

Михаил Литвак

КАК УЗНАТЬ И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ

**Способности,
темперамент,
характер**



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Л64

В оформлении переплета используется
фотография Михаила Литвака
(фотограф — Любченко Юлия Сергеевна)

Литвак, Михаил

Л64 Как узнать и изменить свою судьбу. Способности, темперамент, характер / Михаил Литвак. — М. : Издательство АСТ, 2026. — 480 с.

ISBN 978-5-17-165140-4 (переплет)

ISBN 978-5-17-165172-5 (обложка)

В основе книги — клинический опыт Михаила Литвака по сценарному перепрограммированию. Автор исследует малоадаптивные личностные комплексы, которые управляют судьбой, и предлагает конкретные методы их коррекции. Практические техники самокоррекции помогут разрушить негативные жизненные сценарии, избавиться от неврозов и сделать жизнь более осознанной и счастливой.

Издание будет полезно психотерапевтам, педагогам, а также всем, кто стремится к личностному росту и хочет наладить отношения с собой и окружающими.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-165140-4 (переплет)
ISBN 978-5-17-165172-5 (обложка)

© М. Литвак, наследники
© ООО «Издательство АСТ»

*Жене своей, Зинаиде Семеновне,
посвящаю эту книгу.*

* * *

Михаил Ефимович Литвак — член-корреспондент Российской академии естественных наук, психотерапевт всемирного реестра.

Научные интересы — современные методы психоаналитической терапии. Целенаправленное моделирование эмоций, коррекция и прогноз судьбы, интеллектуальная нирвана, психологическое айкидо, психосомехотерапия — вот далеко не полный перечень методик, разработанных и успешно внедренных в лечебную практику и практику консультирования семьи, руководителей, администраторов и бизнесменов.

Михаил Ефимович Литвак-автор 50 книг, посвященных актуальным вопросам психотерапии, психологии общения, управления. Он — создатель КРОССа (Клуба решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где можно обучиться психологически грамотному общению и ораторскому искусству, пройти курс лечения неврозов и психосоматических заболеваний.

Книга впервые вышла в 1997 году и представляла собой расширенный вариант первой книги «Если хочешь быть счастливым». Затем она неоднократно переиздавалась и несколько раз уточнялась и совершенствовалась, что подтверждалось постоянно растущим рейтингом. Общий тираж книги уже превышает 300 тысяч экземпляров. Отзывы на книгу разные, но чаще восторженные. Вот некоторые из них.

«Здравствуйте, уважаемый Михаил Ефимович! Прочитала книгу «Как узнать и изменить свою судьбу». Она меня очаровала, я прочитала запоем за одну ночь. Как, оказывается, просто можно донести до понимания человека такие сложные вещи. И при этом так аккуратно избегая специальных терминов. Впервые после прочтения книги у меня осталось впечатление, что информация впиталась в меня, как в губку, мне не надо специально ничего заучивать, перечитывая фразу по несколько раз, чтобы вникнуть в смысл».

«Я решила Вам написать, прочитав вашу книгу «Как узнать и изменить свою судьбу». Ваша книга изменила меня, мой внутренний мир. Вам хочу выразить за это свое восхищение. Я стала по-другому смотреть на людей, по-другому воспринимать их. Я поняла, что вся моя судьба в основном зависит от меня, хотя все еще так хочется обвинить обстоятельства».

Предисловие к 19-му изданию

Книга эта уже 11 лет успешно шагает по всему миру¹. Первое издание вышло в 1997 году. Последние 14 изданий были просто перепечатками третьего издания, которое подвергалось существенной правке. По материалам этой книги проводились тренинги и семинары во многих регионах нашей страны и в более чем 15 странах. Но... идет время, уточняются взгляды, появляются новые соображения, которые высказывали мои ученики и участники семинаров, а также читатели этой книги. Вот этими соображениями я хочу поделиться в этом издании.

Мне не очень хочется менять устоявшийся текст, поэтому новое будет изложено, во-первых, в этом предисловии, во-вторых, в новой главе «Как стать здоровым». Она просто напрашивается. «Как стать умным», «Как научиться говорить» — есть. Даже есть глава «Как стать красивым». А вот «Как стать здоровым» — такой главы нет. Не то чтобы я забыл об этой главе. Просто я считал, что об этом можно прочесть в других изданиях. Но вы, дорогие мои читатели, попросили заполнить этот пробел, чтобы не нужно было искать другие книги.

