

Михаил Лабковский

# Хочу и буду

Принять себя,  
полюбить жизнь  
и стать счастливым

Москва  
2020



# Содержание

Предисловие 4

Личность 10

Отношения 118

Дети 206

Список иллюстраций 319

## Предисловие

Было время, когда я работал дверь в дверь с наркологами. Советскими наркологами, врачами старой закалки. К ним всегда была очередь — кто поодиночке, кто с мамой, кто с женой или мужем. И вскоре оказалось, что некоторых из очереди наркологи отправляют домой, прямо сразу. Однажды я у них поинтересовался, что это за жестокость такая — отказывать в помощи человеку, который о ней просит. Разве мы не обязаны?! И все такое... В ответ мне объяснили, что отказывают только тем, кого привели «на аркане», жена настояла, например. «Такие никогда не бросают пить, по крайней мере до тех пор, пока сами не решат бросить», — сказал опытный врач. Возможно, это жестокий, но правильный подход.

Когда ко мне обращаются с просьбой записать на прием, я всегда спрашиваю, чье это решение — обратиться к психологу. Бывает, слышу, что женщина звонит записать сына или муж настаивает, чтобы его жена пришла поговорить. И тогда я тоже отказываю, как те наркологи. Жду звонка от самого подростка или женщины, попавших в сложную ситуацию. И если такой звонок раздается, приглашаю на консультацию.

И снова пример из практики наркологов. Если жена страдает от алкоголизма мужа, плачет, убивается, терпит безденежье, а то и побои, все время ищет врачей и норовит подсыпать в чай супругу отворотное зелье — это только ее проблема и ее выбор. Ее муж пьянство большой бедой

не считает, пьет себе в свое удовольствие. Это жене плохо, а ему-то хорошо, особенно «выпимши». И да, из такой диспозиции «спасти» алкоголика невозможно. Но все обычно надеются и прилагают массу усилий. И кладут свою жизнь на борьбу за спасение того, кто не хочет спастись. И не обязательно от алкоголизма, а, например, от неподходящей девушки, «плохой» компании, непрестижной работы... Неправильные усилия!

А вот когда человек сам говорит себе «У меня проблема, и я с ней не справляюсь», то и рекомендации психолога на пользу, и терапия результативна. Но невозможно помочь тому, кто наличие проблемы — с зависимостью ли, с тревогой, с низкой самооценкой или неудачами в отношениях — напроцупь не признает. В принципе отрицает! Да и зачем к нему лезть с советами, если у него все в порядке? Проблема вообще не считается проблемой, пока она не мешает жить...

А вот когда человек, которому не нравится его жизнь, осознает или хотя бы начинает подозревать, что дело не в жестокости мира или стечении обстоятельств — что дело в нем самом, и решает измениться, то у него есть все шансы! Шансы стать счастливым. Причем в любом возрасте, семейном положении, благосостоянии и пр.

Я не то что верю, я знаю по опыту психолога, что быть счастливым — это решение. И если вы считаете, что у вас нет проблем, которые мешают наслаждаться жизнью, вам все нравится — эта книга не для вас.

Это книга для тех, кто хочет и готов меняться.

Эта книга для тех, кто сейчас живет несчастливо, часто не понимая, что с ним происходит и вопрошая «За что мне все это?».

Кто считает, что жизнь несправедлива, кто уже не верит в любовь, кто думает, что «главное, чтобы не было войны» и «чтоб не хуже, чем у людей».

Кто боится смеяться, кто терпел, страдал, выживал и решал проблемы. Кому дети в тягость, работа не в радость, семья — обуза...

Это книга для тех, кто принял решение со всем этим связать. Покончить.

Это книга для тех, кто не знал, что существует другой мир, другая жизнь — «без нервов». И есть люди, которые не тревожатся заранее и без повода, работают на любимой работе, живут с любимыми людьми.

Книга для тех, кто не предполагал, что буквально рядом живут мужчины и женщины, которые нравятся себе полностью, от длины ног до характера и возраста, и принимают себя и жизнь целиком. Что есть семьи, где муж и жена познакомились в 9-м классе и сейчас, в 86 лет, думают, как бы умереть в один день.

Что есть родители, которые не грузят детей своими ожиданиями и не хотят, чтобы они выросли в больших руководителях, стали юристами, а хотят, чтобы они просто выросли и были счастливы.

И есть отношения, в которых не остается места для ревности, зависти, сравнений себя с другими...

Жизнь коротка, и большинство из нас не успевает ощутить радость и удовольствие от нее.

Обидно, что каждый ребенок, родившийся в сложной невротической семье, с молоком матери выпитывает конфликты, предательство, холодность, неспособность радоваться, страхи и вырастает с ощущением, что а) так живут все и б) люди рождены для страдания.

Это не так, можете мне поверить. Можно жить по-другому, и жизнь вовсе не такая страшная, как вам кажется. Вы можете быть счастливы, и расплачиваться ни за что не придется. А любовь не надо заслуживать, тем более что ее нельзя заслужить. Вас могут любить за то, что вы — это просто вы. И каждое утро

можно просыпаться без тревоги, но с чувством предвкушения, будто у вас день рождения или сегодня Новый год.

Самое интересное, что именно в этом блаженном состоянии вы можете хорошо зарабатывать...

