





ИРИНА  
МАЛЬЦЕВА

автор блога «Дом Некеле»,  
педагог и психолог

Женщина  
в поисках  
СИЛЫ

7 дорог  
к внутренней свободе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.52  
М21

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Mun design, sabujhossain75, alla\_line, letdesign, lilia\_aharova, Merfin,  
OlyaOK, dhtgip, Raihan2828 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Мальцева, Ирина Николаевна.**

**М21** Женщина в поисках силы. Семь дорог к внутренней свободе / Ирина Мальцева. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (В ресурсе. Книги, которые расширяют ваши возможности).

ISBN 978-5-04-186857-4

Каждая женщина хотя бы раз задавалась вопросом: как сохранить себя, не сломаться и не потерять вкус к жизни? Работа, отношения, дети, дом, забота о близких — всё важно и требует внимания. Но однажды силы заканчиваются, приходит усталость, которую не снять ни сном, ни отдыхом.

Эта книга о том, как восстановить внутренние ресурсы и вернуть вкус к жизни. Здесь с тобой говорят о главном: как мы накапливаем и теряем энергию, как можем ею распоряжаться, как это влияет на отношения, выбор и самочувствие. Это не советы «как быть правильной», а честный разговор о том, как оставаться живой, сильной и настоящей в реальной жизни.

Автор книги, Ирина Мальцева, психолог и педагог с десятилетними практиками, действительный член и аккредитованный специалист Профессиональной психотерапевтической лиги (ППЛ). За ее плечами более 5000 часов личных консультаций. Она помогла тысячам женщин пройти через кризисы, вернуть уверенность и найти свою внутреннюю силу.

**УДК 159.92  
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-186857-4

© Мальцева И., текст, 2025  
© Рзаева Е., иллюстрации, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Всем женщинам,  
которые меня любили  
и научили меня силе и свободе



# СОДЕРЖАНИЕ



Дорогие читатели! . . . . .	5
Про книгу. . . . .	12
Про меня . . . . .	12
Про силу . . . . .	13
Зачем тебе эта книга? . . . . .	13
Ты – трава . . . . .	15
Путь героини . . . . .	16

## Часть первая

### ЖЕНЩИНА И ЕЕ ЖЕНЩИНЫ

Кто такие девочки? . . . . .	22
Мы разные . . . . .	23
Чему не учат . . . . .	23
Хорошо ли быть женщиной? . . . . .	25
Миф о хорошей женщине . . . . .	26
Миф о плохой женщине. . . . .	29
Откуда взялись мифы о правильной женщине? . . . . .	31
Настоящая женщина . . . . .	31
Мама, я как ты . . . . .	33
Картинка из жизни: как Мэрилин. . . . .	34
Ледяные королевы и железные бабы. . . . .	35
Темные наставницы . . . . .	37
Строгая или жестокая? . . . . .	40
О ядовитых яблочках. . . . .	40
Слезай с качелей . . . . .	42
Опять мама? . . . . .	43
Почему она так сильно влияет на твою жизнь? . . . . .	44
Сражаясь с ней за себя саму. . . . .	46
В поисках бабушки . . . . .	48
Внутренняя старуха. . . . .	49
Картинка из жизни: тень старости . . . . .	51
Конкурентки. . . . .	52
Когда нет, но очень хочется . . . . .	53

Как быть с завистницами? . . . . .	55
Конкурируя со всеми. . . . .	57
Подруги. . . . .	58
Зачем нам нужно быть вместе?. . . . .	59
Картинка из жизни: плед . . . . .	61
Картинка из жизни: мастермайнд как вид женского круга . . . . .	62
Заключение . . . . .	63

