

# Хочу и буду

6 правил счастливой жизни,  
или Метод Лабковского  
в действии

Михаил  
Лабковский

2-е ИЗДАНИЕ  
ДОПОЛНЕННОЕ  
И РАСШИРЕННОЕ

# **Михаил Лабковский**

## **Хочу и буду. 6 правил**

### **счастливой жизни или метод**

#### **Лабковского в действии**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66459410](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66459410)*

*Хочу и буду. Обновленное издание / Михаил Лабковский: Эксмо; Москва;*

*2021*

*ISBN 978-5-04-159121-2*

### **Аннотация**

В новом, дополненном, издании появилось предисловие и глава, где психолог Михаил Лабковский подробно разбирает каждое правило, говорит о нюансах и объясняет методику, чтобы применять ее стало проще. Чтобы жить стало легче, понятнее, а главное – счастливее.

Михаил Лабковский абсолютно уверен, что человек может и имеет право быть счастливым и делать только то, что он хочет. Его книга о том, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни.

Автор задается вопросом, почему человек не получает от жизни радость и удовольствие: откуда в нас осознанные и бессознательные тревоги, страхи, неумение слушать себя и строить отношения с другими людьми?

Отличительная черта подхода Лабковского – в конкретике. На любой самый сложный вопрос он всегда дает предельно доходчивый ответ. Его заявления и советы настолько радикальны, что многим приходится сначала испытать удивление, если не шок. В рекомендациях автор не прячется за обтекаемыми формулировками, а четко называет причины проблем. И самое главное, что он знает, как эту проблему решить – без копания в детских психотравмах и пристального анализа вашего прошлого. Если у человека есть знание и желание, то изменить себя и свою жизнь к лучшему вполне реально. Цель издания этой книги – личное счастье каждого, кто ее прочитает.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие к дополненному изданию	5
Личность	8
6 правил и как по ним жить	8
Про случаи, которые кажутся сложными	14
Про механизм работы правил	28
Про первое правило	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Михаил Лабковский**

## **Хочу и буду.**

### **6 правил счастливой жизни или метод Лабковского в действии**

#### **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 мужчиной, 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 четыре года назад. И за эти четыре года книга стала одной из самых продаваемых русскоязычных книг в мире – с 2017 года продано более одного миллиона 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 целый миллион 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.



© Владимир Соколаев. Женщина, спешащая на Первомайскую демонстрацию. Улица Обнорского. Новокузнецк. 1.05.1983 г.

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.

# Личность

## 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 знакома, автоматически включается стереотипная реакция. Так работает рефлекторная дуга. Чтобы изменить эту модель, нужно ее сломать и выстроить новые нейронные связи. Другими словами, помочь

изменить человеку психику, помочь начать все сначала, с чистого листа. Для этого и были придуманы правила.

Изменение стереотипного поведения, которое формировалось и активно проявлялось в течение многих лет – процесс не быстрый. Нужно буквально каждый раз заставлять себя действовать по-другому – согласно правилам.

Но когда человек начинает действовать по правилам, это для него бывает сложно. Старые нейронные связи активизируются и пытаются вернуть нас к нездоровым реакциям. Потому что для психики все новое, даже если объективно оно нам на пользу, – угроза стабильности. Пусть мы в болоте, но лягушки знакомые.

К примеру, мы впервые в своей жизни, следуя правилам, сказали партнеру, что нам не нравится. Он обиделся и ушел от нас. В этот момент активизируются старые нейронные связи. Психика невротика приводит аргументы, почему новое поведение неэффективно. Мы начинаем нервничать, испытывать тревогу, и нас посещают сомнения: а правильно ли мы сделали, а нужны ли нам вообще эти правила? Включился страх потерять людей, в других ситуациях – деньги, работу.

Чтобы сломать привычную для психики поведенческую реакцию, одного разового действия и только одного правила недостаточно. Это сложно, здесь требуется усилие воли. Конечно, можно продолжать жить как прежде, но счастья при таком раскладе не видать. Я думаю, человек, который

решился жить по правилам: а) нуждается в этом; б) отдает себе отчет о последствиях.

