

АНАСТАСИЯ
ГАСС

АНАСТАСИЯ
АВАНТИНА

АЛЕКСАНДРА
РУДКО

СКОРО 30

КНИГА
ДЛЯ ТЕХ,
КТО БОИТСЯ
НЕ УСПЕТЬ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Г22

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Blueorbitprosper3 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Гасс, Анастасия Александровна.

Г22 Скоро 30. Книга для тех, кто боится не успеть / Анастасия Гасс, Анастасия Авантина, Александра Рудко. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет).

ISBN 978-5-04-221552-0

К тридцати положено иметь штамп в паспорте, ребенка, квартиру, карьеру. Без этого кажется, что ты безвозвратно отстала от жизни. Соцсети только добивают: в сторис у кого-то уже бизнес, Мальдивы и идеальный брак, а ты даже не можешь решить, что заказать на ужин.

Эта книга — честный разговор трех подруг, ведущих одноименного подкаста. Они тоже отчислялись из универа, расставались с женихами и боялись остаться одни. Теперь делятся личным опытом, историями тысяч слушательниц и рабочими инструментами от психологов.

Прочитав эту книгу, ты:

- перестанешь сравнивать себя с другими и вернешь свою шкалу успеха;
- отделишь свои желания от родительских сценариев и чужих ожиданий;
- поймешь, чего хочешь на самом деле;
- научишься отдыхать без чувства вины и перестанешь гнаться за идеальной картинкой.

Представь, что 30 лет — это полдень. Утро с его суетой, поисками себя и жизнью по чужим указаниям закончилось. Впереди — вторая половина дня, полная возможностей, осознанности и свободы.

**УДК 159.92
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-221552-0

© А. Гасс, А. Рудко, А. Авантина, текст, 2026
© Бортник В. О., обложка, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
-----------------------	---

01. ДАВЛЕНИЕ: СТЕРЕОТИП «УСПЕТЬ ДО ТРИДЦАТИ»

1.1. Что со мной происходит?	18
1.2. Отношения: «Ну что, когда замуж?».....	37
1.3. Дети: «Часики-то тикают...»	58
1.4. Карьера и самореализация: «А кем ты работаешь?»	72
1.5. Деньги: «На квартиру уже заработала?»	93

02. РАЗВОРОТ: ЧТО Я МОГУ ПЕРЕПИСАТЬ

2.1. Отпусти родительский сценарий	112
2.2. Разреши себе передумать	134
2.3. Строй отношения по новым правилам.....	152

03 СКОРО ТРИДЦАТЬ — ВРЕМЯ ЖИТЬ ПО СВОЕМУ СЦЕНАРИЮ

3.1. Чего ты добилась? — Просто живу, и мне норм	176
3.2. Отдыхай без чувства вины	186
3.3. Не «успеть», а прожить	194
3.4. Успеть до тридцати — или вообще в жизни?	203
3.5. Манифест: «Тридцать — не дедлайн, а обновление»	212

ВВЕДЕНИЕ

Наверняка тебе это знакомо: живешь себе спокойно, каждый год задуваешь свечи на именинном торте — и вроде все нормально. Но ближе к тридцати годам откуда-то из глубины вдруг раздается голос: «А все ли я успела?!» Сначала ты гонишь его от себя или притворяешься, что не слышишь. Но он звучит все чаще и громче, пока ты наконец не понимаешь, что участвуешь в какой-то странной гонке.

В ней нужно многое успеть: построить карьеру, выйти замуж, родить первого ребенка, купить квартиру, прокачать финансовую грамотность, попасть в список *Forbes* (ну если очень повезет). И все это желательно к тридцати годам.

Многовато, не правда ли?

Однажды с этими вопросами столкнулась и я, Саша Рудко, одна из авторов этой книги. Именно они привели меня к совместному проекту с Настей Хавалкиной и Настей Гасс — так появился наш подкаст «Скоро 30». Втроем мы начали исследовать эту тему, а потом обсуждать ее с тысячами слушательниц.

