

Психологический практикум



М. Литвак

ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Издание 3-е

Ростов-на-Дону

 **Феникс**
2022

УДК 615.85(07)

ББК 88.53я7

КТК 016

Л64

Литвак М.

Л64 Принцип сперматозоида в семейных отношениях / М. Литвак. — Изд. 3-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2022. — 299, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-37278-4

В учебном пособии по психологии общения рассказано, как выходить из трудных ситуаций, когда не ладится в семье и с личной жизнью. Подряд книгу читать не надо: следует выбирать то, что интересно. Пользоваться ею нужно в двух случаях: когда попал в трудную ситуацию или когда хочется поупражнять мозги.

Книга предназначена для тех, кто хочет добиться серьезных успехов в жизни, избегая больших конфликтов и не прилагая значительных усилий. Книга может быть полезна не только широкому кругу читателей, но и психологам, психотерапевтам, педагогам и руководителям и тем, кто хочет добиться высокого положения в этой жизни. Если вы счастливы, то книгу приобретать необязательно.

УДК 615.85(07)

ISBN 978-5-222-37278-4

ББК 88.53я7

© Литвак М., 2020

© Оформление, ООО «Феникс», 2022

Предисловие

Книга «Принцип сперматозоида» неожиданно для автора и издательства оказалась самой популярной и уже выдержала 55 изданий. Первое издание вышло в 1998 г. уже после того, как была опубликована книга «Если хочешь быть счастливым». Материал накапливался. И мы книгу «Если хочешь быть счастливым» разбили на три: «Как узнать и изменить свою судьбу», «Психологический вампиризм» и «Командовать или подчиняться». И решили книгу «Если хочешь быть счастливым» больше не выпускать. Но читатели продолжали настаивать на выпуске и первой книги. Так они четверкой вместе и идут.

То же происходит и с книгой «Принцип сперматозоида». Она появилась по вашей просьбе. Были пожелания написать книгу, где бы не было подробных разъяснений, а были бы короткие мысли, ибо читать всю теорию некогда. Эти пожелания были в основном от бизнесменов. Я получил много отзывов. В основном они были положительные. Но были и отрицательные. Положительные цитировать не буду, а один отрицательный опубликую: **«Уважаемый Михаил Ефимович, Ваш труд — это совершенный метод превращения людей в роботов, отвергающий элементарные каноны морали, определение религии чудовишно, «хирургия совести» имеет разрушительное влияние на сознание**

молодежи и оправдывает любые способы достижения цели. Эти методы приведут человека к мнимому успеху, но в перспективе это путь к страданиям и стрессам, личность — это живая душа (jīva atma), а не робот. Ваш труд — руководство для начинающего сатаниста, полностью противоречит священным заповедям, несущим абсолютное благо человечеству. Искренне Ваш».

Не буду оправдываться. Всем понравиться невозможно. Приведу один положительный отзыв: «По рекомендации сына я начала читать именно с этой книги. Если бы эта книга попала в мою жизнь раньше, то многих ошибок можно было бы избежать. Огромное спасибо автору Михаилу Ефимовичу Литваку за эту замечательную книгу».

И таких отзывов в сто раз больше.

Материал накапливался, и очередное издание мы расширили. Сделали разбивку афоризмов по разделам для более легкого пользования в поисках необходимого для читателя материала и, кроме того, вписали новые, появившиеся за эти годы афоризмы. Книга начала разбухать, поэтому мы и решили разбить «Принцип сперматозоида» на три книги. Одну из них посвятить себе, родненькому, вторую — семье, а третью — контактам с партнером и производству.

