Светлана Гусева

20 первых свиданий и один психолог

Секреты счастья





Как в поисках любви найти настоящую себя



Секреты счастья (АСТ)

Светлана Гусева

20 первых свиданий и один психолог. Как в поисках любви найти настоящую себя

«Издательство АСТ»
2026

УДК 159.9
ББК 88.53

Гусева С. А.

20 первых свиданий и один психолог. Как в поисках любви найти настоящую себя / С. А. Гусева — «Издательство АСТ», 2026 — (Секреты счастья (АСТ))

ISBN 978-5-17-188731-5

Мы привыкли планировать карьеру, качать пресс и наводить порядок в быту. Но когда дело доходит до отношений, покорно ждем «того самого», ведь искать любовь якобы стыдно, наивно или смешно. А что, если это не так? Что, если свидания — это не унизительный кастинг, а захватывающее психологическое путешествие, в котором главный приз — вы сами?
Автор не дает универсальных рецептов, как «выйти замуж за 10 дней», но помогает сделать главное — снять стыд с желания быть любимой, пережить прошлые разочарования и с легким сердцем отправиться навстречу своему человеку, а еще помогает расшифровать скрытые мотивы, страхи и защитные механизмы, которые включаются у нас при знакомстве. Вы узнаете, как свидания помогают понять свои истинные желания, где искать баланс между автономией и близостью и почему хотеть тепла — это не слабость, а нормальная потребность человека. Да, жить одной безопаснее и проще. Вот только зачем, если где-то ждет то самое «последнее первое свидание»? В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-188731-5

© Гусева С. А., 2026
© Издательство АСТ, 2026

Содержание

От автора 7
Вступление 8
Часть первая 10
Как попасть на рынок невест? 11
Мистер Гонконг 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

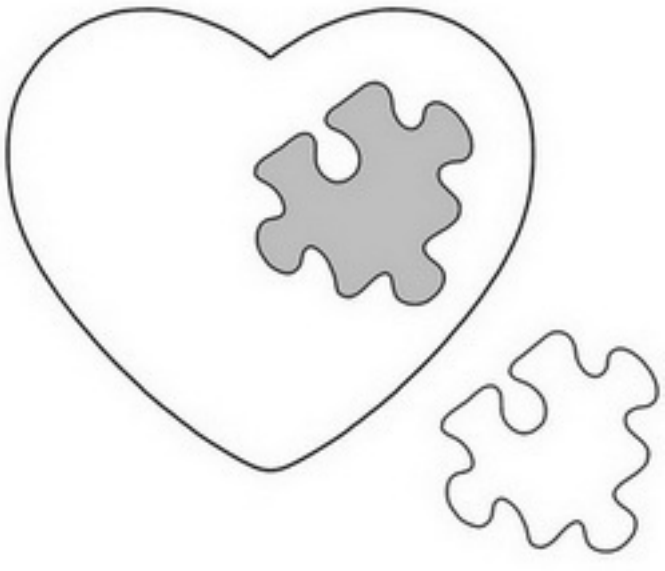
Светлана Александровна Гусева
20 первых свиданий и один психолог
Как в поисках любви
найти настоящую себя

© Гусева С., 2026
© Павлюченко Н., фотография на обложке, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

От автора

Мы часто слышим фразу: *«Любовь придет, когда ее совсем не ждешь…»* В то время как мы сознательно делаем усилия в нужном направлении, когда дело касается работы, физической формы, быта, да чего угодно – только любовь кажется чем-то таким, что не поддается ни логике, ни усилиям, будто результат от нас совершенно не зависит. А что, если это не так? Может, любовь придет быстрее, если ее искать? На этом пути, даже не обретя ее сразу, можно открыть что-то не менее важное и интересное – настоящую себя. Только общаясь с другими людьми, мы понимаем, какие мы на самом деле. Знакомства и поиски партнера могут оказаться увлекательным путешествием в любом возрасте. Искать любовь не стыдно, не унизительно, не смешно и не наивно. Быть в паре – нормальная потребность человека. Хотеть человеческого тепла и участия – не роскошь, а необходимость. И если вы в душе безнадежный романтик вне зависимости от возраста, присоединяйтесь – я расскажу о своем путешествии в поисках любви.

Вступление



Если вы читаете эту книгу, значит, вы, как и я, погрузились в мир свиданий или только готовитесь к этому шагу. А чтобы история стала по-настоящему близкой и отозвалась в сердце, нам нужен небольшой контекст. Дорогая читательница (или читатель), я с радостью расскажу, как в 37 лет я оказалась на брачном рынке. Врываться в этот водоворот с ноги совершенно не планировала, а вышло бодро и неожиданно. То, что со мной случилось, довольно типично и, думаю, знакомо многим.

