

М И Х А И Л
ЛАБКОВСКИЙ

хочу и буду

6 правил
счастливой жизни



Москва
2024

УДК 159.92

ББК 88.52

Л12

Разработка и дизайн макета — Юрий Буга

Лабковский, Михаил.

Л12

Хочу и буду. 6 правил счастливой жизни / Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с.

ISBN 978-5-04-184796-8

Книга «Хочу и буду» — одна из самых продаваемых русскоязычных книг в мире. За 6 лет только в России ее купили более 2 000 000 раз. Автор, Михаил Лабковский, известный психолог с более чем 35-летним стажем практики, радио- и телеведущий, эксперт в области семейного консультирования.

В книге Михаил объясняет, как полюбить себя и перестать зависеть от чужого мнения и оценки. Почему нас влечет к определенному типу партнеров и как «переключить» себя на здоровые отношения. Как воспитать счастливых детей со здоровой психикой, перестать думать и вести себя как жертва, а также понять, чего на самом деле хочется от жизни.

В новом, дополненном издании Михаил подробно рассказывает о своих ставших знаменитыми 6 правилах счастливой жизни. Следуя им каждый день, вы будете вести себя как уверенный, самодостаточный и ориентированный на свои желания человек — и в итоге так себя и почувствуете!

УДК 159.92

ББК 88.52

© Михаил Лабковский, 2023

© Алина Волчкова, фотография на обложке, 2023

© Владимир Соколаев, наследники фотографии, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-184796-8

Содержание

Предисловие к дополненному изданию	6
------------------------------------	---

ЛИЧНОСТЬ

6 правил и как по ним жить	13
Про случаи, которые кажутся сложными	19
Про механизм работы правил	33
Про первое правило	35
Про смысл жизни	43
Про невротиков	56
Про истинные желания	61
Про внешность	74
Про компромиссы	81
Про мужчин, женщин и психологов	95
Про соцсети	105
Про психологию жертвы	111
Про работу и деньги	118

Про любовь к себе (новогоднее обращение)	130
Про зависимость	136
Про желания	144
Про бездействие	151

ОТНОШЕНИЯ

Про отношения	163
Про невротические отношения	176
Про любовь и либидо	187
Про секс	194
Про стерв	200
Про «Иронию судьбы»	208
«Как бросить любимого, если понимаешь, что он козел?»	220
Про замуж	227
Про семейную терапию	243

ДЕТИ

Про маминых «тараканов»	261
Про папиных «тараканов»	279
О бесполезности чтения	289

Про детский сад	296
Про семью и школу	304
Про подростков	313
Про детские психотравмы и взрослых невротиков	342
Про мам и сыновей	347
Как вырастить счастливого ребенка	358
Про уроки	374
Список иллюстраций	394

Предисловие к дополненному изданию

— Михаил, я была замужем, но муж мне изменял, и я с ним из-за этого развелась, — говорит женщина на лекции. — Сейчас встречаюсь с женщиной, который зовет меня замуж. Но я боюсь, что он тоже мне будет изменять. Что же мне делать?

— А что вы будете делать, если он вам изменит?

— Я от него уйду.

— Вы боитесь уйти?

— Не боюсь.

— А чего вы тогда боитесь?

— Спасибо, уже ничего не боюсь.

Дорогие мои, почему я начинаю с истории? Потому что для меня, как для психолога, главное — люди. Люди, которые приходят ко мне с проблемой, решают ее и уходят без проблем. И таких становится больше.

Первое издание этой книги вышло шесть лет назад. И за эти шесть лет книга стала одной из самых продаваемых русскоязычных книг в мире — с 2017 года

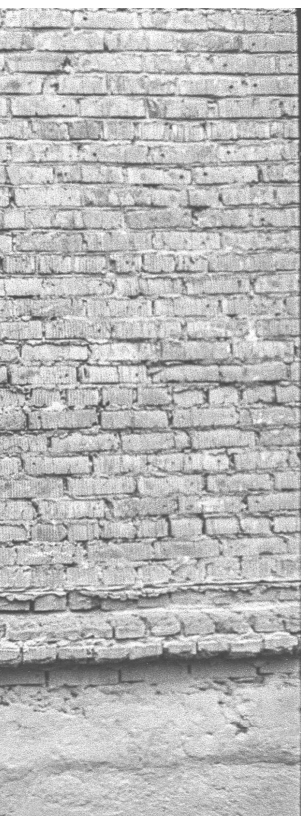
продано более двух миллионов экземпляров. А это значит, что людей, которым надоело жить плохо и, главное — понимающих, что жить хорошо можно, что быть счастливым — это решение, таких людей на два миллиона больше!