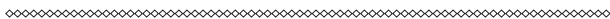
Но за эти годы у меня появилась еще одна цель. Раньше все, что я делал, я делал для того, чтобы, воспользовавшись моими идеями, вы улучшили свою жизнь. Сейчас же я хочу, чтобы вы, учащи-

еся у меня, добившиеся заметных успехов, меня превзошли. Таков закон развития. Развитие — это не то, когда ты все время делаешь одно и то же. Развитие — это тогда, когда делаешь что-то другое, чего раньше не делал. Вот и сейчас у меня изменилась цель. Теперь я хочу, чтобы кто-нибудь из вас превзошел в составлении афоризмов не только меня, но и древнегреческих мудрецов. Я хочу помочь вам в этом. Отчасти у меня уже начинает получаться. Я выпустил серию книг со своими учениками: «Похождения Трусливой Львицы» с Галиной Черной, «Похождения плачущего сангвиника» с Хильгой Плотник, «Откровения бывшего сперматозавра» с Татьяной Шафрановой и др.

При помощи афоризмов результата можно достичь быстрее. Ведь афоризм — это не только правило, но и принцип. Следование афоризму может перестроить не только вашу жизнь, но и жизнь такому, как вы, и выдвинет вас в ряды гениев. Может быть, используя эти методы, гением и не станешь, но будешь очень на него походить. Вот один из примеров: «С волками жить — по-волчьи выть, но необязательно при этом волком быть». Это афоризм одного из моих учеников. «Если плюешь, то плюй энергично», — это афоризм моего друга О.Я. Силецкого. В данной книге я буду использовать эти афоризмы. Но и вы сами должны над собой поработать. И здесь вам может помочь моя статья «Алгоритмы гениальности».

Часть I

СУЩНОСТЬ ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА



Дорогой читатель!

Не приобретайте эту книгу, пока не прочтете хотя бы несколько страниц текста!

Прежде всего я хочу поздравить вас с большой победой в сумасшедшей гонке, в которой было 50 миллионов конкурентов (по некоторым данным, их было 150 миллионов). Но даже если их было только 50, то все равно это была довольно массовая гонка, которой в дальнейшей вашей жизни у вас, я думаю, уже не было. Я вижу удивление в ваших глазах. Это вы просто подзабыли! Сейчас я вам напомню. Победу эту вы одержали в день вашего зачатия, когда ваш папа выпустил во влагалище вашей мамы 150 миллионов клеток. Одной из них были вы. Были вы тогда еще очень маленькой, но чрезвычайно подвижной клеткой, которую ученые называют сперматозоидом. Старт этой гонке дал ваш отец, когда выбросил во влагалище вашей мамы вас вместе с вашими братьями и сестрами. Думаю, у него в это время было хорошее настроение, а скорее всего отличное настроение, которое сексологи называют оргазмом. Он

даже, может быть, был в этот момент доволен так, как доволен был Бог, когда создавал Землю.

Перед вами была задача соединиться с одной-единственной яйцеклеткой, которая располагалась на финише вашего пути. И как же вам трудно тогда было!

Вначале необходимо было выбрать правильное направление. Ведь матка, в которую вы попали, имеет две трубы, две дороги. Но только одна из них была правильной, ибо в организме вашей матери была только одна яйцеклетка, которая созрела к этому времени и ждала вас. Она не пассивно ждала вас. Она тоже по трубам двигалась к вам. И тут вы справились, сообразили и выбрали правильную дорогу!

Кроме того, была масса препятствий. Вас все время пытались сбить с цели дубинки реснитчатого эпителия (в трубах матки имеется реснитчатый эпителий, реснички которого движутся против движения сперматозоида, не допуская его к яйцеклетке и в то же время указывая, в каком направлении ему следует двигаться. Если в результате какой-либо болезни движения ресничек парализуются, бег сперматозоидов теряет целенаправленный характер, а у женщины развивается бесплодие). Реснички реснитчатого эпителия были ростом с вас, но у них не было головы. Они слепо выполняли команду центра: выгонять все то, что попало в трубы. Думаю, что лично против вас они ничего не имели. Более того, они сослужили

вам хорошую службу, задерживая ваших конкурентов в пути. Хотя сами они этого не осознавали. Кстати, многие из людей в процессе жизни пытаются избавиться от своей головы и превращаются в реснитчатый эпителий, слепо выполняя волю авторитета, которому поклоняются. Я лично и сейчас стараюсь как-то обойти этот реснитчатый эпителий. Иначе можно потерять свою цель и перестать выполнять свою программу, а это уже смерти подобно.

