

МИХАИЛ ЛИТВАК

# 4 вида любви

Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Л64

**Литвак, Михаил**  
Л64 4 вида любви / Михаил Литвак. — Москва, 2018. — 288 с.  
ISBN 978-5-17-107067-0 (мяг.)  
ISBN 978-5-17-088644-9 (тв.)

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 разобратся 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

*Издание для досуга*

**Литвак Михаил**  
**4 вида любви**

Выпускающий редактор *Е. Парфенова*  
Литературный редактор *С. Кузина*  
Корректор *А. Сойко*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Дизайнер обложки *А. Якунина*

Подписано в печать 25.12.2017. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 15,1.

Тираж (мяг.) экз. Заказ №

Доп. тираж (тв.) экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953000 – книги, брошюры

AST Licence Limited, of 21, 137 Dromos, Limassol, Pano Polemidia, P.C. 4130, Cyprus, their successors and assigns (hereinafter called the Publishers) who shall be permitted to grant the sub-licence to imprints and other companies-members of AST Licence of 21 Zvezdny blvd., Building 3, Moscow, 129085 Russia who translate, publish and distribute the Work.

«Баспа Аста» деген ООО, 129085 г. Мәскеу,  
жұлдызды гүлзар, д. 21, I кұрылым, 39 бөлме,

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru), E - mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)  
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) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.»  
Өндірген мемлекет: Ресей Сертификация қарастырылмаған

# Часть 1

## ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

### **БАЗОВАЯ ЛЮБОВЬ:**

вначале полюби себя

**Л**юбовь – 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 – чужь 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

ся 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 грудь. 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 ближних своих, как самих себя, — но прежде станьте теми, кто любит самого себя, — любит великой любовью, любит великим презрением!*

# **ВИДЫ ЛЮБВИ:**

материнская и отцовская  
любовь

**К**огда ребенок только рождается, он нуждается в материнской и отцовской любви. Подчеркиваю: ребенку не мама и папа нужны, а важны и 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 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

## **Виды любви: материнская и отцовская любовь**

---

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»