

УДК 159.9
ББК 88.52
Л64

Литвак, Михаил.
Л64 45 важных мыслей: технологии любви и успеха / Михаил Литвак. — Москва : 2019. — 320 с. — (Авторские методики: психология и здоровье).

ISBN 978-5-17-117581-8

Новый сборник Михаила Литвака собрал в себя лучшие книги автора. Автор рассказывает о важных философских законах, которые управляют миром и судьбой. О том, как на практике изменить свою жизнь к лучшему. Как разобраться в любви и стать успешным во всех ее видах. Как найти свой неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. Вы неожиданно поймете, что ошибались во всем. Михаил Литвак как всегда, объясняет самые сложные вопросы просто, ярко и образно.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-117581-8

© Михаил Литвак

1 мысль.
**ЛЮБОВЬ — ЭТО АКТИВНАЯ
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ
В ЖИЗНИ И РАЗВИТИИ ОБЪЕКТА
ОБОЖАНИЯ. НО ЛЮБОВЬ
К СЕБЕ — САМАЯ ВАЖНАЯ**

Любовь — это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Такое определение дал известный психоаналитик Эрих Фромм. Оно мне нравится.

Также Фромм классифицировал любовь — на любовь к себе, материнскую любовь, отцовскую любовь, братскую любовь, любовь к Богу или любовь к истине. И еще эротическую любовь. Есть еще есть одна форма выражения этой любви — секс. Но секс — это, строго говоря, биологическое явление.

Для начала выясним: базовая любовь — это любовь к кому? Конечно, к себе. Вот и любите себя. Любовь к себе — самая важная. Это не столько чувства, сколько действия. Если я занимаюсь физкультурой, то я себя развиваю. Значит, я в этот момент себя люблю. Если я хожу

на учебу, в этот момент я тоже себя люблю. А если я водку пью, в этот момент я себя не люблю. Потому что водка разрушает мое здоровье.

Как развить любовь к себе? Стань профессионалом экстра-класса, и ты будешь очень многое уметь. И тебя будет за что любить. И ты сам сможешь себя любить. В эротической любви любовь к себе тоже является основной. Ведь если я себя не люблю и полюбил какую-то женщину, то, как честный человек, я должен от нее уйти. Потому что если я себя не люблю, то я — дерьмо, а дерьмо любимому человеку не подсовывают. Кто себя не любит, с тем дело вообще иметь не стоит. Еще Иисус Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть вначале нужно себя полюбить, а потом ты также сможешь полюбить другого. Кто себя не любит, тот и других не любит. Какие-то отношения с людьми у него могут сложиться, но не любовные.

«Любить — это интересоваться своими любимыми, заботиться о них, с радостью отдавать не ожидая ничего взамен, и уметь отпустить, если нужно».

Эрих Фромм

Более того, если вы будете следовать определению любви Фромма, то вы поймете, что в любви не может быть трагедий. В любви бывают только огорчения. Представьте: я люблю человека, я активен, я могу его развить, у меня есть необходимый запас знаний и навыков для

этого, а он — этот любимый человек — вдруг от меня уходит. Конечно, я огорчен. Но никакой драмы для меня нет.

Если от вас человек ушел, и вам стало очень плохо, значит, вы его не любите, а потребляете, как пищу или как воду. Конечно, когда человека лишают воды, то у него разыгрываются такие сильные чувства, что он действительно начинает думать, что не может жить именно без этого человека. Попробуйте два дня не попить водички, и вы увидите, какие сильные чувства у вас разыгрываются. То есть тем человеком, для которого уход любимого (-ой) становится трагедией, на самом деле, движет не любовь, а тяга к потреблению, чтобы напиться, насытиться... К любви это не имеет никакого отношения. Иногда, когда любят человека, даже еще и от секса отказываются. Например, если я знаю, что связь со мной женщине повредит, а я ее люблю, то я непременно откажусь от связи с ней. Я видел один фильм, где мужчина заболел СПИДом и отказался от секса со своей женой, чтобы не принести ей вред. Вот он ее действительно любил.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. О ПУСТЫХ ДРАМАХ

Но мне жалко, когда люди уходят от человека, который их любит и может развить. Но об этом можно только пожалеть, а не разыгрывать драмы. Поэтому неразделенная любовь — чушь собачья. И не может любимый человек стать неотъемлемой потребностью. Без воды человек может погибнуть, а без любви — нет.

