



SUSANNE HÜHN

# WEWNĘTRZNE DZIECKO

Jak uwolnić się  
od poczucia winy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



WEWNĘTRZNE  
DZIECKO



SUSANNE HUHN

---

# WEWNĘTRZNE DZIECKO

---

Jak uwolnić się  
od poczucia winy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloškowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie 1  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8171-118-0

Tytuł oryginału: Das Innere Kind – Schuldgefühle loslassen

© 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany  
Original Title: Das Innere Kind – Schuldgefühle loslassen

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Wstęp.....	7
Skąd się bierze poczucie winy?.....	9
Co wewnętrzne dziecko ma wspólnego z poczuciem winy?.....	23
Wewnętrzna podróż: uwolnienie się od dawnych umów .....	52
Przejęcie opieki nad wewnętrznym dzieckiem....	57
Ćwiczenie: nawiązanie kontaktu z wewnętrznym dzieckiem .....	58
Wewnętrzna podróż: zrozumienie i wzmocnienie rezyliencji.....	62
Ćwiczenie: doświadczanie bycia cudzym wewnętrznym dzieckiem, które wpadło w tarapaty .....	68
Zapewnienie bezpieczeństwa wewnętrznemu dziecku .....	75
Wewnętrzna podróż: uwolnienie własnego wewnętrznego dziecka .....	77
Wewnętrzna podróż: czarodziejski ogród wewnętrznego dziecka .....	81

Wewnętrzna podróż: zapewnienie bezpieczeństwa własnemu wewnętrznemu dziecku .....	88
Wewnętrzna podróż: oddanie w dobre ręce cudzego wewnętrznego dziecka .....	91
Wewnętrzna podróż: radykalna samoobrona .....	95
Wewnętrzna podróż: zwolnienie nazbyt skorej do pomocy części siebie .....	100
Wewnętrzna podróż: sprowadzenie z powrotem do siebie własnego wewnętrznego dziecka .....	103
Posłowie .....	107
O Autorce .....	109



## Wstęp

**D**rogi czytelniku, poczucie winy ciąży nam jak ołów. Odbiera radość życia, wewnętrzną wolność i lekkość, za którymi tak bardzo tęsknimy. Kiedy dręczy nas poczucie winy, obwiniamy sami siebie, tłamsimy się, złorzeczmy sobie, nie pozwalamy sobie na bycie szczęśliwym i zadowolonym, dopóki nie staniemy się perfekcyjni i nie wypełnimy wszystkiego, czego chcą od nas inni albo przynajmniej mogliby chcieć. Nie wolno nam być szczęśliwym, dopóki inni, przeważnie bardzo konkretnie określani bliscy nam ludzie także nie staną się szczęśliwi. Poczucie winy odbiera nam oddech. Paraliżuje nas lęk, że postąpimy niewłaściwie, raniąc tym innych. Poczucie winy ciąży nam. Przybiera maskę „opiekuńczości” i „poczucia obowiązku”, jest wielowarstwowe.

Skąd się jednak bierze poczucie winy? Czy w ogóle czemuś służy? I jak się od niego uwolnić? Bo jedno

jest jasne: poczucie winy nikogo jeszcze nie uczyniło bardziej szczęśliwym i odprężonym. Ani ciebie, kiedy go doświadczasz, ani ludzi, których chcesz chronić. Zależy mu tylko na tym, abyś znów wracał do starych przyzwyczajzeń i ponownie dawał się wykorzystywać, brał na siebie zbyt wiele i ponad właściwą miarę był dostępny dla innych. Poczucie winy przypomina niespiesznie działającą emocjonalną truciznę, od której wolno ci się raz na zawsze uwolnić i pozbyć jej.

A jednak ten osobliwy emocjonalny twór ma swój sens. Nie jest to bowiem autentyczne uczucie. Za unoszącym się niczym opary poczuciem winy bardzo zręcznie kryją się zazwyczaj uczucia prawdziwe.

## Skąd się bierze poczucie winy?

**P**erfidia sytuacji polega na tym, że poczucie winy ma przeważnie całkiem realne źródło, tyle że głęboko ukryte. Kiedyś w przeszłości, przeważnie jako dziecko, nieświadomie obiecałeś coś, czego (już) nie możesz dotrzymać. Dlatego, że przestało to leżeć w twojej mocy, albo dlatego, że sam już w ogóle nie wiesz, jakiego rodzaju była to obietnica.

