

МИХАИЛ ЛИТВАК

ФОРМУЛЫ ВСЕХ ВИДОВ ЛЮБВИ

Москва
Издательство АСТ

УДК 159.9
ББК 88.5
Л64

Литвак, Михаил

Л64 **Формулы всех видов любви / Михаил Литвак. — Москва, 2018. — 640 с. — (Одна книга на всю жизнь)**

ISBN 978-5-17-982627-9

Михаил Ефимович Литвак — известный психолог, психотерапевт международного реестра, член-корреспондент Российской академии естественных наук, кандидат медицинских наук. Владимир Леви однажды назвал Литвака своим самым лучшим коллегой в России. Михаил Литвак — автор бестселлеров «Принцип сперматозоида», «Психологическое айкидо» и многих других. Книги Михаила Литвака переведены на основные мировые языки. Суммарный тираж превысил 15 000 000 экземпляров. Новая книга Михаила Литвака о том, как на практике изменить свою жизнь к лучшему. Как разобраться в любви и стать успешным во всех ее видах. Книги Литвака всегда шокируют. Вы неожиданно поймете, что ошибались во всем. Все ваши догмы и правила абсолютно неверны. Михаил Ефимович в совершенстве владеет приемами психологического айкидо и очень умело обучает этому искусству других. Его новая книга на тему, которая является краеугольным камнем всех сторон нашей жизни. Его новая книга про ЛЮБОВЬ.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-982627-9

© Литвак М.

Часть 1.

**35 ВАЖНЫХ
РАЗГОВОРОВ
О МУЖЧИНЕ
И ЖЕНЩИНЕ**

ГОЛОД НА СЧАСТЬЕ ЛЮБВИ

Я написал свою первую книгу «Психологическое айкидо», которая сразу стала бестселлером. Я так обрадовался, что сразу написал следующую — «Психология управления», а потом одна за другой появились еще три десятка книг. Сегодня же пришла пора написать книгу о наивысшей форме психологических отношений — об отношениях между полами. Эта форма считается наивысшей, потому что союз Женщины и Мужчины приводит к появлению на свет детей. А дети должны рождаться, причем умные и здоровые.

Весь мир так устроен. Сначала листик прорастает, потом, когда стебель становится крепким, появляется цветок, а затем — плод. Мы, люди, тоже устроены по принципам природы: вначале нужно, чтобы появились ствол, листья, ветки, а потом уже мы можем цвести и дарить плоды.

Но для чего мы рождаемся? Для того чтобы стать самыми первыми! Это наша обязанность и наш долг. Все живые существа на Земле рвутся к первенству. И это правильно. И мы способны на это. Вспомните, когда вы были сперматозоидами, у вас было 15 миллионов конкурентов, и вам надо было быть первыми. И вы ими стали! Потом что-такое случилось в первые годы вашей жизни. Вас что-то сбilo с правильного пути, но обязанность быть первыми осталась. И когда мне говорят: «Я самый несчастный человек на свете», я обращаю внимание на слово САМЫЙ. И я должен вам помочь вырваться вперед — к счастью, успеху, здоровью, потому что знаю примерно, как это делается. Первое правило в этих природных соревнованиях — развитие своего ума. Второе правило: вы должны знать, что главный человек в этой жизни — это вы сами. Поэтому вы постоянно должны думать только о себе и о своем развитии.

Чем выше будет ваше развитие, тем лучшего партнера вы найдете, с которым родите самого лучшего, самого умного и самого здорового ребенка. Ведь первые всегда ищут и находят первых. Это закон жизни.

Но зачем каждому человеку нужен партнер? Жили бы все поодиночке и горя не знали! Но нет — все мы все находимся в поисках своей половинки, с которой было бы комфортно жить вместе. Дело в том, что наша жизнь устроена так, что мы, люди, в одиночку выжить не можем. Ведь мы слабые животные с простыми потребностями: тремя инстинктами — пищевым, оборонительным, сексуальным, и чувством собственной значительности. В основном у нас все нормально с пищевым и оборонительным инстинктами: есть еда, квартира, одежда. Да и должность какая-нибудь да есть. На все это не так много нужно сил и средств. А вот на удовлетворение сексуального инстинкта мы иной раз тратим всю свою жизнь. Потому что этот инстинкт связан с несколькими видами психологического голода.