Если нам удалось справиться с первыми сомнениями и мы продолжаем следовать правилам, наша психика подсовывает **еще одну ловушку – компромиссы.**

– *Михаил, я нашла работу своей мечты,* – продолжает человек, пытаясь найти лазейки в правилах. – *Но меня не устраивает график...*

«Я вышла замуж за человека, который, **в принципе,** меня устраивает, но есть вещи, которые раздражают»; «Я купила платье, цвет не совсем мой, но мне нравится фасон»... Все это я называю «расчлененкой». К сожалению, так живет большинство людей. В чем проблема? В том, что они всю жизнь чем-то недовольны, никогда не достигают гармонии с окружающим миром, не принимают ничего в жизни, включая себя. Себя они тоже не полностью устраивают. Вследствии этого не бывают счастливы.

Еще одна проблема, когда в голове есть система ценностей и иерархия, из-за которой с разными людьми вы ведете себя по-разному: кричите на детей, боитесь начальника, игнорируете нищего. С одними людьми вы естественны, а под других пытаетесь подстроиться... Все это – история про страхи, которые ведут к компромиссам.

К сожалению, психика не дифференцирует ваше поведение. Если есть иерархия в голове: это мои дети, это мой начальник, а это вообще не ясно кто – что видит ваша психика?

Что вы слабый человек, у которого есть зависимость от начальства, но при этом к людям, от которых вы не зависите, у вас другое отношение. Невроз усиливается. **Психике надо, чтобы мы всегда, везде и со всеми вели себя одинаково естественно.** Не пытались подстроиться, угодить и т. д.

А компромиссы из разряда: сейчас потерплю, потому что очень сложный период, зато потом будет здорово – это полная чушь! Никакого счастливого будущего не случится. Здоровые люди живут здесь и сейчас. А невротики, привыкшие к лишениям и страданиям, думают, что сейчас потерпят, а потом получают что-то. Все, что получают они в этом случае: чувство обиды на всю жизнь, чувство несправедливости и унижения. Зато доказали себе, что они по правилам Лабковского жить не могут. Жить надо здесь и сейчас, так, как хочется. Все.

# Про случаи, которые кажутся сложными

*– Не грусти, – сказала Алиса. – Рано или поздно  
все станет понятно, все встанет на свои места и  
выстроится в единую красивую схему, как кружева.  
Станет понятно, зачем все было нужно, потому  
что все будет правильно.  
Льюис Кэрролл*

## Правило #1. Делать только то, что хочется

**Самое главное из всех правил вызывает больше всего вопросов. Рекомендую, прежде чем читать уточнения, о которых я сейчас расскажу, вернуться и еще раз прочитать его.**

Наиболее частый вопрос касается применения правила в семье. Как работает это правило в отношении близких людей, сейчас объясню.

*– Как же интересы членов семьи? Я хочу одно, муж – другое, дети – третье. Что делать в этой ситуации?*

Здесь следует начать с того, что в здоровых отношениях, если это действительно *ваши* человек, принципиальных про-

тиворечий в желаниях быть не может. Вы делаете то, что вы хотите, партнер делает то, что он хочет. И совершенно волшебным образом оказывается, что вы хотите одного и того же. Но у нас же в большинстве случаев так не случается. Поэтому что как люди привычно выбирают близкого человека? Умом, стараются казаться лучше, идут на компромиссы, чтобы другой нас выбрал, где-то подстраиваются, лишь бы уже наконец поставить штамп и галочку – «я в браке». И вот, в такой семье появилась моя книга и первое правило. Вдруг оказывается, что вы не просто не хотите одного и того же, вы хотите противоположного. Если желания настолько не совпадают, что вы чувствуете, что кругом одни эгоисты, что на вас всем вообще наплевать, тогда это не ваша семья, не ваши друзья, не ваши коллеги по работе!

Что делать? А в первом правиле сказано: делайте, что хотите. Но у меня вопрос: если желания не совпадают, зачем тратить время? И что я еще не люблю – попытки переделать человека, перевоспитать его.

