

Marek Kuźnik, Danuta Kuźnik

Pomocna dłoń

Izajasz.pl



O PODAWANIU POMOCNEJ DŁONI

Między terapią a interwencją

Jeśli przychodzi do twojego domu ktoś, kto potrzebuje pomocy i wyraźnie widzisz, że jest w trudnej sytuacji, którą niektórzy nazywają kryzysem, możesz skorzystać z etapów pomagania, które za chwilę opiszemy w tabeli. Są one dość ogólne, jednak dobrze sprawdzają się w pracy z osobami przeżywającymi bolesne wydarzenia i doświadczającymi przełomowych problemów. Istotnie różnią się one od pomocy, która polega na udzieleniu informacji, czyli czegoś, co nazywalibyśmy poradnictwem czy doradztwem. Również czym innym niż interwencja kryzysowa, jest głęboka praca terapeutyczna. W tej ostatniej ważnym ogniwem jest pełna diagnoza. W sytuacjach interwencyjnych diagnoza jest w pewien sposób selekcyjna, szybka i podejmowana na użytek zaistniałego kryzysu. Kontakt z osobą w kryzysie kładzie nacisk na to, co zostało wyrócone poprzez traumę, czyli stanowi w pewnym sensie czubek góry lodowej. Podczas terapii, owszem dostrzega się ów czubek, ale główny wysiłek idzie w stronę oglądania podnóża tej góry, jej korzeni, czyli szuka się przyczyn zaburzeń. Jest to działanie, które ma dostarczyć długotrwałego zaspokojenia określonych potrzeb. Interwencja natomiast zatrzymuje się na konkretnym problemie, ponieważ chodzi w niej o natychmiastowe zaspokojenie potrzeb. Jeśli te potrzeby zostaną zaspokojone szybko, możliwe będzie łagodzenie objawów kryzysu.

Warto o tym wiedzieć, ponieważ często to właśnie przyjaciel ma możliwość, szansę, okazję, by osobie wskazać drogę szukania pomocy. Czy pomocą tą ma być szybkie (bez złudzeń: szybkie oznacza czasem kilka miesięcy) działanie interwencyjne, które pozwoli rozwiązać dany problem, uporać się z nim. Czy też właściwsza będzie terapia, z uwzględnieniem jej dłuższego trwania, ale też i gruntowniejszego uporządkowania świata osoby.

Już widzimy, jak szykujesz się, by zaprotestować, że przecież nie wiesz, jak to rozróżnić, po czym poznać, kogo gdzie należy skierować. Spokojnie, już wyjaśniamy.

Jeśli widzisz, że osoba jest pod wpływem ogromnych emocji, właściwie nie

[Pomocna dłoń](#)

rozumie, co się z nią dzieje, doświadcza jakiegoś szoku, nie potrafi myśleć logicznie, przestała się kontrolować w obszarze zachowań - to jest to sytuacja podlegająca interwencji kryzysowej. Zobacz, gdy ktoś ocalał z wypadku samochodowego, krzyczy, biega w panice, płacze, nie można się z nim dogadać, to pomyłką byłoby wysyłanie go w tym momencie do terapeuty. Teraz trzeba się nim zająć, by mógł poczuć się bezpiecznie, czyli powinniśmy zainterweniować.

Jeśli natomiast spotykasz kogoś, kto od wielu lat doświadcza problemów w domu rodzinnym, jest to dla niego wielkim problemem, powoli traci nadzieję na zmianę, ale poziom jego emocji jest raczej wyrównany, potrafi myśleć logicznie, wyciąga wnioski, rozumie relacje przyczynowo-skutkowe, kontroluje swoje zachowania, to wobec niego nie ma potrzeby reagować interwencyjnie. Przecież nic nowego się nie dzieje. Chodzi o zmianę trwającą wiele lat patologicznej sytuacji, tu bez mrugnięcia okiem wysyłasz osobę na terapię.

Rozumiesz różnicę pomiędzy potrzebą terapii a interwencji kryzysowej? Niżej postaramy się poszczególne etapy tej drugiej opisać tak, by były mniej enigmatyczne, a bardziej stały się dla Ciebie narzędziem pomagania. Dzięki nim zobaczysz, co jest możliwe podczas interwencji kryzysowej i jak to wszystko może przebiegać. Pamiętaj, że wiedza, której tu dostarczamy, z jednej strony jest wiedzą wypracowaną przez profesjonalistów, z drugiej zaś każdy z nas ma pewne zasoby, aby w poszczególnych momentach służyć pomocą. Wszak kiedyś interwencyjnie działali właśnie przyjaciele, rówieśnicy, rodzina.

