

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

ДЛЯ РАЗВЕДЁННЫХ  
ДЕЛАЙ, .. НЕ НОЙ..



ШАГ 1. НЕ СДОХНИ · ШАГ 2. ПРИБЕРИСЬ. ЖИВ! ДАЛЬШЕ

СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

2026 · 18+ · ДЭН ОТТО

18+

# **Дэн Отто**

# **Инструкция по выживанию**

# **для разведённых**

*<https://litres.ru/74029756>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Эта книга — не волшебная таблетка. Это инструкция по выживанию для тех, кто только что развёлся. Автор — обычный мужик, который пришёл однажды домой, собрал две сумки и уехал в съёмную однушку. Жрал пельмени, пил полторашку, плакал в подушку, а потом взял себя в руки и начал вылезать.

Здесь нет нытья и «все бабы дуры». Есть конкретные правила, проверенные на собственной шкуре. Чёрный список того, что делать нельзя. Главы про детей, деньги, друзей, откаты, триггеры и Новый год, когда кажется, что мир рухнул.

Приложения: меню на две недели для тех, кто не умеет готовить, календарь на 50 дней с микрозаданиями, список бесплатных мест, когда денег в обрез, и тест «Ты готов к новым отношениям?».

Книга с матом, юмором и болью. С интонацией друга, который сидит напротив и говорит: «Я там был. Я вылез. Попробуй, если хочешь».

Если ты держишь её в руках — первый шаг сделан. Остальные — за тобой. Завари пуэр, выдохни и погнажи.

# Содержание

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Погнали                                   | 5  |
| Часть первая. Чёрный список и первые шаги | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 19 |

# **Дэн Отто**

# **Инструкция по выживанию**

# **для разведённых**

## **Погнали**

### **Послание автора**

Друг.

Сразу договоримся. Эта книга — не волшебная таблетка. Не «выпей и всё пройдёт». Не «пять простых шагов к счастью от разведённого гуру». Я не гуру. Я — мужик, который нажрался пельменей, заплакал глаза в подушку, разбил не одну кружку об стену, а потом взял себя в руки и начал вылезать. Не потому что я супермен. А потому что надоело то-нуть.

Эта книга — инструмент. Как велосипед. Я даю тебе руль, педали, два колеса и немного воздуха в шинах. Крутить педали будешь ты. Будешь крутить — поедem. Будешь сидеть и ныть, что «у меня ничего не получится» — упадёшь. Я не подстрахую. У меня своих забот хватает. Но я покажу дорогу. Остальное за тобой.

### **Как устроена книга**

**Часть первая** — правила и запреты. Что делать. Чего

не делать. Без воды, без «почему я так считаю». Проверено на собственной шкуре. Где-то больно, где-то смешно, где-то стыдно. Но честно.

**Часть вторая** — ситуации, в которых ты окажешься. Хочешь ты этого или нет. Откаты, злость, одиночество, клубы, сайты знакомств, разговоры с бывшей, попытки начать новую жизнь. Я не приукрашиваю. Я рассказываю, как есть. И как с этим жить.

**Часть третья** — приложения. Тесты, чек-листы, меню на неделю (да, без шуток), план на 50 дней, письмо себе в будущее. Для тех, кто не может собраться сам. Для тех, кому нужен пинок. Бери и делай. Не делай — не жалуйся потом.

### **Как читать эту книгу**

Быстро. Максимально быстро. Первый круг — просто пробежать глазами, чтобы понять, куда мы едем. Потом, когда начнёт накрывать, возвращайся к нужным главам. Перечитывай. Делай заметки. Ругайся матом. Иди в спортзал. Но не бросай на полпути.

Я не твой папа. Не психолог. Не священник. Я просто мужик, который прошёл этот путь и не спился. Может, у тебя получится лучше. Может, хуже. Но если ты дочитал до этого места и не плюнул — значит, есть шанс.

Ну что, погнали, блядь.