...Понимаете, любовь — это не пожар. Это, пожалуй, уголек, подернутый пеплом. А в страсти любовь может быть, а может и не быть.

Вообще, сексуальные отношения имеют пять стадий.

Первая стадия — идеаторная: посмотрел на женщину, и она мне понравилась.

Вторая стадия — производственная: что-то делаем вместе. Третья — пресексуальная: объятия и поцелуи.

Четвертая — секс.

А потом итоговая пятая стадия — постсексуальная. Так вот в ней как раз и весь смысл. Истинные чувства — это то, что остается после хорошего секса.

Страсть — это как дерево горит. А потом остается пепел или угли. Угли — это и есть любовь. Если угли кончатся, то жизнь закончится. Сильное пламя может обжечь, но не согреть. А любовь может и согреть, и обжечь. Причем, любовь скупа на внешние выражения чувств. Это очень сильное чувство, но незаметное. У нас же культивируются внешние проявления, и человек привыкает бурно выражать свои чувства, хотя сами чувства при этом уходят. То, что нам показывают в фильмах любовью и не пахнет.

Если я люблю, то я хочу, чтобы любимому человеку было лучше. Я умею любить, я активен. Любить могут только зрелые люди.

А незрелые, которые нуждаются в опоре, они, в принципе, любить не могут, тем более, если говорят, что им не на кого опереться. А опираться надо на кого? На самого себя. А если они опереться на себя не могут, значит, они и другого человека не любят, а просто в нем нуждаются.

Но в каком смысле можно опереться на себя? Опереться на свои знания, на свои навыки, на свое умение ладить с людьми.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. О ЛЮБОВНЫХ БЕСЕДАХ
И ХОРОШЕМ ПОТОМСТВЕ

Кстати, любовные беседы, как говорил Шопенгауэр, это самые важные разговоры на свете, ибо речь тут идет о продлении человеческого рода. И, конечно, продлевать человеческий род должны какие люди? Те, которые уже состоялись, которые себя любят, которые физически здоровы и экономически независимы, духовно развиты. Только от таких людей пойдет хорошее потомство.

Итак, мы, прежде всего, должны научиться любить себя. Тем более что сделать это проще всего — учеба, труд, занятия спортом, полноценное питание, здоровый образ жизни, что как раз соответствует нашему внутреннему устройству.

Правда, самое печальное, что у нас люди себя не любят. А ведь казалось бы, легче всего любить себя, ведь объект любви всегда при тебе.

Вообще, по моим наблюдениям, все живут ради себя. Любовь, по сути, меркантильна. У кого дома есть кошка, те знают, как она любит своих котят. Кошка лежит на солнышке, сама себя вылизывает, котенок уткнулся ей в сиську, а она продолжает заниматься своими делами. А он эту любовь высасывает, было бы что высасывать, высосет все, что нужно.

Точно также как и женщины, которые кормят грудью. Ребенок сам высасывает молоко, мать его отдает младенцу. Отдать свою любовь — это тоже потребность. Поэтому, когда ребенок сосет грудь, высасывая молоко, он для себя высасывает молоко.

А что он делает полезное для мамы? Снимает напряжение, у нее исчезает боль от переполнения. Это настоящее сотрудничество. Это я говорю для того, чтобы вы не упрекали своих детей, что вы жили ради них. Никто ради других не живет. Все живут ради себя.

«Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя. Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, то ты в действительности не преуспел в любви к себе. Следовательно, тот великая и праведная личность, кто, любя себя, любит всех других одинаково».

Эрих Фромм

Вот что, например, писал Фридрих Ницше о любви к себе: «... Надо учиться любить себя — любовью здоровой и святой, чтобы оставаться верным себе и не терять себя. И поистине это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра — учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения.

...Любите и ближних своих, как самих себя, — но прежде станьте теми, кто любит самого себя, — любит великой любовью, любит великим презрением!»

2 мысль.

**ЛЮБОВЬ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ
КОЛИЧЕСТВОМ НАВЫКОВ,
КОТОРЫМИ ОВЛАДЕВАЕТ
РЕБЕНОК. И ЕСЛИ РЕБЕНОК
В 6–10 ЛЕТ НЕ УМЕЕТ НИЧЕГО
ДЕЛАТЬ, ЗНАЧИТ, РОДИТЕЛИ ЕГО
НЕ ЛЮБЯТ**

Когда ребенок только рождается, он нуждается в материнской и отцовской любви. И если он в детстве ее не получит, то вся жизнь его пойдет наперекосяк.

