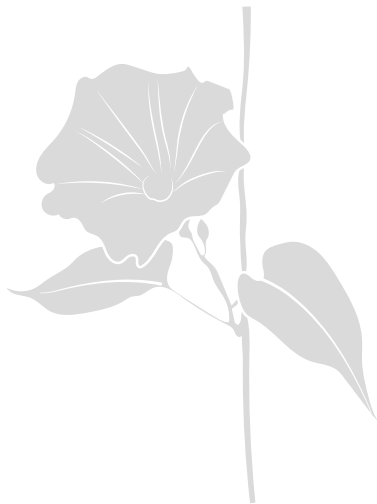


*Su pačia didžiausia meile
skiriu dukrai Jogailei*



TURINYS

GYDANTI BENDRYSTĖ	11
Moterų bendrystės liudininkė	14
Kada nurimsta širdis?	17
Tai kur kas daugiau nei laikas sau	20
Apie du pasaulius	21
Ką atranda moteris, ieškanti pati savęs?	23
Iš moterų išminties bibliotekos	25
Tu nesi viena	27
Mes – moterys	28
Ko gali išmokti tik iš kitų moterų?	28
Mamos palaikymas, kurio taip reikia	30
Auginti save	32
Motinystės veidai	33
Pamesto moteriškumo beieškant	35
Iščios giluminiams pasirinkimams gimti	37
Dugnas? Dugnas... Dugnas!	39
Moters savivertė	41
IŠSIILGTA MEILĖ	43
Atrasti ir ištikimai įsipareigoti	46
Apie klastotes	46
Lemtingas posūkis	47

Gydanti meilė	49
Ką reiškia mylėti save?	51
Elgtis su savimi kaip su mylimu žmogumi	55
Po sąžiningumo kauke besislepiantys nuodai	56
Priešnuodis: susitaikyti su viskuo, kas esame	58
Būk, kas esi	60
Kai kito kelio nėra – tik vidun	61
Dienoraštis – ištikimasis bendražygis	62
Meilė, atjauta, atleidimas	63
Sėdėti mokinio suole	65
Brandos kaina	66
Apie prabangą	67

TAIKA SU KŪNU 71

Klausimas, skirtas mums visoms	74
Kam iš tiesų priklauso šis stebuklas?	75
Kai tuštuma nėra tik tuštuma	76
Jokio amžiaus cenzo	78
Pajėgios ištrūkti iš svetimų įvaizdžių kalėjimo	79
Nė viena mergaitė negimė nekęsdama savo kūno	80
Kodėl gi ne?	81
Praktika: palaimintas kūnas	82
Kliautis kūno žinutėmis	83
Ilstėtis galima. Ilstėtis būtina. Ilstėtis!	85
Moters ciklai	86
Mano dienos – kai pasaulis sukasi ir be manęs	88
Kaip parodyti pagarbą dvasinei ciklo išminčiai?	90
Prisijaukinti seksualumą	91
Taip, kaip patinka ir tinka man	93

SAVOJO ATSKIRUMO PATYRIMAS 97

Pasiklydę vieni kituose	100
Kai susižeidžiame širdį	101
Griūtis kaip naujo gyvenimo pažadas	103

Ištikima sau ir gerumui	104
Sudužusios dalys nori išgyti	105
Gyvenimo dovanos	106
Nauja pažintis su savimi	107
Pajusti, kas lieka, o kas išeina amžiams	107
Savęs neužgniaužti ir neišsižadėti	109
Apie mūsų patirtis	110
Išsižadėti ar priimti?	111
Slopindamos jausmus esame pavojingos pačios sau	113
Pažink savo širdį	115
Kai mylėti save reiškia kalbėti	116
Dar šis tas svarbaus apie skyrybas	117
Kas aš esu be vyro?	118
Kur ieškoti antrosios pusės?	120
Tiltas į naują gyvenimą	121
Bendradarbiauti su tėkme	122
Kvėpuoju	123
Išgydytas skausmas ima tarnauti gyvenimui	124
Mokėti gyventi – tai mokėti atsinaujinti	125

NAUJOJE ŽEMĖJE 127

Įsipareigojimas augti	130
Gyventi kintant – gyventi šiandien!	131
Judėjimas savėsp	132
Priėmimas	134
Apie didesnius visatos sumanymus	135
Mažais žingsniukais	137
Šviesios dienos galimybė	139
Švelni sau, kad ir kas nutiktų	139
Tiek, kiek esame dosnios sau	141
Apkabinti savo baimes	142
Trys žingsniai į priekį	143
Paprasti būdai kurti ryšį su savimi	148
Puodelis arbatos – lengvumui	152