Итак, нельзя было останавливаться и на долю секунды. Кстати, вы не пробивали эти препятствия, а обходили их. И правильно делали. Те, кто старался пробивать и бороться с ресничками, кричать что-то вроде «Чего вы толкаетесь! Людей, что ли, не видели!» и перевоспитывать, теряли время. Вы это понимали и не связывались с обидчиками, хотя у вас было соответствующее мощное подрывное устройство. Но его можно было использовать только один раз. Вы уклонялись от их ударов и шли, шли, а точнее, мчались к заветной цели. Те, кто ввязывался в ненужные споры, как пассажиры нашего общественного транспорта, выясняя, кто из них «деловой», имели печальную судьбу.

И только в последний момент, тогда, когда следовало протаранить оболочку яйцеклетки, чтобы соединиться с ее генетическим аппаратом, вы стали таранить ее. Таранили вы ее вместе со своими братьями и сестрами, пока не пробили малень-

кий лаз. Кстати, у вас и у ваших братьев и сестер на головке было устройство, выделявшее фермент, который расплавлял оболочку яйцеклетки. Без их помощи вы бы не справились. Но только вам одному(-ой) удалось пролезть (таковы условия гонки), после чего это отверстие сразу же закрылось. Это была бескомпромиссная гонка не на жизнь, а на смерть! Второе место вас не устраивало. Это все равно что 100-миллионное. И вы выиграли эту гонку! А ваши 149 999 999 братьев и сестер погибли, потому что где-то зазевались, не смогли уклониться от удара, стали спорить с обидчиками или израсходовали свой заряд. Это я рассказываю вам для того, чтобы вы не очень долго рассуждали о братской любви. Несколько десятков миллионов братьев и сестер вы уже угробили. Но я вас не осуждаю. Другого выхода у вас не было.

Вы же соединились со своей любимой и попали в Рай! Можно было наконец спокойно вздохнуть. Но отдыхать было некогда. Когда вы с яйцеклеткой воссоединились, сразу нужно было осуществлять программу, которая в вас была заложена, программу превращения желудка в дуб, программу превращения клетки в человека.

Это было в день вашего зачатия. Да, вы попали в Рай, т. е. в матку. Почему это место можно было назвать Раем? Только потому, что там не нужно было заниматься снабжением. Все строительные материалы поступали к вам в готовом очищенном и самом удобном виде, как на самой хорошей

стройке. Не нужно было иметь складов. Как только вы использовали поданный вам кирпич, так сразу появлялся новый. Но работать по созданию самого себя было просто необходимо. Как только вы прекратили бы эту работу, Рай без всяких предварительных бесед, нотаций и увещеваний начал бы выдавливать вас из себя. Ни в деканат, ни на педсовет, ни в профком для воспитательной работы вас бы не вызывали. Вы это великолепно понимали, и все 9 месяцев, которые вы прожили в Раю материнской утробы, работали, работали и работали по созданию самого себя. Опасностей не было, но вы со своей парой (теперь это уже единое целое) не бездельничали, а готовились к дальнейшей жизни. Вы начали делиться. Вас стало 2, потом 4, потом 8, потом 16 и т. д. Вначале вы все были практически одинаковы и делали одно и то же.

А когда вас стало много, вы начали распределять между собой полномочия. Стали формироваться различные органы. Кто-то стал формировать себя для охоты, кто-то из себя сделал склад и решил заниматься переработкой добытого. Сложился и командный пункт — головной мозг.

И хотя все клетки имели одинаковые возможности, но никто друг с другом не спорил. Каждая выполняла те функции, которые на нее возложило ее место. Клетки кожи стали обучаться делать прочные мозоли, а клетки глаза — формировать его роговицу. Наконец, вас можно было выпускать на свет божий.

Вы не хотели выходить из этого Рая, но вас вытолкнули, и вы вышли на белый свет с криком возмущения. Но назад дороги не было! Покричали, покричали, расправили легкие и начали дышать. Пришлось как-то жить. Но привычка делать все наоборот, та привычка, которая у вас была, когда вы были сперматозоидом, осталась. Именно она позволила вам остаться самим собой.

