

АНАСТАСИЯ ФИЛИППОВА

СЕКСОЛОГ И КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

ПСИХОЛОГИЯ ИЗМЕНЫ

18+



КНИГА-ПОДДЕРЖКА

Как вернуть внутреннюю опору
и выстроить жизнь заново

Анастасия Владимировна Филиппова
Психология измены. Как
вернуть внутреннюю опору
и выстроить жизнь заново
Серия «Женская психология с
Анастасией Филипповой. Книги для
тех, кто хочет любить и быть любимой»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74164936

*Психология измены: как вернуть внутреннюю опору и выстроить
жизнь заново / Анастасия Филиппова: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-250002-2*

Аннотация

Аналог бестселлера «Право на “лево”. Почему люди изменяют и можно ли избежать измен»

Когда в отношениях случается измена, женщина почти всегда задает себе одни и те же вопросы:

1. Почему это произошло?
2. Что со мной не так?
3. Можно ли снова доверять и любить?

Сексолог и клинический психолог Анастасия Филиппова помогает пройти через одно из самых тяжелых эмоциональных испытаний – предательство партнера. Автор с 18-летним опытом работы объясняет, почему люди изменяют, какие психологические механизмы стоят за неверностью и как измена влияет на самооценку, тело и психику женщины.

Вы узнаете:

- какие виды измен существуют и почему они происходят;
- как прожить боль, гнев и разочарование;
- можно ли восстановить отношения после предательства;
- как вернуть уважение к себе и перестать жить в роли жертвы.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	7
Глава 1	10
Границы и восприятие: почему измена субъективна?	12
Виды измен: эмоциональная, физическая, виртуальная	16
Физическая измена	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анастасия Филиппова

Психология измены. Как вернуть внутреннюю опору и выстроить жизнь заново

Серия «Женская психология с Анастасией Филипповой.
Книги для тех, кто хочет любить и быть любимой»

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
shafkat27 / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Филиппова А.В., текст, 2026

© Бортник В., художественное оформление, 2026

© Смолян М.И., фотография, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Здравствуйте, мои дорогие.

Мои сильные и нежные, растерянные и решительные, те, кто держится изо всех сил, – и те, кто уже не может держаться. Я знаю, что каждая из вас пришла к этой книге не просто так. Возможно, вы пережили боль, о которой не говорят вслух. Или всё ещё живёте с ней. Или только начинаете признаваться себе, что это случилось – измена.

Эта книга – не о предательстве. Она о вас. О женщине, которая столкнулась с болью, но не хочет остаться в ней навсегда. Я писала эту книгу для тех, кто когда-то задавался вопросами, от которых сжимается грудная клетка: «Почему это произошло? Что со мной не так? Можно ли после этого доверять, прощать, жить дальше?» И для тех, кто вроде бы уже прошёл этот путь, но всё ещё ощущает его следы – в теле, в мыслях, в новых отношениях, в страхе снова ошибиться.

Измена – это не просто факт. Это переживание, которое переворачивает всё: ваше представление о себе, о любви, о безопасности, о границах. Она словно заставляет заново выстраивать свою внутреннюю архитектуру: где моё, где чужое, что я больше никогда не отдам, а что, наоборот, так хочу вернуть себе.

Я много лет работаю с женщинами. Я слышала их истории и точно знаю, что вы не одиноки. И даже если вам сейчас

кажется, что всё рушится, – в этот момент может закладываться фундамент новой, совсем другой жизни. Не такой, как раньше. А такой, в которой вы уже знаете себе цену. В которой вы больше не живёте чужими ожиданиями. В которой вы выбираете не из страха, а из желания. И если вы спросите, возможно ли после предательства снова полюбить, доверять, раскрыться? Я отвечу: не просто возможно. Это может быть даже лучше, чем было. Потому что теперь – будет по-настоящему.

В этой книге мы вместе пройдем через самые разные состояния: боль, обиду, вину, растерянность, а затем – силу, ясность, желание, любовь. Вы увидите, как работает женская психика в состоянии травмы и почему мы так часто остаемся рядом даже с теми, кто нас предал. Вы поймете, как восстановить самооценку, тело, доверие, сексуальность – не «чтобы удержать», а чтобы жить. Вы научитесь распознавать повторяющиеся сценарии и выходить из них. И, самое главное, вы научитесь возвращаться к себе. С каждым шагом. Без давления. Без спешки. Без требований. С любовью.

