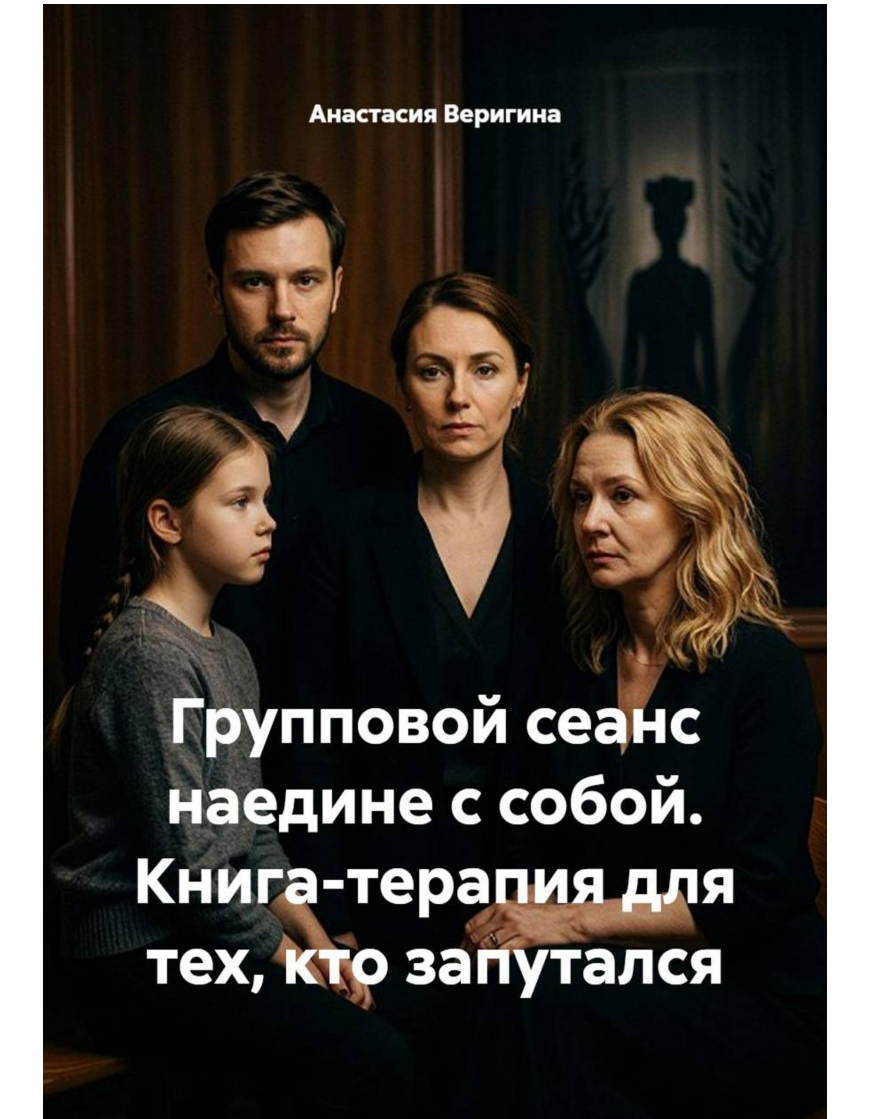


A family portrait featuring a man, a woman, and a young girl. The man is on the left, looking directly at the camera. The woman is in the center, also looking forward. The girl is on the right, looking slightly to the side. They are all dressed in dark clothing. In the background, there is a dark silhouette of a person standing between two leafy branches, possibly a tree or a decorative element. The overall mood is serious and contemplative.

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

<https://litres.ru/74469518>

SelfPub; 2026

Аннотация

«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).

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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.