


ПАВЕЛ  
ЗЫГМАНТОВИЧ

The background of the cover features a monochromatic pink color. In the center, there are silhouettes of four people. Two people in the foreground are leaning towards each other, appearing to kiss or embrace. Behind them, two other people are standing, looking towards the central pair. The overall composition is centered and balanced.

# ПСИХОЛОГИЯ СБЛИЖЕНИЯ

50 важных  
вопросов  
психологу  
о знакомствах,  
влюбленности,  
браке  
и кризисах

Психология влияния

Павел Зыгмантович

**Психология сближения. 50 важных  
вопросов психологу о знакомствах,  
влюбленности, браке и кризисах**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92  
ББК 88.5

## **Зыгмантович П. В.**

Психология сближения. 50 важных вопросов психологу  
о знакомствах, влюбленности, браке и кризисах /  
П. В. Зыгмантович — «Эксмо», 2025 — (Психология влияния)

ISBN 978-5-04-239186-6

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни пары живут душа в душу десятилетиями, а другие расстаются, едва успев насладиться медовым месяцем? Секрет не в везении, а в знании законов, по которым развиваются отношения. Эта книга – разговор с опытным психологом, который разберет по косточкам 50 самых насущных вопросов о любви. От первого свидания до испытаний бытом и кризисами. Павел Зыгмантович – семейный психолог с 25-летним стажем, его книги и статьи ежемесячно читают более 100 000 человек. А свой брак он заключил... трижды с одной и той же женщиной. И вместе они с 2003 года. Прочитав эту книгу, вы: • узнаете, как избегать фатальных ошибок на этапе знакомства и первых свиданий; • поймете, как сохранить близость и доверие, когда романтику вытесняет рутина; • сможете распознавать манипуляции и токсичные сценарии до того, как они разрушат вашу жизнь; • переживете кризисы, не теряя уважения и тепла друг к другу.

УДК 159.92

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-239186-6

© Зыгмантович П. В., 2025

© Эксмо, 2025

## Содержание

Введение	8
Первая часть	10
Глава 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Павел Зыгмантович**  
**Психология сближения. 50 важных**  
**вопросов психологу о знакомствах,**  
**влюбленности, браке и кризисах**

© Зыгмантович П. В., текст, 2025

© Бортник В. О., обложка, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

\* \* \*



ПАВЕЛ  
ЗЫГМАНТОВИЧ

# ПСИХОЛОГИЯ СБЛИЖЕНИЯ

50 важных вопросов  
психологу о знакомствах,  
влюбленности, браке  
и кризисах

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

## Введение

*Моей маме посвящаю*

Я семейный психолог и трижды женатый человек. А пока вы размышляете о том, насколько я компетентен в теме отношений, добавлю: трижды женат на одной и той же женщине.

Мы с женой встретились, когда нам обоим было по 21 году. Мы тогда мало что понимали в супружеской жизни. Пришлось идти в основном путём проб и ошибок, как и многие другие пары. Было трудно, но мы сохранили наш союз. Сейчас, когда я пишу эти строки, нам по 44. Мы прожили вместе уже больше, чем порознь.

Подробный рассказ о перипетиях нашей истории есть в третьей главе пятой части.

Зачем я рассказываю о своих отношениях? Чтобы подчеркнуть: браки создаются не на небесах, а людьми. Их неустанной и кропотливой работой над собой и отношениями.

Об этом мы и поговорим в книге. Как пережить кризисы, ревность и другие проблемы. Сохранить новизну через много лет совместной жизни. Научиться общаться с чересчур взрывным партнёром.

Разберёмся, что делать, когда любимый человек постоянно обманывает или устанавливает свои правила. Выясним, как поддержать чувства на расстоянии. Узнаем тонкости общения с родственниками своего избранника или детьми от первого брака. А также о том, как сказать собственному ребёнку о разводе или о том, что у вас появилась новая любовь.

Но перед этим обязательно затронем вопросы, которые возникают на заре отношений. Те самые: «Мой ли это человек?» и «Как понять, что у него серьёзные чувства?» Я расскажу правила первого свидания и некоторые секреты общения для интровертов. Посмотрим, почему не получается встретить мужчину мечты и как преодолевать возникающие непонимания.

Обсудим и тему расставаний. Расходиться можно по-разному: со скандалами и руганью или сохранив тепло и уважение друг к другу, без вреда для психики детей. Бывает, что люди через некоторое время хотят сойтись снова, но не знают, как сказать об этом партнёру. Рассмотрим и такие ситуации.

Развод – не всегда верное решение. Расскажу, как укрепить отношения, чтобы вы прожили вместе и счастливо как можно дольше.

Я твёрдо убеждён: если два человека решили жить вместе и быть счастливыми, то у них всё получится. Нужно только знать, что для этого сделать. И здесь самое время обратиться к науке. С её помощью я уже 25 лет помогаю людям обрести своё счастье. Совокупная аудитория моих книг, аудиотренингов, видео и статей – более 100 000 человек в месяц. Я ввёл в обиход термин «доказательная психология». Тем самым хочу подчеркнуть: я не выдумываю из головы, а перевожу с научного языка на понятный. В лабораторных и полевых экспериментах учёные-психологи выяснили массу интересного о нашей психике. Все эти находки можно применять, чтобы в любом возрасте найти свою вторую половинку и создать крепкие отношения.

