

18+

*Свешника*

как **ВЫЙТИ**  
из ситуации,  
а не в окно  
и **пересечь**  
на метлу, когда  
тебе сломали  
крылья

РАЗВОД

СО

ЗВЕЗДОЧКОЙ

**Евгеника**

**Развод со звездочкой: как  
выйти из ситуации, а не в  
окно, и пересесть на метлу,  
когда тебе сломали крылья**  
Серия «#МастерБлога»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73853602](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73853602)*

*Развод со звездочкой: как выйти из ситуации, а не в окно, и пересесть  
на метлу, когда тебе сломали крылья: АСТ; Москва; 2026  
ISBN 978-5-17-184660-2*

**Аннотация**

Никогда не пытайтесь сломить женщину – особенно ту, которая уже научилась выживать в мире мужчин! Перед тобой полноценное руководство по превращению боли в сокрушительную стихию: когда хорошим девочкам обрезают крылья, они пересаживаются на метлу. Даже если ты росла в любви и была «самой правильной», это не дает иммунитета от манипуляций: часто именно чистое сердце становится мишенью для тех, кто ищет легкую наживу. Если ты путаешь любовь с миссией МЧС, живешь на обломках чужих судеб и превращаешь свой брак в «реанимацию» для инфантильного «Васи» –

пристегни самооценку и держись крепче, бусинка! Ты узнаешь, как выйти из ситуации, а не в окно, почему женская боль – это сила, способная снести любые преграды, и как перестать быть «удобной розеткой» для подзарядки нарциссов. Здесь нет места для мести, есть только осознание: ты не обязана спасать тех, кто пришел тебя разрушить. Встань и иди! Ведь когда женщина обретает голос, никакой абьюзер больше не сможет заставить ее петь по своим нотам.

# Содержание

Введение	9
Вступление	10
Глава 1. Девочка Жанна	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Евгеника

## Развод со звездочкой: как выйти из ситуации, а не в окно, и пересесть на метлу, когда тебе сломали крылья

Никогда не пытайтесь сломить женщину – особенно ту, которая уже научилась выживать в мире мужчин! Перед тобой полноценное руководство по превращению боли в сокрушительную стихию: когда хорошим девочкам обрезают крылья, они пересаживаются на метлу. Даже если ты росла в любви и была «самой правильной», это не дает иммунитета от манипуляций: часто именно чистое сердце становится мишенью для тех, кто ищет легкую наживу.

Если ты путаешь любовь с миссией МЧС, живешь на обломках чужих судеб и превращаешь свой брак в «реанимацию» для инфантильного «Васи» – пристегни самооценку и держись крепче, бусинка! Ты узнаешь, как выйти из ситуации, а не в окно, почему женская боль – это сила, способная снести любые преграды, и как перестать быть «удобной розеткой» для подзарядки нарциссов.

Здесь нет места для мести, есть только осознание: ты не обязана спасать тех, кто пришел тебя разрушить. Встань и

иди! Ведь когда женщина обретает голос, никакой абьюзер больше не сможет заставить ее петь по своим нотам.

*Все имена изменены, а совпадения случайны.*

*Вся информация, изложенная в книге, является отражением личного мнения автора и не преследует цели оскорбить людей с иной позицией. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов. Книга содержит нецензурную брань.*

© Евгеника, 2026

© Трефилов А., фотографии автора на обложке и в блоке, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

## **БЛАГОДАРНОСТИ**

*Выражаю огромную благодарность за помощь в подготовке юридических комментариев моему адвокату Марине Ларионовой!*

*Марина – профессионал высокой квалификации, благодаря которому даже самые сложные истории получают шанс закончиться по закону! Обратиться за грамотной юридической помощью к Марине можно перейдя в личные сообщения по QR-коду.*



<https://t.me/advokatlarionovama>

*Отдельная благодарность Елене Вайс – основателю Института Неопсихологии «Сознание Нового Времени». Я признательна за дар нести знания и помощь миру, за глубину и честность в передаче смыслов!*

*QR-код прилагаю для тех, кто ищет свой путь и хочет по-настоящему понять себя и других!*



[https://t.me/helen\\_wize1](https://t.me/helen_wize1)

# Введение

- Как выйти из ситуации, а не в окно.
- Инструкция для женщин по выживанию в мире мужчин.
- Мотивационный разбор одной истории в психиатрическом романе с элементами юриспруденции – с комментариями юристов и психологов в адеквате.

• Все имена изменены, совпадения случайны, а мнение автора может не совпадать с ее же точкой зрения (короче, смотри по ситуации).

