ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ

Часть 1

Восстановить доверие
и построить отношения заново



Александра Андреева

Александра Андреева

После измены. Восстановить доверие и построить отношения заново

https://litres.ru/75041963
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы решили остаться после измены. Но партнёр задерживается, и вы снова смотрите на часы. Спросить или доверять? Если изменили вы — как ответить на вопрос, который слышите в десятый раз?

«После измены. Восстановить доверие и построить отношения заново» — книга психолога Александры Андреевой для обоих партнёров.

Как говорить о боли, когда одному нужны ответы, а другой боится ранить? Где граница между открытостью и контролем? Как вернуть близость, если одному хочется нежности, а другому трудно даже обнять?

Отдельные главы — о контакте с третьим лицом и о причинах случившегося без снятия ответственности с изменившего.

В книге — истории пар, примеры диалогов, упражнения для двоих и личные задания, а также план на первые три месяца. Они помогут договориться о правилах и заметить перемены.

Содержание

Глава 1 5
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Александра Андреева После измены. Восстановить доверие и построить отношения заново

Глава 1

Александра Андреева. Восстановить доверие и построить отношения заново

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....4

ЧАСТЬ I. ПЕРВЫЕ ДОГОВОРЁННОСТИ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОВЕРИЯ.....

1. Если вы решили остаться: о чём теперь нужно договориться.....8

2. Прозрачность без тюрьмы: телефон, пароли, грани-

цы.....18
3. Разговоры восстановления: как говорить, чтобы не разрушать отношения.....27
4. Откаты: почему после хороших дней снова накрывает.....37
5. Конфликты после измены: как не превращать каждую ссору в суд.....
6. Доверие: как научиться снова верить после измены.....61
ЧАСТЬ II. БЛИЗОСТЬ, ТЕЛО И СЕКСУАЛЬНОСТЬ.....73
7. Сексуальность после измены: почему тело говорит «нет».....74
8. Нежность без давления: как возвращать прикосновения.....86
9. Как говорить о сексуальных вопросах без стыда и унижения.....96
ЧАСТЬ III. ЕСЛИ ТРЕТЬЯ СТОРОНА ОСТАЁТСЯ РЯДОМ.....106
10. Неизбежный контакт с третьей стороной: правила для вашей пары.....107
ЧАСТЬ IV. ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ПО-

ВТОРНОЙ ИЗМЕНЫ.....

11. Почему произошла измена: анализ без самообвинения.....118

12. Эмоциональное одиночество в браке: что было до измены.....128

13. Границы и потребности: как научиться говорить раньше, чем станет поздно.....138

14. Как не повторить сценарий: профилактика новой измены.....148

ЧАСТЬ V. ПРАКТИКИ.....159

15. Дневниковые практики: как вынести боль из головы на

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.