

УДК 159.923.2
ББК 88.53
К20

Капранов, Алексей Васильевич.
К20 Понять и принять : как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь / Алексей Капранов. — Москва : Эксмо, 2021. — 256 с. : ил. — (Тот самый психолог Капранов).

ISBN 978-5-04-120199-9

Личное счастье не зависит ни от везения, ни от характера человека. Только от того, научился ли он по-настоящему понимать противоположный пол. Книга самого прямолинейного из российских психологов Алексея Капранова – захватывающий гид по территории «М/Ж». Она помогает понять, что происходит в голове и сердце вашего партнера. Понять, принять и научиться извлекать из этого пользу.

Видеоролики Алексея Капранова, посвященные отношению полов, набрали более 7 миллионов просмотров. Его тренинги прошли свыше 60 000 человек. Большинство замечает: даже один семинар язвительного бородача способен вытащить отношения из затянувшегося кризиса. Что уж говорить про книгу!

Книга также выходит под названием «МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь».

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-120199-9

© Капранов А.В., текст, 2018
© Вознюк И.В., составитель, 2018
© Мурышкин Г., иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ТОТ САМЫЙ ПСИХОЛОГ КАПРАНОВ

Капранов Алексей Васильевич

ПОНЯТЬ И ПРИНЯТЬ

КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ ДУША В ДУШУ С ТЕМ, КОГО ЛЮБИШЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *И. Стародубцева*
Литературная обработка *И. Вознюк*
Литературный редактор *Я. Жаворонков*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по прямому претланью на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3а-н, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 13.04.2021. Формат 70x90¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.

Тираж экз. Заказ





ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://www.bomborabooks.com)  [bombora](https://www.bombora.com)

[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-120199-9



9 785041 201999 >

16+

**Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»**

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменный ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.**
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail: imarket@eksmo-sale.ru**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
“ЭКСМО-АСТ”

Мы живем в мире непрекращающегося гендерного противостояния. В бесконечных выяснениях, кто кому должен, и необоснованных претензиях. Как прекратить этот затянувшийся конфликт? Только одним способом — услышать друг друга. Услышать, примириться и научиться извлекать из отношений все лучшее, что они способны дать. Скажем честно, это не самая простая задача. Но попытаться стоит. Книга, которую вы держите в руках, призвана в этом помочь.

Алексей Капранов

Что вы узнаете из этой книги:

Чем женский мозг отличается от мужского? — **см. главу 1.**

Какие бывают жизненные сценарии и как они влияют на отношения мужчин и женщин? — **см. главы 4 и 5.**

Как складываются межполовые отношения из-за разницы в устройстве мужского и женского подсознания? — **см. главу 6.**

Как перестать испытывать чувство вины не по делу? — **см. главу 8.**

Чем женская логика отличается от мужской? — **см. главу 11.**

Как мужчины и женщины решают проблемы? — **см. главу 13.**

Что такое норма в отношениях? — **см. главу 15.**

Какую роль в отношениях играют запахи? — **см. главу 16.**

Как забыть о запретах общества и жить счастливо? — **см. главы 17 и 18.**

Как нужно смотреть, чтобы привлечь мужчину? — **см. главу 21.**

Содержание

От издателя.....	7
Введение.....	9

ЧАСТЬ I

ЕДИНСТВО И БОРЬБА ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ

Глава 1. О строении мужского и женского мозга.....	19
Глава 2. Разница в ощущении реальности у мужчин и женщин.....	33
Глава 3. Мальчики и девочки развиваются по-разному..	45
Глава 4. Эгоцентризм, трудоголизм и другие разрушительные жизненные сценарии.....	55
Глава 5. Конструктивные жизненные сценарии.....	65
Глава 6. О подсознании понятным языком.....	75
Глава 7. Что отравляет нашу жизнь?.....	89
Глава 8. Когда можно избавиться от вины и стать счастливым?.....	97
Глава 9. Роль энергии и информации в жизни человека.....	109
Глава 10. Как решают конфликты мужчины и женщины?.....	121
Глава 11. Как устроена женская и мужская логики?.....	129

