

Михаил Литвак

# 4 ВИДА ЛЮБВИ



Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Л64

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

### **Литвак, Михаил**

Л64      4 вида любви / Михаил Литвак. — М. : Изда-  
тельство АСТ, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-17-163619-7 (переплет)

ISBN 978-5-17-165168-8 (обложка)

«4 вида любви» от Михаила Литвака станет источником вдохновения и изменений для каждого читателя. В ней автор делится своими уникальными методиками и практическими советами о том, как изменить свою жизнь к лучшему. Он поможет разобраться в сложных аспектах любви и достижения успеха, предлагая свежие взгляды на устоявшиеся убеждения и правила, вызывая шок у своей аудитории.

Книга станет не просто источником новых знаний, но и своеобразным путеводителем к пониманию себя и окружающего мира. Она предлагает уникальную возможность глубже погрузиться в тему любви и обрести новый взгляд на важный аспект человеческой жизни — любовь.

**УДК 159.9**

**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-163619-7 (переплет)

ISBN 978-5-17-165168-8 (обложка)

© М. Литвак, наследники

© ООО «Издательство АСТ»

**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 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, 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 все-

го — 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

Когда 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 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 те-

ряю 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. Ухаживать 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 больше боли, чем она.*

Эрих Фромм

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