## Часть вторая

### ЖЕНЩИНА И ЕЕ МУЖЧИНЫ

Равные? Разные? . . . . .	66
Папины дочери . . . . .	67
Что тебе нужно от папы? . . . . .	69
По образу и подобию. . . . .	70
Дедушки, братья, сыновья . . . . .	71
Про силу и парность . . . . .	73
Про долгие счастливые истории . . . . .	74
На другом языке. . . . .	77
Про любовную любовь. . . . .	78
О встрече . . . . .	78
Сила первого взгляда . . . . .	80
О влюбленности . . . . .	81
О мифе про любовь . . . . .	82
Сделать из любви все остальное. . . . .	83
Переводы. . . . .	84
Чего ты хочешь? . . . . .	85
Приглашение к игре . . . . .	86
Работать над отношениями (или жить в них). . . . .	87
Чего мы хотим, когда хотим отношений. . . . .	88
Сразу идеально . . . . .	90
Самый главный человек. . . . .	91
Мы все делаем вместе . . . . .	92
Про свидания . . . . .	94
Сильнее или слабее. . . . .	95
Под красными флагами . . . . .	96
Орет, значит сильный. . . . .	96
Про насилие . . . . .	98
Потерянный рай: измены и доверие . . . . .	99

На расстоянии. . . . .	102
Собаки на сене. . . . .	103
Ну почему он так поступил?. . . . .	106
Лучше не будет. . . . .	107
Как закончить роман, который ничем не закончился? .	108
Об эмоциональной зависимости . . . . .	111
Ждать на том берегу . . . . .	111
Удиви меня . . . . .	113
Про секс . . . . .	114
О сексе в долгих отношениях . . . . .	114
А как должно быть в норме? . . . . .	117
О вечной страсти . . . . .	118
Очень важное . . . . .	121
Запутанные вопросы отношений . . . . .	122
Лазарет для разбитых сердец. . . . .	122
Как поднять лежачего (и зачем) . . . . .	124
Изменить свою природу. . . . .	126
Смотреть, как будто любишь . . . . .	127
Заключение . . . . .	128

### Часть третья

## ЖЕНЩИНА И ЕЕ НАСЛЕДСТВО

Чьих ты будешь?. . . . .	132
Пусть жизнь продолжается, с тобой или без тебя . . . .	134
Кому продолжать . . . . .	136
Кто любил тебя?. . . . .	137
Игры с последним шансом . . . . .	138
Что спрятано внутри предписания . . . . .	140
Как быть с семейными предписаниями?. . . . .	142
Почему не мы выбираем, как нам жить? . . . . .	143
Про инициации . . . . .	144
Потерянные способы переходов . . . . .	146
Спецэффекты перехода . . . . .	148
Наследная трансляция: в эфире радио «Тлен» . . . . .	150
Никогда не бездомны . . . . .	152
Расхламление внутри . . . . .	153
О наследных долгах . . . . .	156
Что несет река? . . . . .	160
Заключение . . . . .	161

**Часть четвертая**  
**ЖЕНЩИНА И ЕЕ ДЕЛО**

Женские деньги . . . . .	164
Заработать на себя . . . . .	167
Делать и владеть . . . . .	169
Почему я не начинаю? . . . . .	171
Улитка, которая ходит по кругу . . . . .	172
Как сбить мечту? . . . . .	173
Гипотезы, которые не подтвердились . . . . .	174
Для тех, кто в растерянности . . . . .	177
В попытках обрести предназначение. . . . .	178
Разные дороги на одну и ту же вершину . . . . .	180
А вдруг получится? . . . . .	181
Все тебе отдам! . . . . .	183
Предписано надорваться . . . . .	184
Как с толком не любить свою работу . . . . .	185
Как быть, если ничего не любишь делать . . . . .	186
Как выбрать, если все интересно . . . . .	188
Кто-то, кто больше нас. . . . .	190
Об искусстве договариваться. . . . .	192
Служение . . . . .	193
Из жизни выживающих частей . . . . .	194
За что ты готова платить? . . . . .	197
Ритм живого дела . . . . .	198
Про ближайшую ступеньку . . . . .	201
Партизанская деятельность против успешного успеха . . . . .	202
Кандалы прежних обещаний . . . . .	204
В долгий ящик . . . . .	205
Как это будет заметно снаружи? . . . . .	207
Заключение . . . . .	209

**Часть пятая**  
**ЖЕНЩИНА И ЕЕ ТЕЛО**

Тело и его потери. . . . .	212
Образ своего «я» и тело . . . . .	213
В попытках поймать внутреннюю девочку . . . . .	215
Дело не только в одежде. . . . .	216

