

Михаил Литвак

**МУЖЧИНА  
И  
ЖЕНЩИНА**

УДК 159.9  
ББК 88.52  
ЛБ4

**Литвак, Михаил.**

ЛБ4 Мужчина и женщина / Михаил Литвак. – Москва : Издательство АСТ, 2024. – 320 с.

ISBN 978-5-17-112284-3 (Прикладная психология Литвака)

Михаил Ефимович Литвак – известный психолог, психотерапевт международного реестра, член-корреспондент Российской академии естественных наук, кандидат медицинских наук. Его бестселлеры «Принцип сперматозоида», «Психологическое айкидо» и многие другие книги переведены на основные мировые языки. Тираж его книг превысил 15 млн экземпляров. Благодаря оригинальным психоаналитическим методикам автора, таким как «Сценарное перепрограммирование», «Коррекция и прогноз судьбы», «Моделирование эмоций», «Интеллектуальный транс», тысячи людей избавились от комплексов, страхов, депрессий и стали здоровыми, успешными и счастливыми.

Новая книга Михаила Литвака о самых загадочных существах, живущих на Земле, – Женщине и Мужчине. Природа создала их до того разными, что за тысячи лет они так и не смогли договориться, кто из них главнее, умнее, сильнее, не смогли найти общий язык, понять друг друга. Автор раскрывает главные правила создания правильной счастливой семьи и варианты решения проблем, возникающих между женами и мужьями, любовниками и любовницами, женихами и невестами.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.52**



*Издание для досуга*

**Михаил Литвак**

## **МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА**

Ведущий редактор: *Елизавета Павленко*  
Технический редактор: *Наталья Чернышева*  
Корректор: *Елизавета Дейкина*

Подписано в печать 24.11.2023. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 16.8.  
Печать офсетная. Гарнитура Verdana. Бумага типографская пухлая.  
Прикладная психология Литвака: доп. тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);  
58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7  
Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
Адрес электронной почты: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

«Баспа Аст» ЖШҚ  
129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс,  
705-бөлме, I жай, 7-қабат.  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РАЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РАЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор және өкілі – «РАЦ-Алматы» ЖШС.  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өкілі «РАЦ-Алматы» ЖШС  
Алматы қ., Домбровский кеш., 3-а» үй, Б литері, 1 кеңсе.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;  
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2024  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірілген мемлекет: Ресей  
Сертификация – қарастырылмаған

**ISBN 978-5-17-112284-3**  
**(Прикладная психология Литвака)**

© Литвак М.  
© ООО «Издательство АСТ»

**ГОЛОД НА СЧАСТЪЕ  
ЛЮБВИ**

**Я** написал свою первую книгу «Психологическое айкидо», которая сразу стала бестселлером. Я так обрадовался, что сразу написал следующую – «Психология управления», а потом одна за другой появились еще три десятка книг. Сегодня же пришла пора написать книгу о наивысшей форме психологических отношений – об отношениях между полами. Эта форма считается наивысшей, потому что союз Женщины и Мужчины приводит к появлению на свет детей. А дети должны рождаться, причем умные и здоровые.

Весь мир так устроен. Сначала листик прорастает, потом, когда стебель становится крепким, появляется цветок, а затем – плод. Мы, люди, тоже устроены по принципам природы: вначале нужно, чтобы появились ствол, листья, ветки, а потом уже мы можем цвести и дарить плоды.

Но для чего мы рождаемся? Для того чтобы стать самыми первыми! Это наша обязанность и наш долг. Все живые существа на Земле рвутся к первенству. И это правильно. И мы способны на это. Вспомните, когда вы были сперматозоидами, у вас было 15 миллионов конкурентов, и вам надо было быть первыми. И вы ими стали! Потом что-то случилось в первые годы вашей жизни. Вас что-то сбilo с правильного пути, но обязанность быть первыми осталась. И когда мне говорят: «Я самый несчастный человек на свете», я обращаю внимание на слово САМЫЙ. И я должен вам помочь вырваться впе-

ред – к счастью, успеху, здоровью, потому что знаю примерно, как это делается. Первое правило в этих природных соревнованиях – развитие своего ума. Второе правило: вы должны знать, что главный человек в этой жизни – это вы сами. Поэтому вы постоянно должны думать только о себе и о своем развитии. Чем выше будет ваше развитие, тем лучшего партнера вы найдете, с которым родите самого лучшего, самого умного и самого здорового ребенка. Ведь первые всегда ищут и находят первых. Это закон жизни.