Благодаря определению любви Фромма можно, к примеру, понять, любит мама ребенка или нет. Когда ко мне приходят родители и говорят: «Я люблю своего ребенка», то я хочу выяснить — действительно ли они его любят? Для этого я задаю им такой вопрос: «А что он умеет делать?»

Если он не развит, не может делать то, что положено в своем возрасте, то родители его не любили, а просто называли свое чувство любовью. Например, если девочка шести лет умеет стирать, мыть полы и посуду, сама одевается и чистит зубы, то эту девочку родители, действительно, любили. Они научили ее в этом возрасте полезному труду...

ВСТАВКА

Любовь — это не одаривание дорогими подарками, а это такой воспитательный процесс, во время которого ребенок становится все более и более самостоятельным. Определяется любовь количеством навыков, которыми овладевает ребенок. Таким образом, еще раз подчеркиваю, что если ребенок в 6–10 лет не умеет ничего делать, значит, родители его не любят.

У меня есть твердое убеждение: материнская и отцовская любовь есть, а вот любви детей к родителям вообще нет, в природе не существует. И вот когда ты знаешь истинное положение вещей, тогда тебе легче многое понимать в жизни. Ведь на свету иногда проще ориентироваться, чем в потемках.

На чем основана моя точка зрения? Понимаете, у человека должен быть смысл жизни. А смысл жизни, прежде всего в себе. Кто мне помогает обрести этот смысл? Мои начальники, мои сотрудники, мои сексуальные партнеры, дети как мое продолжение. А родители — чего мне их любить? Вы же представляете, если моим смыслом жизни является любовь к родителям, то что может получиться? По законам жизни, родители уйдут на тот свет раньше меня. И если я люблю родителей, а они умирают, то я теряю смысл жизни. Правильно? Дети нуждаются в нашей родительской любви, а потом они должны обойтись без нее.

Дети рано или поздно уйдут из родительского дома. Причем, если ты хорошо воспитал, то они уйдут от тебя

довольно рано. Если плохо воспитал, то они у тебя будут долго сидеть на шее. Многие боятся потерять детей, вот и плохо их воспитывают. Потом эти детки усаживаются на шею, бедные родители воспитывают их до пенсии. До пенсии своих детей.

Однако тех, кто еще зависит от родителей, я не призываю непременно бросать их. Уходить надо постепенно, чтобы не причинить им боль.

Материнская и отцовская любовь имеют свои нюансы. Мой сын Игорь Михайлович усовершенствовал идеи Фромма. Он разделил материнскую и отцовскую любовь на инфантильную и зрелую. И мы подробно рассмотрим эти понятия.

...Есть такая расхожая фраза, которой часто пользуются многие матери: «Я тебя такого не люблю». А ребенку материнская любовь необходима. И он, пытаясь ее получить, начинает вести себя так, как это нужно матери. Хотя самому ребенку это возможно и не нужно. Он начинает думать, что просто так, ни за что его любить нельзя, и уже потом, взрослея, начинает из себя что-то корчить. Это неправильно, мать должна любить ребенка просто так, безусловно.

Инфантильная материнская любовь должна проявляться до года. В это время мама держит ребенка возле себя, и ребенок всегда может найти у нее защиту.

«Мать может дать жизнь и может забрать жизнь. Она та, кто порождает жизнь, и та, кто уничтожает; она может творить чудеса любви — и никто не может причинить больше боли, чем она».

Эрих Фромм

Если у человека инфантильной материнской любви не было, он потом всю жизнь не будет чувствовать себя в безопасности. А так он знает — мама его всегда выручит, каким бы он ни был. Мы даже рассчитали, что должна мама говорить, когда ребенок балуется: «Делай, что хочешь: я все равно тебя люблю».

Мать любит своего ребенка просто так, просто потому, что он есть. Только в этом случае он будет правильно развиваться.

В инфантильной любви ребенок рождается. Он и ходить не может, его на руках носят, с ним надо разговаривать, он очень зависим. Если дереву не мешать, оно будет расти как? Ровно. И ребенка надо не воспитывать, а выращивать. Точно так же как из лука надо выращивать лук, из помидора — помидор, из огурца — огурец.

К сожалению, когда подключается воспитание, оно всегда идет через принуждение. Наш социальный рост — это школа, институт, овладение профессией...

