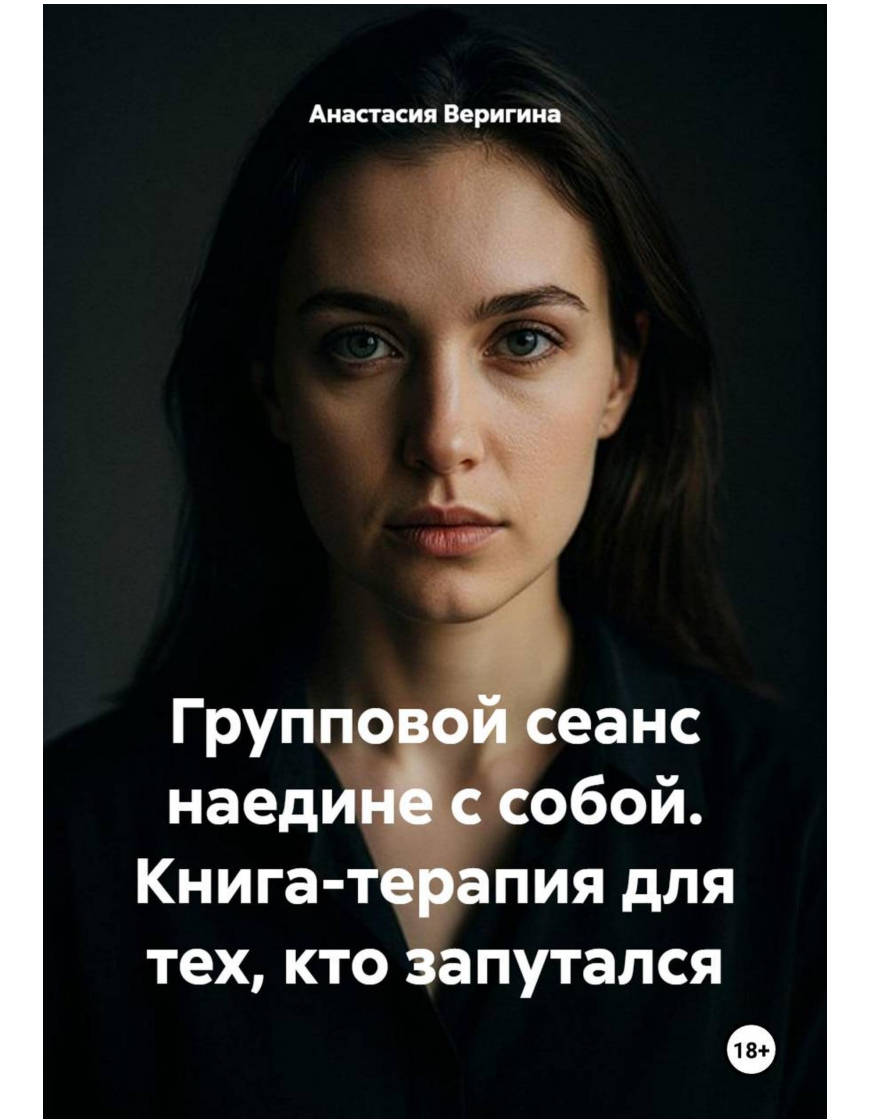


A close-up portrait of a woman with long, dark hair and light-colored eyes, looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

Анастасия Веригина

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

18+

Анастасия Веригина

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

<https://litres.ru/74499648>

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).

Анастасия Веригина

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

«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.

- Я стою у двери... Она белая. С трещиной. Я знаю, кто за ней. Это папа.

- Что вы чувствуете, стоя перед этой дверью?

- Хочу, чтобы он открыл. Я стою и жду. Я всегда стою и жду.

Тишина. Пауза длилась секунд десять - для Ларисы целая вечность.

- Он не открывает, - голос дрогнул. - Он никогда не открывает. Я стучу, а он не открывает. Потому что ему... не до меня. Ему всегда не до меня.

Марьяна вела её дальше - бережно, точными фразами, которые работали как ключи. Она видела, как Лариса плачет, и знала: это хороший плач. Разрешённый. Тот, после которого человек выходит из кабинета легче на килограмм.

Когда Лариса ушла, вытирая глаза бумажным платком и извиняясь улыбкой, Марьяна осталась одна. И в тишине кабинета - идеальной, выстроенной, продуманной - вдруг услышала голос Киры за стеной.

Дочь говорила по телефону. С кем-то. Смеялась. Резким, слишком громким смехом. И Марьяна поймала себя на том, что прислушивается. Что сканирует. Что она - на работе. Что иначе она не умеет.

