

A L I N A S O R D Y L



DOBRY
RODZIC
WEWNĘTRZNY

CZYLI JAK STWORZYĆ
PEŁNĄ TROSKI I MIŁOŚCI RELACJĘ ZE SOBĄ

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści zawarte w książce mają jednak charakter wyłącznie edukacyjny. Nie zastąpią one profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Czytelnik korzysta z zawartych tu informacji i ćwiczeń na własną odpowiedzialność. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do własnego stanu zdrowia oraz zastosowania opisanych ćwiczeń należy skonsultować się z odpowiednim profesjonalistą. Autor oraz Wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe ze skorzystania z ćwiczeń i treści zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/dorowe>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1856-6

Copyright © Alina Sordyl 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Podziękowania dla Szymona	7
Wstęp	9
Część pierwsza	
Kto ma się zatroszczyć o Wewnętrzne Dziecko?	17
Dobry Rodzic Wewnętrzny	19
Bezwarunkowa miłość i życzliwość	36
Jak powołać Dobrego Rodzica?	43
<i>Gry i pułapki ego</i>	44
<i>Idea minipraktyk</i>	51
<i>Model pracy nad nowym mininawykiem</i>	54
Część druga	
Dobry Rodzic Wewnętrzny w funkcji opiekuna	59
Budowanie więzi	61
Dostrojona obecność	64
<i>Uzdrowiająca obecność</i>	72
<i>Inspiracje do minipraktyk</i>	82
<i>Nawykowa obrona psychiczna jako przeszkoda w rozwoju</i>	85
Odzwierciedlenie	88
<i>Odkrywanie siebie</i>	89
<i>Krzywe zwierciadło</i>	96
<i>Traktowanie dziecka jako przedłużenia rodziców</i>	105

<i>Ukrywanie siebie</i>	111
<i>Przyjęcie siebie</i>	115
Potrzeby i troska o siebie	122
<i>Potrzeby i felt sense</i>	130
Część trzecia	
Dobry Rodzic Wewnętrzny w funkcji przewodnika	139
Wspieranie autonomii	141
<i>Ciało jako fundament samookreślenia</i>	143
<i>Kompulsywne zadowalanie innych – naruszona autonomia</i>	146
<i>Granice</i>	149
<i>Uzdrowianie i samookreślenie</i>	152
<i>Ochrona</i>	158
<i>Prawo do odmowy</i>	163
<i>Wielkie NIE</i>	165
Wspieranie inicjatywy	168
<i>Zatrzymywanie Krytyków Wewnętrznych</i>	172
<i>Empatyczne konfrontowanie</i>	182
<i>Buty do trumny</i>	188
Przebudzenie do miłości ku sobie	191
Spis minipraktyk	196
Spis praktyk	197
Wybrana bibliografia	198

Wstęp

*Obejmując swoją własną niewinność z taką miłością,
z jaką jeszcze nikt inny nie odważył się jej objąć,
odnajdujesz w sobie rodzica, którego nigdy nie miałeś,
najlepszego przyjaciela, o istnieniu którego
wcześniej nie miałeś pojęcia...¹*

Matt Kahn

Wielu z nas wciąż szuka miłości, spokoju i spełnienia na zewnątrz siebie zamiast we własnym wnętrzu. Wielu dociera do rozmaitych teorii i metod, lecz nie praktykuje ich na sobie. Niektórzy zapętlają się w cierpieniu pomimo podejmowanych terapii i pracy ze specjalistami. Nieliczni odkrywają, że sami mogą stać się tym, czego szukają, i dać sobie to, czego potrzebują. Jeśli tęsknimy za miłością, możemy odkryć miłość w swoim sercu i karmić siebie z tego źródła. Jeśli czujemy się niekompletni, możemy zintegrować wyparte aspekty siebie, z którymi dotąd nie identyfikowaliśmy się. Jeśli czujemy się niezaopiekowani i zagubieni, możemy stać się dobrymi rodzicami dla siebie. Takimi, jakich potrzebowaliśmy lub za jakimi tęskniliśmy, gdy byliśmy małymi dziećmi. Warto tu przyjąć założenie, że żadna teoria nas nie zbawi. Może nam pomóc jednak praktyka. Tylko to, co stanie się naszym nowym zdrowym nawykiem, którym żyjemy na co dzień, wniesie nową jakość w nasze życie w sposób trwały. Taką praktyką i nawykiem może być świadome

1 Cyt. Kahn M., *Rewolucja miłości... zaczyna się od ciebie*, przeł. Bochenek K., Biały Wiatr, Rzeszów 2016, s. 23.

powołanie i wytrenowanie wewnętrznego aspektu psychicznego, który nazwaliśmy Dobrym Rodzicem Wewnętrznym.