Если же вопрос касается несовпадения желаний родителей и детей, тут совсем другая история. Дети хотят одного, родители – другого. И это нормально. Родители за детей отвечают до совершеннолетия, поэтому до этого возраста и контролируют желания своих детей. Если ребенок хочет сутками есть шоколад, сидеть в компьютере или смотреть телевизор, то задача и ответственность родителя взять эти желания под контроль. Что это значит? Это значит не запретить,

а скорректировать: предложить альтернативу. «Ты можешь съесть шоколад, но после еды и не каждый день», «Можешь играть в компьютер, но максимум 1,5 часа в день» и т. д.

Да, желания ребенка нужно уважать, но при этом помнить, что у детей другая психика, она до конца не сформирована: они не понимают причинно-следственных связей. Поэтому родитель должен детям помогать, направлять. Не заставлять, не обламывать, а корректировать.

При этом родители могут с совсем раннего возраста спрашивать ребенка о его желаниях: «Что ты любишь?», «Что тебе нравится?», «Что ты хочешь?». Можно выбирать с ним одежду в магазине, прислушиваясь к его мнению (в рамках разумного, конечно). Спрашивать нужно, чтобы ребенок понимал себя и свои желания с раннего детства. Это сделает его не только более счастливым, но и более зрелым.

Ладно, с едой понятно. Но что делать, если желания не совпадают в более серьезном вопросе? Все то же самое.

Допустим, ребенок не хочет ходить в школу, а по государственному закону – должен учиться. И это ответственность родителей. Поэтому с этим желанием мы поступаем также – корректируем. Не хочешь в обычную школу – можешь пойти в школу, где в классе пятеро детей, перейти на домашнее обучение или экстернат. Вариантов – масса, но образование получить обязан.

**С желаниями есть три проблемы. Первая** – человек не всегда может отличить истинные желания от ложных.



*— Как отличить истинное желание от ложного, навязанного кем-то?*

Первое правило предлагает нам принимать решения, идущие не от головы — не рациональные, а эмоциональные. Эмоциональные желания и есть истинные. Когда желание истинное, то, что мы хотим сделать, не вызывает у нас противоречий и сомнений. Мы себя не заставляем. Приведу пример.

Вы хотите заниматься йогой. Купили коврик для йоги, форму, даже время выделили, а что-то все как-то не складывается. То внезапная работа, то внезапный звонок, то настроение не то. Потому что, скорее всего, желание заняться йогой — ложное. А истинное, например, быть физически здоровым. Потому что вам плохо, одышка, лишний вес, какие-то проблемы с физической формой. Йога, может, и помогает стать здоровее, просто конкретно вам не подходит. Происходит подмена: вместо «хочу быть здоровым» — «хочу заниматься йогой». И это «хочу» превращается в насилие. Потому что вам эта йога вообще непонятна, не нужна, скучна и вызывает только страдание. Что делать? Вернуться к истинному желанию и подумать, как без страданий и боли я могу реализовать его. Что еще, кроме йоги, поможет вам стать здоровее?

Ложные желания — это вопрос социальных ожиданий и нашей низкой самооценки. Например, мы должны быть спортивными, успешными и так далее, чтобы быть социально

одобренными. А нам этого вообще не надо. И счастья не приносит, только невроты.

**Вторая проблема** – амбивалентность. Это когда человек хочет есть и какать одновременно. И в этом случае как разобаться, что есть истинное желание, а что – ложное?

**Третья проблема** – человек вообще не знает, чего он хочет.

Решить эти три проблемы поможет одно упражнение. Нужно перестать делать все на автомате, и каждый раз, по любому самому бытовому поводу спрашивать себя «*Что я хочу?*».

У взрослых людей существует сложившийся жизненный стереотип, к сожалению, не всегда здоровый, а часто – невротический. Например, в воскресенье многие женщины делают уборку дома. Почему именно в воскресенье? Хотя даже бог придумал воскресенье, чтобы отдыхать. Она на этот вопрос ответить не может. Она делает это на автомате. Потому что так жили ее предки, и она всю свою жизнь убирала именно в воскресенье. Задача упражнения – научить вас перестать действовать автоматически.