Naturalnie posiadamy pewne umiejętności ułatwiające pomaganie w trudnych sytuacjach, często jednak boimy się czy krępujemy ich użyć. Książka, którą trzymasz w ręku, może Cię zachęcić do niesienia pomocy, oswoić niepewność, którą zwyczajnie czuje się w takich chwilach. Mamy jednak nadzieję, że w sytuacjach krytycznych nie będziesz niepotrzebnie szarżował, ale uczciwie zdecydujesz się odesłać do specjalisty kogoś, kto potrzebuje bardziej fachowej pomocy. Właśnie przeczytanie wszystkich naszych rad i wskazówek może dać Ci świetny argument, że oto przeczytałeś o tym, że w danej sytuacji należy postąpić tak i tak, że w podobnych okolicznościach niezbędny jest specjalista itd. Na niektórych to działa.

Zgodnie z obietnicą, niżej w tabeli etapy interwencji kryzysowej, a zaraz po

niej ich charakterystyka.

ETAPY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

1. Zapewnienie bezpieczeństwa
2. Udzielenie wsparcia emocjonalnego
3. Określenie problemu
4. Przeglądanie alternatyw rozwiązań
5. Ustalanie planów działania
6. Uzyskanie zobowiązania

Tabela 1. Etapy interwencji kryzysowej

Źródło: opracowanie własne na podstawie: James, R.K., Gilliland. B.E. (2006).

Ad. 1. Zapewnienie bezpieczeństwa

Ilekcóż przyjdzie ci spotkać się z kimś w głębokim kryzysie, bez trudu zauważysz, że przeżywa on bardzo silne emocje. Zanim jednak zaczniesz z nim rozmawiać, dowiadywać się, co konkretnie się dzieje, co się właściwie stało, powinieneś zadbać o bezpieczeństwo tej osoby. Mam tu na myśli bezpieczeństwo na różnych poziomach: od poziomu fizycznego po psychiczny. POMAGACZ musi szybko podjąć kroki zapewniające potrzebującego, że w miejscu, w którym się znalazł, jest bezpieczny. Chodzi tu o zapewnienie podstawowych potrzeb: jedzenia, picia, ubrania, być może pomocy lekarskiej. Równie ważne jest werbalne zapewnienie, że tu, gdzie jest, nie grozi mu żadne niebezpieczeństwo oraz udzielenie przyzwolenia na wyrażanie własnych emocji. INTERWENT zaś, czyli ty sam, powinien działać z dużą delikatnością, nie okazywać lekceważenia, bagatelizowania problemu, unikać moralizowania czy udzielania szybkich rad.

No tak, jednak możesz powiedzieć, że jak na razie to tylko teoria pomagania. Masz rację, już podajemy przykłady. Dość regularnie, niestety, zdarzają się w naszym kraju przypadki powodzi (lub inne losowe klęski żywiołowe, prawdziwą plagą są wypadki samochodowe). Stąd pomoc powodzianom stanowi szczególny przykład interwencji w kryzysie. Chyba nikt nie będzie dyskutował ze zdaniem, że rzeczywiście jest to sytuacja kryzysowa. I tu, zanim zaczniesz rozmowę o problemie, zanim zdecydujesz się na poszukiwanie rozwiązań, najwyczejniej w świecie zadbaj, by poszkodowany mógł dostać suche ubranie i ciepły koc. Pozwolą mu one elementarnie oddzielić się od żywiołu, którego padł ofiarą, i odetchnąć przez

moment.

