

Ольга Гартман

Клинический психолог, эксперт по отношениям

Что сильной не Так?

Терапевтические истории
о том, как мы сами
создаем себе трудности
и как это изменить

МИОО

Авторская серия Ольги Гартман

Ольга Гартман

Что сложной не так?

Терапевтические истории
о том, как мы сами
создаем себе трудности
и как это изменить

Москва
МИФ
2026

УДК 159.9

ББК 88.9

Г21

Публикуется впервые

Гартман, Ольга

Г21

Что со мной не так? Терапевтические истории о том, как мы сами создаем себе трудности и как это изменить / Ольга Гартман. — Москва : МИФ, 2026. — 256 с. — (Авторская серия Ольги Гартман).

ISBN 978-5-00281-146-5

«Что со мной не так?» — вопрос, который наверняка хотя бы раз задавал себе каждый. Клинический психолог Ольга Гартман помогает ответить на него. В книге вы найдете истории о любви, изменах, одиночестве, зависимости, сложных отношениях с родителями, поиске себя и не только. Автор объясняет сложные психологические концепции простым языком и предлагает читателю путь к изменению привычных моделей поведения, которые мешают быть счастливым.

УДК 159.9

ББК 88.9

*Книга не пропагандирует
употребление алкоголя.
Употребление алкоголя
вредит вашему здоровью.*

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00281-146-5

© Гартман О. В., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

О чем эта книга	5
Глава 1. Такого со мной еще не было	8
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	38
Глава 2. Настоящая причина моих неудач	46
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	62
Глава 3. Хочу за него замуж	70
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	84
Глава 4. Все не так, как тебе кажется, детка!	91
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	113
Глава 5. Помогите от нее уйти	122
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	138
Глава 6. Я не выгляжу на свой возраст	144
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	155
Глава 7. Ты не имеешь на это права!	161
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	174
Глава 8. Лучшие подруги	181
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	198
Глава 9. Помощница	205
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	219
Глава 10. Хороший человек — не профессия	228
<i>Ключи к истории: психологический разбор</i>	244
И несколько слов на прощание	252