

# SUSITIKIMŲ VEDIMAS

Rekomendacijos sinodo kelio susitikimų moderatoriams

## Moderatorių kvietimas ir palaikymas

Gerai, jei koordinatorius pažįsta žmones, kurie aktyviai veikia parapijoje: tuomet jam lengviau numatyti žmones, kurie galėtų moderuoti susitikimus. Ypač verta įtraukti ALFA ar kitų programų vedančiuosius, taipogi žmones, vedančius įvairias temines grupes (šeimų, jaunimo ir t.t.).

Kandidatus reikia aptarti su klebonu.

## Koordinatoriaus pagalba moderatoriui

Svarbu suderinti grupės sudėtingumą ir moderatoriaus patirtį/išsilavinimą, t.y. su sudėtingėmesnėmis grupėmis turėtų dirbti labiau patyrę moderatoriai.

Savanoriai moderatoriai gali padėti parapijos, vyskupijos, vienuolijos, katalikiško judėjimo sinodo susitikimų metu.

Didelę patirtį turintys moderatoriai rekomenduojami, kai dalyviai yra iš marginalizuotų grupių (pvz., skirtingų etninių ar kultūrinių grupių, išgyvenusių smurtą, jaunimo, LGBTQ, neįgalių asmenų, migrantų/pabėgėlių, ir pan.) arba kai susitikime dalyvauja specialių interesų turinčios dalyvių grupės.

Sinodo kelio pradžioje ir eigoje koordinatorius turėtų pasirūpinti moderatoriais, juos palaikyti, padrašinti:

- Išsiųsti į arkivyskupijos organizuojamus moderatorių mokymus.
- Organizuojant susitikimus suteikti reikalingą informaciją apie patalpas, resursus, kiek grupių bus ir t.t.
- Palaikyti ir praktiniais klausimais, ir emociškai (skambučiai, susitikimai pasiteiraujant, kaip sekasi ir t.t.)
- Gali būti organizuojami moderatorių susitikimai/pasidalinimai – tai jų tarpusavio palaikymo galimybė.
- Suteikti galimybę sudėtingas situacijas aptarti su specialistais ar patyrusiais grupių vadovais. Tai būtų pagalba, jei dirbama su sudėtinga grupe (kreiptis į arkivyskupijos koordinacinę grupę).

## Moderavimas

### Moderatoriaus užduotys susitikimo metu

#### Palaikyti struktūrą:

- Sukviesti grupę. Priminti dalyviams apie susitikimą prieš pat grupę
- Paruošti vietą ir aplinką
- Palaikyti laiko struktūrą
- Informuoti apie susitikimo taisykles ir skatinti jų laikytis

#### Laikytis susitikimo plano ir tikslo

- Padėti grupei laikytis temos
- Susitikimų tikslas yra atsigręžti į ateitį, todėl kvieskite grupę ieškoti sprendimų ir išeičių, ne tik sunkumų ir problemų
- Jei kas nors pasiūlo komentarą skundo forma, galite paprašyti asmens perfrazuoti savo

komentarą vilties ar siekio forma

- Jei turite pertraukti kalbėtoją, tai darykite pripažindami jo indėlį ir trumpai apibendrindami jo mintį bei padėkodami už pasidalinimą

### **Kurti dialogo, maldos ir pasitikėjimo atmosferą:**

- Padėti dalyviams išklaudyti kitus ir patiems pasijausti išklaudytais
- Stengtis kurti dialogui tinkamą bendravimo aplinką, palaikyti saugumo ir pasitikėjimo atmosferą, draugišką toną
- Dalyviai kviečiami kalbėti, klausytis ir maldingai apmąstyti tai, ką išgirdo, todėl tylos pauzės tarp kalbėtojų yra reikalingos
- Pristabdyti vertinimus ir „pažymių rašymą“, ypač tuo atveju, jei grupės dalyviai užima labai vertinančias ar teisiančias pozicijas, stereotipizuoja ar supaprastina.
- Sustabdyti ginčus ar debatus

Perduoti grupės įžvalgas arkivyskupijos sinodo kelio koordinatoriams

Po susitikimo parašyti trumpą grupėje išsakytų minčių aprašymą/sintezę ir išsiųsti ją vyskupijos komandai.

