



СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Софья П.А.

**Женщина 30+. Инструкция
по применению (не работает)**

«Автор»

2026

П.А. С.

Женщина 30+. Инструкция по применению (не работает) /
С. П.А. — «Автор», 2026

Ане 31. Она живёт в Ростове, работает маркетологом, платит ипотеку и уже три года не разбирает балкон. У неё есть кот, шопперы и тревожность. Она не успешная и не идеальная. Просто женщина в 21 веке, которая всё понимает, но ничего не меняет. Это её честный дневник. Без фильтров и мотивации. О понедельниках, которые всё не наступают, и о жизни, которая идёт не по плану.

© П.А. С., 2026

© Автор, 2026

Софья П.А. Женщина 30+. Инструкция по применению (не работает)

Пролог

Пролог

1 января 2026. 14:37.

Итак. Мне 31. Меня зовут Аня. Полное имя — Анна Сергеевна, но так меня называют только в поликлинике и в налоговой, и оба раза с осуждением.

Родилась я в Иваново. Да, в том самом. В городе невест. Я — одна из них. Тридцать один год, не замужем, и это, если честно, уже не смешно даже местным бабушкам у подъезда. Но я там не живу. Я уехала. Как Катя. Как все, кто хотел чего-то большего, чем серое небо и текстильная промышленность.

Я живу в Ростове-на-Дону. Уже 6 лет. Здесь тепло, здесь юг, здесь «Ростов-папа», и здесь всё немножко не так, как я представляла. Я думала: перееду — и начнётся жизнь. Солнце, Дон, кавказское гостеприимство, шаурма на ЦГБ. Началась. Только почему-то с ипотекой, котом и тревожностью.

Моя съёмная однушка — тридцать восемь квадратов на Западном. Муравейник, двадцать этажей, окна во двор. Из них восемь — балкон, который я обещаю разобрать с 2023 года. На балконе лежат: ёлка (искусственная, куплена на распродаже в феврале), коробка «на всякий случай», коробка «на всякий случай» для коробки «на всякий случай», и лыжи. Я не умею кататься на лыжах. Я купила их в 2022-м, потому что «зима — это возможность». Зима в Ростове — это возможность сидеть дома и заказывать роллы. Снега нет. Есть дождь, ветер и +2. Иногда — гололёд. Один раз был снег. Весь город встал. Я была в отпуске. Я ничего не потеряла.

Мои параметры, если кому интересно:

— Рост 168. Вес 63,4. Норма для моего роста и возраста, но я всё равно каждый раз вздыхаю на весах, как будто они виноваты.

— Волосы: каштановые, крашенные в «тёплый блонд». Тёплый блонд получился холодным каштановым. Мастер из салона на Большой Садовой сказала: «Так и задумано». Я ей не поверила. Но заплатила.

— Глаза: серо-голубые. Смотрят на мир с выражением «я всё вижу, но ничего не могу с этим сделать».

— Одеваюсь в базовый гардероб, который собирала по капсульной системе. Капсула выглядит как «джинсы, три футболки, свитер, шоппер». Шопперов у меня девять. В одном лежит чек из «Пятёрочки» образца 2024 года. Я думаю, он там уже прописался.

У меня два высших образования. Первое — экономическое, в ИвГУ, потому что «надо». Второе — психологическое, уже в Ростове, потому что «интересно». Ни одно из них не объясняет, почему я плачу в душе под подкаст о финансах, почему у меня в холодильнике три соуса и ни одного нормального ужина, и почему я до сих пор не разобрала балкон, хотя прошло три года.

Работаю я маркетологом. Компания называется умно, с двумя английскими словами и точкой. Офис — в бывшем здании на Ворошиловском, отреставрированном под «креативное

пространство». Кирпич, панорамные окна, кофе за 300 #. Ростов пытается быть современным, и у него почти получается. Что я делаю — объяснить сложно. В резюме написано «развиваю бренд». В реальности я пишу тексты, которые никто не читает, согласовываю баннеры, которые никто не видит, и сижу на созвонах, которые могли бы быть письмом. Мой начальник — Игорь. Ему 38, он носит рубашки без галстука и говорит «коллеги, у нас новые вызовы» так, будто это хорошая новость. Он из Москвы, но переехал сюда за «спокойной жизнью». Игорь, мы все тут за ней переехали. Только она, оказывается, тоже уехала.

У меня есть кот. Кот Семён. Помесь всего со всем, серый, с глазами, которые смотрят на меня как на неудачный проект. Он пришёл ко мне три года назад — сам, через форточку, в ноябре. В Ростове ноябрь — это ещё осень. Я думала, что он уйдёт. Он не ушёл. Он остался, чтобы контролировать мою жизнь. Семён не любит: гостей, пылесос, дешёвый корм, моих бывших, мои новые идеи. Семён любит: спать на моём ноутбуке, сидеть на подоконнике и смотреть на голубей с выражением «я мог бы, но мне лень». Мы с ним похожи.

