

MARTA ŻMUDA TRZEBIATOWSKA

BLIŻEJ SIEBIE

IMIONA
KOBIECOŚCI



SPIIS TREŚCI

DROGA • 11

ANIELA. Zatrzymanie • 19

ALDONA. Przebudzenie • 39

UKOJENIE • 61

EWA. Utulenie • 75

ANNA. Zaufanie • 99

ŚWIADOMOŚĆ • 117

ZUZANNA. Wytrwałość • 125

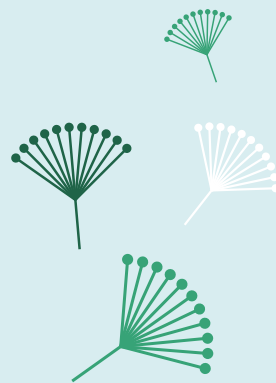
MARTA. Intuicja • 145

NOWE ŻYCIE • 169

KLARA. Cud • 203

CZAS NA TWOJĄ HISTORIĘ • 211

PODZIĘKOWANIA • 217



DROGA

Gdy myślę o swojej drodze do szczęścia i samoakceptacji, widzę krętą, wyboistą ścieżkę, która jednak zawiodła mnie do miejsca, w którym dzisiaj jestem. Uważam się za osobę względnie zadowoloną z życia. Kocham i jestem kochana, mam niewielkie grono wiernych przyjaciół, otaczają mnie szczerzy, życzliwi ludzie, a do tego mam pracę, która przynosi mi dużo radości i satysfakcji. Ale nie zawsze tak było. Moja droga do spełnienia była pełna łez, wyrzeczeń, czasem bólu i cierpienia. Nieraz chciałam z niej zawrócić. Dziś jednak wiem, że było warto wybrać się w tę podróż.

Kiedy patrzę w swoje odbicie w lustrze, widzę kobietę, którą lubię, z którą chciałabym się zaprzyjaźnić. Chcę się podzielić z tobą tym doświadczeniem, doświadczeniem drogi, i namówić cię do podróży w głąb siebie. Jeśli zdecydujesz się wybrać ze mną na tę wyprawę, poznam cię z kobietami, które w znaczący sposób wpłynęły na moje życie. Na kolejnych stronach tej książki przedstawię ci ich imiona i opowiem historie, w których być może uda ci się znaleźć kawałek siebie. Każde z tych spotkań było dla mnie ważne i zapisało się w mojej pamięci jako drogowskaz, który skierował moje życie na właściwe tory. Dzięki moim bohaterkom mam dziś odwagę, by otworzyć przed tobą swoje serce i powiedzieć ci, że nie jesteś sama ze swoimi problemami, dylematami, troskami.

Zapraszam cię nie tylko do tego, abyś zajrzała w głąb siebie, ale przede wszystkim do tego, byś rozejrzała się wokół i zobaczyła drugą kobietę. Razem jest nam łatwiej dźwigać to, co leży nam na sercu. W świecie, w którym coraz trudniej nam się odnaleźć, a samotność stała się codziennością, chciałabym cię namówić



do tego, abyśmy spróbowały znów być BLIŻEJ SIEBIE: uważne na swoje potrzeby i problemy, pełne empatii i życzliwości. Tylko tyle i aż tyle.

Na końcu zostawiam ci kilka pustych stron. Jeśli będziesz miała ochotę, zapisz tam swoje imię i historię. Mam marzenie, by ta książka stała się twoją kompanką i osobistym pamiętnikiem, który będzie ci towarzyszył w domu, w pracy, na wakacjach, w dobrych i trudnych chwilach.

W książce znajdziesz też kilka prostych przepisów. Niektóre z nich dostałam od ważnych dla mnie kobiet, a inne po prostu przywołują moje wspomnienia z którąś z nich. Pomysł na to, by wpleść te przepisy w moją opowieść o kobiecości, wziął się z inspiracji filmem *Smażone zielone pomidory*. Ten film o sile kobiecej przyjaźni, solidarności i umiejętności pokonywania życiowych zakrętów podsunął mi myśl, że to często przy pichceniu, smażeniu i gotowaniu toczą się najciekawsze babskie pogawędki. Niech te receptury będą pretekstem do naszej rozmowy.