### **Taisyklės įvardinamos grupės dalyviams**

Grupės taisyklės reikia įvardinti pirmo susitikimo pradžioje, po to, kai visi susipažįsta (jei nepažįstami) ar pradeda pokalbį (jei pažįstami iki susitikimo).

1. Šie sinodiniai susitikimai yra saugi vieta pasikalbėti, todėl elgsimės vienas su kitu irkitų išsakomomis mintimis pagarbiai ir jautriai.
2. Vienu metu kalba vienas žmogus.
3. Mes visi klausysimės atvirai, stengdamiesi suprasti.
4. Susitikimo metu sustabdysime pokalbį, kad apmąstytume ir pasimelstume.
5. Pagrindinis mūsų kelias yra dialogas: kai kalbame, mūsų tikslas yra paskatinti pokalbį. Venkite ginčų ar komentarų, kuriais siekiama primesti, įtvirtinti, įteigti savo požiūrį.
6. Susitariame, kiek laiko kiekvienas kalbame, kad visi turėtų laiko pasidalinti.
7. Kiekvienas kalba po vieną kartą, kol visi grupės dalyviai nepasidalino savo mintimis.
8. Arkivyskupijos sinodo organizavimo grupei pranešime svarbiausias mūsų pokalbyje išryškėjusias mintis, nenurodydami dalyvių pavardžių.
9. Laikomės konfidencialumo: jei grupės dalyvis papasakoja ką nors apie save, savo gyvenimą, tai lieka grupėje, niekam kitam nepasakojama. Už grupės ribų galima dalintis savo asmeniniais patyrimais, įžvalgomis, jausmais.
10. Dialogas yra sinodinių susitikimų pagrindas. Esant ginčams ar nesusikalbėjimui, dialogas nevyksta. Dialogo metu gali būti pateiktos prieštaringos perspektyvos. Galbūt ne visi sutiksime su tuo, kas bus sakoma, tačiau visi pripažinkime, kad tai, ką girdime per šį procesą, ateityje gali būti svarbu siekiant atpažinti Dievo valią Bažnyčiai.

### **Grupės valdymas**

#### **Moderatoriaus vaidmuo nustatant grupės ribas ir struktūrą**

- Įvardinkite grupės taisyklės pirmo susitikimo pradžioje ir paklauskite grupės, ar kas nors prieštarauja, ar visi jas priima.
- Nustatykite aiškias vieno žmogaus pasisakymui skiriamo laiko ribas, tą verta aptarti su grupe.
- Švelniai pertraukite kalbėtoją, kuris kalba neproporcingai daug ir viršija savo laiką daugiau nei 20 proc., tai darykite pripažindami jo indėlį ir trumpai apibendrindami jo mintį, padėkodami už pasidalinimą.

- Švelniai pertraukite ir nukreipkite kalbėtoją, kuris nukrypsta nuo temos ar yra susirūpinęs problema, kuri nėra susijusi su tema arba trukdo kitiems dalyvauti grupėje, tai darykite pripažindami jo indėlį ir trumpai apibendrinami jo mintį, padėkodami už pasidalinimą.
- Draugiškai stabdykite dalyvį, kuris kritikuoja, ar „rašo pažymius“ ankstesniems pasisakymams, įvardinkite, kad susitikimo tikslas yra įsiklausyti, o ne teikti vertinimus įvairiems požiūriams.

### Dialogo skatinimas

Moderatorius atsakingas už sesijos sklandumą, bet tai nėra tas pats, kas pirmininkauti sesijai – jūsų balsas neturi būti dominuojantis. Jūs esate pavyzdys, modelis kitiems dalyviams, atidžiai klausykitės ir rodykite dėmesingumą kalbantiesiems, taip paskatinsite ir kitus dalyvius būti dėmesingais.

