НАТАША КУЗЬМИЧЕВА

# В ПОИСКАХ *внутренней* ЖЕНЩИНЫ

МОЙ ПУТЬ
К СЕБЕ ПОСЛЕ
ОНКОЛОГИИ

История
о силе, принятии
и новой жизни,
когда кажется,
что все разрушено

*Я потеряла почти все.*
*Но нашла главное — себя.*
*И стала жить*
*по-настоящему.*

18+

В ПОИСКАХ ВНУТРЕННЕЙ ЖЕНЩИНЫ ♥ НАТАША КУЗЬМИЧЕВА

Наташа Кузьмичева

# В поисках внутренней женщины

«Автор»
2026

**Кузьмичева Н.**

В поисках внутренней женщины / Н. Кузьмичева — «Автор», 2026

В поисках внутренней женщиныКнига, которую хочется открыть в тот день, когда кажется, что ты потеряла себя.Если однажды ты посмотрела в зеркало и перестала узнавать себя, эта книга — для тебя.Психолог Наташа Кузьмичева откровенно рассказывает о своем пути после диагноза «рак шейки матки»: удалении матки, потере возможности стать матерью, изменившемся теле и долгом возвращении к себе.Но эта книга — не о болезни.Она о том, как снова почувствовать себя женщиной, когда кажется, что вместе с диагнозом, операцией или возрастными изменениями ты потеряла часть себя.Это искренняя история, дополненная практическими психологическими упражнениями , которые помогут принять свое тело, вернуть самоценность, восстановить доверие к себе, снова почувствовать свою красоту, женственность и внутреннюю опору.Книга станет поддержкой женщинам, столкнувшимся с онкологией, удалением матки, груди или яичников, ранней менопаузой, бесплодием или непринятием себя после развода или жизненных испытаний.

© Кузьмичева Н., 2026
© Автор, 2026

# Наташа Кузьмичева
# В поисках внутренней женщины


НАТАША
В ПОИСКАХ ВНУТРЕННЕЙ ЖЕНЩИНЫ

**Пролог**

**Я не думала, что буду писать эту книгу.**

Книгу о том, как после онкологии мне пришлось заново учиться быть женщиной.

Если бы тогда мне сказали, что эта история станет моей, я бы не поверила.

Я работаю психологом. Помогаю людям переживать кризисы, справляться с тревогой и находить опору, когда кажется, что почва уходит из-под ног.

И конечно не думала, что однажды мне придется искать ту самую опору, которую столько лет помогала находить другим.

До одного дня.

Дня, который разделил жизнь на «до» и «после».

***

Когда врач произнесла слово «рак», время словно остановилось.

В одну секунду исчезло ощущение будущего. Мир продолжал жить, а я уже знала: прежней моя жизнь не будет.

Я думала, что самое страшное—это болезнь.

Потом поняла, что страшнее — потерять ощущение себя.

Страшно:

Когда говорят, что придется удалить матку.

Когда смотришь на свое тело и не узнаешь его.

Когда возникает страх, что никогда больше не почувствуешь себя красивой, желанной и сексуальной.

Когда однажды ловишь себя на вопросе:

«А я еще женщина?»

Именно этот вопрос стал отправной точкой моей истории.

***

Эта книга не о героизме.

Она о том, как страшно признаться себе, что ты боишься.

Когда я заболела, мне не нужны были истории о сильных женщинах, которые все преодолели. Мне нужен был человек, который честно сказал:

«Я тоже испугалась. Тоже думала, что жизнь закончилась. Тоже не узнавала себя в зеркале. Но однажды начала постепенно возвращаться к себе».

Именно такой книгой мне захотелось поделиться с тобой.

***

Она состоит из двух частей.

В первой рассказываю свой путь таким, каким прожила его сама. Без желания выглядеть сильнее и без попыток превратить пережитое в душещипательную историю с правильными выводами и инсайтами.

Во второй части приглашаю продолжить чтение уже как разговор с собой. Там ты найдешь десять психологических практик, которые не требуют специальной подготовки.

Это десять небольших шагов, которые помогут остановиться, внимательнее посмотреть на свою жизнь и дать себе то, на что в повседневной суете часто не остается времени: внимание, заботу и любовь.

Мне будет радостно, если, дочитав книгу, ты не пропустишь эту часть.

Ведь прочитанная история может вдохновить, но только собственный опыт способен принести качественные изменения в жизнь.

Возможно, ты открыла эту книгу, потому что тоже переживаешь непростой период: болезнь, операция, ранняя менопауза, бесплодие, развод, возрастные изменения или другая жизненная потеря, после которой стало трудно узнавать себя в зеркале.

Если ты читаешь эти строки, важно сказать об одном сразу.

Эта книга не даст универсальных ответов.

Я лишь надеюсь, что на этих страницах ты встретишь женщину, встречи с которой мне однажды не хватило. Женщину, которая не скрывает свою боль, не притворяется сильной и честно рассказывает, как после потери снова стала цельной и заново влюбилась в себя.

Возможно, ты читаешь эти строки в больничной палате.

А может, сидишь дома с младенцем на руках и больше не узнаешь себя в зеркале.

Или переживаешь расставание, после которого перестала чувствовать себя красивой и желанной.

А может, никакой трагедии не произошло. Ты просто слишком долго жила для других. И в какой-то момент поняла, что давно не спрашивала себя, чего же на самом деле хочешь ТЫ.

Причины бывают разными. Но однажды многие женщины доходят до точки, где им приходится заново искать себя.

Конечно я не пройду этот путь вместо тебя, но могу взять за руку и идти рядом страница за страницей.

Пока однажды ты, как и я, не поймешь, что женщиной невозможно перестать быть.

Она всегда живет внутри тебя.

И именно эту внутреннюю женщину мы будем искать вместе.

## Часть 1.

### Глава 1. Приговор моей прежней жизни

В кабинете было тихо. Настолько тихо, что я слышала собственное дыхание.

Врач что-то писала в моей карточке, а потом спокойно, с едва уловимой ноткой сожаления, сказала:

— У вас рак. Нужно будет удалить опухоль, а вместе с ней — матку…

Я опешила. Время словно остановилось.

Я смотрела на ее губы. Видела, что она продолжает говорить. Наверное, рассказывала про операцию, прогнозы, анализы, дальнейшее лечение. Но я больше ничего не слышала.

Есть слова, после которых жизнь делится на «до» и «после».

«У вас рак» были именно такими словами.

На ватных ногах я вышла из кабинета.

Даже не помню, как открыла дверь, не помню, как дошла до коридора.

Там меня ждала подруга Жанна.

Увидев ее, я упала в ее объятия и разрыдалась.

Не красиво, как показывают в кино. Горько. Громко. Захлебываясь воздухом, слезами и собственной беспомощностью.

Мне казалось, что вместе с этими словами из меня вырвали что-то очень важное. Что-то, чему я никогда не придавала большого значения, пока не узнала, что могу это потерять.

Через несколько минут врач вышла из кабинета.

Она присела рядом, обняла меня за плечи и тихо сказала:

— Радуйтесь, что опухоль операбельна.

Сегодня, спустя время, я понимаю, что она хотела дать мне надежду. Для врача это были хорошие новости. Операбельная опухоль — это шанс и возможность жить.

Но тогда…

Тогда я не могла радоваться.

***

Мне было почти невозможно услышать слово «шанс», когда внутри эхом звучало совсем другое слово — «удалить».

Казалось, что вместе с маткой у меня забирают что-то гораздо большее, чем орган.

Будто у меня забирают будущее.
**Выбор.**
Мечты, о кото

# 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.