



# ИСПОВЕДЬ СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ

*остановиться, чтобы жить*

ИСТОРИЯ О ТОМ,  
КАК ОСТАНОВИТЬСЯ,  
ЧТОБЫ НАЙТИ СЕБЯ

ПУТЬ ЧЕРЕЗ ТРАВМУ  
К СВОБОДЕ, ЛЮБВИ  
И НАСТОЯЩЕЙ СЕБЕ

РЕАЛЬНАЯ  
ИСТОРИЯ  
ЖЕНЩИНЫ,  
КОТОРАЯ  
ВЫБРАЛА  
ЖИЗНЬ

ЗОЯ ГЕРАСИМЕНКО

ПСИХОЛОГ, НАСТАВНИК, АВТОР

СИЛА • УЯЗВИМОСТЬ • ПРИНЯТИЕ • ЛЮБОВЬ • ЖИЗНЬ

Зоя Герасименко

**Исповедь сильной женщины**

«Автор»

2026

## **Герасименко З.**

Исповедь сильной женщины / З. Герасименко — «Автор», 2026

Мы живем в культуре, где ценится движение. Быстрее, больше, выше, эффективнее. Нас учат достигать, преодолевать, справляться. Но почти никто не учит нас останавливаться, выдыхать, отдыхать. И однажды жизнь делает это за нас. Через болезнь, иногда через потерю. Или через выгорание, иногда через предательство или через травму. А еще бывает через событие, которое невозможно проигнорировать. И тогда оказывается, что остановка — это не конец пути. Это место встречи с собой. Мне видится, что эта моя книга будет нести одну главную идею, что я проживаю сейчас в своей жизни: Иногда для того, чтобы по-настоящему начать жить, необходимо остановиться. Не убежать от боли и не заглушить ее работой. Не перекричать новыми целями, а остаться рядом с собой и услышать, что пытается сказать тело. Быть может впервые честно услышать, что пытаются показать мои эмоции. Что хочет донести до меня сама жизнь.

© Герасименко З., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Травма забрала у меня привычную скорость. И вместе с этим она подарила мне кое-что неожиданное. Время посмотреть назад, не вперед, не на следующую цель и не на следующий проект. Назад, на свою жизнь.	5
Глава 1. Я не собиралась останавливаться	8
Глава 2. Стыдoba-то какая	11
Глава 3. Я справляюсь сама	13
Глава 4. Полезная девочка	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

## Исповедь сильной женщины

**Травма забрала у меня привычную скорость. И вместе с этим она подарила мне кое-что неожиданное. Время посмотреть назад, не вперед, не на следующую цель и не на следующий проект. Назад, на свою жизнь.**



Я не планировала останавливаться.

У меня были встречи, проекты, люди, которым я нужна. Были планы на месяцы вперед и привычное ощущение, что я справлюсь.

Как справлялась всегда.

Я умела держать удар. Умела собирать себя. Умела быть сильной.

Но однажды утром жизнь решила, что разговоров от ума было достаточно, результата нет. И тогда она заговорила через тело, точнее через боль. Через невозможность идти туда, куда я собиралась. Через необходимость остановиться.

В тот момент мне реально показалось, что произошла случайность.

Сейчас я уже понимаю: это было приглашение. Самое трудное приглашение в моей жизни. Приглашение встретиться с собой.

**«Остановиться, чтобы жить»**

Мы живем в культуре, где ценится движение. Быстрее, больше, выше, эффективнее. Нас учат достигать, преодолевать, справляться. Но почти никто не учит нас останавливаться, выдыхать, отдыхать.

И однажды жизнь делает это за нас. Через болезнь, иногда через потерю. Или через выгорание, иногда через предательство или через травму. А еще бывает через событие, которое невозможно проигнорировать.

И тогда оказывается, что остановка — это не конец пути.

Это место встречи с собой.

Мне видится, что эта моя книга будет нести одну главную идею, что я проживаю сейчас в своей жизни:

**Иногда для того, чтобы по-настоящему начать жить, необходимо остановиться.**

Не убежать от боли и не заглушить ее работой. Не перекрыть новыми целями, а остаться рядом с собой и услышать, что пытается сказать тело. Быть может впервые честно услышать, что пытаются показать мои эмоции. Что хочет донести до меня сама жизнь.

