

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.*



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

В ПОИСКАХ ВНЕШНЕЙ ЖЕНЩИНЫ

♥ НАТАША КУЗЬМИЧЕВА

Наташа Кузьмичева

**В поисках внутренней женщины**

«Автор»

2026

## **Кузьмичева Н.**

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

В поисках внутренней женщины Книга, 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 самооценку, 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 неприятием себя после развода или жизненных испытаний.

© Кузьмичева Н., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Пролог                            | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# Наташа Кузьмичева

## В поисках внутренней женщины

### Пролог

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

Если бы еще несколько лет назад кто-нибудь сказал мне, что однажды я напишу книгу о том, как заново училась чувствовать себя женщиной после онкологии, я бы только рассмеялась.

Мне казалось, что такие истории происходят с кем-то другим. С кем угодно, только не со мной.

Я была психологом. Помогала людям переживать кризисы, справляться с тревогой, находить опору в самые сложные периоды жизни. Строила планы, много работала, путешествовала, влюблялась, смеялась, мечтала.

Я жила обычной жизнью.

До одного дня.

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

Когда врач произнесла слово «рак», время словно остановилось. В одну секунду исчезло ощущение будущего. Мир продолжал жить своей жизнью: люди спешили по делам, кто-то пил кофе, кто-то смеялся по телефону, светило солнце. А моя жизнь уже никогда не должна была стать прежней.

Тогда мне казалось, что самое страшное — это болезнь.

Потом я поняла, что страшнее всего — потерять ощущение себя.

Когда тебе говорят, что придется удалить матку.

Когда ты не знаешь, удастся ли сохранить яичники.

Когда смотришь на свое тело и больше не узнаешь его.

Когда появляется шрамы.

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

Когда начинаешь спрашивать себя:

**«А я вообще еще женщина?»**

Именно этот вопрос стал отправной точкой моей истории.

Эта книга не о героизме.

Я не была бесстрашной.

Я плакала.

Злилась.

Завидовала.

Отчаивалась.

Иногда мне казалось, что я больше не справлюсь.

Я не хочу казаться сильнее, чем была на самом деле.

Я хочу быть честной.

Потому что именно честности мне самой когда-то очень не хватало.

Мне хотелось найти женщину, которая не говорила бы: «Держись, все будет хорошо».

А сказала бы:

**«Я тоже боялась. Я тоже думала, что моя жизнь закончилась. Но однажды снова начала жить.»**

Именно такой книгой я мечтала написать эту историю.

Возможно, сейчас ты читаешь эти строки в больничной палате.

Возможно, только что услышала свой диагноз.

Или уже закончила лечение, но никак не можешь принять новое тело.

А может быть, ты никогда не сталкивалась с онкологией, но пережила события, после которых перестала чувствовать себя женщиной.

Если это так, знай: ты не одна.

Я не могу пройти этот путь вместо тебя.

Но могу взять тебя за руку.

И идти рядом.

Страница за страницей.

Пока однажды ты, как и я, не поймешь, что женщину невозможно потерять.

Потому что она никогда не жила в матке, не жила в волосах, не жила в красоте.

Она всегда жила внутри тебя.

И именно ее мы будем искать вместе.

### **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.

Я просто 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 действительно были хорошие новости. Операбельная опухоль — это шанс. Это возможность жить.

Но тогда...

Тогда я не могла радоваться.

Честно?

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

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

Будто у меня забирают будущее.

**Выбор.**

Мечты, о которых я даже не успела всерьез задуматься.

Женственность.

Сексуальность.

Я никогда не относилась к женщинам, которые с детства мечтали стать мамой. Наоборот. Долгое время я была уверена, что дети — не моя история. Мне нравилась моя свобода. Нравилась жизнь, в которой можно было выбирать себя, путешествия, карьеру, новые проекты.

Я даже говорила, что, возможно, я чайлдфри.

Но в тот день произошло странное. Никто не спросил меня, чего Я хочу.

За меня уже решила болезнь.

И именно тогда я впервые почувствовала, насколько огромная разница существует между словами «я не хочу» и «я больше никогда не смогу».

Когда выбор принадлежит тебе, он почти ничего не весит.

Когда выбор отнимают — он становится неподъемным.

В тот день я плакала не только из-за диагноза.

Я оплакивала женщину, которой себя представляла.

Женщину, которая однажды, возможно, передумает.

Которая сможет выбирать.

Которая будет жить так, как захочет.

Мне казалось, что она умерла в том кабинете.

Но я тогда еще не знала самого главного.

Иногда должна умереть прежняя версия себя, чтобы родилась настоящая.

## **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.