Upieczemy razem chleb zmieniający życie? Dostałam ten przepis od mojej przyjaciółki w najtrudniejszym chyba dla mnie momencie, kiedy zostałam sama ze sobą, ze swoimi myślami, i kiedy wiedziałam, że nie ma już odwrotu – muszę się ze sobą skonfrontować.

CHLEB ZMIENIAJĄCY ŻYCIE

SKŁADNIKI

- 1 szklanka ziaren słonecznika
- $\frac{3}{4}$ szklanki siemienia lnianego
- $\frac{1}{2}$ szklanki rozdrobnionych migdałów
 - $1\frac{1}{2}$ szklanki płatków owsianych
 - 2 jajka
 - 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka syropu z agawy / syropu klonowego
- 5 łyżek rozpuszczonego oleju kokosowego, słonecznikowego lub rzepakowego
 - $1\frac{1}{2}$ szklanki letniej wody

PRZYGOTOWANIE

Rozgrzej piekarnik do 185°C . Wszystkie suche składniki wymieszaj w dużej misce. W innym naczyniu wymieszaj wodę, syrop i olej. Wlej płynne składniki do suchych i dokładnie mieszaj przez kilka minut. Odstaw na pół godziny, aż do wchłonięcia płynów.

Keksówkę posmaruj cienko tłuszczem i przełóż do środka masę. Piecz 50–60 minut. Chleb jest gotowy, kiedy można w niego postukać i usłyszeć głuchy, pusty odgłos. Wyjmij chleb z piekarnika i odstaw na godzinę do ostygnięcia. Następnie delikatnie wyjmij z foremki i zostaw do kompletnego wystudzenia, najlepiej na całą noc. To bardzo ważne, bo nawet lekko letni chleb będzie się jeszcze kruszył. Trzeba go kroić cienkim i ostrym nożem.





Chcę otrzeć tve łzy,
chcę trzymać cię za rękę,
chcę ci powiedzieć, że jesteś silna
i umiesz zmienić swoje życie,
że dasz radę.

ANIELA

ZATRZYMANIE

Pojawiła się w moim życiu w momencie wielkiego kryzysu, kiedy nie wiedziałam, gdzie popełniłam błąd; czułam się zawiedziona, rozczarowana sobą, życiem, swoimi wyborami i nie miałam pojęcia, co dalej... Rozpadał się mój wieloletni związek, który budowałam z wielkim oddaniem. Wiedziałam, że ratowanie go nie ma już sensu, ale bałam się. Nie tyle samotności, ile konfrontacji ze sobą, bo czułam, że muszę dokładnie przeanalizować, co sprawiło, że aż tak się zawiodłam, tak bardzo pomyliłam. Chciałam to zrozumieć, aby ustrzec się przed następną pomyłką, kolejnym błędem, który mógł mnie kosztować dużo więcej niż kilka straconych lat. Do tego wydawało mi się, że nie ma wokół mnie nikogo, komu mogłabym naprawdę zaufać, zwierzyć się ze swoich spraw. Żadnej bratniej duszy. Byłam sama. Wokół mnie przewijało się mnóstwo ludzi, ale ja byłam w tym tłumie samotna.

Aniela pojawiła się w moim życiu niespodziewanie i to nieoczekiwane spotkanie bardzo odmieniło moje koleje losu. Gdy spotkałam się z nią po raz pierwszy, od razu nawiązała się między

nami nić porozumienia. Jak to się potocznie mówi – „chemia”. Szybko zrozumialiśmy, że jesteśmy sobie potrzebne i „pisane”. Przegadałyśmy wiele dni i nocy. Wylałyśmy wspólnie dużo łez. Ale miałyśmy też równie dużo zakwasów w policzkach od niekontrolowanych wybuchów śmiechu. Aniela zawsze patrzyła na mnie z czułością swoimi pięknymi wielkimi, zielonymi oczami. Tym, czego jej nigdy nie zapomnę, a co mnie wtedy uratowało, było morze zrozumienia: słuchała, a nie oceniała. Po prostu była przy mnie. Nawet kiedy milczałyśmy, jej obecność przynosiła mi ulgę i dodawała sił. Z nią łatwiej mi było znieść każdy kolejny dzień i siebie samą. Akceptowała mnie ze wszystkimi moimi wadami i uczyła mnie łagodności, wyrozumiałości i akceptacji siebie. Czy to przypadek, że pojawiła się właśnie w takim, a nie innym momencie mojego życia? Tak trudnym, kiedy nie umiałam jej zaoferować nic poza kilkoma swoimi wadami? A może to, że je we mnie dostrzegła, było dla niej zbawienne? Ludziom często się wydaje, że coś o nas wiedzą, a przecież najczęściej widzą tylko maskę, fasadę, to, co chcemy pokazać. Sami też często kreujemy się na lepszych, mądrzejszych, doskonalszych, niż naprawdę jesteśmy. Jedynie nielicznym udaje się dostrzec więcej, bo to wymaga uważności, a dziś ludzie patrzą i nie widzą, pędzą, a w pośpiechu gubią cenne detale i rzadko mają czas na głębszą refleksję. Przy Anieli zdjęłam wszystkie maski. Stałam przy niej w pełnej niedoskonałości, z której jestem utkana, a ona to przyjęła i zaakceptowała.

