваться этим фреймворком

Фреймворк не диктует готовых решений, а даёт карту. На основе этой карты пара проходит этапы:

1. Диагностика текущих условий, потребностей и функций.
2. Построение визий будущего (индивидуальных и совместных).
3. Определение необходимых изменений.
4. Приоритизация шагов.
5. Разработка принципов и стратегий взаимодействия.

Каждый этап приглашает к рефлексии без осуждения, к диалогу без обвинений и к прогрессу без давления. Маленькие шаги, сделанные с терпением, становятся устойчивыми изменениями.

## 6. CLRF Визия и Миссия

### Визия

Каждая пара может ясно понимать и согласовывать свои потребности без терапии, жаргона и многолетних проб и ошибок. Она может пройти путь от перегрузки к спокойствию, от сомнения к доверию и от изоляции к принадлежности.

### Миссия

CLRF даёт простой, практичный фреймворк (книга, упражнения, приложение), который помогает видеть условия, потребности и функции, структурировать разговоры и переходить к реальному взаимодействию. Он поддерживает уважение, любопытство и игривость даже в трудных обстоятельствах.

## 7. CLRF Ценности и Убеждения

### Ценности

- Ясность вместо путаницы
- Простота вместо сложности
- Настоящий контакт вместо цифрового шума
- Взаимное уважение вместо односторонних побед
- Игривость вместо тяжести
- Принадлежность вместо равнодушия
- Терпение вместо спешки

### Убеждения

- Все пары сталкиваются с несогласованностью — это по-человечески.
- Структура помогает снизить трение и открыть более глубокий контакт.
- Маленькие регулярные разговоры важнее редких «больших разговоров».
- Язык влияет на исход: называние снижает защитную реакцию.
- Эмоции — это сигналы, а не угрозы: если слушать их с любопытством, они ведут к потребностям.
- Инструменты — помощники, а не заменители.

# Краткое руководство: Ваш первый разговор

Эту книгу лучше читать по порядку, но жизнь не всегда ждёт.

Если сейчас вы чувствуете себя застрявшими, отдалёнными или перегруженными — эта страница для вас.

Здесь приведено простое 15-минутное упражнение, которое поможет уже сегодня провести один продуктивный разговор. Пусть это будет вашим первым шагом.

## Шаг 1: Выберите сценарий, который вам ближе всего сегодня

**Если вы чувствуете отдалённость или будто живёте параллельными жизнями...**

- Перейдите к [Практике 4: Упрощённая диагностика](#).
- Каждый отдельно ответьте только на два вопроса:
  1. *Что мне нравится в нашей жизни сейчас?*
  2. *Что мне больше всего нужно от тебя прямо сейчас?*
- Поделитесь только ответами. Не пытайтесь ничего решить — просто слушайте.

**Если вас перегружают бытовые дела и обязанности...**

- Перейдите к [Практике 4: Упрощённая диагностика](#).
- Каждый выберите одну-две *ключевые условия*, связанные с бытом или рабочим расписанием.
- Затем назовите одну *личную сильную сторону*, которая поддерживает ваши отношения.
- Обсудите это друг с другом. Цель сегодня — не всё сразу решить, а признать нагрузку и отметить сильные стороны партнёра.
  - (Более подробный инструмент для этого см. в [Практике 9: RACI](#)).

**Если вы тревожитесь о будущем...**

- Перейдите к [Практике 5: Индивидуальное видение](#).
- Не заполняйте всю страницу. Ответьте только на один вопрос:
  - *Что для меня самое важное в отношениях?*
- Поделитесь ответами. Цель не в том, чтобы составить пятилетний план, а в том, чтобы соединиться на уровне ценностей.

## Шаг 2: Сделайте вдох и поговорите

Выберите один из этих путей и уделите ему около 15 минут.

Сохраняйте лёгкость: короткие ответы, внимательное слушание, без давления «решить всё».

## Шаг 3: Вернитесь к книге

Этот разговор — только начало.

Чтобы понять глубинные закономерности и создать устойчивые изменения, продолжайте с **главы 2**, где мы рассматриваем *условия*, формирующие вашу совместную жизнь.

# Глава 2. Условия

Условия – это фон и среда, в которых живёт пара. Они создают рамку, которая может поддерживать отношения или, наоборот, усложнять их. Условия не всегда можно изменить сразу, но их нужно осознавать, чтобы понимать, какие потребности возникают и какие функции должны включаться. Само осознание уже приносит спокойствие, снижает оборонительность и пробуждает любопытство к тому, что можно изменить.

## Категории условий

1. Материальные – жильё, финансы, быт.
2. Временные – рабочие графики, свободное время, ритм жизни.
3. Социальные – семья, друзья, сообщество, социальные роли.
4. Культурные и ценностные – вера, мировоззрение, ценности, культурная среда.
5. Нематериальные личные – здоровье, эмоциональный фон, личное пространство.

## 1. Материальные условия

К ним относятся жильё, уровень доходов, стабильность финансов, распределение домашних обязанностей и наличие удобного быта. Материальные условия формируют базовую стабильность. Например, ограниченное жильё может создавать напряжение, а финансовая нестабильность усиливать тревожность. Но если решать эти вопросы с уважением и терпением, они укрепляют доверие и совместную ответственность.

## 2. Временные условия

Время – ключевой ресурс отношений. Рабочие графики, совпадение или несовпадение свободного времени, общий ритм жизни (например, «жаворонок» и «сова») напрямую влияют на качество совместного досуга и возможность эмоциональной близости. Договариваясь ясно и с эмпатией, можно превратить разочарование в принадлежность.