Бесчувственные . . . . .	219
Была ли ты медвежонком? . . . . .	221
Что происходит в коконе . . . . .	222
Телесная красота . . . . .	224
Ухоженная — это какая? . . . . .	226
О красоте и силе . . . . .	227
Чего мы хотим, когда хотим быть красивыми . . . . .	228
Из жизни красивых. . . . .	229
Горячо и сладко: зачем нам наша сексуальность и что с ней делать. . . . .	231
Удивительное естество . . . . .	231
Пара слов о парных играх. . . . .	232
У кого в кармане твой оргазм . . . . .	234
Кто полюбит меня больше всех? . . . . .	235
При чем тут мама? . . . . .	236
Занятие для живых . . . . .	238
Что делать? . . . . .	239
Проклятие Малефисенты, или Еще кое-что о сексе и нелюбви к себе . . . . .	240
Прерванное цветение . . . . .	241
Пусть принц полюбит меня вместо меня . . . . .	243
Секс как сеанс нелюбви к себе . . . . .	244
Я нравлюсь себе, ты нравишься мне, и с этим миром все в порядке. . . . .	245

## Часть шестая

### ЖЕНЩИНА И ЕЕ ВРЕМЯ

Время женщины . . . . .	248
Все предоставленное время . . . . .	250
Вместо чего? . . . . .	251
Ненавижу режим дня! . . . . .	252
Паноптикум: отложить или воплотить. . . . .	254
Время перемен . . . . .	256
Никто не начинает с нуля. . . . .	258
Заклинания, которые не работают . . . . .	259
За что хвататься? . . . . .	262
Перекидывать мосты . . . . .	262
Задачи возраста . . . . .	263
Старение, и как с ним обойтись . . . . .	264

Сила старости . . . . .	266
Про страх смерти . . . . .	268
О будущем . . . . .	270
Здесь и сейчас . . . . .	271
Там и тогда . . . . .	273
Успеть отказаться . . . . .	277
Мечты о всесии . . . . .	279
Сила отказа и сила выбора . . . . .	280
Заклинание: «мое время пришло» . . . . .	282
Заключение . . . . .	282

### Часть седьмая

## ЖЕНЩИНА И ЕЕ СИЛА

Вступление . . . . .	286
Право пробовать разное . . . . .	287
Уметь играть . . . . .	287
Как узнать, если не попробовать? . . . . .	288
Битвы за потенциал . . . . .	289
Хочется, но страшно? . . . . .	291
Подавай-ка мне дань за 12 лет . . . . .	294
Законы взаимодействия . . . . .	295
Прием, прием! Есть кто на связи? . . . . .	295
По меньшей цене . . . . .	296
Про поддержку . . . . .	297
Сила конфликта . . . . .	299
Зачем улыбаться незнакомцам? . . . . .	300
Почему они не сделают как лучше? . . . . .	303
Ты все для меня . . . . .	304
Опять одна . . . . .	305
Передоговориться . . . . .	306
Тихая песня о силе слабых . . . . .	308
Мифы о женщинах и костях . . . . .	310
Про смех и секс . . . . .	312
Кто ты будешь такой? . . . . .	313
Как создается миф . . . . .	315
Сказки, определяющие путь . . . . .	316
Хорошо ли быть женщиной . . . . .	317
Благодарности . . . . .	318

# ПРО КНИГУ



Привет! Это книга про женщин и для женщин.

Ты, читающая эти строки, идешь по жизни в женском теле.

Здесь я буду обращаться к тебе на «ты» — как к сестре и подруге. И часто будет звучать «мы». Нас много, женщин, которые ищут свою силу, растят ее и учатся ей пользоваться. К счастью, это можно делать в любом возрасте и с любимыми целями.

# ПРО МЕНЯ



Я психолог. Первым моим сертификатам и дипломам о владении эриксоновским гипнозом и НЛП уже тридцать лет, потом к ним добавился красный диплом о втором высшем психологическом образовании.

Кроме того, я преподаватель психологии в университете. А еще обучаю практикующих психотерапевтов одному из психодинамических методов — эмоционально-образной терапии. У меня за плечами более восьми тысяч сессий с клиентами. Примерно шесть тысяч из них — женские.

Я ищу ответы про силу и свободу всю жизнь и пробую все, что попадается мне на пути. Я умею объезжать лошадей, метать ножи, печь хлеб, пряхсть на прялке и веретене, ходить в длинной юбке и в деловом костюме, принимать роды и создавать бренды. У меня много профессий, но есть две дороги, по которым я хожу всегда. Я пишу тексты и ищу силу в действиях, решениях, ситуациях и проблемах.

