



Стас Веречук

Стасотерапия.
О жизни и
вообще

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Стас Веречук

Стасотерапия. О жизни и вообще

«Автор»

2026

Веречук С.

Стасотерапия. О жизни и вообще / С. Веречук — «Автор», 2026

Эта книга — сборник коротких историй о мальчиках и девочках, в которых легко узнать себя. Здесь нет надуманных психологических клише — есть честные, местами дерзкие, местами до боли узнаваемые зарисовки о стыде и злости, ревности и надежде, обидах и прощении, страхе и доверии. Автор-психотерапевт ведет разговор в формате коротких притч, где за иронией и простотой скрывается точная психологическая работа. Каждая история — это маленькое зеркало: посмотрев в него, вы, скорее всего, найдёте немного себя. Читать можно с любой страницы, в любом порядке, и, желательно, не много за один раз, иначе можно утратить глубину процесса. Но осторожно: узнавание себя иногда бьёт неожиданно сильно.

© Веречук С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ЧАСТЬ 1. Краткая история девочек и мальчиков	5
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Стас Веречук

Стасотерапия. О жизни и вообще

ЧАСТЬ 1. Краткая история девочек и мальчиков

1

Одна девочка думала, что она чистая, добрая и светлая, но живой она стала только тогда, когда приняла, что она еще и агрессивная, и дерзкая, и ревнивая, и завистливая, а еще и очень хитренькая сучка

2

Один мальчик обижался, но обиды свои не решал. Просто отмораживался и закрывался. Внутри была боль, и возвращаться в нее ну никак не хотелось. Оставалось надеяться на чудо и на то, что обиды решат себя сами. Но в стране чудес была только Алиса

3

Один мальчик всегда заставлял других немножечко себя ждать. Ну не мог он себе позволить прийти в одно и то же время с этими обычными ничем не примечательными людишками

4

Одна девочка не понимала, что ее сердце потому и разбивается, что хочет научиться быть целым

5

У одного мальчика психика уже не вывозила. И тогда мир предложил ему на выбор - или начать бухать, или в дурку, ну или чтобы почки отказали. Мальчик так и не смог выбрать, потому что каждый вариант был по-своему хорош. А поскольку время на выбор вышло, то мир крутанул рулетку

6

Одна девочка была таким несексуальным сексологом, что разговоры о сексе на консультациях никак не задавались

7

Одна девочка в силу своих особенностей всегда находила кучу подтверждений тому, что ее не любят, как бы сильно при этом ее не любили

8

Один мальчик знал, что завтра не наступит никогда. А поскольку вчера было не достать, а в сегодня он себя тоже не находил, то где ему, сука, жить, было ни фига непонятно. «Экзистенциальный бомж», - был у мальчика временный штамп в паспорте. В полиции времени он был на отдельном учете

9

Один мальчик бесился с жиру. По крайней мере, так думали все, кто его окружал. Мальчик же просто делал то, на что вполне имел право. Это был его жир

10

Одна девочка хотела решить все проблемы сразу. Но от сильного напряжения отказал какой-то важный внутренний орган, и проблем прибавилось

11

Одна девочка очень хотела изменить мир, но потом попробовала вымыть пол, и увидела, что так пользы точно не меньше

12

Один мальчик к концу первого же свидания сказал девочке, что любит ее. Мальчик был честен. Любовь застала его врасплох и теперь жгла огнем его нежную романтическую душу. Загадочная любовь Бенджамина Баттона повторялась из раза в раз, но мальчик об этом фильме еще не слышал

13

Одна девочка так сожалела о том, что случилось, что много-много раз повторила себе, что она поступила глупо. А потом вдруг подумала, что, блин, это же так по-человечески, она же не какой-то там грёбанный киборг с Альфы Центавры. И внезапно заметила, как цвет ее отношения к себе сменился с черного на нежно-бирюзовый. И даже металл на ладони стал мягче

14

Одна девочка всегда хотела именно той свободы, которой у нее не было. А та, которая была, своей доступностью не позволяла девочке нею воспользоваться