## 3. Социальные условия

Семья, дети, родственники и их участие в жизни пары могут быть как источником поддержки, так и фактором давления. Друзья и сообщество дают чувство принадлежности, но иногда создают ожидания. Социальные роли (например, профессиональный статус) тоже накладывают обязательства. Открытое название этих динамик снижает скрытую обиду и позволяет выразить благодарность за поддержку.

## 4. Культурные и ценностные условия

Сюда относятся вера, философские или духовные убеждения, а также система ценностей – честность, уважение, свобода. Культурная среда, традиции и язык формируют контекст, в котором живёт пара. Разные ценности могут быть источником конфликтов, а совпадение ценностей – сильным объединяющим фактором. Любопытство к различиям и признательность за общее превращают возможный конфликт в рост.

## 5. Нематериальные личные условия

Это здоровье (физическое и психическое), эмоциональное состояние и личное пространство. Если у одного из партнёров хронический стресс или нет времени для себя, это напрямую отражается на паре. Забота о таких условиях помогает снижать напряжение и поддерживать баланс. Уважение границ и поддержка укрепляют устойчивость и доверие.

## Заключение

Условия – это не «правильно» или «неправильно». Это реальность, которую важно признавать. От осознанности условий зависит, какие потребности будут актуальны, и какие функции потребуется включить. Относясь к ним со спокойствием, терпением и честностью, мы создаём основу для прочной связи.

# Глава 3. Потребности

Потребности – это внутренние запросы, которые формируются на фоне условий. Они определяют, что для нас важно в данный момент, и задают направление для совместных и личных действий. Различие условий и потребностей помогает избежать путаницы: условие – это факт, потребность – это желание или запрос. Называние потребностей с честностью и любопытством снижает оборонительность и укрепляет доверие.

## Категории потребностей

1. Физиологические / базовые – здоровье, безопасность, сексуальная близость.
2. Эмоциональные / психологические – любовь, признание, поддержка, эмоциональная безопасность.
3. Развития / роста – личностное развитие, самореализация, новизна и впечатления.
4. Совместные / парные – общие цели, традиции, совместное время, чувство «мы».
5. Социальные / внешние – признание как пары, социальная поддержка, гармония с окружением.

### 1. Физиологические / базовые

Эти потребности связаны с выживанием и базовой стабильностью: здоровье, сон, питание, финансовая и физическая безопасность, сексуальная близость. Если они не удовлетворены, пара неизбежно сталкивается с напряжением. Забота о них с уважением и терпением снижает тревогу и формирует основу для спокойствия.

### 2. Эмоциональные / психологические

Это потребности в любви, внимании, признании и уважении. Они связаны с ощущением ценности и безопасности в отношениях. Когда они удовлетворены, партнёры чувствуют доверие и эмоциональную близость. Благодарность и подтверждение углубляют эту связь, а пренебрежение может породить сомнения или обиду.

### 3. Развития / роста

Каждый человек стремится к росту: к обучению, новым навыкам, самореализации. Для пары это также потребность в новизне и впечатлениях. Если развитие блокируется, возникает ощущение стагнации и неудовлетворённости. Поддерживая рост друг друга, партнёры дарят вдохновение, укрепляют смелость и создают ощущение совместного прогресса.

### 4. Совместные / парные

Это потребности, которые формируют идентичность пары: общие цели и проекты, традиции и ритуалы, совместное время. Они создают чувство «мы», важное для долгосрочной устойчивости отношений. Принадлежность растёт, когда партнёры привержены общим ритмам, празднуют вместе и уважают вклад друг друга.

### 5. Социальные / внешние

Эти потребности связаны с внешним миром: признание и поддержка от семьи и друзей, а также гармония с окружением. Социальная среда может укреплять пару или, наоборот, создавать напряжение. Выражение признательности за поддержку и уважительное установление границ сохраняют близость и независимость.

## Отличие условий от потребностей

Важно различать условия и потребности:

- Условие: факт, данность (например, «у нас маленькая квартира»).
- Потребность: запрос, желание (например, «мне нужно больше пространства»).

Это различие позволяет строить визии и изменения более реалистично и конструктивно. Оно также снижает разочарование, потому что пары могут перейти от обвинений («мы здесь застряли») к любопытству («что нам на самом деле нужно?»).

## Заключение

Потребности формируют основу для визии будущего и направляют выбор функций. Их признание помогает лучше понять себя и друг друга, а также избежать недопонимания, когда партнёры говорят об условиях, но имеют в виду потребности. Удовлетворение потребностей с эмпатией, ясностью и поддержкой превращает уязвимость в связь и рождает надежду на совместный рост.



# Глава 4. Функции

Функции – это способы действий, через которые пара и каждый партнёр удовлетворяют свои потребности в данных условиях. Функции делятся на совместные (работают для пары) и личные (работают для каждого по отдельности). Их баланс определяет устойчивость отношений. Когда функции воспринимаются не как «обязанности», а как живая форма заботы, уважения и любопытства, они придают энергию, а не тяжесть.

## Категории функций

1. Совместные функции – обеспечивают взаимодействие и совместную жизнь.
2. Личные функции – помогают каждому оставаться целостным и развиваться.