Кстати, многие выбирают кем им быть под влиянием родителей. Это неправильно. Многие из нас — произведения наших родителей, но все-таки разное их сочетание: половина от мамы, половина от папы. И, поэтому ребенок никогда не повторяет в точности своих родителей. У него должен быть собственный путь развития. Это тоже надо иметь в виду. Ведь каждый из нас создан в каком количестве экземпляров? В единственном! И меня — этот единственный экземпляр — нужно обязательно любить.

Если же в самом начале нет инфантильной материнской любви, то человек всю жизнь проведет в тревоге и недовольстве самим собой.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. О НЕПРАВИЛЬНЫХ ЛАСКАХ

Когда мама гладит ребенка — это не признак любви. Просто в эти минуты она получает удовольствие от того, что ласкает маленького человечка. Таким образом она из ребенка высасывает психологические соки. Это ребенку не нужно.

Бывают случаи, когда 7–8-летний ребенок сам подходит к маме и просит его приласкать. Не важно, мальчик это или девочка. В таком случае — это просьба уже взрослого испорченного человека. С нашей точки зрения, дети — это до 5 лет. После 5 лет — это уже люди со сложившейся системой отношений. Поэтому потребность к родительской ласке после пяти лет — это извращенное влечение.

Телесное поглаживание нужно от кого? От сексуального партнера, а не от мамы. А когда мама вместо того, чтобы ласкать своего мужа ласкает ребенка, то она ему передает эротику.

Мама должна помнить, что в этом случае она гладит не ребенка, а взрослого испорченного человека, которого нужно срочно лечить. Если ребенок сам просит его приласкать, то надо отучать его от этого. А то у нас некоторые дети даже спят с родителями. Нельзя этого делать. Если вы, к примеру, 8-летнему мальчику будете отдавать свою женскую ласку, то, когда он начнет встречаться с 12–14 летними девочками, ему с ними будет неинтересно.

Ласкайте его, но только помните, что у него будут большие проблемы в эротической любви.

Часто бывает, когда самой маме хочется приласкать ребенка. В этом случае, можно с уверенностью утверждать: у мамы не налажены сексуальные отношения.

Мой совет: не надо за счет ребенка решать свои проблемы. Более того, когда вы их решаете за счет ребенка, то у вас исчезает возможность решать их нормальным способом. И вы губите свое и настоящее, и будущее.

«Неразрешенные диссонансы в отношении характера и образа мыслей родителей продолжают звучать в натуре ребенка и образуют внутреннюю историю его страданий».

Фридрих Ницше

...Почему дети нуждаются в нашей любви? Они еще сами жить не могут. У детей совсем другое восприятие мира. Дети живут в сказке. Вокруг них — великаны, которые как по мановению волшебной палочки удовлетворяют их потребности, и за это они их любят.

С другой стороны, эти великаны вдруг начинают на них кричать. Ребенок может что-нибудь неправильно сделать? Он опИсался? Но если он не будет пИсать, то у него разорвется мочевой пузырь. Он еще не может все сам решать и все сам делать. И пока он растет, его за все надо хвалить.

Постоянно говорить: «Правильно, молодец». А если у ребенка проблемы вроде недержания мочи, то с ним надо договариваться, чтобы он просто вовремя подавал сигналы.

Знаете, за счет чего цирковые артисты из школы Дурова добиваются успехов у своих питомцев? За счет похвалы. А у нас — людей — часто идет наказывающее воспитание.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. О ЛЮБВИ БЕЗ НАСИЛИЯ

Вот одна интересная притча в тему. Солнце и ветер спорили, кто сильнее. Проходил мимо путник. На нем был плащ. «Давай, кто быстрее снимет с него плащ», — предложил ветер. И начал дуть, пока не превратился в настоящий ураган. Но чем сильнее он дул, тем сильнее путник закутывался в плащ. В общем, ветру не удалось показать свою силу. Тогда солнце выглянуло из-за тучи, и путник сам снял плащ.

Мораль притчи: инфантильная любовь — это когда все происходит естественным образом, без насилия, без наказания. Все получится, если любить ребенка просто так, безусловно. Не будет сладкой жизнь у того человека, который материнской любви не получил. И, к сожалению, настоящая материнская любовь встречается крайне редко.

Затем наступает следующий момент — момент зрелой материнской любви, когда мама ребенка постепенно от себя отпускает.

Формула зрелой материнской любви: «Иди куда хочешь». Многие мамы своих детей все время держат при себе, даже в школу провожают до выпускных классов, когда ребенку уже перед сверстниками за это неудобно. С такой навязчивой опекой человек перестает быть авто-