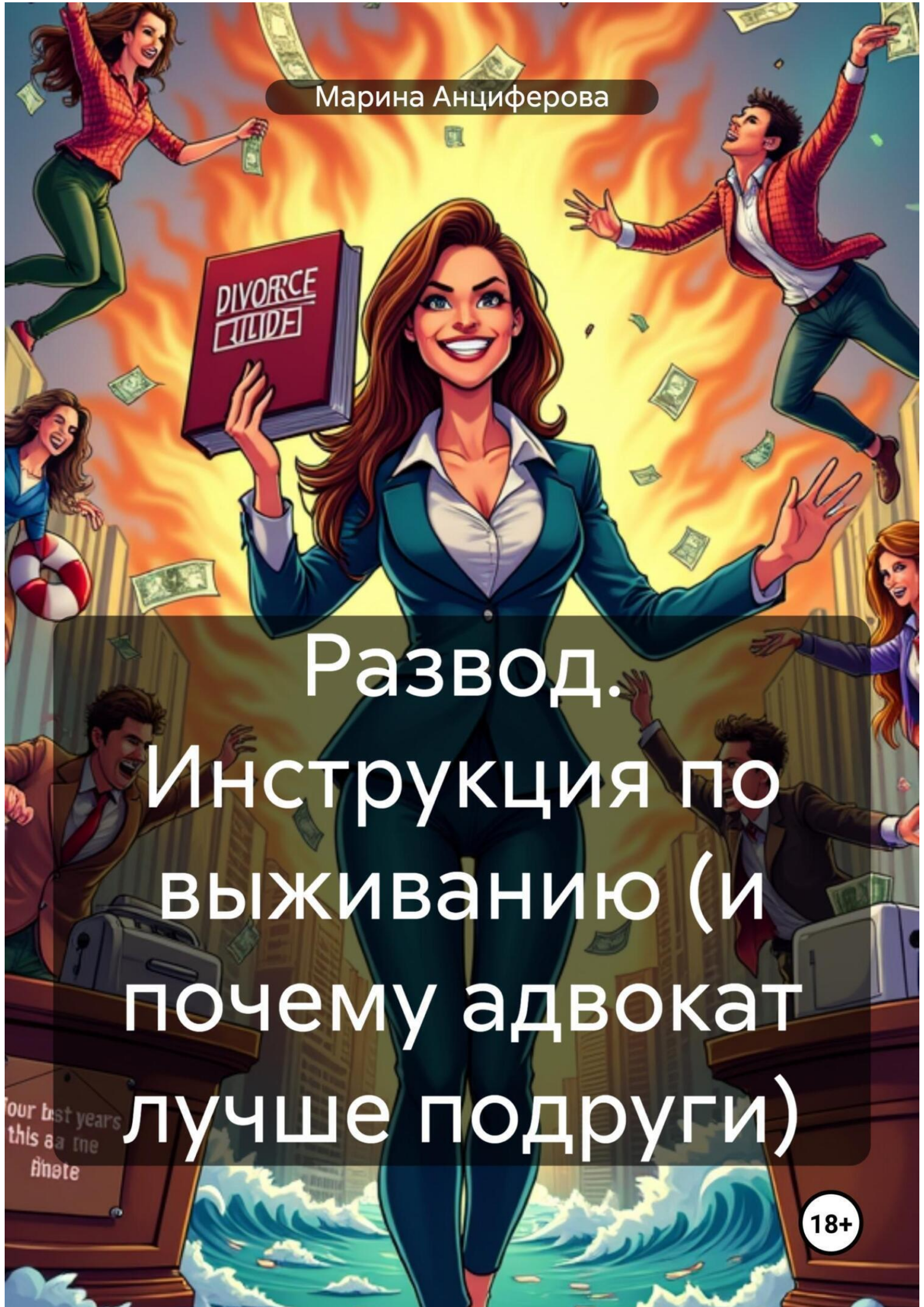




Марина Анциферова

Развод. Инструкция по выживанию (и почему адвокат лучше подруги)

18+

Марина Анциферова

**Развод. Инструкция по
выживанию (и почему
адвокат лучше подруги)**

«Автор»

2025

Анциферова М.