## 1. Совместные функции

К ним относятся:

- Общение (обсуждение эмоций, принятие решений, урегулирование конфликтов). Совершенное с ясностью и терпением, общение превращает напряжение в понимание.
- Поддержка (эмоциональная, практическая, финансовая). Поддержка с эмпатией и благодарностью укрепляет доверие и принадлежность.
- Сотрудничество (распределение обязанностей, договорённости, гибкость). Сотрудничество на основе уважения снижает обиду и создаёт ощущение справедливости.
- Интимность (физическая, эмоциональная, интеллектуальная). Интимность расцветает там, где есть любопытство, безопасность и игривость.
- Совместное развитие (проекты, обучение, ритуалы, новые впечатления). Общий рост приносит вдохновение и поддерживает устойчивость отношений.

Эти функции формируют основу «мы», питая связь и устойчивость со временем.

## 2. Личные функции

К ним относятся:

- Самоподдержка (здоровье, стресс-менеджмент, отдых). Забота о себе создаёт спокойствие и предотвращает перегрузку.
- Эмоциональная работа (саморефлексия, саморегуляция, самооценność). Она укрепляет ясность и смелость, снижает оборонительность.
- Хобби и интересы (творчество, спорт, увлечения). Радость от личных интересов добавляет игривости и энергии общему ритму пары.
- Социальная самореализация (работа, друзья, вклад в общество). Социальная выразимость укрепляет идентичность и принадлежность за пределами пары.
- Личностное развитие (обучение, духовные практики, новый опыт). Личный рост пробуждает любопытство и надежду на будущее.

Эти функции помогают человеку быть наполненным и не перегружать отношения. Поддержка партнёра превращает индивидуальные достижения в общее чувство гордости.

## Баланс личных и совместных функций

Сильные личные функции разгружают совместные: например, если человек умеет справляться со стрессом, партнёр не становится единственным источником поддержки. Слабые личные функции, наоборот, перегружают отношения: когда нет хобби или друзей, партнёр вынужден компенсировать всё.

Баланс достигается, когда личное и совместное не противоречат, а усиливают друг друга. Это и эмоциональный баланс: доверие и терпение в «мы» растут, когда «я» поддержано с уважением и признанием.

## Заключение

Функции – это не обязанности и не правила. Это механизмы, которые включаются для удовлетворения потребностей. Их можно реализовывать разными практиками, и именно в этом кроется гибкость фреймворка. Подходя к функциям со спокойствием, любопытством и игривостью, мы делаем их источником силы, а не давления.

# Глава 5. Связки

Условия, потребности и функции не существуют отдельно. Они образуют последовательность: Условие → Потребность → Функция. Эта логика помогает понять, как реальность формирует запросы, а запросы определяют действия. Когда связки называются ясно, они снижают разочарование, пробуждают любопытство и превращают напряжение в практические шаги.

## 1. Условие → Потребность

Примеры:

- Условие: мало совместного времени → Потребность: близость, совместность. Осознанность переводит фокус с обвинений («мы никогда не встречаемся») на принадлежность («мне нужно чувствовать себя ближе к тебе»).
- Условие: нестабильные финансы → Потребность: безопасность, уверенность. Называние потребности снижает тревогу и рождает терпение для совместных решений.
- Условие: давление родственников → Потребность: автономия, границы. Уважительное признание этой потребности помогает избежать обиды и восстановить баланс.
- Условие: хронический стресс → Потребность: эмоциональная безопасность. Честное признание приглашает к эмпатии вместо оборонительности.

## 2. Потребность → Функция

Примеры:

- Потребность: признание → Функция: общение (благодарность, комплименты). Благодарность и подтверждение укрепляют доверие и близость.
- Потребность: совместное время → Функция: сотрудничество (планирование досуга). Уважительное планирование создаёт принадлежность и ощущение справедливости.
- Потребность: эмоциональная безопасность → Функция: поддержка (эмпатия, внимание). Поддержка с терпением и заботой снижает страх.
- Потребность: развитие → Функция: совместное развитие (новые проекты, обучение). Совместный рост рождает надежду и поддерживает живость отношений.

## 3. Личные функции и их влияние на совместные

Сильные личные функции снижают нагрузку на совместные. Например, если человек умеет управлять стрессом, то меньше конфликтов. Если у него есть хобби и социальные связи, партнёр не становится единственным источником радости и признания. Это создаёт пространство для любопытства и игривости в общем «мы».

Слабые личные функции увеличивают нагрузку на совместные: отсутствие автономии, друзей или саморегуляции может создавать избыточные ожидания и напряжение. Здесь часто возникает обида, но осознанность и поддержка помогают восстановить баланс.

## 4. Универсальная формула

Условие (фон) → Потребность (запрос) → Функция (способ действия)

Пример:

- Условие: много работы, мало времени.
- Потребность: быть ближе и общаться.
- Совместная функция: еженедельный вечер без гаджетов.
- Личная функция: управление усталостью, чтобы оставаться вовлечённым.

Эта последовательность превращает стресс в ясность и помогает парам перейти от «мы не можем» к «давай попробуем».

## Заключение

Связки позволяют превратить абстрактные разговоры («нам нужно больше близости») в конкретные шаги («выделяем вечер, создаём ритуал»). Это ключ к практическому использованию фреймворка. Когда пары практикуют связки с честностью, терпением и уважением, они переходят от путаницы к ясности и от

дистанции к принадлежности.

# Глава 6. Визия

Визия – это образ будущего, к которому стремится человек или пара. Она помогает задать направление и выстроить стратегию изменений. Важно отличать фантазии от визии: визия должна учитывать реальные условия и потребности, чтобы быть достижимой и полезной. Ясная визия рождает надежду, чувство принадлежности и смелость действовать, сохраняя любопытство к будущему.

