

**ВОСХОЖДЕНИЕ ВЕЧНОГО ПРИНЦА ИЛИ ВИВАТ, КОРОЛЬ, ВИВАТ!!!  
К 80-летию Юбилею М.Е. Литвака**

**Хмарук И.Н.**

*Хмарук Игорь Николаевич*

*кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой медицинской психологии и психотерапии ФПК и ППС; федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, пер. Нахичеванский, 29, Ростов-на-Дону, 344022, Россия. Тел.: +7 (863) 250-42-00.*

*E-mail: ihmaruk@mail.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена 80-летию юбилею Михаила Ефимовича Литвака — одного из самых известных врачей-психотерапевтов России, Почетного члена Европейской ассоциации психотерапии (ЕАП), автора более 30 книг, переведенных на 12 языков и изданных общим тиражом более 5 млн. экземпляров. Представлены основные вехи его биографии, этапы профессионального становления как врача, психолога и писателя.

**Ключевые слова:** М.Е. Литвак; психологическое айкидо; сценарное перепрограммирование; Клуб КРОСС; кафедра психиатрии Ростовского государственного медицинского университета.

УДК 159.9(091)

**Библиографическая ссылка**

Хмарук И.Н. Восхождение Вечного Принца или Виват, Король, Виват!!! К 80-летию Юбилею М.Е. Литвака // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10, № 3. – С. 12. doi: 10.24411/2219-8245-2018-13120

*Поступила в редакцию: 20.05.2018    Прошла рецензирование: 10.06.2018    Опубликована: 18.06.2018*



*Человек должен желать быть  
достойным счастья, а не стремиться к нему,  
желать быть достойным любви, а не искать  
ее, делать свое дело, а не думать об успехе.  
Все это — побочные продукты правильно  
организованной осмысленной жизни.*

*М.Е. Литвак*

**Михаил Ефимович Литвак** — врач-психотерапевт и психолог с 50-летним стажем, один из самых известных психотерапевтов России, кандидат медицинских наук, доктор социологических наук, член-корреспондент Российской академии естественных наук (РАЕН), Почетный член Европейской ассоциации психотерапии (ЕАП). Автор более 30 книг, переведенных на 12 языков и изданных общим тиражом более 5 млн. экземпляров.

Автор оригинальных психотерапевтических методик «Психологическое айкидо», «Сценарное перепрограммирование», «Целенаправленное моделирование эмоций», «Интеллектуальный транс», «Психосмехотерапия», «Интеллектуальная нирвана», «Моделирование эмоций», «Коррекция и прогноз судьбы». Интерес к этим методикам проявляют люди во всем мире, поэтому семинары Михаила Литвака проходят с огромным успехом не только в России, но и еще в 24 странах ближнего зарубежья, Европы и Америки.

\* \* \*

Родился Михаил Ефимович в г. Ростове-на-Дону, под знаком Близнецов — 20 июня 1938 года, в семье врача Ефима Марковича Литвака (1912—1964) и его жены Берты Израйлевны. Детство пришлось на тяжелые военные годы, которые маленький Миша провел с матерью в эвакуации, отец же прошел войну в должности старшего врача пехотного полка.

Вернувшись с семьей в разрушенный Ростов, поступил в школу, успешно закончил её с серебряной медалью, однако, как вспоминает сам, «побоялся идти на физмат в университет, ибо там нужно было сдавать вступительный экзамен по математике, а в мединститут с серебряной медалью принимали без экзаменов».

После окончания школы в 1955 году поступил в Ростовский государственный медицинский институт. Любопытно, что студенческими одногруппниками его были Виталий Леонидович Капустянский и Анатолий Иванович Шевелев, а однокурсником — Юрий Алексеевич Кутявин — впоследствии мэтры ростовской психиатрической школы.



На службе в рядах Советской Армии. Военный хирург  
М.Е. Литвак. 1965 год.