Это свойство идти, преодолевая препятствия, к цели у вас сохранилось до сих пор. А если вы все время двигались в нужном направлении и сейчас достигли заветной цели или уверены, что вы на правильном пути, т. е. если вы счастливы, то вам незачем покупать эту книгу! Вы и так имеете то, что хотите, а главное — делаете то, что хотите, а остальное, т. е. деньги, почет и титулы, прилагается само по себе!

Но если в процессе воспитания вашу сперматозоидную сущность завалили камнями запретов и вы не достигли своей цели или вас сбили с пути, то эта книжка вам поможет. Ибо эту сущность — идти вперед к цели — уничтожить невозможно. Она сохраняется у нас, пока мы живем. 150-ю страницу ни в коем случае не смотрите. Там такие страсти, что можете умереть! Нет. Потом можно будет посмотреть, но сейчас нельзя! Что, уже потянуло посмотреть 150-ю страницу? Что с вами? Вы решили удержаться и не смотреть 150-ю страницу. Не смотрите, не надо. Тогда эта сперматозоидная сущность (в данном случае — желание посмотреть

150-ю страницу) начинает беспокоить человека и вместо созидания производит разрушения, но уже внутри нас или где-то сбоку. Ведь больше читать просто невозможно. Так что не мучайтесь. Рискните, посмотрите сейчас. Может быть, и останетесь живы. А если не мучает это желание, то продолжайте чтение. Когда дойдете до 150-й страницы, вы уже будете подготовлены, и ничего плохого с вами не случится.

Это постоянное разрушение проявляется или общим глухим чувством неудовлетворенности жизнью, или подавленностью, или утомляемостью. Раздражительность и вспыльчивость, конфликтность и враждебность, зависть и застенчивость — это эпизоды, когда нереализованная сперматозоидная сущность приобретает не очень благоприятные формы.

Еще один способ проявления этой сущности — неврозы, психосоматические болезни, алкоголизм и наркомания. Да и инфекции, злокачественные опухоли возникают из-за нереализованной сперматозоидной сущности.

Так, в процессе практической работы в качестве психолога-консультанта и врача-психотерапевта, где мне пришлось помогать налаживать общение у моих подопечных, я сформулировал ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗИДА. Вот он:

ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ ПОПАСТЬ В РАЙ, т. е. стать первым, И ИДЕТ ПРОТИВ ПРЕПЯТСТВИЙ, ОБХОДЯ ИХ, И ЛИШЬ

НА ФИНИШЕ ПЫТАЕТСЯ ПРОТАРАНИТЬ ИХ. Счастливым умеет это делать эффективно, несчастный — нет. Все мы рождаемся принцами и принцессами. И в нас заложена программа, по которой мы должны стать королями и королевами. И такая возможность есть у каждого, ибо каждый из нас создан в одном экземпляре. Только нужно знать свое место, забираться на свою гору, а не лезть на чужую. Наша задача — помочь каждому человеку, кто ищет нашей помощи, который еще не стал «королем».

Кстати, хочу объяснить, что я понимаю под званием короля. «Король», с моей точки зрения, это не должность и не звание. Это умение так хорошо делать свое дело, как никто другой его сделать не сможет. В качестве примера я привожу историю шеф-повара одного из кафе г. Ростова-на-Дону. Он так готовил солянку, что каждый ростовчанин хоть раз в месяц старался туда прийти. А уж иногородних гостей водил туда точно. «Королей» мы можем встретить среди парикмахеров, поваров, врачей, юристов и пр.

