Rodzice DDA

Joanna Szczerbaty

Rodzice DDA

Kategorie:
Książki > Dla dorosłych > Rozwoj duchowy > Rozważania
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Trudne tematy
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia
Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

46,90 zł

numer katalogowy:	PR/0339
ISBN:	9788327738547
liczba stron:	192
format:	14,2 x 20 2 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2024

Weź oddech i zacznij żyć bez obciążeń!
Jakże często osoby, które wyrastały w alkoholowej, dysfunkcyjnej rodzinie obiecują sobie, że ich dom będzie zupełnie inny. Mają w sobie olbrzymie pragnienie, by nie powtarzać błędu rodziców. „Przecież nie jestem moją matką, nie jestem moim ojcem". Obiecują sobie, że to dzieci a nie alkohol będą w centrum ich uwagi, że zamiast kłótni pojawi się rozmowa, a frustrację zastąpi otwartość i bliskość. I... zwykle nie wychodzi.

- Jaki ciężar niesie na swoich barkach DDA?
- Czy można go zrzucić i zacząć żyć po swojemu?
- Dlaczego wbrew naszej woli stajemy się odbiciem rodziców?
- Czy wystarczy samemu nie pić, by zatrzymać przekaz alkoholowej traumy?
- Czy wyprowadzka z domu pozwala uwolnić się od toksycznej przeszłości?

Nikt nie przeżyje życia za ciebie. Nikt prócz ciebie nie zmierzy się z twoją przeszłością i nikt poza tobą nie zbuduje twojej przyszłości. Jeśli chcesz troszczyć się o innych, wpierw zaopiekuj się sobą. Zobaczysz, jak wiele to zmieni.

Praca nad sobą może przypominać łapanie oddechu, bo to, co nagromadzone w środku, zwyczajnie dusi. Zacznij oddychać pełną piersią. To jest możliwe.

Moja matka wciąż za coś przepraszała, i ja zaczęłam robić to samo. Wpadałam w rolę ofiary przy każdej okazji. Nie potrafiłam niczego doprowadzić do końca. Z tego wszystkiego mój syn stał się moim agresorem. Taka wiecznie nieszczęśliwa matka naprawdę potrafi wykończyć.

Joanna Szczerbaty, psycholog, terapeuta uzależnień, diagnosta i specjalista FAS. Kocha ludzi i pracę z nimi. Autorka książki Jestem DDA (Kraków 2023)