



Анастасия Веригина

**Групповой сеанс
наедине с собой.
Книга-терапия для
тех, кто запутался**

Анастасия Веригина

**Групповой сеанс наедине
с собой. Книга-терапия
для тех, кто запутался**

«Автор»

2026

Веригина А.

Групповой сеанс наедине с собой. Книга-терапия для тех, кто запутался / А. Веригина — «Автор», 2026

«Групповой сеанс наедине с собой» - психологическая драма, терапевтическая проза. Вы не обязаны всё держать под контролем и справляться с болью в одиночку. Эта книга - ваш тихий групповой сеанс: здесь не нужно подбирать правильные слова или казаться сильным. В историях Марьяны, её дочери Киры, мамы Тамары и клиентов - Ларисы, Дмитрия, Виктора, Надежды, Олега - каждый найдёт отголоски своих переживаний: стену молчания, закрытую дверь, зверя в клетке или пустоту внутри. Читая их, вы почувствуете: «Это про меня», и станет чуть легче от мысли «Я не один». Трансформация начинается не с готовых решений, а с простого признания: «Мне тяжело». История показывает, как уязвимость становится пространством для настоящего сближения. Это не инструкция и не обещание мгновенного исцеления - а безопасное место, где боль не стыдна, а растерянность не равна слабости. Для тех, кто устал держать лицо и хочет услышать тихое: «Ты не один». В создании текста участвовала Алиса (Alice AI).

© Веригина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Анастасия Веригина

Групповой сеанс наедине с собой.

Книга-терапия для тех, кто запутался

Глава 1

«Коридор зеркал»

Терапевтическая история в трансовом ключе

Часть первая. День приёма

Марьяна сидела в кабинете, где стены были цвета тёплого песка, льняные шторы пропускали мягкий свет, а кресло для клиентов обладало почти магическим свойством: человек начинал плакать примерно на седьмой минуте. Она давно перестала удивляться этой цифре. Семь минут - средний срок, за который взрослый человек решается отдать себя безопасности кресла и перестаёт держать спину.

Было утро четверга. День приёма. Пять человек: двое на индивидуальных сессиях, трое - на вечерней группе.

Марьяна поправила кардиган - изумрудный, мягкий, с большими пуговицами. Её привычная защита. Отпила чай из кружки с надписью «Дыши», которую Кира подарила три года назад. Тогда дочь ещё говорила «мамочка», влетала в кабинет на бегу и спрашивала: «Можно я посижу у тебя, пока ты работаешь?» Теперь Кира проходила мимо этой двери по коридору так, словно за ней была чужая комната.

Марьяна прикрыла глаза на три секунды. Выдохнула. Открыла.

Стук в дверь - ровно три раза. Первая клиентка.

Сеанс первый. Лариса, 34 года

Запрос Ларисы Марьяна слышала столько раз, что могла бы произнести его вместо клиентки: «Не понимаю, почему снова и снова выбираю мужчин, которые в итоге оказываются недоступными».

Лариса сидела в кресле, поджав ноги. Тонкая, нервная, с короткой стрижкой и руками, которые никак не могли найти себе места. Она крутила кольцо на безымянном пальце: снимала, надевала, снова снимала.

- Он написал в три ночи. Просто «спишь?». И я, конечно, не спала. Я лежала и ждала, когда он объявится. Марьяна, я ведь всё понимаю. Это игра, и я это знаю. Но ответила через минуту. А потом ненавидела себя за эту минуту.

Марьяна кивнула. Не спешила. Держала паузу - долгую, тёплую, ту самую, в которой человек начинает слышать себя.

- Лариса, хочу предложить вам небольшое путешествие внутрь. Закройте глаза. Представьте коридор. Длинный, и по обе стороны - двери. За каждой - мужчина из вашего прошлого. Не обязательно открывать все. Просто пройдите и остановитесь у той, которая сейчас тянет.

Лариса закрыла глаза. Лицо стало меняться: губы расслабились, плечи опустились, и она сделалась другой - мягче, младше, беззащитнее.

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.