- Užtikrinkite, kad kiekvienas norintis turėtų galimybę pasisakyti.
- Sutekdami dėmesį į susitikimo temą ir tikslus, išlaikykite tam tikrą lankstumą.
- Atidžiai išklausykite ir pripažinkite visų indėlį į diskusiją, po kiekvieno pasisakymo pasakykite „ačiū“, „tai labai svarbus dalykas“ ir t.t.
- Dialogo skatinimui naudokite tokius raginimus „Ar dar kas nors norėtų prie to ką nors pridėti?“ arba „Ar kas nors turėjo panašios patirties?“
- Neprivalote turėti atsakymų į sudėtingus klausimus, kuriuos gali užduoti grupės dalyviai. Tokiu atveju pakvieskite grupės dalyvius panaudoti savo patirtį ir žinias – „Ką jūs manote apie tai?“ arba „Kokią patirtį turi kiti?“

### Aktyvus klausymasis

Tai vienas iš svarbiausių moderatoriaus įgūdžių, jis leidžia kalbantiems grupėje pajusti, kad jie yra išgirsti, išklausyti. Kai kalbančių žmonių klausomasi, jie jaučiasi įtraukti, dėl to yra atviresni ir labiau įsitraukę. Todėl žiūrėkite į kalbantį grupės dalyvį, išlaikykite atvirą laikyseną. Moderatoriumi nebūtina po kiekvieno pasisakymo apibendrinti, atspindėti turinį ir t.t. Tačiau, ypač grupės pradžioje, kol dalyviai nėra aktyviai įsitraukę, jaučiasi nedrąsiai, moderatoriumi verta būti šiek tiek aktyvesniu, ypač palaikant nedrąsiuosius, pasyviuosius grupės dalyvius.

Žemiau pateikiami 7 pagrindiniai klausymosi įgūdžiai.

**Apibendrinimas** – sujungiate pagrindines pranešėjo mintis į vieną apibendrinančią mintį. Galima apibendrinti klausimo forma pvz. „Taigi, jūsų išvada yra...?“

**Pasitikslinimas** – pasitikslinate, ar teisingai supratote, ką norėjo pasakyti kalbėtojas. „Jūs norėjote pasakyti, kad jums rūpi...“

**Turinio atspindėjimas** – įvardinate pagrindines kalbėtojo mintis parodydami, kad jos jums suprantamos. Pvz.: „Suprantu, kad jums svarbiausi dalykai yra šie 1. ... 2. ... 3. ...“

**Jausmo atspindėjimas** – ypač naudokite jį moderuodami tuos susitikimus, kuriuose kalbama prieštaru ar jautriomis temomis. Jausmą atspindite, kai pasistengiate įvardinti jūsų spėjimą, ar kalbėtojo įvardintą jausmą. Svarbu, kad gebėtumėte pakankamai tiksliai atpažinti ir įvardinti kalbančiojo jausmus, tam reikalinga jūsų empatija. Pavyzdžiui, „Girdžiu, kad jūs nerimaujate, ar paprastų žmonių nuomonė sinode bus išgirsta“, „Suprantu, kad jums skaudu dėl Bažnyčioje buvusių išnaudojimo atvejų“, „Matau, kad jūs turite vilties...“ (Naudokite pridedamą jausmažodžių sąrašą).

**Perfrazavimas** – trumpai, savais žodžiais pakartojate, kas buvo pasakyta.

**Tyla ir pauzės** – labai naudingos, bet nepatyrusiam moderatoriumi gali kelti įtampą. Suteikite laiko tylai po to, kai kalbėtojas baigė savo pasisakymą. Leiskite sau ir grupei trumpai apgalvoti, įsijausti, patirti savo reakciją į tai, kas buvo pasakyta.

## Grupės vystymasis

Jei grupė turės daug susitikimų, verta turėti galvoje, kad grupė vystosi ir pereina kelis etapus.

### Pradinis etapas – formavimasis

- Grupė dar nėra grupė, o rinkinys asmenų, kurie nori atrasti savo vietą grupėje ir padaryti įspūdį kitiems.
- Dalyvių įsitraukimas gali būti atsargus ir ribotas, nes asmenys susipažįsta su aplinka, moderatoriumi ir vienas kitu.

Šiame etape gali pasireikšti dalyvių

- Nenoras kalbėti
- Neįsitraukimas, distancija tarp dalyvių
- Skeptiškumas

Jei ruošiatės dirbti ilgiau, siekiant, kad grupė įsibėgėtų, reikia susitikimus organizuoti dažniau, o moderatorius turėtų stengtis visus įtraukti į dialogą.