Развод. Инструкция по выживанию (и почему адвокат лучше подруги) / М. Анциферова — «Автор», 2025

«Эту книгу мне подарила клиентка. После финального заседания суда, где она официально перестала быть женой, она вручила мне её со словами: "Марина Геннадиевна, пусть это будет ваш памятник. Без вас я бы сейчас уже сидела где-нибудь на крыше с бутылкой коньяка и воплями 'Верните мне мои лучшие годы!'" Она ушла свободная и счастливая, а я осталась с этой книгой. И знаете, я её прочитала. И вот что скажу: если бы все понимали, как работает развод, мне бы пришлось искать другую работу. Но, к счастью, пока что паника, страх, глупые ошибки и внезапные припадки альтруизма ("Да забирай всё, лишь бы отвязался!") делают мою профессию вечной. Эта книга — твой спасательный круг, если ты вдруг оказался(лась) в бурном океане под названием "Развод". Читай внимательно, делай выводы и запоминай самое главное: адвокат лучше подруги. Потому что подруга может рыдать с тобой на кухне, а адвокат — забрать у бывшего половину бизнеса, машину и тостер.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Глава 1. Развод – это не конец, это начало (особенно, если с адвокатом)	7
Глава 2. Мифы о разводе: как нам ввали с детства	9
Глава 3. Любовь – это химия, брак – это юриспруденция	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Марина Анциферова

Развод. Инструкция по выживанию (и почему адвокат лучше подруги)

ВСТУПЛЕНИЕ

(В котором ты поймёшь, что развод – не конец, а иногда даже счастливый билет в новую жизнь.)

Обращение адвоката Марины Геннадиевны

«Эту книгу мне подарила клиентка. После финального заседания суда, где она официально перестала быть женой, она вручила мне её со словами: "Марина Геннадиевна, пусть это будет ваш памятник. Без вас я бы сейчас уже сидела где-нибудь на крыше с бутылкой коньяка и воплями 'Верните мне мои лучшие годы!'"

Она ушла свободная и счастливая, а я осталась с этой книгой. И знаете, я её прочитала. И вот что скажу: если бы все понимали, как работает развод, мне бы пришлось искать другую работу. Но, к счастью, пока что паника, страх, глупые ошибки и внезапные припадки альтруизма ("Да забирай всё, лишь бы отвязался!") делают мою профессию вечной.

Эта книга – твой спасательный круг, если ты вдруг оказался(лась) в бурном океане под названием "Развод". Читай внимательно, делай выводы и запоминай самое главное: адвокат лучше подруги. Потому что подруга может рыдать с тобой на кухне, а адвокат – забрать у бывшего половину бизнеса, машину и тостер.

Итак, давай разбираться, как сделать развод не кошмаром, а возможностью начать новую, счастливую жизнь. Поехали!»

РАЗВОД. ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ (и почему адвокат лучше подруги)

Слушай, если ты держишь в руках эту книгу, значит, где-то рядом уже маячит стакан вина и фраза "Ну всё, это конец".

Спокойно. Это не конец. Это передышка. Это новая глава, в которой ты перестанешь стирать чужие носки, варить борщ по расписанию или оправдываться за переписки с коллегами.

Но давай по порядку.

Почему развод – это не трагедия?

Во-первых, ты не первый и не последний. Если бы люди действительно жили долго и счастливо, ЗАГСы закрылись бы за ненадобностью.

Во-вторых, это не провал. Развод – это не знак "я не справился(ась)", а штамп "я попробовал(а), но нет, не моё".

В-третьих, это шанс. Для кого-то – завести кота, для кого-то – влюбиться по-настоящему, а для кого-то – просто выспаться впервые за пять лет.

Главное – развестись правильно. А это значит:

Без скандалов и нервотрёпки – твоя нервная система дороже его/её старой футболки.

С грамотным разделом имущества – чтобы не вышло так, что он забрал машину, а ты – кредит на неё.

С минимальными потерями – эмоциональными, финансовыми и, главное, временными.

И здесь на сцену выходит адвокат. Не подруга, не мама, не коллега, а тот, кто не будет вспоминать, каким классным был ваш медовый месяц и не скажет "Ну, ты же тоже виновата". Адвокат не ведётся на сентиментальность. Он ведёт дело.

