

МастерБлога

Светика

РАЗВОД<sup>\*</sup>  
СО ЗВЕЗДОЧКОЙ

---

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



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Е14

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

### **Евгеника.**

Е14 Развод со звездочкой: как выйти из ситуации, а не в окно и пересесть ты метлу, когда тебе сломали крылья / Евгеника. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. — (МастерБлога).

ISBN 978-5-17-184660-2

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 знаешь, 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.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.3**

*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.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Евгеника, 2026  
© Трефилов А., фотографии автора  
на обложке и в блоке, 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ISBN 978-5-17-184660-2

# Содержание

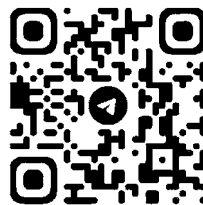
<i>Введение</i> .....	6
<i>Вступление</i> .....	7
ГЛАВА 1. Девочка Жанна .....	9
ГЛАВА 2. Василий .....	24
ГЛАВА 3. Зинаида Филипповна — женщина, которая перепутала сына с пенсией .....	37
ГЛАВА 4. Почему «хорошая девочка» всегда найдет «плохого мальчика» и как перестать быть его реанимацией? .....	44
ГЛАВА 5. С чего все начиналось .....	52
ГЛАВА 6. Предзаговский заговор .....	56
ГЛАВА 7. Свадьба, которую никто не заметил (включая жениха) .....	65
ГЛАВА 8. Начало конца .....	70
ГЛАВА 9. Послеродовой ад и другие семейные традиции Василия. Материнство, марафон и мордобой: три дисциплины, которым Жанну обучил брак .....	82
ГЛАВА 10. Как талант Жанны стал валютой в Васином мозговом банке (и почему молчание — худшая страховка)? .....	92
ГЛАВА 11. Ансамбль имени Рабства, или Как талант Жанны превращали в семейный бизнес за бесплатный тариф .....	97
ГЛАВА 12. Жена продюсера без контракта .....	107
ГЛАВА 13. Бес в ребро .....	118

ГЛАВА 14. Как Жанна превращалась в тень . . . . .	124
ГЛАВА 15. Как свекровь решила, что она столица мира .	129
ГЛАВА 16. День рождения, который лучше бы не наступал . . . . .	136
ГЛАВА 17. Халява кончилась . . . . .	146
ГЛАВА 18. Бунт на корабле . . . . .	160
ГЛАВА 19. Ад. Круг первый . . . . .	180
ГЛАВА 20. Разведенка с прицепом . . . . .	185
ГЛАВА 21. Мудрая женщина сор из избы не выносит! . .	193
ГЛАВА 22. Ад. Круг второй . . . . .	207
ГЛАВА 23. «Дом-2» в жизни! . . . . .	219
ГЛАВА 24. Ад. Круг третий . . . . .	224
ГЛАВА 25. Ад. Круг четвертый . . . . .	230
ГЛАВА 26. Ад. Круг пятый . . . . .	236
ГЛАВА 27. Талант, который никогда талантом не был, но очень хотел им казаться, а главное — дорого продаваться . . . . .	242
ГЛАВА 28. Ад. Круг шестой . . . . .	249
ГЛАВА 29. Сеня . . . . .	254
ГЛАВА 30. Ад. Круг седьмой . . . . .	260
ГЛАВА 31. Ад. Круг восьмой . . . . .	267
ГЛАВА 31. Круг девятый. Последний . . . . .	271
ГЛАВА 32. Новая жизнь — новая Жанна . . . . .	278
ГЛАВА 33. Когда боль уходит, остается свет . . . . .	283

## БЛАГОДАРНОСТИ

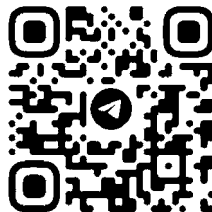
*Выражаю огромную благодарность за помощь в подготовке юридических комментариев моему адвокату Марине Ларионовой!*

*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.*



*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!*



# 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).
- (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 вой 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 помогает), 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 отказать 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: девочка 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 клинически.)*

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

кроватьке, 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 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 успеет, кроме еды». Классика будущих перфекционисток.)*

---

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

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 опухоли — 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.

Всегда и во всем, несмотря ни на что, — быть лучшей! От кончиков волос до кончиков ногтей! Не есть, не пить, но быть первой!