## 1. Индивидуальные визии

Каждый партнёр формулирует свою картину будущего. Важно писать от первого лица: «Я хочу...», «Я вижу себя...». Индивидуальная визия отражает личные потребности, мечты и цели. Даже если они не совпадают полностью, признание этих визий важно для понимания внутреннего мира друг друга. Такое признание укрепляет уважение и подтверждение, снижает оборонительность.

## 2. Визия партнёра глазами другого

Полезная практика – описать, как вы представляете визую вашего партнёра. Например: «Я думаю, для тебя важно...». Это помогает выявить недопонимания и проверить, насколько хорошо вы знаете друг друга. Когда это делается с терпением и эмпатией, углубляется доверие и появляется благодарность за то, что вас видят.

## 3. Совместная визия

После того как каждый поделился своей визией, создаётся совместный образ будущего. Он включает общее ядро (что совпадает) и пространство для различий (что остаётся личным). Совместная визия должна быть реалистичной и вдохновляющей одновременно. Принадлежность растёт, когда обозначается общее предназначение, а уважение усиливается, когда признаются различия.

## 4. Признание личных целей и фантазий

Не все личные мечты и фантазии могут быть реализованы. Но их признание важно: они показывают ценности и желания. Фантазия «дом у моря» может выражать ценность «спокойствие и пространство». Такие ценности можно учитывать при создании совместной визии, даже если сама мечта остаётся личной. Называние фантазий с любопытством превращает разочарование в ясность и связь.

## 5. Сравнение и синтез визий

Сравнение визий помогает увидеть:

- Совпадения (общее ядро, основа для будущего).
- Различия (где нужно искать компромисс или сохранять личное).

Синтезированная визия пары включает общее ядро и уважительное признание различий. Это формирует чувство союза без потери индивидуальности. Смелость принять различия укрепляет устойчивость и доверие к совместному пути.

## Заключение

Визия – это ориентир, а не жёсткий план. Она задаёт направление и вдохновляет, но допускает изменения по мере того, как меняются условия и потребности. Практикуемая с честностью, уважением и игривостью, визия становится не только стратегической, но и эмоционально связывающей практикой – превращает мечты в общую надежду.

# Глава 7. Изменения

Изменения – это мост между текущей ситуацией и визией будущего. Они позволяют перевести абстрактные желания в конкретные шаги. Изменения бывают разного масштаба – от ежедневных привычек до кардинальных решений. Принятые с терпением и уважением, изменения снижают страх и рожают надежду.

## 1. Категории изменений

- Кардинальные – крупные, долгосрочные шаги (переезд, смена работы, решение о детях). Им нужны смелость, доверие и взаимное поощрение.
- Компромиссные – согласованные решения (распределение обязанностей, графики, границы с родственниками). Они работают лучше всего, когда основаны на справедливости и уважении.
- Микроизменения – маленькие привычки и ритуалы (ужин без телефонов, ежедневные комплименты, совместный кофе утром). Они создают принадлежность и благодарность в ежедневном ритме.

## 2. Гар-анализ

Гар-анализ помогает сопоставить текущее состояние и желаемое будущее:

- Где мы находимся сейчас.
- Где хотим быть.
- Какие изменения нужны, чтобы преодолеть разрыв.

Этот метод позволяет системно подойти к определению шагов. Он также снижает разочарование, превращая сомнения в ясность.

## 3. Примеры изменений

### Пример 1

- Текущее состояние: мало совместного времени.
- Желаемое будущее: больше эмоциональной близости.
- Изменение: ввести еженедельный вечер без гаджетов (микроизменение).

Это создаёт принадлежность и спокойствие.

### Пример 2

- Текущее состояние: финансовая нестабильность.
- Желаемое будущее: уверенность и стабильность.
- Изменение: создать общий бюджет и стратегию сбережений (кардинальное).

Это укрепляет доверие и терпение.

### Пример 3

- Текущее состояние: конфликты по поводу быта.
- Желаемое будущее: справедливое распределение обязанностей.
- Изменение: составить список обязанностей и перераспределить их (компромиссное).

Это восстанавливает уважение и снижает обиду.

## 4. Совместные и личные изменения

Важно разделять:

- Совместные изменения (то, что касается пары).
- Личные изменения (то, что каждый делает сам для себя).

Баланс в том, чтобы двигаться в обоих направлениях: развивать и «мы», и «я». Поддерживая друг друга в личных изменениях, партнёры обретают признание и общее чувство гордости, а совместные изменения укрепляют единство.

## **Заключение**

Изменения – это процесс, а не разовое решение. Они требуют времени, согласия и готовности к корректировкам. Даже маленькие шаги способны со временем привести к большим результатам. Когда изменения сопровождаются ясностью, любопытством и взаимной поддержкой, они превращают давление в прогресс и открывают пространство для совместного роста.

# Глава 8. Приоритизация и стратегия

После того как определены изменения, важно расставить приоритеты и выработать стратегию их реализации. Без этого есть риск перегрузки: слишком много целей сразу приводит к выгоранию или отказу от изменений. Ясные приоритеты создают спокойствие и сосредоточенность, а общая стратегия укрепляет доверие и чувство принадлежности.

