

ИРИНА
БАРЖАК



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Обычно книги по психологии мне не нравятся. Либо нытье «полюби себя и завяжи бантик», либо очередная бизнес-вумен учит «правильно» выходить замуж, хотя сама в разводе. Скука.

А здесь все по-настоящему. Без соплей и волшебных единорогов.

Автор — Ирина — прошла через 7 лет тотального одиночества.

Когда ты моложе, стройнее, но на тебя смотрят сквозь пальцы. Знакомо?

В моем мире, где все помешаны на «идеальной картинке», одиночество — это табу. Признаться в том, что ты одна и тебе хреново — зазорно. А Ира призналась. И рассказала о том, как всё изменила.

Это книга не про то, как «притянуть принца», дыша маткой. А про то, как перестать быть невидимкой в собственной жизни. Про то, что твои «яйца» (сила, характер, энергия) — это не минус, а твой главный магнит. Про то, как снять запрет на себя, на свое тело, на желание.

Отдельный респект за главу про возраст. Девушки, мы живем в мире, где мужчины тянутся ко взрослым женщинам, а мы все еще паримся из-за морщин. Seriously? Посмотрите на жену Джеффа Безоса!

Короче, если вам 40+ и кажется, что поезд ушел — обязательно к прочтению. И делать упражнения. Особенно про взгляд. И про то, как забирать свою энергию обратно после расставания. Это мощно.

Всё, как я люблю. Хватит прятаться, девочки.

*Алёна Водонаева,
блогер, телеведущая, автор книги «Голая»*

Книга «Возраст королевы» — это напоминание о том, что роскошь любви и романтических отношений доступна в любом возрасте, как бы общественные стереотипы ни говорили об обратном. То, как сильно женщины после 40 боятся знакомиться с мужчинами, открывать заново для себя тему отношений — думаю ни для кого не новость. Как правило, к сорока, пятидесяти годам к обычным страхам прибавляется переживание возрастных изменений, возможно, есть опыт тяжелых разводов, и поверить, что отношения в любом возрасте доступны и могут принести много тепла и нежности — невероятно трудно. Книга Ирины Баржак «Возраст королевы» невероятно расслабляет и помогает не просто поверить, а развернуть тему отношений для себя в другом ключе. В том числе — задуматься о том, что мужчины, например, также хотят любви, переживают и боятся открывать заново свое сердце. Мне понравилось, что это книга-практикум и помимо очень ценных размышлений, юмора (без которого после сорока точно никак) там есть упражнения, которые помогут каждой женщине здесь и сейчас начать исследовать себя в отношениях, задуматься о мужчине, которого хочется видеть рядом с собой и начать вести себя по-новому. А там, кто знает, может, после выхода книги нас ждет череда новых неожиданных любовных историй. От души рекомендую к прочтению.

*Оксана Козырева,
психолог, телеведущая,
автор канала «Пора к психологу»*

«Знаете, когда у нас самый расцвет сил? Нет, вовсе не в юности, а после 40 лет, уверяют ученые. Накоплены жизненный опыт и знания о мире и о себе, вырастает уверенность, а мозг использует свои ресурсы гораздо эффективнее. Делясь своими личными историями, Ирина Баржак подтверждает: если подойти к делу с умом, то и в романтических отношениях можно использовать все плюсы зрелости. Что важно учесть и какие практики в этом помогают — вы узнаете из ее книги».

*Елена Сивкова:
филолог, психолог,
шеф-редактор сайта Psychologies.ru*

Знакомство — это важнейший этап отношений,
ведь первое впечатление остается навсегда

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. Я невидимка?.....	8
Глава 1	20
Другой подход к свиданиям.....	20
Про яйца.....	28
Страх	31
Глава 2. Психология обесценивания.....	36
Интересный факт	47
Глава 3. Когнитивные эффекты.....	50
Глава 4. Категоризация.....	56
Глава 5. Сопротивление.....	64
Глава 6. Стыд	70
Глава 7. Внутренний конфликт.....	78
Глава 8. Одна встреча — одна цель	90
Глава 9. Уверенность.....	120
Глава 10. Контакт.....	130
Глава 11. Не прячьте свою агрессию	148
Глава 12. Запрет и смещение	172
Как я соблазнила собственного мужа.....	179
Установки и послания	188
Как еще может проявляться материнский запрет? ...	194
Смещение	205
Глава 13. Женская энергия или секс?.....	212
Не выбирать мужчину без энергии.....	218
Мужчина без энергии. 15 признаков, что он вас истощит	221

Противоположный портрет: Как выглядит мужчина с энергией	224
Как воспримут?.....	247
Глава 14. Вера в себя.....	254
Вместо завершения	260
Послание женщине, у которой все впереди.....	268
Рабочая тетрадь. «Библия знакомств 40+: твой путь от невидимки к женщине-магниту»	274
Не просто читай.	
Действуй, исследуй, меняйся.....	277
Раздел 1: диагностика. Встреча с собой	278
Раздел 2: разблокировка. Ключи к себе.....	283
Раздел 3: энергетическая гигиена и границы	290
Раздел 4: работа с образом будущего.....	293
Раздел 5: анализ прошлого опыта без стыда.....	295
Чек-лист по становлению женщины-магнита	314

ВСТУПЛЕНИЕ

Я невидимка?



Мне 50, и я постоянно знакомлюсь с мужчинами — где бы ни была, что бы ни делала и как бы ни выглядела. Но так было не всегда, и началось лишь в мои 48 лет, после сложного расставания.

