

Михаил Литвак

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
Л64

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

Литвак, Михаил

Л64 Если хочешь быть счастливым / Михаил Литвак. —
М. : Издательство АСТ, 2026. — 576 с. : ил.

ISBN 978-5-17-191924-5 (переплета)

ISBN 978-5-17-174964-4 (обложки)

Михаил Литвак, используя свой богатый клинический опыт и опыт психологического консультирования, предлагает набор практических советов и стратегий, которые помогут обрести и сохранить счастье в жизни, справиться с самим собой, избежать ненужных конфликтов в общении с партнерами и управлять ситуацией.

Перед вами своего рода путеводитель к счастью, который покажет, как изменить свое мышление, привычки и поведение, чтобы достичь гармонии и благополучия, научиться радоваться мелочам, принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и строить отношения, основанные на любви и уважении.

Счастье человека в его собственных руках!

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-191924-5 (переплета)
ISBN 978-5-17-174964-4 (обложки)

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

Всем, потерявшим надежду
и опустившим руки

Предисловие ко второму изданию

Первое издание книги «Если хочешь быть счастливым» вышло в конце 1995 года тиражом 20 тысяч экземпляров, которые, к моему удивлению, разошлись довольно быстро, что потребовало новых изданий. Объясню, почему к удивлению. Книга фактически была изложением моей научной работы, из которой я просто убрал некоторые сложные термины, цифры, которые говорили о том, что выводы и рекомендации автора основаны на многолетней работе с пациентами, людьми, находящимися в кризисных ситуациях, педагогами, руководителями и вообще со всеми, чья деятельность связана с общением. Были также убраны статистические выкладки, подтверждающие достаточно высокую эффективность этих приемов. В книгу не были включены также упражнения и описания приемов групповой психотерапии и психологического тренинга, которые, как я думал, интересны только профессионалам. Но и последующие издания также довольно быстро исчезли с прилавков магазинов. Это были фактически допечатки, ибо изменения были минимальными, а объем и структура книги сохранились.

Я стал получать много писем, в основном с положительными отзывами. Очень много было просьб помочь (часто это были крики о помощи!), многие просто благодарили за книгу, которая помогла им стать на ноги: наладить семейные отношения, поступить в вуз, закончить диссертацию, получить повышение по службе и даже добиться успехов на выборах. Многие читатели стали активными участниками нашего психотерапевтического клуба КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями). У большинства из них стало лучше не только со здоровьем, но и изменился социальный статус. Так, за это время 18 человек защитили кандидатские диссертации по разным наукам.

Так что мне теперь не нужно искать себе юристов, экономистов, педагогов, бухгалтеров, строителей, программистов. Они есть среди тех, кто у меня учился. Это не просто честные люди и высококвалифицированные специалисты. Это еще и люди, приятные в общении. К моей радости, у меня появились последователи. Сейчас, насколько мне известно, мои ученики организовали подобные центры в Татарии, Башкирии, Кирове, Риге, Владивостоке, Астрахани, Калининграде, на Дальнем Востоке и Камчатке. Сейчас я веду переговоры о создании филиалов клуба в Барнауле, Тюмени и Москве.

Но шло время. Росли вы, я тоже старался не отставать от вас. 31 марта 1991 года я даже защитил докторскую диссертацию. Но главное не это. Я записал все свои тренинги на аудио- и видеокассеты. Если у кого-то из иногородних есть желание, можно скопировать. Появились новые наработки. Материал разрастался и уже не помещался в одну книгу. Кроме того, был и ряд замечаний, которые мы внимательно изучили. В основном, они касались того, что книга, хотя и интересна для чтения, но носит описательный характер, и в ней очень мало конкретных рекомендаций. Тогда мы решили больше книгу «Если хочешь быть счастливым» не издавать. Мы ее разделили на три книги. Получился своего рода трехтомник. Первый том мы назвали «Как узнать и изменить свою судьбу», где объединялись все приемы работы над собой. Второй том «Психологический вампиризм» посвящен был проблеме общения с одним человеком и механизмам конфликта, третий «Командовать или подчиняться» давал рекомендации на тему, как управлять людьми без криков и нервотрепки, да так, чтобы они не замечали, что ими управляют. Все эти книги были изданы в 1997 году.