Эта книга написана в момент моей травмы, моего переосмысления и глубокой рефлексии. Но это не только о ней, это история нескольких остановок в моей жизни, что повлияли на мои выборы и привели меня к этой точке.

Возможно, травма— это лишь последняя глава моей длинной истории, которая началась гораздо раньше.

Когда я впервые научилась быть сильной.

Когда поняла, что на меня можно опереться.

Когда привыкла не показывать слабость.

Когда начала спасать других.

Когда поставила ответственность выше собственных потребностей.

И вот однажды, спустя много лет, тело все таки сказало:

**«Теперь очередь позаботиться о себе».**

**И это, должна вам сказать было для меня очень сложно.**

Я всегда умела идти вперед. Даже когда было страшно, когда было больно, когда сил почти не оставалось.

Мне казалось, что именно в этом заключается обычная взрослая жизнь: собраться и идти дальше. Я так увлеклась процессом идти, что не заметила, что давно перестала задавать себе один простой вопрос:

«А куда я иду?», главное процес, главное не останавливаться

И в этой гонке неизвестно куда, жизнь задаст его мне сама. Жестко, неожиданно. Через травму, которая лишит меня привычной скорости. Через боль, которая заставит остановиться. И через тишину, от которой я так долго убегала. Тогда я еще не знала, что эта остановка станет одним из самых важных подарков в моей жизни.

**«Исповедь сильной женщины. Остановиться, чтобы жить.»**

Чтобы сразу развеять ваши иллюзии, это не очередная книга про успех и саморазвитие. Эта книга честный разговор о том, что происходит за фасадом сильной женщины. О том, о чем обычно молчат.



## Глава 1. Я не собиралась останавливаться

Я не собиралась останавливаться.

Наоборот. Последние полгода были одними из самых ярких в моей жизни. Я вошла в наставничество к человеку, которого давно считала сильным профессионалом. Изменилось мое окружение. Изменились мои масштабы. Изменилось мое мышление и восприятие этого мира.

Я отказалась от множества мелких проектов, которые больше забирали сил и энергии, чем приносили смысла и денег. Запустила групповой процесс. Мою первую, очень глубокую и любимую группу «Точка опоры».

Я начала больше выступать, и не только у себя в Рязани, мой мир расширился на несколько городов. Рязань, Москва, Нижний Новгород, Сочи. Меня приглашали, меня ждали и это было невероятно приятно.

Москва вообще, постепенно стала второй точкой моей жизни. Меня узнавали в гостинице, я сняла в центре кабинет для индивидуальной работы. Самолеты, поезда, встречи, бизнес-сообщества, подкасты, практикумы, клиенты, обучение.

Жизнь наконец-то начала выглядеть так, как мне когда-то мечталось. Я много работала, очень много. И самое опасное во всем этом заключалось в том, что мне это безумно нравилось.

Когда работа становится любимым делом, грань между вдохновением и саморазрушением стирается очень незаметно. В этом кайфе ты уже не замечаешь, где служишь своему делу, а где начинаешь приносить ему в жертву себя.

Мой день мог длиться по пятнадцать часов. Если я не работала с людьми, то писала тексты. Если не писала тексты, то снимала видео. Если не снимала видео, то готовилась к выступлению. Если не выступала, то училась.

Мне казалось, что я живу полной жизнью, жизнью своей мечты. Сейчас то я понимаю, что я все время куда-то бежала. Или от чего-то бежала, но мне нравился этот процесс.

Отдых?

Он существовал для меня где-то в теории. Иногда, когда тело начинало сводить от напряжения и сон не помогал, удавалось попасть на массаж. Иногда в спортзал, чтобы подумать и прогрузить новую информацию. В спортзале мне очень хорошо приходят идеи из застрявшего полученного материала. Иногда получалось поспать чуть дольше обычного. А вот отдыхать по-настоящему я, кажется, давно разучилась.

Недавно, рефлексирюя после травмы, я попыталась вспомнить, когда последний раз отдыхала без чувства вины. Не нашла четкого ответа. Кажется, это было лет семнадцать назад. Когда я еще служила в армии и отпуск был не моим решением, а приказом командира по части.

