

POTĘGA CODZIENNYCH RYTUAŁÓW

CASPER
TER KUILE

Jak celebrować proste czynności



CASPER TER KUILE

POTĘGA
CODZIENNYCH
RYTUAŁÓW

Tak celebrować proste czynności

PRZEŁOŻYŁA
Magdalena Wysmyk



TYTUŁ ORYGINAŁU:

The Power of Ritual: Turning Everyday Activities into Soulful Practices

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © maryvoo / Stock.Adobe.com

DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2020 by Casper ter Kuile

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Magdalena Wysmyk, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości
bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67069-60-1

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



NIEGRZECZNE
KSIĄŻKI



WSTĘP

ZMIANA PARADYGMATU

Kiedy byłem nastolatkiem, co do jednego miałem pewność: *Masz wiadomość* jest najlepszym filmem wszech czasów.

W tym filmie Kathleen Kelly i Joe Fox, w których wcielił się Meg Ryan i Tom Hanks, poznają się przez internet w czasach, kiedy internetowe czaty były całkowitą nowością (jest 1998 – rok, w którym na listach przebojów królował kawałek Moniki *The Boy Is Mine*, i rok seksafery z udziałem Billa Clintona). Wiedzą o sobie tylko tyle, że oboje uwielbiają książki i Nowy Jork. Nie znają nawet swoich prawdziwych imion. Wysyłają do siebie liczne wiadomości mailowe i tak się w sobie zakochują. Są wobec siebie szczerzy, zwierają się sobie z najskrytszych obaw i nadziei, piszą o tym, co dla nich trudne i bolesne. Dzielą się ze sobą wszystkim, również tym, o czym nie mówią nawet swoim partnerom. To ta najlepsza strona

internetowej anonimowości – wrażenie intymnej bliskości, a jednocześnie pełnego bezpieczeństwa.

A bliskość i poczucie bezpieczeństwa były dokładnie tym, czego w moim życiu tak bardzo brakowało.

Jako młody chłopak, gej, uczyłem się w angielskiej szkole z internatem, gdzie mieszkalem z pięćdziesięcioma kipiącymi testosteronem nastolatkami. Odstawałem od nich jak stłuczony kciuk. Żeby zrozumieć, o co chodzi, wystarczyło rozejrzeć się po pokoju, który dzieliłem z trzema innymi chłopakami. Po prawej wisiały w nim plakaty półnagich supermodelek i samochodów wyścigowych, po lewej plakaty grupy Slipknot w maskach jak z horroru, natomiast w moim kącie można było zobaczyć kolekcję książek Agathy Christie i zestaw brokatowych żelopisów.

Nie muszę chyba nawet wspominać, że nie byłem jednym z tych chłopaków, których w pierwszej kolejności wybierano do drużyny rugby. Czy piłki nożnej. Czy jakiegokolwiek innej (zacząłem jednak chodzić na zajęcia z aerobiku, torując w ten sposób drogę, mam nadzieję, wszystkim przyszłym homoseksualnym uczniom szkoły, ale to już inna historia).

Cały czas czułem się samotny. Chodziłem na spacer i udawałem, że jestem swoim fryzjerem, pytając sam siebie na głos, czy planuję jakieś wakacje. Próbowalem wkraść się w łaski starszych chłopaków, robiąc

im kanapki z nutellą, jak pawian demonstrujący swoją uległość na sawannie – przyniosę wam jedzenie, tylko, proszę, nie róbcie mi krzywdy!

Łatwo więc zrozumieć, dlaczego film o miłości, relacji i radości tak wiele dla mnie znaczył. Powiniennem wspomnieć (uwaga, spoiler!), że główni bohaterowie filmu *Masz wiadomość* spotykają się dopiero w ostatniej (i najmniej przeze mnie lubianej) scenie. Film opowiada bardziej o b i e t n i c y miłości i relacji niż o ich rzeczywistym doświadczaniu. Marzyłem o takiej relacji. I jakaś małeńka cząstka mnie miała wystarczająco dużo zaufania do wszechświata, aby wierzyć, że może kiedyś, najchętniej na zachwycającym Manhattanie, spotkam moją osobistą wersję filmowego multimilionera z psem o imieniu Brinkley.