*(Первые шаги к эмоциональному выгоранию обычно делаются в балетках и с кубком в руках на пьедестале.)*

Жанна покоряла вершину за вершиной: отец обучал музыке, мать шила костюмы, а младший брат Сеня уже тогда снимал ее первые видеоклипы на любительскую камеру. Кто бы мог подумать, что спустя десяток лет он будет снимать ей профессиональные клипы на телевидении? Но об этом позже. Вся семья была творческой, и сама Жанна — на всю голову.

*(Творческие семьи — как пчелиные ульи: шумно, красиво и все в блесках, но ужалить могут словом.)*

Жанна росла в любящей семье. Ей привили с детства, что семья, любимые и любящие люди — база, фундамент. *(Да, база. Правда, иногда она напоминает*

*фундамент дома, который ты сама потом держишь, чтобы не треснул.)*

Семья была набожная, и первое, что Жанна прочитала, — заповедь: «Бог есть любовь».

*(Звучит красиво, пока не выйдешь замуж и не поймешь, что любовь — это еще и крепкая нервная система.)*

Жанна мечтала о крепкой, безусловной любви, большой семье и детях. Эту картину мира ей привили родители — она стала ее нормой, ведь другой модели поведения она не знала. Жанна росла, училась, впитывала знания, мечтала о большой сцене и большой семье... Но у жизни были совсем другие планы на эту девочку.

*(У жизни вообще чувство юмора особенное: когда ты просишь счастье, она присылает тебе испытание с пометкой «Посылка хрупкая — не ронять». Когда у тебя уже все карты в руки, она решает играть в шахматы.)*

Вот он, второй комплекс идеальной девочки: «Замуж один раз и на всю жизнь!» Ошибки быть не может! Терпеть — во что бы то ни стало! Сор из избы не выносить! Улыбаться! Никто не должен знать, что может быть плохо! Развод = провал! Стыд! Невозможно!

*(Ну да, конечно. Главное — чтоб соседка считала, что у тебя все хорошо. А что ты дома рыдаешь в подушку — это уже личная победа по женской версии.)*

Так синдром «хорошей девочки» переходит в синдром «сильной женщины». *(Сильная женщина — это та, у которой уже не осталось нервов на слабость. Синяки под глазами? Не беда. Главное — улыбка под тональником.)*

**Синдром хорошей девочки**, бусинка моя, это хроническое психическое заболевание, при котором человек боится, что его разлюбят, если он вдруг скажет «нет».

Пациентка всегда вежливая, удобная, улыбается даже стоматологу без анестезии и извиняется, если в нее вре-

зался шкаф. Главный симптом — патологическое желание всем нравиться и никого не расстраивать, кроме себя.

Психиатрический прогноз: лечится дозированным пофигизмом, словом «нет» три раза в день до еды, после еды и во время еды с осознанием, что хорошей быть полезно, но не до потери пульса и личности.

**Синдром сильной женщины**, солнце мое, это такая психическая гимнастика, когда ты все сама: и коня на скаку, и горящую избу, и ипотеку, и терапию соседке.

Пациентка внешне — богиня, внутри — выжатый лимон, который давно мечтает, чтобы хоть кто-то подал чай и сказал: «Ты можешь не тащить, я рядом». Но нет, она героиня — даже с температурой 39 и сломанным сердцем идет спасать мир, потому что «кто, если не я».

Психиатрический диагноз: хроническое самоперенапряжение. Лечение — разрешить себе быть не стальной, а живой. Иногда с пледом, котом и правом не решать чужие проблемы хотя бы до понедельника.

В школе Жанну дразнили «Жанна Шрам» из-за нескольких больших послеоперационных шрамов на щечке. Дети бывают слишком жестоки, не понимая, какую боль они могут причинить другим.

*(А ведь если бы за буллинг начисляли карму, некоторые потом всю жизнь ходили бы без айфона и зубов.)*

Поэтому Жанна и была отдана во все возможные кружки и школы, чтоб уберечь ее от детского буллинга. Она уходила в обучение с головой. Она пела, танцевала, играла на рояле институтские произведения уже в 9 лет.

*(Талант — лучшая броня. Когда ты занята на пять кружков в день, у тебя просто нет времени на слезы и одноклассников-дебилов.)*

В мире музыки ее шрамы были никому не важны... Тогда ее шрамы были на щеке, а не в душе.