Так, каждый из нас испытывает голод на общение точно так же, как наш организм испытывает нужду в белках, жирах, углеводах, которые он получает из разных продуктов питания. Какого-то одного ингредиента не будет хватать — и организму будет плохо. То же самое мы ждем от общения: мы хотим вступать в контакт с разными людьми, тогда наш «голод» будет удовлетворен.

Мы стадные животные, общественные существа. Если нет рядом людей, мы начинаем грустить, а некоторые от тоски могут и умереть.

Вообще-то жить в одиночку можно, но для этого нужно иметь очень хорошую подготовку. Мы занимались психологической подготовкой космонавтов, и я знаю, что ими хуже всего переносятся одиночество. Их на неделю запирали в закрытом помещении и следили за их психическим состоянием. Бывало, что многие кандидаты в космонавты срывались, у них развивался психоз, они начинали слышать голоса и разговаривать с этими голосами. Без еды человек может прожить почти два месяца. А без общения, как без воды, — всего несколько дней.

Мы стадные животные, общественные существа. Если нет рядом людей, мы начинаем грустить, а некоторые от тоски могут и уме-

Часть 1. 35 важных разговоров о Мужчине и Женщине

реть. Я живу в 14-этажном доме, где живет очень много пенсионеров, среди которых много вдов. У них есть пенсия, квартира — что еще нужно? Общение! И они выходят на улицу и целыми днями сидят на лавочках, лясы точат. Кому трудно передвигаться, тот сидит на балконе, смотрит, как внизу спуют люди. Так они стимулируют свой «голод», чтобы были раздражители.

А кто из провинциалов оказывался один в большом городе, например в Москве, тот знает чувство потерянности — среди толпы вам как-то становится не по себе. Среди кучи народа тоже можно чувствовать себя одиноким. Поэтому для ощущения комфортности необходимо чье-то близкое участие, чья-то хоть минутная заинтересованность в вас. Я однажды, будучи в командировке в Москве, случайно встретил в переполненном метро знакомого профессора. Как я ему был рад! Родное лицо в безликой толпе! Хотя до этого у нас с ним было всего лишь шапочное знакомство, я к нему бросился, как к родному. Обнялись, поговорили, выяснили, кто что делает в столице, и даже на радостях запланировали совместную научную работу.

Второй вид психологического голода — голод на узнавание. Это когда человек попадает в новую компанию, например на курорте или на курсах усовершенствования. И он сразу хочет с кем-то познакомиться, чтобы завтра этого человека узнать, чтобы чувствовать — он не один! Но если человек медленно вступает в контакт, долго раскочегаривается, то так один и останется. В доме отдыха, например, проживающие через три дня уже все друг друга знают. А кто за это время ни с кем не сошелся, тот остается в одиночестве. Поэтому нужно уметь быстро знакомиться, тогда утолишь голод на узнавание.

И еще каждый из нас жаждет удовлетворить голод на события. Вот вы пришли на день рождения, вам предоставили произнести первый тост. Какой первый тост вы скажите? Конечно, за именинника. Хотя, может, вы его терпеть не можете. Но что делать? Раз попали на праздник, должны выполнять все предписанные правила. Кроме того, на этих праздниках ничего не решается. Например, если ваш начальник пожелал вам успехов в трудовой деятельности, это не значит, что на следующий день он повысит зарплату и в должности. Поздравления, тосты — это простые ритуалы. Другое дело, когда на празднике произойдет событие, выхо-

дящее за рамки ритуальных действий. Например, если подрались люди, то будет о чем рассказать завтра. Или часто там происходят события, связанные с половой жизнью. Например, у скромного, застенчивого сотрудника появляется шанс подойти к девушке, которая ему давно нравится, и признаться ей в чувствах. Или скрытый алкоголик наконец проявит себя во всей красе — и напьется, и к начальнице пристанет, и охранника поколотит... Запоминается такой праздник надолго, потому что люди удовлетворяют свой голод на события.

Другой вид психологического голода — голод на узнавание. Это когда человек попадает в новую компанию, например, на курорте... И он сразу хочет с кем-то познакомиться, чтобы завтра этого человека узнать, чтобы чувствовать — он не один.