Z praktyki psychoterapeutycznej wiemy, że możemy powołać i uwe wnętrzyć w toku życia różne niezbędne nam aspekty, które pomagają radzić sobie z wieloma sprawami. Niektórych aspektów/podosobowości nabywamy w dzieciństwie w systemie rodzinnym (na przykład Dziecko Uległe, Dziecko Zbuntowane, Krytyczny Rodzic, Rodzic Normatywny)². Inne budujemy przez wiele lat, dojrzewając i stając się dorosłymi ludźmi (Dorosły). Niektóre zaś są głębokimi aspektami naszej indywidualnej Jaźni. Możemy na przykład skontaktować się w sobie z naszym Wewnętrznym Mędrce. Wystarczy wyobrazić sobie siebie na przykład w wieku 80 lat i wejść w dialog z tą częścią. Wewnętrzny Mędrzec widzi życie z rozległej perspektywy, nie angażują go bieżące problemy, dlatego może nam odpowiedzieć na istotne pytania dotyczące tego, co w naszym życiu najważniejsze. Może to także być Uniwersalny Mędrzec, archetyp obecny w zbiorowej nieświadomości, posiadający mądrość ponadindywidualną. Albo archetypowa matka, zwana Wielką Matką³.

Tę książkę postanowiliśmy poświęcić Dobremu Rodzicowi Wewnętrznemu. Sądzimy bowiem, że to aspekt psychiki, który jest niezbędny do zdrowego i szczęśliwego życia. Wprowadzając podosobowość Dobrego Rodzica Wewnętrznego, nie zamierzamy tworzyć iluzji, jakoby był on panaceum na wszystkie problemy, w każdej sytuacji i u każdego. Jednak nasze własne osobiste i zawodowe doświadczenie jako psychoterapeutów pokazuje, że w wielu przypadkach świadome i konsekwentne „rodzicowanie” sobie (ang. *selfparenting*) pozwala przekroczyć próg cierpienia i przejść na jasną stronę życia.

2 Istnieją kierunki w psychoterapii, w których metody oparte są na założeniu o istnieniu podosobowości w psychice, na przykład psychosynteza, Internal Family System, analiza transakcyjna, terapia schematów.

3 Por. metodę *Dialog z Głosami*. Zob. Merzel D.G., *Wielki umysł, wielkie serce*, przeł. Janisiewicz J., Krajewski A.G., Czarna Owca, Warszawa 2010.

Zarówno nasza praktyka zawodowa (ewoluująca od psychoterapii Gestalt ku podejściu eklektycznemu), jak i doświadczenia osobistego rozwoju pokazały nam pewne niedostatki w klasycznym podejściu do psychoterapii. Okazało się, że to, czego brakowało, to świadome powołanie i utrwalenie (aż do wypracowania nowego nawyku) opiekującego się, kochającego bezwarunkowo, wspierającego i ochraniającego aspektu psychicznego, który reprezentowałby dobrego rodzica i opiekuna w sferze psychiki. Wielu naszych klientów borykało się z pewnymi deficytami z wczesnych okresów życia oraz z dziecięcymi traumami. Zauważyliśmy duży postęp u klientów, dopiero gdy w wyniku współpracy terapeutycznej zaleciliśmy pracę samodzielną pomiędzy sesjami. Ta praca polegała na codziennym stawianiu przy Dziecku Wewnętrznym życzliwego opiekuna, którego w tej książce nazywamy Dobrym Rodzicem Wewnętrznym. Odtąd stan Ja, zwany Wewnętrznym Dzieckiem, uzyskał to, czego potrzebował: kogoś obecnego zawsze, gdy jest potrzebne wsparcie i stanie po stronie Dziecka; kogoś rozumiejącego i przyjmującego Dziecko z jego naturalnymi potrzebami i emocjami; kogoś kompetentnego, dostrajającego się do Dziecka i przyjmującego je w pełni. Dobry Rodzic Wewnętrzny to zarówno podosobowość, jak i zbiorcza nazwa dla szeregu funkcji, które tutaj nazywamy ogólnie opiekowaniem się, przewodnictwem, byciem dla siebie przyjacielem i uzdrowicielem.

