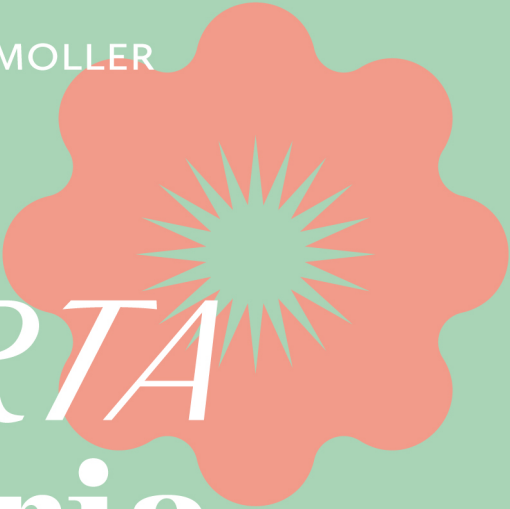


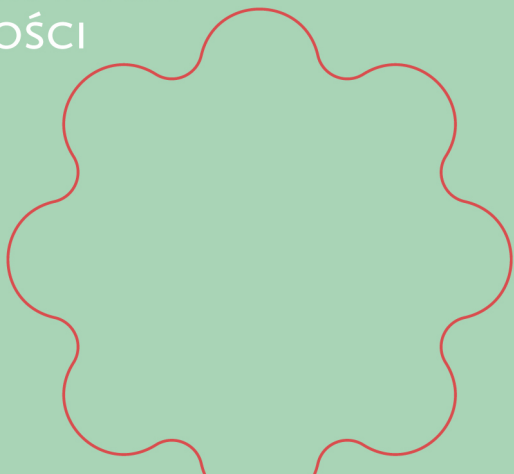
MAJA
KOMASIŃSKA-MOLLER



MARTA i Maria

JAK POCZUĆ SIĘ
SPEŁNIONĄ
MIMO WEWNĘTRZNYCH
SPRZECZNOŚCI

Wydawnictwo WAM
+ A M D G +



MAJA
KOMASIŃSKA-MOLLER

MARTA **i Maria**

JAK POCZUĆ SIĘ
SPEŁNIONĄ
MIMO WEWNĘTRZNYCH
SPRZECZNOŚCI

Wydawnictwo WAM

SPIS TREŚCI

OD AUTORKI	7
MARIA I MARTA W JEDNYM STAŁY DOMU	11
 CZĘŚĆ I	17
I. DREAM TEAM. MARTA I MARIA, CZYLI JA	19
II. MODLITWA	35
III. W JEDNYM DOMU	55
IV. ECHA DZIECIŃSTWA	73
V. WYJŚĆ DO ŚWIATA	97
 CZĘŚĆ II	121
VI. WOŃ OLEJKU	123
VII. „POTRZEBA NIEWIELE”	145
VIII. PRZEWODNIK PO SWOICH MARZENIACH	169
IX. SZTUKA MARNOWANIA CZASU	185
 CZĘŚĆ III	205
X. WSZYSTKIE NASZE POŻEGNANIA	207
XI. ŻYCIE Z WIDOKIEM NA NIEBO	233
XII. BOSKIE ZERO WASTE	251
 WIĘCEJ NIŻ POSŁOWIE	265

© Wydawnictwo WAM, 2025

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Klaudia Bień

Korekta: Marta Koziak-Podczerwińska, Anna Suchańska

Projekt okładki, skład i opracowanie graficzne:

Poziomka Studio Emilia Piechowicz

ISBN 978-83-277-4318-3

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: GRAFART1 • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

A dom napełnił się wonią olejku...

(J 12,3)

Nie ma nic innego, nic lepszego,
nic bardziej radosnego i uszczęśliwiającego
niż próba wniesienia swego wkładu w szczęście i dobro innych*.

* M.B. Rosenberg, *W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji*, tłum. B. Malarecka, D. Syska, Warszawa 2022, s. 168.