И хочу вам признаться, мне стало страшно от этой мысли. Семнадцать лет. Семнадцать лет я живу так, словно отдых нужно заслужить. Словно право на существование нужно ежедневно подтверждать делами. Словно остановка опасна. И я этого не осознавала! Я хорошо видела такие программы у своих клиентов, а у себя

Хотя тогда я еще не понимала, насколько опасной стала для меня сама гонка. Тело пыталось меня предупредить заранее. Бывали периоды, когда неожиданно, на фоне полного здоровья поднималась температура или кашель. Боль в спине, мигрени иногда буквально укладывали меня на два дня в постель.

Но, у меня же первое образование медицинское и у меня всегда под рукой были нужные таблетки чтобы заглушить симптомы и продолжить заниматься своим любимым делом. И еще удивительная способность отвлекаться от собственной боли на чужие проблемы.

Я помогала людям слышать себя. Улавливать сигналы тела. Замечать эмоции, которые они годами игнорировали. Объясняла, что болезнь редко приходит внезапно. Что сначала тело всегда говорит шепотом, что нужно учиться его слышать. Я даже книгу на эту тему написала «Мысли вслух о жизни в теле».

А сама была уверена, что меня это не касается. Мне казалось, что я просто сильная и все делаю правильно. Теперь я понимаю, что часто мы называем силой то, что на самом деле является старым способом выживания.

Моя история началась задолго до того дня когда я оступилась. Моя история началась еще в детстве.

В маленькой деревенской школе, куда нас возили за несколько километров от военного городка где служили мои родители. Мы были детьми военных. В восьмидесятые это означало быть чужими. Деревенские нас не любили, дразнили, били. Нас было мало, мы сопротивлялись и как могли давали отпор. Иногда ценой своего физического тела и даже угрозой жизни.

И тогда я быстро поняла одно главное правило: если хочешь выжить — будь сильной. Жаловаться нельзя, иначе будет очень больно. Просить помощи бессмысленно, никто не придет спасать. Выбора не было, в ближайшем расположении школ больше нет. А если родители вступятся, отвечать потом нам. Они в городке останутся утром, а нам еще до 15.00 ждать, когда придет машина забрать нас из школы. И в это время заступиться за нас некому, директор школы делал вид что все хорошо, а учителя сами боялись.

Потом эта установка «Будь сильной» только росла. Папа много работал, мама много работала. Время было непростое, все были заняты выживанием. Я научилась справляться сама. Сначала потому, что приходилось. Потом потому, что привыкла, а потом потому, что уже не умела иначе.

Со временем самостоятельность стала предметом гордости. Я всегда говорила:

— Я сама все решу.

И слышала восхищение в глазах других, но никто не видел цену. Потому что за словами «я сама» часто скрывается совсем другая фраза:

«Мне страшно довериться».

За словами «я справлюсь» иногда живет убеждение:

«Если я не справлюсь, никто не поможет».

А за внешней силой нередко прячется маленькая девочка, которая однажды решила, что принять помощь — это опасно. Что зависеть от кого-то нельзя. Что слабость — это стыдно. И что любовь нужно заслужить своей полезностью.

Я много лет работаю с людьми, слушаю их истории. Помогаю находить внутренние ограничения. И только после травмы поняла одну важную вещь.

Можно прекрасно знать психологию. Можно помогать тысячам людей. Можно объяснять другим, как важно слышать себя и одновременно не слышать себя годами.

Жизнь остановила меня в тот момент, когда я меньше всего собиралась останавливаться. И сейчас мне кажется, что это произошло не потому, что я была невнимательной. Не потому, что неудачно оступилась и даже не потому, что мне не повезло.

Возможно, жизнь просто нашла единственный способ быть услышанной. Как бы больно и неприятно мне это не было.

## Глава 2. Стыдоба-то какая

Я не помню сам момент падения в деталях. Но очень хорошо помню свою первую мысль. И вы знаете, она было не про боль или страх. И даже не про тревогу как я дальше проведу день.

