

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

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

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

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

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

Toliau rasite:

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

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

[Viktor Jevdokimov](#)
Vilnius, 2025

1 skyrius. Įvadas

1. Kodėl santykiams reikia karkaso (problemos erdvė)

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

Poros dažnai suka ratus aplink paviršinius klausimus — pinigus, buitį, laiką — užuot įvardijusios giluminius poreikius. Pokalbiai lieka atsitiktiniai, be struktūros, todėl modeliai kartojasi, kol abu nutyla. Kitame spektro gale yra terapija: galinga, bet dažnai per sunki ar per brangi. **Couple Life Reflection Framework (CLRF)** (liet. poros gyvenimo refleksijos karkasas) siūlo tarpinius bėgius: lengvą struktūrą, kuri padeda sąžiningai kalbėtis ir suderinti poreikius.

2. Problema su fantazijų vizijomis

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

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

3. Pagrindinis principas: Sąlygos → Poreikiai → Funkcijos

CLRF remiasi trimis lygiais:

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

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

4. „Aš“ ir „Mes“ balansas

Kiekvienuose santykiuose yra du sluoksniai:

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

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

5. Kaip naudoti šį karkasą

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

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

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

6. CLRF vizija ir misija

Vizija

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

Misija

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

7. CLRF vertybės ir įsitikinimai

Vertybės

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

Įsitikinimai

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

Greitos pradžios gidas: Jūsų pirmasis pokalbis

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

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

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

1 žingsnis: Pasirinkite scenarijų, kuris jums labiausiai tinka šiandien

Jei jaučiatės atitolę arba gyvenate lyg lygiagrečius gyvenimus...

- Atsiverskite [Praktiką 4: Supaprastinta diagnostika](#).
- Atskirai atsakykite tik į šiuos du klausimus:
 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 yra jūsų bendro gyvenimo fonas. Jos neprašo leidimo – jos tiesiog nustato sceną. Aiškiai jas matydami galite suprasti, kokie poreikiai iškyla į pirmą planą ir kokių veiksmų verta imtis.

Sąlygų kategorijos

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

1. Materialios sąlygos

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

2. Laiko sąlygos

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

3. Socialinės sąlygos

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

4. Kultūrinės ir vertybinės sąlygos

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

5. Nematerialios asmeninės sąlygos

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

Išvada

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

3 skyrius. Poreikiai

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

Poreikių kategorijos

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

1. Fiziologiniai / baziniai

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

2. Emociniai / psichologiniai

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

3. Tobulėjimo / augimo

Žmonėms reikia judėjimo: mokymosi, meistriškumo, saviraiškos, naujų patirčių. Stagnacija primena rūką. Įvardinkite vieną sritį, kurioje norite augti, ir vieną mažą žingsnį šį mėnesį; paprašykite partnerio padėti tą žingsnį apsaugoti. Abipusis palaikymas čia paverčia „kažkada“ apčiuopiamu progresu.

4. Bendri / poros

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

5. Socialiniai / išoriniai

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

Skirtumas tarp sąlygų ir poreikių

Išlaikykite aiškų žvilgsnį:

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

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

Išvada

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

4 skyrius. Funkcijos

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

Funkcijų kategorijos

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

1. Bendrosios funkcijos

Jos apima:

- **Komunikacija**
Tai santykių variklis – būdas dalintis jausmais, priimti sprendimus ir vėl atrasti kelią vienas pas kitą po konflikto. Paprastas įprotis, pavyzdžiui, „pauzė → įvardyti ką jaučiu → užduoti vieną klausimą“, padeda nesukti senų ginčų ratu ir paverčia įtampą judėjimu pirmyn.
- **Palaikymas**
Emocinis, praktinis, finansinis. Susitarkite dėl pagalbos formos dar iki įtampos – „Kai sakau ‘perkrautas’, pabūk su manimi penkias minutes / perimk indus šį vakarą / patikrinkime biudžetą ketvirtadienį.“ Konkreti pagalba tinkamu metu daug greičiau kuria pasitikėjimą nei bendri pažadai.
- **Bendradarbiavimas**
Kas ką daro ir kaip keičiatės, kai gyvenimas pasikeičia. Matomas užduočių sąrašas su „atsakingas“, „pakeičiamas“ ir „keitimosi taisyklės“ sumažina ginčus dėl sąžiningumo ir leidžia teisingumui būti sistema, o ne tik jausmu.
- **Intymumas**
Fizinis, emocinis, intelektualinis. Saugokite vieną mažą laiką, kuris nederą dėl nieko kito (pusvalandis be prietaisų, savaitinis pasivaikščiojimas, lėta kava). Nuoseklumas intymumui daro daugiau nei intensyvumas.
- **Bendras tobulėjimas**
Projektai, mokymasis, ritualai, naujos patirtys. Pasirinkite vieną mažą dalyką šiam mėnesiui – nuotraukų albumą, dviejų dainų šokio pertrauką, naują užsiėmimą – ir suplanuokite tai taip pat, kaip ir kitus svarbius dalykus. Bendros naujovės išlaiko „mes“ jausmą lankstų.

