

*Krowa na parkingu*  
– pokonaj gniew  
techniką zen



Leonard Scheff, Susan Edmiston



# *Krowa na parkingu* – pokonaj gniew techniką zen

O - O M M - M - M



Buddyjskie praktyki,  
dzięki którym odzyskasz spokój i szczęście



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Beata Ziemska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-011-2

First published in the United States under the title:  
THE COW IN THE PARKING LOT: A Zen Approach to Overcoming Anger  
Copyright © 2010 by Leonard Scheff and Susan Edmiston

Umieszczone na stronach 70, 88, 113, 116 i 130 przypowieści pochodzą ze zbioru „Zen Flesh, Zen Bones” Paula Repsa oraz Ngoyena Sensaka, copyright © 1985 by permission of the publisher, Weatherhill. Fragmenty umieszczone w rozdziale 10 pochodzą z artykułu zamieszczonego w The New York Times „Those Aren’t Fighting Words, Dear”, copyright © August 2, 2009, The New York Times. All rights reserved. Used by permission and protected by the copyright laws of the United States. Cytaty na stronach 179–183 oraz 184 pochodzą z książki „Anger” Thicha Nhat Hanha, copyright © 2001 Thich Nhat Hanh. Used by permission of Riverhead Books, an imprint of Penguin Group (USA) Inc. Published by arrangement with Workman Publishing Co, Inc., New York

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



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

*Pamięci Johna Claytona Bilby,  
przyjaciela i mistrza*





# Spis treści

WPROWADZENIE / 13

ROZDZIAŁ 1

Nowe podejście do radzenia sobie  
z gniewem / 21

ROZDZIAŁ 2

Gniew

Jakie to uczucie / 35

ROZDZIAŁ 3

Podłoże gniewu

Niezaspokojone potrzeby / 45

Rozdział 4  
Cena gniewu  
Kto za to zapłaci / 59

ROZDZIAŁ 5  
Gniew a świadomość  
Kto? Ja wściekły? / 73

ROZDZIAŁ 6  
Duma, honor i inne wyzwalacze  
Niekontrolowane reakcje emocjonalne / 87

ROZDZIAŁ 7  
Dawanie i branie  
Jak odzyskać równowagę emocjonalną / 99

ROZDZIAŁ 8  
Mity na temat szczęścia  
Czy rzeczywiście wiemy, co jest dla nas dobre / 111

ROZDZIAŁ 9  
Niezachwiany spokój  
Jak radzić sobie z gniewem innych / 123



ROZDZIAŁ 10

## Wściekać się czy nie wściekać

Wybór należy do nas / 139

ROZDZIAŁ 11

## Współczucie jako antidotum na gniew

Jak ugasić płomień furii / 149

ROZDZIAŁ 12

## Pora wyciągnąć wnioski

Co się dzieje, gdy pokonamy gniew / 169

BIBLIOGRAFIA / 177

PODZIEKOWANIA / 181





*Dotarliśmy na uroczyste otwarcie galerii handlowej na przedmieściu. Od dziesięciu minut krążymy po parkingu. W końcu tuż przed nami zapalają się światła wsteczne. Wrzucamy kierunkowskaz i czekamy. Nagle, z przeciwka nadjeżdża wóz terenowy i kradnie nam sprzed nosa miejsce. Ale na tym nie koniec, bo gdy wciskamy klakson, kierowca wysiada z auta i uśmiechając się bezczelnie, pokazuje nam środkowy palec. Czy ta sytuacja nas rozgniewała? A teraz zmienimy scenariusz. Wyobraźmy sobie, że zamiast agresywnego mężczyzny przed nami stoi krowa. Nie zważając na nic, zwierzę kładzie się na asfalcie, a gdy trąbimy, podnosi leniwie głowę i muczy. Czy nas to rozgniewało?*

*Krowa na parkingu  
– pokonaj gniew techniką zen*





## Wprowadzenie

Większość z nas zgodziłoby się ze stwierdzeniem, że gniew niczego nie rozwiązuje. A jednak świat zalewa potężna fala agresji, która nieustannie przybiera na sile. Agresja drogowa, przemoc w rodzinie, napastliwe, konfliktogenne media, nienawiść sącząca się z radiodbiorników i telewizorów, amok po dopalaczach, mentalność *my kontra oni* są w naszych czasach na porządku dziennym. Żyjemy w ciągłym lęku przed szaleńcami, którzy uśmiercają tysiące ludzi, byle dać upust niepohamowanej furii.