Начать можно с банальной вещи – еды. Например, не есть до тех пор, пока не ответишь на вопрос «что я сейчас действительно хочу есть?». И так спрашивать себя 24 часа в сутки – что я хочу есть/ носить/ делать в выходные дни... Отключив автоматизм, мы постепенно узнаем свои истинные желания.

## **Правило #2. Не делать того, чего делать не хочется**

**Обычно человек точно знает, чего он не хочет – это очень конкретная и простая вещь, которая не требует специального образования. Но и тут возникают трудности в некоторых вопросах. Объясню на частном примере общий принцип.**

*– Я не хочу заниматься домашними делами, убирать квартиру, но тогда дома будет грязно. Как быть?*

Эта история про меня. Я не люблю домашние дела. Поэтому раз в неделю приходит домработница и делает все, что нужно. А если на домработницу нет денег, надо заработать. Или жить в грязи... или полюбить уборку.

Но обычно этот вопрос остро беспокоит женщин. Потому что тут снова включаются социальные клише: «Я же женщина, я должна!» И у меня вопрос: что и кому вы должны?! Должны хотеть убирать квартиру, потому что кто-то (мама) когда-то (в детстве) вам об этом сказала? Абсурд! Если не хочется – не делайте. Появится желание убрать – уберетесь.

Для многих отправной точкой становится фраза «Все, я больше не могу жить в этой грязи, потому что мне уже мыши съедают лицо», и тогда может возникнуть желание. Ключе-

вое слово «может». Мышиная угроза – не гарантия, что мы внезапно полюбим уборку, это просто страх перед мышами. Тогда что мы делаем? Правильно, живем в грязи или вызываем уборщицу.

Большие сложности с этим правилом возникают, если дело касается матери и ребенка.

*– После рабочего дня нет ни сил, ни желания играть с ребенком. Приходится себя заставлять. В итоге злюсь и на него, и на себя. Что делать, не играть?*

Не играть. Мой совет может показаться странным. Но какой есть. На самом деле вопрос о чем? О комплексе #яжемать, сложившемся у многих женщин под влиянием социума и семейного бэкграунда, в котором есть определенные представления о том, что такое хорошая мать. Таким матерям кажется, что все, что они должны делать – быть с ребенком, и никаких «не хочу» быть не может. В таком поведении есть плюс – ребенок постоянно общается с матерью. Но минус – огромный. Он заключается в том, что ребенок чувствует, что мать не хочет с ним играть, она раздражена, чувствует себя заложницей и ведет себя соответствующе. Вреда от такой игры больше, чем если не играть совсем. Когда не хочется играть с ребенком, мы должны ему честно сказать: «Сынок (или доченька), я не хочу сейчас играть, потому что очень устала и хочу спать. Я с радостью поиграю с тобой, ко-

гда отдохну». И тогда отношения между матерью и ребенком будут более здоровыми: без лжи и двойного дна.

Здоровая мать со здоровой психикой хочет играть с ребенком, просто не так часто. Она не будет убивать себя, только чтобы выполнить долг. Вот если желания в принципе нет, вы хронически не хотите и не можете к ребенку подходить, он вас раздражает и бесит, то скорее всего, это послеродовая депрессия и здесь только психолог не поможет – понадобится психиатр.

Р. С. А если еще подумаете, почему себя заставляете, наткнетесь на чувство вины. Здравствуй, невроз.

### **Правило #3. Сразу говорить о том, что не нравится**

Одно из моих самых любимых правил, у которого есть уточнения. Во-первых, оно работает только вместе с шестым правилом – выясняя отношения, говорить только о себе. С этим разберемся чуть позже. Во-вторых, говорить, что не нравится, нужно только один раз. И как раз здесь появляются вопросы.

*– Муж стал приходить с работы поздно. Вот я ему сказала, что мне это не нравится. На следующий день пришел в нормальное время, а потом опять стал приходить поздно.*

*Как быть?*

Большинство женщин в этом случае начали бы ныть: «Ну мы же договаривались, ну ты же обещал, ну сколько можно, почему каждый раз одно и то же?» Вот чтобы этих жалоб не было, и правило работало, надо говорить только один раз.