Благодаря этим же людям стало понятно, что есть еще вопросы, на которые нужно ответить.

Вопросов много, и это нормально. Я вижу их на полях книг, которые мне приносят подписать. Гора записок с вопросами остается на столе каждый раз после лекции. Мой директор эти записки забирает, читает, выделяет самые-самые из разряда #оНаболевшем и передает мне.

В новом издании, которое вы держите в руках, появилось предисловие и подробная глава, где я разбираю каждое правило, говорю о нюансах и глубже объясняю методику, чтобы применять ее стало проще. Чтобы жить стало легче, понятнее, а главное — счастливее.





**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.**

Личн

НОСТЬ

6 правил и как по ним жить

*Вы никогда не решите проблему,
если будете думать так же,
как тот, кто ее создал.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

С момента, когда появились правила, прошло уже много лет, но люди до сих пор спрашивают: «А что, действительно можно жить по этим правилам?» «Да!» — отвечаю я. Да не просто жить, а жить счастливо, в гармонии с собой и собственными желаниями, без страданий и тревог.

Обычно аргументы против начинаются с таких высказываний:

— Михаил, вот я прочитал ваши правила, — пишет мне человек. — Вы говорите — делать что хочется. Но а если мне хочется, к примеру, убивать людей, или самому утопиться... Но я же не могу этого сделать! Значит, в этом случае ваши правила не работают?

Нет, дорогие мои. Это вообще не имеет никакого отношения к моим правилам. Есть условие:

правила созданы для людей со здоровой психикой и здоровыми желаниями. То, что приводят в пример, — причинять вред себе или другим, пить, употреблять наркотики, нюхать клей — это не желания. Это психопатология или психологическая зависимость. В этих случаях нужно обратиться к психиатру или решать проблемы зависимости с психологом. **Невроз, справиться с которым помогают правила, не психопатология.** Это нарушения поведенческого и эмоционального характера.

— *Но хорошо, Михаил, — не унимается человек. — А если я, например, не хочу идти на работу, послушаюсь вас и не пойду. Что со мной будет?*

На этот часто встречающийся вопрос, согласно пятому правилу, отвечаю так: скорее всего, вы останетесь без работы и без денег. Теперь давайте разберемся в этой ситуации.

Если вы себя плохо чувствуете и не пойдете на работу — ничего не будет. Если вы и завтра себя плохо чувствуете и не пойдете на работу — проблемы будут незначительными. А вот если вы и послезавтра не хотите на работу, здесь две проблемы. **Первая** — вы больны, у вас как минимум астения — снижение жизненного тонуса, — за которой, если не лечить, наступит депрессия. Бывают такие виды депрессии, при которых люди вот так лежат и не хотят вставать. Не потому, что у них был трудный перелет Москва — Аляска, а потому, что у них такое состояние, у них так психика работает, что нет сил,

опустошение и отсутствие интересов. Тогда надо идти к врачу.

Вторая — это не ваша работа, вы ее не любите. Тогда надо подумать о том, чтобы работу поменять.

Если все так просто и понятно, **почему же человек продолжает страдать?** Дело в том, что у него так сформирована психика. Он с детства привык жить плохо, испытывать тревогу и не знает другой жизни, а делать что-то с этой — боится. Для большинства невротиков страх и тревога — главные эмоции, поэтому он и правилам не доверяет, и продолжает страдать.

Вспомним про рефлекторную дугу — нейронный путь, проходимый нервными импульсами при осуществлении рефлекса. Выстроенные определенным образом нейроны заставляют нас реагировать одинаково на аналогичный раздражитель. Формирование дуги происходит в детстве. Когда ребенок получает раздражитель, психика вырабатывает реакцию, которая становится стереотипной. Ребенок сделал что-то, родитель обиделся и в качестве наказания не разговаривает с ним. Это раздражитель. А вот реакция: ребенок начинает просить прощения, даже если не понимает, в чем его вина, он хочет скорее вернуть внимание родителя. И каждый раз, когда подобная ситуация будет происходить в будущем, реакция будет одна — просить прощения, даже если не виноват. Потому что наша психика ленивая и делает все, чтобы экономить ресурсы: если задача нам