Во время учебы на лечфаке активно участвовал в студенческой научной деятельности, посещал различные студенческие кружки. Наибольших успехов добился, занимаясь в СНО на кафедре оперативной хирургии и топографической анатомии. Однако, как вспоминает Михаил Ефимович, несмотря на то, что «дело попахивало аспирантурой, к моему несчастью, вместо аспирантуры я попал в армию, на кадровую службу. Сейчас я понимаю, что это был счастливый случай. Что бы я сейчас делал, если бы стал преподавателем на этой кафедре?! В общем, повезло» [1].

Свою врачебную деятельность начал в 1961 году в качестве военного хирурга в рядах Советской Армии, куда был призван на кадровую службу в 23 года по окончании мединститута, служил на различных должностях в армейских лечебных учреждениях. В 1967 году в возрасте 29 лет был комиссован из армии по состоянию здоровья.

*«После армии я хотел поступить в ординатуру на патанатомию, — рассказывает Михаил Ефимович. — Но мне опять повезло. Москва не утвердила».*

Проработав шесть лет военным врачом-хирургом, он пришел в психиатрию — в клинику профессора Михаила Павловича Невского, который разглядел в молодом враче его дарование и взял к себе даже без первичной специализации, сказав: «Научный склад ума у него уже есть, а психиатрии мы его научим».

*«Мои однокурсники привели меня к профессору М.П. Невскому, который предложил мне стать психиатром. Я нехотя согласился. Потом только я понял, какую милость он мне оказал. Сразу — без знания психиатрии — стать штатным ординатором! В психиатрию я влюбился через неделю и до сих пор горячо влюблен. Стал упорно работать и через три года начал эпизодически преподавать студентам. Но на кафедру меня не брали и даже докладов делать не давали. Так я стал выступать в прениях. Но педагогической работой я занимался под руководством Ю.А. Кутявина на психологическом факультете пединститута и юридическом факультете университета».*

С 1967 г. М.Е. Литвак работал в психиатрической клинике Ростовского мединститута в качестве врача-психиатра, а с 1980 года — в качестве ассистента кафедры психиатрии на факультете усовершенствования врачей, где участвовал в преподавании на циклах общего усовершенствования по общей психиатрии, наркологии, психотерапии, медицинской психологии и сексологии. Научные интересы до 1980 года были целиком сосредоточены в области клиники и лечения шизофрении (около 30 научных публикаций).

В 1980 г. судьба уготовила для Михаила Ефимовича тяжелое испытание, поставив его перед экзистенциальным выбором — тяжелая болезнь, инвалидность, забвение и безденежье или решительное изменение своего мировоззрения, стремление к высокой цели, высшему достижению в жизни, радости, творчеству, здоровью.

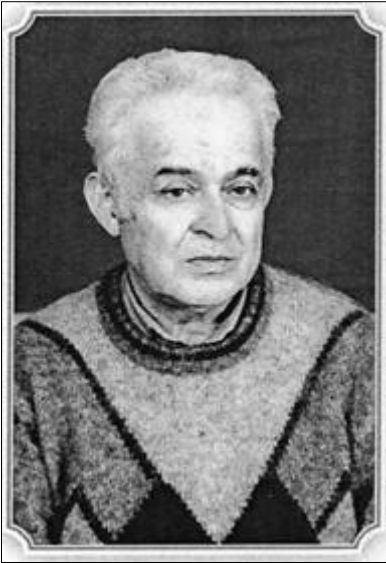
*«Когда мне было 42 года, у меня развилось нарушение мозгового кровообращения в системе вертебробазиллярной артерии. Три месяца я пролежал в стационаре. Чувствовал я себя хорошо, только когда лежал. Думал много, а вот при ходьбе покачивало. Мне было понятно, что если так будет продолжаться, то в 52 года можно будет отправляться в мир иной. И опять цепь случайных обстоятельств» [1].*

Вспоминая об этом периоде, М.Е. Литвак рассказывает:

*«К нам приезжали профессора С.С. Либих и И.С. Кон. Они перевернули все мое сознание. Потом я познакомился с работами Эрика Берна. После этого удалось прочесть работы Фрейда, Фромма, Хорни, Шопенгауэра, Ницше и многих других. Эти конспекты потом легли в основу моей книги «Из Ада в Рай».*

Внедрять психотерапевтические методы в свою лечебную практику и разрабатывать собственные он начал с 1979 г. В это же время начинает всерьез интересоваться психологией, и, увлекшись трудами Эрика Берна, постепенно разрабатывает на основе транзактного анализа (с применением философии и формальной логики) авторскую систему психологически грамотного общения, получившую



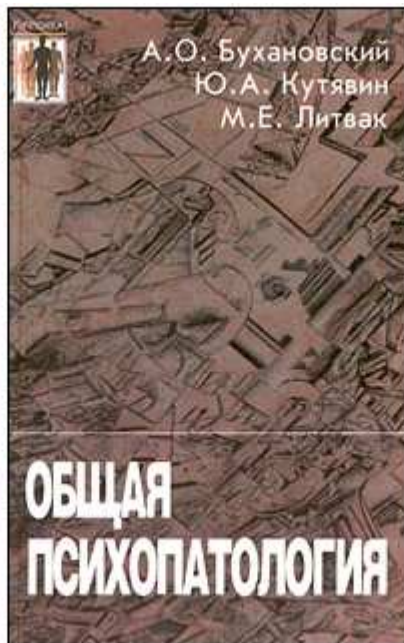


Ассистент кафедры психиатрии  
Ростовского Ордена Дружбы  
народов медицинского  
института. 1997 год.

впоследствии название «психологического айкидо». Таким образом, в 80-е годы научные и клинические интересы М.Е. Литвака окончательно сместились в сторону психотерапии, психосоматики, сексологии и медицинской психологии.

Это сейчас психотерапия является общепризнанной престижной специальностью, а в те далекие советские годы Михаилу Ефимовичу приходилось преодолевать многочисленные трудности — и скептическое отношение коллег, и сопротивление начальства. Несмотря на все сложности, в 1986 году была завершена работа над кандидатской диссертацией под названием «Клиника и комплексное лечение невротозов в зависимости от системы личностных отношений», которая была успешно защищена в 1989 г. в Томском НИИ психического здоровья.

*«В 1984 г. я чуть было не вылетел из института как старый педагог с бесперспективным научным будущим. Некоторые так и вылетели. Я все же защитился в 1989 г., поменяв на пути двух научных руководителей. Окончательным моим руководителем не только по форме, но и по сути стал Борис Дмитриевич Петраков. Благодаря ему я и понял, как нужно заниматься научной работой. К своему 50-летию я не только был счастливым человеком, но и чувствовал себя им. Конечно, были и неприятности, но я быстро из них выкручивался».*



В 1984 г. сформировался и стал работать Клуб КРОСС («Клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями»), основателем и бессменным руководителем которого был и остается Михаил Ефимович.

*«Я пришел к выводу, что больных следует не столько лечить лекарствами, сколько обучать правильной коммуникации с самим собой, с близкими и незнакомыми людьми, в общем, правильно строить общение и успешно решать свои дела как на работе, так и в личной жизни.*

*Постепенно моя деятельность и интересы сместились в сторону профилактики. Клуб КРОСС посещали здоровые люди, у которых были проблемы общения. По их просьбе я стал писать методички, брошюры, а потом книги. Так моя деятельность стала выходить за пределы института, города и области» [2].*



«Перевоспитать каждый может только одного человека — самого себя». На семинаре в Клубе КРОСС.



«Не гонись за счастьем, а найди то место, где оно водится. И счастье само тебя найдет. Могу подсказать то место, где водится твое счастье, — это ты сам. А путь к нему — максимальное развитие всех своих способностей». На семинаре в Клубе КРОСС.



«Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание». М.Е. Литвак.