Но зачем каждому человеку нужен партнер? Жили бы все поодиночке и горя не знали! Но нет – все мы все находимся в поисках своей половинки, с которой было бы комфортно жить вместе. Дело в том, что наша жизнь устроена так, что мы, люди, в одиночку выжить не можем. Ведь мы слабые животные с простыми потребностями: тремя инстинктами – пищевым, оборонительным, сексуальным, и чувством собственной значительности. В основном у нас все нормально с пищевым и оборонительным инстинктами: есть еда, квартира, одежда. Да и должность какая-нибудь да есть. На все это не так много нужно сил и средств. А вот на удовлетворение сексуального инстинкта мы иной раз тратим всю свою жизнь. Потому что этот инстинкт связан с несколькими видами психологического голода.

Так, каждый из нас испытывает голод на общение точно так же, как наш организм испытывает нужду в белках, жирах, углеводах, которые он получает из разных продуктов

питания. Какого-то одного ингредиента не будет хватать – и организму будет плохо. То же самое мы ждем от общения: мы хотим вступать в контакт с разными людьми, тогда наш «голод» будет удовлетворен.

Вообще-то жить в одиночку можно, но для этого нужно иметь очень хорошую подготовку. Мы занимались психологической подготовкой космонавтов, и я знаю, что ими хуже всего переносится одиночество. Их на неделю запирали в закрытом помещении и следили за их психическим состоянием. Бывало, что многие кандидаты в космонавты срывались, у них развивался психоз, они начинали слышать голоса и разговаривать с этими голосами. Без еды человек может прожить почти два месяца. А без общения, как без воды, – всего несколько дней.

*Мы стадные животные, общественные существа. Если нет рядом людей, мы начинаем грустить, а некоторые от тоски могут и умереть.*

Мы стадные животные, общественные существа. Если нет рядом людей, мы начинаем грустить, а некоторые от тоски могут и умереть. Я живу в 14-этажном доме, где живет очень много пенсионеров, среди которых много вдов. У них есть пенсия, квартира – что еще нужно? Общение! И они выходят на улицу и целыми днями сидят на лавочках, лясы точат. Кому трудно передвигаться, тот сидит на балконе, смотрит, как

внизу снуют люди. Так они стимулируют свой «голод», чтобы были раздражители.

А кто из провинциалов оказывался один в большом городе, например в Москве, тот знает чувство потерянности – среди толпы вам как-то становится не по себе. Среди кучи народа тоже можно чувствовать себя одиноким. Поэтому для ощущения комфортности необходимо чье-то близкое участие, чья-то хоть минутная заинтересованность в вас. Я однажды, будучи в командировке в Москве, случайно встретил в переполненном метро знакомого профессора. Как я ему был рад! Родное лицо в безликой толпе! Хотя до этого у нас с ним было всего лишь шапочное знакомство, я к нему бросился, как к родному. Обнялись, поговорили, выяснили, кто что делает в столице, и даже на радостях запланировали совместную научную работу.

Второй вид психологического голода – голод на узнавание. Это когда человек попадает в новую компанию, например на курорте или на курсах усовершенствования. И он сразу хочет с кем-то познакомиться, чтобы завтра этого человека узнать, чтобы чувствовать – он не один! Но если человек медленно вступает в контакт, долго раскошегаривается, то так один и останется. В доме отдыха, например, проживающие через три дня уже все друг друга знают. А кто за это время ни с кем не сошелся, тот остается в одиночестве. Поэтому нужно уметь быстро знакомиться, тогда утолишь голод на узнавание.