Про личное. Личного у меня нет. Есть приложение знакомств, которое я открываю в 23:00 и закрываю в 23:07. В Ростове на этих приложениях всё те же лица, что и три года назад. Иногда мне кажется, что мы все просто ходим по кругу. Есть бывший — Дима. Мы расстались полтора года назад. Причина: «мы разные». Разные — это когда он хотел «лёгкости», а я хотела, чтобы он выключил телефон за ужином. Дима лайкает мои сторис в 2:13 ночи. Он не пишет. Он просто лайкает. Это его способ сказать «я помню о тебе». Я его способ игнорировать. Иногда получается.

Есть мама. Она живёт в Иваново. Одна. Папа ушёл давно, я уже не помню, как это — когда он дома. Мама звонит по воскресеньям. Спрашивает: «Как дела? Как работа? Как здоровье? Когда замуж?» Вопросы идут по нарастающей, как в игре, где последний уровень — «а Люда, между прочим, уже с внуками». Я люблю маму. Я просто не всегда отвечаю на четвёртый вопрос. Иногда думаю: может, надо было остаться в Иваново. Там хотя бы мама рядом. Там хотя бы всё своё. Но я уехала. И теперь между нами куча километров, разница во времени и поезд, который идёт кучу часов. Иногда я покупаю билет. Иногда — нет.

Есть подруги. Света — замужем, двое детей, живёт в Батайске, при каждой встрече говорит: «А ты когда?» Я говорю: «Когда-нибудь». Света говорит: «Не тяни».

Лена — в терапии четвёртый год, живёт в Таганроге, говорит «это твои границы», «это твои паттерны», «это твоя ответственность». Я киваю. Иногда кажется, что Лена — это моя совесть, но с дипломом.

Катя — карьеристка, пьёт зелёный смузи, бежит полумарафоны и плачет в фитнес-зале, но об этом знаю только я, потому что видела один раз в 2023-м и мы договорились не вспоминать. Катя уехала в Москву. Катя — умная. Я — нет. Или да. Ещё не решила. Но я хотя бы не в Иваново. Это тоже что-то.

Есть Алиса. Умная колонка. Подарок Светы на день рождения. Света сказала: «Чтобы у тебя был хоть кто-то, кто тебя слушает». Алиса слушает. Алиса отвечает. Алиса напоминает, что мне пора спать, что у меня встреча через 15 минут, что моя мама звонила три раза. Алиса знает обо мне больше, чем Дима за два года. Это немного грустно, но Алиса хотя бы не уходит. И не переезжает в Москву.

Есть я. 31 год. Ипотека на 28 лет, из которых выплачено полтора. Машины нет. Отпуск — в Иваново к маме. Накопления — на чёрный день, который уже наступил три раза. Тревожность — фоновая, как тревожная музыка в конце фильма, когда ничего не происходит, но ты всё равно ждёшь. В Ростове вообще всё время так: жара, пыль, пробки на Ворошиловском, левый берег, где все пьют пиво и едят раков. А ты стоишь в пробке и думаешь: я вообще здесь? Или это всё ещё не моя жизнь?

Год назад я пообещала себе: похудею, выйду замуж, сменю работу, начну копить, буду медитировать. Сегодня я пообещала то же самое, только добавила «выучить китайский» и

«разобрать балкон». Балкон ждёт. Китайский подождёт. Всё подождёт. Ростов умеет ждать. Он вообще никуда не спешит. Даже когда все спешат.

В этом году я решила: хватит.

Я не буду становиться лучшей версией себя. Лучшая версия себя, судя по инстаграму, встаёт в 5 утра, пьёт сельдерей, бегает по парку и ведёт бюджет в таблице, а с не давнего времени еще и весит 35кг. Я не она. Я — та, кто покупает шоппер, чтобы чувствовать себя организованной, и складывает в него чек из «Пятёрочки». Я — та, кто скачивает приложение для медитации, открывает его один раз и удаляет через неделю. Я — та, кто говорит «начну с понедельника», а потом выясняется, что понедельник был три недели назад.

Я не идеальная. Я не органайзер. Я не «успешная женщина 30+». Я не «приняла себя». Я не «на своём пути». Я — Аня из Иванова, которая живёт в Ростове, которая в 23:40 получает «есть минутка?» от начальника и отвечает «да», хотя знает, что это ложь.

Поэтому я буду просто вести дневник. Честно. Без фильтров. Без «я всё успеваю». Без вдохновляющих цитат из канала с мотивацией.

Кстати, вдохновляющая цитата из рилса с мотивацией, которую я сохранила сегодня утром: «Ты — автор своей жизни». Отлично. Значит, автора этой книги зовут Аня, она родилась в Иванове, живёт в Ростове, и она понятия не имеет, что делает.