Я долго была в отношениях. Даже не так: я очень долго была в отношениях. Практически вся моя сознательная жизнь, 17 лет, была связана с одним человеком. Когда произношу эту цифру, самой становится страшно от ее масштабности. Познакомились мы с будущим бывшим мужем, подобно многим, когда учились в институте. На третьем курсе я, как и мой будущий бывший муж, пришла в студенческий актив, чтобы готовить День факультета. Опоздав на первую репетицию, я вбежала в аудиторию и первым, кого увидела, был именно он. *«Надо же, какой высокий!»* – пронеслось у меня в голове, но времени флиртовать с рослыми брюнетами у меня не было. Я начала искать глазами знакомую, которая меня на эту репетицию и позвала. Знакомая нашлась быстро и бодро отрекомендовала и, поздоровавшись, затараторила, чтобы ввести меня в курс дела: *«Света, номер я придумала чумовой! Там еще будет парень с тобой танцевать! Пойдем, представлю»*. А затем подвела к этому самому брюнету: *«Познакомься, это Саша»*. Так мы приступили к репетиции общего номера и дорепетировались до того, что начали встречаться.

Воспоминания тех лет остались набором ярких фото. Вот мы впервые едем вместе на море. Тогда студенческая подружка запечатлела, как мы стоим у каких-то исторических развалин – у меня короткие шорты и обгоревший нос, а будущий бывший муж приобнимает меня за талию и широко улыбается. А вот первое совместное фото в моем родном городе, когда будущий бывший муж приехал ко мне на день рождения. В тот год был нетипично теплый апрель, такой, что мы фотографировались на улице без курток, я в платье с короткими рукавами, широко улыбаюсь, бывший муж радостно кричит что-то в камеру, обхватив меня руками.

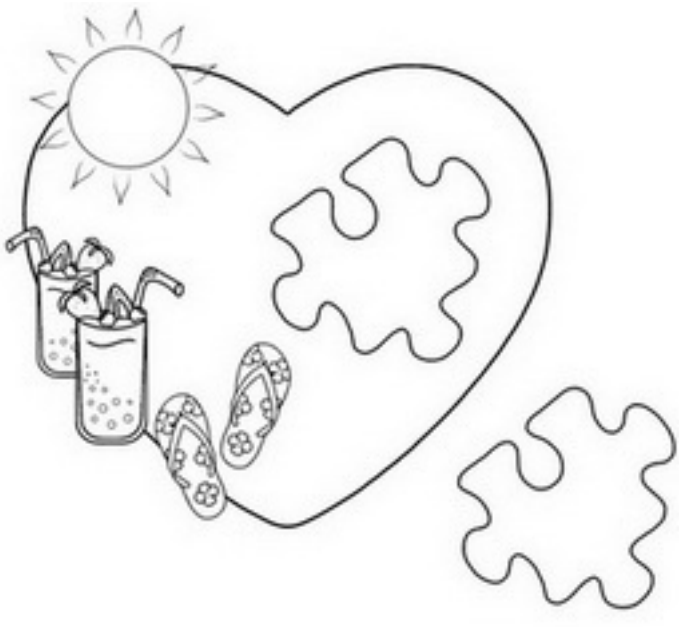
Дальше – кадры со свадьбы. Пока он несет меня на руках, я заливисто смеюсь, стараясь не уронить букет невесты из ярко-оранжевых кустовых розочек. Снова фотографии из путешествий, вечеринок с друзьями. Здесь я устроила праздник-сюрприз и собрала для бывшего мужа всех его друзей. Все счастливые, беззаботные и загорелые улыбаются в камеру. А вот фото со свадеб друзей. На них я в красочных платьях, у бывшего мужа галстук в тон, и мы получаем очередной приз в конкурсе на самый яркий танец. Тут выписка из роддома со старшей дочкой, новоиспеченный отец с гордостью держит на руках кулек с ребенком, я с цветами стою рядом и смотрю на них. Дальше детских фото становится все больше. Рождение второй дочери, сделанные около больницы фотографии на память с бабушками, бывший муж держит на руках старшую, уже трехлетку, которая тянет руки к сестре. Еще больше детских снимков, теперь уже девочек вместе.