Всё, что тебе нужно сейчас, – это успокоиться, взять чашку чая (или чего покрепче) и читать дальше.

Потому что, дорогой мой друг, развод – это ещё не конец истории. Это начало новой, и ты сам(а) решаешь, какой она будет.

Глава 1. Развод – это не конец, это начало (особенно, если с адвокатом)

(В которой ты осознаешь, что развод – не трагедия, а VIP-билет в новую жизнь. И почему адвокат в этом деле лучше, чем твоя подруга, мама и даже шаман с бубном.)

Развод – это как удалить зуб. Долго болит, страшно идти к врачу, но потом ты выходишь из кабинета, понимаешь, что больше не ноет, и думаешь: "А чего я так переживал(а)?"

Проблема в том, что многие подходят к разводу, как к полету на Луну: страшно, непонятно, а ещё и дорого.

Но давай по порядку.

Кто ты в разводе?

Перед тем как мы начнём разбираться, что делать, ответь честно: в каком ты состоянии?

"Хочу развестись, но боюсь" – значит, ты ещё не до конца осознал(а), что пора. Будем работать с этим.

"Я в процессе, но всё идёт через одно место" – отлично, ты хотя бы начал(а), теперь нужно минимизировать потери.

"Я уже развёл(а)ся, но ощущение, что меня обули" – ничего, ещё можно исправить.

"Я просто почитать, вдруг пригодится" – да ты стратег! Но лучше спрячь книгу подальше, пока вторая половинка не увидела.

Почему развод – это не трагедия?

Люди разводятся веками. Более того, раньше, если женщине не повезло выйти замуж, её могли просто обменять на двух коров. Теперь же ты можешь уйти без торга и с приличным выходным бонусом. Главное – всё сделать правильно.

Если ты думаешь, что развод – это поражение, запомни одну простую истину:

плохие отношения – это проигрыш, а развод – это исправление ошибки.

Вспомни, сколько раз ты терпел(а):

Когда тебя бесили его/её носки под кроватью.

Когда на просьбу "помой посуду" был ответ "потом" (и это "потом" так и не настало).

Когда ты понимал(а), что у вас остались только ипотека и общий ребёнок, а любовь куда-то слилась вместе с семейным бюджетом.

Зачем терпеть дальше?

Как не испортить себе жизнь во время развода?

Вот что делают люди, которые хотят, чтобы развод превратился в ад:

Пытаются договориться "по-человечески".

Это работает в 2% случаев. В остальных 98% начинаются качели: "Оставь мне квартиру", "Ну, у тебя же мама богатая", "А ты всё равно без меня пропадёшь".

Решают всё на эмоциях.

"Да забирай всё, мне ничего не надо!" – это фраза, после которой твоя жизнь резко ухудшается. Спокойно. Ты ещё пожалеешь, что оставил(а) ему/ей машину, собаку и кофемашину.

Думают, что всё решится само.

Нет. Если оставить ситуацию на самотёк, то твой бывший уже через месяц может жить с новой пассией в твоей квартире, в то время как ты с рюкзаком вещей и гордостью будешь спать на мамином диване.

Что делать правильно:

Идти к адвокату.

Подруга даст тебе чай и советы в стиле "Ты сильная, справишься!". А адвокат сделает так, чтобы ты ещё и в плюсе остался(ась).

Считать деньги.

Не важно, кто зарабатывал больше. Раздел должен быть честным, а не "я великодушно оставлю ему(ей) всё".

Думать на два шага вперёд.

Особенно если есть дети, кредиты, бизнес или имущество. Потому что потом окажется, что ты кому-то должен(а), а это не очень приятный сюрприз.

Почему адвокат лучше подруги?

Подруга скажет:

"Он козёл!" / "Она стерва!"

"Давай напьемся и напишем ему/ей гадость!"

"Ты же сама виновата, но ничего, держись".

Адвокат скажет:

"Так, спокойно. Подаём заявление. Вот список документов".

"Всё решаем через суд. Ты получаешь половину".

"Больше ты ему/ей ничего не должен(а). Дело закрыто".

Видишь разницу?