– Myliłem się wielokrotnie i za każdym razem byłaś przy mnie.

Nie oszczędzałaś mnie, nie zostawiłaś i nie besztowałaś.

(...)

*– Dopóki żyjemy – powiedziała – będziemy mylić się i błędzić,
taka jest nasza natura.*

Ale też tak długo, jak jesteśmy tu oboje,

*Będziemy sobie pomagać
I ostatecznie odnajdziemy naszą drogę.*

J. Norbury, *Podróż. Wielka Panda i Mały Smok*

Wierzę, że przyjaciele zawsze znajdą do siebie drogę. Ja znalazłam przyjaciółkę w momencie, w którym w ogóle się tego nie spodziewałam. Gdy podarowała mi przepis na chleb zmieniający życie, którym się dziś z tobą dzielę, nieświadomie nakarmiła mnie odwagą do zmiany. Zaczęłam z dużo większą czułością traktować samą siebie: swoje wady, kompleksy i porażki, a te – zaopiekowane – z czasem zaczęły się stawiać moją siłą, obronną tarczą, miejscami, których nikt już nie mógł dotknąć złym słowem czy myślą. Od tamtej pory nie tak łatwo mnie zranić. Umieję się chronić. Dzięki Anieli zrozumiałam, jaka jest moja wartość, a to mi daje siłę. Zaczęłam, wtedy jeszcze nieśmiało, mówić to, co myślę, i żyć tak, jak chcę. Przestałam nieustannie przeproszać i tłumaczyć się innym ze swoich decyzji czy wyborów.

Co jednak zrobić, gdy nikt się nie pojawi w chwili, w której samotność nie jest wyborem?

I nie jest także krótkotrwałym oddaleniem się od świata i ludzi, aby w odosobnieniu, bez zakłóceń, przeżyć jakąś żałobę, odpocząć przez jakiś czas od pośpiechu, płytkiej powierzchowności, mieć możliwość jak pustelnik, w wyciszeniu, zająć się swoimi myślami czy zrealizować jakiś ważny plan lub projekt. Taka samotność wcale nie jest samotnością, ponieważ od początku wpisany jest w nią powrót do ludzi (...). Bezterminowa samotność jest niehumanitarna.

J.L. Wiśniewski, *Moje historie prawdziwe*



Mam dziś odwagę,
by otworzyć przed tobą swoje serce
i powiedzieć ci, że nie jesteś sama
ze swoimi problemami,
dylematami, troskami.









Jeśli jesteś właśnie jedną z tych, które czekają, aż ktoś wyśle wiadomość, zadzwoni lub zapuka do drzwi; jeśli zasypiasz ze łzami pod powieką, czując wewnętrzną pustkę i chłód, śniąc, że coś w końcu się wreszcie wydarzy; wiedz, że właśnie chwytam cię za rękę i chcę ci powiedzieć, że warto mieć nadzieję, bo życie lubi zaskakiwać. Może trudno ci w to teraz uwierzyć, ale moja samotność, choć terminowa, wtedy – gdy zostałam sama – wydawała mi się końcem świata.

Aniela dzięki swemu doświadczeniu uświadomiła mi, że takie myślenie nie pozwala mi ruszyć naprzód; że użalając się nad sobą i rozpamiętując to, co było i minęło, zakopuję się w przeszłości, zamiast żyć tu i teraz i skupić się na teraźniejszości i przyszłości. Potrzebna mi była intensywna i wytrwała praca nad sobą, nad swoim myśleniem, by to zmienić. To, że Aniela pojawiła się w moim życiu, jest dla mnie cudem. Ale może warto wierzyć, że taki cud wydarzy się i tobie, bo dlaczego nie?