Но «вернемся к нашим баранам». Овладение этим принципом очень полезно. Приведу только одно практическое поведенческое правило, вытекающее из ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА. Его можно сформулировать следующим образом:

«Хочешь от человека чего-нибудь добиться — запрети ему это и создай преодолимое препятствие средней трудности». Верно и обратное: *«Не чини*

препятствий, и человек туда не пойдет». Когда я стал изучать наиболее эффективные методы и приемы психотерапии, то убедился, что все они основаны на практическом использовании этого принципа. Особенно это ярко видно на приеме парадоксальной интенции В. Франкла. Я убедился в его эффективности при лечении невротических тиков и навязчивостей. Я предлагаю не бороться с тиками и навязчивостями, а усилить их. И многолетние и тягостные симптомы довольно легко исчезают.

ВСЯ БЕДА НЕСЧАСТНОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО С САМЫХ ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЕГО ЖИЗНИ ЕМУ УКАЗЫВАЮТ ИЛИ ТОЛКАЮТ НА НЕВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ:

1. Не создают никаких трудностей или препятствий, и ребенок стоит, точнее крутится на месте, не зная, куда идти (воспитание в стиле «кумира семьи»). И человек остается бесплодным.

2. Создают непреодолимые препятствия на пути к цели. (Жестокое воспитание в стиле преследователя или воспитание в стиле повышенной моральной ответственности.) Вся энергия уходит на преодоление препятствий, и нет никакого продвижения вперед. Такой человек не может наслаждаться жизнью, когда все спокойно, но у него нет радости, когда бушует буря.

3. Создают незначительные препятствия на пути к порочным целям, что приводит к выработ-

ке неверного направления. Чем сильнее человек, тем быстрее попадает в беду. Всевозможные запреты типа не пить, не курить, не гулять и пр., если окончательно и не сбивают с пути, то очень тормозят движение к счастью.

Чего не знают многие родители и воспитатели, так это того, что путь человека определен его способностями. Не мешай ребенку, и он сам найдет для себя правильный путь! Никто из крестьян не пытается из помидора вырастить огурец, а из огурца — помидор. Воспитание детей нередко только этим и занимается. Как часто мы хотим видеть своих детей знаменитыми артистами, писателями, политиками! Но если этого призвания в них нет, то не исключено, что мы губим знаменитых математиков, финансистов, врачей, бизнесменов. А вот вам и факт. До 85% (!) тех, кто ко мне обращается за помощью, по специальности, приобретенной в институте, не работают. Может быть, было бы лучше и для них, и для общества, если бы они сразу стали на свой путь.

А теперь краткая история о том, как был сформулирован этот принцип.

С практической психологией общения я познакомился по работе Д. Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Блестяще написанная книга! Я тут же попробовал использовать ее на практике и стал испытывать большие трудности. Реалии нашего времени и нашей страны не вполне соответствовали тем примерам,

которые были приведены. Да и правил было слишком много — более 20. Иди знай, где и какое применить и как использовать! Я решил найти несколько принципов и из них вывести правила. Так родились принцип амортизации и маленькая книжка «Психологическое айкидо», которая увидела свет в 1992 г. Тираж (50 тысяч) быстро разошелся по стране. Стали возникать школы психологического айкидо. Но вскоре выяснились ограничения этого метода. Было разработано несколько подходов, например, целенаправленное моделирование эмоций, отраженное в книге «Психологическая диета» (1993). Там был использован уже другой принцип, в который амортизация входила как составная часть. Но и это вскоре перестало удовлетворять нас. Был разработан метод сценарного перепрограммирования, при помощи которого удавалось менять судьбу человека. Техника этого приема описана в книге «Я: алгоритм удачи» (1994).

Большому количеству людей удалось сбросить с себя «лягушачью кожу» своего сценария. Потом появилась большая (640 страниц) книга «Если хочешь быть счастливым». Там поднимались уже вопросы «психологического вампиризма», психологии управления и публичного выступления. Были описаны методы борьбы с «психологическими вампирами», техника интеллектуального транса, приемы управления начальником и подчиненными, способы бескровного увольнения подчиненно-

го, снятия начальника и многое другое. Наконец, вышла книга «Психотерапевтические этюды», где поднимались такие проблемы, как предательство, психология ума и красоты, говорилось о легендах и мифах современной жизни, неосознаваемых источниках стресса и скрытой агрессии. И опять правила и наставления.