Сеанс второй. Дмитрий, 47 лет

Дмитрий - крупный мужчина с седой бородой и руками, сложенными на коленях, как у школьника. Запрос - о сыне: «Мой сын перестал со мной разговаривать. Ему шестнадцать. Он просто... замолчал».

Марьяна слушала. Кивала. Делала записи. Но внутри что-то сжалось - холодное, знакомое.

- Раньше он всё мне рассказывал. Всё. А потом - стена. Прихожу с работы, он в наушниках. Спрашиваю «как день?» - «нормально». И всё. Больше ничего.

Дмитрий посмотрел на Марьяну, и в его глазах была та самая растерянность, которую она узнавала мгновенно: растерянность сильного человека, впервые столкнувшегося с тем, что сила не работает.

- Дмитрий, вы сказали «стена». Давайте побудем с ней. Закройте глаза. Представьте её. Какая она?

- Бетонная. Серая. Высокая. Мне не достать.

- Что бы вы сделали, если бы могли её убрать?

- Я бы... - Дмитрий замолчал. Сглотнул. - Я бы не убирал. Я бы постучал. Просто постучал. Чтобы он знал, что я тут.

Марьяна улыбнулась. Мягко. Терапевтически. И где-то на дне этой улыбки лежало то, что она никогда не показала бы клиенту: безумное, пульсирующее желание бросить всё, по-

бежать по коридору в комнату дочери и просто постучать.

После Дмитрия Марьяна не пошла на кухню. Она стояла у окна и смотрела во двор - пустой, осенний, с жёлтыми листьями на детских качелях. Думала о том, что Лариса ждёт у двери, которая не открывается. Что Дмитрий хочет постучать в стену, за которой молчит сын. И что все эти метафоры - её собственные, только вывернутые наизнанку. Потому что в её случае дверь открывает она. А за ней - пустота. Или хуже: холодный взгляд пятнадцатилетней девочки, которая смотрит на мать, как терапевт на неудачного клиента.

Часть вторая. Группа

Вечерняя группа. Три человека в кругу, на стульях без подлокотников - Марьяна принципиально не использовала кресла, чтобы ничто не расслабляло до забытья.

Виктор, 29 лет

Виктор пришёл впервые. Худощавый, в чёрной водолазке, с тонкой спиралью татуировки на запястье. Говорил мало, но точно:

- Я не умею злиться. Вообще. Мне кажется, если я позволю себе злиться, я кого-нибудь убью. Не буквально. Но я бо-

юсь этой силы.

Марьяна предложила трансовую технику - путешествие к внутреннему зверю. Виктор закрыл глаза и через минуту заговорил ровным, странным голосом, словно читая:

- Я вижу волка. Он сидит в клетке. Клетка маленькая. Он не воет. Он просто смотрит. Он очень устал сидеть.

- Спроси его, чего он хочет, - сказала Марьяна.

- Он хочет, чтобы клетку убрали. Но боится. Потому что если клетку убрать, он не знает, куда идти. Он привык в ней.

Виктор открыл глаза. Посмотрел на Марьяну. И вдруг тихо спросил:

- А вы тоже в клетке?

Пауза. Марьяна выдержала её - профессионально, безупречно, с той самой мягкой улыбкой, которая означает «я не подтверждаю и не отрицаю, я просто здесь».

- Виктор, сегодня мы работаем с вашим процессом.

Он кивнул. Но что-то повисло в воздухе - тонкое, неудоб-

ное.

Надежда, 52 года

Надежда - полная женщина с тёплым голосом и руками, которые постоянно обнимали саму себя: скрещивала на груди, расцепляла, снова скрещивала. На группе она была четвёртый раз и каждый раз рассказывала одно и то же, только другими словами:

- Я всю жизнь для всех. Для мужа - дом, для детей - всё, для матери - забота. Теперь они выросли, разъехались, муж ушёл. И я стою посреди квартиры и не понимаю, кто я. Если я не нужна - меня нет?

Марьяна предложила Надежде визуализацию:

- Надежда, представьте дом. Ваш дом. Но не тот, в котором вы живёте. Дом, который вы - вы сами. Что внутри?

Надежда закрыла глаза. Лицо стало мягким, почти детским.

- Там чисто. Выметено. Всё на местах. Но... пусто. Там нет людей. Я выгнала всех, чтобы было чисто. И теперь... некому замусорить. И мне... некому сказать «я тебе нужна?»

Тишина. Марьяна видела, как остальные - Виктор и молчаливый до этого Олег - смотрят на Надежду с тем выражением, ради которого группы и существуют: «я тоже так».

Олег, 38 лет

Олег почти не говорил. Сидел, сутулясь, в сером свитере, отвечал односложно. Но сегодня, после Надежды, вдруг поднял голову:

- У меня дочь. Ей четырнадцать. Вчера сказала, что я «эмоционально недоступен». Она это сказала. Четырнадцать лет. «Эмоционально недоступен». Откуда она это взяла?