Wstyd spowodowany tym, że się kogoś (rzekomo) zostawiło na lodzie, nawet jeśli w żaden sposób sobie tego nie uświadamiamy, może doprowadzić do poważnej choroby. A przynajmniej zatruwa radość życia i uniemożliwia podążanie szczęśliwie i w spokoju własną drogą. Robi to wrażenie, jakbyś zawarł emocjonalny pakt mówiący, że nie wolno ci dobrze sobie radzić w życiu, a przynajmniej lepiej niż twojej matce, ojcu lub chorej siostrze, że nie wolno ci się uniezależnić,

stanąć na własnych nogach. A może i to, że nie masz prawa nikogo potrzebować ani nigdy być nieszczęśliwym. Istnieje wiele najrozmaitszych paktów, które wzajemnie sobie przeczą, a wszystkie one odbierają ci wolność.

Zatem u podstaw każdego rodzaju poczucia winy leży jakaś obietnica, której nie możesz dotrzymać. Ważne jest, aby to wiedzieć, gdyż wie o tym twoja podświadomość. A ona jest nieprzekupna. Stąd też nie możesz tak po prostu wyperswadować sobie poczucia winy. Jest ono nielogiczne i kryje głęboki ból – przeważnie nawet nie twój własny. Dlatego siłą samego rozumu daleko nie zajdziesz, bez względu na to, jak ważne miejsce zajmuje on w twoim życiu.

Wyberzemy się w podróż badawczą. Wspólnie zrozumiemy, jaką złożyłeś obietnicę i jak ją możesz raz na zawsze spełnić lub odwołać. Albowiem czasem, i to nawet dość często, musimy wziąć odpowiedzialność za to, że akurat nie jesteśmy w stanie dotrzymać przyrzeczenia. A to rzeczywiście boli. Bo przecież próbowałeś brać na siebie ból innej osoby, aby ona nie musiała już go odczuwać. Usiłowałeś zachowywać się w taki sposób, aby złagodzić cudzą boleść albo w ogóle nie dopuścić do tego, by się pojawiła.

Przykłady obietnic:

- ★ „Nigdy nie skrzywdzę żadnej żywej istoty”.
- ★ „Uratuję cię”.
- ★ „Nigdy nie będę ci robić przykrości”.
- ★ „Zawsze będę miła”.
- ★ „Robię się tak mały, że mnie w ogóle nie zauważasz”.
- ★ „Uzczęśliwię cię”.
- ★ „Moja miłość daje ci zdrowie”.
- ★ „Nigdy cię nie opuszczę”.

Klasycznym przykładem poczucia winy jest typowe współuzależnienie, które powstaje w okresie dzieciństwa: jeden z członków rodziny ma problem, do którego się nie przyznaje ani też nie próbuje go rozwiązać. Nierzadko jest to choroba, na przykład uzależnienie albo nieleczona depresja\*. Jednak także każde inne zachowanie, które szkodzi rodzinie, może prowadzić do współuzależnienia. Rodzina ukrywa chorobę lub szkodliwe postępowanie, zachowując się, jakby wszystko było w porządku. A ty musisz brać w tym udział. Musisz milczeć, musisz nie tylko znosić zniewagi i wybuchy emocjonalne albo także oziębłość członka rodziny,

---

\* Dr Mona Lisa Schulz oraz Louise Hay w swojej książce „Możesz uzdrowić swój umysł” przedstawiają sposoby na pozbycie się napadów lęku, uzależnień, stresu i depresji. Publikacja jest dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

ale w miarę możliwości nawet jeszcze je ukrywać. Odczuwasz ból i bezsilność swego rodzeństwa, jak również wewnętrznego dziecka twojej matki lub ojca. Może nawet sam jesteś ofiarą krzywdzącego zachowania, jednak nie wolno ci o tym wspominać, aby nie zaburzać struktury rodziny. Podświadomie odczuwasz, że gdybyś opowiedział swoją prawdę, to zachwiałybyś całym systemem, także u innych wywołując dyskomfort, strach, wstyd i ból, na przykład u twojej małej siostrzyczki albo matki, która nigdy naprawdę nie dorosła. Milczysz, starając się uporać ze wszystkim samemu. Bierzesz na siebie wstyd, strach i ból całego systemu, czyli właśnie uczucia, których próbujesz uniknąć dzięki milczeniu.

Jednocześnie oddzielasz się sam od siebie, ponieważ to, co musisz wytrzymywać, jest często nie do zniesienia. To, że musisz się zachowywać, jakby wszystko było w porządku, nieskończenie potęguje ból. Odgradzasz się więc też od tego bólu. Teraz tylko tępe zmęczenie albo osobliwa obojętność znaczą na twojej emocjonalnej mapie miejsce, gdzie szaleje nieszczęście. Miejsce to jednak nadal wpływa na twój stosunek do siebie i życia. Ty jednak omijasz je teraz szerokim łukiem, unikając patrzenia w tym kierunku i – kontynuując tę metaforę – uprzątania ruin i budowania zamiast nich czegoś nowego.