До рождения нашего проекта мы не были близко знакомы, но стоило оказаться в студии перед микрофонами, как между нами возникала настоящая химия! Мы росли и развивались в разных условиях: кто-то в мегаполисе, а кто-то в провинции, но объединяло нас одно — всем на тот момент было двадцать с хвостиком.

И когда мы поведали миру и граду свои мысли, оказалось, — о чудо! — мы не одиноки! Вокруг полно людей, которые тоже участвуют в этом забеге под лозунгом «Успеть к тридцати!» Первыми отреагировали наши знакомые, которые благодарили за то, что мы решились об этом заговорить: «Тема очень крутая! Это именно то, что крутится у меня в голове!» Потом нас начали добавлять в подборки популярных подкастов, мы залетали в рейтинги и по итогам 2024 года занимали вторую строчку в чартах «Яндекс Музыки». Сейчас у «Скоро 30» десять тысяч преданных подписчиков. И эти люди сначала даже не знали, кто мы такие и как выглядим! Но они включали наш подкаст и оставались с нами, потому что все, о чем мы рассуждали, было им до боли знакомо. Девушки писали нам: «Так интересно слушать, и все так близко! Мне двадцать девять, я из Средней Азии. И у нас к тридцати годам нужно быть замужем, родить двоих детей и заработать на собственное жилье. Как здорово, что можно послушать тех, кто тебя понимает, и просто выдохнуть!»

Были и сообщения, которые помогали понять, что мы записываем наши выпуски не зря — они реально меняли

чьи-то жизни: «Слушая ваш подкаст, я вдруг поняла: пора расстаться с парнем, с которым мы были вместе пять лет. Прошел всего год — и сейчас я невеста другого, по-настоящему замечательного мужчины».

Свадебное платье мысленно примеряла и еще одна из авторов этой книги — Настя Хавалкина. Скорее всего, вы знаете ее под псевдонимом Авантина — так мы и будем называть ее в книге. Настя с тревогой отсчитывала годы до заветных двадцати пяти, к которым, как принято считать, нужно успеть «устроиться в жизни».

Настя, твой выход!

В моей семье двадцатипятилетие считалось символическим дедлайном. Именно до этого возраста девушка должна выйти замуж, иначе потом «будет сложно». Я регулярно слышала это от родителей. На каждом дне рождения мама и папа «включали счетчик»: осталось два года, остался год... Чем ближе был этот возраст, тем сильнее становилась моя тревога.

И вот до двадцатипятилетия остается три месяца. Наши отношения длятся уже семь лет, и для меня критически важно определиться, поженимся мы или нет (хотя внешне я делаю вид, будто штамп в паспорте ничего не значит). Он делает предложение, а я вместо радости почему-то чувствую... пустоту. Ничего я не чувствую, представляешь? Да и он как будто сделал это не потому, что хотел, а потому что надо.

Мы не поженились, а спустя некоторое время расстались. Поэтому свадьба, дети и ипотека из моего списка целей так и остались нереализованными. Вместо этого я собрала чемодан и переехала в другую страну, где и началась моя жизнь без дедлайна.

А у Насти Гасс история со списком целей, «которые нужно достичь до тридцати лет», началась в восемнадцать, с мечты. И была она, как признается сама Настя, типичной мечтой провинциальной девочки, которая только что переехала из маленькой Воркуты в огромный Петербург. Вообще-то, заветных желаний было несколько.

Передаем слово Насте.

Я выросла на ромкомах двухтысячных, где героиня сначала упорно преодолевает трудности, но потом, ближе к заключительным титрам, у нее все складывается: и любовь, и квартира с панорамными окнами, и идеальная укладка. Логично же — если в фильме все работает по сценарию, значит, мне тоже нужен свой. Так я и составила план взрослой жизни: поступить на журфак, пройти стажировку, построить серьезные отношения, получить статусную должность в глянцево-м журнале (ну, как у Миранды Пристли). А потом купить белый мерседес и съездить на Мальдивы. Этот план был моей тихой мантрой перед сном, моим билетом в будущее, где все будет правильно.