Теперь самое главное. Многие, даже зная, что есть эта нормальная радостная жизнь и спокойные гармоничные отношения, не верят, что все это вполне достижимо, в том числе лично для них. Потому что не знают, КАК к этому прийти, с какой стороны взяться, что делать и куда бежать, чтобы достичь всего этого.

Так вот, эта книга именно про то, КАК перерасти свои страхи, тревоги, комплексы и стать счастливым.

Но для этого нужно две вещи: решить изменить свою жизнь и не бояться этого.







Любой конфликт в семье, на работе, в любви и дружбе — это лишь отражение вашего внутреннего конфликта. Поэтому разбираться надо не с окружающими — разбираться надо с собой. И победив невроты, зажить с радостью.

Лично

НОСТЬ



# Про первое правило

*Им только дай волю...*

ПЕРВАЯ УЧИТЕЛЬНИЦА

**Совет «делать только то, что хочется» наши граждане воспринимают как призыв к анархии. Свои самые сильные желания они считают непременно неизменными, порочными, опасными для окружающих. Люди уверены, что они тайные беспредельщики, и попросту боятся дать себе волю!** Я вижу в этом серьезный симптом всеобщего невроза.

Говоришь человеку: «Делай то, что хочешь!» А он: «Ну что вы! Разве так можно?!»

Отвечаю: «Если вы считаете себя хорошим человеком, то да. Можно и нужно». **Желания хорошего человека совпадают с интересами окружающих.**

Шесть правил, которые помогли не одному десятку людей выйти из невроза, — результат 30 лет практики. Это не значит, что я думал над ними 30 лет. Скорее, однажды они сами стихийно выстроились, как таблица Менделеева в голове Менделеева, когда он проснулся.

Правила на первый взгляд простые:

1. Делать только то, что хочется.
2. Не делать того, чего делать не хочется.
3. Сразу говорить о том, что не нравится.

4. Не отвечать, когда не спрашивают.
5. Отвечать только на вопрос.
6. Выясняя отношения, говорить только о себе.

Объясню, как они работают. Каждый невротик еще в детстве получает в свою жизнь некий раздражитель, и, скорее всего, не один. Так как это назойливо повторяющийся раздражитель, психика ребенка вырабатывает одни и те же стереотипные реакции на него. Например, родители орут — ребенок пугается и уходит в себя, а так как орут они постоянно, то ребенок постоянно находится в страхе и подавленном состоянии. Он растет, и поведение продолжает закрепляться. Раздражитель — реакция, раздражитель — реакция. Так проходит год за годом. В мозге за это время формируются крепкие нервные связи, так называемая рефлекторная дуга — выстроенные определенным образом нервные клетки, которые заставляют реагировать привычным образом на любой аналогичный раздражитель. (А если ребенка били или вообще бросили? Представляете, какие у него вырабатываются реакции на жизнь?)

Так вот, чтобы помочь человеку преодолеть страхи, тревоги, неуверенность, низкую самооценку, эту дугу нужно сломать. Создать новые связи, новый их порядок. И есть только один способ это сделать без применения лоботомии: с помощью поступков, непривычных для невротика.

Ему надо начать действовать по-другому, ломать свои поведенческие стереотипы. И когда есть четкие инструкции, как вести себя в каждой конкретной ситуации, — измениться легче. Не размышляя, не рефлексирюя, не обращаясь к собственному (негативному) опыту. **Для жизни в целом не имеет значения, что вы думаете, — имеет значение только то, что вы чувствуете, и то, что вы делаете.**

Мои правила предлагают способ поведения, совершенно несвойственный невротикам и, напротив, характерный для

психически здоровых людей: спокойных, независимых, с высокой самооценкой, тех, что себя любят.

Самое большое сопротивление, массу вопросов, сомнений, а также обвинений в мой адрес вызывает первый пункт. Мне говорят: «Это что? “Люби себя, чихай на всех, и в жизни ждет тебя успех”?» Хотя про «наплюй на всех» я никогда и нигде не говорю.

Почему-то все упорно считают, что жить, как хочешь сам, — значит жить в ущерб окружающим. Кроме того, в нашем обществе бытует презрительное отношение к собственным желаниям, как будто они обязательно должны быть низменными. И порочными. Я бы даже сказал, что наши граждане относятся к своим желаниям с опаской или со страхом. Концепция такая: «Мне только дай волю! Я же ууух! Меня ж потом не остановить будет!» (Секс, наркотики и рок-н-ролл или типа «Я тут всех порешу!» и «В гневе я страшен!».) Если это правда то, чего он хочет, то что же это за человек такой? Дальше он обычно признает, что ему нужна твердая рука, крепкая узда и прочее. По-моему, такая психология называется рабской.

Есть еще один концепт. У мамы любимым криком вслед (возможно, отцу) было: «Ты не можешь жить, как ты хочешь!» И чего похуже она говорила про тех, кто так и живет (возможно, опять же про отца). У бабушки была присказка: «Не для радости живем, а для совести»; и у всей семьи была примета: если сегодня много смеемся, значит, завтра плакать будем. Результат — человек с тревожной психикой органически не может делать то, что хочет. Даже определить, чего именно хочет, не может. Он как бы заранее виноват и уверен, что за исполненные желания придет расплата и поэтому превентивно надо вести себя «как надо».

И еще «делать то, что хочется» часто путают с «быть эгоистом». Но тут большая разница! Эгоист не принимает себя и никак не может успокоиться. Он абсолютно зациклен на себе,