Dlaczego w takim razie agresja, gniew, frustracja, złość i nienawiść zataczają coraz szersze kręgi?

Gniew jest naturalną ludzką emocją. Odczuwamy ją wszyscy. Bez wyjątku. Kiedy zapytano Dalajlamę, co sądzi o ludziach, którzy wykorzystują buddyzm do zarabiania pieniędzy, najpierw Jego Świątobliwość odpowiedział spokojnie, po chwili jednak widać było, jak traci cierpliwość. I choć Dalajlama jest ucieleśnieniem tolerancji i współczucia – jak

sam przyznał – nawet on czasami się gniewa. Pisząc niniejszą książkę, chcieliśmy nie tyle wyjaśnić, jak uwolnić się od negatywnych emocji, lecz ukazać gniew i sposób jego wyrażania w innym kontekście.

Jednym z powodów, dla których gniew nie traci na sile, jest ogólny brak świadomości, że można się bez niego obejść, że istnieją alternatywy. Takie alternatywne spojrzenie na kwestię gniewu, które tutaj nakreśliśmy, zaczerpnęliśmy z buddyźmu. Nasze podejście nie ma jednak nic wspólnego z wiarą, tak jak nie ma też nic wspólnego z psychoterapią – choć, jak powiedział niegdyś twórca terapii Gestalt, Fritz Perls: *Sama świadomość jest terapią per se*. Najogólniej rzecz biorąc, przekaz tej książki można by streścić w taki o to sposób: Ból nie minie, dopóki nie przestaniemy siebie krzywdzić.

Zostaliśmy uwarunkowani, by wierzyć, że gniew pomaga osiągać cele. Większość z nas nie kwestionuje wściekłości, gdyż nie zadaje sobie sprawy z konsekwencji, jakie za sobą niesie. Na warsztatach radzenia sobie z gniewem, które od lat prowadzę, obserwuję, że już samo uświadomienie sobie przez uczestników, że można się od tej emocji uwolnić, sprawia, że jej destruktywna energia zaczyna tracić na sile.

Innym, ważnym powodem, dla którego tak trudno nad zapanować nad sobą, jest fakt, że gniew uzależnia. Wybuchom towarzyszy stan silnego pobudzenia emocjonalno-fizycznego, skacze ciśnienie krwi, uwalnia się adrenalina. Taki fizyczny *haj* uzależnia równie mocno jak papierosy czy alkohol. Podobnie jak w przypadku innych nałogów, również przewlekły gniew wystawi nam prędzej czy później fakturę w postaci zawału serca, udaru i wielu innych schorzeń. Czasem słyszy się, jak ludzie mówią: *Czuję, że żyję tylko wtedy, gdy jestem wściekła*. To tak,

jakby powiedzieć: *Czuję się zdrowo tylko wtedy, gdy zaciągam się papierosem.* Jest to przykład tego, co w buddyzmie określa się *maja* – świat iluzji stworzony przez myśli.

Wychodzenie z nałogów, takich jak uzależnienie od papierosów czy alkoholu niepodzielnie wiąże się z *przejściem przez piekło odstawienia*, które trwa długie tygodnie, miesiące a nawet lata. Wracający do zdrowia alkoholicy są zgodni, że: *Nie ma dnia ani godziny, by nie nachodziła mnie ochota, żeby się napić.*

Na szczęście, uwalniając się od gniewu, nie musimy doświadczać dotkliwych skutków abstynencji. Wystarczy, że raz nad nim zapanujemy i pocujemy się lepiej, a bez żalu zrezygnujemy z tego starego, jakże szkodliwego nawyku.