15

Один мальчик безбожно матерился. Ну это со стороны так могло показаться. На деле же, он матерился, каждой своей клеточкой ощущая присутствие Господа

16

Одна девочка не хотела прощать мальчика. Так он и ходил непрощённый по этой земле, и таскал за собой свое брненное тело. Как неприкаянный с гирей на левой ноге. Шипы страшно царапали и кололи его лодыжку. «Непрощенный», - шептали люди за его спиной. «Он ужасен, он просто монстр», - тыкали в него пальцами дети. «Как он мог так с ней поступить», - вопрошали жители дома номер 13. Такие были мысли у девочки. Мальчик же в это время спокойно жил своей жизнью, понимая, что где-то он накосячил, а где-то она. И что так, ну конечно, бывает

17

Один мальчик был стойком. В компании Сенеки и Марка Аврелия ему было гораздо комфортнее, чем в компании своих коллег-дегустаторов корма для котов

18

Один мальчик очень злился и обижался на папу, но по совету отца Леонида решил быть ему благодарным и отпустить все обиды через любовь. Примерно так же выглядели бы его роды на втором месяце беременности

19

Один мальчик хотел свалить от своего эго. Но эго, как и Веном, ни хрена не унималось

20

Один мальчик очень боялся вампиров. Вампиры от запаха мальчика тоже были не в восторге, и занюхивали его чесноком

21

Один мальчик был очень жесткий со всеми. Потому что только дай слабинку и сразу тебе на шею залезут. Поэтому мальчик дал слабинку только раз. А всю жизнь до слабины он провел в состоянии напряженного бицепса. Даже ночью был во всеоружии - с пистолетом под подушкой и с растяжкой в дверном проеме. Жизнь была болью и ношей, которую он достойно тащил на себе. Он превозмогал и преодолевал. И даже счастлив был. Очень дозированно. Две минуты в неделю. Потому что хорошего понемножку. Ведь жизнь сложна и не время расслабляться. Столько проблем вокруг. Сука, какой напряженный мальчик

22

Одна девочка часто чувствовала интерес и возбуждение и, доверяя себе и ощущая, что ей этого очень хочется, она выбирала себя и всякий раз шла туда. Заканчивалось это каждый раз или беременностью, или кутузкой, минимум – заплывшим глазом, но с точки зрения чувствования себя и выбора себя в моменте девочка была безупречна

23

Одна девочка была перфекционисткой, и была одержима идеальными результатами. Она все никак не могла остановиться - подолгу делала и переделывала, но все равно все было не так. А потом оказалось, что внутри девочки жила сучка, которая ставила ей недостижимые и неопределенные цели, и жертва, которая все время страдала от того, что сучка была недовольна. А сучка не могла быть довольной, потому что цели ведь не выполнены. А жертва не могла не страдать, иначе какая она нафиг жертва. И подумывала уже девочка о самоубийстве, но случайно выпала с балкона на шею психотерапевту. Он, конечно, не выжил, шея ведь была сломана в трех местах, но намек девочка поняла

24

Одной девочке очень нужна была помощь, но попросить ее она не могла. Ей было стыдно. И тогда она решила, что сама справится. Но не справилась. Потому что девочке очень нужна была помощь

25

У одного мальчика одной из главных жизненных ценностей было валять дурака. И это был очень счастливый мальчик. Потому что ведь если постоянно думать о проектах, деньгах, отношениях, здоровье, родителях, удовольствиях, детях, реализации, духовном развитии, творчестве и безопасности, то можно же просто йо*нуться

26

Одна девочка хорошо знала, что гораздо лучше сделать идеально и никогда, чем быстро и как попало

27

У одного мальчика крестный отец был алкоголиком. Культура крестных в принципе была сформирована социумом исключительно с целью объединения родством тех, кому было ком-

фортно друг с другом бухать. Но крестный мальчика был в этом уникален и абсолютно социально неприемлем. Он бухал один. Сам. Соло. И для него это был одновременно и диагноз, и приговор. «Мужчина, забывший свою семью, не может называться настоящим мужчиной», - Дон Вито Корлеоне был сильно разочарован. Его разум был оскорблен