ЧАСТЬ II
РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ
И НЕОБХОДИМОСТЬ ДРУГ В ДРУГЕ

Глава 12. Различия в логике и жизненном пути у мужчин и женщин	143
Глава 13. Как взрослеют мальчики и девочки? Семилетние циклы взросления	151
Глава 14. Норма и ее границы	161
Глава 15. Что в нас конкретно наше?	167
Глава 16. Зачем нужны мужчины?	177
Глава 17. Как нами управляют через чувство вины? ...	189
Глава 18. Отношение к сексу в обществе	197

ЧАСТЬ III
«ЗАКОНЫ БРАЧНОГО РЫНКА»

Глава 19. Как работает брачный рынок?	213
Глава 20. Как правильно и как целесообразно?	221
Глава 21. Как именно женщины привлекают мужчин? ..	229
Глава 22. Об ожиданиях друг от друга	235
Эпилог	245
Об авторе	246

От издателя

Удивительный человек, этот Алексей Капранов. Громкий, категоричный, он мгновенно приковывает к себе внимание публики и заставляет хохотать над каждой своей шуткой. Вот только сначала, пока не знаком с его системой, сложно поверить, что этот острый на язык бородач поможет тебе наладить отношения с противоположным полом. Рассмешить до колик — запросто. Заставить задуматься — возможно. Но вытащить из затянувшегося семейного кризиса...

И вдруг где-то на середине выступления Алексея Капранова происходит невероятное. Ты начинаешь смотреть на отношения полов другими глазами. Неожиданно то, что еще полчаса назад тебя дико бесило в партнере, обретает иной смысл. Неведомо откуда снисходит терпение, понимание и где-то даже уважение к чужим странностям. Ты разрешаешь близкому человеку быть не таким, как тебе хочется. Более того, тебе начинает это нравиться. И конфликт, который, казалось, закончится расставанием, внезапно теряет свою темную силу.

Ничего удивительного, что урезанная видеOVERсия этой книги собрала на «Youtube» больше миллиона просмотров. Как и то, что однажды заглянувшие на семинар Капрано-

ва женщины потом приводят мужей, мужчины — жен, девушки — парней, парни — девушек. И наконец, что пары, уставшие от нравоучений психологов, находят решение проблем именно на семинарах Капранова. Как ни крути, его подход действительно работает! Он учит слышать друг друга, понимать друг друга и любить без претензий.

Что собой представляет книга? Если говорить максимально просто, это самый короткий путь к жизни в мире и уважении друг к другу. Или, иными словами, дорога к настоящему счастью.

Введение

Welcome-письмо, или Как я хочу вам помочь?

Начну с главного. Я никого ничему не учу и никогда не отвечаю на вопрос: «Что делать?» Моя задача — слегка расширить ваше представление об отношениях полов. Я постараюсь помочь вам найти решения, о которых вы раньше даже не задумывались. Давно известно: если выбор меньше, чем из трех вариантов, это не выбор, а шантаж. Или юношеский максимализм — деление на «или—или», «черное и белое». Но такое деление нравится только подросткам и то до определенного возраста. Потом даже они начинают понимать, что существует еще масса вариантов выбора. Моя задача — показать вам эти варианты. Помочь перейти от черно-белой картины мира к полноцветному изображению реальности.

При этом я не собираюсь давать готовые решения, изображая многомудрого гуру. Моя задача — указать направление и помочь сориентироваться в ситуации. Путь вы будете выбирать самостоятельно. И отвечать за свой выбор тоже.

Я же как тот камень у дороги, который предупреждает:

НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ — КОНЯ ПОТЕРЯЕШЬ,
...МАШИНУ, КВАРТИРУ, ПЯТЬ ЛЕТ ЖИЗНИ,
НАПРАВО — ГОЛОВУ,
...и хорошо, если от любви.
ПРЯМО — ОБРЫВ, НО ВАМ МОЖНО.