И тут я понял, почему эти правила и наставления не могут быть просто выполнены, ибо в связи с ПРИНЦИПОМ СПЕРМАТОЗОИДА они будут нарушены. Тогда я написал статью, которую здесь привожу не полностью.

Десять заповедей, или Что говорил Бог Моисею на горе Синай

Десять заповедей мы широко используем в своей психологической и психотерапевтической работе. Поэтому приведу их все практически без купюр, но с комментариями.

«Я, Господь, Бог твой... Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим» (Исх. 20, 2). Блестящая заповедь! С точки зрения человека науки это значит: опирайся только на факты и выводы, которые вытекают из этих фактов, конечно, если мышление работает правильно.

«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли» (Исх. 20, 4). Очень прогрессивная и современная заповедь, которая учит нас не преклоняться перед авторитетами, а полагаться на себя, опираясь на знания законов природы, и не тратить средств на показуху.

Клинический анализ показывает, что большинство несчастий у больных неврозами, да и всех тех, кто себя считает несчастными, проистекает потому, что они преклоняются перед авторитетами, а не полагаются на законы, по которым мы устроены. А они вместо этого курят, пьют, нарушают режим дня, не занимаются физической и психологической подготовкой, живут по принципам, которые разрушают их внутреннее устройство, идентифицируя себя с авторитетами и ложными ценностями. В современной психотерапии этот грех называется различными терминами. Родитель — в транзактном анализе, интроект — в гештальт-терапии, малоадаптивная мысль — в системе когнитивной терапии, патологическая привычка — в бихевиоризме.

«Не поклоняйся им и не служи им; ибо я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих меня, и творящий милости до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Исх. 20, 5—6). Мысль весьма глубокая. В XIX веке она нашла научное подтверждение в теории вы-

рождения Морреля, который описал вырождение в 3—4-м поколении. В этих стихах фактически идет пропаганда здорового образа жизни. В других книгах Бытия уже идет конкретная расшифровка и указания, что значит выполнять заповеди. Недаром Франкл подметил, что верующие реже болеют неврозами.

Но я не думаю, что всеведущий Бог мог в такой форме дать эту заповедь: *«Не делай себе кумира...»*. Думаю, что Бог знал принцип сперматозоида. Ведь он же знал (сам нас делал по своему образу и подобию), что стоит нам только что-нибудь запретить, так нам сразу же и захочется это сделать. Думаю, что Бог растолковал эту заповедь в том смысле, чтобы человек полагался только на самого себя как в плане действий, так и в формировании образа мыслей, а не на авторитеты.

И остальные заповеди тоже относятся к здоровому образу жизни.

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исх. 20, 7). И эту заповедь хочется нарушить, так как в ней запрет. По-видимому, Бог рекомендовал заниматься делом, а не тратить время на пустые разговоры. Ведь ему и так все известно.

И действительно, здесь уже прослеживаются идеи о взятии ответственности за свою жизнь на себя, идеи психологической зрелости.

«Помни день субботний» (Исх. 20, 8) — тоже хорошая заповедь. Отдыхать необходимо.

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20, 12).

Эти две последние заповеди составлены в психологически правильной форме. Здесь понятно, что нужно делать — отдыхать и уважительно относиться к родителям. По поводу последней заповеди мы подчеркиваем, что Бог требует почитания, а не послушания. Ведь если дети во всем будут слушаться родителей, то прогресс остановится. Это родителям следует избавиться от первородного греха. Тогда они перестанут думать, что они обязательно умнее своих потомков. Это я сейчас больше себе говорю. Ведь я не только отец, но и дед. И отношения с детьми и внуками у меня хорошие, потому что я не заставляю их слушаться меня.

Но они меня почитают, хотя я им и не вбивал в головы эту заповедь.

«Не убивай. Не прелюбодействуй. Не кради. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего. Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исх. 20, 9, 12—17).

Итак, все эти положения хороши, но только три составлены так, что их можно выполнить (Есть только Бог..., Помни день субботний и По-

читай отца твоего...). Все остальные начинаются с запретов. Но суть человека такова, что именно запретное будет наиболее желанным, и именно это он будет хотеть сделать.