Wydaje nam się, że gniew bywa użyteczny a w niektórych przypadkach wręcz konieczny. Ale nie jest to prawda. Pojawienie się gniewu powinno być dla nas jasnym sygnałem, że reagujemy nieodpowiednio. Gniew popycha nas do działania, gdy zachowania innych ludzi są moralnie nie do przyjęcia, ale zazwyczaj jedynie pogarsza sytuację. Widok matki bijącej dziecko sprowokuje nas do reakcji, być może nawet fizycznej. Lecz nawet jeśli uda nam się chwilowo nie dopuścić do przemocy, istnieje niebezpieczeństwo, że nasza ingerencja wywoła jeszcze większą agresję.

Przyjrzenie się zdarzeniu na chłodno zwiększa szanse na znalezienie wyjścia, które nie podgrzeje atmosfery. Takim tymczasowym rozwiązaniem może okazać się już sama nasza obecność, która prawdopodobnie wywoła zakłopotanie i zmusi matkę do opanowania się na tyle, by mogła wywiązać się konstruktywna rozmowa. Trzeba zachować szczególną ostrożność, gdy wydaje nam się, że nasz gniew jest uzasadniony. Wówczas powinniśmy spokojnie rozważyć, co zrobić, by nie dopuścić

do eskalacji konfliktu. Gdy działamy impulsywnie, nie zważając na konsekwencje, nie czynimy dobra, a jedynie uciszamy własny niepokój. W rzeczywistości sprawy zaczynają się jeszcze bardziej komplikować. Osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe, zwłaszcza sztuki walki, doskonale wiedzą, że działanie pod wpływem gniewu zwiększa ryzyko przegranej.

Istnieje przekonanie, że gniewu nie da się kontrolować, ponieważ większość z nas nie jest świadoma, że istnieje różnica pomiędzy samą emocją a jej wyrażaniem. Wydaje się, że brak kontroli przekłada się na brak wyboru. Jednak zawsze mamy wybór – nie musimy tracić panowania nad sobą. W niniejszej książce pokażemy wam, jak opóźnić reakcję, a tym samym powstrzymać się od działania pod wpływem intensywnych emocji.

Jesteśmy przekonani, że stosowanie wybranych przez nas praktyk sprawi wam radość i przyniesie poprawę nastroju i samopoczucia. Z czasem to nie gniew będzie was kontrolować, lecz to wy obejmiecie kontrolę nad gniewem. Panowanie nad gniewem ma też wpływ na naszą samoocenę, która w odróżnieniu do poczucia wartości uwarunkowanego z zewnątrz – *dobrze dzisiaj wyglądasz, świetnie wykonałeś swoją robotę* – coraz rzadziej zależeć będzie od aprobaty innych.

Całkiem możliwe, że do metod, jakimi chcemy się tutaj podzielić, podejście sceptycznie – to naturalne. Już sam pomysł, że można żyć bez gniewu wydaje się wielu z nas absurdalny. Tak też było w moim przypadku, kiedy w 1993 roku pojechałem do Tucson w Arizonie, by wysłuchać nauk Dalajlamy. Usłyszałem wówczas po raz pierwszy, że gniew szkodzi i że lepiej radzimy sobie bez niego. Jako prawnik, mający na co dzień styczność z konfliktami, byłem przekonany, że gniew



jest przydatnym, wręcz niezbędnym narzędziem rozwiązywania problemów. Ponadto stanowił nieodłączną cechę mojej osobowości. Czułem, że umacnia moje poczucie wartości. Jak na ironię losu organizatorzy czterodniowych warsztatów z Dalajlamą usadowili mnie pośrodku pierwszego rzędu. Gdybym opuścił którąś z sesji lub na przykład zaspał, nie umknęłoby to uwadze Jego Świątobliwości. Na pewno nie miałby mi tego za złe, nie chciałem jednak urazić osób, które przydzieliły mi to zaszczytne miejsce.

