






АНАСТАСИЯ ФИЛИППОВА

сексолог и клинический психолог

# ПСИХОЛОГИЯ ИЗМЕНЫ

Как вернуть внутреннюю  
опору и выстроить  
жизнь заново

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Ф53

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:  
shafkat27 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Филиппова, Анастасия Владимировна.**

Ф53 Психология измены : как вернуть внутреннюю опору и выстроить жизнь заново / Анастасия Филиппова. — Москва : Эксмо, 2026. — 416 с. — (Женская психология с Анастасией Филипповой. Книги для тех, кто хочет любить и быть любимой).

ISBN 978-5-04-240986-8

Измена — одно из самых болезненных испытаний в отношениях, способное разрушить доверие, самооценку и ощущение безопасности. Клинический психолог и сексолог Анастасия Филиппова с 18-летним опытом работы с женщинами и парами помогает понять, почему происходят измены и как пережить их без разрушения себя. Книга предлагает практические инструменты для восстановления внутренней опоры, границ и самооценности.

УДК 159.92  
ББК 88.5

© Филиппова А.В., текст, 2026

© Бортник В., художественное оформление, 2026

© Смолян М.И., фотография, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-240986-8

# содержание

ВВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ИЗМЕНА?	17
Границы и восприятие: почему измена субъективна?	21
Виды измен: эмоциональная, физическая, виртуальная	25
Почему измена так болезненна?	34
Самооценка и измена: психологические аспекты	40
Влияние культуры и воспитания на отношение к изменам	48
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ИЗМЕНЯЮТ?	57
Психология измен: нехватка эмоциональной близости, кризисы, неудовлетворённость	61

Типология изменников: ищущие утешения, скучающие, стремящиеся к самоутверждению	78
Красные флаги: как распознать угрозу?	90
Биологические причины измены: гормоны и физиология	102
Социальный контекст измены: давление общества и медиа	108
Как эмоциональные потребности приводят к измене	118
ГЛАВА 3. КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ?	125
Этапы проживания боли: от шока до принятия	131
Работа с эмоциями: гнев, обида, разочарование	144
Травматическая реакция тела	154
Самосохранение: как не разрушить себя обвинениями	160
Практики самопомощи: как восстановить себя после измены?	177
Психологическая помощь: когда и зачем она нужна	185
ГЛАВА 4. КАК ГОВОРИТЬ С ПАРТНЁРОМ О СЛОЖНОМ?	191
Подготовка к разговору: время, место, настрой	195

Искусство диалога: как выражать эмоции без обвинений	201
ГЛАВА 5. КАК ВОССТАНОВИТЬ ОТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ?	229
Первые шаги: готовы ли вы простить?	232
Совместная терапия: как найти специалиста и зачем это нужно	269
ГЛАВА 6. КАК СОЗДАЁТСЯ И ТЕРЯЕТСЯ БЛИЗОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ?	291
Контакт с собой как основа живых отношений	296
Когда мы слышим чувства, а не только слова	323
Выдерживать паузу – значит быть с другим, а не рядом с собой	324
Эмоциональная безопасность как пространство, в котором хочется говорить	325
Как говорить так, чтобы вас хотели слышать	327
Мужская психология: почему мужчины иногда отстраняются и как с этим справляться	330
Мужчина отдаляется не потому, что не любит	331
Якорение – способ возвращаться в контакт, а не удерживать	334

Как сохранить свою самооценку, если партнёр отдаляется	340
Когда он возвращается: не проверяй, а смотри сердцем	341
Какие слова восстанавливают контакт, а не разрушают	343
ГЛАВА 7. КАК ПОСТРОИТЬ ЖИЗНЬ ЗАНОВО ПОСЛЕ ИЗМЕНИ?	345
Принятие нового начала: как отпустить прошлое	348
Проблема не в нём. Проблема в том, что вы всё ещё внутри этой истории	349
Надежда, что он изменится, — это форма отказа от себя	351
Принять новое — невозможно, пока внутри живёт старая история	353
Воспоминания не дают покоя, потому что вы ещё в них живёте	354
Попробуйте прожить то, что не получилось сказать	355
Вина, жалость и гнев — 3 чувства, которые сильнее всего привязывают к прошлому	356
Как телесно завершить прошлое	358
Новое начинается с малого	359

Освобождение пространства: упражнение «Чемодан в дорогу»	360
Практика прощения себя и других	364
Но до прощения – нужно пройти путь	366
Что можно простить, а что – нет?	369
Что происходит с психикой, когда вы по-настоящему прощаете?	370
Когда прощаешь себя – появляется чувство опоры	373
Предательство как точка роста: когда боль становится началом	374
Как не повторять сценарий?	376
Почему привычное часто кажется безопасным	378
Повторяющиеся сценарии, в которые попадают женщины снова и снова	379
Почему новые отношения – не решение, если вы не вышли из сценария	382
Без границ вы снова окажетесь в прошлом	384
Новый сценарий – не о борьбе, а о выборе	385
Что, если я боюсь снова полюбить?	386
Как не уйти в гиперконтроль	387
Новые отношения: не из необходимости, а из выбора	389

Новый план – не про стратегии. А про живость	391
Флирт – это не инструмент. Это состояние	392
Флирт в деталях: как мужчина чувствует ваш интерес	394
А если не получилось?	396
Как не потерять себя, когда отношения начинаются	398
Любовь к себе как внутренняя опора	400
Принять себя – не значит нравиться себе всегда	402
Любовь к себе – это способ жить	404
Радовать себя – это не каприз. Это основа женского состояния	406
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	409

# 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.