28

Один мальчик постоянно обманывал. И даже крупные пиздюлины, которые ему регулярно доставались от жизни, не приводили его к осознанию того, что стратегические победы важнее тактических выгод

29

Одна девочка была на правильном пути. Потому что она шла к себе. Правда, она об этом не знала, и каждый день хотела повеситься

30

Один мальчик все время отвечал «а ты?», когда его девочка говорила ему, что он в чем-то не прав. Но ответ был неверный

31

Один мальчик очень часто обижался и продолжал возить воду по бессрочному контракту с местным филиалом Ассоциации обиженных

32

Один мальчик не любил других ярких, харизматичных и необычных мальчиков, потому что думал, что они все это делают специально, чтобы его унижить

33

Один мальчик думал, что он плохой. Ну не хороший уж точно. А потом оказалось - он не знал, что если любому, даже самому ужасному мальчику просветить грудную клетку рентгеном, то на снимке можно всегда обнаружить яркий оранжевый плюсик

34

Один мальчик не умел расслабляться. Но ему помог открытый перелом ноги и полгода наблюдения за кошкой, сладко спящей на подоконнике у батареи, в доме напротив. А заодно и за хозяйкой кошки - молоденькой девочкой лет двадцати трех

35

Одна девочка все время слышала от своего мальчика обвинения, что она ничего в жизни не достигла, и всегда отвечала ему на это фразой из трех слов - «как и ты». Девочка даже не догадывалась, что обвинять других — это прерогатива лузеров, но, как обычно, выезжала на интуиции

36

Одна девочка всегда сама делала выводы о мальчике, не уточняя у него ничего. И оно и понятно. Ведь девочка была божественной

37

Один мальчик чувствовал, что он уже умер. Поэтому земля в кровати и годы жизни на спинке пугали только его девочку

38

Один мальчик верил, что его маму подменил злобный двойник-карлик. А потом оказалось, что нет, маму никто не подменял. Она и раньше была такая

39

Один мальчик во всем соглашался со своей девочкой. Он очень ее любил. И хорошо знал, что прав тот, у кого ладошка мясистей

40

Один мальчик думал, что он только лишь слабый. А потом оказалось, что слабые не только лишь все

41

Один мальчик постоянно разрушал личные границы девочки, потому что содержать их в рабочем состоянии ему было крайне не выгодно

42

Один мальчик любил быть правым. Так сильно любил, что так ни разу неправым и не стал. Все офигели и даже мальчик. Потому что даже он не думал, что это возможно

43

Одна девочка всегда думала, что у нее обязательно должны появиться замуж и дети, а потом оказалось, что ни то, ни другое не обязательно. В новой редакции семейного кодекса этих требований не оказалось

44

Одной девочке даже в жуткий мороз очень важно было оставаться женственной и сексуальной, поэтому тоненькая юбка у нее всегда шла в комплекте с чулочками, подвязкой и симптомами аднексита

45

Одна девочка не любила своего мальчика, но продолжала с ним жить, потому что с ним она была «как за каменной стеной». Она не понимала, что эта картина очень напоминает кадры из фильма «Побег из Шоушенка», но только при условии, как если бы у Энди Дюфрена не было плана на побег

46

Один мальчик никогда не велся на эмоции девочки, и, как бы грубо она с ним ни обращалась, как бы ни истерила, какими бы последними словами его ни обзывала, как бы ни нападала на него, как бы ни выбрасывала его вещи с балкона, какой бы подлости ему ни делала, он всегда слышал ее по существу и отвечал четко на ее запрос, без труда понимая, что именно она имела в виду и что именно она хотела ему сказать. Поймите, вы правда верите, что такие люди существуют?