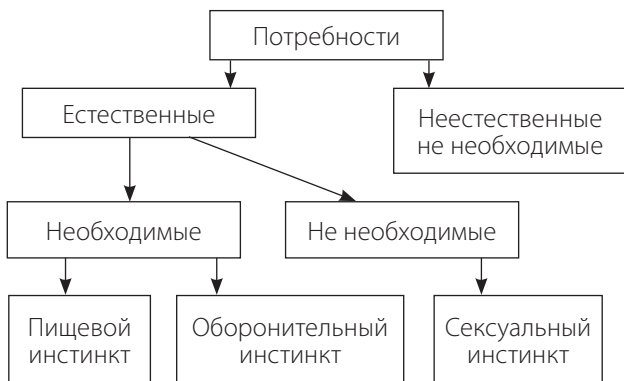
Здесь будут даны некоторые упражнения из гимнастики тай цзи цюань и стрельниковской гимнастики. Эти упражнения не только принесут пользу для здоровья, но и помогут овладеть ораторским искусством.

¹ Первое издание было опубликовано более 20 лет назад (прим. ред.).

Итак, прежде всего о системе ценностей. Об этом я хочу поговорить в предисловии. Его обычно читают даже те, кто потом книгу не приобретает.

Еще Эпикур делил все потребности человека на естественные и неестественные.

Естественные он разделил на необходимые и не необходимые. К естественным и необходимым он относил удовлетворение пищевого и оборонительного инстинктов, к естественным и не необходимым — сексуальный инстинкт. Все остальные потребности он относил к неестественным и, следовательно, не необходимым. Моя страсть к графам логической структуры заставила меня построить такую схему.



Надо сказать, схема простая и вполне рабочая. Годится и для нашего времени. Древнегреческие философы ею широко пользовались. Кажется, Сократ, зайдя в антикварный магазин, воскликнул: «Боже мой, как много есть вещей, которые мне не нужны». Жить попроще призывал и Диоген. Он даже жил в бочке. Я вас к этому не призываю, да и сам веду далеко не аскетический образ жизни. Но нельзя же расстраиваться, если не можешь питаться красной икрой, а только икрой минтая, или приходить в отчаяние от того, что сотовый телефон не может еще выполнять функции видеокамеры. Нет, все

это желательно. Всего этого следует добиваться, но не строить же трагедии, если этого нет.

Но надо же и современным ученым что-то придумать. Большим вниманием сейчас пользуется пирамида потребностей американского психолога Маслоу. Кстати, Маслоу, когда ему было 9 лет, переехал с родителями в Америку. Когда он жил в России, его фамилия была Маслов. Вот его схема.

1. Физиологические потребности. Это потребность в пище, сне, сексе и т.п.

2. Потребность в безопасности. Для удовлетворения этой потребности человек соблюдает определенный режим дня, приобретает квартиру, одежду и т.п.

3. Потребность в любви и принадлежности. Человек заводит семью, друзей.

4. Потребность в уважении. Человек делает карьеру, занимается наукой, участвует в политической и общественной жизни.

5. Потребность в самоактуализации. Это в иерархии потребностей самый высокий уровень. Человек реализует свои способности.

8

Высшие потребности имеют следующие признаки.

1. Высшие потребности более поздние.

2. Чем выше уровень потребности, тем она менее важна для выживания, тем дальше может быть отодвинуто ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться.

3. Жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т.д.

4. Высшие потребности воспринимаются как менее насущные. «Мне не до высоких материй», — говорит человек, все усилия которого не позволяют добыть ему даже пропитание.

5. Удовлетворение высших потребностей чаще имеет своим результатом развитие личности, чаще приносит радость и счастье, обогащает внутренний мир.

При каждом выборе, указывал Маслоу, решать нужно в пользу роста. Выбирать безопасное — значит оставаться при известном и знакомом, но рисковать стать устаревшим и смешным. Выбирать рост — значит открывать себя новому, неожиданному опыту, но рисковать остаться в неизвестном.

Я решил подсократить пирамиду Маслоу и выделил всего 4 ступени:

1. Пищевой инстинкт.
2. Оборонительный.
3. Сексуальный.

4. Чувство собственной значительности, или инстинкт лидерства.