Это не книга с приёмами и техниками. Это книга – о вас. О женщине, которая решила не разрушать себя, а встать. Может быть, медленно, может быть, неуверенно. Но – встать.

Я рядом. На каждой странице, в каждой главе, в каждом вопросе, который вы себе зададите.

И если сейчас вам тяжело – начнём с малого. Откройте первую главу. Сделайте вдох. И давайте идти. Вместе. К себе.

И к жизни, которая ждёт вас дальше.

Глава 1

Что такое измена?

Измена. Слово, которое заставляет сердце сжиматься, а мысли метаться в поисках ответа. Почему? За что? Как он мог? Или... как я могла? Она прожигает изнутри, рушит веру в любовь, подтачивает самооценку, заставляя сомневаться в себе. Но правда ли, что измена – это только про предательство? Или за ней скрывается нечто большее?

Когда женщина сталкивается с изменой, её мир рушится. Всё, что казалось прочным – доверие, семья, уверенность в завтрашнем дне – оказывается зыбким, ненадёжным, подчинённым чужому выбору. Боль от предательства разрывает не только сердце, но и саму суть того, кем она была в этих отношениях. В этом состоянии хочется найти виноватого, осудить, закрыться, никогда больше не верить.

Но что, если заглянуть глубже? Что, если за изменой – не только обман, но и крик души? Поиск утраченной части себя, попытка снова почувствовать жизнь, вернуть то, что кажется давно потерянным?

Мы привыкли воспринимать измену как чёрное или белое: есть предатель и есть жертва. Но реальность сложнее. Каждая история измены – это не только боль, но и попытка восполнить пустоту. Понять это – не значит оправдать, но

значит перестать видеть всё только на поверхности и начать разбираться в том, что происходит внутри.

Если вы когда-либо задавались вопросом, почему люди изменяют, если испытывали боль предательства или сами однажды оказались на грани выбора, — эта глава поможет разобраться. Не оправдать, не осудить, а понять. Ведь иногда понимание — это первый шаг к исцелению.

Границы и восприятие: почему измена субъективна?

Одно слово, а сколько в нём боли, разочарования, обиды... Но давайте на мгновение остановимся. Что именно мы подразумеваем под изменой? Для одной женщины это будет лёгкий флирт мужа на корпоративе, для другой – случайный поцелуй, для третьей – лишь факт физической близости с другой женщиной. Почему так? Потому что измена – это не просто нарушение договорённостей, это нарушение ваших границ, тех, что сформированы вашим личным опытом, убеждениями, воспитанием.

Женщина, прожившая жизнь в уверенности, что верность – это незыблемая ценность, будет воспринимать малейший намёк на предательство как разрушение мира. А другая, воспитанная в среде, где «мужчины по природе полигамны», может смотреть на измену иначе. Но самое важное – как вы сами ощущаете границы допустимого и недопустимого?

Измена бывает разной. В обществе нет единого стандарта, что можно считать предательством, а что нет. Важно понимать: измена – это не сам поступок, а восприятие его женщиной. Одни прощают физический контакт с другой женщиной, но не терпят эмоциональной близости, другим достаточно лёгкого флирта, чтобы почувствовать себя обманутыми. Рассмотрим несколько ситуаций, которые часто ста-

новятся предметом споров.

Флирт – это измена? Флирт может казаться невинной игрой, способом повысить самооценку или просто дружеским взаимодействием. Но если ваш мужчина переписывается с другими женщинами, делает комплименты, шутит, ведёт себя так, будто ищет партнёршу, а не просто общается, это уже тревожный сигнал. Почему? Потому что любой флирт несёт в себе потенциальную возможность развития в нечто большее.

Если он заигрывает с другими, делает это за вашей спиной или даже при вас – это показатель того, что он не считает такие действия нарушением ваших границ. Но для вас это может быть болезненным. Боль от флирта, который вы увидели или о котором узнали, точно такая же, как боль от реальной измены. И если вам это неприятно, важно сразу проговорить свои чувства, а не ждать, пока ситуация станет неуправляемой.