A jak się ma do tego poczucie winy? Odpowiada ono za to, abyś się zachowywał w taki sposób, który przeszkadza ci rozpoznać i odczuwać twój prawdziwy ból i prawdziwe deficyty w rodzinie. Chronisz się przed obszarem wewnętrznej katastrofy, omijając miejsce nieszczęścia. Poczucie winy przypomina znaki objazdu. Trzyma cię z dala od prawdziwych uczuć w tobie. Pomaga dalej funkcjonować, a dzięki temu po mistrzowsku wypełnia swój cel. Ale nie uzdrowi cię to.

Często może nas od tego wyzwolić już samo zrozumienie, że przeliczyliśmy się z siłami. Bez względu na to, jak bardzo serce i anioł w tobie i we mnie chcieliby uleczyć, a przynajmniej złagodzić cierpienia tego świata, mogą to robić tylko warunkowo. Jednak dodając do cierpień świata jeszcze nasze poczucie winy, tylko je powiększamy. A to jesteśmy w stanie zmienić!

Istnieją obietnice, których można dotrzymać oraz takie, których dotrzymać nie sposób. Granice między tym, za co jesteś odpowiedzialny, a tym, za co nie ponosisz żadnej winy, nie są elastyczne i nie podlegają negocjacji. Jest to jednak sprawa niezmiernie wielowarstwowa, podobnie jak samo życie. Za określone aspekty wydarzeń ponosisz może jak najpełniejszą odpowiedzialność, za inne już nie. Gdy gnębi cię poczu-

cie winy, niezmiernie ważne jest, żebyś bardzo dokładnie rozróżniał, gdzie wolno ci coś naprawić, a nawet powinieneś to zrobić, a gdzie masz prawo odpuścić i z pełnym współczuciem obserwować bieg wydarzeń.

Emocjonalna jasność to sprawa życia i śmierci dla każdego, kto cierpi na poczucie winy. Nierzadko pokrywa ono głęboki wstyd, że nie jest się wystarczająco dobrym, i ból, że rodzice nie mogą być z nas tak dumni, bez względu na to, jak bardzo byśmy tego chcieli. Naprawdę niezmiernie często zdarza się, że osoba dotknięta poczuciem winy nosi w sobie ból wewnętrznego dziecka jednego lub kilkorga członków rodziny i próbuje go złagodzić albo przynajmniej nie potęgować. Naturalnie nie udaje się to. Zatem czujemy się winni. Takie to proste.

Ale nie zawsze. Bo naturalnie możesz się też czuć winnym, ponieważ rzeczywiście postępowałeś niewłaściwie. Umówmy się co do jednego: jeśli świadomie kogoś ranisz, nie wspierasz go z tchórzostwa bądź strachu albo też zdradzasz i zostawiasz na lodzie, to będziemy to w tej książce nazywać „ponoszeniem winy”. Prawdziwą winę można przynajmniej naprawić dzięki jakiemuś działaniu, na przykład prośbie o wybaczenie. Nie na darmo istnieje termin „świa-



domość winy” oznaczający, że zdajemy sobie sprawę z własnego przewinienia. Konsekwencją prawdziwej winy, kiedy się ją widzi i rozumie, jest skrucha i szczerą prośba o wybaczenie. Prawdziwa wina pociąga przeważnie za sobą autentyczny wstyd i takiż żal. Rzeczywiście postąpiliśmy niewłaściwie, raniąc siebie lub inną osobę, chociaż było w naszej mocy zachować się inaczej. Słusznie czujemy się winni, gdyż pozostaliśmy we własnej strefie komfortu, zamiast się zdobyć na to, aby być bardziej odważnym, autentycznym i skorym do pomocy, aniżeli rzeczywiście byliśmy. Prawdziwą winę przeżywamy wówczas, gdy działaliśmy poniżej naszych możliwości, a przez to zaniedbaliśmy coś albo zrobiliśmy rzecz zupełnie nieestosowną.

Ma to tę dobrą stronę, że da się tutaj ponownie zrównoważyć energie. Nawet jeśli druga strona nam nie wybacza albo już nie może wybaczyć, można dzięki szczerzej prośbie o wybaczenie, żalowi i powetowaniu szkód przywrócić harmonijny porządek. Można stać się gotowym pogodzić z tym, co jest, a przez to przywrócić dawny stan równowagi.