Другие виды психологического голода — голод на достижения и признание.

Ты научился музыке, и теперь играешь сложные произведения? Это есть твое достижение. Занимаешься штангой? Раньше 40 кг выжимал, а сегодня 80 кг? Да, это достижение. Но не сиди на месте — иди на соревнование. Теперь тебе нужно удовлетворить голод на признание. А там пойдет — первый разряд, второй, мастер спорта... Все — признали тебя.

Но часто бывает, что достижения не ведут к признанию. Например, работаешь ты на заводе сто лет, но сидишь на одной и той же должности и на одном и том же окладе — значит, тебя не признали. Или ты хочешь выпускать новые самолеты. Но цикл их производства достаточно длинный: надо взять кредит, построить завод, создать конструкторское бюро, придумать новый самолет. Но вот ты его наконец придумал, а в соседнем бюро раньше тебя на день изобрели самолет получше. И ты признания не получил. Даже такая ерунда, как защита диссертации, тоже может не привести к признанию. Ты готовился несколько лет, вышел на защиту и не защитился. Хотя твоя научная работа, может, и была хорошая, но люди ее не признали.

Видите, все крутится вокруг людей: и разговаривать с ними хочется, и знакомиться, и подружиться, и подражаться... Но главное — хочется найти человека, который захотел бы создать с вами се-

мейный союз. Выделил вас из толпы, оценил, признал и отдал руку и сердце. На всю жизнь!

Кстати, одного мужа и одной жены достаточно для счастливой и спокойной жизни. Если будет два или три партнера — влипнете в нехорошие истории. В любви везет один раз из десяти. Но естественно, если семейная жизнь не удалась, надо разводиться и делать новую попытку. Так писал Франкл в прошлом веке. Наука идет вперед. Сейчас уже к третьему разу можно сделать окончательный выбор.

Когда мужчине можно создавать семью? Когда он может прокормить себя, жену и детей. А женщина когда имеет право строить семью? Когда может прокормить себя, детей и мужа, если с ним что-то случится. Когда ты сыт, одет, обут, тогда и любовью надо заниматься, и детей рожать. Лучше создать семью в 25 лет. А если не удалось, то срочно начинайте поиски. Иначе на чужие семьи будете смотреть и завидовать.



ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

О РАЗНОЙ ЛЮБВИ

Немножко о любви. Мне нравится определение Фромма: «Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Из него следует вывод, что в любви не бывает трагедий. В любви бывают огорчения. У нас любовь обязательно связывают с сексом, а секс — это один из видов любви, эротический, самый высший уровень любви, к которому нужно себя приготовить.

Мы все нуждаемся в любви, но мало ее получаем. Когда младенец рождается, ему нужна материнская любовь. Она бывает инфантильная и зрелая. Девиз инфантильной любви — «Делай, что хочешь, я тебя все равно люблю!» А у нас чаще воспитывают так, что у ребенка складывается такое впечатление: чтобы его любили, нужно что-то для этого делать, не быть самим собой. А в итоге, если он не получил родительской любви, жизнь у него не сложится.

Потом наступает время отцовской любви. Девиз отцовской инфантильной любви звучит — «Делай, как я». Он дает навыки самообслуживания: они крайне важны. А потом идет зрелая отцовская любовь, девиз которой — «Делай, что хочешь».

Когда человек в детстве получил все виды любви, у него и с эротической любовью все будет хорошо. А в эротической любви действует то же самое правило — активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Лучше, когда бы дело доходило до эротической любви, партнеры были бы хорошо обучены и воспитаны: это поможет им друг друга развивать. К сожалению, часто вместо любви встречается латентная проституция, то есть стремление выйти замуж для того, чтобы мужчина кормил и одевал. Я однажды был приглашен в школу красоты, где обучались девочки 12–16 лет. Их там обучали, как задницей вилять, как стол накрывать. Я спросил у них: какая цель вашей жизни? Они мне: найти богатого человека. Я им в ответ: «А может, вам самим стать богатыми?» Ведь по сути женщины и мужчины отличаются друг от друга сущей ерундой: у женщины — две X-хромосомы (XX), а у мужчины — одна X-хромосома и одна Y-хромосома (XY). Единственное различие — в этой паре хромосом. Я недавно для женщин придумал афоризм: «Научись хорошо зарабатывать — и будешь спать, с кем хочешь. А не научишься — будешь спать, с кем придется». Мы все должны и обязаны вырасти до своего предела и стать Человеком — богатым, успешным, здоровым, счастливым.