I tak właśnie zaplanowaliśmy tę książkę. Poszczególne jej rozdziały będą przedstawiać propozycje rozwijania funkcji rodzicielskich związanych z najwcześniejszymi stadiami rozwoju dziecka według przyjętego modelu rozwojowego. Tym modelem, najogólniej, jest teoria relacji z obiektem, teoria charakterologiczno-rozwojowa w wersji zaproponowanej przez Stephena M. Johnsona⁴, teoria przywiązania Johna Bowlby'ego oraz model rozwojowy Erika Eriksona. Inspiracje teoretyczne, które posłużyły nam do rozwinięcia koncepcji i narzędzia, którym jest Dobry Rodzic, pochodzą także z analizy transakcyjnej, terapii schematów, terapii Gestalt, modelu terapii zwanego *Internal Family System* i psychologii transpersonalnej. Wzorem analizy transakcyjnej wyróżniającej

4 Zob. Johnson S.M., *Style charakteru*, przeł. Mizia B., Zysk i S-ka, Poznań 2012.

stany Ja za pomocą dużych liter (Dziecko, Dorosły, Rodzic) postanowiliśmy stosować duże litery w nazwie Dobry Rodzic Wewnętrzny. Taka pisownia pozwoli odróżnić konkretnych rodziców zewnętrznych od podosobowości psychicznej, jaką jest nasz dobry wewnętrzny opiekun⁵.

Książka ta ma poprowadzić Czytelnika poprzez pierwsze fazy rozwoju niemowlęcia i małego dziecka oraz poprzez dostosowane do nich funkcje Dobrego Rodzica Wewnętrznego. Podzieliliśmy te funkcje na opiekę i przewodnictwo. W ramach opieki omawiamy znaczenie dostrojonej obecności, odzwierciedlenia i troszczenia się o potrzeby z pomocą Dobrego Rodzica, a w ramach przewodnictwa skupiamy się na wspieraniu autonomii i inicjatywy przez Dobrego Rodzica. Kolejne rozdziały i podrozdziały będą zawierać zarys potrzeb dziecka w danym okresie, zarys możliwych deficytów, które powstały w wyniku niewłaściwej lub niedostatecznej opieki, oraz propozycje dobrych praktyk, które możemy wobec siebie podjąć, jeśli zidentyfikujemy jakiś niedostatek w danym zakresie. W związku z tym, że rozwój nie jest liniowy i wiele potrzeb oraz potencjałów człowieka budowanych jest na wielu poziomach od najwcześniejszych po późniejsze okresy życia dziecka czy nastolatka, oscylujemy wokół danego tematu w czasie i równocześnie pokazujemy skutki tych niezaspokojonych potrzeb rozwojowych w życiu dorosłych osób. Wykorzystujemy w tym celu przykłady z naszej praktyki, ilustrujące konkretny problem i zastosowanie Dobrego Rodzica do pomocy Wewnętrznemu Dziecku⁶.

Zaproponujemy konkretne praktyki, które mogą stać się prototypami nowych, zdrowych, codziennych nawyków w relacji do siebie, mając nadzieję, że Czytelnik zechce wypełnić je osobistymi treściami. Oczywiście, nie każdy z nas ma deficyty w zakresie więzi, opieki, miłości i potrzeb w tym samym obszarze. Dlatego do Ciebie, Czytelniku, należy

5 W celu wyróżnienia podosobowości czy stanów Ja będziemy używać nazw rozpoczynających się od dużych liter także dla innych aspektów wewnętrznych.

6 Przytoczone w książce przykłady zostały przedstawione w taki sposób, aby nie zawierały treści ani danych pozwalających na identyfikację jakiegokolwiek klienta, a zamiast tego stanowiły przypadki modelowe dla danego zagadnienia.

rozpoznanie, co spośród przedstawionych propozycji jest Ci potrzebne i co właśnie Tobie najlepiej posłuży. Dlatego zachęcamy Cię do robienia przerw w trakcie czytania i wykonywania ćwiczeń po kolei, robienia notatek i zapisywania uwag dotyczących danego ćwiczenia, a po przeczytaniu całości — do powrotu do tych kilku praktyk, które w Twoim doświadczeniu okazały się potrzebne, znaczące, poruszające. W rozdziale o tworzeniu nawyków i utrwalaniu w systemie nerwowym nowych ścieżek neuronalnych wytłumaczymy Ci podstawowe zasady pracy nad powołaniem nowych, wspierających nawyków. Już teraz chcemy podkreślić, że jednorazowo wykonane ćwiczenia, nawet jeśli dadzą Ci głęboki wgląd i samopoznanie, mogą niewiele zmienić albo zmienią tylko na krótko. Dopóki wgląd nie zostanie przetransformowany w konkretne działanie wobec siebie i dla utrwalenia wielokrotnie powtórzony, dopóty trwała zmiana nie nastąpi.