Она была про жгучий, жутко неприятный, всепоглощающий стыд. Стыд, что затмил боль от растяжения, от падения.

«Стыдоба-то какая. Упала у всех на виду, вот неуклюжая дура».

Сейчас, когда я вспоминаю этот момент, мне хочется обнять ту часть меня, что упала. Потому что она лежит на сетке после травмы и переживает не о себе, не о боли пронзающей обе ноги.

Она переживает о том, что подумают другие. Люди с которыми она даже незнакома, кого встретила первый раз и возможно больше никогда в жизни не увидит.

Всю жизнь я считала стыд чем-то очевидным. Стыдно украсть, стыдно обмануть, стыдно предать.

А оказывается, существует еще другой стыд. Гораздо более коварный. Стыд быть неудобной, стыд занимать чье-то место. Стыд создавать другим проблемы своей беспомощностью. Стыд нуждаться в помощи и самый неприятный - стыд быть слабой, уязвимой.

Именно он много лет, исподтишка, управлял моей жизнью.

Тогда я этого не понимала. Мне казалось, что я просто воспитанный человек. Ответственный, самостоятельный. Удобный для других. Но у любой медали есть обратная сторона.

Чем больше я старалась не доставлять неудобств окружающим, тем меньше места оставалось для меня самой.

Даже в тот день, после травмы, испытывая боль я улыбалась. Я шутила, пыталась сохранять хорошее настроение. Делала вид, что все не так страшно и что мне почти не больно.

Потому что мне было очень важно не испортить отдых другим. Не стать причиной чужого разочарования. Не омрачить этот замечательный день семье.

Сейчас я понимаю, насколько странно это звучит. Человек испытывает сильную боль, не может нормально идти, нуждается в помощи.

И одновременно думает о том, чтобы окружающим было комфортно. Как же нелепо я пыталась бодриться. Но знаете, если вернуть все назад, я бы вновь повела себя так же. Родные не виноваты, что я не услышала сигналы своего тела ранее. Они не должны ограничивать себя в жизни из-за моих ошибок. Возможно, я бы не стала показательно бодриться и шутить, но постаралась бы максимально не мешать им.

И именно так работает токсический стыд. Он заставляет нас считать собственные потребности менее важными, чем потребности других людей.

В своей работе я часто наблюдаю похожие истории.

Женщина приходит на консультацию с выгоранием. Она не спит, у нее скачет давление. Постоянная фоновая тревога, начались панические атаки. Проблемы со здоровьем.

И когда мы начинаем разбирать ситуацию, оказывается удивительная вещь. Она искренне считает себя последней в очереди своей жизни.

Сначала дети, потом муж, потом родители, потом работа. Далее идут по списку значимости друзья, клиенты, коллеги. Потом все остальные жители планеты. И только если останется время, силы и ресурсы — она сама.

Обычно, как вы понимаете, не остается.

Когда я смотрю на свою историю, я вижу тот же механизм. Только раньше мне казалось, что это любовь, забота, ответственность, зрелость.

На самом деле во многом это был мой скрытый, детский страх.

Страх оказаться обузой.

Страх разочаровать.

Страх не оправдать ожидания.

Страх услышать от других:

«На тебя нельзя положиться».

Иногда мы настолько привыкаем быть сильными, что начинаем путать свою внутреннюю ценность со своей внешней полезностью.

Пока я полезна — меня любят.

Пока справляюсь — меня принимают.

Пока могу все сама — я в безопасности.

Это очень тяжелая сделка с жизнью. Потому что однажды обязательно наступает момент, когда ты не можешь быть полезной.

И тогда приходится отвечать на страшный вопрос:

- Кто я, если сейчас от меня нет пользы?

Самым трудным после падения для меня оказалась не боль, и не ограничения в передвижении как может показаться. Самым трудным для меня оказалось принимать помощь других.

Позволить мужу помочь.

Позволить дочери помочь.

Позволить брату помочь.

Позволить кому-то сделать то, что я привыкла делать сама.

Каждый раз внутри поднималось знакомое чувство стыда за свою бесполезность.

Словно я подвожу людей, словно я мешаю и ограничиваю их жизнь своими просьбами. Словно должна извиняться за то, что мне нужна поддержка. Словно моя ценность уменьшается вместе с моей самостоятельностью.