И еще каждый из нас жаждет удовлетворить голод на события. Вот вы пришли на день рожде-

ния, вам предоставили произнести первый тост. Какой первый тост вы скажите? Конечно, за именинника. Хотя, может, вы его терпеть не можете. Но что делать? Раз попали на праздник, должны выполнять все предписанные правила. Кроме того, на этих праздниках ничего не решается. Например, если ваш начальник пожелал вам успехов в трудовой деятельности, это не значит, что на следующий день он повысит зарплату и в должности. Поздравления, тосты – это простые ритуалы. Другое дело, когда на празднике произойдет событие, выходящее за рамки ритуальных действий. Например, если подрались люди, то будет о чем рассказать завтра. Или часто там происходят события, связанные с половой жизнью. Например, у скромного, застенчивого сотрудника появляется шанс подойти к девушке, которая ему давно нравится, и признаться ей в чувствах. Или скрытый алкоголик наконец проявит себя во всей красе – и напьется, и к начальнице пристанет, и охранника поколотит... Запоминается такой праздник надолго, потому что люди удовлетворяют свой голод на события.

*Другой вид психологического голода – голод на узнавание. Это когда человек попадает в новую компанию, например, на курорте... И он сразу хочет с кем-то познакомиться, чтобы завтра этого человека узнать, чтобы чувствовать – он не один.*

Другие виды психологического голода – голод на достижения и признание.

Ты научился музыке, и теперь играешь сложные произведения? Это есть твоё достижение. Занимаешься штангой? Раньше 40 кг выжимал, а сегодня 80 кг? Да, это достижение. Но не сиди на месте – иди на соревнование. Теперь тебе нужно удовлетворить голод на признание. А там пойдет – первый разряд, второй, мастер спорта... Все – признали тебя.

Но часто бывает, что достижения не ведут к признанию. Например, работаешь ты на заводе сто лет, но сидишь на одной и той же должности и на одном и том же окладе – значит, тебя не признали. Или ты хочешь выпускать новые самолеты. Но цикл их производства достаточно длинный: надо взять кредит, построить завод, создать конструкторское бюро, придумать новый самолет. Но вот ты его наконец придумал, а в соседнем бюро раньше тебя на день изобрели самолет получше. И ты признания не получил. Даже такая ерунда, как защита диссертации, тоже может не привести к признанию. Ты готовился несколько лет, вышел на защиту и не защитился. Хотя твоя научная работа, может, и была хорошая, но люди ее не признали.

Видите, все крутится вокруг людей: и разговаривать с ними хочется, и знакомиться, и подружиться, и подражаться... Но главное – хочется найти человека, который захотел бы создать с вами семейный союз. Выделил вас из толпы, оценил, признал и отдал руку и сердце. На всю жизнь!

Кстати, одного мужа и одной жены достаточно для счастливой и спокойной жизни. Если будет два или три партнера – влипнете в нехорошие истории. В любви везет один раз из десяти. Но естественно, если семейная жизнь не удалась, надо разводиться и делать новую попытку. Так писал Франкл в прошлом веке. Наука идет вперед. Сейчас уже к третьему разу можно сделать окончательный выбор.

Когда мужчине можно создавать семью? Когда он может прокормить себя, жену и детей. А женщина когда имеет право строить семью? Когда может прокормить себя, детей и мужа, если с ним что-то случится. Когда ты сыт, одет, обут, тогда и любовью надо заниматься, и детей рожать. Лучше создать семью в 25 лет. А если не удалось, то срочно начинайте поиски. Иначе на чужие семьи будете смотреть и завидовать.



ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

### О РАЗНОЙ ЛЮБВИ

*Немного о любви. Мне нравится определение Фромма: «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Из него следует вывод, что в любви не бывает трагедий. В любви бывают огорчения. У нас любовь обязательно связывают с сексом, а секс – это один из видов любви, эротический, самый высший уровень любви, к которому нужно себя приготовить.*

*Мы все нуждаемся в любви, но мало ее получаем. Когда младенец рождается, ему нужна материнская любовь. Она бывает инфантильная и зрелая. Девиз инфантильной любви – «Делай, что хочешь, я тебя все равно люблю!» А у нас чаще воспитывают так, что у ребенка складывается такое впечатление: чтобы его любили, нужно что-то для этого делать, не быть самим собой. А в итоге, если он не получил родительской любви, жизнь у него не сложится.*