Среди вопросов, с которыми клиенты приходят ко мне на консультации по теме отношений, я отобрал 50 самых частых. Обобщил, чтобы сохранить клиентскую тайну, и облёк в форму психологических мини-сессий, небольшого разговора с психологом.

Здесь вы найдёте много нового, потому что свежие научные данные отличаются от того, чем переполнен интернет. Ручаюсь, вы такого ещё не читали – настолько современные исследования бывают непривычными. Я добавил ссылки на научные статьи, так что при желании вы можете самостоятельно всё изучить.

Но углубляться в науку необязательно. Достаточно прочесть книгу: от первой до последней страницы, или начиная с того пункта, который больше всего тревожит прямо сейчас. В конце нашей беседы вы уже точно не будете прежними. Как минимум поймёте, что делать в вашей непростой ситуации, и не попадёте в неё впредь. Возможно, решитесь глубже поработать над своей проблемой с психологом. А как максимум – выстроите крепкие и счастливые отношения с любимым человеком, которые выдержат проверку временем и жизненными коллизиями.

Теперь – приступим. Уверен, что смогу вас удивить.

## Первая часть Знакомство



С чего начинаются любые отношения? Конечно же, со встречи мужчины и женщины, которые интересны друг другу. Мало просто выделить человека в толпе. Важно найти в себе силы подойти к нему, познакомиться, позвать на свидание. Но как быть, если:

- Вы – девушка, и считаете, что первый шаг должен сделать мужчина?
- Вы вообще боитесь общаться?
- Первое свидание прошло ужасно, но человек вам понравился?
- Вы ходите на свидания, но никак не встретите «того самого»?
- Вы не представляете, где вообще можно познакомиться?
- Вы сомневаетесь, подходит ли вам этот человек, потому что он – ваша противоположность?

В этой части вы найдёте ответы на эти и другие вопросы.

## Глава 1

### Где знакомиться?

*Я живу одна в съёмной квартире. Каждый вечер возвращаюсь туда после работы и переживаю – ведь там нет ни души. Даже кошку нельзя завести – хозяин не разрешает. Я всегда думала, что встречу свою любовь случайно, на улице, как герои старых фильмов, – молнией вспыхнет искра между нами.*

*Но этого не происходит.*

*Помню тот момент, когда поняла, насколько сильно изменилась жизнь вокруг. Я стояла утром в метро, прислонившись плечом к холодному стеклу двери вагона, смотрела на людей. Все вокруг уткнулись в телефоны, даже знакомые не разговаривали друг с другом. Тогда я подумала: «Люди больше не смотрят друг другу в глаза».*

*Вечером пришла домой с мыслью: может, стоит зарегистрироваться на сайте знакомств? Подруги рассказывали истории общения с мужчинами, которых встретили таким образом. Иногда случаи были смешными, иногда грустными. Но идея завести аккаунт казалась мне неправильной, будто сдача позиций перед новой эпохой одиночества.*

*Прошла неделя, месяц, полгода. Стала замечать, что встречаю знакомых на улице реже обычного. Раньше легко заводила разговоры с новыми людьми на случайных прогулках. Теперь мои маршруты стали однообразнее. Однажды вечером вышла прогуляться, посмотреть, есть ли ещё шанс познакомиться с кем-нибудь живым способом.*



*Зашла в парк, увидела пару молодых ребят на лавочке. Оба залипали в своих телефонах. Нахлынуло: раньше парни смотрели бы друг на друга, говорили о жизни, смеялись искренне. Сейчас же общение сводится к коротким репликам и улыбкам поверх экрана смартфона.*

*Хочу верить, что однажды придёт тот самый парень, посмотрит мне прямо в глаза и скажет: «Привет, я твой». Может, надо просто немного подождать и поверить в себя? Возможно, судьба решит сыграть свою партию именно тогда, когда меньше всего ожидаешь её появления?*



Я поддерживаю отказ от сайтов и приложений для знакомств. К сожалению, все они сделаны максимально неудачно. Сама суть полностью противоречит тому, как на самом деле знакомятся и влюбляются люди.

Удивлены? Тем не менее это так. Судите сами.

На сайте или в приложении вы видите только фото. Или, что крайне редко, неловкую видеовизитку. Что вы узнаете из неё? В лучшем случае – владеет ли человек тонкостями съёмки или сообразил ли обратиться к профессиональному фотографу.

Можно понять, о чём он думает? Что его заботит? Какие у него манеры? Что он любит? Какую лексику использует? Нет, конечно.

Да, в графе интересов вы прочтёте немного больше информации. Но в целом она настолько лаконична, что толку от неё почти нет.



А решение нужно принять за несколько секунд: пролистнуть или начать общение.