OD AUTORKI



Słowo pisane może się kojarzyć (słusznie!) z przekazywaniem określonego komunikatu. Kartka z podręcznika, wyciąg z konta bankowego czy urzędowe pismo niosą za sobą bardzo konkretne treści. Książka, którą trzymasz w dłoniach, nie jest jednak ani podręcznikiem, ani poradnikiem, ani przewodnikiem. To bardziej zapis podróży i zaproszenie do wyruszenia w drogę. Nie chciałabym podczas tej wędrówki niczego narzucać; mogę tylko podzielić się tym, co odkryłam, i dodać ci odwagi w szukaniu tego, co może być dla ciebie ważne. Mogę też opowiedzieć ci o tych szlakach, które przeszłam do tej pory. Kolejne odkrywam powoli, wyciągając wnioski z błędnie wybranych dróg i słuchając odpowiedzi życzliwych ludzi, którzy czasem mówią: „Patrz! Tam za horyzontem jest niesamowicie pięknie!”.

Bo jest, naprawdę.

Więc popatrzmy razem. Pod nogi, na horyzont i na to, co za nim. Bez oceniania i etykietowania – że coś w tobie jest nie tak, że powinno być inaczej. Albo że ja wiem lepiej, bo zdarłam buty na

niejednym szlaku. Chciałabym być w tym czasie po prostu kimś, kto idzie razem z tobą, towarzyszy ci w tej podróży.

Słowo pisane bywa często nie tylko komunikatem, lecz także lustrem. Gdy nie znamy autora osobiście, zostają nam tylko jego czy jej słowo i nasze doświadczenia, emocje, interpretacje.

Lustro. Można w nim zobaczyć wzruszenie, skonfrontować się z dobrymi wspomnieniami albo poczuć chęć wejścia w dyskusję czy nawet kłótnię (śmiało! Nie obrażę się).

Słowa, które poniżej przeczytasz, napisało życie. Pewnego dnia po prostu popłynęły z siłą tak ogromną, że zadałam sobie pytanie: czy książkę się pisze, czy się ją z siebie wyławia? Niech i w tobie coś dzisiaj: popłynie, rozbłyśnie, zadźwięczy, rozkołysze się, poruszy. Obyś mogła dostrzec, że dano ci szansę odbycia fascynującej podróży.

I niech ta podróż będzie dobra.

MARIA I MARTA W JEDNYM STAŁY DOMU



Jest dużo poradników, które próbują uczyć nas, jak być szczęśliwymi. Jednym z określeń związanych ze sztuką dobrego życia jest na przykład duńskie „hygge”, które weszło do powszechnego obiegu i wyraża bardzo konkretne tęsknoty. Tylko jak znaleźć szczęście, jeśli mam w sobie pragnienia, które są przeciwstawne? I nie, nie chodzi mi tutaj o (pozornie) proste, zero-jedynkowe dylematy. Wcale nie mam na myśli tego, o czym pisał święty Paweł – że jestem rozdarta między dobrem a złem, między Bożym działaniem a pokusami: „Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię właśnie zło, którego nie chcę” (Rz 7,19). Dobro można realizować na tyle sposobów, że czasem chcę wybierać różnie. Pragnę być wśród ludzi i dzielić ich energię, ale też побыć sama, w ciszy i skupieniu. Marzę o zdobywaniu szczytów, podejmowaniu wysiłków i celebrowaniu swoich osiągnięć, ale chcę też nic nie musieć, niczego nie dokonywać i niespiesznie chłonać dzień. Przepis na szczęście? Ale które? Bo jego definicji mogłabym podać zbyt wiele...

M.M. – to inicjały moich dwóch pierwszych imion: Maja Magdalena. Ale też trochę: biblijne Maria i Marta. Maria – rozmarzona,

rozmodlona, zachwycająca się ciszą spokojnego poranka czy niesamowitym kolorystycznym współgraniem chabrów na tle błękitnego nieba. I Marta – rozsądna i konkretna. Ta, dla której chabry to ładne, owszem, ale jednak chwasty: nieprzydatne i przeznaczone do wypielenia. Więc raz, raz, do roboty!