В этом примере: муж пришел поздно, объяснил опоздание тем, что много работы. Вы чувствуете себя некомфортно. Вы не знаете, изменяет он вам или правда много работы. Вам это вообще неважно. Вы просто говорите: «Мне не нравится. Если ты будешь дальше так поздно приходить, я с тобой разведусь». Это одна фраза, она говорится один раз. И тут интересный момент. По правилу вы не можете молчать, не можете говорить второй раз. Если человек вас услышал, но продолжает делать то, что вам не нравится, вы уходите. Не убеждаете, не объясняете, не выясняете. Вы живете четко по правилам. Его действия – его выбор, вам плевать.

И всегда в этом месте пояснения я встречаю один аргумент: «Ну я же его люблю!» **Если любите, тогда вам все нравится (устраивают поздние приходы мужа домой).** Или, например, муж разбрасывает носки. Бесит. Вы говорите об этом, но ситуация не меняется. И вдруг в какой-то момент вы понимаете: «Я же так его люблю, я без него прям жить не могу, фиг с ними, с этими носками. Пусть разбрасывает, подниму для него». Может так быть? Может. В одном случае из тысячи. В реальной жизни если муж приходит поздно го-

дами, то ваша жизнь напоминает один многолетний невроз.

За что люблю особенно это правило, не нужно голову ломать, анализировать, мол, у нас семья, мы прожили тридцать лет... Есть правило, и точка. Не можете промолчать, так бесит, так плохо, – говорите. Он не слышит и продолжает делать так же? Тогда два варианта: уходите, или – «мне все нравится, люблю не могу, такого, какой есть».

## **Правило #4. Не отвечать, когда не спрашивают**

Вокруг этого правила есть заблуждение: «Мол, что ж, молчать, что ли?» Но не отвечать, когда не спрашивают, – не значит играть в молчанку. Мы можем инициировать любую тему для разговора сами. Но не можем комментировать чужую, если нам не задают вопрос. Приведу простой пример. Собеседник говорит: «Какая прекрасная погода на улице!» Вот здесь мы не можем поддержать беседу. Почему? Нас никто ни о чем не спрашивает. Многие возражают, мол в Англии этой фразой как раз и завязывают диалог. Да, но я поговорил с англичанами, и они сказали, что у них принято задавать вопрос: «Какая прекрасная погода, не правда ли?» Они считают, что предложение без вопроса – это невежливо.

Фразы без вопроса – это немножко манипуляция. «Я так устала, у меня прям сил нету, не знаю, выдержу ли еще», –

говорит жена, вернувшаяся после работы домой, видимо желая вызвать сочувствие мужа. Но муж ничего ответить на это не может, потому что вопроса нет. При этом он не обязан молчать. Он может начать любую тему, например, спросить: «Ужинать хочешь?» Но комментировать усталость жены не может.

Вот еще распространенная ситуация: звонит вам подруга, рассказывает, какой ее бывший козел. Что делает невротик? Включается в разговор и начинает комментировать. Но что комментировать, если вопроса не было? **Если вы хотите что-то сказать, можно спросить: «В чем вопрос?»**

Сложности в понимании правила возникают, когда собеседник в утвердительной форме говорит что-то, что нас задевает.

*– Коллега ведет себя бесцеремонно, критикует мою работу, хотя я не спрашивала его! Я распыляюсь, начинаю с ним спорить, и в итоге портится настроение! Но не могу же я молчать, не защищать себя. Что делать?*

Если вас ни о чем не спрашивают, вы не должны отвечать – это правило. В этом случае, раз вам не нравится то, что говорит коллега, надо воспользоваться третьим правилом и сказать: «Мне не нравится, как ты себя ведешь» – и дальше, видимо, больше не общаться.

Зачем нам это правило? Невротики – тревожные, у них есть проблема: они не могут молчать. Даже когда кто-то сви-



стит на улице, они обращаются. А когда с невротиком разговаривают напрямую, его психика заставляет все время что-то говорить. Таких людей мы встречали наверняка и часто говорили про них – любитель вставить везде свои пять копеек. Но на самом деле он не любитель, а невротик. Он по-другому не может. Поэтому наша задача – заставить себя свою психику контролировать. Молчать, когда вас не спрашивают, нужно, чтобы психика была более стабильна и стрессоустойчива.