• Все имена изменены, совпадения случайны, а мнение автора может не совпадать с ее же точкой зрения (короче, смотри по ситуации).

*(Или, как я говорю на консультациях: «Все совпадения – не случайны, просто у нас сценарий один на всех, только актеры разные».)*

# Вступление

И сказал Господь:

«Бойся слез обиженной тобой, ведь она будет просить Меня о помощи – и Я помогу! Не услышу криков воинов на бранном поле битвы, не услышу молитв их военачальников, но увижу след от слезы женской и покараю всякого!»

Никогда не воюй с женщиной. Ты проиграешь в любом случае.

*Отец Сергей*

*(Да, именно поэтому Вселенную до сих пор штормит после каждой «недолюбленной» – последствия тектонических слез, не иначе.)*

*КОММЕНТАРИЙ ЕВГЕНИКИ, главврача душевных анестезий: «Женская боль – не просто эмоция, это природное оружие массового поражения. Она не стреляет, она вибрирует – на частоте правды. Когда женщина плачет – у Вселенной включается аварийный режим: кто-то где-то теряет покой, кредитку или совесть».*

Так что, мужчины, если рядом с вами плачет женщина – не трогайте ее, не успокаивайте, не объясняйте. Просто бегите молиться, чтобы Господь помог не ей (ей он уже помо-

гает), а вам.

*(А мы, девочки, с этих страниц будем учиться не воевать, а выживать – красиво, умно и с юмором. Без истерик, без окон и с юристом в друзьях.)*

**Итог:** эта книга – не про боль, а про осознание. Не про месть, а про самооценку. Не про «он ушел», а про «я поднялась».

Так что пристегни самооценку, открой глаза и держись крепче, бусинка. Начинается психиатрический роман с элементами юриспруденции, книга про то, как НЕ НАДО. Книга про то, к чему приводит предательство себя самой и как хорошие девочки становятся плохими и, когда им ломают крылья, пересаживаются на метлу.

# Глава 1. Девочка Жанна

*«Из каждой перевязки вырастает характер. Из каждого шрама – сила. А из каждой „не жилец“ – будущая звезда» – Евгеника, главврач душевных перевязок.*

Жила-была девочка Жанна. Родилась она с редкой опухолью на щечке, и в возрасте одного месяца от роду родители бегали с ней по всем врачам с просьбами и мольбами спасти Жанночку и прооперировать, но врачи боялись рисковать чужой жизнью и своей карьерой, поэтому советовали отцу и матери отказаться от Жанны и родить себе «новенькую», а ее избавить от страданий... ведь все равно не жилец...

*(Да, особенно удобно списать совесть под формулировку «не жилец». Классика жанра – страховка от кармы в белом халате.)*

Но мать нашла врача, который не смог отказаться и решился прооперировать маленькое личико месячной Жанны, изуродованное опухолью... Он сказал ее матери:

– Дочка, давай просто попробуем, я в войну такое делал. И у них получилось!

*(А ведь сколько жизней спасает вот это простое «давай попробуем». Особенно когда говорят не айтишники, а хирурги.)*

Жанну оперировали каждые три месяца до годика: девоч-

ка жила в больничных палатах, мама читала ей все подряд книги, запоем, поэтому Жанна очень рано начала говорить и даже читать стихи наизусть. В два годика она цитировала «Мойдодыра» – как могла, но наизусть!

*(Ничего так, первый ребенок, который вошел в литературу через швы. А кто-то до сих пор букву «р» поставить не может.)*

Позднее все операции перетекут в вечную погоню за красотой и желание всегда и во всем быть «идеальной», лучше, лучше и лучше! Ведь нет предела совершенству. Но об этом не сейчас.

Сейчас – очередная перевязка... Во время них Жанна всегда громко кричала. Голос у нее уже тогда был сильный, и медсестра постоянно жаловалась:

– Что орешь, звезда?!

На что мать Жанны строго ответила:

– Вот вырастет и станет звездой!

И не ошиблась.

*(Вот так и работает родительская магия: назвала «звездой» – получила певицу. Назвала «не жилец» – получила совесть и чувство вины на всю жизнь.)*

Жанну оперировали снова и снова – опухоль не сдавалась, но и Жанна с родителями тоже. Мать всегда говорила Жанне:

– С нами Бог, какая разница, кто против нас?!

*(Да, если с тобой Бог, то даже хирург с дрожащими руками становится инструментом высших сил. Проверено кли-*

нически.)

И Бог регулярно подтверждал свое присутствие в их семье. Ведь чудеса там, где в них верят!