Коротко о себе

Верить мне не обязательно. Эта книга — всего лишь изложение моего собственного понимания отношений между мужчиной и женщиной. Понимания, которое за годы профессиональной практики помогло тысячам клиентов стать счастливее. Оно обросло массой положительных примеров выхода из тупика в отношениях. В основе системы лежит мой жизненный опыт. Без ложной скромности, не малень-

кий опыт. Ведь заниматься вопросами взаимодействия полов я начал лет с четырнадцати. И на то у меня были веские причины.

В школе я был в своем роде выдающимся персонажем. Метр шестьдесят в прыжке, размер одежды — пятидесятый. Все это комплектовалось говорящим прозвищем Глобус. И, как вы понимаете, не потому, что я был весь такой разносторонне развитый и осведомленный. Просто меня что обойти, что перепрыгнуть выходило одинаково по расстоянию.

Девочкам, разумеется, я не нравился. В остальном тоже не особо преуспевал. Стихи не писал, в спортсмены не годился, шахматами, резьбой по дереву, коллекционированием марок не увлекался. При этом жутко хотел быть выдающимся хоть в чем-то кроме фигуры. Вот тогда и подумал: «Сейчас как возьму и как изучу женскую психологию! И все девчонки в меня влюбятся! Все!» То есть мотивация зашкаливала, что в четырнадцать лет более чем понятно.

И я подошел к вопросу по-научному, как мне тогда казалось. Читал книги по психологии (которые можно было найти в то время), чтобы во всем этом разобраться. А в 22 года даже пошел на эксперимент и женился. Штамп в паспорте вообще-то не входил в мои планы. Но я мечтал о сыне, поэтому пришлось идти на жертвы. А еще через полгода меня забрали в армию.

Сразу же после моего возвращения наша семья начала разваливаться и довольно быстро развалилась. После этого я примкнул к лагерю мужчин, считавших, что хорошее дело браком не назовут. Но сынище удался на славу — тут без вопросов.

После развода я снова начал читать книги по психологии, наблюдать и делать выводы. И чем больше я читал, тем по-

нятней и ближе мне становилась фраза Бернарда Шоу: «Чем я больше узнаю людей, тем больше люблю собак». В данном случае это относилось не к людям вообще, а только к женщинам.

Потому что более бессовестного существа, чем женщина, я на тот момент не встречал. Мотивы женских поступков в мою голову никак не укладывались. Я их тогда оценивал строго со своей мужской колокольни. Желая разобраться в вопросе, я даже поступил в университет со смешным названием АГУ (Алтайский государственный университет). Там я собирался изучать психологию официально. Я надеялся получить ответы от людей, которые уж точно в курсе всех тонкостей взаимоотношений полов. Тем более что одним из предметов была психология пола. Я думал вот сейчас-то мне все объяснят, и даже приготовился записывать.

Но тут вышла в центр аудитории хорошенькая молоденькая преподавательница. Она начала рассказывать, что у мужчин и женщин по-разному устроены полушария головного мозга. Поэтому мужчины не могут делать два дела одновременно, а женщины могут.

Я говорю: «Это понятно! Это физиология. Чем мужчина от женщины физиологически отличается, я догадываюсь. Вы мне расскажите, чем мы психологически различаемся». Она не поняла вопрос и опять начала про полушария. Препирались мы минут 30. Потом я сказал: «Хорошо. Я понял. Я неправильно поставил вопрос. Попробую еще раз. Понимаете, есть такие вещи... Например, когда вам говорят: “Ты мужик, тебе этого не объяснить”. Или: “Ты женщина, тебе этого не понять”... Как вот в этом разобраться? Что это за “это”, которое они и мы понять не можем? И в силу каких причин? Сам вопрос подсказывает, что

психологические различия есть. Но в чем они заключаются?!»