## 1. Приоритизация

Методы приоритизации:

- Матрица важности и срочности (по Эйзенхауэру):
  - Важно и срочно – делаем сразу.
  - Важно, но не срочно – планируем.
  - Не важно, но срочно – делегируем или минимизируем.
  - Не важно и не срочно – отбрасываем. Этот метод приносит ясность и снижает тревогу.
- Правило «топ-3»: выбирайте не более трёх ключевых изменений на ближайшие 3–6 месяцев. Фокусируясь на меньшем числе приоритетов, вы сохраняете терпение и избегаете разочарования.
- Баланс: в приоритетах должны быть как совместные, так и личные изменения. Баланс ценит и индивидуальность, и единство, создавая уважение и справедливость.

## 2. Стратегия

Стратегия – это набор принципов и регулярных действий, которые помогают держать курс. Она включает:

- Принципы (например: «мы обсуждаем важные вопросы раз в неделю», «мы не принимаем решения во время конфликта»). Принципы снижают оборонительность и укрепляют доверие.
- Ритуалы (например: еженедельная встреча-планирование, семейная ретроспектива). Ритуалы создают чувство принадлежности и стабильности, напоминая партнёрам, что они команда.
- Проверку прогресса (раз в месяц пересматриваем таблицу изменений). Проверка прогресса укрепляет признание, благодарность и надежду.

## 3. Мини-ритуалы

Простые регулярные практики помогают поддерживать стратегию:

- Ежедневные короткие «чек-ины» (как ты сегодня?). Это укрепляет связь и спокойствие.
- Еженедельное обсуждение планов и настроений. Способствует ясности и снижает скрытую обиду.
- Ежемесячная ретроспектива (что работает, что стоит улучшить). Создаёт безопасное пространство для откровенности и любопытства.

Эти ритуалы создают устойчивый ритм и снижают вероятность накопления конфликтов. Практикуемые с игривостью, они становятся не обязанностью, а моментом близости.

## Заключение

Приоритезация и стратегия помогают переводить намерения в действия. Они создают ясность: что важно прямо сейчас, что можно отложить, и как вы вместе поддерживаете движение к визии. Практикуемые с уважением, терпением и поддержкой, они превращают планирование в источник уверенности и принадлежности.

# Глава 9. Практики из профессионального и личного багажа

Фреймворк **Couple Life Reflection Framework (CLRF)** задаёт основы: условия, потребности и функции. Но сами изменения и действия можно реализовывать через разные практики. Многие из этих практик пришли из профессиональной среды и могут быть адаптированы для пары. Дополнительно сюда включены инструменты, которые помогают прямо в ежедневном взаимодействии. Эти практики добавляют структуру, но применяемые с уважением, любопытством и игривостью, они также укрепляют принадлежность и снижают скрытое напряжение.

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

Эта структура помогает выстраивать видение и путь к нему.

- Vision: куда мы хотим прийти.
- Mission: зачем мы это делаем.
- Objectives: конкретные цели.
- Strategy: как будем действовать.
- Action: что делаем прямо сейчас.

В отношениях VMOSA помогает превратить абстрактные желания в план действий, создавая ясность и надежду.

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

RACI помогает распределять роли и зоны ответственности.

- Responsible: кто выполняет задачу.
- Accountable: кто несёт итоговую ответственность.
- Consulted: с кем нужно посоветоваться.
- Informed: кого нужно проинформировать.

В паре это можно применять, например, к финансам или быту, чтобы снизить количество конфликтов из-за «кто должен был сделать». Уважительное применение RACI предотвращает обиды и создаёт ощущение справедливости.

## 3. Agile / Scrum практики

Agile даёт инструменты для регулярного взаимодействия.

- Еженедельные «стендапы» (что важно сейчас, что мешает, что улучшаем).
- Ретроспективы (раз в месяц: что работает, что нет, что пробуем).
- Малые итерации (эксперименты с новыми привычками).

Это помогает не перегружаться и двигаться шаг за шагом. Ретроспективы, проведённые с эмпатией, могут превращать обвинения в любопытство.

## 4. Канбан и WIP-лимиты

Канбан делает видимыми задачи и снижает перегрузку.

- Доска: что ждёт → что в работе → что сделано.
- Лимит WIP: не более 2-3 проектов одновременно.

Применимо к ремонту, отпуску или любым семейным проектам. Совместная видимость укрепляет доверие и снижает разочарование.

## 5. Wardley Maps

Wardley Maps помогают видеть ценности, потребности и практики в динамике: что уже стало привычным, а что ещё новое.

Для пары это инструмент для стратегических решений: переезд, смена работы, выбор будущего направления. Совместное изучение карт пробуждает любопытство и общее видение.



## 6. Риск-менеджмент

Анализ рисков позволяет готовиться к кризисам.

- Какие риски у нас есть (финансовые, эмоциональные, связанные со здоровьем).
- Как мы их снижаем (резерв, страховка, поддержка).
- Как реагируем, если они произошли (правила поведения в кризисе).

Это снижает неопределённость и даёт чувство уверенности. Когда анализ проводится с терпением и уважением, он уменьшает тревогу и укрепляет устойчивость.

## 7. Situational Leadership (D1-D4)

Модель ситуационного лидерства показывает, что стиль взаимодействия зависит от зрелости и готовности партнёра. Выделяют четыре состояния:

- D1: энтузиазм без опыта – нужна поддержка и инструкции.
- D2: первые разочарования – нужна помощь и совместные решения.
- D3: частичная компетентность – полезна поддержка и доверие.
- D4: зрелость и опыт – можно делегировать и давать свободу.

В паре эта модель помогает понимать, когда партнёру нужна опора, а когда – пространство. Применяемая с эмпатией, она развивает смелость и признание.

## 8. Working Agreements

Working Agreements – это совместные правила, о которых пара договаривается для повседневного взаимодействия. Они фиксируют то, что мы считаем важным.

