

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](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндірілуі: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы.  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

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

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 13.04.2021. Формат 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

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.ru)  [bombora](https://www.bombora.ru)  
[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](mailto: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](mailto: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](mailto: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,  
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
**e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](http://www.book24.ru)**

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

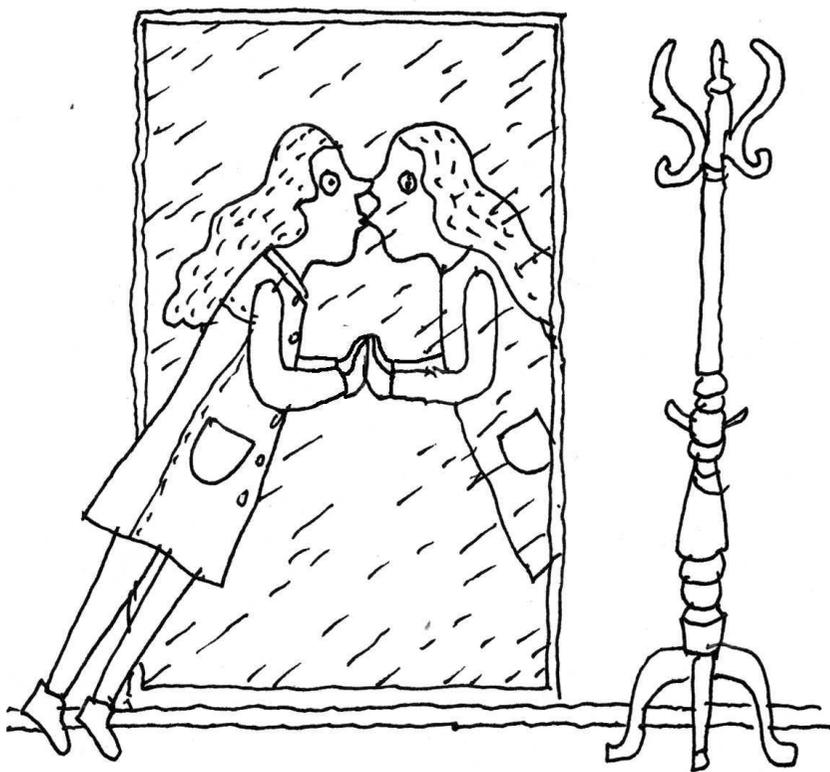
Тогда я понял, что в университете я на свои вопросы ответы не получу. И с удвоенной силой начал изучать психологию, но теперь уже самостоятельно, не опираясь на чужие гипотезы. То есть не по книжкам, а наблюдая и делая выводы на живых примерах человеческих отношений. И даже более-менее успешно. Спустя 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;