Podczas gdy Dalajlama nauczał, że życie bez gniewu przynosi same korzyści, ogarniała mnie coraz głębsza frustracja. Wierzyłem, że gniew chroni mnie przed światem, który próbuje mi coś odebrać. Dawał mi kontrolę nad ludźmi. Byłem zmuszony wysłuchiwać czegoś, czego nie mogłem zaakceptować. Pomyślałem sobie: *To przemyśli człowiek, ale jeśli myśli, że wyzbędzie się złości, jest obłąkany.* Nie zmieniłem zdania do końca trwania seminarium.

Wracając do domu, nieoczekiwanie drogę zajechał mi samochód. Gwałtownie zahamowałem i odruchowo wcisnąłem klakson. Kierowca odwrócił głowę i rzucił w moją stronę siarczystą wiązkę. Rozwścieczyło mnie to. Miałem ochotę najechać mu na zderzak lub wykrzyzczyć parę niewybrednych słów, powstrzymałem się jednak. Pomyślałem sobie, dlaczego by nie zastosować nauk Dalajlamy. W ten sposób cztery ostatnie dni nie poszłyby całkowicie na marne. Spytałem więc siebie, co mnie tak rozjuszyło. Moja odpowiedź brzmiała: zupełnie obcy facet nie okazał mi szacunku. Zdałem sobie sprawę, że z niewąga sama w sobie była mało istotna – to ja nadałem jej znaczenie. Jak tylko uświadomiłem to sobie, parsknąłem gromkim śmiechem. Uderzyło mnie również to, że czułem się znacznie

lepiej, śmiejąc się, aniżeli czułbym się, gdybym stracił kontrolę i dał ponieść się złości.

W tym momencie olśniło mnie. Zrozumiałem czego tak naprawdę nauczał Dalajlama. To zdarzenie spowodowało, że zacząłem sumiennie studiować jego nauki i stosować je w praktyce. Moje życie powoli zaczęło zmieniać się na lepsze. Wkrótce stało się dla mnie jasne, że gniew nie daje żadnych korzyści – a koszty, które ponosimy, są nieopłacalne. Zmiany, jakich wówczas dokonałem, miały dobroczynny wpływ na moje małżeństwo. Nie tylko udało mi się zażegnać kryzys, ale pogłębić relację z żoną. Zauważyłem również, że wykonywanie zawodu prawnika do spraw cywilnych i transakcyjnych mniej mnie stresowało i o dziwo, zacząłem odnosić większe sukcesy.

Kiedy byłem jeszcze aroganckim, bezczelnym prawnikiem, zaczynałem negocjacje z przedstawicielem drugiej strony od: *Co, do cholery, wasza klientka sobie wyobraża?! Wtedy nigdy bym nie przyznał, że mój klient ponosił winę. Nie muszę dodawać, że w wielu sprawach nie dochodziło do ugody. Obecnie zaczynam rozmowę w mniej więcej taki sposób: Nie jestem pewien, czy dobrze wszystko zrozumiałem. Czy moglibyście wyjaśnić mi stanowisko waszego klienta? Nie widzę przeszkód, by coś zaoferować lub nawet przyznać, że mój klient nie dopełnił formalności, na przykład pominął ważny element umowy sprzedaży. Zniknęła cała ta bufonada i pozerstwo, a sprawy zaczęły rozwiązywać się bezproblemowo.*

Nagle życie nabrało sensu. Właściwie, nigdy wcześniej nie czułem się tak szczęśliwy. Nie przypuszczałem, że taki stan był w ogóle możliwy. Chcąc podzielić się swoimi doświadczeniami, opracowałem trzygodzinne warsztaty *Jak radzić sobie z gniewem*, skierowane dla osób, które nie praktykowały buddyzmu.