Oglądałem *Masz wiadomość* niezliczoną liczbę razy. Jest on jednak dla mnie czymś więcej niż tylko filmem, bo nadałem mu dodatkowe znaczenia. Stworzyłem konkretne rytuały związane z czasem i sposobem jego oglądania (zawsze oglądam go w samotności, z pudełkiem lodów Häagen-Dazs o smaku pralinkowo-śmietankowym). To nie film typu: „To co dzisiaj obejrzymy?”, ale raczej „Czuję się zagubiony i samotny oraz potrzebuję czegoś, co wyciągnie mnie z tego dołka”. Niektóre teksty wyryte mam w sercu jak mantry. Postaci są totemami symbolizującymi to, kim chcę lub

nie chcę być. Choć dla większości ludzi to tylko kolejna komedia romantyczna, dla mnie *Masz wiadomość* jest filmem świętym.

O tym właśnie jest ta książka – o przyglądaniu się temu, co robimy codziennie, o przypisywaniu tym czynnościom znaczeń i tworzeniu z nich rytuałów, nawet jeśli są to czynności zupełnie zwyczajne, jak czytanie czy jedzenie, oraz o myśleniu o nich jak o praktykach duchowych. Po ponad pięciu latach badań i odbyciu tysięcy rozmów z wieloma ludźmi z całych Stanów jestem przekonany, że znajdujemy się w momencie zmiany paradygmatu. Że to, co kiedyś trzymało nas we wspólnocie, już nie działa. Że duchowe praktyki z dawnych lat już nie pomagają nam się rozwijać. Oraz że tak jak szesnastowieczni astronomowie musieli całkowicie zmienić swoje wyobrażenie kosmosu, umieszczając słońce w centrum układu słonecznego, tak my musimy od nowa ustalić, co to znaczy, że coś jest święte.

Takie zmiany paradygmatu następują z dwóch powodów. Po pierwsze, ponieważ istnieją dowody, które obalają dotychczasowe przekonania – przypomnijmy sobie choćby, jak *O pochodzeniu gatunków* Charlesa Darwina zmieniło rozumienie biologii ewolucyjnej i podejście do historycznej ścisłości przekazów biblijnych. Po drugie, ponieważ dawne teorie nie dają odpowiedzi na pytania, które człowiek zaczyna zadawać. I to dzieje

się teraz. W czasach szybkich zmian w obszarze religii i relacji pojawia się zupełnie nowy duchowy i społeczny krajobraz – dotychczasowym koncepcjom przypisuje się nowe znaczenia, pojawiają się nowe wspólnoty, a tradycyjne struktury duchowości z trudem za tymi zmianami nadążają.

Napisałem tę książkę, żeby pomóc czytelnikom dotrzeć te budujące więź zwyczaje i tradycje, które już stosujemy, które już są w nas zakorzenione i które mogą pogłębiać poczucie sensu, bezpieczeństwa, przeżywanie radości i oddawanie się refleksji. Być może doświadczasz tego na zajęciach jogi albo czytając ulubione książki, obserwując zachód słońca, uprawiając sztukę czy zapalając świece, podnosząc ciężary, spacerując dzikimi szlakami, medytując albo tańcząc i śpiewając w większym gronie. Jakiegokolwiek są to czynności, zaczniemy od uznania, że są one warte naszej uwagi, i zwrócimy uwagę na to, w jaki sposób przyczyniają się one do szerszej zmiany kulturowej na polu budowania relacji z tym, co najważniejsze.

Tradycje religijne, które miały nam pomagać, często zawodzą. Co gorsza, wiele z nich to praktyki, z których zostaliśmy wykluczeni. Musimy więc znaleźć nową drogę. Czerpiąc to, co najlepsze z przeszłości, możemy zacząć tworzyć nową historię, jaką będzie życie w głębokiej więzi. Nie opowiadając się za żadnymi konkretnymi wierzeniami religijnymi, możemy wykorzystać praktyki

omówione w tej książce – czy to codzienne rytuały, czy coroczne tradycje – jako cegiełki, które, połączone, będą budować nasze współczesne życie duchowe. Dary, jakimi są te tradycje, i płynąca z nich mądrość są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Nadszedł czas, abyśmy na nowo je zinterpretowali. Tu i teraz. Ty i ja.