### Pereinamasis etapas – augimas ir iššūkiai

- Būdingas grupės dalyvių tarpusavio konfliktas ir vienybės trūkumas
- Gali būti kvestionuojami grupės tikslai ir pagrindinės taisyklės, konfrontuojama su moderatoriumi
- Dalyviai gali tapti kažkiek priešiški vienas kito atžvilgiu
- Kai kurie dalyviai gali siekti įtvirtinti ar primesti savo pažiūras
- Kartais didėja trintis, laužomos taisyklės, gali vykti ginčai

Šis etapas yra pereinamasis ir veda prie gilesnio ir atsakingesnio dalyvių įsitraukimo ir bendradarbiavimo.

Moderatoriui svarbu kantriai dirbti su grupe, išlaikyti struktūrą, draugiškai laikytis darbo plano, kviesti kartu melstis ir drauge gilintis į sinodo klausimus. Jei moderatoriui reikia palaikymo, kalbėtis su kitais moderatoriais, koordinatoriumi, esant reikalui, prašyti koordinatoriaus patarimo.

### Produktyvusis etapas

- Įtampa grupėje įveikiama, sukuriamas grupės sutelktumas
- Grupės nariai priima grupę ir vienas kito ypatybes
- Vystosi grupės vienybė
- Formuojasi tarpusavio pagarba

### Baigiamasis etapas

- Artėja grupės pabaiga ir tai kelia įtampą
- Mažėja dalyvių įsitraukimas
- Laukiama atsisveikinimo, kyla su tuo susijusių išgyvenimų
- Apmąstomi rezultatai

Moderatorius gali skatinti grupę imtis kitos veiklos, temos, programos.

## Sudėtingų susitikimų palengvinimas

### 1. Pasiruošimas ir susitikimo tikslų aiškumas

- Temą ir tikslą įvardinkite pačioje pradžioje.
- Palaikykite maldingą, apmąstantį, reflektuojantį susitikimo toną
- Sinodo susitikimai metu gali būti pasakyta minčių, kurioms ne visi pritar. Laikykitės nuostatos ir skatinkite grupę nuoširdžiai ieškoti, kokia gali būti Dievo valia Bažnyčiai ateityje.

## 2. Ką sakyti apie Bažnyčioje patirtą prievartą kalbančiam dalyviui

Moderatorius gali susidurti su sunkiomis situacijomis, nes grupėje gali dalyvauti žmonės, turintys skaudžių patirčių Bažnyčioje. Jie gali būti stipriai emociškai įsitraukę, linkę „psichologiškai apsinuoginti“ ir, patys to nesuvokdami, nukreipti visos grupės pokalbį jiems svarbia kryptimi.

Moderatorius turi atsižvelgti į tai, kad tokios traumos yra tikros ir visų pirma nusipelno užuojautos. Tiesa ir tai, kad sinodo grupės nėra terapinė grupė ir nėra tinkama vieta detaliam tokių įvykių aptarimui.

Svarbu tokius įvykius prisiminti ir pripažinti, kad jie įvyko, pripažinti, kad jie turėjo didelį neigiamą poveikį asmenims, šeimoms, tikinčiųjų bendruomenėms ir visai Bažnyčiai, todėl jiems reikia užkirsti kelią. Pripažįstant, kad šios tragedijos įvyko, galima pasikalbėti apie tai, kaip sinodinė Bažnyčia galėtų neleisti tokiems nepasikartoti.

Ką daryti moderatoriui, kai kalba smurtą patyręs asmuo?