Примеры:

- Мы обсуждаем важные решения не во время конфликта.
- Мы делаем еженедельное планирование в воскресенье вечером.
- Мы используем уважительный тон даже в споре.

Такие договорённости создают чувство предсказуемости и безопасности, укрепляют принадлежность и спокойствие.

## 9. Me Manual

Me Manual – это «инструкция к себе», которую пишет каждый партнёр. Она помогает лучше понять особенности друг друга и снизить недопонимания.

Примеры содержания:

- Как я обычно реагирую на стресс.
- Что помогает мне быстрее успокоиться.
- Что меня особенно раздражает.
- Как лучше давать мне обратную связь.

Обмен такими «инструкциями» позволяет действовать осознанно и не повторять одни и те же ошибки. Признание уникальности друг друга создаёт благодарность и уважение.

## 10. Другие практики для интереса

Есть и другие популярные инструменты, которые можно изучить и попробовать:

- NVC (Nonviolent Communication) – общение через чувства и потребности.
- Johari Window – исследование слепых зон и доверия.
- GROW Model – структура для разговоров о целях.
- Eisenhower Matrix – классическая матрица приоритетов.
- Moving Motivators, DiSC, Big Five, MBTI – модели личности и мотивации.
- Imago Dialogue – структурированный диалог для сложных разговоров.
- OKRs и SMART – методы постановки целей.

Эти практики не включены в ядро фреймворка, но могут быть полезны для расширения и вдохновения. С любопытством они расширяют выбор без давления.

## **Заключение**

Профессиональные и адаптированные практики помогают переводить теорию в действия. Они не навязывают правила, а дают удобные инструменты, которые можно адаптировать под стиль конкретной пары. Включение ситуационного лидерства, договорённостей и личных «мануалов» делает набор практик более полным и прикладным. С терпением и игривостью эти инструменты становятся не только практичными, но и укрепляющими эмоциональную связь.

# Глава 10. Заключение

Фреймворк «Couple Life Reflection Framework» предлагает структуру, которая помогает парам осознанно подходить к отношениям. Он строится на трёх уровнях: условия, потребности и функции. Эти уровни формируют основу для диагностики, визии и изменений, а также вносят в процесс спокойствие, любопытство и уважение.

## 1. Итоги фреймворка

- Условия – фон и среда, которые влияют на отношения.
- Потребности – внутренние запросы, формирующие мотивацию.
- Функции – действия и механизмы, которые удовлетворяют потребности.

Вместе они образуют карту, которая помогает понять, где мы находимся и куда хотим двигаться, принося ясность вместо путаницы.

## 2. Практическая ценность

Фреймворк позволяет:

- Избежать путаницы между фактами и желаниями.
- Разделять личное и совместное, сохраняя баланс.
- Переводить абстрактные разговоры в конкретные шаги.
- Строить визии, основанные на реальности.
- Планировать изменения без перегрузки.

На практике он приносит терпение в сложные моменты, чувство принадлежности через общий язык и надежду через маленькие достижимые шаги.

## 3. Использование в жизни

Этот инструмент не является заменой эмоциям или интуиции. Он помогает им обрести форму. Вы можете использовать его регулярно или возвращаться к нему, когда чувствуете, что отношения требуют обновления или пересмотра. Используемый с открытостью, он превращает оборонительность в доверие, а давление – в игривость.

## 4. Заключительное слово

Отношения – это живой процесс. Фреймворк помогает сделать его более осознанным и гибким. Он не даёт готовых рецептов, а предлагает карту, по которой каждая пара может найти свой путь. Практикуемый с честностью, уважением и поддержкой, он способен превратить повседневный ритм в источник спокойствия, ясности и связи.

# Практика 1. Чек-лист условий

Этот чек-лист поможет зафиксировать основные условия вашей жизни, которые влияют на отношения. Отметьте наиболее важные и при необходимости дополните своими.

## 1. Материальные условия

- ☐ Жильё (качество, пространство, стабильность)
- ☐ Финансы (доход, расходы, долги, накопления)
- ☐ Быт (распределение домашних дел, удобство быта, бытовая техника)

## 2. Временные условия

- ☐ Рабочие графики (совместимость по времени, нагрузка)
- ☐ Свободное время (как совпадает / разделяется)
- ☐ Ритм жизни (скорость, привычки сна / отдыха)

## 3. Социальные условия

- ☐ Семья (родители, дети, родственники, их влияние)
- ☐ Друзья и сообщество (поддержка или давление)
- ☐ Социальные роли (работа, статус, ожидания общества)

## 4. Культурные и ценностные условия

- ☐ Вера / мировоззрение (религия, философия, духовные практики)
- ☐ Ценности (честность, свобода, уважение, традиции)
- ☐ Национальная / культурная среда (обычаи, язык, нормы)

## 5. Нематериальные личные условия

- ☐ Здоровье (физическое и психическое)
- ☐ Эмоциональный фон (стресс, настроение, устойчивость)
- ☐ Личное пространство и автономия (время / пространство для себя)

Мои заметки и дополнения

---

---

---

# Практика 2. Чек-лист потребностей

Этот чек-лист поможет зафиксировать личные и совместные потребности. Выберите наиболее значимые для себя и при необходимости дополните своими. Можно также расставить приоритеты (например, от 1 до 5).