Ogromnie się cieszę, że możemy zrobić to razem.

„CROSSFIT TO MÓJ KOŚCIÓŁ”

Od siedmiu lat zgłębiam koncepcję, zgodnie z którą to, że ludzi odchodzą od kościoła, wcale nie oznacza, że są mniej uduchowieni. Jako doktorant ds. innowacji w posłudze duchowej w Harvard Divinity School razem z moją koleżanką Angie Thurston badałem zmiany zachodzące w amerykańskim krajobrazie religijnym. Wspólnie opublikowaliśmy artykuł *How we gather*^{*}, w którym opisaliśmy, w jaki sposób w świeckich przestrzeniach powstają wspólnoty pełniące funkcje, za które do niedawna odpowiadały instytucje religijne. Artykuł zdobył uznanie zarówno biskupów, jak i byłego dyrektora generalnego Twittera, ponieważ na etapie opracowywania

* *How we gather*, <https://sacred.design/insights>.

tekstu mieliśmy możliwość współpracy z liderami najbardziej innowacyjnych społeczności w Ameryce i osobami odpowiedzialnymi za nadawanie nowych znaczeń istniejącym koncepcjom.

Odbywając setki rozmów, odwiedzając mnóstwo miejsc i czytając liczne teksty, wspólnie z Angie przyglądaliśmy się wspólnotom świeckim, które zdawały się praktykować coś, co dotychczas było domeną wspólnot religijnych. Wszędzie, gdzie byliśmy, każdego z rozmówców zwykliśmy pytać: „Gdzie szukasz wspólnoty?”.

Od czasu do czasu odpowiedzi, które otrzymywaliśmy, bardzo nas zaskakiwały. November Project*. Groupmuse**. Cosecha***. Zawody wytrzymałościowe Tough Mudder. Obozy dla dorosłych Camp Grounded. Ale odpowiedzią, która wręcz zwała mnie z nóg, był CrossFit.

Nasi rozmówcy mówili o tym ruchu nie tylko jako o swojej wspólnocie. Często powtarzająca się odpowiedź brzmiała: „CrossFit to mój kościół”. Kiedy rozmawialiśmy z Ali Huberlie, ówczesną studentką Harvard Business School, powiedziała nam: „Klub CrossFit, w którym

* Ruch fitness, który narodził się w Bostonie jako sposób na utrzymanie formy podczas zimnych miesięcy w Nowej Anglii – przyp. red.

** Platforma internetowa, która łączy muzyków klasycznych i lokalną publiczność – przyp. red.

*** Ruch na rzecz pomocy nielegalnym imigrantom w Stanach Zjednoczonych – przyp. tłum.

trenuję, jest dla mnie wszystkim. Dzięki niemu poznałam mojego chłopaka i kilku moich najlepszych przyjaciół... Kiedy tej wiosny zaczęliśmy szukać mieszkania, od razu zawężiliśmy poszukiwania do najbliższej okolicy naszego klubu CrossFit, choć miało to jednocześnie oznaczać dłuższą drogę do pracy. Zdecydowaliśmy się na to, ponieważ nie potrafiliśmy sobie wyobrazić, że moglibyśmy tę społeczność opuścić. Do naszego klubu rodzice zabierają ze sobą niemowlęta i małe dzieci, które raczkują, gdzie chcą – to niezwykle może być świadkiem tego, jak te maluchy rosną”.

„CrossFit to moja rodzina, to śmiech, miłość i społeczność. Nie potrafię sobie wyobrazić życia bez ludzi, których tam spotkałam”. Członkowie klubu, w którym Ali trenuje, w każdy piątkowy wieczór organizują małe imprezy, a ponadto pięć do sześciu razy w tygodniu widują się na wspólnych treningach. W klubie, który znajduje się w innej części miasta, należącym do tej samej sieci trenuje grupa kobiet w ciąży. Ponadto organizowane są tam wieczory talentów, podczas których członkowie klubu występują przed pozostałymi jako stand-uperzy albo po raz pierwszy od dwudziestu lat grają na wiolonczeli.

