

УДК 159.922.1

ББК 88.53

К20

**Капранов, Алексей Васильевич.**

К20 МЖ. Как научиться жить душа в душу с тем, кого любишь / Алексей Капранов. — Москва : Эксмо, 2018. — 256 с. : ил. — (Тот самый психолог Капранов).

ISBN 978-5-04-090598-0

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 «МЖ». 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 уже прошли свыше 60 000 человек. Большинство из них замечает: даже один семинар язвительного бородача способен вытащить отношения из затянувшегося кризиса. Что уж говорить про книгу!

На страницах этой книги Алексей Капранов рассказывает:

- Как вернуть страсть и счастье в отношения
- Как получить от партнера то, что по-настоящему хочется
- В чем суть женской логики
- Как устроены мужские и женские сценарии
- Почему «норма» и счастье не совместимы.

УДК 159.922.1  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-090598-0

© Капранов А.В., текст, 2018  
© Косолапов П., фото на обложке, 2018  
© Мурышкин Г., иллюстрации, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

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.

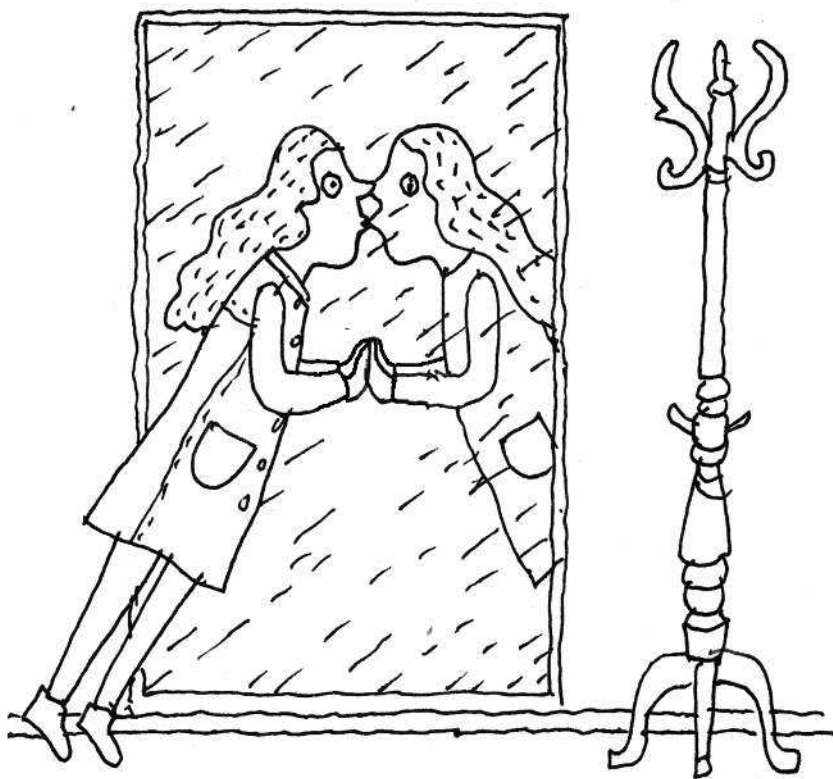
Тогда я понял, что в университете я на свои вопросы ответы не получу. И с удвоенной силой начал изучать психологию, но теперь уже самостоятельно, не опираясь на чужие гипотезы. То есть не по книжкам, а наблюдая и делая выводы на живых примерах человеческих отношений. И даже более-менее успешно. Спустя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

- пересказа книжных знаний, заумных изречений и философских истин — не дождетесь!
- манипуляционных техник с сознанием и подсознанием — не дождетесь № 2;
- оторванных от жизни практик и непроверенных инструментов.

### **Будет:**

- изложение знаний, накопившихся у меня за годы практики;
- система координат, которая не во всем совпадает с общепринятыми взглядами, но при этом очень действенна.

И напоследок приведу совершенно убийственный аргумент. Я стольким женщинам помог забеременеть, оплодотворяя их не физически, а ментально, что уже боюсь подсчитывать количество благодарных мне мужей.

А учитывая, что все болезни мочеполовой системы — это результат непонимания и осуждения противоположного пола, то могу похвастаться. Благодаря моим семинарам «спаслась» не одна сотня женщин.

А если короче, эта книга о разрешении противоречий между полами. И о том, как найти язык М&Ж. Я не могу гарантировать, что она поможет абсолютно всем. Но могу гарантировать, что прочесть ее будет полезно. А уж скучно точно не будет никому!