С 1990 г. М.Е. Литвак стал проводить на факультете усовершенствования врачей полуторамесячные курсы по психотерапии, с 1999 г. был выделен самостоятельный подкурс при курсе усовершенствования по психиатрии, где проводились циклы по психотерапии и клинической психологии.

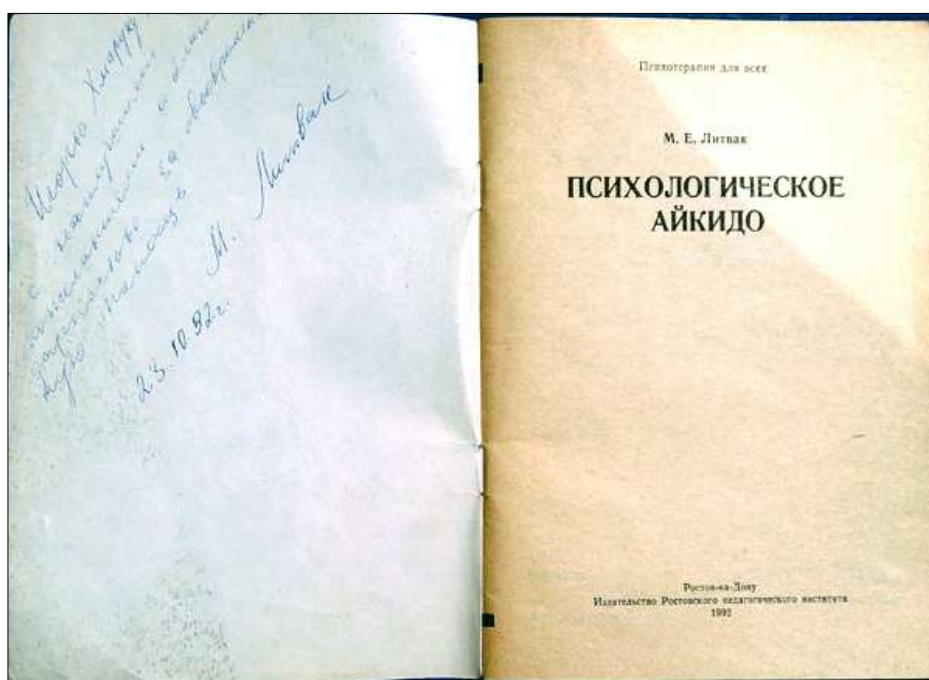
С 1984 года до 2006 года Михаил Ефимович являлся главным внештатным психотерапевтом Ростовской области, был председателем областной квалификационной комиссии при Министерстве Здравоохранения Ростовской области по аттестации врачей-психиатров, психотерапевтов, наркологов и невропатологов. Является членом Европейской психотерапевтической ассоциации (сертификат выдан в Вене 29.01.2002 г.), Международной психотерапевтической ассоциации (сертификат выдан в Вене 26 сентября 2008 г.), имеет Сертификат Признания № 5 Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги за существенный вклад в развитие отечественной психотерапии и целый ряд других дипломов и сертификатов.

*«Все, чего я добился, связано с моей трусостью, — вспоминает с усмешкой Михаил Ефимович. — Я боялся, что меня обвинят в невежестве, и постоянно следил за литературой. Я не скандалил, и все, что мне нужно, приходило ко мне».*

*«Я лекции читал по тексту (боялся без текста) — потом они сами собой превратились в книги».*

Именно писательская стезя и принесла широчайшую известность Михаилу Ефимовичу — в 1992 г. он стал публиковать свои книги. Хотя его научная библиография к этому времени уже насчитывала около 200 научных публикаций, включая книгу, изданную Обществом «Знание» в 1982 году, «Наркомании и их последствия» (М. Литвак, В. Назаров, О. Силецкий), а также руководство для врачей «Эпилепсия», в соавторстве с Ю.А. Кутявиным и В.М. Коваленко, — его писательская карьера началась с издания «Психологического айкидо». Выпущенная издательством Ростовского педагогического института на собственные средства автора она выглядела очень скромно, размером и толщиной больше напоминая школьную тетрадь, нежели книгу.