Wykorzystałem w nich niektóre z nauk Dalajlamy i włączyłem do programu kilka innych ćwiczeń i pomysłów. Kiedy znajomy zasugerował, bym napisał książkę na ten temat, ucieszyłem się. Uświadomiłem sobie, że w ten sposób mógłbym dotrzeć do szerszego grona odbiorców, a tym samym, choćby w niewielkim stopniu przyczynić się do naprawy świata.

Wielką inspirację stanowiła dla mnie książka Freda Rohe *The Zen of Running*. Rohe zawarł w niej dwie podstawowe idee. Jeśli chcemy poświęcić się bieganiu, zaczynamy powoli – tak, by sprawiło nam to przyjemność. Nie próbujemy przebiec pięciu mil pierwszego dnia. Oczywiście, każdy może przebiec taki dystans, ale prawdopodobnie nie zostanie biegaczem. Nikt, czy to świadomie, czy nieświadomie, nie będzie miał ochoty na regularne trenowanie sportu, który sprawia mu ból. Ważne jest także, by wyznaczyć odpowiednie miejsce i czas na daną czynność. To ułatwi nam w dużej mierze zadanie. Jeśli jakaś czynność nie przynosi nam radości, szanse są nikłe, byśmy chcieli się jej poświęcić.

Trzymałem się tych zasad przy opracowywaniu programu warsztatów. Zależało mi na tym, by każdy element był łatwy do zrealizowania, a sam proces opierał się na pozytywnych wynikach i dawał satysfakcję. Dlatego też nalegamy, by w pierwszej kolejności brać pod uwagę drobne sytuacje, które wzbudzają niezadowolony, nim przyjdzie czas na zmierzenie się z bolesniejszymi doświadczeniami. Nie zaczynamy procesu od przebiegnięcia pięciu mil pierwszego dnia.

Nie oczekujemy od nikogo, by od razu zmierzył się z trudnymi przeżyciami. Nie podejmujemy się tutaj analizy psychologicznej. Nie ma potrzeby zgłębiania ciemnych zakamarków podświadomości, by wyciągnąć lekcje i otworzyć się na przekaz

tej książki. Wystarczy, że na początku zrozumiemy, dlaczego błahe sprawy wywołują w nas rozdrażnienie i powstrzymamy się od reakcji. To niewątpliwie ułatwi skonfrontowanie się z poważniejszymi kwestiami w przyszłości, jak tylko będziemy na to gotowi.

Książka ma charakter interaktywny. Umieściliśmy w niej szereg ćwiczeń pisemnych, w których prosimy o przyjrzenie się z bliska pewnym zdarzeniom i motywom, jakie nami wówczas kierowały. Nie ma dobrych czy złych odpowiedzi. Nasza metoda polega przede wszystkim na uważnym obserwowaniu swojego zachowania i emocji.

Pisząc tę książkę, chcieliśmy rzucić wyzwanie wszelkim fałszywym przekonaniom na temat gniewu, zwłaszcza poddać w wątpliwość użyteczność gniewu jako środka służącego do osiągnięcia celów. Konfrontacja z błędnymi przekonaniem i nawykowym myśleniem pomoże nam spojrzeć na siebie i świat z innej perspektywy i diametralnie odmieni podejście do tej kwestii. Już za pierwszym razem, gdy udaje nam się zapanować nad impulsywnymi emocjami, odkrywamy, że ścieżka, na którą wstąpiliśmy, przyniesie nam wiele korzyści.

Mam nadzieję, że transformacja, jaka dokonała się we mnie po wysłuchaniu Dalajlamy, będzie dla was inspiracją. Praktykując naszą metodę, odnajdziecie radość z życia, w którym nie ma miejsca na gniew, nienawiść, zazdrość, urazę czy niepewność. Wierzę, że dzięki stosowaniu przedstawionych przez nas propozycji dostaniecie głębokich przemian, które na zawsze odmienią wasze relacje i stosunek do życia.