Zastanawiam się, jak mógłby wyglądać opis odwiedzin Jezusa w domu Marty i Marii, gdyby działo się to dzisiaj. Relacja z tej wizyty mogłaby brzmieć następująco:

„Panował lekki nieład, więc przeprosiłam za bałagan i poszłam do kuchni. Zaparzyłam najlepszą kawę, którą podałam z eklerami i sernikiem baskijskim, ale postanowiłam zrobić też coś wytrawnego, nawet jeśli miałyby to być zwykłe kanapki. Maria jak zwykle zniknęła z zasięgu wzroku...”

Albo:

„Panował lekki nieład, dlatego rzuciłam poduszkę na ziemię i usiadłam wygodnie. Czas zatrzymał się w miejscu, kiedy Go słuchałam. Kawę zauważyłam dopiero, gdy wystygła. Eklery były zacne! A Marta wkurzona”.

Piszę te słowa, mając przed oczami ostatnie lata, kiedy to Marta miała decydujący głos w moim wewnętrznym dream teamie. Potrafiła ona dobrze ocenić sytuację, wyznaczyć cel i metodycznie

do niego podążać. Jednak idąc narzuconym przez nią tempem, prawie wykończyłam się z przepracowania. To był ten moment, kiedy zdecydowanie bardziej polubiłam Marię. Z nią można było odpocząć, pogapić się w niebo, nie liczyć czasu, pieniędzy, wykorzystanych czy zmarnowanych szans. Chociaż – jednocześnie – gdy to Maria prowadzi, nigdy nie jesteś pewna, jak ułoży się dzień, czy uda ci się coś zaplanować, dojść do celu, a nawet... zjeść. Dla Marii są to sprawy drugorzędne.

Nie da się dobrze funkcjonować, wpadając ze skrajności w skrajność. Potrzebuję w życiu spójności, równowagi, funkcjonowania opartego na wszystkich moich zasobach. Osiągnięcie złotego środka jest jednocześnie znacznie trudniejsze, niż przedstawiają to poradniki. Nie wystarczą rady, które bardzo dobrze brzmią na papierze i w wyobraźni: uważność w czasie picia herbaty i otulenie się ciepłym kocem, by odzyskać spokój i harmonię. Nie pomogą podróże na koniec świata, wybranie się na basen czy do kosmetyczki, nawet pójście do kościoła. Nie przyda się nic, co jest chwilowym wyjściem z domu, ze swojej codzienności. Potrzebne są nowe nawyki, które pomogą być bliżej siebie, otulić siebie ze wszystkim, co dochodzi w nas do głosu.

Można powiedzieć, że Marta powinna częściej patrzeć na Jezusa (choć na Marię oczywiście też). Marii z kolei przydałoby się częściej spoglądać na Martę (nie rezygnując z patrzenia na Jezusa). Proste? Pewnie! I gdyby te dwa zdania udało się wcielić w życie,

można by książkę zakończyć już tutaj. No, ewentualnie warto by dodać jeszcze ten ważny fragment Psalmu 133: „Oto jak dobrze i jak miło, gdy bracia mieszkają razem...” (Ps 133,1).

Marta i Maria mogą razem współpracować i uzupełniać się tam, gdzie jest to potrzebne. Mogą razem chwalić Boga i tworzyć zgrany zespół, który funkcjonuje bez tarć i nieporozumień, bez wewnętrznych konfliktów i wątpliwości. Chyba że u ciebie jest jednak inaczej? Jeśli tak, to ja, M.M., zapraszam cię pod swój dach.

Marta i Maria w jednym stały domu.
Marta rozsądek ceniła nad miarę,
Maria, nie wchodząc w drogę nikomu,
Bardziej uczuciom dawała wiarę.