Podobnie powinieneś reagować, kiedy rozmawiasz z kobietą, ofiarą przemocy, która uciekła z domu. Jeśli zdarzały ci się już podobne sytuacje, doskonale wiesz, że jest ona zwykle przerażona, rozdygotana, ma ogromne poczucie krzywdy. Pomyśl, czego może potrzebować w pierwszej chwili. Być może będzie to moment, kiedy na parę minut usiądzie w spokoju na krześle, zbierze myśli. Czasem również może się przydać koc, dzięki niemu zyska odrobinę ciepła. W ten prosty i bardzo łatwy sposób zapewniasz ją o bezpieczeństwie i pozwalasz go doświadczyć. Często bywa tak, że z domu, w którym kobieta doświadczała przemocy, uciekła razem z potomstwem. Jasne, że w takiej sytuacji opieką otacza się również dzieci. Wyobraź więc sobie, że dzieci są "zaopiekowane", nakarmione, śpią. Teraz możesz zająć się matką, zobaczyć, co można zrobić w jej sprawie. Jednakże po przeżytym doświadczeniu może ona wciąż być niespokojna. Troska o dzieci bez wątplenia nie pozwoli jej do końca poczuć się bezpiecznie. Bez minimalnego zaś poczucia bezpieczeństwa trudno spodziewać się racjonalności w radzeniu sobie z zaistniałą sytuacją. Być może warto więc zaprowadzić kobietę do dzieci, by sama mogła się przekonać, że są one bezpieczne i nic im nie grozi. Wszelkie kolejne kroki interwencji możliwe są dopiero wtedy, gdy osoba jest w stanie poczuć się choć odrobinę bezpiecznie.

Jak sam widzisz, nawet w ogromnie trudnych, pozornie nie do rozwiązania, sytuacjach pierwszy etap pomagania nie jest trudny i skomplikowany. Wymaga od pomagającego odrobiny wyobraźni w zatroszczeniu się o potrzebującego. Wierzmy, że dysponujesz czymś więcej niż odrobiną tej wyobraźni.

Ad. 2. Udzielenie wsparcia emocjonalnego

Myślimy, że skoro czytasz tę książkę, to rzeczywiście chcesz udzielać pomocy komuś, kto do ciebie po nią przychodzi, chcesz, by twoja pomoc była autentyczna. Może tak być tylko w sytuacji, kiedy wcześniej wyrobisz w sobie postawę akceptacji i szacunku dla drugiej osoby. Kiedy piszemy tu "wcześniej", oczywiście nie mamy na myśli dnia wczorajszego, czy ubiegłego tygodnia. Chodzi nam raczej o budowanie w sobie tych postaw świadomie, o przyjęcie takiej perspektywy i filozofii w patrzeniu na człowieka. Dlaczego to takie ważne? Postawy te obowiązują "z góry" w kontakcie POMAGACZ - potrzebujący, niezależnie od braku wzajemności ze strony tego drugiego. Zwykle wychodzisz z troską do kogoś skrzywdzonego, co

[Pomocna dłoń](#)

przecież nie oznacza, że i on będzie się o ciebie troszczył. Tu nie obowiązuje proporcja bycia uprzejmym dla siebie wzajemnie. Tylko i wyłącznie osobie przychodzącej należy się troska. Nie możesz zakładać, że przychodząc do ciebie, ma ona wysokie poczucie własnej wartości, będzie opanowana, zachowa się zgodnie z przyjętymi kanonami. Zwykle jest wręcz przeciwnie. Ktoś krzyczy, przeklina, jest w rozpacz, apatii; możesz spotkać się z wieloma różnymi zachowaniami. Czasem stanowią one próbę wyładowania nagromadzonych emocji na tobie. W pewnym sensie jesteś jakby zastępcą "winowajcy", kimkolwiek lub czymkolwiek by on nie był. W żadnym razie nie powinieneś utożsamiać się ze stanami pokrzywdzonego, nie jest twoją rolą wczuwać się w tę sytuację. Twoje zadanie na ten moment to bycie swego rodzaju ochraniającym opiekunem, w którego obecności można sobie pozwolić na okazanie wszelkiego rodzaju emocji. Jesteś więc od dostarczenia wsparcia, czyli w pierwszym rzędzie od dania możliwości wyrażenia tego, co się dzieje w danej osobie.

Emocje to podstawa

To, co się dzieje w drugim etapie interwencji kryzysowej pomiędzy POMAGACZEM a potrzebującym, to przede wszystkim cała gama emocji. Chcielibyśmy powiedzieć kilka słów o samym ich wyrażaniu. Jest to temat o tyle ważny, że często osoby pomagające (najczęściej laicy) w sposób niewłaściwy towarzyszą ludziom przeżywającym uczucia. Coś, o czym powinieneś pamiętać, to to, że emocje są ze swej natury amoralne. To znaczy, że nie podlegają moralnej ocenie. Nie można mówić, że jedne są dobre, a inne złe, jedne właściwe i pożądane, inne zaś kompromitujące i zbędne. To błędny pogląd w mówieniu o emocjach, zdecydowanie krzywdzący osoby przeżywające je w rozmaitych sytuacjach.