И я впервые увидел, как зависает бортовой компьютер. Она смотрела на меня, как на инопланетянина, и не знала, что сказать.

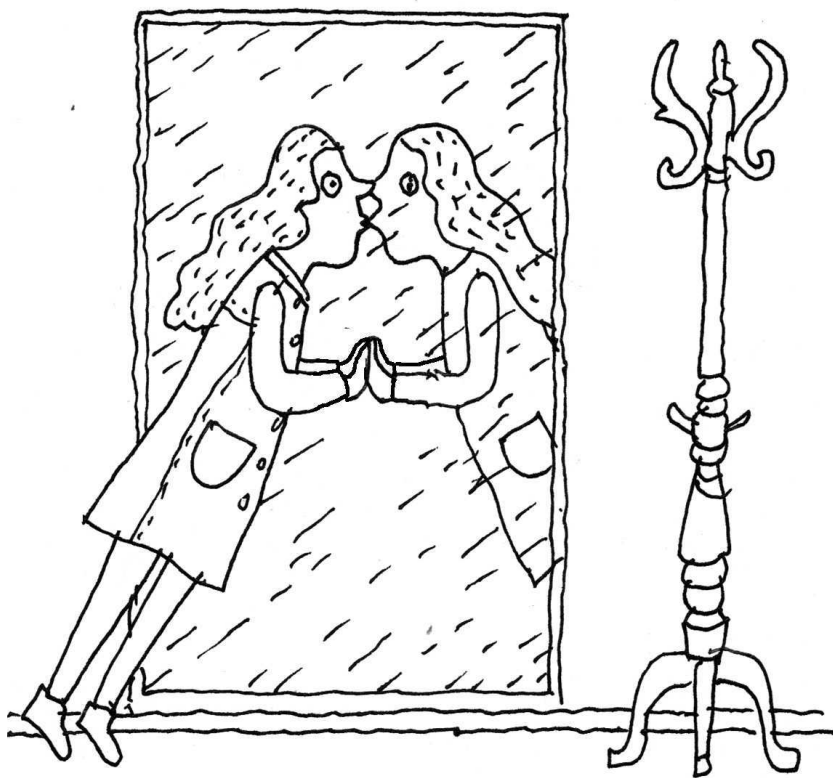
Тогда я понял, что в университете я на свои вопросы ответы не получу. И с удвоенной силой начал изучать психологию, но теперь уже самостоятельно, не опираясь на чужие гипотезы. То есть не по книжкам, а наблюдая и делая выводы на живых примерах человеческих отношений. И даже более-менее успешно. Спустя какое-то время я сделал главный вывод: «Одной правильной теории о взаимодействии полов не существует! Таких теорий — множество».

Это было неожиданно. Но отрицательный результат — тоже результат. Я попытался объяснить (хотя бы себе) основные **критерии отличий** женщин от мужчин. И создал систему координат, которая помогала ориентироваться в этом непростом вопросе, попутно объединяя все давно известные, но разрозненные факты. В итоге я понял главную ошибку в отношениях полов. Мужчины думают о женщинах, как о мужчинах, а женщины думают о мужчинах, как о женщинах.

То есть мы все ошибаемся, и это можно и нужно исправить! Тут впору вспомнить фразу: «Сам себя не похвалишь — никто не похвалит!» Смело меняйте «похвалишь» на «поможешь» — и уравнение все равно сработает.

САМ СЕБЕ НЕ ПОМОЖЕШЬ — НИКТО НЕ ПОМОЖЕТ!

Поэтому, если вы хотите разобраться в отношениях с мужем (женой, другом, возлюбленной), починить что поломалось, исправить испорченное, то вам сюда, на эти страницы.



Для чего это нужно читать?

Книг о взаимоотношениях мужчин и женщин написано немало. Так чем же моя отличается от остальных? Сначала перечислю, чего в этой книге точно не будет.

Не будет:

- волшебных таблеток счастья;
- чего-то эзотерического и мистического — лягушек глотать не придется;