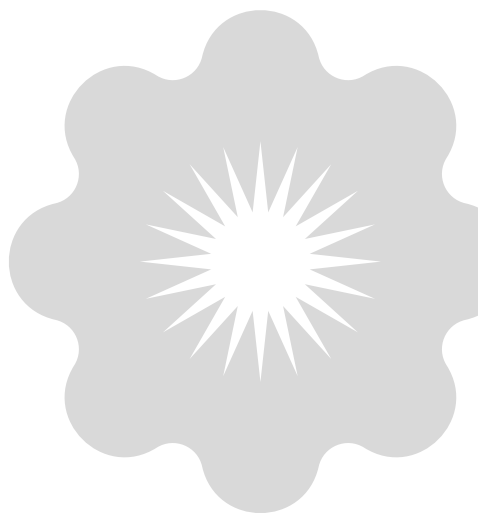
Obiad, zmywanie, kuchnia, podłoga,
Trwa nieustannie to zaprzętanie.
„Czy można w biegu przegapić Boga...?”
Maria zadaje dziwne pytanie.

„Jak Go odnaleźć mimo hałasu,
Gdy cały świat jest na mojej głowie?
Jak z Nim rozmawiać, gdy nie ma czasu?”
Usiądź, posłuchaj, On ci podpowie...

W dalszej ich drodze przyszedł do jednej wsi. Tam pewna niewiasta, imieniem Marta, przyjęła Go w swoim domu. Miała ona siostrę, imieniem Maria, która usiadłszy u nóg Pana słuchała Jego słowa. Marta zaś uwijała się około rozmaitych posług. A stanąwszy przy Nim, rzekła: «Panie, czy Ci to obojętne, że moja siostra zostawiła mnie samą przy usługiwaniu? Powiedz jej, żeby mi pomogła». A Pan jej odpowiedział: «Marto, Marto, martwisz się i niepokoisz o wiele, a potrzeba «mało albo» tylko jednego. Maria obrała najlepszą część, której nie będzie pozbawiona».

(Łk 10,38–42)

CZĘŚĆ I



I. DREAM TEAM. MARTA I MARIA, CZYLI JA



Nie wiem, z jakiego powodu sięgnęłaś po tę książkę. Bardzo możliwe, że jednym z nich jest poszukiwanie sposobu na lepsze poznanie siebie. Może zmagasz się z trudnościami albo szukasz odpowiedzi na ważne dla ciebie pytania, również te dotyczące twojej osobowości. A ciekawość siebie jest silna. Z tego powodu powodzeniem cieszą się psychotesty i horoskopy. Kim jestem? W jaki sposób warunkuje to moje wybory? Do czego mnie to doprowadzi? Która z nas nie zadawała sobie takich pytań...

Szukamy wiedzy o sobie, by zrozumieć pewne kwestie. Dążymy zaś do zrozumienia, by znaleźć spokój. Spokój odnajdujemy też często w świadomości własnego wpływu. Można więc powiedzieć, że wiedza o sobie bywa paliwem dla procesu kontrolowania siebie i rzeczywistości. To kontrolowanie jest jednak w dużym stopniu iluzją. Nie mamy wpływu na uczucia i działania innych ludzi, z którymi wchodzimy w interakcje. Nie jesteśmy też w stanie nakazać własnemu organizmowi, by przestał się denerwować albo żeby w gardle nie pojawiała się ta dziwna klucha, która utrudnia mówienie i sprawia, że łyż napływają do oczu...

Mimo wszystko jednak świadomość tego, dlaczego coś nas pociąga, a coś odrzuca, albo dlaczego reagujemy w konkretny sposób, daje pewnego rodzaju ulgę i oparcie. Zanim zaprzyjaźniłam się z Marią i Martą, myślałam o sobie, używając pojęć związanych z neurobiologią, która dobrze tłumaczy to, co czasem dla mnie samej jest we mnie niezrozumiałe. Wiecie, jak zachowuje się zbuntowany dwulatek, prawda? Ale dlaczego czasem w podobny sposób zachowuje się dorosła kobieta – mimo że potem pogrąży się w wyrzutach sumienia i wstydzie?