Zaczęłam więc skupiać się na tym, co mogę w sobie zmienić, a co muszę zaakceptować i polubić, na co mogę spojrzeć łagodniejszym okiem, i wtedy zrozumiałam, że mój wewnętrzny krytyk wyrósł jak na drożdżach i ma się doskonale! To on był głównym powodem mojego nieszczęścia. A ty? Czym karmisz swojego wewnętrznego krytyka?

Jest taki utwór zespołu Luxtorpeda, którego refren brzmi: „A we mnie samym wilki dwa / oblicze dobra, oblicze zła / walczą ze sobą nieustannie / wygrywa ten, którego karmię”. Kiedy myślisz o sobie źle, kiedy wypowiadasz na głos słowa, którymi się ranisz, poniżasz, którymi siebie umniejszasz, karmisz demona, który rośnie w twoim wnętrzu i szepcze ci do ucha: JESTEŚ NIEWYSTARCZAJĄCA. Proponuję ci takie ćwiczenie, u mnie się ono

sprawdziło, powtarzaj je każdego dnia. Stań przed lustrem i powiedz sobie: „Jestem mądra, jestem dobra, jestem ważna”. Taka z pozoru błaha „medytacja”, kiedy stanie się twoją rutyną, pomoże ci spojrzeć na siebie z dużo większą wyrozumiałością i doda ci sił w momencie zwątpienia. Może dzięki niej twój mózg w chwilach kryzysu podpowie ci właśnie tę nową sentencję, a nie te, które pielęgnowałaś przez całe swoje dotychczasowe życie.

W filmie *Służące* główna bohaterka, oddana opiekunka, zaczyna dzień od usadzenia swojej małej podopiecznej Mae na kolanach i przypomnienia jej tych słów. Robi to każdego dnia, aby dziewczynka dobrze je zapamiętała. Kocham tę scenę, lubię do niej wracać i zawsze się na niej wzruszam, bo mam wrażenie, że mała Mae, powtarzając za opiekunką te słowa jak mantrę czy modlitwę, utrwała w sobie coś, co stanie się jej wewnętrznym głosem. I tu moje myśli wędrują do dzieciństwa. Jak ono jest szalenie ważne, jaki wywiera na nas wpływ i jak potrafi odbić się czkawką w dorosłym życiu to, czego nie dostałyśmy za młodu. Jaka to ogromna odpowiedzialność być rodzicem. Jeśli byłaś w dzieciństwie krytykowana, słyszałaś słowa, które karmiły twojego wewnętrznego krytyka, nauczyłaś się tak samo traktować siebie: poniżać, umniejszać, ośmieszać, oceniać, karać. Chcesz wyzdrowieć i zacząć budować zdrowe relacje z ludźmi? Musisz zacząć od związku z sobą samą. Musisz stoczyć bój z tym demonem, który siedzi w twojej głowie. Bój o poczucie własnej wartości. Aniela też musiała wygrać taką walkę, tylko zrozumiała to dużo wcześniej niż ja. Cudownie było patrzeć, jak sobie z tym radzi, jak staje się silną kobietą, i widzieć, że to faktycznie działa. Każda porażka, po której mówiła: „No trudno, jest to jakieś doświadczenie, czegoś nas uczy, idziemy dalej”, rodziła we mnie wiarę, że to ma sens.





