

ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РОССИЙСКОЙ
АКАДЕМИИ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
ПСИХОТЕРАПЕВТ ЕВРОПЕЙСКОГО РЕЕСТРА

Михаил
ЛИТВАК



ВИДА
ЛЮБВИ

формулы всех видов любви
для того, чтобы быть счастливым

*Эта книга — настоящее
лечение любовью!*



Принципы Литвака

Михаил Литвак

4 вида любви

«Издательство АСТ»

2015

Литвак М. Е.

4 вида любви / М. Е. Литвак — «Издательство АСТ»,
2015 — (Принципы Литвака)

ISBN 978-5-17-088644-9

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 Михаил 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.

ISBN 978-5-17-088644-9

© Литвак М. Е., 2015

© Издательство АСТ, 2015

Содержание

Часть 1	5
Базовая любовь: вначале полюби себя	5
Виды любви: материнская и отцовская любовь	8
Две формулы материнской любви: «Делай, что хочешь, я все равно тебя люблю» и «Иди, куда хочешь»	9
Две формулы отцовской любви: «Делай, как я» и «Делай, что хочешь»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Михаил Ефимович Литвак

4 вида любви

Часть 1

Что такое любовь?

Базовая любовь: вначале полюби себя

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.

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

Эрих Фромм

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.

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, уголечек, 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.

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

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 сисю, 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.

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 близких своих, как самих себя, – но прежде станьте теми, кто любит самого себя, – любит великой любовью, любит великим презрением!

Виды любви: материнская и отцовская любовь

Когда ребенок только рождается, он нуждается в материнской и отцовской любви. Подчеркиваю: ребенку не мама и папа нужны, а и важны нужны материнская и отцовская любовь. И если он в детстве их 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 ему положено делать 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...

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

ЛЮБОВЬ – ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

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.

*У меня есть твердое убеждение: материнская и отцовская любовь есть,
а вот любви детей к родителям вообще нет, в природе не существует.
Михаил Литвак*

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. Не до своей 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. Дальше мы подробно рассмотрим эти понятия.

Две формулы материнской любви: «Делай, что хочешь, я все равно тебя люблю» и «Иди, куда хочешь»

1 формула: «Делай, что хочешь: я все равно тебя люблю».

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.

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 ребенок 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.

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 большие боли, чем она.

Эрих Фромм

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 сложив-

шейся 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 эотику.

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.

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

Фридрих Ницше

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.

...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 сделал? Он опИсался? Но если он не будет писать, то у него разорвется мочевого 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.

2 формула: «Иди, куда хочешь».

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 неудобно. С такой навязчивой опекой человек перестает быть автономным и становится зависимым. Ему все время хочется найти лидера, который бы им руководил.

Срок зрелой материнской любви наступает после года, когда ребенок начинает самостоятельно ходить. Он слезает с рук довольно часто и путешествует по квартире, по двору, потом по улице... А родителям хочется, чтобы он, как и прежде, всегда был рядом. Мы тревожимся и стараемся удержать ребенка возле себя и говорим, что его любим.

На самом же деле надо его отпустить. Конечно, бывают ситуации, когда ребенка нельзя отпускать далеко. Значит, бегайте за ним, но куда он хочет, а не вы. Кстати, удивительно: дети никогда не падают так, чтобы удариться головой. Они падают на пол попой. Пусть падают. А чем чаще он будет падать на попу, тем ягодичные мышцы будут быстрее развиваться. Даже с эротической любовью у него все будет в порядке.

Каждый носит в себе образ женщины, воспринятый от матери; этим определяется, будет ли человек почитать женщин вообще, или презирать их, или в общем относиться к ним равнодушно.

Фридрих Ницше

Однако со зрелой материнской любовью у нас тоже напряженка, ее не все получают. А из недолюбленных детей могут вырасти маньяки вроде Чикатило.

Однажды ко мне одно бойкое издательство обратилось с вопросом: «Как наших детей научить, чтобы они не поддавались на уговоры маньяков?» Я ответил, что самая хорошая защита – любовь. Если ребенок растет в атмосфере любви, то ни один маньяк его не соблазнит. Но когда его жизнь протекает без любви, то он за любовь может принять какую-то «конфетку» или обманчивые обещания.

Кроме того, если человек не получил зрелой материнской любви, он теряет свою автономию, боится выйти из той ситуации, в которой находится. Будет ли он расти в таком случае? Конечно, нет. Ведь иногда, чтобы расти, надо оторваться от ситуации, которую уже перерос. А он боится уволиться с работы, боится разойтись, а вдруг с новой работой или с новым партнером не получится. Он боится сменить квартиру, место жительства и т. д.

В общем, без материнской любви – обеих ее проявлений – у человека на всю жизнь остается горький отпечаток. И жизнь не ладится.

ПРИТЧА

О ЛЮБВИ МАТЕРИ

За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

– Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

– Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

– Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

– Твой ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

– О! Но как я пойму его, ведь я не знаю его языка? – спросил ребенок, пристально глядя на Бога. – А что мне делать, если я захочу обратиться к тебе?

Бог мягко прикоснулся к детской головке и сказал:

– Твой ангел сложит твои руки вместе и научит тебя молиться.

Затем ребенок спросил:

– Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

– Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

– Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

– Твой ангел расскажет тебе обо мне все и покажет путь, как вернуться ко мне. Так что я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

– Боже, скажи же мне, как зовут моего ангела?

– Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его Мама.

Две формулы отцовской любви: «Делай, как я» и «Делай, что хочешь»

3 формула: «Делай, как я».

Формула инфантильной отцовской любви: **«Делай, как я»**. Она необходима для приобретения навыков и заключается в том, что ребенок приходит к отцу и говорит: «Я сделал то-то». И отец должен похвалить: «Молодец, что сделал».

Эта любовь помогает ребенку овладеть автоматическими навыками, которые ему очень пригодятся в жизни: навыками самообслуживания, ухода, гигиены, питания и прочее. Если бы не было отцовской инфантильной любви, то человек выходил бы во взрослую жизнь полным невежей.

Если мама любит ребенка просто так, то отцовская любовь – это всегда любовь за что-то. Если ребенка кто-то обидел, ему плохо, он идет к кому? К маме. А когда он что-то смастерил, что-то интересное придумал, то он идет к папе. Что мальчики, что девочки – «Папа, я нарисовала! Папа, я выучил стишок».

Инфантильная отцовская любовь нужна детям до 7–8 лет.

А потом приходит время зрелой отцовской любви. **Ее формула: «Делай, что хочешь, ты ведь умный».**

Если эту любовь в детстве не получить, то ребенок лишается творческого потенциала и только повторяет то, что делают другие. Он всегда делает все с оглядкой на авторитеты. Он боится сделать что-то новое, а вдруг его будут ругать за это? И его действительно ругают.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.