Легче пролистнуть и продолжать поиски.

Предположим, человек вам визуально приглянулся. Допустим, и ваше фото пришлось ему по душе. А что дальше? Дальше нужно переписываться, разговаривать. Для такого общения людям нужен контекст, а сайты и сервисы его не дают.

Например, вы указали в графе интересы «Французские постмодернисты». Значит ли это, что вам напишут: «Как тебе Бодрийяр? Ты больше впечатлена его ранними работами или предпочитаешь поздние?»

Очень сомневаюсь.

Да, само общение через переписку содержит некоторые плюсы. Можно обдумать вопрос и тем более ответ, взять «звонок другу», посоветоваться с нейросетью, «как лучше ответить, если...». Но у него есть и уйма минусов.

Главная проблема в том, что мы очень плохо понимаем эмоциональную окраску сообщения. Вот пример: участники эксперимента читали короткое сообщение и должны были определить, что перед ними – утверждение или сарказм. Верный ответ люди давали в 56% случаев. То есть угадывали почти случайно [1].



Читая текст, мы с очень большой вероятностью не поймём эмоции, которые человек вкладывал в свои слова. Там, где он подразумевал иронию, мы увидим оскорбление. Там, где был серьёзен – шутку. Благодарность воспримем как издёвку, а восхищение – как подколку.



Справедливо и обратное. Вместо грубости мы разглядим шутку, вместо сарказма – благодарность, вместо подколки – искреннее участие.

То есть мы уже начинаем оценивать происходящее не совсем верно.

Но это ещё не всё.

В переписке мы не взаимодействуем с живым человеком. Мы не видим, как он реагирует на те или иные ситуации или проблемы. А ещё получаем очень ограниченную информацию и, кстати, не всегда достоверную.

Собеседник в чате демонстрирует только «фасад» своей личности. Только то, что он хочет нам показать. Например, напишет, что эмпатия и вежливость – его конёк. Но вы не увидите, как он на самом деле относится, например, к официантам в ресторане. А на встрече заметили бы, что он обращается к ним свысока и по-барски. Но переписка не даёт такой возможности. Она даёт вам уверенность, что человек именно таков, каким себя изображает.

Когда мы не обладаем достаточной информацией, то начинаем её достраивать. А что даёт основания для достройки? Стереотипы. Например, девушка в переписке рассказывает, что любит оперу. Скорее всего, вы уже подумали: наверное, она вся такая возвышенная и утончённая.

Как вы понимаете, это необязательно так.

В итоге вы видите образ, который очень слабо связан с реальным человеком. И общаетесь не с живой личностью, а с вашими представлениями о нём.

При этом люди и в живом общении не очень-то разделяют собственное восприятие реальности от того, что происходит на самом деле. А в переписке всё усугубляется.

Более того, ваш собеседник по чату тоже чаще всего общается не с вами, а со своими представлениями о вас.

Ошибки восприятия накапливаются, становятся взаимными, поэтому на выходе вы получаете уйму проблем.

Это не значит, что я против сайтов знакомств. Я лишь откровенно считаю их неэффективными.

Да, у людей стало меньше времени на поиск романтических партнёров. Но разве интернет-знакомства – хорошее решение? И как вы планируете строить отношения, если не можете выкроить на них даже пары часов в неделю? Не торопитесь.

Вы, возможно, предположили, что я ратую за знакомство на улицах? Вовсе нет.



Гулять полезно для физического и ментального здоровья. А вот шансов, что на прогулке вы встретите свою любовь, ничтожно мало. Незнакомым людям трудно подойти друг к другу и заговорить без веского повода.



Вот представьте: женщина идёт по улице и видит симпатичного мужчину. Что ей делать дальше?

Подойти и сказать: «Вы симпатичны, я чертовски симпатичная, зачем время зря терять?» Вряд ли она так поступит. Как минимум потому, что это небезопасно.

Тогда как быть нашей героине? Как привлечь внимание мужчины? Сделать вид, что подвернула ногу? Выронить сумочку? Оглядываться по сторонам, будто заблудилась?

Варианты рабочие, хотя и выглядят как приёмы дешёвого ромкома. Да и не дают гарантий. Мужчина ведь может просто не заметить всех этих ухищрений.

А если и заметит, то может ничего не предпринять. Однажды подобное случилось с моим другом. Мы с ним зашли пообедать в обычное кафе быстрого питания. Наставили еды на подносы, оплатили, уселись за стол. Я вдруг заметил, что друг усиленно высматривает что-то за моим правым плечом.

Оказалось, там за столиком сидела девушка. Другу она явно понравилась.

– Давай, – говорю, – не сдерживай себя.

– Боязно, – ответил друг.

Я ещё раз посмотрел на девушку и понял, что она заметила интерес моего друга и его робость.

И решила помочь.

Девушка начала медленно выкладывать из своей сумочки разную мелочь – словно что-то искала. Затем, когда сумочка оказалась пуста, она положила на стол ключи, а всё остальное стала складывать обратно. Так же медленно и почти акцентированно.

## **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.