ДАРЬЯ
ШАКУРОВА
психолог



ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НАС ПРЕДАЮТ

как понять мужскую психологию,
чтобы больше не было больно

БОМБОРА

Психология отношений. Советы российских психологов

Дарья Шакурова

Почему мужчины нас предают. Как понять мужскую психологию, чтобы больше не было больно

«Эксмо»
2026

УДК 159.92
ББК 88.5

Шакурова Д.

Почему мужчины нас предают. Как понять мужскую психологию, чтобы больше не было больно / Д. Шакурова — «Эксмо», 2026 — (Психология отношений. Советы российских психологов)

ISBN 978-5-04-256683-7

Почему мы снова и снова выбираем мужчин, которые заставляют нас страдать? Почему забота иногда превращается в тотальный контроль, а любовь — в скрытую войну за власть? И можно ли остановить этот повторяющийся сценарий боли, если он родом из детства? Дарья Шакурова — практикующий психолог, регрессолог с многолетним опытом — объясняет, почему мы бессознательно воспроизводим родительские сценарии в отношениях и почему предательство мужчин редко возникает на пустом месте. Вы узнаете: • почему нереалистичные ожидания незаметно разрушают отношения; • как страх одиночества заставляет цепляться за отношения, которые причиняют боль; • что такое треугольник Карпмана и какую роль вы играете в нем; • почему контроль — это не сила, а глубокая неуверенность; • как перестать повторять старые сценарии и научиться строить зрелые отношения без страха, контроля и спасательства. Чтобы понять, почему мужчины нас предают, нужно перестать смотреть только на них и начать изменения с себя. И эти изменения — самый смелый шаг, который вы можете сделать.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-256683-7

© Шакурова Д., 2026
© Эксмо, 2026

Содержание

Введение 7
Часть I 9
Корни предательства 1 9
В чем причина? 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Дарья Игоревна Шакурова
Почему мужчины нас предают
Как понять мужскую психологию, чтобы больше не было больно

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



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 послевкусие невыносимой боли, уничтожают доверие и рождают 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

Корни предательства 1

Предательство – это боль двоих, кем бы ты ни был – палачом или жертвой! Может быть, боль у них разная, но кто придумал, какая из них сильней?
Цитата из книги Ирины Молчановой «Вампиры – дети падших ангелов. Музыка тысячи Антарктид»[1]

Смею предположить, что не существует в мире ни одного взрослого человека, который хотя бы раз в жизни не сталкивался с предательством. Оно подается под разными соусами и возможно с обеих сторон, но в этой книге мы поговорим именно о мужском. Итак, что я под этим подразумеваю?

Предательство мы будем рассматривать как нарушение доверия в отношениях. Оно может обретать разные формы: секс с другой женщиной; флирт; духовное сближение с другой женщиной; обман в денежных вопросах; нарушение обещаний; сокрытие какой-то важной информации и т. д.

Давайте рассмотрим пример:

Александр и Мария живут в браке пять лет, у них двое замечательных детей и налаженный быт. Они любят друг друга и живут мирно, пусть иногда и ссорятся по мелочам. Однажды Мария случайно узнаёт, что Александр скрыл от нее покупку новой квартиры, которую оформил на свою маму. Это предательство? Или это его право?

Зыбкая почва, не правда ли? Возможна, допустим, и такая ситуация:

Олег и Алина встречаются 4 года. Олег сделал предложение, назначена дата свадьбы. Между ними максимальный уровень доверия и безграничная нежность. Алина уверена, что встретила того самого… но выясняется, что у Олега задолженность перед государством в размере 51 миллиона рублей и условная судимость. На их отношения напрямую это не влияет – Олег по-прежнему безумно любит свою невесту и верен ей. Это предательство?

Мы, как правило, видим лишь поступок-следствие, а разбираться нужно с корнем проблемы. И он не в том, что мужчина рождается воплощением зла. Давайте попытаемся понять, что заставляет любящих мужчин совершать поступки, которые причиняют нам боль.

Причина есть всегда! И крайне редко она кроется в том, что мужчина просто оказался редкостной и абсолютно безнравственной скотиной. Прежде чем выносить обвинительный приговор, предлагаю выслушать сторону «подсудимого». Постарайтесь посмотреть на ситуацию беспристрастно. Не нужно никого оправдывать, нужно понять внутреннюю логику. **Вину за поступки с мужчин никто не снимает: если мужчина сделал этот выбор, он должен нести ответственность. Вопрос в том, почему он вообще его сделал.**

Наша жизнь наполнена несметным количеством событий, каждое из которых накладывает свой отпечаток на формирование личности и тем самым создает уникальный узор восприятия и поведенческих реакций. Если говорить проще, то с момента рождения и до самой смерти на нас влияет все вокруг (на кого-то в большей, на кого-то в меньшей степени), поэтому необходимо разобраться в том, какие именно факторы влияют на поведение мужчин.

---

[1] *Молчанова, И. А.* Вампиры – дети падших ангелов. Музыка тысячи Антарктид / Ирина Молчанова. – Москва: АСТ, 2010. – 400 с.

В чем причина?

Вступая в отношения мужчина, как и женщина, мечтает стать счастливее. У него есть конкретный запрос, который, по-хорошему, должен открыто обсуждаться между людьми, решившими стать ближе. Каждый из нас надеется закрыть свои базовые потребности (это абсолютно нормально), и каждая из тех, что осталась неудовлетворенной, может стать корнем предательства.

Ниже я приведу возможные причины, которые я сформулировала, исходя из собственной практики работы с клиентами. Мои мысли подтверждают и работы уважаемого психотерапевта с 35-летним стажем – Беверли Энгл[2].

Первая причина: неспособность открыто обсуждать свои желания и потребности в отношениях

Недостаток откровенности и доверия в отношениях приводит к отстраненности и недосказанности.

Фиксируем: мужчина может просто НЕ УМЕТЬ открыто говорить о своих желаниях! Допустим, папа запрещал ему плакать и выражать эмоции фразами: «Ты мужик! Не ной, а то как баба!» В итоге мальчик рос с установкой, что любые проявления чувств – это не по-мужски.

Вторая причина: страх обязательств и неготовность к серьезному партнерству

Да, мужчина может просто избегать глубокой эмоциональной связи из-за нежелания брать на себя ответственность. Такой паттерн поведения часто складывается из-за негативного опыта в отношениях (возможно, он сам когда-то сталкивался с предательством, разочарованием и болью).

Также возможно, что он попросту боится потерять свободу и независимость (сознательно или подсознательно), а потому обязательства воспринимает как угрозу личной автономии, что вызывает тревогу.

Кроме того, он может быть просто не готов к эмоциональной близости и уязвимости, которых требуют серьезные отношения, – это тоже порождает страх.

[2] Книги Беверли Энгл выходят в издательстве «Бомбора».

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.