Есть два случая, когда слова без вопроса подразумевают ответ. **Во-первых**, в любом языке мира есть слова, в которых нет вопроса, но мы на них отвечаем: «здравствуйте», «до свидания», «спасибо», «пожалуйста». В этом случае мы, конечно, не молчим.

**Во-вторых**, существует директивная форма обращения. Например, «сядьте» или «пойдемте в кино» – повелительная и побудительная формы обращений соответственно. «Сядь» – не вопрос, но мы можем ответить «да» или «нет». «Пойдем в кино» – «пойду» или «не пойду». И здесь можно отвечать, это здоровая реакция. Это исключения согласно нормам языка.

## **Правило # 5. Отвечать только на вопрос**

Есть общие вопросы: «Как дела?» – тут можно три часа говорить. Но на простой вопрос: «Как пройти в

**библиотеку?» – можно ответить только: «Я не знаю», или «Направо до конца и потом налево» или «Я не хочу отвечать на этот вопрос». Понимаете, мы не можем говорить, что библиотека закрыта на ремонт, или что это лучшая библиотека в городе. Может показаться, что это абсурдно. Но мы тренируем нашу способность контролировать психику.**

Пятое и четвертое правила я предлагаю людям с повышенной тревожностью и страхами. Бывают люди с тяжелой проблемой: им реально плохо, у них высокий уровень страха или, например, депрессия, с которой работает психиатр. Но параллельно и психолог, чтобы помочь социализировать человека, поднять его самооценку, вернуть веру в себя. Вот только в этих случаях я предлагаю весь набор. Большинству людей достаточно четырех правил – 1, 2, 3 и 6.

*– Как можно вести беседу, постоянно думая, а это вопрос или утверждение?*

Это нереально тяжело, с учетом быстроты речи. Мы сейчас очень быстро общаемся, и в этом общении нам нужно мгновенно распознать: был ли вопрос (четвертое правило) и какой был вопрос (пятое правило). Это сложно. **Чтобы справиться с задачей, придется переспрашивать, уточнять, просить повторить.**

## **Правило #6. Выясняя отношения, говорить только о себе**

**Самое легкое и безобидное правило, которое вызывает меньше всего вопросов. Поэтому просто напомним, как оно работает.**

Шестое правило помогает применять третье – сразу говорить о том, что не нравится. Если мы, согласно третьему правилу, вывалим на человека все наши претензии, будет ссора, обиды и так далее. А нам этого не нужно. Поэтому шестое правило регулирует форму вербальных сообщений.

Мы говорим только про себя, используя местоимения первого лица: «я», «мне». Вместо: «Ты козел!» – «Мне не нравится, как ты себя ведешь». Вы говорите только про свои чувства, а человека вообще никак не обсуждаете, не критикуете, не делаете ему замечаний. Это уберегает нас от конфликта.

# Про механизм работы правил

Было бы здорово, если бы какой-нибудь Илон Маск придумал волшебную таблетку, которая в одно мгновение убирает из нашей жизни все, что нам не нравится, и добавляет то, что приносит нам радость и счастье. Но так не бывает. Процесс работы над собой, во-первых – процесс, во-вторых – процесс не быстрый, в-третьих, требует от нас усилий, последовательных действий.

Хорошо, когда мы точно знаем, что конкретно нужно делать, чтобы выйти из болота жизни и начать эту самую жизнь жить. С удовольствием и радостью. Вот для этого я и разработал правила.

Думаю, у людей нет иллюзий, что они прочитают книжку или послушают лекцию и станут другими людьми. **Правила – это ключ к пониманию, КАК стать другим человеком**, это методика изменения жизни. Но чтобы эта самая жизнь начала меняться, надо эти правила применять постоянно.

Следовать правилам – непросто, но по-другому сломать рефлекторную дугу, старые нейронные связи, которые приносят нам только тревогу и беспокойства, не выйдет. Но если мы действительно хотим вылечить наше невротическое поведение, придется постараться.

Все, что нужно сделать, выучить правила наизусть и внед-

рять их в жизнь. Но не обязательно сразу все шесть. Многих пугает, что правил много. Но если мы посмотрим внимательнее, то поймем, что они все дополняют друг друга и складываются в общую, цельную картину. Может быть, так станет чуть проще применять их в жизни.