А до этого я провела целых семь лет без свиданий... Семь долгих лет без единого поцелуя, хотя я была моложе, красивее и худее килограммов на 20.

Удивительно, но вокруг меня всегда было много знакомых мужчин, с большинством из которых мне приписывали романы. Вот только все мои попытки флиртовать ничем не заканчивались. Мужчины меня сторонились. У меня было почти все: квартира и бизнес, прекрасный круг общения, интересная, активная, насыщенная жизнь, но ни один мужчина не хотел со мной встречаться. Новых знакомств, инициированных не мной, тоже не случалось. Казалось, что я невидимка и мужчины просто смотрят сквозь меня.

Немного позже мне сказали, что, мол, тогда я была менее эффектной шатенкой, а потом стала яркой блондинкой. Но нет, на самом деле шатенкой я была

ИРИНА БАРЖАК

лишь два года из тех семи одиноких лет, и еще пять — блондинкой. Цвет волос ни на что не влияет.

Тогда я поставила на себе крест, решив, что у меня уже никогда ничего не получится, и просто перестала об этом думать. Мысли об отношениях и одиночестве вызывали какое-то отчаяние, даже острую боль, ощущение, что я никому не нужна, что я какая-то неудачница, если все в жизни складывается вот так.

И когда мы с партнером расстались, я подумала, что теперь, в 48 лет, пора ставить точку в мечтах об отношениях.

И именно тогда произошла удивительная вещь — со мной начали активно знакомиться мужчины разных возрастов и профессий. И не имею в виду общительных бездомных и подвыпивших зевак, которые всегда готовы поболтать с прохожими. Это были классные, интересные мужчины, с которыми хотелось общаться.

В нашей стране есть устоявшийся
стереотип, что нормального мужчину
найти сложно.

Такого, чтобы не пил, зарабатывал, может даже имел свой бизнес или занимал руководящую должность, был ответственным. На самом деле оказалось,

Я НЕВИДИМКА?

что этих мужчин много, они готовы общаться и смело делают первый шаг.

Открытием было и то, что они хотят знакомиться, несмотря на мой возраст и тот факт, что фертильность подходит к финалу. Теперь у меня случалось три знакомства в неделю. «У меня столько только за год бывает», — говорили мне подруги.

Впрочем, одна моя знакомая утверждала, что никогда не была без мужчины, и не понимала, почему остальным так сложно знакомиться. В период глубокого затишья в личной жизни я не понимала, в каком измерении она живет и как у нее все так легко получается. Ведь на меня годами никто не обращает внимания. Что я делаю не так?

И вот сейчас я пришла к тому, что могу говорить о знакомствах так же легко. Например, минимальная пауза между расставанием и новым свиданием у меня составляла не больше десяти часов. Важно подчеркнуть, что для меня было категорически важно не заводить параллельных отношений. Даже свой номер я никогда не даю при знакомствах из уважения к своему мужчине, не флиртую и никому не даю повода думать о флирте со мной, когда я в отношениях. И в то же время, как только я окончательно рассталась с женщиной в 22:30, то в 9:30 следующего утра я завтракала с другим.

Вам захочется узнать, как это произошло? Еще до расставания я разместила в группе ЖК объявление

ИРИНА БАРЖАК

о совместных тренировках с соседями. И один из них — активный участник группы — регулярно ставил лайки и огонечки на все сообщения мне, а я — ему, потому что мы поддерживали друг друга в спорте. К слову, таких людей было много, в группе поддерживали одинаково и мужчин, и женщин. По счастливому совпадению с этим конкретным участником мы оказались жаворонками и в семь утра уже списывались о времени тренировки, а в 9:30 договорились позавтракать вместе. В тот же день он отвез меня в аэропорт, снабдил протеиновыми сладостями, и началась новая история.

«А как же проживание расставания? — возможно, спросите вы. — Неужели не было грустно?» Еще как было! Но мне уже 50, нет времени на страдание. Я дала себе слово грустить по минимуму. Да, мне было невероятно хорошо рядом с бывшим, но теперь мне невероятно хорошо без него. Это прекрасная жизнь, где тебе может быть хорошо в отношениях и хорошо без них. И может быть еще лучше в отношениях с другим.

Используя свой психологический бэкграунд, я проанализировала, что именно изменилось во мне с возрастом. Почему тогда не случалось ни одного знакомства, а сейчас они шли нон-стоп. И я многое поняла про себя и свое поведение, зафиксировала эти изменения. И теперь этим знанием я хочу делиться с девушками разных возрастов.

Я НЕВИДИМКА?

И я все время думаю, что если бы в мои 33–35 лет я встретила себя сегодняшнюю, то, наверное, прислушалась бы к тому, как и что нужно поменять в жизни, чтобы все желанное случилось.

Меня очень возмутили две моих подруги, которые практически одновременно написали мне сообщения примерно одинакового содержания. Они говорили о том, что все попытки построить отношения ни у одной из нас не удалось и очень жаль, но нам всем уже по 50, и все возможности в прошлом. Жаль, что все в прошлом, и грустно, что это никак не исправить.

Жаль, что уже ничего не повторится,
и печально, что надежды на новую любовь
нет.

И меня повторение этих негативных мыслей так сильно возмутило, до глубины души тронула слепая вера в устаревшие стереотипы. Я была примером, демонстрирующим противоположную точку зрения, ведь моя активная жизнь началась только в 48! И вот к 50 все завершилось так, что теперь все со мной знакомятся, флиртуют и хотят поддерживать общение.

Буквально недавно даже в присутствии моего 25-летнего сына рядом ко мне подходил знакомиться мужчина — симпатичный и приятный, чуть старше