Все три книги вполне заменяли книгу «Если хочешь быть счастливым». Более того, в них были те самые практические рекомендации в виде коротких афоризмов и небольших пояснений к ним, которые хотели иметь наши читатели. Они пользовались достаточным успехом. Но тем

не менее многие спрашивали «Если хочешь быть счастливым». Продавцы разъясняли, что, приобретая трехтомник, они будут иметь гораздо больше практического материала за гораздо меньшие деньги (к этому времени у перекупщиков цена книги доходила до 100–150 рублей, а весь трехтомник продавался меньше чем за пятьдесят рублей и был издан на лучшей бумаге). Издатель и я сомневались, будет ли пользоваться спросом «Если хочешь быть счастливым» в то время, когда рядом на полке лежит более полный трехтомник и еще одна книга «Принцип сперматозоида», который объединял только практические рекомендации всех трех книг. Под влиянием спроса читателей в 1998 году были сделаны допечатки. К нашему удивлению, тиражи расходились мгновенно, хотя можно было бы приобрести и вышеназванные четыре книги. Уже заканчивается 1999-й, а запросы на «Если хочешь быть счастливым» идут и идут. . .

Вот и принято решение сделать новое издание, переработанное и дополненное.

В чем суть этих изменений. Прежде всего из книги будет исключена 5-я часть «Неврозы», которая написана суховатым языком академической науки и во многом дублирует материал 1-й главы с коротким названием «Я». Эта глава сохранится и в новом издании. Она будет дополнена рядом практических упражнений, выполняя которые читатель сможет лучше узнать самого себя и отыскать внутренние энергетические ресурсы и время для осуществления своих желаний. Это такие упражнения, как «Инвентаризация имущества», «Инвентаризация друзей», «Инвентаризация души» и некоторые другие, позволяющие развить свои способности, скорректировать темперамент, изменить характер и разобраться в своих мотивах и направленности, а главное, найти резерв времени для работы над собой. Во второй главе «Я и Ты» дополнительно будет рассказано о некоторых типах психологических вампиров, выявленных в последние годы. В третьей главе будут добавлены материалы по работе с толпой и рассказано о приемах вождей, воздействующих на большие массы людей. Более

подробно будет описана структура алкогольных групп, а также психотерапевтические игры, такие как «Семейный портрет» и «Королевский двор». Четвертая глава «Я и ОНИ» несколько расширена за счет более подробного описания некоторых ораторских приемов. Значительно изменен список рекомендованной литературы. Мы также постарались избежать некоторых досадных опечаток, которые были в предыдущих изданиях. К счастью, они вызывали не гнев, а улыбку нашего умного читателя. В общем, книга превратилась в практическое руководство по психологии общения и групповой психотерапии (сейчас вы прочли второе название этой книги), которая, хочется думать, будет интересна как для профессионалов, так и для широкого круга читателей, интересующихся проблемой общения и занимающихся психологической подготовкой самостоятельно.

За 5 лет после выхода этой книги в стране произошло много событий, в основном тревожных, печальных и страшных. Но к моей радости, мои подопечные и читатели, которые не только читали, но и использовали описанные в книге приемы, успешно вышли из этих испытаний, Потеряв, может быть, имущество и некоторые заработки, но сохранив радостное отношение к жизни, они готовы преодолевать трудности и оптимистически смотрят в будущее. Думаю, что они в конечном итоге будут управлять страной, ибо они уже научились справляться с самим собой, избегать ненужных конфликтов в общении с партнерами, управлять ситуацией и другими людьми, не затеряться в толпе и не потерять своей индивидуальности, а некоторые уже и заняли достаточно высокие должности. Все-таки прав был Козьма Прутков, когда говорил: «Если хочешь быть счастливым, будь им!».

Будьте счастливы,
мой дорогой читатель!

Предисловие к первому изданию

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Первая книга «Психологическое айкидо» 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». Благодарили за то, что с помощью этой книги им удалось продвигаться 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: «Психологическая диета», «Неврозы», «Алгоритм удачи».

Книга, которую сейчас вы держите в руках, 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 психосоматическим заболеванием, кто чувствует, что способен на большее, но не может реализовать свои способности. Думаю, она будет полезной для педагогов, журналистов, руководителей, продавцов, для всех, чья профессиональная деятельность предполагает общение с большим количеством людей. Надеюсь, родителям она поможет наладить отношения со своими детьми, детям — сохранить хорошие отношения с родителями и в то же время уйти от мелочной опеки. Не исключено, что она поможет ссорящимся супру-

гам сохранить брак, а отчаявшимся — создать свою семью. Думаю, с ее помощью вы сможете продвинуться по службе, с честью выйти из конфликта или предотвратить его.