- Pripažinkite, kad trauma yra tikra ir gili.
- Dėkokite kalbėtojui už drąsą, pripažinkite nuoskaudą, kurią girdite jiems kalbant.
- Kai tema jau šiek tiek aptarta, galite švelniai nustatyti ribą, pavyzdžiui: „Džiaugiuosi, kad turėjote drąsos kalbėti apie šią tragediją. Nors šių susitikimų metu negalime suteikti reikiamos pagalbos ir plačiai gilintis į asmenines istorijas, turime pripažinti skausmą, kurį sukėlė smurtautojai ir galima vadovų priedanga.“
- Švelniai ir tvirtai laikykitės pozicijos, „Tokie skaudūs ir liūdni dalykai turi būti mūsų svarstymų dalis ir šiuose sinodiniuose susitikimuose. Mes visi nenorime, kad toks piktnaudžiavimas tęstųsi, bet svarbu nepamiršti, kad sinodo kelias nukreiptas į priekį, žvelgia į ateitį ir išlaiko siekį atnaujinti Bažnyčią taip, kad joje tokių dalykų nebegalėtų atsitikti. Svarstydami, kuria kryptimi turi eiti Bažnyčia, turėkime omenyje žmones ir jų šeimas, išgyvenusius tokią skaudžią patirtį.“
- Įvardinkite, kad po susitikimo suteiksite informaciją, kur toks žmogus gali kreiptis pagalbos.

## 3. Reagavimas į žmones „su darbotvarkėmis“

Gali atsitikti taip, kad pavieniai asmenys ar grupės dalyvauja sinodinėse konsultacijose ir ateina su savo darbotvarkėmis, nori kalbėti specifine tema ir visą grupės susitikimą nukreipti ta linkme. Kai moderatorius tai atpažįsta, yra būdų, kurie gali padėti palaikyti pokalbį.

Kai asmuo ar grupė išreiškia absoliutų tikrumą, moderatorius gali suabejoti: „Padėkite man suprasti...“, „Aš galvoju, ar/jei...“ arba „Turiu klausimą...“

Kai asmuo ar grupė kaltina kitus, pagalbinkas gali:

- Įvardinti kalbančiojo susirūpinimą: „Matau, kad jūs pergyvenate...“, „Girdžiu, kad norėjote atkreipti dėmesį, kad jums svarbu, kad...“
- Įvardinti skirtingų požiūrių prieštarą ir tolesnio sprendimų ieškojimo svarbą: „Kaip kiekvienas iš mūsų galėtų ką nors pakeisti?“ „Ar yra kokių nors žingsnių, dėl kurių susitartume ir kurie būtų naudingi?“ „Kaip mes visi galėtume būti sprendimo dalimi?“
- Kartais taip pat būtina pakartotinai nurodyti sinodo kelio tikslą ir pobūdį: „Sinodo kelias žvelgia į ateitį, numato ateities Bažnyčią, o mes dalyvaujame apmąstydami, meldamiesi, išlikdami atviri, kad Dvasia galėtų parodyti mūsų Bažnyčios kryptį. Leiskite mums visiems skirti šiek tiek laiko atsigręžti į save, ir apmąstyti, kaip aš dalyvauju, kaip aš klausausi kitų žmonių, kitokių nuomonių, kaip klausausi Šventosios Dvasios.“ Arba: „Susitikimų tikslas yra padėti formuoti sinodiškesnę ir labiau įsiklausančią Bažnyčią, ir tam, kad Dvasia veiktų mumyse visuose, turime išlaikyti atvirą protą ir neleisti mūsų asmeninėms temoms apriboti grupės pokalbių krypties.“

#### 4. Reagavimas į užgauliojančius žmones

Kai kurie geros valios žmonės kalba nesuvokdami, kokį poveikį kitiems daro jų intonacija ar žodžiai. Tai daugiau nei tiesiog „karštumas ar ūmumas“; tai daro žalą kitiems, net jei tokie dalyviai mano, kad tai „tiesiog atvirumas ir sąžiningumas“ ar panašiai.

Moderatoriui gali prireikti laipsniškai stabdyti tokį elgesį:

- Švelniai pertraukite kalbėtoją ir priminkite, kad turime gerbti kitus.
- Švelniai įvadinkite kalbėtojų, kokį poveikį toks elgesys daro grupės dalyviams.
- Pakvieskite grupę pasidalinti, kaip juos veikia tokie žodžiai.
- Paprašykite kalbėtojo pakeisti savo kalbėjimo būdą (pavyzdžiui, „Prašau, kalbėkite švelniau“, „Labiau atsižvelkite, kaip kiti jus suvokia“. Tai sakydami sutelkite dėmesį į veiksmus, o ne į asmenį).
- Pasiūlykite pertraukėlę ar laiką apmąstymams.