Именно тогда я впервые по-настоящему увидела ту часть себя, которую раньше не замечала. Женщину, которая умеет отдавать, но не умеет нормально принимать. Ту, которая может поддержать весь мир и теряется, когда поддержка нужна ей самой. Женщину, которая десятилетиями считала силу добродетелью. И только сейчас начинает понимать, что настоящая сила может выглядеть совсем иначе.

Возможно, настоящая сила — это не способность все выдержать. Возможно, настоящая сила — это способность спокойно сказать:

«Мне больно».

«Мне нужна помощь».

«Побудьте рядом».

И не испытывать за это стыд. Стыд за то, что ты слаб.

### **Рефлексия**

Лежа вечером после травмы, я впервые подумала:

- А что, если всю жизнь я боялась не боли? Не потерь, не неудач.

Я всю жизнь боюсь того, что кто-то увидит меня слабой. И если это так, то, возможно, жизнь привела меня именно сюда. В точку, где больше невозможно прятаться за силу. Где приходится учиться быть просто человеком. Не идеальным, не всемогущим, а просто живым. Со своими слабостями и неудачами, со своей уязвимостью и болью.

## Глава 3. Я справляюсь сама

Есть фразы, которые становятся судьбой. Мы произносим их сотни раз в день. И однажды перестаем замечать и они становятся не словами, они становятся нами.

Моей такой фразой была:

**«Я справлюсь сама».**

Долгое время я считала это своей сильной стороной. Мне казалось, что самостоятельность делает человека надежным, уверенным, успешным. Так он становится взрослым, устойчивым.

На меня можно было положиться. Я почти никогда не просила, не жаловалась на судьбу. Не ждала помощи и не зависела от чужого настроения. Мне нравилось ощущать себя человеком, который способен решить любую проблему.

Только спустя годы я начинаю понимать, что между самостоятельностью и невозможностью принять помощь существует огромная разница.

И я давно пересекла эту границу.

Когда я вспоминаю свое детство, понимаю, что фраза «я справлюсь сама» появилась не из силы. Она появилась из необходимости выжить и желательно без боли.

Когда ребенок сталкивается с ситуацией, в которой поддержки недостаточно, его психика ищет способ выжить. Это не выбор - это адаптация.

Современные исследования теории привязанности показывают, что ребенку жизненно необходимо ощущение безопасной опоры рядом со значимым взрослым. Пусть не идеальным и не всегда доступным, но достаточно надежным.

Когда такой опоры не хватает, ребенок начинает искать другие способы сохранить чувство безопасности. Один из них — ранняя самостоятельность, что и произошло со мной.

Со стороны такие дети выглядят очень удобными. Они не требуют лишнего внимания. Не доставляют родителям проблем. Рано взрослеют, сами берут ответственность за свою учебу. Умеют терпеть, часто становятся гордостью семьи.

Только никто не замечает, какой ценой это дается. За внешней силой часто стоит ребенок, который однажды решил:

**«Раз помощи нет, значит справляться придется самому».**

И в дальнейшем для взрослой жизни это не плохо, он сможет выкрутиться в любой ситуации. Он сможет построить карьеру и заработать деньги. А если найдет способ слышать себя, то еще и станет счастливым.

И я хорошо помню это ощущение, когда формировалась эта программа. Деревенская школа, чужие дети, что благодаря своим родителям верят, что мы плохие. Почему благодаря родителям? Так сами дети не имеют пока своего опыта, чтобы его получить нужно начать общаться и они готовы, но Окружение им уже заранее сказало, как к кому и чему относиться. В принципе, как и нам.

И это постоянное напряжение, необходимость быть настороже. Нельзя показать страх, нельзя показать слабость. Нельзя жаловаться, потому что это ничего не изменит. Потому что завтра все повторится снова и может быть только хуже.