KASDIENĖ PILNATVĖ 155


Pilnatvės pojūčio persmelkta	158
Kai moterys kuria	159
Kas nusprendžia, ko iš tiesų esame vertos?	159
Apie vienatvės ir laiko sau poreikį	162
Gyvename du gyvenimus išsyk!	164
Pasiekti tai, kas gyvenime svarbiausia	166
Pareigos sau pačiai	168
Kasdienių ritualų galia	170
Nepaprastas kelias į paprastumą	171
Apie visur esantį gerumą	173
Ačiū	175

NEPAKEIČIAMOJI 177

Mano vieta – čia, mano laikas – dabar	180
Prievarta prieš save	181
Kur aš prasidedu?	183
Motiniška globa ir šiluma	184
Kas, jei esi gera tokia, kokia esi?	186
Ar tikrai turiu būti tobula ir padaryti visus laimingus?	186
Gyvenimas turi būti gyvenamas	188
Tai, ką duodame sau, duodame ir kitam!	189
Ateis laikas	191
Aš reikalinga pati sau	192
Kurios klaidos daryti nevertėjo?	194
Tapau sau geriausia drauge	195
Metas pasakyti sau „taip“	196
Pasėti save kaip sėklą	197
Kur save investuoji?	199
Tarp „gerai“ ir „blogai“	200
Neatskleistos visatos paslaptys	201
Būti savimi (kad ir ką, po galais, tai reiškia)	202
Pareigų sau sąrašas	203
Literatūra	206

GYDANTI BENDRYSTĖ





Mūsų širdys ilgisi bendrystės.

Tokios, kuri neatstumia, nereikalauja,
nekamuoja ir nespraudžia į rėmus.

Paguodžia, palaiko, apkabina ir
priglaudžia – su paklydimais ir gėda,
kovomis ir pralaimėjimais.

Bendrystės, kuri malšina troškulį, bet
neskandina.

Tokios dėmesingos, kad išgirstų, apie ką
tyli giliai po įvaizdžiais palaidotos mūsų
sielos patirtys.

Bendrystės, kuri geba būti atvira
ir drąsi, kad įvardytų tai, ką pačios
paliepėme sau nuo savęs slėpti.

Bendrystės, kuri gydo giliausias mūsų
žaiždas, nušluosto neišverktas ašaras,
apmalšo neišskaudėtus maudulius.

Bendrystės tokios, kuri žino, kaip
jautru prabilti apie svajones, norus,
poreikius, mat jau seniai įpratome
save atstumti ir jų išsižadėti.

Todėl ji švelniai būna šalia, myli ir
laukia... Laukia ir myli...

Bendrystės, kuri ne skaldo, o sutaiko,
ne išsunkia, o atgaivina, ne plėšo į
gabalus, o sujungia į vieną visumą.

Paprastos, jaukios, dėmesingai šildančios
bendrystės, kuri palaiko, suteikia ryžto
žengti pirmyn, ragina plėsti akiratį naujais
pasirinkimais.

Mūsų širdys ilgisi bendrystės, švelniai
kuždančios: „Šioje visatoje visa auga –
augti skirta ir tau, tad auk auk auk!“

MOTERŲ BENDRYSTĖS LIUDININKĖ

Vidinio augimo kelionėje mes tik lydime vieni kitus namo. Tai mano mylimo poeto Muhammado Rumi mintis. Taip suprantu ir moterų bendrystę – kaip švelnų palydėjimą į savo vidų, nuoširdų padrašinimą, paskatinimą veikti išvien su prigimtimi. Kartu keliaudamos brandos keliu, viena kitos gyvenime palieka-me įspaudų – atvirų, jautrių, palaikančių. Sukuriame švelnumo stebuklą. Jaučiuosi nepaprastai apdovanota galėdama daryti tai, ką darau: liudyti dvasinę moterų bendrystę ir augimą. Knyga, kurią laikai rankose, ne išimtis. Ji – gydančios moterų bendrystės liudijimas.