Просмотр порно – это измена? Когда женщина застаёт мужчину за просмотром порно, первая реакция – боль и обида. Ведь это выглядит как сравнение: он возбуждается не от вас, а от картинок на экране. В этот момент возникает ощущение предательства, словно он находит удовольствие на стороне. Но давайте разберёмся глубже. Мужчины (и женщины тоже) возбуждаются от визуальных стимулов. И само по себе увлечение порнографией не всегда означает предательство. Важно другое: если ваш партнёр предпочитает

порнографию реальной сексуальной жизни с вами, если ему проще получить удовлетворение от экранных образов, чем от близости с вами, – вот тогда стоит бить тревогу. Это уже не про «невинное увлечение», а про зависимость, которая действительно разрушает отношения. Но если у вас насыщенная интимная жизнь, если вы чувствуете себя желанной и любимой, случайные просмотры видео не должны становиться катастрофой. Важно не поддаваться эмоциям, а трезво оценивать ситуацию. Что для вас важнее – сам факт просмотра или его влияние на вашу сексуальную жизнь?

Женщина, которая чётко осознаёт свои границы, понимает, что измена – это не только о его действиях, но и о ваших чувствах. Если что-то причиняет вам боль, если вы чувствуете тревогу, разочарование, если внутри поднимается обида – значит, для вас это выходит за рамки дозволенного. Это важно признать, не обесценивать свои чувства.

Но здесь есть одно «но». Далеко не всегда мужчина действительно осознаёт, где пролегает эта граница. Ведь для него понятие измены может быть совсем другим. Поэтому если вы хотите избежать недопонимания, вам важно сразу проговорить: что для вас допустимо, а что – нет.

Практика

Возьмите лист бумаги и напишите три вещи, которые, по вашему мнению, недопустимы в

отношениях. Потом спросите себя: а знает ли он об этом? Ведь если мужчина не слышал от вас, что для вас является категорически неприемлемым, он может просто не осознавать, что нарушает ваши границы.

Измена – это не только про него, это и про вас!

- У каждого своё понимание измены. Важно определить свои границы и донести их до партнёра.
- Измена причиняет боль не только потому, что он предал, но и потому, что задета ваша самооценка.
- Важно не только разбираться в его поступках, но и понимать, что стоит за вашей реакцией.
- Это не всегда конец. Иногда измена – это момент, когда вы можете увидеть свои истинные потребности и страхи.

Виды измен: эмоциональная, физическая, виртуальная

Любовь между двумя людьми – это тонкая и хрупкая материя, в которой важно ощущение доверия, безопасности, исключительности. Когда один из партнёров выходит за эти границы, пусть даже мысленно, неизбежно возникает боль.

Многие думают, что измена – это только физический контакт, но она бывает разной. Бывает физическая, эмоциональная, бывает измена, которая происходит в цифровом мире. И любая из них несёт в себе разрушительный потенциал, если нарушает границы отношений.

Исследования показывают, что восприятие измены субъективно: то, что для одного кажется невинным, для другого может быть предательством. Например, опросы психологов выявили, что женщины чаще воспринимают эмоциональную измену как более болезненную, чем физическую, тогда как мужчины сильнее реагируют на телесную неверность.

Важно не обесценивать собственные чувства и честно ответить себе: что для вас предательство? Что вызывает боль и ощущение потери доверия? Чужие представления здесь не работают. Главное – ваши ощущения.

Физическая измена

Физическая измена – это контакт тел, пересечение самой очевидной границы. Многие женщины именно её воспринимают как самое страшное предательство. В этот момент рушится фундамент доверия, появляется ощущение, что тело, которое принадлежало только вам, стало доступным для другой.

Вы могли случайно обнаружить в его машине пачку презервативов, хотя в вашей интимной жизни они давно не используются. Или внезапно прийти домой раньше и застать партнёра в ситуации, которая не оставляет места для оправданий. Такие моменты выбивают почву из-под ног, заставляют усомниться во всём, что было раньше.

Физическая измена может быть разовой – случайностью, импульсом, слабостью, но может носить и системный характер, когда один из партнёров живёт двойной жизнью.

Другие формы физической измены:

- Регулярное посещение массажных салонов с «дополнительными услугами».
- Поиск случайных связей через специальные приложения.

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.