Tworząc tę sieć klubów, Greg Glassman nie miał na celu budowy związanej z nimi społeczności, ale chętnie przyjął rolę quasi-duchowego przywódcy. W rozmowie

z nami, która odbyła się w Harvard Divinity School, mówił tak: „Ciągłe nas pytano: »Czy to jakaś sekta?«. Po jakimś czasie zdałem sobie sprawę, że być może rzeczywiście tworzymy coś w tym rodzaju. To aktywna, wypełniona miłością, żywa, ciężko pracująca społeczność. Nazwanie CrossFittera członkiem sekty nie jest obelgą. Dyscyplina, uczciwość, odwaga, odpowiedzialność – to, czego uczysz się na sali, jest treningiem przygotowującym do życia. CrossFit pomaga ludziom stawać się lepszymi”.

Wypowiedzi Grega Glassmana mają czasami wyrażnie religijny wydźwięk. „W pewnym sensie pełnimy funkcję strażników”, mówi. Mimo że CrossFit jest prywatną firmą, Glassman postrzega swoją rolę w sposób wyraźnie przywołujący na myśl rolę kapłana – mówiąc o klubach CrossFit, używa takich określeń jak „bycie pasterzem” czy „pielęgnowanie ogrodu”. A stado owieczek w podobny sposób na to odpowiada – i nazywa go po prostu Trenerem.

Być może nie powinno nas to zaskakiwać. W końcu CrossFit znany jest z ewangelicznej agitacji. Podczas ubiegania się o możliwość otwarcia klubu w ramach sieci trenerzy muszą wziąć udział w dwudniowym seminarium i napisać esej, który zawiera uzasadnienie, dlaczego chcą taki klub prowadzić. W tych esejach centrala nie szuka wcale informacji na temat wiedzy biznesowej, umiejętności trenerskich czy kondycji osoby chętnej do

prowadzenia klubu – kluczowe znaczenie ma to, czy CrossFit zmienił jej życie i czy poprzez CrossFit pragnie ona zmieniać życie innych. Tylko tyle. (Można to porównać z pięcioletnimi studiami rabinackimi czy trzyletnimi studiami teologicznymi!).

Ewangeliczny charakter misji klubu polega nie tylko na pracy nad ciałem – chodzi tu o coś więcej! Zdaniem Grega CrossFit jest strategią ratującą życie. „W przyszłym roku trzysta pięćdziesiąt tysięcy Amerykanów umrze z powodu siedzenia na kanapie. Takie siedzenie jest niebezpieczne. Telewizja jest niebezpieczna. Robienie przysiadów – nie”. Glassman przede wszystkim wypowiedział wojnę amerykańskiemu przemysłowi napojów gazowanych. Ponieważ ciągle rośnie liczba chorych na cukrzycę, a takie koncerny jak Coca-Cola i PepsiCo finansują badania, które mają wykazać, że wpływ wysokokalorycznej diety na zdrowie jest znacznie mniejszy, niż sądzono dotychczas, zdaniem Glassmana grupa tych koncernów, określana wspólną nazwą Big Soda, stworzyła nową formę przestępczości korporacyjnej.

CrossFit rzeczywiście coraz bardziej angażuje się w sprawy obywatelskie. W południowej Kalifornii kierownicy klubów zaprosili miejscowego polityka do udziału w wiecach adresowanych do społeczności, które są skupione wokół klubów, a tym samym do połączenia sił w walce z lobby Big Sody. W Stanach Zjednoczonych

CrossFit związany jest z siecią klubów sportowych typu non-profit, które zapewniają wsparcie osobom próbującym wyjść z uzależnienia.