Kilka lat samotności dało mi czas na to, by zająć się swoimi myślami, by zrozumieć, że pora przestać czekać, aż coś się wydarzy, i czas cieszyć się z tego, co mam tu i teraz. Oczywiście to nie jest proste i nie działa jak za pstryknięciem palców lub machnięciem czarodziejskiej różdżki. Trzeba to ćwiczyć. Tak jak każdego dnia powtarzam sobie przed lustrem sentencję kierowaną przez nianię do małej Mae, tak każdego dnia uczę się dostrzegać drobne powody do radości. Niech to będzie uśmiech pani ekspedientki w sklepie, słońce, które właśnie wychodzi zza chmur, czy ulubiona piosenka w radiu. Trzeba to ćwiczyć tak jak czytanie, pisanie czy grę na instrumencie. Trzeba trenować w sobie uważność na takie rzeczy i umiejętność zachwycania się nimi. Ile razy łapałam się na tym, że jeszcze tylko zrobię to czy tamto i już będę szczęśliwa. Tak jakby bycie szczęśliwym było od czegoś zależne, czymś warunkowane. Tylko po co czekać, skoro życie jest tu i teraz? Aniela właśnie tego mnie uczyła. Cieszyć się chwilą, tym momentem, który właśnie przeżywam, i dostrzegać w nim coś wyjątkowego. Ona to potrafiła! Doświadczała życia dosłownie: chodziła boso po trawie o poranku, kąpała się nago w jeziorze, tańczyła z rozwianymi włosami na ulicy w środku dnia, śpiewała na cały głos do księżyca i zasypiała w hamaku pod gołym niebem, wpatrując się w gwiazdy. W każdej z nas drzemie odrobina szaleństwa. Ja zawsze wstydziłam się być taka jak Aniela; ona mnie nauczyła, jak odrzucić to uczucie zakłopotania i wyzwolić te silne, często tłumione emocje.

Już jako dzieci często słyszymy, że czegoś nam nie wypada, że źle się zachowujemy, że mamy być grzeczne... Ale co to tak naprawdę znaczy? Mamy dopasować się do jakiegoś kanonu bycia poukładanym dzieckiem, do jakichś norm społecznych mówiących, że dziewczynce czy chłopcu nie przystoi tak się zachowywać? Myślę, że najwyższa pora rozprawić się z tymi wtłaczanymi nam

do głowy stereotypami i hasłami i wykrzesać z siebie radość życia. Na bycie szalonym nigdy nie jest za późno!

Każda z nas ma inną historię. Jednych życie bardziej doświadczają niż innych, ale ponoć dostajemy tyle, ile jesteśmy w stanie udźwignąć. Mamy różne marzenia, inaczej definiujemy szczęście. Niemniej jednak warto zacząć ćwiczyć uważność. Bo szczęście nie jest stanem ciągłym. To ulotne chwile, które składają się na sumę życia. Szczęście to stan umysłu. Gdy patrzyłam na Anielę w chwilach jej szamańskiego tańca, widziałam, że daje jej to poczucie spełnienia, i zazdrościłam jej tej wolności i radości.

Aniela nauczyła mnie jeszcze jednej ważnej rzeczy – by zawsze wychodzić do ludzi. Powtarzała, że to nieważne, jak jesteś zraniona, zmęczona czy przestraszona konfrontacją z drugim człowiekiem, poświęć mu chwilę – popatrz w oczy, wysłuchaj. Dać drugiemu człowiekowi czas i uwagę to wysłać komunikat: **JESTEŚ WAŻNY**. Jestem jej za to niebywale wdzięczna, bo dowiedziałam się, że nawet jeśli nie masz dużo do ofiarowania innym, ale mimo wszystko starasz się dawać ludziom coś z siebie: uwagę, empatię, uśmiech, dobre słowo, tyle, na ile cię stać, to dostajesz w zamian dobro, które cię wypełnia, i dzięki temu zyskujesz nowe siły i wzrastasz. To wcale nie jest łatwe, zwłaszcza gdy ludzie wokół zawodzą, ale sekret tkwi w tym, żeby niczego nie oczekiwać, być totalnie szczerym i bezinteresownym. Nie traktować tego daru z siebie jako handlu wymiennego.

Spróbuj zrobić coś takiego: zatrzymaj się, porzuć swoje dzisiejsze plany, zauważ drugiego człowieka, wysłuchaj jego historii, napij się z nim herbaty, zajrzyj mu głęboko w oczy. Zobacz, ile to sprawi ci radości. Ile znajdziesz w takiej chwili spełnienia.





Nie wstydz się swoich łez,
niech płyną,
a kiedy już spadnie ostatnia,
otrzyj je i stań do walki
o swoje szczęście.

Świat po pandemii nie jest już tym światem, który znaliśmy. Mówiło się, że to wydarzenie nas do siebie zbliży. Z moich obserwacji wynika jednak, że jest wręcz przeciwnie. Nie umiemy być blisko, a podziały stały się dużo wyraźniejsze. Staliśmy się samotnymi wyspami. W takim świecie jeszcze trudniej o uwagę drugiego człowieka. Ludzie nie chcą słuchać, nie chcą się zatrzymać, pędzą zagapieni w swoje telefony, ze słuchawkami w uszach, mają swoje sprawy i problemy. Dlatego tak bardzo cenię to, że znam Anielę: wolnego, kolorowego ptaka, który umie cieszyć się życiem.