Жанна росла в обычной семье: младший брат, мать – учительница, швея, отец – офицер, дирижер духового оркестра. Именно он и привел маленькую Жанну в большой мир музыки и искусства.

Жанна была очень музыкальной девочкой. Впервые ее тягу к музыке заметил отец; Жанна стояла в детской кроватке, а он играл на баяне «Вальс цветов»<sup>1</sup> и увидел, как дочка приседает ровно в такт, тогда он понял – девочка слышит музыку.

Мать часто гуляла с детской коляской в парке, где отец дирижировал духовым оркестром, играя на городских праздниках, и уже в коляске Жанна напевала «Прощание славянки». Жанна любила петь с ранних лет, у нее это отлично получалось, а роскошные сценические платья в стразах, которые шила ей мама дома на полу, так ярко сверкающие под софитами сцены, и вовсе кружили ей девичью голову. Уже в пять лет она пела на сцене! Уже тогда Жанна твердо решила: «Вырасту – буду принцессой! Ну или певицей, по ситуации!»

*(Именно так рождаются целеустремленные женщины с планом «А» и со страховочным «Б», где «Б» – обычно борщ. Как говорится: «Если вы ничего не добились в жизни, просто*

---

<sup>1</sup> «Вальс цветов» – музыкальная композиция из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик».

*говорите всем, что выбрали семью!»)*

Жанна была очень трудолюбивой и жадной до знаний девочкой: с шести лет она училась в пяти школах – общеобразовательной гимназии, музыкальной школе по классу фортепиано, художественной школе, школе балета и школе народного вокала! *(Пока одни дети ели пластилин, она играла Шопена, стоя на пуантах. Уже тогда намечался диагноз «сверхответственность, осложненная гением». Ну прямо как я, ЕВГЕНИКА, – наука о сверхчеловеке!)*

Главное захотеть: тот, кто хочет, найдет тысячу возможностей, а кому лень – найдет тысячу отмазок! Жанна хотела! И все успевала! Ну, почти все... Часто не успевала покушать, из-за чего падала в обмороки. *(Диета имени «все успей, кроме еды». Классика будущих перфекционисток.)*

Тогда ее мать уволилась с работы, чтобы водить ее по всем занятиям и кормить в перерывах.

– Ниче-ниче, – причитала соседка. – Сохранит фигуру и удачно выйдет замуж! А вот обучаете эт вы ее зря, умных не любят! Дурочкам проще живется! А в ней уже мозгов за пятерых.

*(Соседка, как всегда, с дипломом народной психологии и консервативным мировоззрением. Таких главное в Мин-образование не пускать – они бы «умных» запретили под видом реформы.)*

Но родители Жанны были другого мнения, да и саму Жанну было не остановить. *(Когда у ребенка воля сильнее опухо-*

*ли – все остальное уже по инерции.)*

Жанна с младшим братом Сеней постоянно приносили домой бездомных животных, собак и кошек, слишком жалостливые детки купали их, кормили и поили и готовы были отдать последнее, воспринимая чужую боль сильнее собственной. Родители давно привыкли к этому и помогали потом пристроить животных друзьям и соседям. В детстве Жанна нарисовала целый бизнес-проект по спасению и лечению бездомных животных и не могла спокойно пройти мимо, всегда носила с собой корм.

Однажды она принесла со школы домой раненого голубя и лечила ему крыло. Сострадание было не чуждым первоклашке, помогать нуждающимся приучили родители. Жанна привыкла видеть любовь так – поступками! Меньше слов – больше дела! А уж помощь обездоленным – высшее проявление любви.

*(По этому же принципу в будущем она и выйдет замуж, за дворовую псину сутулую, шучу, продолжайте.)*

С мамой Жанна объездила все возможные всероссийские, международные и межнациональные конкурсы и фестивали и, как породистая овчарка, забирала все золотые медали и первые места. *(Если бы у упорства была медаль – у нее бы шея не выдержала.)*

Тогда-то и сформировался ее первый комплекс – **комплекс идеала!**

**Комплекс идеала**, бусинка моя, это когда человек живет не свою жизнь, а пытается дотянуться до несуществующего эталона. Типа: «Вот похудею и тогда заживу», «Стану идеальной, и тогда он меня полюбит». А пока – сплошные диеты, самоедство и ощущение, что ты вечно недоделанная версия себя.

По сути, это не комплекс, а внутренняя тюрьма: ты – надзиратель, ты же – заключенная. Психиатрический вывод: идеал – это мираж, а любить надо не идеал, а реального человека в зеркале, даже если у него сегодня второй подбородок и сарказм вместо нежности. Но это Жанна поймет и примет в себе гораздо позднее.

# 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.