

# КАК ВЫЖИТЬ ВО ВРЕМЯ РАЗВОДА

КНИГА ТРЕТЬЯ



ДМИТРИЙ ВЛАДИМИРСКИЙ



18+

# Дмитрий Владимирский

## Как выжить во время развода

*<https://litres.ru/73982633>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Вы открыли эту книгу, потому что ваш брак превратился в поле боя, а дом — в место, откуда хочется бежать. Или беда уже случилась, и теперь вы сидите на кухне съемной квартиры, глядя в телефон, где заблокирован номер бывшего мужа. Или считаете копейки после того, как жена выставила вас за дверь. Это не терапия. Это практическое руководство по выживанию в мясорубке развода. Дмитрий Владимирский, автор серии «Выживальщик», написал книгу с двойной оптикой: мужской и женский ракурсы работают здесь как приборы ночного видения, выхватывая то, что скрыто эмоциями. Книга третья серии «Выживальщик» показывает, как делить имущество без стрельбы, как защитить детей, когда хочется убивать друг друга, и как перестать быть пешкой в чужой игре. Вы получите протоколы жестких переговоров, финансовые схемы для соло-родителей и технологию «Серый камень», которая гасит любой скандал за секунды. Не обещаю, что будет легко. Но если не сдохнете в процессе, вы наконец поймете, чего стоите на самом деле.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава 1. Зона боевых действий     | 4 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 8 |

# **Дмитрий Владимирский**

## **Как выжить во время развода**

### **Глава 1. Зона боевых действий**

#### **Отключить эмоции**

Ты стоишь на кухне, которая еще вчера была вашей, и смотришь на экран смартфона. Сообщение от адвоката жены пришло в три ночи, и теперь в висках стучит не кровь, а колокол пожарной тревоги, который невозможно выключить усилием воли. За окном рассвет, дети спят, а внутри тебя разворачивается зона боевых действий. Я не стану называть это «тяжелым периодом» или «семейным кризисом» — эти слова придумали люди, которые никогда не сидели в окопе, когда бывший партнер методично снимал с карты общие деньги, пока юристы выливали на тебя ушаты грязи в родительских чатах. Развод — это чрезвычайная ситуация, код красный, а не мелодрама со слезами и саундтреком. И первое, что пытается сделать твой организм в этой ситуации, — добить тебя раньше, чем противник нанесет решающий удар.

Мозг в момент крушения тыла ведет себя так, словно ты

не делишь ипотеку, а убегаешь от лесного пожара. Миндалевидное тело, эта древняя сигнализация, не отличает измену от саблезубого тигра. Оно заливает кровоток кортизолом и адреналином, перекрывает кислород префронтальной коре — тому самому участку, который отвечает за стратегию, холодный расчет и способность договориться о своем будущем. Тебя захлестывает, несет, и в этом состоянии человек подписывает бумаги, отказываясь от имущества, шлет истеричные сообщения, которые потом всплывут в суде, или орет на детей, потому что они подвернулись под горячую руку. Ты не слабак. Ты попал в химическую атаку, запущенную собственной подкоркой. И задача номер один — отключить эмоции не как робот, а как сапер, который обезвреживает взведенный детонатор.

Сделай вот что прямо сейчас, независимо от того, трясет тебя от ярости или ты сидишь на полу ванной, не в силах вдохнуть. Поставь ноги на пол. Почувствуй стопами холод бетона или текстуру ковра — это не эзотерика, а грубая нейробиология, которая возвращает сигнал в тело и снижает уровень гормонов стресса. Начиная дышать носом, считая до четырех на вдохе и до шести на выдохе, причем выдох обязан быть длиннее, потому что именно он активирует парасимпатическую систему и останавливает панику. Делай это три минуты. Часы перед собой не держи, просто сконцентрируйся на счете и ощущении опоры. За три минуты миндалина успокоится настолько, чтобы вернуть руль лобным долям,

и ты снова сможешь думать, а не реагировать. Химия отступит, оставив тебе шанс не надеть глупостей.

Теперь, когда дымовая завеса эмоций рассеялась, сделай первый тактический разворот, на котором держится вся эта книга. Прекрати задавать вопрос «Почему ты так со мной поступила?», потому что он не имеет ответа, который тебе поможет. Вместо этого задай другой, единственно верный в зоне боевых действий: «Что мне нужно для выживания прямо сейчас?». Сформулируй три вещи. Не «вернуть утраченную справедливость», не «объяснить ей, какая она тварь» — конкретные, осязаемые вещи: где я буду спать сегодня, какие документы забрать из общей квартиры, сколько денег должно остаться на карте, чтобы я мог кормить детей ближайшую неделю. Переведи фокус с пережевывания боли на инвентаризацию ресурсов. Ты не отключаешь чувства навсегда, ты просто задвигаешь их в угол, как ненужный пока инструмент, потому что сначала надо выбраться из-под обстрела.

Это сложнее, чем кажется, потому что мозг будет требовать драмы и возмездия. Он подкинет тебе сотню вариантов последнего скандала, где ты выходишь победителем и оставляешь оппонента раздавленным. Не ведись. Каждая минута, потраченная на прокручивание воображаемых диалогов, крадет топливо у твоей защиты. Прямо сейчас твой внутренний выживальщик должен проснуться и взять управление на себя, оставив обиженного супруга в темной кладовке созна-

ния до тех пор, пока первая угроза не минует. Этот простой сдвиг — от эмоциональной справедливости к физическим потребностям — даст тебе контроль, который ты считал потерянным. Ты не робот, ты человек в экстремальной среде, и твое преимущество в том, что ты видишь ее природу, пока противник упивается ядом.

# 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.