Эта книга посвящена проблеме общения и имеет пять частей. Сразу хочу предупредить, что в ней есть повторы, но это не результат моей небрежности, а педагогический прием, ибо «повторенье — мать ученья». Я также понимаю, что эта книга не детектив (подряд ее читать не будут), а руководство к действию. И отсылать читателя всякий раз на разные страницы было бы неуважительно к нему и затруднило бы восприятие материала. Кроме того, каждый раздел имеет самостоятельное значение, и оставлять его без какой-нибудь детали все равно, что создавать скульптуру когда без руки, когда без ноги, а когда и без головы.

В первой части показано, как следует общаться с самим собой, как полюбить себя, как изменить свою судьбу. Она практически повторяет книгу «Я: Алгоритм удачи».

Во второй части я попытался выявить скрытые пружины конфликта. Вышедшее ранее «Психологическое ай-кидо» является ее составной частью.

Третья часть поможет читателю определить свое место в семье или в производственном коллективе и улучшить свое положение, если оно не нравится. В основном она предназначена для молодых специалистов, волею судьбы или по собственному желанию попавших на руководящую должность и не имеющих навыков управления. В нее включена «Психологическая диета», в которой изложена техника целенаправленного моделирования эмоций, так как психологический климат в коллективе, с моей точки зрения, целиком зависит от лидера или руководителя.

Четвертая часть поможет быстро сориентироваться в незнакомой компании, успешно выступить с лекцией или докладом перед малознакомыми или совсем незнакомыми людьми. Хочется думать, что она окажется полезной политическим деятелям при составлении речей и выступлений на митингах (автор имеет опыт консультирования избирательных кампаний). Обучение ораторским приемам часто

не дает эффекта, так как выступающие незнакомы с основами логики. Вот почему сюда включена глава «Логика и жизнь».

Пятая часть — это моя монография «Неврозы». Она предназначена в основном для профессионалов (хотя я знаю, что ее покупали и мои больные) и является методологической базой предыдущих частей книги.

Человек хочет быть счастливым. Что же для этого надо делать? Прежде всего не стремиться к счастью, ибо оно, как и авторитет, и любовь, и радость, является побочным продуктом правильно организованной деятельности. Следовательно, надо стать достойным счастья, т. е. необходим личностный рост. На этом пути вы приобретете собственный стиль, собственный почерк, и вас не спутают с другими, ибо «быть — значит отличаться». Я постарался показать в этой книге, что в каждом человеке заложен алгоритм удачи. И если вам не нравится ваша судьба, измените ее. Помните, у Козьмы Пруtkова: «Если хочешь быть счастливым, будь им!».

Часть I. Я

Кто есть кто, или Система ценностей

Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил ее первой. Убита надежда — и исчез страх, убита надежда — и человек стал деятельным, убита надежда — появилась самостоятельность. И первое, что я стараюсь сделать для своих клиентов и пациентов, — это убить в них надежду, что все как-то перемелется, утрясется, обойдется, стерпится, слюбится. Нет, не перемелется, не утрясется, не обойдется, не стерпится, не слюбится!

Как врачу-психотерапевту мне приходится иметь дело с больными неврозами. Невроз — это нервно-психическое расстройство, которое развивается после психотравмы, нарушающей обычное течение жизни человека. К психотравмам относятся неприятности на работе и в семье. Сами больные причиной болезни считают неверное поведение партнера по общению или неблагоприятное стечение обстоятельств. Все свои усилия они направляют на борьбу с партнером или обстоятельствами, но редко задумываются о своей роли в возникновении неприятностей.

Приведу пример.

К нам в клинику поступила А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» — алкоголик, живущий в квартире А. и на ее средства, в ее отсутствие привел в дом любовницу.

Я поинтересовался у А., как складывалась ее жизнь. Оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб своим собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К этому времени у нее уже был ребенок, которого надо было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим.

Она стала работать механизатором. Укрепилась материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. Здесь работала бухгалтером, подрабатывала шитьем на дому, получила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало друга жизни. А. трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались... алкоголиками.

Стало ухудшаться здоровье. Врачи выявили гипертоническую болезнь, холецистит, фибромиому матки. А. часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детях, все время одолевали печальные мысли, но все же как-то держалась. И лишь последний «жених» довел до края — больная отравилась. А. успели спасти, и в клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Женщины восхищались вкусом А. и обсуждали с ней фасоны платьев. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. Следует заметить, что в нашем отделении одновременно лечатся примерно 20 мужчин. Алкоголиков мы обычно не держим, но когда в клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик у нас лечился.