#### 5. Dalyvis krizėje

Esant situacijai, kai grupės narys kovoja su mintimis apie savižudybę ar kitą gyvybei pavojingą elgesį, moderatorius turinedelsiant įsikišti. Krizės intervencija turėtų būti teikiama ne pagrindiniame susirinkime, o kitoje vietoje:

- Pripažinkite nario jausmus, parodykite rūpestį.
- Pakvieskite krizėje esantį žmogų pasikalbėti atskirai ir paprašykite bendradarbio ar patyrusio nario tęsti vadovavimą grupei.
- Turėkite skubios pagalbos numerių sąrašą.
- Atlikite rizikos įvertinimą – paklauskite krizėje esančio dalyvio, ar turi numatęs būdą ir laiką. Kuo planas konkretesnis, tuo rizika didesnė.
- Raskite pagalbą. Pabandykite nustatyti patikimą asmenį (paklauskite nario, kuo jis pasitiki), tokį kaip šeimos narys, draugas ar sveikatos priežiūros specialistas, ir pasiūlykite susisiekti su tuo asmeniu.
- Nepalikite nario vieno, kol neįsitikinsite, kad ja/juo rūpinasi kitas atsakingas asmuo.

Krizinė situacija, ypač kalbos apie savižudybę ar savęs žalojimą, turės įtakos kitiems nariams grupėje. Pasibaigus tiesioginei krizei, skirkite šiek tiek laiko pasikalbėti apie grupės narių jausmus ir mintis, susijusius su įvykiu ir duokite jiems žinoti, kokių veiksmų buvo imtasi.

#### 6. Dalyvis nepatenkintas tuo, kas kalbama grupėje

Jeigu grupės dalyvis išreiškia nepasitenkinimą sakydamas, kad nesutinka su tuo, kas vyksta grupėje arba sako, kad jam nuobodu, arba reiškia nepasitenkinimą tuo, kaip ar kokios temos aptariamos, tai sukelia įtampą grupėje. Kiti dalyviai gali nežinoti, kaip reaguoti.

Moderatorius tokioje situacijoje galėtų paklausti grupės narių, ar ir kiti grupės nariai jaučiasi panašiai. Pavyzdžiui, jei grupės dalyvis sako, kad jam nuobodu, ar yra nusivylęs sinodo susitikimais, galima paklausti, ar grupėje yra ir daugiau žmonių, kurie jaučiasi panašiai. Nepriklausomai nuo to, ar tokių dalyvių atsirastų, grupei galima užduoti antrą klausimą apie sprendimo paiešką, pavyzdžiui, „Ką šioje grupėje galėtume daryti kitaip, kad jaustumėte daugiau prasmės?“ Taipogi galima drauge pasimelsti šia intencija.

#### 7. Kitų pertraukimas

Dalyvis, nutraukdamas kalbėtoją, jį sutrikdo ir parodo nepagarbą. Nors grupės taisyklės draudžia pertraukti kitus, kartais tai vis tiek gali nutikti:

- Sustabdykite pertraukiantį asmenį ir paprašykite jo palaukti, kol kalbėtojas baigs.

- Paprašykite žmonių, kurie jaučiasi nekantrūs, nepamiršti ką jie nori pasakyti ir palaukti savo eilės.
- Būkite draugiškai neutralūs ir nuoseklūs. Neleiskite vieniems pertraukinėti, o kitiems ne.

## 8. Nedalyvavimas

Kai kurie grupės nariai susitikimo metu gali tylėti, gali atrodyti, kad jie nenori ar negali kalbėti. Jie gali būti nedrąsūs, bijoti arba nepasitikėti savimi, abejoti savo gebėjimais pasiūlyti vertingų įžvalgų..

- Padrąsinkite juos pasisakyti tuomet, kai dalis dalyvių jau yra pasisakę: „Ką norėtų pasakyti tylintieji?“ „Jūs dar nekalbėjote, gal norite pasidalinti savo nuomone?“
- Padėkokite jiems, jei jie pasisakys ir draugiškai leiskite tylėti, jei nepasisakys.
- Pasikalbėkite su jais privačiai apie jų dalyvavimą ir aktyvumą grupėje, padrąsinkite.

