





ПАВЕЛ  
ЗЫГМАНТОВИЧ

# ПСИХОЛОГИЯ СБЛИЖЕНИЯ

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

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.92  
ББК 88.5  
3-96

**Зыгмантович, Павел Викторович.**

3-96 Психология сближения. 50 важных вопросов психологу о знакомствах, влюбленности, браке и кризисах / Павел Зыгмантович. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-222303-7

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.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-222303-7

© Зыгмантович П. В., текст, 2025  
© Бортник В. О., обложка, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Оглавление

Введение.....9

## **Первая часть. Знакомство**

Глава 1. Где знакомиться?.....	15
Глава 2. Плохое первое свидание .....	26
Глава 3. Я не умею общаться .....	35
Глава 4. Противоположности притягиваются? .....	44
Глава 5. Люди ищут выгоды, а не любви? .....	53
Глава 6. Опасаюсь реакции родителей .....	58
Глава 7. Стесняюсь подойти первой .....	63
Глава 8. Не получается встретить мужчину .....	69
Глава 9. Возраст — не помеха? .....	74
Глава 10. Сравниваю новых знакомых с прежним мужчиной .....	80

## **Вторая часть. Отношения**

Глава 1. Когда нет будущего и сил уйти .....	89
Глава 2. Романтика: польза или вред?.....	98
Глава 3. Ревность без повода — как быть? .....	104

## Оглавление

Глава 4. Сомнения перед свадьбой — это нормально? . . . . .	111
Глава 5. Любовь по переписке . . . . .	117
Глава 6. Живём вместе, а время проводим по отдельности. . . . .	121
Глава 7. Врёт по мелочам . . . . .	126
Глава 8. Он не знакомит меня с друзьями. . . . .	133
Глава 9. Как узнать намерения мужчины? . . . . .	138
Глава 10. Как понять, что человек мне подходит? . . . . .	143

### **Третья часть. Брак**

Глава 1. Как не допустить в отношениях «бытовуху» . . . . .	151
Глава 2. Муж не принимает решений . . . . .	156
Глава 3. Мужчина боится ответственности. . . . .	163
Глава 4. Не могу найти общий язык с падчерицей. . . . .	169
Глава 5. Ссоримся из-за домашних обязанностей . . . . .	176
Глава 6. Отдых: с детьми или без них? . . . . .	183
Глава 7. У жены нет амбиций . . . . .	192
Глава 8. Конфликты из-за денег . . . . .	199
Глава 9. Как наладить отношения с родителями супруги. . . . .	210
Глава 10. Баланс между работой и семьёй. . . . .	217

### **Четвертая часть. Кризисы, ревность и другие проблемы**

Глава 1. Кризис среднего возраста. . . . .	225
Глава 2. Парень меньше зарабатывает и недоволен этим . . . . .	232
Глава 3. Любовь живёт три года? . . . . .	239
Глава 4. Жизнь с мамой . . . . .	247
Глава 5. Нам не о чем говорить . . . . .	253

## Оглавление

Глава 6. Муж запрещает общаться с подругами .....	261
Глава 7. Как не ревновать к коллегам? .....	267
Глава 8. Не хватает внимания от мужа .....	273
Глава 9. Как выдержать эмоции партнёра? .....	279
Глава 10. Забота, которая разрушает мужчин .....	286

### **Пятая часть. Вопросы про развод и расставания**

Глава 1. Как сказать ребёнку о новых отношениях .....	297
Глава 2. Астролог разрушила отношения? .....	303
Глава 3. Давать ли второй шанс мужу .....	310
Глава 4. Как нам помириться? .....	318
Глава 5. Бывший муж женится .....	323
Глава 6. Как сказать детям о разводе .....	328
Глава 7. У жены много претензий .....	333
Глава 8. Нет чувств к жене .....	338
Глава 9. Расстаться без боли .....	343
Глава 10. Влюбилась в молодого коллегу .....	348
Заключение .....	353
Благодарности .....	357
Список использованных ресурсов и рекомендованной литературы .....	359



# 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 поддерживать 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 облёл 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*