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

2. Asmeninės funkcijos

Jos apima:

- **Savipriežiūra**
Sveikata, poilsis, streso įpročiai. Nuspręskite vieną atkūrimo veiksmą, kurį tikrai atliksite šią savaitę; pasakykite partneriui, kada tai įvyks, kad jis galėtų tai apsaugoti – jūsų poilsis yra išteklius abiem.
- **Emocinis darbas**
Savirefleksija, savireguliacija, savivertė. Trumpas patikrinimas, pavyzdžiui, „įvardinti jausmą → įvardinti poreikį → pasirinkti vieną prašymą“, sumažina tai, ką santykiai turi nešti – lengvesnis „aš“ sukuria stabilesnį „mes“.
- **Pomėgiai ir interesai**
Džiaugsmas iš asmeninių veiklų įneša gaivaus oro į poros ritmą. Pasidalinkite rezultatais, o ne grafiku – „parodyk ir papasakok“ leidžia partneriui dalyvauti nepaverčiant pomėgio pareiga.
- **Socialinė saviraiška**
Darbas, draugai, indėlis visuomenei. Du ar trys gyvi ryšiai už poros ribų saugo nuo to, kad santykiai netaptų vieninteliu pripažinimo šaltiniu.
- **Asmeninis tobulėjimas**
Mokymasis, praktikos, naujos patirtys. Vienas mažas eksperimentas per mėnesį yra pakankamai; pasitikėjimas auga iš kartojimo, o ne iš šuolių.

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

Asmeninių ir bendrų funkcijų balansas

Stiprios asmeninės funkcijos palengvina bendras: jei žmogus sugeba tvarkytis su stresu, partneris netampa vieninteliu atramos šaltiniu. Silpnos asmeninės funkcijos, priešingai, perkrauna santykius: kai nėra pomėgių ar

draugų, partneris turi kompensuoti viską.

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

Išvada

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

5 skyrius. Jungtys

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

Sąlyga → Poreikis → Funkcija

Ši grandinė parodo, kaip realybė formuoja prašymus ir kaip prašymai nukreipia veiksmą. Aiškiai įvardijus jungtis, ginčų sumažėja, o kiti žingsniai tampa matomi.

1. Sąlyga → Poreikis

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

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

2. Poreikis → Funkcija

Tada pasirinkite veiksmus, kurie atitinka poreikį:

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

3. Asmeninės funkcijos formuoja bendras

Kai asmeninės funkcijos stiprios, bendra erdvė kvėpuoja lengviau.

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

Kai asmeninės funkcijos silpsta, bendra erdvė tampa sunki.

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

4. Universali formulė

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

Pavyzdys:

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

Ši seka paverčia miglotą problemą planu, kurį galima išbandyti.

Išvada

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

6 skyrius. Vizija

Vizija yra ateities vaizdas, link kurio žmogus ar pora nori judėti. Ji nustato kryptį ir suteikia pokyčiams formą. Skirtingai nei fantazijos, tikra vizija remiasi realiomis sąlygomis ir poreikiais, todėl turi svorio ir gali vesti į veiksmą. Aiški vizija įkvepia viltį, suteikia priklausymo jausmą ir drąsos veikti, palikdama vietos smalsumui, ką dar gali atnešti ateitis.

1. Asmeninės vizijos

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

2. Partnerio vizijos matymas

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

3. Bendra vizija

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

4. Asmeniniai tikslai ir fantazijos

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

5. Vizijų palyginimas ir sujungimas

Sudėjus vizijas greta, tampa aišku:

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

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

Išvada

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

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 kasdienei 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.