Ко мне на семинары и на консультации приходили люди, у которых не были удовлетворены сексуальный инстинкт и инстинкт лидерства. Поскольку охотнее обсуждался у нас сексуальный инстинкт, я учил моих подопечных решать соответствующие проблемы. Хотя обсуждались и деловые вопросы, но они как-то отходили на второй план. Кстати, я думал, что хорошо на этом заработаю. Все-таки помогаю людям вернуть или найти крайне значимого человека — мужа или жену. Но надежды на большой заработок не оправдались. К моим подопечным их беспутные мужья и жены возвращались, но те отказывались их принимать. Потом я понял, почему. Они ведь выросли, а их партнеры оставались на месте. Мои ученики (И.М. Литвак и Б.М. Литвак) поняли это раньше меня и предложили другую схему. Они предложили поменять местами сексуальный инстинкт и инстинкт лидерства (чувство собственной значительности). Несколько лет я сопротивлялся этому, но потом вдруг проникся их правотой. Теперь пирамида эта выглядит следующим образом:

1. Пищевой инстинкт.
2. Оборонительный инстинкт.

3. Чувство собственной значительности, или инстинкт лидерства.

4. Сексуальный.

И действительно, ведь яблоня вначале должна окрепнуть и только потом приступить к плодоношению. При раннем плодоношении яблоки обломают все ветви.

Тренинги мои и консультации приобрели совсем другой оттенок. Я понял, что тогда, когда удовлетворены первые три потребности, когда человек состоялся, когда он физически здоров, экономически независим и духовно развит, то сексуальный инстинкт удовлетворяется без особых усилий. Там нет проблемы «не с кем». Там есть проблема «не из кого».

И поэтому я сейчас решительно отказываюсь решать любовные проблемы несостоявшихся людей. И, дорогие мои читатели, прошу меня подобными письмами не беспокоить. Исключение делаю только тем людям, которые могут прокормить себя, жену (мужа) и детей, которые появятся от этого брака, и тем не менее с сексуальной проблемой у них не все ладится. Чтобы меня не обвиняли в небескорыстии, этим людям я буду оказывать помощь безвозмездно.

Хотелось бы мне изменить и название этой книги, но издательство не рекомендует. Мои наблюдения, чтение литературы и размышления привели меня к мысли, что судьба у всех нас, по крайней мере у тех, кто обращается ко мне, хорошая, ибо в момент зачатия они победили 150 миллионов конкурентов, успешно сделали себя за 9 месяцев пребывания в утробе матери, получили приличное образование и пр. То есть судьба у всех них и жизненная программа, данная от природы или от Бога, что в принципе одно и то же, великолепна. **Ведь Бог фуфла не делает.** Прекратите себя ругать. Не гневите Бога. Ищите реальные причины ваших неудач и ликвидируйте их. Помните, что каждый из нас рождается гением. Но если с воспитанием было не все благополучно, то, к сожалению, многие становились талантами, потом способными, а потом посредственностями, а иногда и тупицами.

То есть они попадали в **сценарий** и не росли. Так вот, когда вы идете по кругу и бегаете по жизни как белка в колесе, т.е. все время решаете одни и те же проблемы, то вы живете не своей жизнью. Моя задача — помочь вам выйти из этого сценария, если вы туда попали, а эта книга, как и другие, помогает это сделать. Вот и название этой книге больше подошло бы другое: «Как выйти из сценария».

Жду ваших предложений на эту тему.

Предисловие к третьему изданию

Второе издание этой книги, которое вышло в 2001 году, с вашей точки зрения, дорогие мои читатели, оказалось удачнее, чем первое. Приходилось его допечатывать. Но сейчас уже 2004 год. Появилась необходимость дополнить и исправить книгу. Причиной этому послужили прежде всего ваши замечания, которые вы присылали мне по поводу этой книги. Кроме того, за счет профессиональных конференций, а также семинаров, которые я проводил практически по всему миру, наработался новый опыт. И еще мне захотелось приблизить книгу к вашим практическим нуждам. То есть больше внимания уделить практике и тем самым ответить на вопрос, как все-таки изменить свою судьбу, в каких пределах это можно сделать, а с чем все-таки следует смириться.

На чем основан мой оптимизм в плане коррекции судьбы?

Прежде всего на том, что человек по своей природе хорош. Если уж и сравнивать его с животным, так лучше сравнить с добродушной обезьянкой, как говорил кто-то из великих психотерапевтов, чем с жестоким волком. Но обстоятельства кое-кого из нас вводят в чуждый нам сценарий, где мы, хорошие по своей сути, вынуждены играть роль кровавых хищников, злых волшебников, злодеев и пр., нанося вред прежде всего себе, ибо эти роли нас же и мучают. Фактически речь не идет об изменении судьбы. Судьба у всех людей счастливая. Речь идет о выходе из сценария, в который загнала нас жизнь, а также о том, как стать такими, какими нас запрограммировала мать-природа (для атеистов) или, если хотите, Господь Бог (для верующих), т.е. стать самими собой. А поскольку генетические особенности наши, т.е. судьба, влекут человека к счастью, то нужно просто помочь судьбе

провести эту работу. Можно провести параллель с деревом: как его ни наклоняй, оно все равно стремится расти вверх. На этом основан мой оптимизм.

