Ćwiczenia z ciemności

Naja Marie Aidt

Książka Marca 2026

☆☆☆☆☆

Format: ◯ papier ◯ e-book ◯ audio

Intymna, poruszająca opowieść o oswajaniu lęków i uzdrawiającej mocy przyjaźni, która pozwala przetrwać najgłębszy mrok.

Pytanie przewodnie spotkania:

Bohaterka pyta gościa od PTSD: "czy rdzeń osobowy pozostaje nienaruszony, niezależnie od tego, co dzieje się z daną osobą w trakcie jej życia" - co Ty o tym myślisz?

Pytania dodatkowe:

Czy zakończenie książki odebrałaś jako optymistyczne? Czy „ćwiczenia" kiedykolwiek się kończą, czy może ciemność staje się po prostu częścią krajobrazu, z którą bohaterka uczy się współistnieć?

Bohaterka wychowała trzech synów, ma siostrę, ale w kryzysie otacza się przede wszystkim przyjaciółkami. Co myślisz o ich relacji? Czy w trakcie lektury zastanawiałaś się, gdzie leży granica wspierania kogoś w traumie?

Notatki:

Autorka: Naja Marie Aidt