

**Михаил Литвак**

**ПРАКТИКИ  
ПСИХОЛОГИИ  
КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Л64

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

**Литвак, Михаил**

Л64 Практики психологии. Как добиться успеха / Михаил Литвак. — М. : Издательство АСТ, 2024. — 256 с.

ISBN 978-5-17-165628-7 (переплет)

ISBN 978-5-17-148840-6 (обложка)

Для того чтобы быть успешным, надо сначала попросить полюбить себя, а потом — весь мир. В книге «Практики психологии. Как добиться успеха» автор рассказывает, как для успеха создать крепкий тыл, привести мозги в порядок, научиться налаживать контакты с разными людьми и брать пример с победителя.

Свои рекомендации он иллюстрирует случаями из психиатрической практики, на примере своих пациентов и слушателей семинаров. Михаил Литвак помогает быстро справляться с любыми проблемами и разбираться в людях, пользуясь методами манипуляции. Учит, как найти высокооплачиваемую, приносящую радость и удовольствие работу. Помогает себе во благо использовать ораторское искусство. И открывает в вас гениальные способности.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.5**

ISBN 978-5-17-165628-7 (переплет)  
ISBN 978-5-17-148840-6 (обложка)

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

# Вступление

## Превратите работу в интересную игру

Три вида деятельности — игра, учеба и труд помогают человеку расти и развиваться. Труд — это когда ты что-то делаешь, и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Она к прогрессу не приводит, но позволяет заработать. К эволюции — интеллектуальной и духовной — может привести только труд, учеба, игра. А еще — кризис. Только в кризисе, когда разрушается старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. В кризис человек начинает думать — для того, чтобы быть успешным. А удачливым быть очень выгодно. Растешь как личность ты сам, и подтягиваешь до своего уровня других. А те в свою очередь помогают своему окружению становиться победителями. Так в арифметической прогрессии все люди мира могут стать успешными, а значит, радостными и удовлетворен-

ными. Ведь человек, который доволен собой, своими результатами труда, не может не быть счастливым.

*Но для того чтобы быть первым, надо постоянно чему-то учиться, овладевать и новыми профессиями, и новыми навыками. Тогда никакой кризис не страшен. Более того, именно настойчивость, любопытство и жажда знаний способны привести любого к славе, успеху, благосостоянию. Надо только этого захотеть.*

Вообще, в жизни важны два главных дела: трудиться и любить. Мы трудимся. Именно трудимся, а не работаем, потому что работают РАБЫ. Работа — это когда одно и то же, а труд — это когда вам ТРУДно, то есть мозги у вас развиваются.

Правда, рано или поздно даже такой творческий труд, как чтение лекций, тоже превращается в работу. Я каждую лекцию читал примерно по сотне раз, и хотя знаю, что лекции хорошие, что они все-таки отличаются друг от друга, но самому с собой скучно. Я потом перестал лекции читать. И не переживал по этому поводу. Самое главное — нельзя бояться, что тебя

уволят. Надо трудиться так, чтобы тебе самому было интересно. Если тебе скучно, то этого не скроешь. Истина всегда вылезет наружу — не сразу, так потом.

Если у вас есть способности, то они не исчезают: их нам дала природа. Единственное, что их могут «завалить» своим воспитанием и обучением родители или учителя, и тогда они не смогут развиваться. А чисто теоретически эффективность от ваших способностей должна быть сто процентов. Однако на практике чаще всего, к сожалению, проявляется всего 10 %.