47

Один мальчик не знал, что извинения работают гораздо лучше, чем желание доказать. Поэтому со временем он собрал большую доказательственную базу, но предъявить ее уже было некому

48

Один мальчик хорошо знал, что большие деньги принесут ему большие проблемы, а сто семьдесят баксов в месяц точно сохранят его нервы в абсолютном покое

49

Один мальчик богато не жил, и начинать уже было нечего. Да и ковырять палкой говняшки было так увлекательно. Это было на стыке биологии и сельского хозяйства, на стыке науки и предпринимательства

50

Одна девочка все время повторяла «Мне много не надо», а потом пошла в терапию и оказалось, что надо. И не просто много, а достаточно. Ну... ровно столько, сколько в нее поместится

51

Одной девочке было очень плохо и все время хотелось сдохнуть. Но она точно знала, что когда-нибудь станет легче, поэтому мужественно жила дальше

52

Один мальчик не знал, что единственным лекарством от страха было мужество. Поэтому продолжал е*ашить настойку боярышника

53

Один мальчик узнал об измене девочки и с облегчением выдохнул. Еще полгода с чувством вины он бы точно не выдержал

54

Один мальчик вместо фразы «У меня нет времени» стал говорить: «Я выбираю другое». Как вдруг и другое выбрал, и время вернулось

55

Один мальчик не знал, что проблемы в отношениях нужно решать. Так и сидел на жопе ровно в ожидании, пока все само разрулится. Но так и не дождался. Потому что в слове «само» была ошибка. Точнее, само слово было ошибкой

56

Один мальчик хотел так быстро выйти из кризиса, что делал все для того, чтобы оставаться в нем подольше

57

Психотерапевт-нарцисс был бы гораздо более эмпатичным на онлайн-сессии с клиентом, если бы так часто не отвлекался на свое изображение в правом нижнем углу зума

58

У одной девочки деньги были не главное, но долго держать руку на весу в переходе было уже, сука, очень напряжно

59

Один мальчик в отношениях делал вид, что девочка ему не очень-то и нужна. А девочка, наоборот, была теплой и открытой, и вида не делала. А когда они расстались, оказалось, что девочка нужна была мальчику намного больше, чем он ей. Просто такие настройки были у мальчика

60

Один мальчик так долго думал о смысле жизни, что шерстяные носки протерлись на пятках окончательно

61

Одна девочка с удовольствием отдавала свою свободу кому угодно, лишь бы никогда больше не слышать это ужасное слово на букву «О». «От*ебьтесь», - всегда повторяла девочка каждому, кто хотел ей о нем напомнить

62

Одна девочка так боялась старости, что предпочла расстаться сразу, как только увидела первые морщинки. Прекрасные любимые морщинки в уголках красивых голубых глаз своего мальчика

63

Одна девочка не знала, что свет включался внутри неё, поэтому шарил рукой по стенке в поисках выключателя

64

У одного мальчика была очень чистая и невинная девочка. Но у них не вышло, ведь мальчик, в силу каких-то своих внутренних фишечек, хотел только виновных и грязных

65

Один мальчик регулярно наступал на одни и те же грабли. Они просто очень удобно лежали у самого выхода в полной темноте, присыпанные разноцветной осенней листвой. Да еще собака, как всегда, отвлекала. «Prrrrrrr!!», - рычал от бессилия мальчик

66

Один мальчик решил начать бегать. Но проснуться утром не смог. Потому что не по утрам надо бегать, а в любое время

67

Один мальчик так боялся ошибиться в сексе, что только и делал, что ошибался. И такие хреновые оценки были у него в дневнике, что впору уже было вызывать родителей

68

Одна девочка очень боялась потерять мальчика, но потом поняла, что возможно он ей не для счастья, а просто для опытов, и немножко расслабилась. А потом поняла, что тогда он же ж все равно в итоге для счастья. И еще и улыбнулась

69

Одна девочка страдала и в этом вопросе была непоколебима. Она была глыбой, монстром планетарного масштаба. В свои 34 она и к психотерапевту уже ходила годами, и причины все знала, и даже знала, что делать. Но потрясающая сила духа, выдержка и способность идти

до конца удерживали ее на выбранном пути, не давая возможности свернуть на скользкую дорожку и скатиться в пропасть счастливой жизни