Поэтому, прежде чем включать режим "благородный мученик" или "война за правду", позвони адвокату.

Марина Геннадиевна – человек, который без лишних эмоций защитит твои интересы. Её номер: +7 921 254 27 23. Или пиши в Telegram: <https://t.me/AdvokatAntsiferova>. А ещё у неё есть Telegram-канал "Тонкий юридический вопрос", где море полезной информации: https://t.me/Advokat_Antsiferova.

Вывод:

Развод – это не конец, а возможность начать новую жизнь. Главное – не потерять себя, не потерять деньги и не потерять время.

Теперь, когда ты это понял(а), открывай следующую главу. Там мы разберём мифы о разводе, в которые нас заставили поверить с детства.

Глава 2. Мифы о разводе: как нам ввали с детства

(В которой мы разберёмся, почему "стерпится-слюбится" – это худший совет в мире, а развод – не всегда признак личного краха.)

Человеку с детства вбивают в голову, что развод – это ужас, трагедия и признак личного провала. Как будто любой брак – это автоматическое счастье, а его разрыв – клеймо "неспособен(а) любить".

И вот ты стоишь перед выбором: терпеть или уходить, но в голове уже звучат мамин голос, подруги, бабушки и даже случайные люди с сомнительными жизненными советами.

Давай разберём самые глупые мифы о разводе и развеем их к чёртовой матери.

Миф №1: "Развод – это стыдно"

Что говорят:

"Ну как же так? Люди женятся, чтобы жить вместе, а не разбрасываться браками! Твои родители 30 лет вместе, и ничего!"

Что на самом деле:

Люди ходят в один ресторан – пока не находят получше. Люди работают на одной работе – пока не находят лучшее предложение. Так почему ты должен(а) сидеть в несчастливом браке, если есть шанс на другую, нормальную жизнь?

Вывод:

Жить в несчастливом браке – вот это стыдно. А развод – это не позор, а способ не убивать свою психику.

Миф №2: "Стерпится-слюбится"

Что говорят:

"Да потерпи немного, все так живут. Быт рушит любовь, но потом привыкаешь!"

Что на самом деле:

Терпеть можно дождь без зонта. Или соседей, которые сверлят по утрам. Но терпеть токсичные отношения, где ты несчастлив(а) – это уже мазохизм.

Если тебя не любят, не уважают, не ценят, но ты "терпишь ради семьи", то давай честно: семья давно разрушена, просто ты в ней остался(ась).

Вывод:

Если нужно терпеть – значит, ты уже не в отношениях, а в тюрьме.

Миф №3: "Развод – это плохо для детей"

Что говорят:

"Ты должен(а) остаться в семье ради ребёнка!"

Что на самом деле:

Ребёнку не нужна семья любой ценой. Ему нужны спокойные родители, а не скандалы, холодные взгляды и натянутые улыбки за общим столом.

Если вы ненавидите друг друга, но живёте вместе ради ребёнка, то он вырастет с убеждением, что любовь – это боль, страх и жертвенность. Ты правда хочешь такой жизни для него?

Вывод:

Лучше две нормальные семьи, чем одна токсичная.

Миф №4: "Лучше быть несчастливым в браке, чем одиноким"

Что говорят:

"Да где ты себе кого-то найдёшь после 30? Лучше держись за то, что есть!"

Что на самом деле:

То есть, ты должен(а) жить с человеком, который тебя раздражает, просто потому что страшно быть одному?

Во-первых, ты не один(одна). У тебя есть друзья, семья, работа, новые знакомства. А во-вторых, лучше быть одному, чем в плохих отношениях.

Вывод:

Одиночество – это не страшно. Страшно – жить с человеком, с которым ты уже умер(ла) внутри.

Миф №5: "Ты никогда не найдёшь никого лучше"

Что говорят:

"Ну, он/она, конечно, не идеал, но других таких не будет!"

Что на самом деле:

Во-первых, "лучше" – это не всегда "красивее" или "богаче". Это человек, с которым тебе спокойно, интересно, приятно.

Во-вторых, представь, что у тебя была работа, где мало платили, не уважали и требовали сверхурочные без оплаты. Когда ты уходишь, начальник говорит: "Ты же нигде лучше не найдёшь, никто тебя не возьмёт!"