Co jeszcze bardziej niezwykle, zupełnie tak jak zgromadzenia religijne CrossFit znalazł sposób na upamiętnianie swoich zmarłych członków, a konkretnie tych członków, którzy zginęli na służbie – wojskowych, policjantów i strażaków. I nie polega to tylko na wymienieniu ich imion i nazwisk. Pamięć o nich jest pielęgnowana w formie określonego zestawu ćwiczeń, takich jak burpees, unoszenie nóg czy podciąganie na drążku, które składają się na Trening Dnia praktykowany przez wiernych CrossFit na całym świecie. Były gospodarz telewizji CrossFit Rory Mckernan wprowadził trening o nazwie „Josie” dla uhonorowania zastępcy marszala* federalnego Josiego Wellsa, który zginął podczas wykonywania nakazu aresztowania w mieście Baton Rouge w stanie Luizjana. Mckernan rozpoczyna nagranie z treningiem, mówiąc: „Wypowiedz jego nazwisko. Uświadom sobie, co zrobił. Zastanów się nad tym, co oznacza poświęcenie życia w służbie czegoś większego od nas samych, i nad tym, co to oznacza dla tych, którzy wciąż żyją. Zastanów się nad tym, zanim rozpoczniesz trening. Możesz być

* Termin odnoszący się do sił policyjnych – przyp. red.

pewny, że zmieni to twoje podejście do tego treningu. Spoczywaj w pokoju, przyjacielu”.

Ponieważ CrossFit to piętnaście tysięcy społeczności rozsianych po całym świecie, nie mogliśmy z Angie nie zwrócić uwagi na to zjawisko. I choć ci, którzy pojawiają się na treningach CrossFit po raz pierwszy, chcą tylko zrzucić parę kilogramów lub zbudować masę mięśniową, koniec końców wiążą się z klubem na długo ze względu na istnienie bardzo zaangażowanej i oddanej społeczności.

CrossFit był najbardziej zaskakującym i najbardziej rozpowszechnionym, ale nie jedynym przykładem budowania społeczności, która przypomina wspólnoty religijne. Inne grupy związane z branżą fitness, takie jak Tough Mudder, miały podobne cechy. Kierownictwo Tough Mudder – społeczności skupiającej zawodników spotykających się na błotnych biegach z przeszkodami – ani trochę nie obawia się porównań do wspólnoty religijnej. W 2017 roku Will Dean, założyciel Tough Mudder, na łamach miesięcznika „Fast Company” mówił, że te zawody są „pielgrzymką, wielkim dorocznym świętem, jak Boże Narodzenie czy Wielkanoc. Ale mamy też kluby treningowe, które stają się lokalną świątynią, centrum spotkań wspólnoty. Mamy media, które mają coś wspólnego z modlitwą. No i odzież, którą można porównać do noszenia krzyżyka na szyi czy chusty na głowie, będącą inną formą stroju o charakterze religijnym”.

Społeczności, które skupiają się wokół ćwiczeń fizycznych, to jednak nie jedyna forma poszukiwania przynależności i zgłębiania jej znaczenia. Społeczności tworzą się także przy okazji spotkań grup zainteresowań i grup twórczości artystycznej. W Artisan's Asylum, przestrzeni twórców w Somerville w stanie Massachusetts, powstała społeczność, do której należą artyści, rzemieślnicy, majsterkowicze, jubilerzy, twórcy robotów, kapitanowie zmutowanych rowerów wyglądających jak statki kosmiczne, inżynierowie, projektanci i wielu innych. Twórczy duch obecny w tej przestrzeni przejawia się w bezinteresowności poszczególnych członków, którzy uczą pozostałych, jak używać różnych urządzeń czy materiałów. Aktywna lista mailingowa pomaga w zdobyciu trudnych do pozyskania materiałów i ułatwia start młodym rzemieślnikom.

Jedna z kobiet powiedziała nam, że chciała zrobić dla swojej córeczki na Halloween skomplikowany strój motyla z migającymi światełkami. Już po kilkunastu godzinach do jej domu dostarczono materiały, które były jej potrzebne do jego wykonania, a niezwykle utalentowany twórca kostiumów zaoferował jej pomoc na każdym etapie pracy. W Święto Dziękczynienia wszyscy członkowie tej społeczności spotykają się na wspólnym posiłku, nazywanym przez nich Makersgiving, a długie stoły zastawione są nie tylko domowymi potrawami przygotowanymi

przez uczestników spotkania, ale i dziełami artystycznymi zgromadzonych twórców.