Может быть, если бы Бог не запретил есть с древа познания Добра и Зла, Адам и Ева и не подошли бы ни разу к этому дереву. Бог, если считать его всеведущим, не мог не знать, что заповеди, составленные в форме запретов, обязательно будут нарушаться. Поэтому он, по-видимому, не только запретил, но и указал, что делать, однако Моисей то ли не полагался на разум своих соплеменников, то ли в спешке в основном передал только запретительную часть заповедей. Затем психотерапевтам пришлось воссоздавать и их указующую часть. Поэтому в процессе психотерапевтической работы мы стараемся придать этим заповедям утвердительную, а не отрицательную форму. Я думаю, что именно так, как мы сейчас опишем, и диктовал Моисею Бог свои заповеди.

Тогда «Не делай себе кумира» превращается в «Живи своим умом», естественно, соблюдая законы природы; «Не убивай» — в «Налаживай отношения с близкими» (вот тут-то как раз психология общения и нужна); «Не прелюбодействуй» — в «Наладь сексуальные отношения со своим(-ей) супругом(-ой)» (и в голову не придет прелюбодействовать) (см. «Легенды и мифы современного секса»); «Не кради» — в «Учись зарабатывать» (некогда и незачем будет красть); автоматически

выполнится и заповедь «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» и «Не желай дома ближнего твоего...».

Вот эту позитивную часть заповедей Моисей не передал своим подопечным. А запреты он придумал сам. Не мог же Бог ошибиться!

Далее идут подзаконные акты, носящие в основном запретительный характер. Вот один из них, весьма мудрый для любителей брать взятки: «Даров не принимай; ибо дары слепыми делают зрячих». Многие поняли эту заповедь следующим образом: «Давай подарки — и не увидят твоих грехов». Так появилась коррупция.

Многие заповеди, касающиеся диетологии, гигиены половой жизни, весьма разумны и укрепляют семью. В частности, длительное воздержание после месячных при соблюдении заповеди «Не прелюбодействуй» — лучшая профилактика пресыщения собственной женой.

Естественно, выполнить заповеди эти, изложенные в запретительной форме, невозможно. Наоборот, они провоцируют людей делать именно то, что запрещено. Вот мы их и переделали в положительные. Но ведь и положительные могут выполнять наоборот.

Тогда появилась мысль составить правила так, чтобы в них были одновременно и указания, и запреты. Кроме того, появились и правила-приметы, которые помогают выбрать направление движения. Например, совет собирающимся вы-

йти замуж (жениться): «Не бери полуфабрикат — бери готовую продукцию». Но в этом разделе нет примет, по которым можно узнать, где готовая продукция, а где полуфабрикат. Тогда я советую прочитать научные приметы. Если молодой человек, объясняясь в любви, говорит: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел», — значит, это бабник. Вас бабник устраивает — тогда вперед! Помните, что перевоспитать человека невозможно! Или: «Я без тебя не могу обойтись», — это объяснение сопляка. Настоящий мужчина, хоть ему и будет трудно, без вас обойдется. «Ты мне нужна», — это объяснение потребителя. Выясните, в каких ваших качествах он нуждается, чтобы не обмануть его ожиданий. И если вы согласны иметь дело с бабником, сопляком и потребителем — тогда вперед!

В правилах и афоризмах я стараюсь перечислить все варианты. Дело в том, что мудрость организма такова, что если есть все варианты, то организм выберет наилучший, как собака в семье всегда правильно выбирает себе хозяина. Если есть только плохие варианты, то организм выберет лучший из худших. Хочу проиллюстрировать это примером. Приведу рассказ одного из своих подопечных, человека зрелого и разумного.