Но ты идёшь, и через время находишь новую, классную работу, где ценят и уважают.

Почему с отношениями должно быть иначе?

Вывод:

Если ты думаешь, что не найдёшь кого-то лучше, просто вспомни, как твой бывший чавкал, пил без закуски и не знал, как работает стиральная машина. Всё найдёшь, не переживай.

Миф №6: "После развода жизнь рухнет"

Что говорят:

"Ты уже не будешь счастлив(а). Развод ломает людей!"

Что на самом деле:

Развод ломает тех, кто решил, что без бывшего(ей) они – никто.

А если ты поймёшь, что теперь можно жить так, как хочется тебе, то вдруг обнаружишь:

Больше не надо объяснять, почему ты смотришь сериалы до трёх ночи.

Можно спать на кровати, а не на 30 см её края.

Можно тратить деньги на себя, а не на чьи-то капризы.

Можно наконец-то поехать в отпуск, куда хочешь ты.

Вывод:

После развода жизнь не кончается. Иногда она только начинается.

Что делать, если ты попал(а) под влияние этих мифов?

Шаг 1. Остановись.

Закрой глаза и подумай: что ты хочешь? Не что скажет мама, не что подумают друзья, а что хочешь ты?

Шаг 2. Перестань верить в сказки.

Развод – это не катастрофа, а процесс, который можно пройти грамотно. Главное – не лажать.

Шаг 3. Позвони адвокату.

Чтобы потом не сидеть у подруги на кухне со словами "Я всё профукал(а)".

Марина Геннадиевна знает, как развестись без боли и без потерь. Её номер: +7 921 254 27 23. Или пиши в Telegram: <https://t.me/AdvokatAntsiferova>.

А ещё у неё есть Telegram-канал "Тонкий юридический вопрос": https://t.me/Advokat_Antsiferova. Там масса полезной инфы.

Вывод:

Развод – это не трагедия, а освобождение. Главное – не вестись на мифы, которые мешают жить.

Теперь, когда ты это понял(а), переходи к следующей главе. Там мы разберём, почему любовь – это химия, а брак – это юриспруденция.

Глава 3. Любовь – это химия, брак – это юриспруденция

(В которой ты поймёшь, что страсть – это всего лишь биохимия мозга, а брак – это контракт, который надо уметь правильно разрывать.)

Есть две вещи, которые нельзя путать: любовь и брак.

Любовь – это химия, всплеск дофамина, серотонина и окситоцина. Она делает людей идиотами. Это доказанный факт.

Брак – это документ. А документ – это юриспруденция.

И если ты когда-то женился/вышла замуж по любви, то не забывай, что в конце тебя может ждать не только "и жили они долго и счастливо", но и параграфы, раздел имущества и алименты.

Так что давай разберёмся, как это работает.

Почему любовь – это просто биология?

Ты встречаешь человека. Он тебе нравится.

Твой мозг делает "Вау! Это наша вторая половинка! Давай любить её!"

В кровь выбрасывается коктейль из гормонов:

Дофамин (гормон счастья) – делает тебя дураком, который улыбается просто так.

Окситоцин (гормон привязанности) – заставляет думать, что он/она единственный(ая) на свете.

Серотонин (гормон удовольствия) – помогает игнорировать раздражающие привычки типа чавканья или тупых шуток.

Тебе кажется, что это судьба. На самом деле – биохимия мозга.

Но через 1-3 года мозг понимает, что этот химический карнавал – слишком энергозатратно, и любовь начинает превращаться в быт.

И тут ты понимаешь:

У него нет сверхспособностей, просто глаза красивые.

Она не богиня, просто хорошо красится.

Вместо бабочек в животе – ипотека и спор о том, кто моет посуду.

И вот в этот момент становится понятно, где любовь, а где просто привычка.

Если осталась любовь – круто, тебе повезло.

Если осталась только ипотека – значит, пора к адвокату.

Почему брак – это контракт?

Любовь – это чувства.

Брак – это сделка.

Сделка двух людей, которые решили объединить активы, создать совместное имущество и взять на себя юридические обязательства.

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.