Jei ne mano potraukis ieškoti moteriškuose pokalbiuose atsiveriančios gelmės, šios knygos nebūtų buvę. Ji – šimtų moterų gyvenimų liudinininkė: kokie jie gražūs, turtingi, vertingi. Palaimintos moterys. Man garbė, kad esu moteris ir galiu pasisemti įkvėpimo iš kiekvienos savo sesės. Kartais taip iš tiesų ir jaučiuosi – be atvangos mokausi iš visų sutiktų moterų, nuolat sėdžiu mokinio suole. Tai sąmoningai darau jau beveik dešimt metų: iš pradžių moterų gyvenimus tarsi nuostabias knygas skaičiau dalyvaudama kitų rengiamuose susibūrimuose, kiek vėliau – ir savo organizuojamuose seminaruose, vadinamuosiuose moterų ratuose, konsultacijose, mokymuose.

Knygoje, kurią laikai rankose, aprašiau savąją ir daugybės kitų moterų patirtį. Pirmoje savo knygoje „Meilė sau“ apibendrintai pasidalijau beveik dešimt metų kaupta teorine ir asmenine saviugdosa patirtimi: daugybė valandų, praleistų mokantis pas šios

srities profesionalus, dar daugiau valandų, praleistų stebint save, pažindinantis su savimi, rašant dienoraščius, taikant ir bandant įvairius saviugdos metodus... O ši, antroji, mano knyga – šimtų moterų kelio link meilės sau ir brandos liudininkė. Tačiau būtent pirmoji knyga ir jos paskatinti moterų atsivėrimai man pačiai padėjo suvokti naujus moterų bendrystės klodus, išryškinti meilės sau kaip visa ko šerdies svarbą. Beje, pirmosios knygos skaitytojų atsiliepimai („kodėl anksčiau mums to niekas nesakė...“, „noriu, kad mano dukra tai žinotų...“, „tai, ko ieškojau visą gyvenimą...“) ir raginimai toliau rašyti buvo stipri paskata gimti šiai, dabar tavo sklaidomai, knygai. Čia rasi nuodugniau ir praktiškiau išplėtotų pirmoje knygoje tik fragmentiškai apčiuoptų temų ir visiškai naujų pasidalijimų, pavyzdžiui, kaip atkurti reklaminių įvaizdžių sugriautą ryšį su savo kūnu, atsigauti po skyrybų, puoselėti savo unikalumą, užuot stengusis tapti kažkuo, kas nesi.

Skaitydama sužinosi, ką atranda moteris, ieškanti pati savęs, su kokiais iššūkiais susiduria, kokių pamokų jai tenka išmokti. Tai labai jautrių ir mano širdžiai svarbių pasidalijimų knyga. Ji pateiks tau vidinių užuominų, kaip galėtum augti, į ką atsiremti, nuo ko pradėti.

Jei knyga įkvėps tave kitaip elgtis su savimi – įgysi kitokios patirties, nei iki šiol turėjai. Mano patarimai, įžvalgos, pamąstymai gali sukelti pokyčių bangą, bet tik tada, jei pritaikysi bent kažką, kas čia parašyta, praktiškai. Kitu atveju – tik daugiau žinosi apie gyvenimą. Tačiau žinios be veiksmo yra bevaisės. Tik į žemę pasėta sėkla duoda derlių.

Jei saviugdos imsiesi būdama sau griežta ir reikli, reikalaus iš savęs daugiau, nei šiandien esi pajėgi, knyga taps tave žeidžiančiu ginklu. Tačiau jei pažadėsi save mylėti, kad ir kas

nutiktų, žvelgti į šioje knygoje atsiveriančias tiesas kuo švelniau, tuomet jos puslapiai taps rūpestingomis rankomis, vedančiomis tave į priekį.

~

Viename psichologijos seminare kolega manęs paklausė, kodėl rašau moterims, vedu joms renginius, konsultuoju. Pati nustebau, kaip greit, nė kiek nedvejodama atsakiau:

– Nes myliu tai, ką darau. Nes gyvenu tuo, ką darau. Nes esu tai, ką darau.

Jau kurį laiką jaučiu, kad mokyti moteris meilės sau nėra tik darbas. Mokyti moteris meilės sau – tai aš pati. Diena dieneon rodau meilę sau veiksmais, kurie mane atskleidžia, išreiškia mano vertybes, giliausius norus, mano esmę.

Kai prieš mane sėdi moteris, kuo nuoširdžiausiai su ja dalijusi tokia meile, kokią tą akimirką tik galiu pajusti. Kai susitinku su auditorija, bendrauju taip atvirai ir intymiai, kaip tik tuo metu įstengiu. Kai rašau, išlieju visus žodžius, apsvijusius mano sielą, anei vieno nepasilikdama sau.