Naudota literatūra:

1. *The IAF Handbook of Group Facilitation „BEST PRACTICES FROM THE LEADING ORGANIZATION IN FACILITATION“* Editor Sandy Schuman
2. <https://www.teagasc.ie/media/website/publications/2020/The-Discussion-Group-Facilitators-Handbook.pdf>
3. *Process for Facilitating Synodal Consultations*
4. [www.empatijosbendruomenė.lt](http://www.empatijosbendruomenė.lt)

## Jausmus įvardinantys žodžiai

MYLINTIS	SUJAUDINTAS	nuojauta	PIKTAS
atjaučiantis	gyvas	nepatiklus	įsiutęs
gailestingas	judrus	panika	pasitęs
draugiškas	užsidegęs	suakmenėjęs	įniršęs
meilus	sužadintas	įtarus	pasipiktinęs
atviraširdis	susizavėjęs	atsargus	įtūžęs
simpatizuojantis	nekantraujantis	apdairus	įsižeidęs
švelnus	trokštantis	PAŽEIDŽIAMAS	kerštingas
šiltas	energingas	trapus	pagieža
PALAIMA	entuziastingas	bejėgis	NUOVARGIS
ekstazė	apsvaigęs	nesaugus	išsekęs
pakili nuotaika	gyvybingas	santūrus	išsieikvojęs
DŽIAUGSMAS	aistringas	uždaras	mieguistas
linksmas	kunkuliuojantis	užsisklendęs	apatiškas
malonumas	virpantis	jautrus	išvargęs
džiugesys	PASITIKINTIS	SUSIGĖDĖS	nusikamavęs
laimė	įgalintas	drovus	LIŪDNAS
ĮSITRAUKĖS	atviras	gėda	prislėgtas
budrus	išdidus	savigrauža	nusiminęs
smalsus	saugus	kaltas	neviltis
pakerėtas	užtikrintas	susinepatoginęs	nusivylęs
sužavėtas	SUMIŠĖS	ATSISKYRĖS	nedrąsus
susidomėjęs	priblokštas	atitrūkęs	beviltiškas
suintriguotas	apsiblausęs	nerišlus	vienišas
ATSIGAVĖS	dvejojantis	svetimas	niūrus
pagyvėjęs	ambivalentiškas	nutolęs	melancholija
atjaunėjęs	neryžtingas	nuobodžiaujantis	ILGESYS
atsinaujinęs	pasimetęs	šaltas	pavydas
pailsėjęs	suglumęs	tolimas	pavyduliavimas
atsigaivinęs	ĮTAMPA	išsiblaškęs	troškimas
TAIKUS	kaprizingas	abejingas	nostalgija
ramus	susikrimtęs	nutirpęs	kamavimasis
aiškumas	nerimastingas	nusišalinęs	SKAUSMAS
patogumas	nervingas	nesuinteresuotas	agonija
balansas	sukrėstas	atsitraukęs	sielvartas
patenkintas	nerimstantis	užsisklendęs	širdgėla
pasiruošęs	nenustygstantis	SUSIERZINĖS	gedėjimas
atsipalaidavęs	stresuojantis	apmaudas	susisielojęs
palengvėjimas	sugniuždytas	irzlus	sužeistas
giedras	NERAMUS	nepatenkintas	nelaimingas
romus	susijaudinęs	suiržęs	apgailėstaujantis
ĮKVĖPTAS	sunerimęs	frustracija	ATGAILAUJANTIS
stebėtis	sutrikęs	nekantrus	
nuostaba	susinervinęs	sudirgęs	
VILTINGAS	šokiruotas	ANTIPATIJA	
laukiantis	pritrenktas	priešiškas	
padrąsintas	nustebeš	pasibaisėjęs	
optimistiškas	audringas	panieka	
DĖKINGAS	susirūpinęs	šleikštulys	
vertinantis	permainingas	nemėgimas	
pakylėtas	IŠSIGANĖS	neapykanta	
palytėtas	nuogaštaujantis	siaubas	
	baimė		