## 1. Физиологические / базовые

- ☐ Здоровье (сон, питание, физическая активность)
- ☐ Сексуальная близость
- ☐ Безопасность (жильё, финансовая стабильность)

## 2. Эмоциональные / психологические

- ☐ Любовь и привязанность (ощущение быть любимым и нужным)
- ☐ Признание и уважение (ценность в глазах партнёра)
- ☐ Поддержка и внимание (эмпатия, забота)
- ☐ Эмоциональная безопасность (возможность быть собой без страха)

## 3. Развитие / рост

- ☐ Личностное развитие (обучение, навыки, творчество)
- ☐ Самореализация (чувство смысла и достижения)
- ☐ Новизна и новый опыт (путешествия, хобби, новые практики)

## 4. Совместные / парные

- ☐ Общие цели (будущее семьи, проекты, планы)
- ☐ Традиции и ритуалы (совместные праздники, привычки)
- ☐ Совместное время (качество, а не только количество)
- ☐ Чувство «мы» (идентичность пары, а не только двух индивидов)

## 5. Социальные / внешние

- ☐ Признание как пары (от семьи, друзей, окружения)
- ☐ Социальная поддержка (чтобы не оказаться в изоляции)
- ☐ Гармония с окружением (минимум давления извне)

Мои заметки и дополнения

---

---

---

# Практика 3. Чек-лист функций

Этот чек-лист поможет зафиксировать функции, которые работают хорошо, и те, где хотелось бы улучшений. Отметьте галочкой или сделайте заметку о текущем состоянии каждой функции.

## 1. Совместные функции

- ☐ Общение – обсуждение эмоций и проблем
- ☐ Принятие решений – как мы выбираем и согласуем
- ☐ Конфликты – как мы урегулируем конфликты и возвращаем доверие
- ☐ Поддержка – эмоциональная (выслушать, обнять)
- ☐ Поддержка – практическая (помочь в делах)
- ☐ Поддержка – финансовая (вклад, взаимная защита)
- ☐ Сотрудничество – распределение обязанностей
- ☐ Сотрудничество – гибкость (меняемся ролями)
- ☐ Интимность – физическая (секс, прикосновения)
- ☐ Интимность – эмоциональная (доверие, откровенность)
- ☐ Интимность – интеллектуальная (совместные обсуждения)
- ☐ Совместное развитие – проекты, хобби, обучение
- ☐ Совместное развитие – традиции и ритуалы
- ☐ Совместное развитие – новый опыт

## 2. Личные функции

- ☐ Самоподдержка – здоровье, отдых, управление стрессом
- ☐ Эмоциональная работа – саморефлексия, саморегуляция
- ☐ Самоценность – чувство собственной значимости
- ☐ Хобби и творчество – музыка, рисование, спорт и др.
- ☐ Социальные связи – друзья, сообщество
- ☐ Профессия и карьера – вклад, достижения
- ☐ Личностное развитие – обучение, навыки
- ☐ Духовные практики – вера, философия, медитация
- ☐ Новизна – эксперименты, путешествия
- ☐ Автономия – личное пространство, время для себя

Мои заметки и дополнения

---

---

---

# Практика 4. Упрощённая диагностика

Эта упрощённая диагностика поможет каждому партнёру зафиксировать главные условия, потребности и функции в данный момент. Сначала заполните индивидуально, затем обсудите вместе.

## Шаг 1. Индивидуальный выбор

**1. Выберите до 5 ключевых условий, которые влияют на вашу жизнь сейчас:**

---

---

**2. Выберите до 5 главных потребностей, которые наиболее важны для вас сейчас:**

---

---

**3. Отметьте функции:**

- Что у меня хорошо получается:

---

- Чего мне не хватает:

---

## Шаг 2. Короткие ответы

Ответьте в свободной форме (2–3 предложения):

- Что мне нравится в том, как мы живём сейчас?

---

- Что для меня труднее всего сейчас в наших отношениях?

---

- Какая моя личная сила поддерживает наши отношения?

---

- Что мне от тебя нужнее всего прямо сейчас?

---

## Шаг 3. Совместное обсуждение

После индивидуального заполнения обсудите вместе:

- Где совпадают выбранные условия и потребности, где расходятся.
- Что у каждого получается хорошо, и где нужна поддержка.
- Прочитайте короткие ответы друг другу.

# Практика 5. Индивидуальная визия

Эта практика поможет вам сформулировать своё видение будущего. Запишите ответы в свободной форме. Важно писать от первого лица («Я хочу...», «Я вижу себя...»), чтобы визия отражала именно ваши желания и цели.

## Вопросы для размышления

**1. Как я вижу себя через 3-5 лет?**

---

---

**2. Как я вижу наши отношения через 3-5 лет?**

---

---

**3. Что для меня самое важное в отношениях?**

---

---

**4. Какие условия я хочу изменить в будущем?**

---

---

**5. Какие потребности я хочу удовлетворять лучше, чем сейчас?**

---

---

**6. Какие функции (личные или совместные) я хочу развить?**

---

---

**7. Какие мои личные мечты и фантазии я хочу сохранить, даже если они не реализуются полностью?**

---

---

## Заключение

После заполнения, обсудите свою визию с партнёром. Сравнение индивидуальных визий поможет найти общее ядро и увидеть различия, которые можно учесть в совместной картине будущего.



# Практика 6. Таблица изменений

Эта таблица поможет перевести визию будущего в конкретные шаги. Заполните её вместе: определите текущее состояние, опишите желаемое будущее, укажите тип изменения — кардинальное, компромиссное или микро-изменение — и запланируйте шаги.

Сейчас	Желаемое будущее	Тип изменения	Примеры шагов

Примечание: начните с 3–5 ключевых изменений, чтобы не перегрузить себя. Балансируйте совместные и личные шаги.