Esu išmokusi, kad juo labiau slepiu save, stengiuosi elgtis taip, kaip neva derėtų, tuo stipriau apsiriboju ir neišnaudoju savo galimybių. Tą patį galima pasakyti ir apie mus visas. Bendraudamos dažnai stengiamės nuslėpti save nuo kito – pagražinti, padailinti, nutylėti, nepasakyti iki galo... Dėl to ir santykis nebūna visapusiškas, ir mes jaučiame, kad gyvename tik iš dalies, ne iki galo...

Gyvenimas ne tik per trumpas, bet ir per gražus, kad gyventume jį puse širdies, užsislopinusios. Esame vertos gyventi mums suteiktą gyvenimą taip, kaip jaučiame, būdamos tuo, kas esame, su tuo, ką mylime, kuo tikime, kas

mūsų sielai svarbu ir šventa! Mylėdamos save. Bendrystėje, su meile sau eidamos brandos keliu. Nes gyvenimą prarandame ne tada, kai mirštame, o tada, kai negyvename.

Tikrai nesakau ir nemanau, kad egzistuoja greitai pasiekiami meilė sau, o su ja – ir psichologinė bei dvasinė branda. Čia kaip ir kiti vidiniai dalykai – jie atsiskleidžia palaipsniui, be prievartos, neskubinant ir nereikalaujant.

Rašydama ar kviesdama moteris į bendrystės ratą suvokiu, kokios svarbios užduoties imuosi. Taip pat nuolankiai pripažįstu, kad tai viso labo lašelis gyvenimo vandenyne, arba, kaip gražiai pasakė viena iš kelių šimtų moterų, kurių išmintimi su tavimi dalijuosi šioje knygoje, „banguotoje dvasinėje kelionėje“.

Palaimingo kelio, mieloji, meilės sau ir brandos link!

KADA NURIMSTA ŠIRDIS?

Nuo tada, kai 2014 metų rudenį sukviečiau moteris į pirmuosius savo rengiamus mokymus – moterų ratus, likimo ranka mane nuolatos kviesdavo patirti moterų bendrystės galią įvairiausiuose Lietuvos kampeliuose. Gavau neįkainojamą progą justi ir tyrinėti buvimo kartu jėgą, kurią mums teikia nuoširdus ryšys. Šiandien kaip niekad aiškiai suvokiu, kad moterų ratas – tai kur kas daugiau, nei laikas, praleistas su kitomis moterimis. Tai meilės, gijimo ir įkvėpimo dovana kiekvienai dalyvei ir moteriškajam pradui apskritai.

Moterų ratas turi galią pripildyti mus supratimo, kad „širdis nurimsta ne kančias prisimindama – prisimindama meilę“ (tai psichoterapeutės Clarissa'os Pinkola'os Estės žodžiai).

Nuoširdžiam rate tampame vienos kitų atspindžiais, pažvelgiame ten, kur ilgą laiką nežiūrėjome, pamatome tai, ko ištaisais metais nematėme. Kitų moterų atvirume begalybę kartų išvystame savojo „aš“ atvaizdą – juk ir aš klaikiai bijojau, buvau nesuprasta pačių artimiausių žmonių, jaučiausi menka ir neverta, beviltiškai ieškojau, klausiau ir niekaip neišgirdau atsakymo, nesuskaičiuojamą galybę kartų klydau, mylėjau ir nemylėjau, skyriausi ir likau viena, skausmas buvo mano vienintelis mokytojas, beprotiškai ilgėjausi šviesos, jau maniau, kad radau ją, ir štai, žiū, vėl pamečiau, ir vėl klupau, ir vėl stojausi...

Moterų ratuose kaip niekur kitur pajuntame, kiek daug dalykų, patirtų kitų moterų, toli gražu nesvetimi ir mums. Čia paslaptys pačios išaiškėja, tarsi užsimano būti apnuogintos, mat šalia esanti moteris prabyla ir, pati to nežinodama, tampa mūsų sužeistos sielos veidrodžiu. Ji garsiai pasako, ką verčiau nutylėtume, todėl palengvėja ir mums, visam ratui. Tampa nebe taip gėda, imame jausti vis mažiau kaltės, palengva tirpsta vienišumas, baimės... Rodos, tik vienos moters išpažintis, o gyja kolektyvinės mūsų visų žaizdos.