Совместных фотографий с бывшим мужем все меньше. Улыбки и объятия ушли не только с фото, но и почти пропали из жизни. Так мы подошли к разводу. У бывшего мужа «пропали чувства», как он выразился, и я предложила развестись. К этому моменту самооценка была где-то на уровне плинтуса, а может, и под ним. Ощущение, что я просто «хороший человек», мать, боевой товарищ, дочь, работница, да кто еще угодно, но только не привлекательная женщина, присутствовало фоново и постоянно. Когда тебе не говорят открыто, что ты уже не очень, но всячески это демонстрируют невербально. Не хотят лишний раз обнимать (а лишний – это какой? Это любой). Приходят домой после работы с кислым лицом. Все попытки поговорить, чтобы ситуацию улучшить, игнорируют. Если вам это знакомо, то я вас прежде всего обнимаю, потому что знаю, насколько это неприятно и как бьет по самооценке. В итоге приходит осознание, что если ничего не изменить, то так и будет продолжаться всегда. А разве это все, чего я, как женщина, заслуживаю? Взгляд «опять ты тут» по вечерам и рассуждения за завтраком о том, как хорошо выглядят его коллеги по работе.

Собственно, такое ощущение я-не-женщина и было в первые несколько месяцев после предложения развода. Я не то что не рассматривала вариант с кем-то встречаться. Мне дурно было от самой мысли о том, чтобы общаться и уж тем более знакомиться с противоположным полом. Друзей-мужчин у меня никогда не было, а флиртовать с кем-то во время брака я даже не думала. Поэтому мужской мир казался чем-то максимально непонятным и загадочным.

Но постепенно боль утихала. Плакать хотелось все реже, выходить в люди – все чаще. А еще началась весна, солнца стало больше, боли – меньше. И вот в начале лета я решила, что пора открыть ящик Пандоры под названием «Дейтинг».

Часть первая
Лето



Как попасть на рынок невест?

Где искать нового мужчину, когда тебе 37, у тебя двое детей и долгий неудавшийся брак за плечами? Все подруги давно парами, большинство – много лет замужем, остальные сами в поиске. Так что «познакомьте меня с кем-нибудь» – не мой вариант, хотя я и сообщила подружкам, что я открыта к новым связям. Где там еще люди знакомятся? На работе! Кажется, служебный роман – распространенная штука, во всяком случае многие в моем окружении находили друг друга именно так. Но тут загвоздка – уже давно работаю из дома и на себя. Команда, которая появилась со временем, состоит из прекрасных женщин, клиентов у меня нет, есть клиентки, тоже потрясающие. Так что знакомства по работе исключаются.

Что еще советуют, когда речь заходит о поиске нового романтического интереса? *«Найдите увлечение и там познакомьтесь с кем-то ненавязчиво, в естественных условиях»*. Вот только все мои интересы такие, которые нравятся женщинам. Например, я обожаю читать. Можно пойти в книжный клуб, но я там уже была, и даже один сама организовала, а в другом была куратором. А еще ходила на встречи по обсуждению книг в библиотеку. Угадайте, сколько мужчин было в этих клубах? Правильно, ноль. Выставки, которые мне нравятся, тоже преимущественно посещаются женщинами, если мужчина там и появляется, то исключительно потому, что его привела жена или подруга. Еще я там видела старичков, это были мужчины именно преклонного возраста, которых я для знакомства не рассматриваю. Спорт? Я люблю йогу, пилатес, растяжку – традиционно женские занятия. В студиях, куда я ходила на тренировки, ни разу мужчин не попадалось, поэтому и тут со знакомствами как-то не складывается.

Так я долго размышляла, куда податься, и пришла к выводу, что самый логичный способ познакомиться с мужчинами – это пойти туда, где люди настроены на знакомства, то есть в специальные приложения. Да, если вы там уже были, можете начинать смеяться, но я 18 лет ни с кем не знакомилась, а как знакомятся взрослые люди, курсирующие по маршруту дом – спортзал – магазин – работа – детские кружки – дом, понятия не имела. Дам спойлер: несмотря на весь опыт знакомств и особенности (читай: недостатки) приложений, я все еще считаю их одним из самых оптимальных способов лично для себя. Хотя в них и много специфических моментов, а также легко можно выгореть, я предпочту этот способ, если придется выбирать.

