



Гармышева Анастасия



ЗАПАХ ПОЛЫНИ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДИАЛОГИ
О ЛЮБВИ К СЕБЕ



Анастасия Гармышева

**Запах полыни: терапевтические
диалоги о любви к себе**

«Автор»

2026

Гармышева А.

Запах полыни: терапевтические диалоги о любви к себе /
А. Гармышева — «Автор», 2026

Шесть женщин. Шесть историй. Шесть встреч в кабинете, где пахнет полынью — горькой травой, напоминающей, что исцеление редко бывает сладким. Одна устала быть идеальной и жить с ощущением, что однажды все поймут: она недостаточно хороша. Другая потерялась в бесконечных поисках своего предназначения. Третья пытается удержать под контролем весь мир, чтобы не столкнуться со страхом неизвестности. Четвертая учится жить заново после измены. Пятая ищет любовь, преодолевая тревогу и страх быть покинутой. Шестая делает первые шаги к доверию — к жизни. «Запах полыни» — это художественный роман с терапевтической глубиной. Через живые диалоги и узнаваемые переживания книга приглашает читателя остановиться, заглянуть внутрь себя и увидеть, что любовь к себе рождается не из совершенства, а из честной встречи со всеми своими чувствами — страхом, болью, надеждой и нежностью. Возможно, в одной из этих женщин вы узнаете себя.

© Гармышева А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
ГЛАВА 1.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Запах полыни: терапевтические диалоги о любви к себе

Глава

Дорогой читатель.

Эта книга родилась не в один день. Она рождалась в каждой встрече, в каждой тишине, которую я держала рядом с женщинами, приходившими ко мне с 2019 года.

Я — психолог. И за эти годы я услышала множество историй. О страхе быть недостаточно хорошей. О боли, которую прячут за идеальной улыбкой. О пустоте, которая разрастается внутри, когда перестаёшь чувствовать вкус еды. О контроле, который становится тюрьмой. О любви, которую пытаешься заслужить. О доверии, которое потеряно.

Я слышала эти истории, и каждая из них была уникальной. Но в каждой была одна и та же боль. Одна и та же надежда. Один и тот же вопрос: «Кто я на самом деле? И имею ли я право быть собой?»

И однажды я поняла: все эти истории — об одном. О женщине, которая ищет себя. О женщине, которая боится себя. О женщине, которая учится себя принимать.

Так родилась эта книга.

Приятного ВАМ чтения.

P.s. после каждой главы есть выводы, советую изучать их только после собственного осмысления.

С уважением, Анастасия Гармышева

ГЛАВА 1.

Зима ворвалась в город за одну ночь — как непрошенный гость, который не стучится, а просто входит, заполняя собой всё пространство. Софья вышла из дома и замерла на пороге: мир был белым, нетронутым, идеально-чистым, словно кто-то накрыл город огромным полотном и ждал, когда его испортят. Она ступила на свежий снег и тут же поймала себя на том, что идёт осторожно, почти на цыпочках, стараясь не нарушить эту первозданную гладкость. Каждый её след казался предательством — маленькой чёрной раной на безупречной коже земли.

Вот так должна выглядеть моя жизнь, — подумала она, глядя на ровную белую пелену, уходящую вдоль улицы. Чисто. Правильно. Без единого изъяна. Но внутри, где-то глубоко под рёбрами, уже таяло — медленно, неумолимо, превращаясь в грязную кашу, которую она так старательно прятала под маской спокойствия. Она чувствовала этот холодный компресс на душе, но привыкла не замечать его, как привыкла не замечать собственное дыхание.

У белого особняка с резными наличниками она остановилась, поправила шарф — идеально завязанный, как с обложки журнала, провела ладонью по волосам, длинным и ухоженным, которыми всегда гордилась. Вдохнула морозный воздух, и привычное напряжение сжало грудь стальными прутьями. Всё будет хорошо, — сказала она себе, хотя уже знала, что это ложь. Или нет? Она уже не разбирала, где правда, а где слова, которые она произносила, чтобы не развалиться на части.

Внутри было тепло. Не жарко, не сухо — именно тепло, как в доме, где тебя ждали. Где-то в глубине комнаты звучала музыка — негромкая, с перебором струн, такая, которую не сразу замечаешь, но которая заполняет пространство, делая его глубже, объёмнее. Пахло сухими травами — горьковатыми, чуть терпкими — и старым деревом. Запах уюта и чего-то давно забытого, детского. Софья переступила порог и остановилась, давая глазам привыкнуть к мягкому, приглушённому свету. Взгляд скользнул по стенам, по полу, по теням — и только потом наткнулся на аквариум у входа. Небольшой, почти незаметный, с прозрачной водой и рыбками, которые плавали не спеша, без всякой цели, просто туда-сюда. Бессмысленно. Как моя жизнь, — мелькнула мысль, и Софья почувствовала, как внутри поднимается глухое раздражение. Не на рыбок. На себя за то, что она видит в них себя.

— Здравствуйте.