Przykładem bardzo wyraźnej i często kontrowersyjnej emocji jest złość. Wyrażanie złości jest często źle widziane, społecznie przyjmuje się, że świadczy to o braku opanowania, trudnym charakterze. Pamiętaj, sama w sobie nie jest ona zła. Również człowiek, który ją wyraża, nie jest zły. Złe mogą być jedynie działania, które z niej wynikną, czyli to, co z ktoś z tym zrobi. Przyjrzyj się dwu sytuacjom. Pierwsza: ktoś czuje złość i z tego powodu rzuci książką w ścianę; druga: ktoś czuje złość i z tego powodu rzuci książką w męża lub żonę. Obie te osoby czują tę samą emocję, ale skutki jej wyrażania są zdecydowanie odmienne. Osoba ma prawo wyrażać każdą emocję, również i tę, o której tu mowa i to jest dobre. Jeśli ktoś czuje złość, a

[Pomocna dłoń](#)

ty nie pozwolisz mu jej wyrazić - dopiero to jest moralnie złe. Jeżeli natomiast dajesz przyzwolenie na bezpieczne wyrażenie złości (mam tu na myśli krzyk, płacz, tupanie), równocześnie dajesz szansę na to, by napięcie, które człowiek w sobie nosi, trochę opadło.

Najprościej mówiąc, emocje są stanem fizjologicznego pobudzenia, a zatem przebiegają w kilku sekwencjach. Najpierw dochodzi do wzrostu napięcia, którego różnego rodzaju symptomy możemy obserwować w ciele (pocenie się rąk, zaciskanie szczęk, ścisk w żołądku). Dalej ważne jest rozpoznanie tych emocji, czyli uświadomienie sobie, że to, co się czuje jest złością, smutkiem itp. Trzecim krokiem w zdrowo przeżywanych emocjach jest możliwość ekspresji, czyli wyrażenia ich. Wtedy napięcie naturalnie obniża się, doświadczamy ulgi. I to jest czwarty krok tego procesu. Często można wtedy odczuwać duże zmęczenie fizyczne lub też oczyszczającą możliwość odetchnięcia. Pojawiają się nieoczekiwane pokłady siły. Istnieją takie emocje, które dostarczają nam energii, np. wspomniana złość. Sprawiają, że możemy dużo zrobić, mamy zdecydowane poczucie, że "już ja to załatwię!". Inne zaś wymagają, żeby to im samym (emocjom) dostarczyć owej energii. Kiedy chcemy wyrazić smutek, zwijamy się w kłębek, płaczymy i rzeczywiście przynosi nam to ulgę, ale powoduje równocześnie zmęczenie. Po takim łzawym czasie, wydaje się, że nie mamy w ogóle sił, najchętniej człowiek wybiera wtedy sen. I jest to dobre. Ważne, by formy ekspresji emocji były bezpieczne dla nas i dla osoby je wyrażającej. Chodzi tu o to, że jeżeli już ktoś potrzebuje rzucić książką, rozładować złość, to powinienes zadbać, by mógł to zrobić w bezpieczny dla siebie i siebie sposób. Może zamiast książki podsuń raketę tenisową z piłką albo poduszkę? Może wybiegnijcie do lasu lub parku i pozwól jej pokrzyczeć? Czasem pomaga zwykłe trzepanie dywanu. Sposobów na złość jest wiele, jeśli tylko uznasz, że ma ona prawo istnieć, poradzisz sobie z nią.

Często, kiedy ktoś płacze, osoby pomagające pochylają się nad nim, głaszczą po głowie i uspokajają: "Ciii, uspokój się, już dobrze". Jeśli zdarza ci się w ten sposób "pomagać", to wiedz, że tak naprawdę przeszkadzasz. Zakazujesz bowiem wyrażania uczuć, które przeżywa osoba w danym momencie. Właściwa informacja, którą wtedy powinienes przekazać, mogłaby przykładowo brzmieć: "Widzę, że jest ci smutno, przeżywasz trudną sytuację. To jest miejsce, w którym możesz pokazać, co czujesz. Jestem przy tobie". Wtedy rzeczywiście udzielasz wsparcia emocjonalnego. Czasem