# Практика 7. Матрица приоритетов

Эта матрица поможет расставить приоритеты для выбранных изменений. Распределите их по четырём квадрантам в зависимости от важности и срочности. Используйте её как инструмент для совместного обсуждения.

Важно и срочно (делать сразу)	Важно, но не срочно (планировать)
Не важно, но срочно (делегировать или минимизировать)	Не важно и не срочно (отбрасывать)

Примечание: начните с распределения 3–5 ключевых изменений. Это поможет сосредоточиться на действительно важном и снизить перегрузку.

# Практика 8. Шаблон ретроспективы

Ретроспектива – это совместное обсуждение, которое помогает понять, что работает в ваших отношениях, а что можно улучшить. Рекомендуется проводить раз в месяц или раз в квартал.

Вопросы для обсуждения:

**1. Что у нас получилось хорошо за этот период?**

---

---

**2. Что было труднее всего?**

---

---

**3. Что мы можем сделать по-другому в следующий раз?**

---

---

**4. За что я благодарен/благодарна тебе?**

---

---

**5. Что я обещаю попробовать изменить или улучшить?**

---

---

## Заключение

Ретроспектива – это не критика, а совместный поиск улучшений. Важно сохранять уважительный тон и отмечать позитивные моменты.

# Практика 9. RACI

Эта практика поможет распределить роли и обязанности в паре. Методика основана на принципе RACI: Responsible (исполнитель — кто выполняет работу), Accountable (подотчётный — несёт конечную ответственность и утверждает результат), Consulted (с кем советуемся до принятия решения), Informed (кого информируем по результатам). Заполните таблицу вместе, чтобы снизить недопонимание и конфликты.

Сфера / задача	Responsible (кто делает работу)	Accountable (кто несёт конечную ответственность и утверждает результат)	Consulted (с кем советуемся до принятия решения)	Informed (кого информируем)
Финансы (бюджет, платежи)				
Домашние дела (уборка, готовка)				
Дети (школа, кружки)				
Родственники (общение, праздники)				
Отдых и отпуск (планирование)				

Примечание: роли можно менять со временем. Главное – прозрачность и взаимное согласие.

# Практика 10. Карта традиций и ритуалов

Традиции и ритуалы создают чувство устойчивости и близости в паре. Это могут быть как большие семейные праздники, так и маленькие привычки в повседневной жизни. Эта карта поможет зафиксировать существующие ритуалы и придумать новые.

## 1. Наши существующие традиции и ритуалы

Примеры: совместные завтраки по выходным, поздравления с годовщинами, ежегодная поездка в отпуск.

---

---

---

## 2. Какие новые традиции мы хотим ввести

Примеры: ежемесячный вечер настольных игр, совместные прогулки, семейный фотоальбом.

---

---

---

## 3. Личные ритуалы, которые я хотел(а) бы сохранить

Примеры: вечернее чтение, утренний кофе в одиночестве, занятия спортом.

---

---

---

## Заключение

Традиции и ритуалы создают ощущение «нашего мира». Даже маленькие привычки могут стать фундаментом близости и тепла.

# Практика 11. Личные функции

Этот чек-лист поможет каждому партнёру осознать, какие личные функции поддерживают его жизнь и отношения. Отметьте, какие из них у вас развиты, а какие требуют внимания. Личные функции

- ☐ Самоподдержка – здоровье, отдых, управление стрессом
- ☐ Эмоциональная работа – саморефлексия, саморегуляция
- ☐ Самоценность – чувство собственной значимости
- ☐ Хобби и творчество – музыка, рисование, спорт и др.
- ☐ Социальные связи – друзья, сообщество
- ☐ Профессия и карьера – вклад, достижения
- ☐ Личностное развитие – обучение, навыки
- ☐ Духовные практики – вера, философия, медитация
- ☐ Новизна – эксперименты, путешествия
- ☐ Автономия – личное пространство, время для себя

Мои заметки

Что мне удаётся хорошо:

---

---

Что я хочу улучшить:

---

---

## Заключение

Развитие личных функций снижает нагрузку на совместные функции. Когда каждый чувствует себя целостным и устойчивым, отношения становятся более гармоничными.

# Практика 12. Совместная визия

Эта практика помогает сформировать общую картину будущего. Сначала каждый делится своей индивидуальной визией, затем вы вместе создаёте совместную визию. Она должна включать общее ядро (что совпадает) и уважительное признание различий (что остаётся личным).

## 1. Наше общее ядро (совпадения)

Что для нас обоих важно в будущем:

---

---

---

## 2. Наши различия (пространство для личного)

Что остаётся личным у каждого:

---

---

---

## 3. Совместная формулировка визии

Попробуйте вместе сформулировать 2-3 абзаца, описывающих вашу общую визию:

---

---

---

## Заключение

Совместная визия – это ориентир, а не жёсткий план. Она помогает двигаться в одном направлении, сохраняя при этом индивидуальность каждого партнёра.

# Обновления книги

**2025-09-08**

- Добавлена ссылка на PDF.

**2025-09-07**

- Во вступлении появился раздел «CLRf Ценности и Убеждения».
- Заголовки изменены на «CLRf Визия и Миссия» и «CLRf Ценности и Убеждения».

**2025-09-06**

- Переработаны формулировки и терминология во всех главах и практиках.
- Единый стиль заголовков практик («Практика X») и уточнены инструкции.

**2025-09-05**

- Первая русская версия книги с главами и практиками.