# Часть первая. Чёрный список и первые шаги

## Глава 1.0. Вступление перед вступлением. Чёрный список. То, что мы НЕ ДЕЛАЕМ

Перед тем как мы начнём делать вещи, которые нам помогут, нужно точно определиться: что сто процентов делать не нужно. Ни при каких обстоятельствах.

Наверное, не всегда получится этого не делать. Ты будешь срываться. Будешь нарушать. Будешь плакать и звонить. Будешь лазить в её аккаунты. Это нормально. Ты не робот.

Но знать об этом нужно. Потому что предупреждён — значит, хотя бы чуть-чуть вооружён. И когда рука потянется к телефону, в голове хоть что-то щёлкнет.

Итак. Чёрный список Дэна.

### **1. Мы не пытаемся отравить жизнь бывшей.**

Не вставляем палки в колёса. Не пишем гневных сообщений. Не рассказываем её подругам, какая она дура. Не пытаемся настроить детей против неё. Не звоним её начальнику. Не сливаем её секреты в интернет.

Мы не ищем справедливость сейчас. Потому что сейчас ты — раненый зверь. Твоя справедливость будет похожа на

истерику, а не на правду.

Если прям не в моготу — если ненависть распирает так, что готов крушить стены, — сделай так: поставь отметку в календаре на этот же день, но через год. Напиши себе: «Ровно через год ты можешь сделать всё, что захочешь. Отомстить. Написать. Позвонить. Разоблачить. Но не сейчас. Сейчас — нет. Год. Жди».

Поверь. Через год ты либо не захочешь, либо сделаешь это с холодной головой и правильными инструментами. А скорее всего — просто плюнешь и пойдёшь дальше.

## **2. Мы не ищем случайной встречи.**

Не ходим в её любимые кафе в надежде «случайно» столкнуться. Не караулим у её работы. Не «оказываемся рядом» с её домом.

Мы не заходим на её страницы в соцсетях. Вообще. Даже посмотреть, как она там. Даже «мимоходом». Даже «просто картинку лайкнуть».

Мы вообще оттуда уходим. Навсегда. Или хотя бы на год. Там ничего нет, кроме боли. Проверено миллионом мужиков до тебя. Ты не исключение.

## **3. Мы не ищем себе новую девушку.**

Нет, серьёзно. Забудь про сайты знакомств. Забудь про «просто посмотреть, кто там есть». Забудь про «а может, переписка отвлечёт».

Это только навредит. Тебе. И ей. Ты сейчас — эмоциональные руины. Ты не готов давать, ты готов брать, зализы-

вать, компенсировать, доказывать. И любая новая женщина попадёт в эту мясорубку.

Никто не отрицает, что может случиться случайная встреча. Судьба, карма, вселенная, случай — назови как хочешь. Если это произойдёт само — ок. Но сами мы не ищем. Не регистрируемся. Не флиртуем. Не «просто знакомимся, без намёков». Нет. Тайм-аут.

#### **4. Алкоголь — мы не заливаемся.**

Лучше — исключаем по возможности. Полностью. Даже пиво. Даже по праздникам. Даже «одну баночку под сериал».

Зачем? Потому что алкоголь крадёт твои и без того дохлые ресурсы. Он даёт иллюзию облегчения на два часа, а потом возвращает боль с процентами и добавляет похмелье. И тревожность. И мысли в три ночи «напишу-ка ей, да и пофиг».

Попробуй заменить. Меняем пиво на пуэр. Или на чай с мятой. Или на просто воду. Звучит уныло? Да. Но ты не в клубе отжигать, ты в окопе выживать.

#### **5. Мы не принимаем никаких кардинальных решений.**

Не увольняемся. Не переезжаем во Владивосток из Самары (даже если там тётя дала квартиру). Не бросаем университет. Не продаём машину. Не берём кредит на бизнес мечты.

Ждём.

Сейчас твой мозг — каша. Ты не способен адекватно оце-

нивать риски. То, что кажется гениальной идеей в 2 часа ночи после банки пива и грустного фильма — утром выглядит как клинический идиотизм.

Поставь все важные решения на паузу. Минимум на месяц. Лучше — на три. Мир не рухнет.