[Pomocna dłoń](#)

okazuje się, że osoba znajduje się teraz w jeszcze trudniejszej sytuacji niż na samym początku. Dzieje się tak dlatego, że niczego nie ukrywa, niczego nie chowa, wszystko ma "na wierzchu", pokazała się bardzo wyraźnie. Trochę zaryzykowała. Już nie bardzo może się schować za jakąś maską, miną. Ona wie, że ty też już wiesz. Jej problem jest wyraźniejszy, bo oprócz jej samej, ktoś jeszcze na niego spogląda. Nie ma się gdzie ukryć. Twoją rolą jest zachęcenie do wyrażenia emocji w takim momencie, jeśli nie przy tobie (skoro już jest obok), to gdzie indziej może to zrobić? W parze z tą zachętą idzie zapewnianie o bezpieczeństwie. To nic, że już raz o tym mówiłeś. Czasem trzeba powtórzyć kilkadziesiąt razy, żeby osoba usłyszała i jeszcze parę razy, żeby uwierzyła. Na tym polega etap udzielania wsparcia emocjonalnego. Zawsze, za każdym razem, etap ten kończy się odczuciem ulgi przez osobę potrzebującą.

Czasem, kiedy sam pracuję z kimś w kryzysie (ale nie tylko), pokazuję mu metaforę, dzięki której łatwiej zrozumieć funkcjonowanie emocji w nas. Otóż wyobraź sobie, że wewnątrz nas, w garnku gotuje się bardzo smaczna i pożywna potrawa, którą karmimy się psychicznie. To emocje. Dzięki nim życie ma smak, możemy doceniać piękno, zdrowie, możemy reagować na krzywdy, możemy występować w czyjejs obronie, możemy.... Wiele rozmaitych działań jest możliwych dzięki emocjom właśnie. Czasem dochodzi wśród nich do wrzenia. Zupa zaczyna bulgotać, można się nią poparzyć. Okazuje się, że coś, co miało służyć do wzrostu, zaczyna nam szkodzić. Wtedy najgorszą z rzeczy, które możemy zrobić, jest szczelniejsze przykrycie tego garnka pokrywką, żeby nie było widać. Owszem, nie widać już bulgoczącej zupy, co nie znaczy, że wystygła! Wręcz przeciwnie, jej żar zszedł głębiej. Może nam się nawet wydawać, że już nic się nie dzieje, już wszystko jest w porządku. Problem "się rozwiązał", no przecież go nie ma! Niemniej jednak po kilku latach tego typu praktyk przytrafiają się człowiekowi rozmaite dolegliwości psychosomatyczne (m.in. wrzody żołądka, bóle głowy). I długo nie potrafi się znaleźć odpowiedzi na pytanie, skąd te problemy zdrowotne się wzięły. W efekcie przykrywania wrzącego garnka, odnosiliśmy tylko chwilowe korzyści, długofalowo zaś ponieśliśmy straty. Inną możliwością szkodliwych konsekwencji wciskania pokrywki na garnek z emocjonalną zupą (czyli tłumienie uczuć) jest wybuch. Czasem w szybkowarze zebrane powietrze po prostu wybuchu. Wtedy mówimy o kimś "Taki był zawsze spokojny, a tu taka historia! Kto by pomyślał, że taka cicha

woda jest zdolna do czegoś takiego" i ze zdumieniem kiwamy głową. A przecież ktoś był przez te wszystkie lata "spokoju" przy tym człowieku i cóż? Niczego nie było widać? Niemożliwe.

Co więc najlepiej zrobić w takiej sytuacji? Zdjąć garnek z ognia, odłożyć pokrywkę i pozwolić, by para buchnęła w górę. W pierwszym momencie jest ona zwykle intensywna i mocna. Ale jako INTERWENT-POMAGACZ masz grube rękawiczki w postaci narzędzi pomagania, po to, by osoba potrzebująca mogła bez oporów wybuchnąć przy tobie. Może nie brzmi to zbyt elegancko, ale w tym momencie POMAGACZ jest "koszem na śmieci - zbędne zlewki", do którego osoba może wrzucić wszystkie brudy, które w sobie nosi.

NIEZWYKLE WAŻNE JEST TO, ŻEBY OSOBY POMAGAJĄCE MIAŁY UPORZĄDKOWANE WŁASNE EMOCJE.

Towarzyszyć komuś w przeżywaniu jego problemów możemy tylko wtedy, kiedy sami mamy przepracowane własne emocje.

Chodzi tu o to, że:

- po pierwsze wiemy jak przebiega sekwencja emocji;
- po drugie mamy w sobie zgodę na przeżywanie ich według takiego schematu.