*Потом наступает время отцовской любви. Девиз отцовской инфантильной любви звучит – «Делай, как я». Он дает навыки самообслуживания: они крайне важны. А потом идет зрелая отцовская любовь, девиз которой – «Делай, что хочешь».*

Когда человек в детстве получил все виды любви, у него и с эротической любовью все будет хорошо. А в эротической любви действует то же самое правило – активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Лучше, когда бы дело доходило до эротической любви, партнеры были бы хорошо обучены и воспитаны: это поможет им друг друга развивать. К сожалению, часто вместо любви встречается латентная проституция, то есть стремление выйти замуж для того, чтобы мужчина кормил и одевал. Я однажды был приглашен в школу красоты, где обучались девочки 12–16 лет. Их там обучали, как задницей вилять, как стол накрывать. Я спросил у них: какая цель вашей жизни? Они мне: найти богатого человека. Я им в ответ: «А может, вам самим стать богатыми?» Ведь по сути

## **Голод на счастье любви**

---

женщины и мужчины отличаются друг от друга сущей ерундой: у женщины – две X-хромосомы (XX), а у мужчины – одна X-хромосома и одна Y-хромосома (XY). Единственное различие – в этой паре хромосом. Я недавно для женщин придумал афоризм: «Научись хорошо зарабатывать – и будешь спать, с кем хочешь. А не научишься – будешь спать, с кем придется». Мы все должны и обязаны вырасти до своего предела и стать Человеком – богатым, успешным, здоровым, счастливым.

**ВОЗВРАЩЕНИЕ  
МАТРИАРХАТА**

**К**то сегодня главный – мужчина или женщина? Обратимся к истории. В первом человеческом обществе был матриархат. А у животных до сих пор матриархат. Пчелы после спаривания с трутнями выгоняют их из улья. Самка-паучиха каракурта съедает самца после оплодотворения за ненадобностью. В природе все устроено рационально. А в обществе людей сейчас царствует патриархат. Почему? Потому что в процессе развития гомо сапиенс основным источником питания стало служить мясо. А наши далекие предки-мужчины – лучше охотились, чем женщины. А когда мясо еще не входило в рацион человека, женщины лучше мужчин собирали травки и корешки для пропитания. И поскольку они были добытчицами, то и господствовали в то время.

Но все меняется и все возвращается на круги своя. Есть закон философии: все развитие происходит по раскручивающейся вверх спирали. Поэтому волей-неволей, даже когда пышно цветет патриархат, можно рассчитывать на то, что матриархат вернется. И ростки его зарождения я уже вижу сегодня. Ведь ныне нам обеспечивает пропитание не физическая сила, а голова, ум. Сегодня питается лучше тот, кто умнее, и соответственно, тот, кто больше зарабатывает. А согласно многочисленным исследованиям, женщины на 5% умнее мужчин. Если женщина и делает больше глупостей, то только из-за своей эмоциональности. Поэтому им надо тренировать свою психику.



ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

## О БЕСПОЛЕЗНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

Некоторые люди хвастаются: «Я эмоциональный человек». Зря хвастаются: значит, ты дурак. Эмоциональность – это недостаток. Когда у нас эмоции возникают? Когда мы плохо соображаем. Вспомните, случалось с вами такое: в метро вышли не на той остановке, растерялись – куда же вы попали? Потом сообразили, поняли, что делать, и успокоились. То есть вы стали думать только тогда, когда овладели своими чувствами. В общем, с умом у вас, дорогой мой читатель, все в порядке, только надо им еще уметь пользоваться. А им мы, к сожалению, пользуемся меньше всего. Да еще подчиняем его разным предрассудкам. Как в спорте надо тренировать тело, так и для развития интеллекта надо совершенствоваться, тренировать свой мозг.

Человек или развивается, или деградирует. Если он деградирует, если специально не занимается личностным ростом, то дальше ему только хуже будет. На первых порах силы развития нас толкают вверх, а силы деградации тянут вниз. Человек сначала ходит по кругу, а через какое-то время процесс деградации набирает мощь – и человек останавливается в развитии. В этот период, как правило, он на все жалуется. Кстати, внимательно слушайте, на что человек жалуется. Своими претензиями он сам себе дает характеристику. Даже судить о человеке можно по уровню его жалоб. Например, один жалуется, что