Jestem DDA

Joanna Szczerbaty

Jestem DDA

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

39,90 zł

numer katalogowy:	PR/0347
ISBN:	9788327731869
liczba stron:	176
format:	14,2 x 20,2 cm
oprawa:	miękka
rok wydania:	2023

Wyjdź z domu i zacznij żyć!
Jestem dorosła, chcę zacząć żyć i dlatego rozpoczęłam terapię. Marzę, by żyć normalnie.

Mam problem z relacjami i chociaż chciałabym być kochana, robię wszystko, żeby tak nie było. Trudno mnie pokochać. Teraz to wiem.

Mój dom był domem złym.

Czy DDA jest chorobą, upośledzeniem, wyrokiem? Kim są Dorosłe Dzieci Alkoholików? Czy można wyjść ze złego domu i być szczęśliwym? Na czym polega terapia DDA? Jak przemienić bagaż trudnych doświadczeń w życiową siłę?

Joanna Szczerbaty, od lat pomaga osobom wychodzącym z domów alkoholowych. Słuchając osób w terapii stworzyła poruszającą historię o domu złym i powolnym, ale skutecznym wychodzeniu z niego, o traumach, bólu dorastania i wysiłku powrotu do normalnego życia.

W psychologicznym komentarzu do opowieści wyjaśnia, czym jest syndrom DDA, jak wygląda proces terapii i jakie dary potrafi dzięki niej odkryć osoba skrzywdzona.

Nawet najgorsza przeszłość ma to do siebie, że już minęła, a żałoba po tym, co było, nie może trwać wiecznie.

Ja jestem odpowiedzialna za siebie i za to, jak będę żyć. Musiałam wyzbyć się córki pijaka, a zostać Katarzyną, kobietą i matką, żoną i przyjaciółką z zupełnie inną matrycą niż ta, z której wyszłam. Wybrałam życie. Szukam siły w sobie, czerpię energię ze świata dookoła.

Joanna Szczerbaty, psycholog, terapeuta uzależnień, diagnosta i specjalista FAS. Kocha ludzi i pracę z nimi.