«Я с женой и младшим сыном пришел в гости к своему старшему сыну, у которого кроме нас были еще родители и младший брат его жены. Все гости, как могли, терзали (т. е. задаривали, тискали, под-

брасывали, сюсюкали и т. п.) двух моих внуков шести и двух лет. Я же занимался своими делами. Через час-полтора внуки крутились возле меня, отгоняя других родственников. Я их удерживал, используя правило, вытекающее из принципа сперматозоида: «Удерживай, отпуская». Как это получилось? Я занимался своими делами, каждый раз меняя их, до тех пор, пока не занялся делом, которое их заинтересовало. Так они оказались возле меня. Когда они от меня отдалялись, я менял род занятий, и они опять проявляли интерес к ним, а заодно и ко мне».

Когда вы прочтете эту книгу, то убедитесь сами, что все они вытекают из одного принципа — принципа сперматозоида. И можно вывести из него еще массу правил. Очень умные могут ограничиться прочтением этого предисловия, проанализировать свои ошибки и победы и вывести для себя правила. Они будут совпадать с тем, что я здесь написал. Просто умные могут ограничиться чтением только афоризмов. Поэтому я советую им не приобретать эту книгу, а ознакомиться с ней в библиотеке и просто выписать правила.

Тугодумам вроде меня я бы порекомендовал приобрести эту книгу, ибо после почти каждого правила я объясняю, откуда я его взял, привожу конкретные примеры его применения, почему на него, после хорошего продумывания, можно положиться, не проверяя каждый раз, соответствует ли оно истине.

Имею я еще и свои тайные помыслы. Очень хочется прославиться и пристроиться к такому ряду, где стоят Сократ, Аристотель, Сенека, Моисей, Данте, Шекспир, Ларошфуко, Блез Паскаль, Пушкин, Шопенгауэр, Ницше, Фрейд, Хорни, Фромм, Франкл и Козьма Прутков. Отсюда кажущиеся иногда необоснованные повторы. Так, знаменитое «Нельзя объять необъятное» Козьма Прутков повторял несколько раз. «Обнимая полную женщину, помни, что нельзя объять необъятное», и еще несколько раз подобным образом. Повторялись и Фромм, и Ницше, и Шопенгауэр, и Франкл.

Кажется, Низами говорил, что все идеи стары как мир, — лишь в терминах звучит волнующая новизна. В науке мне удалось, не придумывая ничего принципиально нового (не потому, что я не хочу этого сделать, а потому, что это НЕВОЗМОЖНО), создать свое направление. В науке я претендую на Нобелевскую премию. Как мне кажется, я уже все сделал для того, чтобы ее получить, но не дают. Обидно, конечно! Я допустил промашку. Оказывается, за психологические новшества еще никому Нобелевских премий не давали. Но, слава Богу, здоровье не страдает! Не получилось, и не надо! Сейчас я хочу оставить свой след в афоризмах. И если опять ничего не получится, меня утешит мысль Шопенгауэра, который утверждал, что временная слава испаряется со смертью ее носителя. И только истинная слава постоянно растет.

Содержание

Предисловие	3
Часть I. Сущность принципа сперматозоида	6
Десять заповедей, или Что говорил Бог Моисею на горе Синай.....	17
Как пользоваться этой книгой.....	26
Часть II. Мысли, афоризмы, правила, заморочки, вытекающие из принципа сперматозоида	33
1. Семья.....	33
Часть III. Принцип сперматозоида в действии	106
1. Амортизационные письма.....	106
2. Воспитание детей.....	130
3. Как помочь человеку в горе.....	141
4. Мифы современной жизни.....	155
5. Мифы сексологии.....	177
Часть IV. Алгоритмы гениальности	195
1. Алгоритмы гениальности.....	198
2. Сколько стоит гений?.....	215
3. Как задавливается гениальность?.....	216
4. Кто задавливает гениальность.....	219
5. Как освободить гениальность.....	220
6. Как внедрить результаты своего творчества.....	220
Часть V. У первоисточков	222
Идеи принципа сперматозоида у Шопенгауэра.....	222
Литература	295



Научно-популярное издание

Литвак Михаил Ефимович

ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

Ответственный редактор *С. Осташов*

Формат 70 × 100 1/32. Бумага тип №2.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,16. Тираж 2500 экз.
Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 02.2022.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.