ВОЗВРАЩЕНИЕ МАТРИАРХАТА

Кто сегодня главный — мужчина или женщина? Обратимся к истории. В первом человеческом обществе был матриархат. А у животных до сих пор матриархат. Пчелы после спаривания с трутнями выгоняют их из улья. Самка-паучиха каракурта съедает самца после оплодотворения за ненадобностью. В природе все устроено рационально. А в обществе людей сейчас царствует патриархат. Почему? Потому что в процессе развития гомо сапиенс основным источником питания стало служить мясо. А наши далекие предки-мужчины — лучше охотились, чем женщины. А когда мясо еще не входило в рацион человека, женщины лучше мужчин собирали травки и корешки для пропитания. И поскольку они были добытчицами, то и господствовали в то время.

Но все меняется и все возвращается на круги своя. Есть закон философии: все развитие происходит по раскручивающейся вверх спирали. Поэтому волей-неволей, даже когда пышно цветет патриархат, можно рассчитывать на то, что матриархат вернется. И ростки его зарождения я уже вижу сегодня. Ведь ныне нам обеспечивается пропитание не физической силой, а голова, ум. Сегодня питается лучше тот, кто умнее, и соответственно, тот, кто больше зарабатывает. А согласно многочисленным исследованиям, женщины на 5% умнее мужчин. Если женщина и делает больше глупостей, то только из-за своей эмоциональности. Поэтому им надо тренировать свою психику.

Человек или развивается, или деградирует. Если он деградирует, если специально не занимается личностным ростом, то дальше ему только хуже будет. На первых порах силы развития нас тол-

кают вверх, а силы деградации тянут вниз. Человек сначала ходит по кругу, а через какое-то время процесс деградации набирает мощь — и человек останавливается в развитии. В этот период, как правило, он на все жалуется. Кстати, внимательно слушайте, на что человек жалуется. Своими претензиями он сам себе дает характеристику. Даже судить о человеке можно по уровню его жалоб. Например, один жалуется, что у него нет машины, не на что ее купить. А другой жалуется, что не может купить гараж. У кого уровень жалоб выше? Кто больше развит? У кого гаража нет. Гараж приобретет — опять что-то понадобится. Так, благодаря жалобам, неудачам мы можем продвигаться наверх. Законы развития сами по себе потянут вверх. И люди сами часто удивляются, как это у них все классно получилось? Должно бы быть хуже, а стало лучше — и появляется новый уровень жалоб.



ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

О БЕСПОЛЕЗНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

Некоторые люди хвастаются: «Я эмоциональный человек». Зря хвастаются: значит, ты дурак. Эмоциональность — это недостаток. Когда у нас эмоции возникают? Когда мы плохо соображаем. Вспомните, случалось с вами такое: в метро вышли не на той остановке, растерялись — куда же вы попали? Потом сообразили, поняли, что делать, и успокоились. То есть вы стали думать только тогда, когда овладели своими чувствами.

В общем, с умом у вас, дорогой мой читатель, все в порядке, только надо им еще уметь пользоваться. А им мы, к сожалению, пользуемся меньше всего. Да еще подчиняем его разным предрассудкам. Как в спорте надо тренировать тело, так и для развития интеллекта надо совершенствовать, тренировать свой мозг.

У меня была помощница Лика. Пришла ко мне с 4-месячным ребенком на руках. Она в то время разводилась с мужем и считала себя самым несчастным человеком. Пришла ко мне, потому что кто-то посоветовал ей ко мне обратиться. Рассказывала мне о своих несчастьях. Я смотрел на нее и удивлялся: красивая молодая женщина, и даже ребенок есть, что я считаю большим достижением. А она жаловалась тогда на то, что если уйдет от мужа, то не

Часть 1. 35 важных разговоров о Мужчине и Женщине

сможет прокормить семью, надо чему-то учиться. Она думала, что я от ее рассказа расплачусь, а я посмеялся. Наверное, правильно сделал: это ее задело, она взяла себя в руки и вскоре решила сама все свои проблемы. В общем, в то время у Лики был один уровень жалоб, а сейчас — другой. Она мне недавно звонила и плакалась уже по другому поводу. Ей предстояло беседовать с одним олигархом, который собирался открывать ресторан, и она должна была подобрать ему кадры. Из-за этого Лика сильно переживала. Я ей ответил: «Что переживаешь? Не ты в нем нуждаешься, а он в тебе, пусть он волнуется, чтобы тебе понравиться». Жалобы, конечно, помогают расти, но засоряют душу. Поэтому душу свою нужно все время чистить, чистить и чистить!