Если разбираться, три первых правила – описывают **поведение**. А три последних – **коммуникацию**. Шестое правило – работает вместе с третьим. Напрямую связаны четвертое и пятое правила: не отвечать, когда не спрашивают, а когда спрашивают, отвечать только на вопрос. Я писал, что их я рекомендую людям с повышенной тревожностью и страхами. Поэтому, если мы начнем жить хотя бы по четырем правилам из шести, наша психика уже будет меняться.

В результате правила должны быть доведены до автоматизма. И если кажется, что это невозможно, вспомните, что мы и сейчас живем по правилам. Просто больным, нездоровым, лишаящим нас счастья, радости и удовольствия. Смогли жить по ним, сможем жить и по новым правилам. К этому надо стремиться. Точка.

# 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 низменными, 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 рефлексорная 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 по-

веденческие стереотипы. И когда есть четкие инструкции, как вести себя в каждой конкретной ситуации, – изменить-ся легче. Не размышляя, не рефлексирова, 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 большее 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, своих проблемах и внутренних переживаниях, главное из которых – чувство обиды. Он не может вам помочь или посочувствовать вовсе не потому, что такой плохой, а потому, что у него нет на это душевных сил. Ведь у него с самим собой бурные, захватывающие отношения. И всем кажется, что он нечуткий, черствый, холодный, что ему на всех наплевать, а он в это время думает, что это как раз на него всем наплевать! И продолжает копить обиды.

**А кто такой человек, который себя любит? Это тот, который всегда выберет дело, к которому у него душа**

**лежит. А когда надо решить, как поступить, он, может, прикинет: что эффективно, что разумно, как чувство долга велит, а потом сделает как ХОЧЕТСЯ. Даже если потеряет на этом деньги. И много чего он может потерять. Но на кого ему при этом обижаться? У него все хорошо. Он живет среди тех, кого любит, он работает там, где нравится... У него с собой обо всем договорено и гармонично, и поэтому он добр к другим и открыт миру. А еще он уважает чужие желания так же, как уважает свои.**

И кстати, именно поэтому у него нет того внутреннего конфликта, который характерен для невротиков, живущих двойной жизнью. К примеру, с женой – из чувства долга, а с любовницей просто из чувства. И тогда он жене подарок покупает потому, что «так надо», а не потому, что ХОЧЕТ ее порадовать. Или на работу идет потому, что ему нравится то, что он делает, а не потому, что у него кредит и он надеется еще пять лет потерпеть в этом офисном аду. Вот она – раздвоенность!

Желая достичь результатов, многие считают своим долгом побороться с собой, подавить эмоции, сказать себе: «Ничего, привыкну!» Результат, достигнутый без борьбы и самопреодоления, их, видимо, не радует. Вот универсальный пример такой борьбы: с одной стороны, девушка хочет есть, а с другой – похудеть. Поэтому, даже если худеет, – проигрывает. Она в проигрыше сама себе потому, что все равно мечтает о

пирожном, она хочет есть, особенно ближе к часу ночи.

Примерно это я и говорю своим клиентам, когда объясняю первое и, наверное, самое важное из моих шести правил. По которым, кстати, я и сам стараюсь жить. И не буду делать вид, что мне это легко далось. Чтобы «жить как хочется», поначалу требуется много усилий. Психика привычно ведет тебя по пути компромиссов и страхов, а ты ловишь себя за руку и говоришь: «Стоп, что ж я делаю? Я же этого не хочу!» И так много раз, после которых становится все легче и легче принимать решения. В свою пользу, но не в ущерб кому-то. Я же знаю, что человек я хороший, а значит, мои желания не создадут проблем.

И, честно говоря, жить становится все легче и легче. Более того, потренировавшись, через какое-то время ты больше уже не можешь по-другому. Иной раз и думаешь «поступить разумно», но вопреки желанию и воле, а организм уже сопротивляется. До тех пор, пока не отказываешься от того, чего по-настоящему не хочешь, но вроде нужно. И наступает радость. