

книга-практикум





Юлия  
СВИАШ

ЛИЧНАЯ  
ЖИЗНЬ:  
ПЕРЕЗАГРУЗКА

книга-практикум

Издательство АСТ  
Москва

УДК 821.161.1-31  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
С89

Книга ранее издавалась под названием:  
«Умная, красивая и не замужем: стать женой легко и просто»

**Свияш, Юлия.**

С56 Личная жизнь: перезагрузка / Юлия Свияш. – Москва :  
Издательство АСТ, 2019. – 256 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-116804-9.

Умная, красивая, интересная, стильная, успешная – и при этом одна? Если тебя беспокоит вопрос, что же не так с тобой и твоей жизнью, а сама жизнь при этом идет куда угодно, но только не навстречу твоему личному счастью – тебе будет полезна эта книга.

Воспользуйся ее рекомендациями и практиками. Ты перестанешь задавать себе любимый женский вопрос: «Что со мной не так?». Взяв реальные инструменты, ты выйдешь из ловушки бесконечных внутренних монологов. Выйдешь в жизнь, где люди встречаются, влюбляются, женятся. И счастливо живут вместе.

**УДК 821.161.1-31**  
**ББК 84(2Рос=Рус)6-44**

ISBN 978-5-17-116804-9.

© Свияш, Ю.  
© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие

*Как счастья женского задачка нелегка!  
Тверда закона подлости примета:  
То нет у нас для счастья мужика,  
То есть мужик – да счастья только нету.  
И снова здравствуйте, терзания ума.  
Печаль нас эта сверлит хуже дрели,  
Неужто виновата я сама,  
Не доросла до принца, в самом деле?  
Мужик и счастье, счастье и мужик...  
Извилину, как бицепс, напрягаю.  
Одно с другим пытаюсь подружить,  
Слагаемых черед переставляю...*

**Юлия Свияш**

**И**с хорошими девушками случаются засадные вещи. Когда, например, «уж полночь близится, а Германа все нет».

Сегодня, так же как и вчера, миллионы прекрасных женщин, углубляя морщину между бровями, в сто-

тысячный раз будут думать об одном и том же. О том, **где заблудились Те Самые Отношения с хеппи-эндом**, над которыми цинично смеется ум-реалист, но в которые упрямо верит женская суть? А она таки верит, если ты держишь в руках эту книгу. И правильно делает.

Дорогая. Позволь мне обращаться к тебе на «ты», чтобы не создавать дистанцию. Как известно, праздный ум – кузница дьявола. И раз уж ты все равно думаешь об этом, давай наведем ясность в беспокойной голове. Мужчина в стрессе – пьет. Спиртное. А женщина – ест. Еду и информацию.

Сразу к делу. Уж больно частым стал феномен, при котором девушка/женщина – умная и красивая – в возрасте 30+ и 40+ не может встретить, полюбить и выйти замуж за адекватного мужчину. Адекватного себе, разумеется. У тебя могут быть поклонники, друзья и даже любовники, но это не то же самое, что любимый человек и супруг. Правда же?

Тебе не кажется это несправедливым? Мне – кажется. И поэтому – я здесь. С тобой. Ты хочешь отношений и замуж, а я – помочь тебе. То есть кое-где посветить фонариком без романтических миражей и сказок о том, что твоя судьба ждет за поворотом.

**Эта книга о том сценарии, в котором ТЕБЕ ПОЧЕМУ-ТО ЛУЧШЕ БЫТЬ НЕ ЗАМУЖЕМ. И о том, как из этого сценария выйти. Выйти замуж.**

В этой книге мы обсудим невольное сопротивление твоего женского существа замужеству, а также конкретные шаги, которые ты можешь сделать, чтобы изменить сценарий своей жизни.

Что со мной не так? Где я застряла на пути к будущему мужу? Именно этот вопрос часто задает себе свободная женщина 30+ и 40+.

«Чего хочет Женщина, того хочет Бог». Эти слова порой звучат как издевательство. Почему же, если женщина (предположим, это ты) хочет замуж, Бог ее не слышит? Или слышит, но не хочет для нее того же самого? Неужели поговорка обманывает?

В юном возрасте (до 25 лет) все катится как по рельсам, проложенным природой, гормонами, социальной программой и т.д. Это блаженное время, когда решения принимаются легко и спонтанно, когда сердце и инстинкты еще не попались в сети интеллекта. Ближе к 30-ти картина меняется. Ты созреваешь лично, разводишь интеллектуальных «тараканов», становишься сложноорганизованной натурой с множеством фильтров и своей, сложившейся картиной мира. Твои чувства и решения проходят через множество инстанций. Эта книга – для незамужних девушек 30+ и 40+ со сложной, развитой структурой личности. Я хорошо знаю, какие тенденции появляются в характере и личности таких особ, затрудняя переход из невест в жены.

Если тебе 25–30 и ты не замужем, возможно, что ты сама пока этого еще не хочешь:

- Ты учишься и определяешься в профессиональной жизни.
- У тебя есть бойфренд, друг, парень, мужчина, но эти отношения пока не про семью.
- Ты с кем-то рассталась и решила заняться собой. Тебе пока не до романов.
- Ты, в хорошем смысле, по-девичьи, избирательна. Ты не хочешь выходить замуж в гормональном бреде юности. Ну что ж, этот подход пришел к нам с Запада, и мы не будем сейчас обсуждать, хорош он или плох. Он уже есть.
- Твои сверстники кажутся тебе совершенно неподходящими для создания семьи, а никого другого ты пока не видишь на горизонте.

Но когда ты перешагиваешь определенный возраст (у каждой он свой), а замужество так и остается неясным миражом, конечно, это побуждает к исследованию. Однако произвести его самостоятельно, а уж тем более предпринять верные практические действия – непросто. Легко утонуть в собственных домыслах.

Если же тебе 30+, ближе к 40 или за 40, с замужеством другая история: статус «Свободна» в сердце и паспорте настораживает. Вызывает досадные вопросы родственников и знакомых. В 35 лет он конкретно озадачивает тебя саму. Не на шутку тревожит тема детей. В 40 лет – уже всерьез напрягает, иногда вплоть до невроза. И как ни называй это самодостаточностью, уединением, временной паузой, где-то рядом с сердцем дежурит печаль, нет-нет да и накатит тоска. А то и депрессия.



Тебе грустно не только потому, что в социуме благополучие женской судьбы измеряется наличием отношений – стабильных и узаконенных. А потому, что вкус отношений нечем заменить. Ну, правда же?

Вполне возможно, тебе подойдет один из следующих пунктов:

- У меня давно не было свиданий.
- Не могу встретить «своего человека».
- Не влюбляюсь.
- Не вижу адекватных себе мужчин.
- Те, кому я нравлюсь, не нравятся мне (и наоборот).
- Встречаю «не тех» (не планирующих заводить семью, живущих в других странах, женатых, полигамных, слишком молодых, слишком бедных, желающих только секса, тиранов, сынков, альфонсов и т.д.).
- Он(и) первые разрывают отношения.
- Мне предлагают только секс или гражданский брак.
- После разрыва я так и не могу прийти в себя и снова начать знакомиться.
- Мой мужчина не хочет жениться и заводить детей.
- Отношения в который раз замерли в мертвой точке.
- Я сама сбегая, как только отношения «грозят» предложением руки и сердца, и только потом осознаю, что наделала.

Если хотя бы один из этих пунктов – про тебя, нам есть о чем поговорить. Я вовсе не гарантирую тебе мгновенного и безоблачного замужества после прочтения

книги. Да и сама по себе семья – совершенно не гарантия счастья и качественных отношений.

Я пишу для взрослых девочек и надеюсь, ты меня поймешь. Книга моя о том, почему в твоей жизни нет друга сердца и мужа. Я, конечно, имею в виду, что это – один и тот же человек ☺. И как это изменить. Ты наведешь порядок в своей голове и в сердце. А дальше уже сама решишь, что тебе с этим делать.

Почему я решила поделиться этим?

Сначала это было редко, а потом все чаще и чаще. При моем косвенном или прямом участии девочки вокруг меня начали выходить замуж.

Кому-то для встречи родного человека хватило одного-двух тренингов, кому-то одного вечера с медитацией или разговора, а кому-то понадобилось пара лет интенсивного общения и практики.

Когда число вышедших замуж стало статистически значимым, я решила в этой книге обобщить свой опыт. Не могу не писать. Ну не могу я не писать о том, что прожито во всех нюансах и звучит уже в клетках тела, даже не в мозгу.

Волею судьбы, у меня есть – и часто весьма результативный – опыт общения с женщинами, не имевшими когда-то серьезных отношений, а потом создавшими их.

Это большая радость – увидеть знакомую девушку-красавицу, приходящую поделиться своим счастьем, «посверкать» обручальным колечком или показать округлившийся животик. Нет, даже не так. Самая большая радость – видеть глаза женщины, которая любит и любима.

Вещи, о которых я пишу здесь, прожиты мной, а не только вычитаны где-то.

Проводя женские консультации и тренинги, даже не предполагающие обсуждения «брачных тем», я заметила, что рано или поздно в любой женской аудитории встает вопрос об отношениях и замужестве. А уж если он встал – сопротивление бесполезно. В этой теме столько закупоренной энергии, где в разных пропорциях смешаны любопытство, вопросы, сомнения, желания, юмор, слезы, агрессия, надежда и много других чувств!

В этой книге я поделюсь с тобой моментами, схваченными мною в непосредственном наблюдении за женской жизнью. Я намеренно не обращаюсь к дополнительным источникам – научным, эзотерическим или духовным. Не претендую на фундаментальность и основательность. Это всего лишь мои женские наблюдения и скромный личный опыт.

Я приведу практические упражнения. Цели у них разные, и не все тебе подойдут – все зависит от твоей ситуации и характера. Ты будешь понимать это после прочтения очередной главы.

Я поделюсь реальными историями из моей практики. Имена девушек я изменила по этическим соображениям, но суть рассказанных ими историй приведена практически дословно.

Также я поделюсь полезными, на мой взгляд, книгами, которые могут тебе пригодиться.

Ну что, дорогая, в путь?

Ты - поздняя ягода?  
*Замужество в 30+  
и 40 + это норма*

*Умная, красивая, не замужем,  
Я иду на звонких каблучках.  
Тикает, швейцарцами отлажено,  
Время на судьбы моей часах.  
Барышни бальзаковского возраста  
Как невесты нынче молоды.  
Только мне кусаться больно хочется  
От вопросов глупых череды.*

*Все достали: ну когда же замуж?  
А когда ребеночка родишь?  
Что ты ждешь? Чего опять решаешь?  
Бабий век короткий – проглядишь!  
Глядя беззастенчиво и просто  
Тетечкам заботливым в глаза,  
Я скажу им с дерзостью подростка:  
«Отвечайте, свахи, за базар.*

*Я – готова. Кастинг объявляю!  
Подгоняйте женихов табун.  
Есть кандидатуры? Приглашаю  
На чаек с беседой ко двору.  
А как нет – прошу не беспокоить,  
Сердобольность чуткую унять,  
Зря не охать и не пустозвонить,  
И советов умных не давать».*

*Тут же добродетельной оравы  
Замирает шум и трескотня.  
«Что утихли, старые шалавы?  
Только раззадорили меня!»  
Юбку озорную отутюжу,  
Как дуэль Онегина, легка,  
Встречу скоро будущего мужа,  
Проходя на звонких каблучках.*

**Юлия Свияш**

**К**огда девушке пора начать переживать на тему «срочно замуж»? После 25? После 30? После 35? В 40? Когда в биологических часах тикают последние яйцеклетки?

Ты уже переживаешь? Или еще нет? А может, не стоит? Прочитай эту главу и реши сама – твоя это история или нет.

Ой. Кажется, в меня сейчас будут кидать гнилыми помидорами... Ну да ладно. Кидайте. Все равно скажу ☺.

**Для некоторых женщин перспектива «позднего» замужества является нормой, а вовсе не проблемой, и уж никак не диагнозом и, тем более, не катастрофой.**

Панику и попытки скоропостижно выйти замуж провоцирует давление коллективного бессознательного, семьи и окружения – оно нажимает на кнопку страха. Страх остаться одной, остаться как бы никому не нужной, а значит (и это главное!) некачественной и неполноценной женщиной. Ведь именно так это звучит: не замужем – значит «второй сорт».

Имея 20 лет психологической практики, да и просто, по жизни, глаз разведчика, я наблюдала за женщинами и девушками всех возрастов. И вот к какому веселому выводу я пришла.

Среди 100% женщин есть довольно немалый процент тех, кто по своей изначальной психической структуре не расположен (и я бы даже сказала – не предназначен) к замужеству до 30 лет, а иногда и до 35. До этого момента внутреннее состояние таких женщин – вообще не про замужество, не про семью и детей. Наверняка есть и астрологические, и нумерологические подтверждения этой ситуации, которые могут быть видны в персональной карте, коде жизни и других доказательствах.

И это не недостатки какие-то врожденные, не женская «непроработанность», как сейчас модно диагностировать. Это, повторяю, врожденная структура. И вполне себе здоровая. Она, правда, имеет все шансы стать нездоровой, если долго тюкать девушку на эту тему. А их тюкают – семья и окружение.

В анамнезе таких «поздних ягодок» часто бывает «молодое» замужество (и последующий развод), как слепая попытка реализовать программу социума, не имея еще своего собственного Я. Эта попытка оказывается неудачной именно потому, что еще нет того, КТО, собственно, выходит замуж и КТО собирается жить семейной жизнью.

У этих «поздних» женщин созревание функции Жена, Спутница, Супруга и самой потребности быть женой и мамой происходит позднее.

Кто же они, для кого собраться замуж в 30+ и в 40+ это, скорее, естественное развитие событий? Это те женщины, у которых есть буквально физическое ощущение, что **«пока я не родила саму себя»**, выходить замуж и рожать детей вообще не актуально. Повторюсь, это может быть почти телесное переживание!

Как правило, это девушки/женщины:

- с сильным архетипическим началом Артемиды, Афины и других богинь, для которых неосторожное или несвоевременное замужество – как гильотина, подрезание под корень всех ростков жизни,
- с незаурядной творческой, или интеллектуальной, или гиперчувствительной составляющей (собственный путь и талант же тоже надо родить),
- с особенной внутренней и внешней харизмой, а значит с выдающимися качествами, которые выходят за среднестатистическую норму,
- с ощущением некой жизненной сверхзадачи, или чувством непохожести на свое окружение.
- И т.д.