Ta książka została pomyślana jako praktyczny przewodnik. Dlatego minimalizujemy tutaj prezentację podstaw teoretycznych. Jest to przewodnik dla osób zainteresowanych autoterapią i rozwojem, w szczególności dla tych, które mają już pewne doświadczenia w psychoterapii własnej ze specjalistą, a jednak wciąż odczuwają jakiś wewnętrzny ból, brak, pustkę czy tęsknotę. To przewodnik dla tych, którzy mają dostęp do swoich emocji i stanów wewnętrznych, przepracowali niektóre traumy dziecięce z terapeutą, znają swoje cierpienie, lecz niekoniecznie wytworzyli trwale umiejętności i kompetencje zajmowania się Dzieckiem Wewnętrznym samodzielnie i na bieżąco, poza terapią. Stan Ja zwany Dzieckiem nie znika wraz z zakończeniem terapii. Jest stale w nas obecny i wymaga obejmowania uwagą i adekwatnego traktowania.

Niektórzy z nas próbują pominąć psychikę i „przeskakują” od razu do sfery duchowej. Tak zwany rozwój duchowy może być nawet formą ucieczki od siebie i od realnych doświadczeń emocjonalnych, które i tak się wydarzają, czy tego chcemy, czy nie. Często okazuje się, że deficyty z dzieciństwa zaburzają pięknie skonstruowane wyobrażenia „duchowego ego” albo realne, głębokie doświadczenia duchowe. I po raz kolejny życie zmusza nas do zajęcia się tym, co w nas od dawna

jest nieuzdrowione i nieukochane. Pomimo że wydawało się nam, iż tyle już przepracowaliśmy.

Czasami obserwujemy rozdźwięk pomiędzy tym, co duchowe, a tym, co psychiczne, związane z osobowością. Nie staniemy się zintegrowaną całością cielesno-psycho-duchową dopóty, dopóki nie poznamy, nie przyjmimy i nie ukochamy siebie w całości, wraz z naszymi ranami, traumami czy ukrytymi, niezaakceptowanymi aspektami, czyli tak zwanym Cieniem⁷. Dobry Rodzic ma pomóc nam uzdrowić rany, uwolnić emocje, nakarmić miłością i uzupełnić braki z wczesnego okresu życia. Jest też niezbędną instancją w psychice, która pozwala nam opiekać się sobą, kiedy tego potrzebujemy w naszym dorosłym życiu (dbać o siebie). Dobry Rodzic nakierowany jest na nasz dobrostan, więc zauważa nasze stany, pomaga zrozumieć emocje i respektować nasze potrzeby. Pomaga również, gdy potrzebujemy odpoczynku, regeneracji i uzdrowienia. Ochrania nas przed przebodźcowaniem i przeciążeniem. Wie, co nam służy, a co nam nie służy. Pomaga zachować zdrowy rytm życia. I czasem stawia do pionu, gdy upadniemy lub osuniemy się w autodestrukcyjne, niezdrowe dla nas zachowania.

Zdarza się, że posiadamy kompetencje opiekowania się innymi, lecz nie samymi sobą. Jesteśmy skoncentrowani na swoich bliskich, rozszyci i zaspokajaniu ich potrzeb. I nawet nie wiemy, że możemy dawać opiekę sobie. Zdarza się także, że po prostu nie wiemy, jak się opiekować, bo ani nie doświadczyliśmy prawidłowej opieki sami, ani nie mieliśmy okazji do nauczenia się jej przez obserwację. Albo czujemy się „wydrenowani”, bo w dzieciństwie zostaliśmy wdrożeni w rolę rodzica swoich rodziców (parentyfikacja). Czasem zaś wierzymy, że to inni mają obowiązek się nami zajmować, a co gorsza, że to inni mają się domyślać, czego potrzebujemy. Albo mają spełniać nasze oczekiwania. Te ostatnie przypadki to grunt do powikłanych, trudnych i rozczarowujących relacji,

7 Używamy tutaj zapożyczonego z psychologii transpersonalnej terminu Cień. To, w uproszczeniu, odrzucone i odłączone treści psychiczne, których nie jesteśmy świadomi, a które mają wpływ na nas i nasze życie.

w których nasze Wewnętrzne Dziecko cierpi, a my w „toksyczny” sposób obwiniamy innych ludzi o nasze stany wewnętrzne. Również jeśli wciąż czekamy na wybawiciela z zewnątrz, kogoś, kto będzie obecny przy nas, zrozumie i pokocha, to sygnał, że potrzebujemy przyjąć odpowiedzialność i świadomie powołać Dobrego Rodzica w swoim wnętrzu.

Przyjmujemy tutaj założenie, że rozwój przebiega nieliniowo. Niektórzy twierdzą, że odbywa się po spirali⁸. Model spirali ukazuje nam, że czasem te same problemy rozwojowe pojawiają się w naszym życiu po wielokroć, lecz już na innym, wyższym poziomie. Za każdym razem, gdy zajmujemy się daną kwestią z wewnętrzną uczciwością i zaangażowaniem, wytwarzamy nowe zasoby psychiczne. Podobnie jest z uczeniem się na głębokim poziomie. Współczesna neurodydaktyka daje nam wskazówki, jak skutecznie się uczyć. Proces ten wymaga ciekawości poznawczej, motywacji wewnętrznej, braku oceniania, dużej ilości powtórek rozłożonych w czasie oraz tak zwanego głębokiego przetwarzania. To przetwarzanie polega na osobistej aktywności i użyciu pozyskanej informacji w taki sposób, by zbudować powiązania z istniejącymi już strukturami wiedzy w naszym mózgu⁹. Kierując się tymi wskazówkami, skonstruowaliśmy tę książkę w taki sposób, aby sprzyjała osobistemu zaangażowaniu i doświadczeniu. Podobne treści powracają w kolejnych rozdziałach i podrozdziałach w innych kontekstach. Powtórzenia są zamierzone i postępują po spirali. W praktykach i minipraktkach stosujemy warianty powtarzającej się struktury w taki sposób, aby łatwiej zapadała w pamięć i sprzyjała tworzeniu się nowych nawyków. Mamy nadzieję, że Czytelnik w bezpiecznych warunkach i z uważnością na siebie, bez oceniania siebie, z ciekawością i odpowiedzialnością wykorzysta ten przewodnik do osobistego rozwoju¹⁰.

8 Zob. Wilber K., *Integralna teoria wszystkiego*, przeł. Urbański C., Zysk i S-ka, Poznań 2006.

9 Zob. Żylińska M., *Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przujazne mózgowi*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2013.

10 W praktykach i minipraktkach używamy form męskich i żeńskich na przemian w sposób przypadkowy, nie chcąc komplikować wyводу i obciążać go nadmiernym dążeniem do politycznej poprawności. Mamy pełne przekonanie, że nasi Czytelnicy i Czytelniczki potrafią samodzielnie dostosować formę językową do swoich potrzeb.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

ZAOPIEKUJ SIĘ SWOIM WEWNĘTRZNYM DZIECKIEM I NAUCZ SIĘ BYĆ DOBRĄ, DOBRYM DLA SIEBIE

Jeśli interesujesz się zagadnieniami z obszaru psychologii, z pewnością nieobca jest Ci koncepcja wewnętrznego dziecka. W skrócie – stanowi ono sumę doświadczeń, które wynieśliśmy z relacji w dzieciństwie. Wewnętrzne dziecko towarzyszy każdemu z nas w dorosłości – i nadal potrzebuje akceptacji, opieki i uzdrowienia dawnych zranień. Wiele osób poszukuje zaspokojenia tych potrzeb na zewnątrz, licząc na to, że uwagę i zrozumienie otrzyma od innych ludzi. To jednak tak nie działa. Lepszym, efektywniejszym i przede wszystkim zdrowszym sposobem, by zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem, jest powołanie i rozwinięcie podosobowości dobrego rodzica wewnętrznego. Może on się stać zarówno wewnętrznym opiekunem, przewodnikiem i przyjacielem, jak i wewnętrznym terapeutą.

Ta książka została pomyślana jako praktyczny przewodnik służący do autoterapii zranień, deficytów i traum powstałych w najwcześniejszym okresie życia. Poprowadzi Cię przez pierwsze fazy rozwoju niemowlęcia i małego dziecka, a także przez dostosowane do nich funkcje dobrego rodzica wewnętrznego. Funkcje te zostały podzielone na dwie grupy: opiekę i przewodnictwo. W części poświęconej opiece przeczytasz o znaczeniu dostrójonej obecności, odzwierciedlenia i troszczenia się o potrzeby Twojego wewnętrznego dziecka przez wewnętrznego opiekuna. Z części dotyczącej przewodnictwa natomiast dowiesz się, jak dobry rodzic wewnętrzny może się stać wsparciem dla Twojej autonomii i inicjatywy.

Poradnik jest przeznaczony zarówno dla osób, które mają za sobą doświadczenia terapeutyczne, ale dotąd nie stworzyły pełnej miłości, wsparcia i szacunku relacji ze sobą, jak i dla terapeutów różnych nurtów, posługujących się koncepcją wewnętrznego dziecka.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
● sensus.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
● sensus.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
● sensus.pl/nowosci

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1856-6



9 788328 918566

cena: 49,90 zł