**6. Самое главное. Мы не пытаемся вернуть её и всё как было.**

Заруби себе на носу, выжги на внутренней стороне века, нацарапай на стене однушки:

**ЭТА ДВЕРЬ ЗАКРЫТА. НЕ ЛОМАЙСЯ.**

Ты хочешь вернуть не её. Ты хочешь вернуть свой старый мир. Тепло. Уют. Привычку. Обещания. Детей рядом каждый день. Чувство, что ты не один.

Этого не вернуть. Даже если она приползёт на коленях. Даже если ты приползёшь на коленях. То, что было — сломалось. Можно склеить вазу, но трещины останутся. И каждый раз, наливая чай, ты будешь смотреть на эти шрамы и помнить, как она разбилась.

Тут как в первом пункте: захочешь вернуть — сделай это через год. Или через два. Когда ты встанешь на ноги. Когда у тебя появится энергия, дом, деньги, улыбка. Когда ты перестанешь нуждаться в ней, чтобы дышать. Тогда — может быть. Но не сейчас.

Сейчас твоя задача не вернуть прошлое. Сейчас твоя задача — вернуть себя. Себя в этот мир. Живого, пусть и побитого. Дышащего, пусть и со свистом.

## 7. Мы не смотрим романтические фильмы. Не слушаем грустную музыку.

Серьёзно. Ты сейчас реально уязвим. Любой триггер — и ты снова там: на кухне, в три часа ночи, с сотовым телефоном, на который никто не ответит. Ты думаешь, что «Ла-ла-лэнд» — это безобидная милота? Хуй там. Это бомба замедленного действия для разведённого мозга. Ты будешь смотреть на экран и думать: «А если бы мы тогда А если бы я А если бы она» Заканчивай.

С музыкой то же самое. Русский рок — под запретом. Шансон — тем более. Включил «Айзеншпис» — всё, ты не в зале, ты в своей съёмной однушке, пельмени стынут, из динамиков «Сплин» поёт «Выхода нет». Выход есть. Это кнопка «выключить».

Хочешь музыку — слушай что-нибудь иностранное. Итальянскую попсу, например. Ты же не шаришь в итальянском? Ну и отлично. Они там, конечно, тоже поют про любовь и разбитые сердца. Стандартный набор: «аморе мио», «куоре мио», «ла ла ла». Но для тебя это просто набор звуков. Как утреннее пение птиц. Только птицы эти — в малиновых штанах и с усами.

Корейское? Пожалуйста. Испанское? Да ради бога. Главное — чтобы ни одного слова на русском. Потому что если ты вдруг услышишь «вернись, я всё прощу» — берегите уши. Будет истерика.

Мой плейлист в тот период выглядел так: адский микс из

итальянской попсы, французского шансона (где я тоже ни хуя не понимал) и какой-то испанской фигни про корриду. Я даже подтанцовывал, когда никто не видел. Представьте: здоровый бородатый мужик с серьгой в ухе, в трениках, варит пельмени и подпевает «Претти женщина» на итальянском. стыдно? Возможно. Но это лучше, чем плакать в подушку под «Цоя».

Так что запомни: никакой грустной музыки. Никаких «фильмов о главном». Только солнце, только ритм, только тот язык, где ты ни слова не понимаешь. И тогда твои уши не будут выть в пустоту. А мозг — рвать на части.

И да, «пошли они нахуй» — тоже работает. Но это уже не музыка. Это терапия.

**Повторю для тех, кто уже забыл, пока читал:**

Не гадим бывшей. Год подожди.

Не ищи с ней встреч. Вообще.

Не ищи новую девушку. Тайм-аут.

Алкоголь — нет. Чай — да.

Никаких резких движений. Владивосток подождёт.

Не пытайся вернуть. Дверь закрыта.

Никакой грустной музыки.

Но попробуй хотя бы один день прожить по этим правилам. А потом ещё один. А там, глядишь, и неделя набегит.

Теперь можно читать всё остальное. Теперь у тебя есть ориентиры, чего не делать. Дальше будем говорить, что делать.