70

Один мальчик не знал, как бросить пить. А потом вдруг осознал, что бросать и не надо. Потому что это вообще была не его идея. А жить надо своей головой. Осознанно

71

Одна девочка всегда пыталась и очень хотела. Но, сучка, никогда не делала

72

Один мальчик все время сравнивал себя с другими мальчиками. А потом оказалось, он не знал, что сравнивать себя можно только с тем, кто родился с тобой в то же время у тех же самых родителей, кто точно так же на все реагирует, у кого такие же мысли в голове, как у тебя, возникающие в те же самые миллисекунды, у кого до десятых похожи анализы, у кого в жизни произошли одни и те же события, ну и так далее. С собой, в общем, можно только, и не иначе

73

Одному мальчику так сложно было быть в одиночестве, что он влипал в девочек с первого же дня их знакомства. И будь что будет. И было действительно что было

74

Один мальчик смотрел и не верил, что он тоже так сможет. Он просто не знал, что если хотя бы один человек в мире так может, то сможет и он. Не читал мальчик такого исследования, был в это время занят сомнениями и внутренними диалогами

75

Один мальчик, управляя машиной, не знал, что на дороге можно быть правым, но мертвым. Мало в правоте жизни. Нет ее там совсем

76

Один мальчик между человеком и государством всегда выбирал человека, потому что у государства, согласно последним медицинским исследованиям, не было сердца

77

Один мальчик так долго был в отношениях тихим и непритязательным, что в свой 57-ой день рождения решил подарить своей буйной и нестабильной жене 57 ударов ножом, несмотря на ее четко выраженное нежелание принимать подарки в его день рождения

78

Одна девочка очень хотела, чтобы ее мальчик купил ей машину подороже. А потом оказалось, что она просто хотела, чтобы папа показал, как сильно он ее любит

79

У одного мальчика были такие тяжелые мысли, что всем пришлось выйти, но лифт не захотел везти даже его одного

80

Одна девочка, переехав к мальчику и увидев наутро в ванной незакрытый тюбик с зубной пастой, тихонько собрала вещи и, стараясь не разбудить мальчика, быстренько свалила к себе. Он был неидеальным. Проснувшись и зайдя в ванную, мальчик сразу все понял. Он и сам это знал. Сел мальчик на пол и зарыдал крупными размером с грушу слезами со вкусом черного моря. Так ему, сука, и надо. И он уже собирался помучить себя страшными мыслями о вечном своем одиночестве, как вдруг в мусорке нашелся тампон

81

Одна девочка пыталась успеть все и сразу. А потом случайно сфокусировалась на главном и вдруг почувствовала, как спазм в мозжечке сменился приятной мелодией, картинка стала четче, дрожь в коленках ушла, а судороги постепенно начали отпускать. «Интересный эффект», - подумала девочка. «Но как же теперь успеть все и сразу?!» В этот момент мозжечок вдруг снова спазмировался, рука сама машинально потянулась к заметке с 42 делами на сегодня. Картинка привычно начала расплываться, приятная мелкая дрожь волнами возвращалась в колени, судороги были близко. Девочке становилось лучше

82

Один мальчик так боялся неудач, что просто сидел на берегу речки и боялся, пока не увидел, как мимо проплыло его собственное тело

83

Одна девочка однажды пришла домой и сказала своему мальчику-аспиранту кафедры философии: «Все, теперь я не психотерапевт, а психотерапевтка!». Ничего не сказал мальчик, молча обнял девочку, погладил и вдохнул приятный запах ее клиентов. Понимал он, что вопросы самоидентификации — это очень и очень серьезно. И относился к этому с большим уважением. «Хоть не членкиня, и то хорошо...», - мальчик внезапно вздрогнул, отгоняя навязчивые фантазии, норовившие потоптаться в его глубоко интеллигентном сознании своими грязными сапожищами. Но вслух сказать это не решился

84

Один мальчик всегда огрызался, когда его девочка говорила ему что-то обидное. Не мог он понять, что, во-первых, девочка говорила это не ему, а во-вторых, это говорила не девочка