Поэтому каждому человеку надо разобраться, что ему мешает развиваться, двигаться вперед, и, конечно, надо менять вид деятельности время от времени. Но это не значит, что нужно круто изменять жизнь одним прыжком. Я, например, не козел, чтобы прыгать, в своем возрасте мне комфортнее переползать. Так, я был психиатром, по аттестации у меня была высшая категория, меня уже даже назначили председателем психиатрического общества, но я ушел из психиатров — надоело. Я пошел в психотерапию. Зарубок у меня после этого, конечно, уменьшился, ведь я занялся новым делом. Мой опыт — как раз урок, как не надо бояться сде-

лать что-то новое, бросив старое. Потом я стал преподавателем на факультете усовершенствования врачей, там стал писать книги. Затем вообще вышел за пределы медицины. Но этот процесс шел постепенно. И сейчас получается, что я вышел почти на государственный уровень. Работаю даже с олимпийскими чемпионами, с олимпийской сборной. Планирую перевод своих книг. Хотя есть уже переводы на английский, французский, болгарский, латышский, литовский, китайский. Есть задумка подготовить учеников, которые превзошли бы меня. Пишу сейчас вместе с ними книги, в том числе и эту, что вы держите в руках

# 1 часть

## Для того чтобы побеждать, создай сначала крепкий тыл

### **Основа успеха — любовь к себе**

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 есть одна форма выражения этой любви — секс. Но секс — это, строго говоря, биологическое явление.

*Но базовой является любовь 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.*

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 поймете, что в любви не может быть трагедий. В любви бывают только огорчения. Представьте: я люблю чело-

века, я активен, 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.

Любить — это интересоваться своими любимыми, заботиться о них, с радостью отдавать, не ожидая ничего взамен, и уметь отпустить, если нужно.

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 ви-

дел один фильм, где мужчина заболел СПИДом и отказался от секса со своей женой, чтобы не принести ей вред. Вот он ее действительно любил.

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 — предсексуальная: 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 потухнут, 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 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 опереться 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.

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.

Правда, самое печальное, что многие 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 грудью. 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. «Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя, — писал Эрих Фромм. — 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».

А вот что писал 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». И — «... Любите и ближних своих, как самих себя, — но прежде станьте теми, кто любит самого себя, — любит великой любовью, любит великим презрением!»

Кстати, нас очень часто мучает проблема выбора. Так вот, мой совет: выбор всегда стоит делать в сторону роста. Но в этом таится опас-

ность. Начнешь расти и на старое место уже можешь не вернуться. Например, я решил уволиться из института, в котором проработал всю жизнь, потому что понял: там роста не будет. И теперь уверен, что в институт я никогда уже больше не вернусь, потому что я просто там «не помещусь». Поэтому, когда решаешь проблему своего дальнейшего пути, надо выбирать вектор в сторону роста.

*...Кстати, вы знаете, когда надо увольняться с работы? Не тогда, когда ты ругаешься с начальником, а тогда, когда на этой работе ты расти не можешь. Чтобы расти, надо себя любить, учиться этому.*

## 14

Я не со скандалом ушел, мне нужна была своя клиника, требовались услуги издательства. В клинике мне не могли этого дать. Я тихо и мирно ушел. Кстати, никогда не покидайте старое место со скандалом, не хлопайте дверью, а то отскочит — и как даст вам по заднице. Поэтому уходить надо всегда с миром как при разводе, так и при увольнении с работы.

Ведь нельзя же обдумывать каждый шаг. Некоторые вещи надо делать автоматически, тогда

в твоей жизни остается место для творчества. Помнится, я как-то учился играть на виолончели. Полгода я играл по открытым струнам, пока рука не привыкла автоматически. После этого меня стали учить делать что-то пальцами. И тогда стало что-то получаться. Автоматические навыки нужно освоить, это необходимо: поднялся, умылся, почистил зубы, сделал зарядку. Меня в детстве не научили зарядку делать, пропустил. Если ты в детстве чему-то не научился, то позже трудно этому научиться.

### **«Платон мне друг, но истина дороже»**

Другая важная любовь на пути к успеху — любовь к истине. «Платон мне друг, но истина дороже». Как бы я ни любил вас, но если вы говорите то, что с моей точки зрения истиной не является, я буду возражать. Вы мне говорите, что Земля стоит на трех китах. А я говорю, что Земля круглая, вертится и на трех китах не стоит. Но это не значит, что я вас не люблю. А ведь многие люди рассматривают несогласие как враждебность. Однако можно стоять на своем и любить. Ведь тяга к истине всегда остается.