В такие моменты психика делает очень логичный вывод:

**безопасность зависит только от меня.**

И этот вывод остается на всю жизнь. Даже когда опасности давно нет. Даже когда рядом есть люди, готовые помочь. Даже когда жизнь уже совсем изменилась. Тело продолжает жить по старым инструкциям. (более подробно как тело запирает наши эмоции и решения внутри я рассказываю в своей книге «Мысли вслух о жизни в теле»)

Нейробиологи называют это адаптацией нервной системы. Наш мозг не любит неопределенность. Если какая-то стратегия однажды помогла выжить, он будет использовать ее снова и снова. Она для него фиксируется как безопасная, даже если она давно перестала быть полезной. Поэтому многие взрослые продолжают жить так, будто вокруг по-прежнему существует угроза.

Кто-то из нас все контролирует.

Кто-то не умеет отдыхать.

Кто-то не доверяет другим людям.

Кто-то постоянно доказывает свою ценность.

А кто-то бесконечно повторяет:

«Я сама, я справлюсь».

Хотя опасность давно закончилась.

В своей практике я часто вижу женщин, которые считают независимость своей главной силой.

Они успешны, ответственны. На них держатся семьи и большие бизнес компании. Они умеют решать проблемы быстрее других.

Но стоит спросить:

— А кто заботится о вас?

И наступает тишина.

Потому что внутри живет убеждение: если я попрошу помощи, я стану слабой. Если я стану слабой, меня перестанут уважать. Если меня перестанут уважать, я потеряю любовь.

Именно здесь скрывается самая болезненная ловушка. Психика начинает путать любовь и полезность.

Много лет я тоже жила внутри этой ловушки. Мне казалось, что меня ценят за силу. За способность выдерживать такой темп. За умение справляться с любой ситуацией. За результат.

И я почти не задавала себе вопросы:

- А если я перестану быть сильной? Если не смогу? Если устану? Если попрошу помощи? Если остановлюсь? Кто тогда останется рядом?

Это реально очень страшно узнать, кто останется рядом?

Травма задала мне этот вопрос очень быстро. Без подготовки и без возможности отложить ответ.

2 секунды и вдруг оказалось, что я не могу сама встать. Не могу идти, даже обуться не могу. Не могу сходить в магазин, нести сумки. Не могу решать некоторые вопросы. Не могу быть прежней.

И тогда произошло то, чего я боялась всю жизнь. Мне понадобились другие люди, хорошо рядом были муж, дочь, брат. И мир не рухнул. Никто не отвернулся. Никто не обесценил меня. Никто не перестал меня любить. И видя мой страх в глазах они мне сказали:

- Не волнуйся, мы тебя не бросим!

Люди начали делать для меня то, что я столько лет делала для них. И принимать их поддержку, для меня, оказалось гораздо труднее, чем отдавать.

## Глава 4. Полезная девочка

Я долго считала, что быть хорошей — это достоинство. Быть удобной, быть ответственной, сильной. Не создавать близким проблем. Не просить лишнего. Помогать, когда просят, поддерживать по необходимости. Брать на себя чуть больше других.

Мне казалось, именно так выглядит настоящая любовь. Именно так выглядит взрослая, осознанная жизнь. Именно так выглядит хороший человек.

Только спустя годы я поняла: очень часто за этим поведением стоит не любовь, а страх.

Страх потерять связь.

Страх оказаться ненужной.

Страх быть отвергнутой.

Если внимательно посмотреть на жизнь многих женщин, можно заметить странную закономерность. Они умеют заботиться обо всех.

О детях.

О муже.

О родителях.

О клиентах.

О друзьях.

О коллегах.

О соседях.

О случайных людях.

Но когда речь заходит о себе, словно теряются. Будто внутри существует правило: **мне можно только после всех остальных.**

Я много раз видела это в работе со своими клиентками. И не замечала в собственной жизни.

Современная психология называет это условной ценностью. Ребенок не рождается с мыслью:

«Меня нужно заслужить».

Наоборот.

Младенец приходит в мир с абсолютной уверенностью, что имеет право на любовь просто потому, что существует. Но постепенно ребенок начинает замечать закономерности.

Когда мама улыбается?

Когда папа доволен?

Когда его хвалят?

Когда замечают?

Когда принимают?

И психика начинает делать выводы. Очень простые и очень детские. Очень опасные выводы, что фиксируются на всю жизнь.

## **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.