W latach pięćdziesiątych neurobiolog Paul D. MacLean przedstawił teorię dotyczącą funkcjonowania mózgu. Wyjaśniając jego budowę i funkcję, podzielił go na trzy części: mózg gadzi, mózg ssaczy i korę mózgową. Części ewolucyjnie starsze (mózg gadzi i ssaczy) przejmują kontrolę w sytuacji walki lub ucieczki, kiedy trzeba działać szybko i instynktownie, na zasadzie prostej reakcji na bodziec (a więc bez refleksji i kontroli wyższych ośrodków neuronalnych). Człowiekowi pierwotnemu taka reakcja mogła uratować życie, gdy na przykład został napadnięty przez dzikie zwierzę. W naszej codzienności układ ten również reaguje bezbłędnie, kiedy grozi nam poważne niebezpieczeństwo. Aktywuje się jednak dużo częściej niż w czasach prehistorycznych – także w chwilach, w których pojawia się bodziec nie tyle faktycznie zagrażający, ile powodujący niemiłą niespodziankę czy frustrację.

Dla dwulatka może być to sytuacja, w której tost z serem będzie pokrojony w trójkąty, a nie w kwadraty. Dla dojrzałej kobiety moment, w którym śpiesząc się, by załatwić wszystkie codzienne zadania, wyleje zupę pomidorową na siebie, podłogę i śnieżnobiałą koszulę, w której miała dosłownie za minutę pojechać do pracy. W obu przypadkach może dojść do wybuchu złości. Prawdopodobnie lepiej poradzi sobie z nim osoba dorosła, ponieważ w jej mózgu kora przedczołowa jest już w pełni rozwinięta (w przeciwieństwie do dziecka, u którego proces rozwoju wciąż trwa). To właśnie ta część płata czołowego odpowiada za kontrolowanie impulsów, motywację i umiejętność planowania.

Teoria „trójdzielnego mózgu” została przez środowisko naukowe skrytykowana jako nadmiernie uproszczona. Pokazuje ona jednak obrazowo, w jaki sposób funkcjonuje mózg i skąd biorą się niektóre nasze reakcje. Mnie również czasem bardzo pomaga uświadomienie sobie ich faktycznego źródła. Mogę wtedy zyskać odrobinę dystansu i powiedzieć do siebie: „Oho, czuję złość, czyli moje ciało migdałowe w bardzo silny sposób dochodzi do głosu”. To ułatwia zadanie sobie kolejnego pytania: „O co ta złość – i moje ciało migdałowe – chce zadbać?”. Jeśli następnie wezmę kilka spokojniejszych oddechów, a w tym czasie do głosu dojdzie kora przedczołowa, emocjonalna burza powoli się wyciszy. Można wytrzeć rozlaną zupę, koszulę zmienić na T-shirt i nawet zacząć się śmiać z tego, co przed chwilą totalnie wyprowadziło nas z równowagi.

W podobny sposób pomaga mi świadomość zróżnicowania funkcji półkul mózgowych. Wiedza na ten temat sprawia, że lepiej rozumiem, jak to się dzieje, że faktycznie „kobieta (choć zapewne nie tylko ona) zmienną jest”. Bo taka właśnie jestem – czasem poważna, innym razem romantyczna; chwilami asertywna, kiedy indziej zupełnie niepotrafiąca być „przy sobie”; czasami skupiona na codziennych obowiązkach, a niekiedy odpływająca w marzenia. Często rozmyślam o wielkich rzeczach i mam niezłomną wiarę w to, że są one możliwe do osiągnięcia; ale są też chwile, kiedy bliższe mi jest „mędrca szkiełko i oko” i ostrzegam samą siebie, by nie porywać się z motyką na słońce. To jaka w końcu jestem? I kiedy tak naprawdę jestem sobą?