Štai kuri nors rato dalyvė pasidalija, kaip įveikė sudėtingą savo gyvenimo etapą, o įkvėpimo sulaukia visas ratas. Kas vienai yra viso labo žodžiais išsakyta patirtis, kitai virsta postūmiu, keičiančiu gyvenimą. Moterų ratuose atspindėdamos vienos kitas įsisažmoniname savo patirtį, suprantame, kad mums ne taip jau ir blogai, susirenkame save tarsi iš naujo, taip sustiprėjame ir atgimstame.

Ratas archetipine prasme yra mamos įsčių simbolis, todėl moterys, nuo seno susibūrimuose švėsdamos gamtos ritmus, dalydamosi žiniomis, atlikdamos įvairias dvasines apeigas,

sėdėdavo ratu. Pabuvusios moterų rate tarsi atgimstame – į gyvenimą įsiliejame labiau jausdamos ir suprasdamos save. Moterų ratai turi galią mus auginti, stiprinti, pamaitinti meilės bado nukamuotas širdis.

Prisipažinsiu, dažnai išgirstu, kad iki patirdamos moterų rato galią jų dalyvės įtariai žiūrėdavusios į moterų draugystes. Tai liudija ir laiškai: „Iki šiol aš truputį skeptiškai žiūrėjau į visokias ten moterų stovyklas ir paradus, ir taip moterų visur pilna... Bet tas laikas buvo stebuklingas ir toks, kokio niekur kitur nebūna, o juk taip trūksta. Visos turime tą pradą, kuris amžinai badauja, – aciū už dvasinį peną moteriškumui.“

Niekaip kitaip nepažinsime tos paslaptingos moterų rato galios, kylančios ne iš konkurencijos nuodų, o iš gilaus viena kitos pajautimo, kaip tik per patyrimą, tapdamos rato dalimi ir priimdamos tai, kas gimsta jame. Todėl nuolat kviečiu moteris jungtis draugėn. Subūriau šimtus ratų, bet iki šiol jie man tebėra paslaptis, atsiskleidžianti kaskart iš naujo susėdus kartu. Tai dovana, kurią galime įteikti sau ir kitoms moterims. Meilės, gijimo ir įkvėpimo stebuklas.

~

Todėl, mielioji, rašau tau. Ieškok rato, kuriam galėtum priklausyti, atsiverti, pasitikėti ir stiprėti jame. Ieškok vietos, kur kūrenama dvasinė ugnis, pakurstyk ją savo dėmesiu ir atvirumu. Širdies šiluma turi galią sklįsti, plisti ir pasiekti atokiausias tavo ir kitų moterų gyvenimo kerteles, jas sušildyti, užpildyti, nuraminti. Ir atmink, „širdis nurimsta ne kančias prisimindama – prisimindama meilę“.

TAI KUR KAS DAUGIAU NEI LAIKAS SAU

Grįžtu iš meilės sau grupės. Ir vėl kiekviena ląstele jaučiu, kad dvasinė moterų bendrystė yra milžiniška jėga! Viena dalyvė šiandien prisipažino, kad būdama moterų rate jaučiasi taip, tarsi būtų pakliuvusi į kitą, daug ramesnę ir lėtesnę laiko tėkmę. Jos klausydama mintyse grįžau į pirmąjį savo pačios moterų ratą 2012 metais.

Pamenu, buvau tik ką pačiupusi į rankas knygą „Bėgančios su vilkais“, pradėjusi ją gvildinti ir pažinti moteriškos psichikos užkulsius. Tačiau gyvenimas, tarsi geriau žinodamas, ko man reikia, atsiuntė dovaną. Netikėtai gavau kvietimą dalyvauti mokymuose, kuriuos vedė psichologė-psichoterapeutė iš Rusijos Marina Strekalova. Kursai buvo skirti tik moterims. Po visą savaitgalį trukusių giluminių moteriškų praktikų pajutau, kad šito iš tiesų visą gyvenimą ir ieškojau – gydančios, jungiančios ir stiprinančios moteriškos bendrystės!

Ši patirtis visiems laikams pakeitė mano gyvenimą. Pradėjau ieškoti moteriškos bendrystės čia, Lietuvoje. Sostinėje atradau gaują vilkių (Ramunės Andrijauskės inspiruotos moterų iniciatyvos), o sustiprinusi savo sparnus po kelerių metų ir pati ėmiausi organizuoti moterų renginius.