Договорились?

## **Глава 1.1. Вступление. Для тех, кто сейчас читает это с красными глазами и пустой грудной клеткой**

Сразу предупреждаю: я — не психолог. Клянусь, у меня нет даже корочки «специалиста по несчастным жизням». Я не обиженный злобный мужик, который кричит «все бабы дуры!», потому что это ложь и вообще позорно так мыслить. Я не апологет мужского движения, не гуру из телеграм-канала за 999 рублей.

Я обычный мужик. С работы. С пивным животом (который, кстати, после развода немного подсох от голодовок, но это не точно). Который пришёл однажды домой, а ему сказали: «Собирай вещи».

Я собрал две сумки. Даже три, но третью оставил в итоге — она была с инструментами, а их мне потом жалко стало, кстати. И уехал.

В съёмную убитую однушку. На десятом этаже. С батареей, которая греет так, будто ей на всех насрать. С соседом сверху, который учит чечётку по ночам. С запахом чужой жизни, который не выветривается, хоть форточку выломай.

Сiju. Смотрю на эти две сумки. И такой воздух вокруг — пустой, чужой и липкий. И он меня душит.

А пока давай я попробую угадать, что у тебя там сейчас:

Постоянно крутятся диалоги с бывшей. Мысли о том, что мог сказать по-другому. Идеальные реплики приходят в три ночи, когда она уже спит, а ты смотришь в потолок и шеве-

лишь губами — репетируешь правильную версию.

Мысли о том, что тебя не ценили. Не поняли. Не так услышали. Ты отдавал себя, а тебе — «спасибо, до свидания».

Попытки понять, что же ты всё-таки сделал не так. Выкручиваешь себя наизнанку, как старую футболку. Ищешь шов, где порвалось. Но порвалось всё, судя по всему.

Ужасная мысль о том, что ты развёлся не только с женой, а с детьми. И что ты их потерял. Не юридически — а по факту: когда ты перестал быть тем, кто засыпает рядом и говорит «спокойной ночи, маленькие». И эта мысль — она как нож в живот. Каждый день. По нескольку раз.

Энергии ноль. Постоянный алкоголь в крови — пусть даже не в больших дозах, пусть «всего пара банок пива вечером». Но он там. И он часть тебя сейчас.

Не хочется выходить из квартиры. Не с кем общаться. Готовить нормальную еду — забей. Да что там готовить — даже в душ сходить, и то мысли нет такой. Зачем? Куда спешить? Кому ты нужен чистый?

Я это всё перечислил не для того, чтобы тебя добить. А чтобы ты знал: я там был. Всё это чувствовал. Каждую деталь прожил на своей шкуре.

И, знаешь что? Я вылез.

Как — расскажу дальше. По кусочкам. С юмором. Без нытья. Иногда с матом, потому что без мата эта тема — как суп без соли.

**Моё главное правило, запомни:**

*«Помогло мне — не факт, что поможет тебе. Но попробовать стоит. Потому что у тебя всё равно вариантов не много. Ты в жопе. В полной. Но — обещаю — это ненадолго. Если не будешь там задерживаться специально, жалея себя и собирая коллекцию обид».*

## **Глава 1.2. Дети. Или как остаться папой, когда ты уже не муж**

Сейчас попробую тебя взбодрить. Сразу скажу: не получится. Полного веселья не будет. Но ростки посадить надо. Погнали.

Первая и главная истина, которая тебя жрёт больше всего. Если у тебя нет детей — листай дальше, этот абзац не про тебя. Или не листай, прочитай для общего развития, чтобы знать, какое счастье тебя, блядь, миновало.

Итак: «Я теперь папа выходного дня». Эта мысль сидит в тебе, как заноза под ногтем. А рядом с ней вторая, более жирная: «Мои дети теперь будут есть пиццу с отчимом без меня. И тихо меня ненавидеть. Или забудут. Или будут называть его папой. А я стану тем дядей, который приходит раз в две недели с игрушками и виноватым взглядом».