Artisan's Asylum to jednak coś więcej niż społeczność. To miejsce, do którego ludzie przychodzą, żeby stać się tym, kim chcą być. Nauka każdej nowej umiejętności, na przykład spawania, dodaje odwagi, aby próbować swoich sił w czymś zupełnie nowym, jak impro czy śpiew. Kiedy członek tej społeczności pełni funkcję mentora dla nowicjusza w danej dziedzinie, zmienia się jego postrzeganie własnej roli w świecie. Przestrzeń ta jest otwarta dwadzieścia cztery godziny na dobę, a ponieważ sytuacja mieszkaniowa wielu członków nie jest stabilna, cała społeczność zaangażowała się w aktywne lobbowanie w miejskim samorządzie na rzecz poprawiania jakości mieszkań komunalnych. Nietrudno dostrzec tu podobieństwa do życia we wspólnocie.

Po półtora roku rozmów i aktywnych obserwacji oboje z Angie poczuliśmy gotowość, aby przedstawić nasze ustalenia w raporcie *How we gather*. Dowiedzieliśmy się, że przestrzenie świeckie nie tylko dają ludziom poczucie wspólnoty, podobnie jak kiedyś robiły to instytucje religijne, ale dają im coś jeszcze – coś, co spełnia jakiś duchowy cel. Społeczności, którym się przyglądaliśmy, dawały swoim członkom możliwość przemiany osobistej i społecznej, szansę na kreatywność i na określenie

swojego celu, tworzyły strukturę odpowiedzialności i dawały poczucie wspólnoty.

A ponieważ liderzy tych społeczności zdobyli zaufanie i szacunek, ich członkowie często zwracali się do nich z pytaniami w sprawie najważniejszych życiowych problemów czy zmian. Słyszeliśmy o ceremoniach ślubnych i pogrzebowych prowadzonych przez instruktorów jogi i nauczycieli zajęć artystycznych. O pomocy psychologicznej dla osób chorych lub próbujących poradzić sobie z bólem rozstania, której udzielali im liderzy tych społeczności, zasadniczo specjalizujący się w doradzaniu innym w kwestiach sprawności fizycznej, a nie w sprawach sercowych czy duchowych. Pewna instruktorka SoulCycle przypomniała sobie, jak pewnego niedzielnego popołudnia otrzymała esemes od jednej z dziewczyn, która trenowała pod jej okiem, z pytaniem: „Czy powinienam się rozwieść?”.

Mimo braku formalnego przeszkolenia czy przygotowania do doradzania innym w tak istotnych życiowych kwestiach liderzy społeczności robili, co w ich mocy, aby jakoś w tej roli się odnaleźć. Społeczności mobilizowały się, aby pomagać swoim chorym członkom – dostarczały im jedzenie, organizowały zbiórki pieniędzy na leczenie i odwoziły chorych na wizyty lekarskie. Choć grupy te w niczym nie przypominały tradycyjnych zgromadzeń religijnych, coraz wyraźniej widzieliśmy, że

dawne wzorce wspólnotowe znajdują nową formę wyrazu we współczesnym kontekście.

Badając współczesne społeczności, nauczyłem się jednego – budujemy nasze życie tak, aby miało sens i aby było oparte na relacjach, i robimy to poza tradycyjną przestrzenią religijną. Wymyślanie jednak na bieżąco tego, jak to wszystko powinno wyglądać, nie wystarczy, aby posunąć się w tym procesie dalej. Aby te praktyki ugruntować i wzbogacić, potrzebujemy pomocy. Jeżeli będziemy mieć w sobie wystarczająco dużo odwagi, aby jej poszukać, to właśnie w pradawnych tradycjach znajdziemy głęboki wgląd i niezwykłą pomysłowość, które możemy wykorzystać i dostosować do potrzeb naszego nowoczesnego świata.

DLACZEGO TO JEST WAŻNE?

Dostrzeganie tych wszystkich zmian w zachowaniach społecznych jest nie tylko interesujące. Jest ważne. Teraz, kiedy znajdujemy się w samym środku kryzysu izolacji, a samotność niejednokrotnie prowadzi do śmierci z rozpacz, posiadanie prawdziwych relacji z innymi jest dobrem luksusowym. Jest tym, co może uratować nam życie.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)