Марьяна почувствовала, как что-то холодное прошло по спине. Четырнадцать. Психологический словарь. Подросток, который бьёт термином.

- Олег, а где, по-вашему, она это услышала?

- Я думаю... - Олег помолчал. - Я думаю, она это видит. Во мне. Она точно знает, что я закрыт. Она просто нашла слово.

Группа шла ещё полтора часа. Марьяна вела - уверенно, точно, с тем мягким авторитетом, который был её фирмен-

ным почерком. Но когда все ушли и она осталась одна, собирая стулья, вдруг остановилась посередине комнаты.

Виктор сказал: «Вы тоже в клетке?»

Олег сказал: «Она точно знает, что я закрыт. Она просто нашла слово».

Пять клиентов. Пять зеркал. И в каждом - её отражение. Только она не могла посмотреть в них глазами психолога, потому что психолог не может быть собственным клиентом.

Марьяна села в своё рабочее кресло. Не в клиентское - в своё. И впервые за долгое время позволила себе не выдыхать, не заземляться, не применять технику. Просто сидела и чувствовала тяжесть.

Из-за стены - из комнаты Киры - снова зазвучал смех. Потом музыка. Что-то резкое, рваное, с битом, от которого вибрировала дверь.

Марьяна закрыла глаза.

Часть третья. Встреча

Кира появилась на кухне в полночь. Марьяна пила ромаш-

ковый чай - уже третий стакан, и ромашка давно не работала. Просто ритуал. Просто руки, которым нужно занятие.

Кира открыла холодильник. Стояла спиной к матери. Оверсайз-худи до середины бедра, чёрные леггинсы, босиком. Волосы - крашенные, тёмно-бордовые, с отросшими корнями. Достала йогурт, села за стол напротив.

Тишина. Та самая, профессиональная. Марьяна знала: пауза работает. В паузе человек начинает говорить. Она ждала.

Кира подняла глаза от йогурта. Посмотрела на мать. И сказала - с усталой, почти взрослой интонацией:

- Мам, хватит держать паузу. Ты не на сессии.

Марьяна вздрогнула. Внутри - привычное движение: «она провоцирует, это бунт, я не должна реагировать эмоционально, я должна контейнировать». Она открыла рот:

- Кира, я вижу, что ты раздражена. Давай...

- Нет, - Кира подняла ложку, как красный флаг. - Нет. Не надо «давай экологично проживём». Не надо «я вижу, что ты злишься». Ты видишь? Ты не видишь. Ты сканируешь. Как сканер в аэропорту - проходишь по мне и ищешь, что

запрещено провозить.

Марьяна сжала кружку. Тёплую. Ромашковую. Броню.

- Кира, я пытаюсь тебя услышать.

- Ты пытаешься меня обработать. Как кейс. Вот что ты пытаешься. «О, подростковый бунт, фаза сепарации, нарушение границ, контейнирование, трансовая работа с реактивным протестом» - я знаю весь твой словарь, мама. Я выросла на нём. Я слышала, как ты по телефону говоришь своим клиентам, я слушала, как ты ведёшь группу. Я знаю все твои техники. И знаешь что?

Пауза. Марьяна - профессионально - не прерывала.

- Ни одна из них не работает. На мне. Потому что я не твой клиент. Я - твоя дочь. И мне не нужна трансовая визуализация «безопасного места». Мне нужно, чтобы ты просто... - голос Киры дрогнул. Она это заметила. Разозлилась на себя за это. Сжала челюсть. - Мне нужно, чтобы ты перестала быть психологом. На пять минут. Можешь? Или это слишком сложный запрос для тебя?

Марьяна смотрела на дочь. И внутри происходило то, чего не было ни на одной сессии, ни с одним клиентом: полный,

системный, методический сбой. Ни одна техника не подсказывала, что ответить. Ни одна пауза не помогала. Аналитический аппарат, который никогда не подводил, вдруг оказался бесполезен - как карта, на которой нет территории, по которой ты идёшь.

Кира ждала ответа. Ложка застыла в йогурте. Глаза - мамины, тёмно-карие, с тем же пронизательным взглядом, только не сканирующим, а раненым - смотрели прямо.

И Марьяна сделала то, чего не делала никогда.

Она поставила кружку. Она сняла с себя - не кардиган, а что-то большее - привычку. Профессиональную осанку. Мягкий, терапевтический тон. Уверенность, что у неё есть ответ.