Natomiast poczucie winy idzie w parze z urazą i lękiem. To te niejasne, przykre, ale często bardzo silne

odczucia nie chcą ci pozwolić, byś kroczył własną drogą, robił to, co jest dla ciebie dobre, i mówił to, co rzeczywiście myślisz i czujesz. Poczucie winy dba o to, aby to inni mogli pozostać w swojej strefie komfortu, a ty wraz z nimi. Wymusza na tobie działania służące temu, aby oszczędzać, a przez to kontrolować uczucia innych, nieważne, jak ty się z tym czujesz. Wszystko jest wówczas lepsze aniżeli rozczarować czy urazić innych, a przez to stracić ich przychylność. Poczucie winy skłania cię przeważnie do unikania czegoś: gniewu, rozczarowania albo niechęci innych wobec ciebie. I przeważnie przesłania głęboki wstyd, całkiem często wynikający z tego, że w ogóle ma się jakieś potrzeby i samemu odczuwa niedostatki.

Poczucie winy masz wtedy, gdy odczuwasz potrzeby innych osób – takie, za które one same nie mogą wziąć żadnej odpowiedzialności. Ta potrzeba, która unosi się w przestrzeni, pokazuje, że gdzieś występuje niedobór energii, panuje brak równowagi, że na przykład ktoś nie troszczy się o swoje wewnętrzne dziecko. Twoje poczucie winy chce ci w ten sposób przypomnieć, abyś przywrócił harmonię.

Wyjaśnijmy sobie znaczenie tego terminu: chodzi o poczucie winy, ale nie jest to TWOJA wina, tylko

kogoś innego, a mianowicie wina polegająca na tym, że nie bierze on za siebie odpowiedzialności. Obcy ci system jest w tarapatkach albo przynajmniej cierpi na niedobór, jak konto bankowe. A ponieważ sam to odczuwasz, chcesz zadbać, aby znów ktoś wyszedł na plus. Życie chce się troszczyć samo o siebie i nie znosi zbyt długich stanów niedoboru. Ale dlaczego nie potrafisz się odgraniczyć? Dlaczego pozwalasz, abyś na skutek takiej wymiany sam był na minusie? Masz prawo odczuwać ten minus, ale dlaczego musisz wskakiwać na cudze miejsce, przeważnie nawet wyraźnie wbrew własnej najlepszej wiedzy? No cóż, po pierwsze dlatego, że jesteś bardzo współczującą istotą. Przede wszystkim twoje wewnętrzne dziecko cierpi, gdy inni cierpią. Nie potrafi odróżnić własnego bólu od cudzego. Ale istnieje też jeszcze kilka innych powodów. Wiąza się one z kwestią twójego przetrwania.

Powiadasz, że po prostu nie chcesz nikogo zawieść. Nie możesz powiedzieć „nie”, więc odczuwasz to już jako pretensję, że inni w ogóle o to pytają. Męczarnią jest dla ciebie odmówić, podobnie jak prosić o pomoc. Jesteś niezmiernie obowiązkowy i troskliwy. Ostatecznie po prostu nie znosisz żadnych negatywnych uczuć względem siebie, a także takich, których

się jedynie obawiasz. Z trudem przychodzi ci spędzać czas z samym sobą, zamiast troszczyć się o kogoś, kto cię potrzebuje. Albo odwołać wieczór z przyjaciółmi, bo wolałbyś posiedzieć ze swoim kotem na kanapie. Jeśli jednak spędzisz wieczór z przyjaciółmi, dopada cię poczucie winy, bo przecież twój stary kocur czeka tam na ciebie w domu i może w tym czasie umrzeć.

Nie podoba ci się ta gadanina o winie? Sądzisz, że nie ma czegoś takiego jak prawdziwa wina, a tylko doświadczenia, które człowiek może sobie nawet wyszukiwać? Ja tak to odczuwam: owszem, ostatecznie są tylko doświadczenia. I należy do nich doświadczenie winy, autentycznego zaniedbania, autentycznego zawiedzenia czyichś nadziei. Wstyd i żal, które się wówczas pojawiają, to także doświadczenia. Kiedy się usprawiedliwiasz i naprawiasz swoje zaniedbania, to doprowadzasz do tego, że stajesz się silniejszy i bardziej ustabilizowany. Pojmujesz też, że świat się nie zawali, gdy ty popełnisz błąd. Wiele rzeczy można znowu doprowadzić do porządku. Całkiem często niekłamany żal i szczerą prośbą o wybaczenie mogą zdziałać cuda. Niosą pokój i darowanie winy, nawet jeśli tego, co zaszło, nie da się naprawić. Do tej kategorii można też chyba zaliczyć doświadczenie, kiedy zawiodłeś samego

siebie, swoje marzenia i najgłębsze tęsknoty. I także to możesz naprawić. Krok, aby przemoc swoje lęki i zrobić jednak to, co wcześniej zaniedbałeś, możesz w większości przypadków nadrobić. Spowodowane szkody dają się często zrekompensować. Później sprawdzamy, jak możemy dokonać zadośćuczynienia, jeśli rzeczywiście zawiniliśmy.