I tu moja historia o Anieli mogłaby się skończyć, ale jest też na niej rysa, pęknięcie, i o tym też chcę ci opowiedzieć. Ludzie potrafią być piękni, ale mogą też zawodzić i nie ma w tym nic zaskakującego. Tak skonstruowany jest człowiek. Nie jesteśmy bytem doskonałym i nic nie jest nam dane raz na zawsze. Czasem ktoś pojawia się w twoim życiu tylko na chwilę, innym razem zostaje na dłużej, rzadko na stałe. Jedno jest pewne – o przyjaźń trzeba dbać, trzeba ją pielęgnować, podlewać wodą ze źródła uwagi, obecności i czułości. Nie można mieć żalu o to, że ludzie odchodzą. Po prostu czasem bywa tak, że wasze drogi naturalnie się rozchodzą, ale to nie znaczy, że kiedyś się znowu nie przetną. Trzeba też umieć docenić tę chwilę, która została wam podarowana przez los, i wracać do niej pamięcią. Te dobre wspomnienia już na zawsze będą cię budować i będą częścią waszej historii.

Kiedy nabrałam sił i nauczyłam się od Anieli wyrozumiałości dla swoich wad i łagodności wobec swoich kompleksów, zaczęłam na nowo budować swój świat. Silna i świadoma. Wystarczająca. Aniela patrzyła na to z podziwem, mówiła, że rozkwitłam jak kwiat. Wtedy zaczęła znikać z horyzontu, bo wiedziała, że mam już dość odwagi, by iść dalej sama. Początkowo byłam lekko spanikowana, ale w końcu zrozumiałam, że pora odciąć pępowinę



i zacząć żyć. Czy mam do niej żal, że nie została na dłużej? Jak mogłabym mieć do tego prawo? Jestem wdzięczna, że tyle od niej dostałam: uwagi, siły do zmiany, wsparcia. Każda z nas podąża dziś w swoim kierunku. Każda czegoś się nauczyła i tworzy swój szczęśliwy świat.

Wszystkie opisane w tej książce kobiety są jak drogowskazy w moim życiu na drodze do kobiecości. Są jasnymi punktami. Latarniami. Dzięki nim nie zabłądziłam, jestem dziś świadomą siebie, szczęśliwą kobietą. Ale moje życie to też cała masa rozczarowań, spotkań z kobietami, które raniły, upokarzały, przywłaszczwały, szły po trupach do celu, wbijały nóż w plecy. Pamiętam ich twarze i imiona, ale nie chowam już urazy. Wybaczam. Idę dalej. To ważne doświadczenia. Zarazem cieszę się, że mam je już za sobą. Skąd ta pewność, że to mnie już nie dotyczy? Przecież wciąż jeszcze spotykam kobiety, które „gryzą”. Różnica polega na tym, że dziś nie jestem już dziewczyną, której mogą zrobić krzywdę. Znam swoją wartość i siłę. Umiem ochronić swoje czułe i słabe miejsca.

Jeśli to teraz czytasz i płaczesz przez jedną z takich kobiet, wierz mi, że twoje łzy kiedyś wyschną, a ty wyjdiesz z tego silniejsza i mądrzejsza o nowe doświadczenie i jeśli tylko będziesz wyciągać właściwe wnioski – nie pójdziesz drogą oko za oko, ząb za ząb, nie będziesz zagrzebywać się w przeszłości – staniesz się jedną z nas: kobietą świadomą, piękną wewnątrz, która potrafi doceniać i budować inne kobiety. Tego ci życzę.



Kiedy patrzę w swoje odbicie w lustrze,
widzę kobietę, którą lubię,
z którą chciałabym się zaprzyjaźnić.

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Anna Śledzikowska

Korekta: Agnieszka Zielińska, Klaudia Bień

Projekt okładki i ilustracji: Poziomka Studio Emilia Piechowicz

Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska

Fotografie: Tola Piotrowska

ISBN 978-83-277-3488-4

MANDO

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260

www.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa: EDICA • Poznań