# ПРО СИЛУ



Эта книга написана, потому что однажды я поняла: у людей разное количество силы и множество способов ее получать и вкладывать. Есть идея, что мужчины и женщины по-разному ее копят, теряют, разбазаривают и вкладывают.

И мне стало интересно, так ли это.

Когда достаточно физической силы, мы успешно сопротивляемся внешнему воздействию. Когда у нас есть сила духа, мы способны делать то, что хотим совершить.

Здесь я буду рассказывать и про жизненную силу, и про силу личности. Одна без другой мало чего стоит. Всякая сила – важный ресурс. И мы по-разному с ней обходимся:

- ее можно сливать, теряя безвозвратно и впустую;
- восполнять и копить;
- вкладывать, инвестировать в разные задачи и затеи;
- наращивать оборот силы, когда тебе становятся доступны более смелые дела;
- а еще сила может иссякнуть, если себя останавливать или пугать.

## ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТА КНИГА?



Те, кто научились грамотно обращаться со своей энергией, живут иначе, чем те, кто не знает себя. Если ты не умеешь распорядиться собственной силой, ее будут употреблять в своих целях другие люди.

Поэтому будем учиться.

Пройдем по разным закоулкам женской судьбы и посмотрим, где мы теряем, а где растем. Обсудим разные повороты женской судьбы, все возрасты и события, которые влияют на каждую из нас. Ты узнаешь себя во многих историях, проживешь радость и печаль и осознанно помотришь на то, как движется сила в тебе, а ты в силе — и как это влияет на твою жизнь.

Итак, в этой книге есть:

- истории о жизни, смерти, любви и женском теле;
- упражнения, из которых может сложиться новая история о тебе, которую ты рассказываешь себе и миру;
- способы копить силу и вкладывать силу;
- вопросы и ответы, порождающие новые вопросы.

Что я имею в виду, когда говорю о женщине в силе?

Она довольна собой и жизнью. Ей достаточно того, что у нее есть, она умеет мечтать и хотеть большего, ей нравится, какая она, и чувствует, что справляется. Иногда ее штормит в жизненных бурях, но она знает дорогу. Она уже не раз прошла тропой «все пропало» и знает, как снова добраться до состояния «я в порядке».

Если ты уже в силе и в порядке, то помотришь на пройденный путь и увидишь еще раз, в чем ты сильна. Это питает внутреннюю устойчивость.

## МЫ СИЛЬНЫЕ

Нас качает большими историческими процессами, нас толкают под руку мелкие жизненные неурядицы, а мы снова и снова встаем ровно, потому что умеем быть неваляшками. Мы снаряжены, как супергерои, и живучи, как тихоходки в космосе. И при любой возможности берем все в свои руки: изучаем азы оздоровления, когда болеют дети, осваиваем эксель и МВА, открывая бизнесы, учимся

водить мотоциклы и плести кружева, встаем после любого насилия, добываем из-под земли контакты самых недостижимых специалистов, присматриваем за ветхими родителями, – в общем, мы мастерицы крутить сразу множество тарелочек, как в цирке. И они не падают. Не все из них крутятся весело и быстро, но главное, что они не падают, пока мы живы.

Именно поэтому хорошо бы оставаться живыми и довольными как можно дольше. Чем лучше будет нам, тем теплее будет всем, кто находится вокруг нашего внутреннего солнца.

## ТЫ – ТРАВА



*Дикую траву невозможно убить. Степные злаки, лесные заросли. Дикая трава живет вечно. Всегда.*

*Если пройдет пожар, если все подьедят звери, и даже если человек перепашет землю – дикая трава будет жить дальше. У нее есть корни и семена. Семена имеют способность спать много лет, чтобы проснуться однажды весной и начать свой путь из земли в небеса.*

*Корни уходят так глубоко, как не добраться сохе, огню и холоду зимы.*

*Дикую траву невозможно убить. Она вырастет снова.*

Я рассказываю эту историю тем, кто выжил. Кто очнулся после. Кому и дышать-то больно. У кого не осталось целых стеблей и листьев.

«Забери себя из-под огня и плуга. То главное, что есть ты, – с тобой».