85

Один мальчик думал, что он очень сильно полюбил девочку. А потом оказалось, что у них просто взаимодополняющие сценарии и схожие детские травмы. А кроме этого, еще секс классный и искреннее «хорошо» рядом друг с другом. В общем, все предпосылки есть. Для хороших отношений и любви будущей

86

Один мальчик думал, что он нормальный и все у него хорошо. Но потом к нему пришел важный кризис, чтобы показать, насколько мальчик в этих своих мыслях неадекватен

87

Один мальчик думал, что он плохой папа. А потом оказалось, что это не важно

88

Одна девочка жила в крайностях и искренне думала, что это и есть жизнь. А оказалась смерть

89

Одна девочка думала, что причинила своим детям слишком много горя. А потом спросила, что первое им приходит на ум, когда они вспоминают о ней, и оказалось, что это были только яркие крутые моменты, в которых она дарила им опыт, поддерживала и показывала им их ценность

90

Одна девочка больше всего на свете любила страдать и всю свою жизнь выстраивала так, чтобы соприкасаться со своей основной ценностью как можно чаще

91

Одна девочка хотела, чтобы всегда все было только так, как хочет она. А потом оказалось, что она просто спутала себя с богом. В детстве мама ее фотку часто рядом с иконкой ставила, вот все так и случилось

92

Один мальчик так сильно к себе пристал, что отстать без хорошего психотерапевта было уже невозможно. И даже с хорошим было не просто, таким приставучим был мальчик

93

Одна девочка очень хотела быть хорошей, и, чувствуя свои плохие желания, стыдилась и часами себя уничтожала. А потом встретила своего плохого мальчика, и это все сразу ставило по местам

94

Один мальчик очень не любил свой живот. Поэтому ел и пил в него как можно чаще и больше. Нравилась ему эта нелюбовь очень

95

Одна девочка очень хотела гарантий от жизни. А потом оказалось, что это просто мама забыла ей сказать о том, что с гарантийного обслуживания все снимаются еще в день выписки из роддома

96

Одна девочка, заткнув поглубже свои эмоции, все равно чувствовала, что немного поваживает. Даже если иногда ладошкой у носа помахивать

97

Один мальчик так хотел быть крутым, что и на фоне машин фоткался, и на фоне мотоциклов тоже, и при встречах рассказывал, где он недавно был, что купил и куда его дети ходят. И при этом совсем не замечал того, в чем он реально был крут. И даже мысли не допускал, что это все не связано может быть с машинами, детьми и мотоциклами. Как не допускал и того, что любить его можно даже без его крутости, а просто так, за то, что он есть. Так и положил мальчик всю свою жизнь на то, чтобы его заметили, не замечая сам, что он итак замечательный

98

Один мальчик не чувствовал себя мужчиной. И это было обоснованно, он им и не был

99

Один мальчик был такого хорошего воспитания, что не мог разрешить себе пукнуть, пока не вернется домой и в специально оборудованной темной комнате не подставит себе под зад специальную всасывающую коробочку и не зажмет нос пальцами. Вот такой воспитанный мальчик получился у мамы

100

Один мальчик так сильно не мог позволить себе выражать свои чувства, что все время держал их в себе. И все вроде бы было окей, вот только краснел иногда мальчик. И даже первый insult в сорок два его не переубедил. И второй в сорок пять тоже. Ну а у третьего... цель уже была другая. Выровнять мальчика. Земле параллельно

101

Одна девочка никак не могла позволить себе ошибиться, не понимая, что иногда это было единственно верным решением

102

Один мальчик не хотел жить, но и умереть ему было страшно. Поэтому анабиоз выглядел для него лучшим решением. Но поскольку технологии еще не были в мире достаточно развиты, пришлось это решение попробовать совместить со своей жизнью. И у мальчика вышло, и вроде он и жил дальше, а вроде и нет

103

Один мальчик так зацепился за идею, что в отношениях ответственность лежит на двоих, что свою часть ответственности так и не смог обнаружить

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.