Poczucia winy nie pozbędziesz się, żałując czegoś albo to naprawiając. Przeciwnie, im bardziej się usprawiedliwiasz, tym bardziej wkleśasz się w poczucie winy. Żyje ono jakby własnym życiem, przypomina energetyczną pijawkę, która przysysa się do ciebie, pozbawiając wigoru i radości istnienia. Jeśli spróbujesz doprowadzić do porządku kwestię, która przyprawia cię o poczucie winy, to z pewnością wyszuka sobie ono nową pożywkę. Zawsze znajdzie się coś, co sprawi, że możesz się poczuć podle. Ale dlaczego? W jaki sposób wpakowałeś się w lepką sieć pajęczą poczucia winy i czemu to służy? Dopiero, kiedy to zrozumiesz, możesz sam przejąć funkcje tych domniemanych rabusiów energii i dać sobie w zdrowy sposób to, co oni chcą zdziałać na modłę kompletnie pokreconą.

„A dlaczego »domniemanych«? – pytasz pewnie. – Czy poczucie winy jest rabusiem energii, czy nie?”

Tak, jest. I nie, nie jest. Przede wszystkim jest narzędziem wewnętrznego poganiacza. Poczucie winy zawsze chce cię skłonić do czegoś albo przed czymś powstrzymać. „Ale w jaki sposób wewnętrzny poganiacz może chcieć mnie przed czymś powstrzymać, przecież to chyba nielogiczne?” – pytasz dalej. Nie, ponieważ kiedy cię przed czymś powstrzymuje (na przykład przed tym, abyś raz po prostu wypoczął albo przyrządził sobie coś naprawdę smacznego i pożywnego), popycha cię ku przetrzymywaniu i znoszeniu niezdrowych sytuacji. Pytanie tylko, dlaczego to robi i jak wybrniesz z tych opałów.

No cóż, wiesz, że jeśli podczas gry w młynek<sup>1</sup> wpadasz w tarapaty, to musisz coś poświęcić. Inaczej się nie da. Oddajesz pion za pionem, aż ponownie ustawisz swoje piony w młyn, a więc znów staniesz się potężny i zdolny do działania. Tutaj jest tak samo. Za każdym razem, gdy ulegasz impulsom poczucia winy, poświęcasz część swojej radości istnienia, swojej autonomii, godności i chęci do życia. Mogłeś się też zdecydować poświęcić część swego bezpieczeństwa emocjonalnego na rzecz swej autonomii, która ostatecznie dałaby ci znacznie więcej autentycznego bezpieczeństwa. Jest to

---

<sup>1</sup> Młynek – gra planszowa przeznaczona dla dwóch osób (przyp. tłum.).

jednak trudne. Tak trudne, że na pewno raz za razem spełźnie na niczym. Dlaczego? Ponieważ masz przekonujący powód, aby dogadzać innym. Twoje życie zależy od tego, czy to zrobisz. Tak przynajmniej sądzi twoje wewnętrzne dziecko.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## Skąd się bierze poczucie winy? Czy w ogóle czemuś służy? Jak się od niego uwolnić?

Poczucie winy ciąży nam jak ołów. Odbiera radość życia i wewnętrzną lekkość. Pojawia się, gdy naruszamy układ zawarty świadomie lub nieświadomie. W dzieciństwie takie umowy zapewniają nam troskę i ochronę. Kiedy jesteśmy dorośli, nasze wewnętrzne dziecko jest wciąż w nie uwikłane. Chcemy iść własną drogą, ale wciąż od czujemy napięcie, które odbieramy jako poczucie winy. Jest to zbędny balast, którego z łatwością możesz się pozbyć.

Autorka podaje proste ćwiczenia mentalne, które pomogą Ci zrozumieć skąd pochodzą Twoje wyrzuty sumienia i jak z nimi sobie poradzić. Dowiesz się, jakie obietnice złożyło Twoje wewnętrzne dziecko i zdecydujesz się wreszcie je spełnić albo unieważnić. Ostatecznie uwolnisz się od każdego rodzaju negatywnych emocji i będziesz swobodnie kroczyć własną drogą.

**Uzdrow wewnętrzne dziecko i odzyskaj życie**

Patroni:

