





**ДАРЬЯ  
ШАКУРОВА**  
психолог

**ПОЧЕМУ  
МУЖЧИНЫ**

**НАС  
ПРЕДАЮТ**

**как понять мужскую психологию,  
чтобы больше не было больно**



**БОМБОРА**  
издательство

Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
Ш17

**Шакурова, Дарья Игоревна.**

Ш17 Почему мужчины нас предадут : как понять мужскую психологию, чтобы больше не было больно / Дарья Шакурова. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Психология отношений. Советы российских психологов).

ISBN 978-5-04-223926-7

Психолог Дарья Шакурова, опираясь на реальные случаи из практики, объясняет, почему мы бессознательно воспроизводим родительские сценарии в отношениях и почему предательство мужчины редко возникает на пустом месте — ему часто предшествуют проблемы в отношениях, которые оба партнера не замечают или не решают.

Эта книга — путь от женщины, которая ждала спасения, к женщине, которая выбирает себя. Вы узнаете, что такое треугольник Карпмана и какую роль вы играете в нем чаще всего, а также как выйти из старых травматичных сценариев и построить зрелую любовь.

**УДК 159.92  
ББК 88.5**

**ISBN 978-5-04-223926-7**

© Шакурова Д. И., текст, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

# Содержание

|                    |    |
|--------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ . . . . . | 11 |
|--------------------|----|

## Часть I

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| КОГДА МЫ ПЕРЕСТАЕМ ИСКАТЬ ВИНОВАТЫХ . . . . . | 15 |
|-----------------------------------------------|----|

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Глава 1. Корни предательства . . . . . | 17 |
|----------------------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| В чем причина? . . . . . | 19 |
|--------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Практика «Ревизия» . . . . . | 27 |
|------------------------------|----|

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Культурные нарративы: как общество формирует<br>мужское поведение? . . . . . | 31 |
|------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Исторические корни мужской роли . . . . . | 34 |
|-------------------------------------------|----|

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Современные стереотипы мужской роли . . . . . | 37 |
|-----------------------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Влияние социальных медиа на мужчин . . . . . | 39 |
|----------------------------------------------|----|

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Ожидания от мужчин в отношениях . . . . . | 40 |
|-------------------------------------------|----|

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Глава 2. Анатомия измены . . . . . | 44 |
|------------------------------------|----|

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Страх уязвимости. Когда защитить сердце важнее,<br>чем остаться верным . . . . . | 44 |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Нехватка признания . . . . . | 48 |
|------------------------------|----|

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Тень несостоявшейся жизни . . . . . | 52 |
|-------------------------------------|----|

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Как старые раны толкают его в новые объятия . . . . . | 56 |
|-------------------------------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Не оправдание, а карта территории . . . . . | 60 |
|---------------------------------------------|----|

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Глава 3. Почему предательство — часто общая боль? . . . . | 64 |
|-----------------------------------------------------------|----|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Почему мы помогаем им делать нам больно? . . . . . | 66 |
|----------------------------------------------------|----|

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Как наши нереалистичные ожидания запускают боль . . . . | 69 |
|---------------------------------------------------------|----|

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Как страх потери заставляет нас платить слишком<br>высокую цену . . . . . | 71 |
|---------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Почему мы разучились слышать друг друга? . . . . . | 73 |
|----------------------------------------------------|----|

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Как контроль делает отношения непредсказуемыми . . . . | 75 |
|--------------------------------------------------------|----|

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Перекресток: итоги первой части и подготовка<br>к преобращению . . . . . | 77 |
|--------------------------------------------------------------------------|----|

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Упражнение «Письмо в будущее» . . . . . | 78 |
|-----------------------------------------|----|

## Часть II

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ: САМООЦЕНКА И САМОЦЕННОСТЬ. . . . . | 81 |
|--------------------------------------------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Глава 4. Вы — источник, а не пустой сосуд . . . . . | 83 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Уверенность в себе . . . . . | 87 |
|------------------------------|----|

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Ваш план по укреплению самооценки . . . . . | 91 |
|---------------------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Не закрывайтесь от мира. . . . . | 97 |
|----------------------------------|----|

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Глава 5. Ваш внутренний голос: |  |
|--------------------------------|--|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| союзник или надзиратель. . . . . | 103 |
|----------------------------------|-----|

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Практика «Стоп-мысль»: как ловить негатив<br>и заменять его новой реакцией . . . . . | 106 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Упражнение «Преобразование установок» . . . . . | 107 |
|-------------------------------------------------|-----|

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Упражнение «Фиксация маленьких побед» . . . . . | 110 |
|-------------------------------------------------|-----|

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Новый перекресток: итоги второй части . . . . . | 111 |
|-------------------------------------------------|-----|

## Часть III

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| ПОЧЕМУ МЫ ВЫБИРАЕМ ЗНАКОМУЮ БОЛЬ . . . . . | 113 |
|--------------------------------------------|-----|

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Глава 6. Привязанность и сценарии отношений . . . . . | 115 |
|-------------------------------------------------------|-----|

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Как мы заставляем себя страдать снова и снова. . . . . | 118 |
|--------------------------------------------------------|-----|

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Практическое задание . . . . . | 121 |
|--------------------------------|-----|

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ключевые проблемы женщин в отношениях<br>и как они проявляются . . . . . | 123 |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Практика «Анализ последних отношений» . . . . . | 128 |
|-------------------------------------------------|-----|

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Почему желание спасти других делает женщину<br>бессильной . . . . . | 135 |
|---------------------------------------------------------------------|-----|

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Практика «Он взрослый, я взрослая» . . . . . | 138 |
|----------------------------------------------|-----|

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Упражнение «Когда я беру на себя чужие задачи<br>и эмоции?» . . . . . | 139 |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| У вас есть право на любовь. . . . . | 140 |
|-------------------------------------|-----|

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Истинная сила женщины . . . . . | 141 |
|---------------------------------|-----|

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Третий перекресток: итоги третьей части. . . . . | 143 |
|--------------------------------------------------|-----|

## Часть IV

|                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ЭМОЦИИ: ВАШИ ПРОВОДНИКИ, А НЕ ВРАГИ . . . . .                                           | 145 |
| Глава 7. Почему мы боимся своих чувств . . . . .                                        | 147 |
| Страх быть настоящей . . . . .                                                          | 148 |
| Глава 8. Вы не становитесь своими эмоциями —<br>вы их наблюдаете . . . . .              | 152 |
| Упражнение «Семь дней контакта с эмоциями» . . . . .                                    | 154 |
| Глава 9. Наше тело знает все . . . . .                                                  | 158 |
| Пробуждение . . . . .                                                                   | 159 |
| Практика пробуждения связи с телом:<br>дыхание и осознанность . . . . .                 | 161 |
| Упражнение на осанку и дыхание как способ вернуть<br>себе внутренний стержень . . . . . | 162 |
| Медитация на принятие мягкости:<br>позволить себе быть в покое . . . . .                | 163 |
| Сила женщины . . . . .                                                                  | 164 |
| Четвертый перекресток: итоги четвертой части. . . . .                                   | 166 |

## Часть V

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ . . . . .                                                   | 169 |
| Глава 10. Здоровые отношения . . . . .                                                     | 171 |
| Уважение . . . . .                                                                         | 171 |
| Доверие . . . . .                                                                          | 173 |
| Безопасность . . . . .                                                                     | 175 |
| Практика «Взращивание уважения к себе,<br>доверия к себе и чувства безопасности» . . . . . | 177 |
| Наши молчаливые ожидания . . . . .                                                         | 180 |
| Практика . . . . .                                                                         | 183 |
| Глава 11. Выбор партнера: и разумом, и сердцем. . . . .                                    | 184 |
| Критерии, а не фантазии . . . . .                                                          | 184 |
| Важный шаг к здоровым отношениям . . . . .                                                 | 187 |

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 12. Личные границы: не ультиматум, а забота . . . .</b> | <b>190</b> |
| Настоящее «да» . . . . .                                         | 190        |
| Три уровня границ: тело, эмоции, время . . . . .                 | 193        |
| Упражнение «Где мои границы чаще всего<br>нарушаются» . . . . .  | 194        |
| Как правильно отказывать . . . . .                               | 196        |
| Как избегание конфликтов разрушает любовь . . . . .              | 198        |
| Глухой диалог . . . . .                                          | 202        |
| Правда, которую мы прячем . . . . .                              | 205        |
| Что мы имеем . . . . .                                           | 209        |

## **Часть VI**

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>выход из СТАРЫХ ЦИКЛОВ, ЛЮБОВЬ К СЕБЕ<br/>и ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ . . . . .</b> | <b>211</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 13. Прощание с прошлым . . . . .</b> | <b>213</b> |
|-----------------------------------------------|------------|

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Упражнение «Письмо родителям, которое никогда<br>не будет отправлено» . . . . . | 214 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 14. Женщина, которая выбирает . . . . .</b> | <b>218</b> |
|------------------------------------------------------|------------|

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Осознание: вдохновлять — значит доверять силе другого . . .                       | 218 |
| Манифест зрелой женщины: десять утверждений новой<br>внутренней свободы . . . . . | 219 |
| Женственность как внутреннее состояние,<br>а не внешняя роль . . . . .            | 222 |
| Ритуалы возвращения к себе . . . . .                                              | 224 |
| По-настоящему зрелая женщина . . . . .                                            | 225 |

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава 15. Введение в зрелые отношения:<br/>принцип двух полных чаш . . . . .</b> | <b>227</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Зависимость и взаимность . . . . .                                                          | 228 |
| Упражнение «Мой вклад и его вклад»:<br>осознание баланса и личной ответственности . . . . . | 229 |
| Ошибки зрелых женщин: гордость, контроль,<br>страх просить о помощи . . . . .               | 230 |

|                                                                                     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Честность с собой. . . . .                                                          | .232 |
| Упражнение «Я боюсь». . . . .                                                       | .233 |
| Постепенные шаги к уязвимости и открытости. . . . .                                 | .233 |
| Практика «Малые окна уязвимости» . . . . .                                          | .234 |
| Практика «Первые три минуты» . . . . .                                              | .235 |
| Прощать — значит идти дальше . . . . .                                              | .236 |
| Практика письма «Я вижу, что ты сделал,<br>и все же выбираю отпустить» . . . . .    | .237 |
| Учиться радости мелочей, легкости флирта,<br>телесности без стыда . . . . .         | .240 |
| Упражнение «Зеркало любви к себе»:<br>10 качеств, за которые я люблю себя . . . . . | .241 |
| Благодарность и поддержка от меня . . . . .                                         | .246 |



# Введение

Почему мужчины, даже если они кажутся нам любящими и верными, могут однажды разочаровать нас? Каковы истинные причины предательства? Эти вопросы волнуют миллионы женщин, оставляют послекусие невыносимой боли, уничтожают доверие и рожают страх перед новыми отношениями. В этой книге мы рассмотрим не только причины предательства с точки зрения психологии и социологии, но и погрузимся в эту тему гораздо глубже — поговорим о том, как перепрошивка мышления способна помочь нам преодолеть травмы и изменить наше восприятие мужчин и отношений с ними.

Предательство (обман, измена или любой другой глубоко ранящий вас поступок) — это результат глубинного процесса, обусловлен он внутренними конфликтами, травмами, страхами, стереотипами и общественными установками. Мы живем в мире, в котором идеалы любви, преданности и верности соприкасаются с неразрешенными эмоциональными проблемами и «культурными заветами», которые формируют восприятие мужских и женских ролей в обществе и наших умах.

Почему мы все повторяем одни и те же ошибки? Возможно, потому что не до конца осознаём, какую силу имеют наши мысли и установки.

Меня зовут Дарья, и я психолог-регрессолог, каждый день работающий с женщинами. Я использую методы и техники из разных психотерапевтических направлений — это дает моим клиентам индивидуальный подход к их боли, а мне — наиболее тонкое понимание проблем, с которыми сталкиваются современные женщины. Наверное, поэтому мой профессиональный блог стал популярным: ко мне приходят женщины, которые решили наконец разобраться в том, почему не складывается их личная жизнь или как жить дальше, если любимый человек нанес глубочайшую рану. К счастью, мы всегда находим выход из этого лабиринта.

Я почти слышу шепот вашего внутреннего голоса, который привел вас к этой книге. Возможно, он звучит как вопрос: «Почему это случилось со мной?» Или как горькое утверждение: «Я больше не могу доверять». А может, это и вовсе невысказанная боль, которая стала вашей постоянной спутницей.

Когда мы сталкиваемся с предательством, особенно того человека, которому доверили свое сердце, наш мир рушится. Не только отношения, но еще и вера в себя, в свою способность выбирать, в саму возможность быть счастливой. Мы начинаем лихорадочно искать ответы, копаясь в поступках другого человека: «Что со мной не так? Что я сделала не так? Чего ему не хватило?»

Эта книга не о мужчинах, не о предателях и обманщиках. Она о вас.

Нет, мы не будем снова и снова проживать боль предательства, заливая слезами его ядовитые побеги. И уж точно я не буду учить вас лучше подстраиваться, угождать или вычислять неверных мужчин по едва заметным признакам.

Эта книга нужна для пересборки вашего мышления. Она о том, как сместить фокус с вопроса «Почему он так поступил?» на вопрос, который изменит все: «Почему я позволила этому случиться? Какую внутреннюю кнопку он нажал и почему она у меня вообще была?»

Звучит жестко? Возможно. Но именно в ответе на этот вопрос заключена ваша настоящая сила. Потому что все, что делают другие люди, — это лишь половина уравнения. Вторая половина — это наша самооценка, наши невидимые миру границы, наши глубинные убеждения о том, чего мы заслуживаем.

Мы с вами пройдем путь от роли жертвы обстоятельств к позиции автора своей жизни. Будем мягко и бережно разбирать отравляющие сценарии, которые заставляли вас мириться с нелюбовью или неверностью, и строить новый фундамент из самоуважения, самодостаточности и той самой внутренней опоры, которую никто и никогда не сможет у вас отнять.

Это небыстрый и непростой путь. Он потребует от вас честности и смелости. Но я обещаю: в конце вы не просто поймете, почему с вами плохо поступили, — вы обретете себя. Ту самую, настоящую, сильную и достойную великой любви, прежде всего от самой себя. Благодаря этому навязчивая мысль о возможном предательстве потеряет над вами власть. Потому что ваше счастье и ваша ценность больше не будут зависеть от выбора, который делает другой человек.

Готовы ли вы сделать первый шаг? Тогда переверните страницу. Ваше новое «я» уже ждет вас!



# Часть I

**КОГДА МЫ ПЕРЕСТАЕМ  
ИСКАТЬ ВИНОВАТЫХ**