Vis klausiu savęs: iš kur ta ugninga mane priekin vedanti aistra kviesti moteris draugėn? Tai kažkas galingesnio už mane. Turiu asmeninę istoriją, kuri man brangi, tačiau būdama tarp kitų moterų suprantu, kad esu daug didesnės ir senesnės mus vienijančios istorijos dalis. Ši bendrystė – kelias, kuriuo visoms

duota eiti, – žvalina mano sielą. Ypač jaudina laiko tėkmės pojūtis, kurį apčiuopiu būdama šalia kitų moterų: visos turime bendrą, moterišką, praeitį, kartu kuriame gydančią dabartį ir mylinčiose širdyse nešamės naują rytojų – jame mūsų dukros gyvens jau kitaip. Tą patyrusi kaskart iš naujo įsimyliu savo darbą.

Taip, esu įsitikinusi, kad mes niekur kitur taip nesusirenkame savęs kaip moterų ratuose. Čia atrandame daugybę atspindžių – jaunesnių ir vyresnių, ištekėjusių ir paliktų, nuskriaustų ir prisikėlusių naujam gyvenimui moterų. Moterų, kurios jau nebesirenka greitų kelių, nebesižavi iš anksto paruoštais atsakymais. Moterų, kurios ryžtasi kaupti ir branginti savo pačių patirtį, kalbėti savo balsu, kvėpuoti laisva krūtine, jausti savo jausmus ir kurti save tokią, kokią joms pačioms norisi.

~

*Tu esi susijusi su viskuo ir visais, bet visų pirma
su kitomis moterimis.*

APIE DU PASAULIUS

Kodėl bateliai iš naujausios kolekcijos ar egzotiška kelionė į šiltuosius kraštus, netgi dar vienas diplomatas nepadeda užkamšyti savivertės skylių? Kodėl viso pasaulio pripažinimas nieko nereiškia tol, kol pačios nepripažįstame savęs? Kodėl mes, šiuolaikinės miestų moterys, nebemokame, rodos, tokio paprasto dalyko – mylėti savęs? Kodėl mums sunku ištart

„ne“, atsigręžti į savo poreikius, pasakyti apie save kažką gero, šilto ir gražaus?

Atsakymą į šiuos moterų ratuose keliamus klausimus pradėsiu nuo to, kad kiekviena iš mūsų esame būtybė, gyvenanti dviejuose pasauliuose išsyk. Vienas pasaulis – išorinis – egzistuoja nepriklausomai nuo mūsų. Jame veikia gamtos dėsniai, gyvena žmonės, klostosi įvykiai, plėtojasi socialinės tendencijos. Šis pasaulis gyvavo tūkstantmečius iki mums gimstant ir kuo puikiausiai klestės mums iš jo išėjus. Kitas pasaulis – vidinis – gimė kartu su mumis. Tai unikalios duotybės, gabumai, polinkiai, aistra, taip pat jausmai, pasaulėžiūra, charakteris...

Deja, mums, brendusioms vakarietiškoje kultūroje, to niekas nepasakė, todėl dauguma užaugome puikiai perpratusios ir perdėm sureikšminusios išorinio pasaulio taisyklės: kaip turime elgtis, atrodyti, net kaip jaustis, už kokio vyro tekėti, kokią karjerą daryti, kad pelnytume išorinio pasaulio pripažinimą. O tuomet susidūrėme su liūdna tikrove – mus gali pripažinti visas pasaulis, liaupsinti tūkstančiai žmonių, pasiekimus liudyti diplomai ir aukštos pozicijos įmonėje, tačiau viduje jaučiamės tuščios, bevertės, nepatenkintos. Tai vyksta tol, kol pačios nepripažįstame savęs.

Norėdamos pelnyti vidinio pasaulio, t. y. savo pačių, pripažinimą, turime mokytis visai kitaip elgtis, nei esame įpratusios. Šio kiekvienos iš mūsų viduje pulsuojančio savito pasaulio pripažinimas kasdienybėje pasireiškia vidine ramybe, pilnatve, drąsa save atskleisti, aistra veikti ir gyvybingu pasitikėjimu savimi.

Norint prisijaukinti vidinį pasaulį – jausmus, charakterį, talentus, laisvę atsiskleisti – tenka žengti į savo vidų taikiai, o ne nuožmiai. Švelniai, o ne griežtai. Su plunksna, o ne kalaviju.