И знаете, все шло по плану, пока на четвертом курсе, за несколько дней до защиты диплома, меня не отчислили.

Это был мой первый настоящий провал. Самая важная галочка из списка исчезла. И вместе с ней ушло ощущение, что я в игре.

Чек-лист, которому я так верила, начал на меня давить: «Все! Ты теперь ничего не добьешься. Ты выпала из гонки. Провалила. Не туда свернула».

Окружение тоже усиливало это давление: родители не понимали, друзья советовали пересдать и восстановиться. А я впервые в жизни задалась вопросами: «А мне вообще нужны эти Мальдивы?», «А может, это не мой сценарий?»

Сегодня нам — авторам этой книги — уже тридцать или около того. Мы выросли на стыке «Какая гадость эта ваша заливная рыба» и рассуждений Кэрри Брэдшоу¹ о мужчинах, красили ногти как Ферги² и мечтали, чтобы нас забрал из садика Человек-паук. В одиннадцатом классе мы должны были выбрать, куда поступать, а заодно и кем работать (желательно всю жизнь). Родители твердили: главное — получить нормальную профессию. И загадочно добавляли: «Вот вырастешь — поймешь». А родственники

¹ Кэрри Брэдшоу (Carrie Bradshaw) — главная героиня культового американского сериала «Секс в большом городе» (1998–2004) и его продолжения «И просто так» (2021 — настоящее время), роль которой исполнила актриса Сара Джессика Паркер. — Прим. ред.

² Ферги (Fergie), настоящее имя — Стейси Энн Фергюсон (Stacy Ann Ferguson), — знаменитая американская певица, рэперша, дизайнер и актриса, икона поп-культуры 2000-х гг. — Прим. ред.

на семейных застольях интересовались: «Ну что, жених-то уже есть?» Где-то между этими разговорами, ромками нулевых и чужими историями успеха про миллионы в восемнадцать постепенно появлялось ощущение, что жизнь — это чек-лист, который нужно закрыть к конкретному возрасту.

На нас влияли воспитание в семье, поп-культура, соцсети и множество стереотипов, поэтому мы тоже составляли свои личные списки «Успеть к 30». И знаете что? Мы тоже не успевали.

У каждой из нас было немало моментов, когда хотелось закричать: «Я не знаю, что делать!», «Кажется, я отстаю!», «А-а-а-а! Почему у всех получается, а у меня все не по плану?!» Но главное, мы чувствовали себя в этом одиночками. И мы не нашли книгу, которая бы не морализировала, не учила все успевать и не ставила дедлайны в погоне за счастьем. Поэтому мы написали ее сами — такую, какую хотели бы держать в руках в двадцать с небольшим лет. Мы мечтаем, чтобы эту книгу прочитали наши младшие сестры, подруги, подруги подруг и вообще все молодые девушки, которые сталкиваются с похожими проблемами. Надеемся, это поможет им меньше изводить себя теми стереотипами, которые вбивали в наши головы!

Мы попробуем вместе разобраться, откуда вообще берутся все эти чек-листы и почему они так сильно на нас давят. Поговорим о том, как переживать приближение «рокового»

возраста без ощущения, что жизнь — это экзамен, который вот-вот будет провален. И главное, мы дадим рабочие инструменты, которые помогут спокойнее смотреть на возраст и строить жизнь не по чужим калькам, а согласно своим желаниям и целям.

