

Joanna
Szczerbaty

jestem
DDA

Notatki z terapii
Jak wyjść z toksycznego domu

© Wydawnictwo WAM, 2023

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin
Redakcja: Anna Śledzikowska, Monika Łojewska-Ciępka
Korekta: Katarzyna Onderka
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie, ale nie zastąpi terapii
czy pomocy specjalisty.

ISBN: 978-83-277-3548-5

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: ABEDIK • Poznań

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

Spis treści

II

RODZINA	7
Dom zły	7
Mama i ja.	8
Boże Narodzenie	9
Ja i mój pierwszy brat	11
Ja i mój drugi brat	13
Moja mała siostrzyczka	14
ŚRODOWISKO	17
Szkoła podstawowa	17
Podwórko.	18
Koleżanki.	19
Biust	20
Łazienka	21
ŚWIĘTA.	23
Sobota	23
Rosół	24
Sylwester	25
Opowieść noworoczna	26
TEN JEDEN DZIEŃ	29
Stół	29
Cisza	30
Modlitwa	31
Pączki.	32
Pragnienia a powinności	33
Ciało	34
Pamięć ciała	34
Kieliszek	35
Paprotka	36
Drożdże w słoiku	37
Imprezy.	39

Spotkanie	40
Dziewczyna z bagna.	41
TERAPIA	43
Jestem, bo mogę	43
Kameleon.	44
Pomiędzy.	45
Odpowiedzialność.	46
Kontrola	47
Co czuję	48
Normalność	49
Uczucia jeszcze raz	50
Trudne słowo.	53
Wybaczyć.	54
Reżyser i krytyk	55
Strach przed porzuceniem	57
Relacje	58
Skulona w sobie	59
Wstyd	60
Badanie.	61
Stygmaty	62
To, co niepokoiło	63
Matryca.	64
Dziś wybieram życie	65
A ty?.	66

II

DDA – CZYM JEST?	71
Czy to na pewno trauma?.	73
Terapia – czy jest potrzebna?	75
Etapy wzrostu	86
JĘŚLI NIGDY NIE MOŻNA BYŁO BYĆ DZIECKIEM...	91
Wielka Tajemnica	92
Poczucie kontroli	95
Stop emocjom – zabicie spontanicznego dziecka	97

Pierwsze imię – wstyd	104
Drugie imię – wina	108
Okropne myśli – ruminacje	110
Strach przed... wszystkim	112
Od kryzysu do... impulsywności	116
„Zawsze” jest tam, gdzie „nigdy”	119
Zaakceptuj mnie – zrobię dla ciebie wszystko	121
Fałszywe „self” – żeby tylko nikt się nie dowiedział	123
Wyparcie – nieotwierana szuflada	127
Jestem niewystarczająca – i co z tego?	131
W pogoni za brakiem	134
Zadanie domowe z odporności.	136
JEDEN PIJE – RESZTA CHORUJE.	141
Wspólnik	141
Dziecko, które musi przetrwać	143
Dom zły – fałszywe osobowości	145
Bohater nie prosi o pomoc	145
Kozioł ofiarny – dziecko kłopot	150
Dziecko we mgle – całe w marzeniach	154
Będę twoją maskotką	156
Oraz inne role...	158
Ułatwiacz	158
Dziecko infantylne	159
Ratownik	160
Prowokator.	161
Ofiara.	161
Problem fascynującego dziecka	162
Czynniki chroniące	163
Życie w trójkącie.	165
Co jeszcze może się stać?	167
Na sam koniec	169