Chodzi tu o zgodę przede wszystkim u siebie samego. Bo cóż z tego, że pozwolisz komuś wrazić złość, a sam będziesz utrzymywał, że ciebie to nie dotyczy, ty ze złością radzisz sobie inaczej. Nie musisz jej wyrażać. To nieprawda. Podobny układ utrzymuje bowiem, że jesteś kimś lepszym, kimś złożonym ze szlachetniejszego materiału. A przecież nie ma wśród ludzi lepszych emocjonalnie. Jeśli już pozwolisz sobie na przeżywanie emocji według ich naturalnego cyklu, będziesz również potrafił pozwolić na to uczciwie drugiej osobie. Innymi słowy, nie możesz fachowo pomagać komuś, kto nie radzi sobie ze złością, jeśli sam masz z tym kłopot. W przeciwnym wypadku dzieje się podwójna krzywda, nie dość, że nie pomożesz potrzebującemu, to jeszcze sam poniesiesz straty. A słowem, którym można określić taki nierówny układ w pomaganiu, jest hipokryzja. Trzymajmy się od niej z daleka.

Na tym etapie bardzo wyraźnie widać sens przykazania miłości. Szanuj bliźniego swego, jak siebie samego. Jeśli chcesz towarzyszyć innym w ich przeżywaniu kryzysów, obdarzać ich miłością braterską, to najpierw sam musisz pokochać siebie. Powinieneś zaakceptować prawdę, że również ty

sam jesteś człowiekiem emocjonalnym, nosisz w sobie emocje i uczysz się o nie dbać. Powinieneś dawać sobie prawo do przeżywania i wyrażania własnych uczuć. Dzięki temu możesz być kimś, kto jest w stanie przyjąć drugą osobę ze wszystkim, co ta przynosi. Jesteś w stanie nie oceniać jej. Ocenianie, czyli używanie kryterium moralności, mówienie cierpiącemu "O! To jest dobre, a to złe!" może go tylko dodatkowo obciążyć. Nie ma tu znaczenia, czy rozmawiamy z ofiarą czy sprawcą kryzysu. Na tym etapie, kiedy pojawiają się emocje, tym, co należy zrobić, jest udzielenie pozwolenia na ich okazanie.

Co gorliwsi pewnie teraz mogą się oburzyć. Jak to! Nie oceniać sprawcy?! Jak to pozwolić mu wyrazić emocje?! Spokojnie. Krok dalej pojawia się ocena, wtedy moralność się przyda. Bo pomaganie nie jest amoralne. To pochylanie się nad człowiekiem. I czy komuś się to podoba czy nie, człowiekiem jest okradziony, jest nim również złodziej...

Izajasz.pl

Księgarnia Izajasz poleca



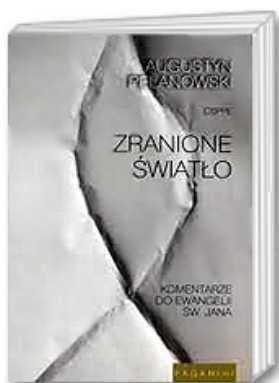
[Pokochać siebie](#)

Miłość siebie to warunek wstępny, aby zacząć kochać bezinteresownie. Tylko wówczas, gdy zaakceptujemy samych siebie, możemy stać się prawdziwie bezinteresowni i wolni od nas samych. Książka uczy akceptacji siebie i radzenia sobie z depresjami.



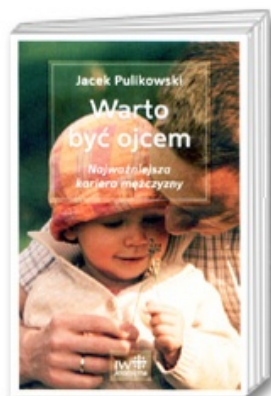
[Małżeństwo na wirażu](#)

Każde małżeństwo wcześniej czy później staje w obliczu kryzysów, trudności, problemów, kłótni. Ale to jeszcze nie koniec świata. Właściwie rozwiązany kryzys może stać się początkiem czegoś nowego. Związek dwojga ludzi może stać się pełniejszy, bogatszy, mocniejszy - zacznij żyć!



[Zranione światło](#)

Jakże często jesteśmy jak ten dworzanin, który zagadnięty przez Filipa, podczas czytania w drodze Pisma Świętego, czy rozumie co czyta? - odpowiedział: Jak mam rozumieć, skoro mi nikt nie wytłumaczył?



[Warto być ojcem](#)

Fascynująca książka o roli męża i ojca w rodzinie. O radości z bycia ojcem, ale także o odpowiedzialności, władzy i służbie.