В третьем издании я несколько изменил структуру книги. Теперь она состоит из двух частей. В первой части рассказывается о том, как узнать свою судьбу. Она не претерпела больших изменений но были высказаны некоторые новые положения. Вторая часть в основном посвящена способам шлифовки своего ума и его выражению вовне — речи. Ведь развитие ума и есть очеловечивание. Это волку не нужно читать книги, а свинье думать. А мы люди. Люди настолько, насколько умеем думать и понятно и красиво выражать свои мысли.

Также в книге говорится о психологической косметике. Есть материалы о подборе партнеров по общению, и приводятся некоторые рекомендации в этом плане. Даны комментарии к некоторым заморочкам и афоризмам, а также упражнения, которые помогут выходу из сценария и сотрудничеству с судьбой.

Изменена и обложка к книге. В саксонской Швейцарии в горах я видел дерево, которое росло на наклонной скале. Проросло оно на той стороне скалы, которая смотрела вниз. Так вот, дерево «обошло» скалу и стало расти вместе с другими деревьями, проросшими на той стороне скалы, которая смотрела вверх. И было это дерево в верхней своей части ничем не хуже тех, у которых рост был обычным. И только стволы у них были разные. Искривленный ствол моего дерева был гораздо мощнее! Вот и нам бы так. Как бы ни искривляли нас обстоятельства, все-таки нужно преодолеть препятствия и оказывать содействие нашей судьбе, которая тянет нас вверх.

Успехов вам и счастья, дорогие мои читатели!

Предисловие ко второму изданию

Первое издание этой книги вышло в 1997 году одновременно с книгами «Психологический вампиризм» и «Командовать или подчиняться». Все три книги представляли собой расширенный вариант книги «Если хочешь быть счастливым». Несмотря на это, читатели расширенному трехтомному варианту предпочитали однотомный с привычным для них названием «Если хочешь быть счастливым» — книгу, которая неоднократно переиздавалась и была переработана и дополнена в 2000 году. Изучение читательского спроса показало, что потребность в этой книге сохранилась. Но выпускать ее в прежнем виде нам показалось нецелесообразным. Поэтому во второе издание были внесены некоторые изменения. Прежде всего, наиболее существенно переработана первая часть, особенно ее раздел «Кто есть кто, или Система ценностей». Внесены некоторые изменения во вторую часть «Как стать умным», в частности, введены разделы «Как изменить свою судьбу» и «Психология красоты». Я полагаю, что их введение поможет читателю полюбить одиночество, больше внимания уделять развитию своего ума, что поразительно меняет внешность в лучшую сторону, да и экономически выгодно, так как резко сокращаются расходы на косметические препараты.

Введены также новые упражнения и психологические тренинги, которые помогут сконцентрировать силы, время и средства и направить их на собственное развитие, что позволит превратить себя из «лягушки» в «принца», а потом сделать себя «королем».

Чего я вам и желаю, мой дорогой читатель!

Предисловие к первому изданию

В конце 1995 года издательство «Феникс» выпустило мою книгу «Если хочешь быть счастливым». Вот как она начиналась:

Дорогой читатель!

Первая моя книга «Психологическое айкидо» (1992) получила много отзывов. Вот один из них:

«Дорогой Михаил Ефимович! Я беженка из Армении. Не буду описывать те лишения, которые пришлось испытать моей семье. В Ростове я прочла вашу книгу "Психологическое айкидо", и она помогла мне наладить семейные отношения. А это компенсировало те страдания, которые мы перенесли во время переезда».

Люди благодарили меня за то, что с помощью этой книги им удалось продвинуться по службе, избавиться от своих обидчиков, выгодно заключить сделку. Было много просьб продолжить выпуск книг подобного содержания. Предлагалась и тематика. После этого я написал еще три книги: «Неврозы» (1993), «Психологическая диета» (1993), «Я: Алгоритм удачи» (1994).

Книга «Если хочешь быть счастливым» была задумана еще тогда, когда я стал применять современные методы при лечении больных неврозами.

Выяснилось, что больных неврозами следует не столько лечить, сколько помочь им научиться быть счастливыми. Вы сейчас можете воскликнуть: «Я и так здоров и счастлив!» Ну что ж, я рад за вас. Тогда не приобретайте эту книгу. Вам она не нужна. Она для тех, у кого сейчас проблемы дома или на работе, для тех, кто болен неврозом или психосоматиче-