Разве мог я тогда, будучи ординатором кафедры психиатрии Ростовского мединститута, поверить в то, что я, в прямом смысле, принимая на руки и таская на пару с Михаилом Ефимовичем эти полтонны новорожденного тиража, присутствую при историческом рождении чего-то великого?! Представить, что эта книжечка через какие-то 25 лет станет библиографической редкостью, первой ласточкой и предвестником победного шествия пятимиллионной армии книг его будущих тиражей?! И среди подаренных мне Михаилом Ефимовичем полутора десятков книг с собственноручной подписью автора именно она мне дороже всего...



Первое издание книги «Психологическое айкидо». 1992 год.



Вот что вспоминает о становлении своей писательской карьеры много лет спустя сам автор:

*«Книги я начал писать по просьбе членов клуба КРОСС. Они просто не запоминали все, что им говорилось. Так началась моя издательско-писательская деятельность. Основные теоретические разработки диссертации легли в основу всех моих книг.*

*Затем в 1993 году вышла книга «Психологическая диета», а также «Неврозы: клиника и лечение» — обе по материалам диссертации. Правда, для этого мне пришлось организовать свое издательство, где я опубликовал книгу «Алгоритм удачи».*

*В это время судьба свела меня с издательством «Феникс». Издатель предложил мне увеличить объем моих книг и выпустить в виде одной страниц на 600, что я и сделал. И в конце 1995 у меня в этом издательстве вышла первая моя толстая книга, которую я назвал «Если хочешь быть счастливым. Психология общения», в которой было все 4 аспекта общения — с собой (Я), с партнером (Я и Ты), с группой (Я и Вы) и с незнакомыми людьми (Я и ОНИ). Книга сразу же стала бестселлером и неоднократно переиздавалась. В 2000 году она была существенно переработана. Общий тираж ее уже превысил 200 тысяч экземпляров.*

*В 1997 году были опубликованы мои избранные лекции по психотерапии под названием «Из Ада в Рай». В 1998 году по заказу бизнесменов я выпустил книгу «Принцип сперматозоида», которая оказалась самой читаемой книгой, которая уже выдержала более 40 изданий.*

*По заказу издательства вышла в 2001 году книга «Секс в семье и на работе», которую я рассматриваю как научную монографию, ибо в ней обобщен опыт большого социологического исследования (примерно 11000 семей)» [3].*

Научная карьера Михаила Ефимовича складывалась достаточно сложно: в 1989 году, после двух неудачных попыток защититься, лишь с третьей попытки ему удалось защитить кандидатскую диссертацию по медицине, по теме неврозов. Диссертанту на тот момент был 51 год. А в 61 год Михаил Ефимович успешно защитил докторскую диссертацию по социологии на тему «Методы ресоциализации в условиях социокультурной неопределенности».

К сожалению, как и положено, не став пророком в своем отечестве, заслуженное признание М.Е. Литвак получил, лишь выйдя на пенсию и оставив стены Ростовского мединститута (сейчас — медицинского университета, РостГМУ), которому он посвятил без малого четыре десятка лет.

*«С сентября месяца 2001 г. я ушел на пенсию, но связи с институтом не потерял до сих пор. Все, чего мне не удалось добиться в институте, я сделал за его пределами (доктор наук, профессор, академик и пр.)».*

После ухода в 2001 г. из вуза Михаил Ефимович сосредоточил свою энергию на КРОССе. С семинарами и лекциями объездил практически все уголки нашей страны, десятки стран ближнего и дальнего зарубежья (США, Англия, Франция, Швейцария, Италия и др.), работал с олимпийской сборной страны.