Самое сложное – принять решение, потому что когда начинаешь делать, уже не так страшно. Поскольку у меня есть блог, я попросила подписчиц поделиться приложениями, ведь то самое американское, пока я была замужем, пришло и ушло из России, а где еще знакомятся люди – не понятно. Мне посоветовали несколько приложений, и мой выбор пал на то, где основа для совместимости – это психологические тесты. А я ж проработанная, я ж в терапии. Короче, зарегистрировалась. Но там сразу же вылезла задачка со звездочкой: придумай описание и выбери фото. У меня никаких идей для первого, ни подходящих вариантов для второго. Со временем я поняла, что и без описания можно разместить анкету. Не то чтобы это совсем не влияло на конверсию, но иногда без описания даже проще, чем с унылым и не цепляющим. Фото выбрала интуитивно, исходя из того, что мне нравятся снимки улыбающихся людей, это располагает, значит, и самой стоит такое выложить. И, конечно, несколько в разных локациях, чтобы было разнообразие. В целом фотографий для сайтов знакомств у меня было немного, потому что все сделаны или в период брака, то есть с затравленным и несчастливым взглядом, или с охапкой детей, родственниками, подружками. Таких, чтобы я была одна, еще и красивая как женщина в мужском понимании – практически не было. Чудом справилась. Пока возилась, даже как будто запал на эту авантюру пропал. Держа телефон трясущейся от страха рукой, я нажала на кнопку «Опубликовать анкету».

Если вы попали в приложения для знакомств так же, как и я, в сознательном возрасте, то вы наверняка сталкивались с подобным ощущением. Я много лет с мужчинами не знакомилась

и даже не флиртовала. Женщиной себя не чувствовала, об этом уже говорилось. И вот после публикации профиля начались – лайки, мэтч и сообщения в личку. Я была в шоке. Неужели я могу хоть кого-то привлекать? Помните, что я женщина не заласканная, комплиментов не получавшая долгое время. А тут говорят, что у меня глаза красивые или «давай познакомимся, красавица», если просят еще фото, я отправляю, мне не жалко. Мне писали, а я, как хорошая девочка, старалась каждому ответить и с каждым пообщаться, поддержать диалог, хотя как и о чем разговаривать, почти не знаю. Ситуация «Бэмби учится ходить», только взрослая женщина 37 лет учится общаться с мужчинами, по ощущениям – с инопланетянами, не меньше.

И тут, пока я пару дней пребывала в шоке под лавиной сообщений на сайте знакомств, мне в директ написали.

Мистер Гонконг

В директ мне по блогерской работе периодически пишут разное, иногда странное. Однажды пишет парень, на английском. Что-то вроде: *«Привет, я собираюсь скоро в Москву приехать как турист, у вас там вообще безопасно?»* Летом 2024 года вопрос не казался таким уж безумным. Я рассказала о положении дел. Так завязался ненавязчивый диалог о том, какие места нужно посетить в Москве прежде всего. А после мой новый знакомец предложил перейти пообщаться в мессендежер, на что я согласилась. Он спросил, чем я занимаюсь, начал рассказывать о себе. Зовут Кевин, ему 32, не женат и никогда не был. Живет в Гонконге, свой бизнес. Знакомиться не с кем и некогда. Такой вот молодой, спортивный и одинокий. Если вы тут начали похихикивать: *«Свет, да ты чего, странно это все, зачем молодому красавцу с тобой знакомиться, еще и через блог?»* Об этом вы скоро узнаете. В свою защиту скажу, что я была наивна и не знала, что мужчины могут писать не только с целью знакомства, и даже не с целью «им одного от нас нужно». Иногда это одно – совсем не секс.

В общем, продолжаем общаться с Кевином. Он писал мне регулярно, интересовался моей жизнью, детьми, разводом. Рассказывал о себе, что он так одинок, а еще недавно потерял отца. Я женщина сердобольная, мне его, конечно же, стало жалко. Такой приятный парень, и свои трудности в жизни. Так между нами установился эмоциональный контакт. Было ли это наивно с моей стороны? Пожалуй. Но когда несколько лет живешь с эмоционально холодным партнером, который твоей внутренней жизнью не интересуется, даже такое внимание воспринимается как нечто особенное. Тем более он не просто общался, еще и фото свои присылал. На мои реагировал неизменным восторгом, например, какие у меня волшебные голубые глаза. И вот я и стала расплываться в улыбках от его сообщений гораздо чаще, чем того требовал здравый смысл. Не влюбленность, но предвкушение чего-то такого прекрасного у меня было. Да и как в это не поверить? Он рассказывал о своей жизни, не выпадал надолго из диалога, а если и случалось такое, то обязательно предупреждал. Более того, постоянно говорил, какая я красивая, а еще прекрасная заботливая мать и т. д. И так мы запланировали скорую встречу. Он буквально через пару месяцев должен был прилететь в Москву. После мужчина много рассказывал про Гонконг, говорил, когда мне лучше туда прилететь с ответным визитом. Я настолько преисполнилась, что как-то, сидя с подружкой, в ответ на сообщение Кевина расплылась в такой улыбке, которую она давно уже у меня не видела.

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.