Голос был тихим, но отчётливым. Софья обернулась и увидела женщину, стоящую на пороге кабинета. Первое, что она отметила — одежда: простой льняной костюм цвета мокрого песка, ни капли вычурности, ни одного лишнего аксессуара. Седые волосы, собранные в низкий пучок, открывали лицо, которое, казалось, светилось изнутри. Но главное — глаза. Тёплые, пронизательные, они смотрели не на её лицо, не на идеально завязанный шарф и не на ухоженные волосы. Они смотрели глубже — туда, где Софья прятала свои тающие снега.

Женщина не протянула руку для приветствия. Просто улыбнулась — не той дежурной улыбкой, которую Софья привыкла видеть на лицах коллег и знакомых, а той, что говорила: «Я здесь. Ты можешь не прятаться». И в этом жесте было столько уважения, столько разрешения быть собой, что Софья, сама того не ожидая, шагнула вперёд, переступив невидимую черту.

Кабинет оказался уютным — на стенах висели пучки сухих трав: полынь, зверобой, что-то ещё, незнакомое. Асимметрично, неаккуратно, словно их вешали не для красоты, а для дела. Софья перевела взгляд на стену чуть выше кресла и заметила тонкую трещину, похожую на молнию, — неровную, некрасивую. Она портила впечатление, нарушала гармонию. Софья поспешно отвела глаза, но трещина уже врезалась в память.

— Садитесь, — сказала женщина тихо.

Софья села в кресло, автоматически поправила юбку, выпрямила спину, сложила руки на коленях — как на собеседовании, как перед экзаменом.

— Меня зовут Лада, — женщина опустилась напротив, в кресло помягче, и её голос звучал ровно и спокойно. — И здесь вы можете быть любой. Даже той, кого сами боитесь в себе увидеть.

Что-то дрогнуло внутри Софьи — маленький комочек где-то в груди. Она быстро подавила его, как всегда. Не время раскисать. Ты здесь, чтобы решить проблему. Будь собранной.

— Что привело вас ко мне сегодня? — голос Лады был тихим.

Софья сидела на краешке кресла, сцепив пальцы так, что костяшки побелели. Она сделала глубокий, рваный вдох — и слова хлынули, как вода из прорванной плотины:

— Я чувствую себя подделкой. Мне двадцать четыре, я руковожу командами в IT... А внутри паника. Постоянная. Я просыпаюсь с мыслью, что сегодня меня раскроют. Поймут, что я ничего не умею, что взяли меня по ошибке. Я всё время пытаюсь быть правильной, идеальной, но у меня никогда не получается. Постоянно чего-то не хватает.

Она говорила быстро, почти захлёбываясь, будто слова могли спасти её, если вылетят достаточно быстро. Лада слушала, не перебивая. Она смотрела на руки Софьи — побелевшие костяшки, сведённые плечи, напряжённую линию челюсти — и не торопилась с ответом. Её молчание было не пустым, а заполненным. Она просто была здесь. И это присутствие было самым важным.

Когда Софья замолчала, Лада выждала ещё несколько секунд. Потом спросила:

— Что вы чувствуете сейчас, когда говорите это?

Софья задумалась. Вопрос застал её врасплох.

— Я чувствую... что я не имею права быть здесь. Что я трачу ваше время. Что есть люди с настоящими проблемами, а я просто... не справляюсь с работой.

— То есть вы чувствуете вину за то, что пришли?

— Да, — сказала Софья, и голос её дрогнул. — Я всегда чувствую вину. За то, что я не идеальна. За то, что я не справляюсь. За то, что я вообще есть.

Она замолчала, удивлённая собственными словами.

— «За то, что я вообще есть», — повторила Лада тихо. — Остановитесь на этой фразе. Что вы чувствуете, когда слышите её?

Софья смотрела в одну точку на стене. Её дыхание стало глубже.

— Пустоту, — сказала она. — Я чувствую, что меня не должно быть. Что я занимаю чужое место. Что я должна быть лучше, чтобы иметь право быть.

Лада кивнула, давая ей время, и спросила:

— Если бы вы могли описать это убеждение, сколько лет ему? Откуда оно взялось, как вы думаете?

Софья закрыла глаза. Тишина в комнате стала гуще. Потом она сказала, и голос её стал тише, почти детским:

— Мама. Она говорила: «Ты должна быть лучше. Ты — старшая. Ты должна быть примером для братьев». И если я приносила четвёрку, она молчала. Она ничего не говорила, но я видела её глаза. Она смотрела на меня с таким разочарованием, что я чувствовала себя ничтожеством.

— Что вы чувствуете, когда говорите о матери сейчас? Где в теле это живёт?

Софья положила руку на грудь.

— Здесь. Сжатие. Как будто я снова маленькая и стою перед ней с дневником.

— И что вы чувствуете к этой маленькой девочке?

Софья помолчала. Её глаза наполнились слезами.

— Мне жаль её. Она так старалась. Она хотела, чтобы мама улыбнулась ей. Но мама не улыбалась.

Лада подождала, давая Софье побыть с этим чувством. Когда дыхание Софьи стало глубже, Лада мягко спросила:

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.