Больно? Больно. Теперь слушай дальше.

А что, если я скажу тебе, что вопрос с детьми — единственное, что ты сейчас способен реально контролировать?

Удивительно, правда? Когда мир рухнул, кошелёк похудел, бывшая живёт своей жизнью, а ты сидишь в убитой однушке и гладишь паука в унтах — контроль кажется недо-

стижимой роскошью. Но с детьми — работает.

А что, если я скажу тебе, что теперь с детьми ты будешь видаться гораздо чаще?

Ты сейчас подумал: «Дэн, ты охренел? Чаще? Как? Меня же выперли из дома!»

А вот так. Вспомни, как ты жил до развода. Приходил с работы — уставший, злой, пустой. Ел. Садился в телефон. Ложился отдыхать. А дети были рядом — в соседней комнате. Ну, они же дома. Они же никуда не денутся. Ты слышал их голоса, топот, иногда крики «пап, а пап!». И что ты делал? Отмахивался. «Потом». «Завтра». «Я устал». «Иди к маме».

Сколько раз ты реально заходил к ним просто так — не по делу, не с нотациями, не чтобы поругать за двойку? Поиграть? Поболтать? Повалять дурака?

Не помнишь? Я тоже не помнил. Потому что таких разов было — кот наплакал.

Так вот, брат. Теперь у тебя есть возможность всё исправить.

Теперь каждая встреча с детьми стоит дороже бриллианта. Каждая минута — золото, чистое, неподдельное, которое не продаётся даже за очень большие деньги. Потому что ты знаешь: их время с тобой — ограничено. И ты начинаешь ценить каждую секунду. То, на что раньше забивал, теперь становится главным событием недели.

Ты в любом случае остался папой. Это навсегда. Ты всегда на связи — в телефоне, в ватсапе, в любой момент. Ты

всегда рядом — даже через экран. Ты всегда можешь решить любую проблему — если тебя попросят или если ты сам почувствуешь.

Дети от тебя никуда не денутся. Заруби это себе на носу. Если ты не будешь мудаком. Если ты будешь реально хотеть быть с ними. Если ты не начнёшь сливаться, пропадать, забывать, откладывать на потом.

А если ты мудака — ты детей и в полной семье потеряешь. Знаешь таких? У которых папа живёт дома, но его как будто нет? Тоже мне — «отец». Кресло телевизорное с пивом. Вот это настоящая потеря. А развод тут вообще ни при чём.

Я своё детство вспоминаю.

Мой отец работал вахтовиком — по 7-9 месяцев в году его не было. Потом летом он работал в городе. Никакого ватсапа, никаких видеозвонков даже не было. Я его видел пару месяцев в году. И то — по выходным. И что ты думаешь? Я что, не любил его? Да я каждую его встречу ждал, как праздника. Каждый поход в лес, каждую рыбалку, каждую поездку на великах — я до сих пор помню, до мельчайших деталей. Потому что это было настоящее. А то, что он не жил с нами постоянно — ну, работа такая. Он звонил. Он писал письма. Он помнил про мой день рождения. И он всегда возвращался.

Я его любил. И до сих пор люблю. Хотя видели мы друг друга всего ничего по меркам «нормальной семьи».

Поэтому вывод такой, и он простой до бешенства:

Если ты захочешь — реально захочешь, без всяких там «ой, я устал», «ой, некогда», «ой, она не даёт», — то твои дети будут с тобой. Не физически 24/7, а сердцем. Вниманием. Заботой. Включённостью в их жизнь.

Если ты сам отдались — ну, что ж. Твой выбор. Будешь сидеть в своей однушке, жалеть себя, пить пиво с пауком и ныть, что «меня разлучили с детьми». Только разлучил тебя с ними не суд. И не бывшая. Ты сам себя разлучил — своим пофигизмом, обидой и нежеланием шевелить жопой.

Тебе никто не мешает:

Звонить по видеосвязи каждый вечер и желать спокойной ночи. Даже если она кривится на том конце провода — это проблемы её, кривого лица. Ты звонишь детям.

# 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.