СЕМЬЯ — САМОЕ СЛОЖНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

Раньше я лечил больных неврозами. Так, человек с неврозом понимает, что он болен, но он не буянит и поэтому может находиться среди здоровых людей. По сравнению с больными психозом, которые слышат голоса и видят чудовищ, невротики безобидны. Но когда у человека зарождается невроз? В раннем детстве и обычно развивается после психотравмы. А где мы можем получить психотравму? На работе и в семье. Какие отношения сложнее? Семейные. Кстати, если у человека в семье все благополучно, то его сразу можно ставить на руководящую должность. А если в семье сложности, то и на производстве у человека будет не все в порядке.

Вообще, семья — самое сложное предприятие, которое только может быть. В семье хозяйственная деятельность есть? Есть. Производственная есть? Есть. Педагогическая есть? Есть. Все виды деятельности есть. Плюс семья дает специфическую продукцию — детей. Плюс между мужем и женой еще имеются сексуальные отношения.

И школа, и производство — это все подготовка к чему? К той же семейной жизни. Один ученый, Берн, даже утверждал, что воспитание — это обучение сексуальной этике.

И школа, и производство готовят к чему? К той же семейной жизни. Один ученый, Берн, даже утверждал, что воспитание — это обучение сексуальной этике. Ведь цель воспитания: из мальчишка готовить мужчину, а из девочки — женщину. И все это для чего?

Для создания семьи. В семье закладывается и будущее человека, и фундамент здоровья. Если между супругами не ладится, то их ребенок вырастет невротиком. Но и на работе нам нервы треплют. А с истрепанными нервами мы идем куда? К себе в семью.

Например, ты поругался с начальником. Кто победит в споре? Начальник, конечно. А когда подчиненный потерпел поражение, то он чувствует себя плохо. Он удрученный выходит из кабинета шефа и думает: «Эх, надо было сказать так, потом я бы сказал так, он так, а я так...». Навязчивые мысли — один из симптомов невроза. Подчиненный выходит на улицу. А там на что надо реагировать? На самую улицу, на машины, на прохожих. А он все с начальником в голове «живет». Домой пришел. Там жена, дети, на которых он тоже никак не реагирует: он до сих пор с начальником в голове разговаривает. И ночью спать «ложится» с начальником. Начинаются семейные неурядицы с детьми, с женой. Утром просыпается вялый, в подавленном настроении, с тяжелой головой. Было с вами такое? Наверняка было. Это пока не болезнь, но проявление симптомов, то есть сначала развивается невротизм. Я помогал таким пациентам: назначал аутогенную тренировку, проводил сеансы гипноза, прописывал лекарства. Многим помогало. Но счастье, как правило, длилось недолго. Люди выписывались и возвращались в свою обычную среду. Там опять ругались или с начальником, или с женой — и снова попадали к нам, врачам. Как правило, невротики обвиняют в своих бедах всех вокруг. А надо обвинять себя, потому что когда вы с кем-то поругались, то это вы спровоцировали поведение своего обидчика, только вы этого не замечаете.



ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

О ЛУЧШИХ РЕШЕНИЯХ КОНФЛИКТОВ

Мы стали обучать, как вести себя в конфликте. Какой предлагали принцип? Амортизацию: не надо ни с кем спорить. Если меня человек назвал дураком, значит, я дурак. А обычно люди начинают возмущаться и нападать: «Сам ты дурак!» Происходит столкновение. А надо согласиться: «Да, я действительно дурак». Это первый и самый главный принцип амортизации.

Правда, есть еще приемы нападения: «Да, ты умный, жизнь несправедливо устроена, и я, дурак, с умным общаюсь». Но обычно