- Я не знаю, - сказала Марьяна. Тихо. Своим голосом - не тем, которым говорила с клиентами, а тем, которым разговаривала очень давно, когда Кира была маленькой и болела, и Марьяна сидела у её кровати в три ночи, не зная, что делать. - Я не знаю, Кира. Как психолог - я не знаю. Ты права. Ни одна техника не работает. Потому что ты - не клиент. Ты - мой ребёнок. И я... боюсь. Боюсь, что я ломаю тебя. Что каждое слово, которое я говорю тебе «правильно», - это ещё один кирпич между нами.

Кира смотрела. Ложка медленно опустилась в йогурт.

- Ты боишься? - переспросила она, и в голосе не было торжества. Было удивление. Почти детское. Как будто она всю жизнь стучала в стену и вдруг слышала стук с той стороны.

- Да. Я боюсь. И я злюсь. На себя. На тебя. На то, что я умею лечить всех, кроме нас с тобой. И мне больно, Кира. Мне просто больно.

Марьяна не плакала. Она сидела прямо, смотрела на дочь, и впервые за много лет в её взгляде не было сканирующего прищура. Просто взгляд. Мамин. Испуганный. Честный.

Кира молчала. Долго. Целую минуту - по меркам их кухни, целую вечность. Потом сказала:

- Ты сказала «больно». Не «я вижу, что тебе некомфортно». Не «давай отрефлексируем». Просто - больно.

- Да.

- Ну вот, - Кира отвела глаза. Проглотила что-то. - Вот это работало бы.

И они сидели. Молча. Без техник. Без пауз, выверенных по секундам. Без контейнирования и экологичного проживания. Просто мать и дочь - на кухне, в полночь, с ромашковым чаем и йогуртом - в тишине, которая не была терапевтической.

Она была просто тишиной. И в ней, впервые, было достаточно воздуха для обеих.

Часть четвёртая. Утро

Марьяна проснулась в шесть. Не от будильника - от ощущения, что что-то изменилось. Не в мире. Внутри. Как будто один из стержней, на котором держалась вся конструкция - «я знаю, что делаю» - сломался, и конструкция не рухнула. Она просто стала другой. Меньше. Нежнее. Не такой жёсткой.

Она прошла по коридору мимо кабинета. Дверь была открыта. Кира сидела в её рабочем кресле - ногами на сиденье, в наушниках, с телефоном. Марьяна остановилась.

Кира сняла наушник. Посмотрела на мать. Ничего не сказала. Но не отвернулась.

Марьяна кивнула. Прошла на кухню. Села. Наливала чай

- не ромашковый, чёрный. И думала о сегодняшней группе. О Викторе, который спросил «вы тоже в клетке?». О Надежде, которая вымела из дома всех, чтобы было чисто. Об Олеге, чья дочь нашла точное слово. О Дмитриии, который хотел просто постучать.

О том, что сегодня - впервые - она будет вести группу без короны. Без ощущения, что она стоит над ними, на ступеньку выше, потому что знает. Она будет стоять рядом. Также в коридоре. Также перед дверью. Также не зная, откроют ли.

И может быть - только может быть - именно это сделает её лучшим терапевтом, которым она ещё не была.

В окно светило сентябрьское солнце. Листья на качелях во дворе были уже не жёлтыми - золотыми. И Марьяна подумала: «Я не знаю, что делать. И это - единственное честное начало».

Часть пятая. Звонок

Телефон ожил именно тогда, когда Марьяна уже почти позволила себе поверить, что это утро пройдёт спокойно. Не образцово, не выстроено по всем правилам - просто спокойно. Она взглянула на экран: «Тамара». И тут же внутри всё стянулось тугим узлом - не так, как бывает у клиента, ожида-

ющего приговор, а так, как бывает у ребёнка, который точно знает: сейчас его снова уменьшат.

Марьяна задержала вдох, будто перед тем, как шагнуть в прорубь. Коснулась пальцем «принять».

- Ну что, снова воды в рот набрала? - голос Тамары продавил динамик, не потеряв ни капли громкости. - Или у тебя там очередной сеанс? Или ты опять кого-то «вытаскиваешь», а мать и не вспомнила?

- Мам, я только чай налила. У меня сегодня группа днём...

- Группа, группа... - Тамара коротко, презрительно выдохнула. - Ты всё время с чужими, а у самой дома чёрт ногу сломит. Дочь твоя вообще с катушек слетела - я вчера видела, как она шла мимо подъезда, будто не человек, а смерч. А ты сидишь сложа руки. Ты же психолог! Должна понимать, как её образумить.

Марьяна стиснула кружку. Костяшки побелели. Она знала эту схему наизусть: сначала обесценить, потом повесить вину, потом потребовать немедленного послушания. Это был её самый первый и самый жёсткий урок про границы - только он не учил их выстраивать, он учил выживать.

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.