



Ci sono legami che nutrono e altri che consumano. Questo libro racconta il percorso di chi ha dovuto imparare a distinguere l'amore che cura da quello che ferisce. È un viaggio tra esperienze intime e riflessioni psicologiche che attraversa il dolore derivante dai legami familiari complessi e mostra come sia possibile trasformarlo in una nuova opportunità di vita.

Non un manuale, ma un percorso: parole che si propongono come risorsa per chi si è sentito solo nella sofferenza e desidera dare un significato diverso alla propria storia.



Irene Armato è psicologa e psicoterapeuta, nella sua attività clinica si dedica in particolare all'approfondimento delle dinamiche familiari, accompagnando le persone nel riconoscimento delle proprie risorse interiori e nell'elaborazione delle fragilità emotive.

È fondatrice dello Studio di Psicoterapia *Psychè* di Torino, dove si occupa di attività clinica, divulgazione e mentoring per giovani professionisti in campo psicologico.

Nel suo lavoro promuove percorsi orientati alla consapevolezza, all'autenticità e alla costruzione di un futuro in cui possano trovare spazio il coraggio, la determinazione e la libertà di essere se stessi.

Euro 16.00



La distanza che salva

Irene Armato

IRENE ARMATO

La distanza che salva

Quando l'amore non basta



Un percorso di
crescita e guarigione
per emanciparsi dai legami
che ci hanno ferito
e diventare finalmente
liberi di essere noi stessi.

EUGENIA