DWIE PÓŁKULE, JEDEN MÓZG

W latach sześćdziesiątych przeprowadzono badania wśród pacjentów z uszkodzeniem prawej lub lewej półkuli mózgowej*. Na ich

* J. McFie i O. Zangwill w badaniu z 1960 roku zaobserwowali, że rysunki badanych pacjentów z uszkodzeniami lewej półkuli mózgowej zawierały wyłącznie kontury przedmiotów, bez szczegółów. U pacjentów z uszkodzeniem prawopółkulowym działo się odwrotnie – podkreślali i zwielokrotniali rysowane detale, przez co rysunek stawał się nieczytelny. Podobne badania cztery lata później przeprowadzili G. Arrigoni i E. De Renzi, którzy te same obserwacje poczynili w czasie zadań polegających na ułożeniu przez pacjentów określonego wzoru graficznego z klocków. Zob. M. Senderecka, *Różne punkty widzenia prawej i lewej półkuli mózgu*, „Przegląd Psychologiczny” 2007, t. 50, nr 2, s. 149–164.

podstawie wyciągnięto wnioski, że obie półkule mózgowe pełnią różne funkcje: lewa odpowiada za funkcje językowe i myślenie analityczne, a prawa – za przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne i postrzeganie holistyczne, czyli całościowe. Kolejne lata badań i popularyzacja tej teorii przyniosły jeszcze bardziej szczegółowe koncepcje. Artykuły popularnonaukowe i różnorodne strony internetowe mogą nam podpowiadać, że lewa półkula odpowiedzialna jest za myślenie logiczne, zdolności matematyczne, pisanie, planowanie, dostrzeganie szczegółów – a więc jest „chłodna” i „werbalna”. Prawa półkula przeciwnie – jest „artystyczna” i „gorąca”; odpowiada za wyobraźnię, intuicję, kreatywność, wizualizację, muzykalność. Lewa półkula lubi definicje, liczby, przewidywania i reguły. Prawa nie skupia się na szczegółach, lecz patrzy na całość, czyli widzi połączenia i zależności między tym, co dla lewej jest tylko zbiorem elementów. To również prawa półkula zareaguje, gdy usłyszysz żart, przeczytasz wiersz czy posłuchasz piosenki Młynarskiego, bo to dzięki niej rozumiemy metafory, ukryte znaczenia czy ironię. W naszym mózgu są obie: ona-analityczka i ona-poetka. A może raczej: ty-analityczka i ty-poetka. Jedna i ta sama, choć nie taka sama, ty.

W miarę upływu czasu i wraz ze wzrostem zainteresowania tym tematem wiedza dotycząca funkcjonowania naszego mózgu stała się bardziej popularna, dostępna, a dla niektórych również dochodowa. Spotkałam się na przykład z propozycjami treningu konkretnej półkuli, jak również z przekonaniem (błędnym), że każdy

z nas jest już z góry skazany na to, kim będzie – z racji przewagi jednej z nich. Czyli jeśli dominuje u ciebie lewa półkula, to masz szansę być dobrym inżynierem, ale trzymaj się z daleka od filharmonii czy akademii sztuk pięknych. Ewentualnie możesz zdecydować się na trening i rozwijać konkretne umiejętności związane z funkcjami półkuli, która u ciebie działa słabiej. Gdyby tak jeszcze określić w procentach, ile jest tej dominacji i w jakiej konkretnie przestrzeni sterowanej przez daną półkulę... życie byłoby prostsze, prawda? Jednym kliknięciem mogę sprawdzić zawartość dysku C i D w moim komputerze i wydajność procesora – a gdyby nauka dała nam podobne możliwości w zakresie tego, co dotyczy funkcjonowania naszego umysłu?