А теперь отгадайте, кто ей понравился и кто за ней интенсивно ухаживал? Правильно! Именно он — единственный алкоголик в клинике. И таких примеров можно привести множество.

Многие люди разводят руками — судьба! Действительно, человеку каждый день много раз выпадает счастливый случай. Но он выбирает, если это его судьба, тот единственный, который приводит его к несчастью. Напрашивается вывод — имеется алгоритм, определяющий нашу судьбу. И если он неверный, то человека «зацикливает», а внешние обстоятельства являются лишь фоном его несчастий. При неблагоприятных обстоятельствах возникает полное

соответствие, и человек может объяснить ими свои несчастья. Ему хотя бы сочувствуют! Но если обстоятельства складываются благоприятно, жизнь становится еще трагичней. Так, Золушка в соответствии со своим алгоритмом должна выйти замуж за невротика или алкоголика и владеть жалкое существование. Но хозяйственность и доброта позволяют ей как-то сводить концы с концами. Когда же она выходит замуж за Принца, жизнь ее становится адом. Во дворце уборку провести труднее. А тут еще дача, машина... И даже прислугу пригласить невозможно, ибо и она сядет Золушке на голову.

Лечение, особенно лекарственное, не может изменить судьбу больного. Чтобы действительно помочь больному, следует изменить его алгоритм, т. е. перевоспитать его. Но взрослого человека перевоспитать невозможно. Перевоспитать можно только самого себя!

Если вы собой недовольны, хочется надеяться, что эта первая часть моей книги поможет вам в работе над собой, лучше понять себя и других, подобрать себе партнера, а также, если у вас есть дети, правильно воспитать их и тем самым уберечь от несчастной судьбы и невроза. Возможно, она окажется полезной и педагогам, администраторам и вообще всем, кто по роду своей работы вынужден много общаться с людьми.

Если вы просто с интересом прочтете эту часть, пусть и не приняв ее положений, я буду доволен уже тем, что смог на какое-то время занять вас. Но если решите использовать ее для самовоспитания, примите один совет: начните чтение с первой главы. С этого материала начинаются мои психотерапевтические тренинги. Идеи данной главы вызывают у многих клиентов гнев (некоторые даже прекращают со мной общаться). Не настаиваю на своей правоте. Может быть, я неправ, но сейчас думаю именно так! Те же, кто со мной не согласится, знают: когда я думал иначе, как вы сейчас, то приносил много огорчений и себе, и близким. Оставайтесь при своем мнении, если я вас не

переубедил и если у вас все хорошо. Но все-таки подумайте, может быть, в чем-то прав и я. Бывали случаи, когда мои оппоненты, пройдя еще несколько кругов собственного ада, соглашались со мной.

С. Моэм сказал, что он является самой важной фигурой, но при этом добавил: «...для самого себя». Так как я для себя самая важная фигура, то, естественно, должен к себе хорошо относиться и удовлетворять свои потребности. Поэтому я должен знать, что я собой представляю и что мне нужно. Еще Марк Аврелий говорил, что легче всего жить в соответствии со своей природой. *Поэтому то, что трудно, неправильно.* Но свою природу необходимо знать.

Итак, познай самого себя. Прежде всего я — биологический организм. Кроме того, являясь представителем и членом человеческого общества, в социально-психологическом плане я — личность. Оставим на время в стороне личность и займемся потребностями в плане биологическом. Кстати, у современного человека они те же, что и у его далекого предка (и генный набор не претерпел существенных изменений). Мои потребности определяют три инстинкта: **пищевой, оборонительный и сексуальный.** Они перечислены по степени важности для организма. Если я голоден, не нахожусь в безопасности, мне не до секса.

Есть еще одна потребность, жаждущая своего удовлетворения. Но она молчит, пока не удовлетворены первые три. Это потребность **удовлетворить чувство собственной значительности.** Она почти молчит, пока не удовлетворены первые три, и уж совсем затихает, когда не удовлетворены первые две.

У вас, мой дорогой читатель, раз вы смогли приобрести эту достаточно дорогую книгу, с пищевым и оборонительным инстинктом все более или менее благополучно. Вряд ли вы купили бы эту книгу, если бы вам нечего было есть, негде было жить и нечего на себя надеть. Я могу предположить, что если у вас и есть в чем-то дефицит, то он как раз в последних двух. Не исключено, что неблагополучие име-