Фиалиалы его клуба КРОСС успешно работают в более чем половине регионов России. Плотный график лекций и семинаров Михаила Ефимовича, которые успешно идут в 24 (!) странах мира, расписан на пару лет вперед, а жизненной энергии и темпу жизни позавидуют люди вчетверо младше его. На запрос о нем Google выдает чуть менее миллиона ссылок, а Яндекс вообще сообщает о 14 миллионах найденных результатов. Его ругают и им восхищаются, его боготворят и ненавидят. Его книги, как

говорится «ушли в народ» и уже давным-давно разобраны на цитаты. И хотя отдельные коллеги по цеху относятся к нему со скепсисом (втайне завидуя его популярности и востребованности), однако его искренне любят его подопечные (так он ласково называет своих учеников и всех тех, кто регулярно приходит на его семинары).



Его жизненный путь не был устлан розами... Многие, знакомые с непростой биографией Михаила Ефимовича, легко замечают между строк его психологического романа «Похождения Вечного Принца» те или иные параллели с судьбой главного героя. Да и сам он, в общем-то, особо этого не скрывает...

*«Всей жизнью своей я доволен, думаю, что и другим я принес не очень много огорчений. Но до 42 лет я считал себя несчастным человеком. Не хочу вызывать у вас жалости. В моей жизни трагических моментов не было. А все мои страдания были дешевыми.*

*Судьбу я благодарю за то, что она лишила меня золотой медали в школе, не пустила в аспирантуру, не дала стать хирургом, проваливала или тормозила защиту моих диссертаций, не пустила на административные должности и делала, как мне тогда казалось, гадости».*

Будучи искренне вдохновленным словами Лейбница о том, что «кто не становится самим собой, тот предает Бога», он создает свой уникальный психотерапевтический метод «сценарного перепрограммирования» — метод коррекции и самокоррекции структуры личности и судьбы, позволивший десяткам тысяч человек «сбросить лягушачью кожу своего сценария» и «стать Королем для самого себя и принести пользу обществу».

*«Стать Королем — это единственный способ не только чувствовать себя счастливым человеком, но и быть им.*

*Король это не должность, не звание, не социальный статус, а состояние души. Король — это тот человек, которому удалось стать самим собой... да к тому же и принести пользу обществу. Внешне Король — это профессионал экстра-класса, имеющий свои собственные методы работы, свой стиль. Его нельзя заменить другим. Мы встречаем таких Королей среди поваров, портных, артистов, врачей, юристов. И вообще в любой специальности есть свои Короли».*





### Литература

1. Светя другим, сгораю сам... История кафедры психиатрии Ростовского государственного медицинского университета (от Императорского Варшавского университета до наших дней): монография / под ред. А.О. Бухановского, В.А. Солдаткина. – Ростов-на-Дону: РостГМУ, 2013. – 294 с.: ил.
2. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1995. – 640 с.
3. Литвак М.Е. Похождения Вечного Принца: научный роман, или Учебное пособие по сценарному перепрограммированию. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 636 с.

### Rise of the Eternal Prince or Vivat, King, Vivat!!! To the 80th Anniversary of M.E. Litvak

Khmaruk I.N.<sup>1</sup>  
E-mail: ihmaruk@mail.ru

<sup>1</sup> Rostov State Medical University  
29, Nahichevansky av., Rostov-on-Don, 344022, Russia  
Phone: +7 (863) 250-42-00

**Abstract.** The article is devoted to the 80th anniversary of Mikhail Efimovich Litvak — one of the most famous Russian psychotherapists, Honorary member of the European Association of psychotherapy (EAP), author of more than 30 books translated into 12 languages and published in a total circulation of more than 5 million copies. The main milestones of his biography, stages of professional development as a doctor, psychologist and writer are presented.

**Key words:** M.E. Litvak; psychological Aikido; scripts reprogramming; CROSS Club; Department of psychiatry of Rostov state medical University.

#### For citation

Khmaruk I.N. Rise of the Eternal Prince or Vivat, King, Vivat!!! To the 80th Anniversary of M.E. Litvak. *Med. psihol. Ross.*, 2018, vol. 10, no. 3, p. 12. doi: 10.24411/2219-8245-2018-13120 [in Russian, abstract in English].