Niestety, to nie jest takie proste. Artykuły popularnonaukowe, mimo przybliżania tematu, jednocześnie utrwalają niektóre błędne przekonania i mity dotyczące działania mózgu. Owszem, nasze półkule mózgowe są odpowiedzialne za różne funkcje, ale nie na zasadzie ostrego i nieskomplikowanego podziału. Różnice w ich funkcjonowaniu są subtelne, a ich praca wzajemnie się uzupełnia. I tak, na przykład, chociaż to lewa półkula odgrywa główną rolę w procesach językowych, prawa również ma swój wkład w część procesów związanych z rozumieniem mowy*. W lewej półkuli

* A. Wolna, *Asymetria przetwarzania językowego – rola prawej półkuli w rozumieniu i analizie komunikatów językowych*, „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 2017, t. 12, nr 1, s. 12–19.

znajdują się ośrodki mowy*, ale to prawa półkula w czasie wypowiedzi zapewni jej odpowiednią formę, zabarwienie emocjonalne, intonację i rytm. Odmienne działanie obu półkul mózgowych ma na celu połączenie się w jeden proces, który umożliwia nam rozumienie świata i napływających z niego informacji. Jest w nas zróżnicowanie, ale nie oznacza ono podziału i sprzeczności.

Gdyby spojrzeć na różnorodność naszych pragnień i dążeń w podobny sposób – jaka to nowa perspektywa! Ja sama doświadczam w sobie tej różnorodności, a niekiedy wręcz sprzeczności. Opo-
wieść o Marii i Marcie była dla mnie początkowo metaforycznym rozwinięciem koncepcji prawo- i lewopółkulowości. Mamy przecież Marię, która jest wrażliwa i uczuciowa, nie analizuje ani kalkuluje, tylko rozlewa drogocenny olejek. Marię, która potrafi zostawić cały świat i siedzieć, zasłuchana w słowa Jezusa. Idzie za głosem serca, nie patrząc na innych, ale może też czasem cierpi przez to, że czuje, doświadcza, odbiera rzeczywistość wszystkimi zmysłami, zbyt mocno. I mamy Martę: rozsądną, rozważną, skupioną na konkrecie. Marta potrafi dostrzegać wyzwania płynące z rzeczywistości w różnych sytuacjach. Gość w dom – jedzenie na stół. Planuje, przeprowadza działania, wchodzi w rozmowę (w swoim domu czy po śmierci Łazarza) z konkretnymi pytaniami. Jednocześnie zgaduję, że może mieć tendencję do zatracania się

* Ośrodek ruchowy mowy (ośrodek Broki) w płacie czołowym, ośrodek czuciowy mowy (ośrodek Wernickego) w płacie skroniowym.

w aktywności, ukrywania własnych uczuć, bycia „siłaczką”, która dźwiga zbyt wiele, ale nie daje tego po sobie poznać.

Przez długi czas te dwie postawy były dla mnie jak dwie skrajności. A jeśli coś jest skrajne, jak ogień i woda, ciężko to połączyć. Można jedynie przechodzić z jednego bieguna na drugi, wciąż w rozdarciu i przekonaniu, że czegoś nam brakuje (bo można być „albo-albo”). Gdyby jednak spojrzeć na to inaczej? Nie jak na skrajność, lecz na różnorodność, która ma być pomocna – niczym dwie nogi, na których stajemy, by dobrze poczuć ziemię pod stopami, a potem ruszyć do przodu. Albo dwa koła roweru, niezbędne do tego, by mógł jechać.

Można te części poznać i przyjąć. Zobaczyć ich mocne i słabe strony, a potem przytulić w sobie. Objąć bogactwo zdroworozsądkowego podejścia i aktywizmu Marty. Przygarnąć delikatność, wrażliwość i uczuciowość Marii. Połączyć je w sobie, bo one najlepiej czują się razem. Nie oceniać, nie odrzucać, nie pozbawiać siebie tego, czego jeszcze dziś nie rozumiemy. Po prostu spojrzeć na to i pozwolić sobie na naukę integracji, współdziałania, trwania w fascynującym procesie, jakim jest bycie sobą.