*Leonard Scheff*

## ROZDZIAŁ 1



# Nowe podejście do radzenia sobie z gniewem

**D**otarliśmy na inaugurację centrum handlowego na przedmieściu. Ponieważ sklepy oferują wyprzedaże i rozdają upominki, do galerii nadciągają tłumy. Od dziesięciu minut krążymy po parkingu. W końcu, tuż przed nami zapalają się światła wsteczne. Włączamy kierunkowskaz i czekamy. Z przeciwnej strony nadjeżdża wóz terenowy i właśnie sprzątnął nam sprzed nosa miejsce. Ale to nie wszystko, bo, kiedy wciskamy klakson, kierowca wysiada z auta, uśmiecha się bezczelnie i pokazuje nam środkowy palec. Czy jesteśmy wściekli? Pewnie, że tak! Wyobraźmy sobie, co chcielibyśmy zrobić w tym momencie.

- staranować auto
- spuścić powietrze z opon

- porysować karoserię
- napisać szminką do ust *palant* na przedniej szybie

Bez wątpienia każdy z nas wyobrażał sobie, że zrobi przy najmniej jedną z wymienionych powyżej rzeczy. Zemsta z byle powodu, która kończy się zabójstwem, stanowi kanwę niezliczonych filmów fabularnych. Wydawać by się mogło, że dając ujście wściekłości poprzez taranowanie cudzego samochodu lub w inny agresywny sposób, poczujemy ulgę. Jednak zastanówmy się nad konsekwencjami każdego z tych czynów.

- Staranowanie wozu spowodowałoby także uszkodzenie naszego samochodu. Ochroniarz spisałby numer rejestracyjny i umieściłby go pod wycieraczkami Jeepa. Cała historia mogłaby się skończyć w sądzie. Kogo obchodzi, że to my mieliśmy rację?
- By spuścić powietrza z opon trzeba mieć stalowe nerwy. Wyobrażacie sobie, co by się stało, gdyby kierowca nagle wrócił i zobaczył nas w akcji? Jest mało prawdopodobne, że ochrona obiektu uznałaby nasze zachowanie za żart.
- Opcja ze szminką bez wątpienia wyrządziłaby najmniej szkód. Ale nawet nabazgranie na szybie jednego słowa zajęłoby trochę czasu, a już na pewno szminka nadawałaby się do wyrzucenia. Jakby na to nie spojrzeć, jest to także akt wandalizmu. A gdyby ochroniarz nas zobaczył... Jak to się mówi po hiszpańsku – *No vale la pena*. (*Gra niewarta świeczki*).

Zdecydowanie najpoważniejszym następstwem odegrania się na kierowcy jest fakt, że gniew nie znika. Będziemy dusić go w sobie przez kolejne dni albo znacznie dłużej. Ponadto

zostanie aktywowany za każdym razem, gdy na zatłoczonym parkingu zabraknie wolnych miejsc.

## Jak zemsta obraca się przeciwko nam

Zamknijcie na chwilę oczy. Wyobraźcie sobie scenę na parkingu. Czujecie narastającą złość? A teraz wyobraźcie sobie, jak wyładowujecie gniew za pomocą któregoś z podanych powyżej sposobów lub też innego, który wpadnie wam do głowy.

Czy odwet na kierowcy przyniósł wam ulgę? Jeśli wasza odpowiedź brzmi *tak*, przypominam wam, że przed chwilą dopuściliście się przestępstwa. Czy wasz gniew rzeczywiście zniknął? Dając upust agresji, mogliście wpaść w poważne tarapaty. Jak zareagowałby kierowca? Co by się stało, gdyby zatrzymała was policja?

### ♦ *Ćwiczenie:* LIST DO KIEROWCY

Wyobraźcie sobie, że jesteście wściekli na kierowcę terenówki. Ale tym razem zamiast mścić się na nim, napiszecie do niego list. W kilku zdaniach wyrażcie wszystko, co chcielibyście mu przekazać, wiedząc, że nie spotka was nic złego z jego strony.



.....

.....

.....

.....

.....