Здесь вы найдете:

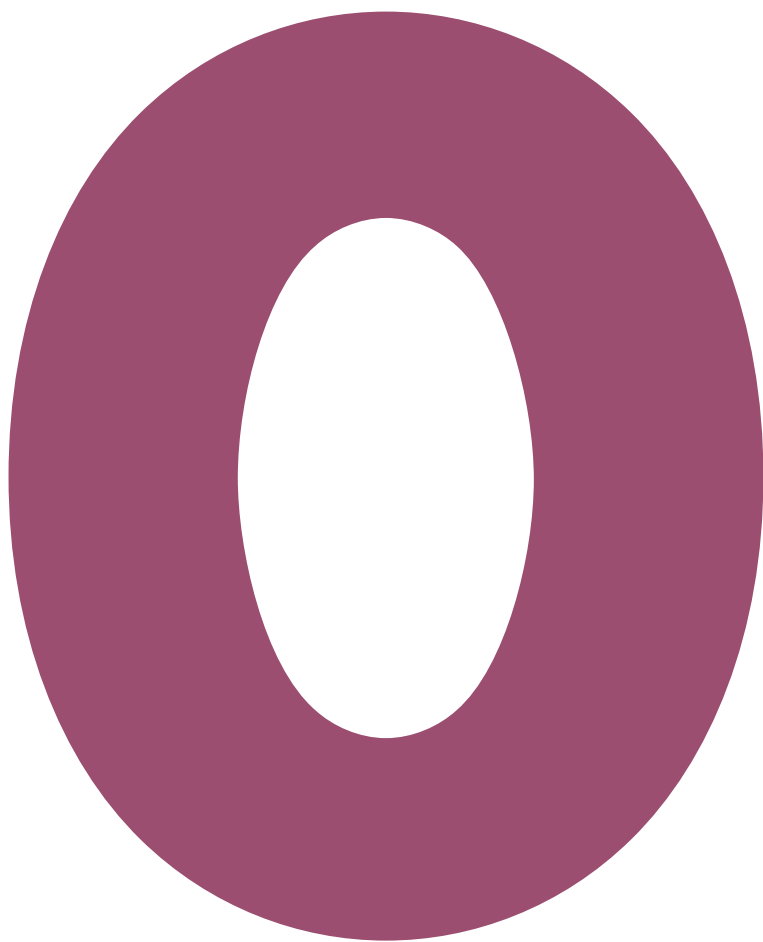
- популярные мифы о возрасте, семье и карьере, в которые нас заставляли верить, а также объяснения, помогающие понять, откуда они взялись;
- десятки историй, в которых вы узнаете себя и из которых поймете, что вы не одиноки в своих мыслях;
- честные признания в ошибках — как наших собственных, так и тех, кто стал героями подкаста, потому что чужой опыт иногда экономит годы поисков;
- комментарии психологов, которые помогут спокойнее взглянуть на тревоги и сомнения, связанные с тридцатилетием, и понять, что с вами происходит;
- практики, позволяющие перейти от пассивного чтения к глубоким размышлениям и изменениям, дающим возможности найти собственный путь.

Когда кто-то комментировал очередной выпуск нашего подкаста: «*Это же просто трындеж!*» — мы с гордостью отвечали: «*Так в этом и суть!*» Потому что гораздо чаще нам признавались в другом: наши выпуски звучат так, будто три подружки обсуждают что-то на кухне. И в этот момент

легко почувствовать себя четвертой — той, что может на равных смеяться, грустить и разгонять свои истории.

И возможно, читая эту книгу, ты иногда поймаешь себя на ощущении, будто снова слушаешь наш подкаст. Мы старались сохранить ту же интонацию — живую, честную, местами ироничную, которая поможет выстроить настоящий диалог о том, что на самом деле происходит с нами ближе к тридцати годам.

Если после прочтения книги тебе станет немного легче дышать, а цифра тридцать перестанет казаться дедлайном, если у тебя появится ощущение, что можно жить в своем ритме и по своим правилам, — значит, мы писали не зря.



**ДАВЛЕНИЕ:
СТЕРЕОТИП
«УСПЕТЬ
ДО ТРИДЦАТИ»**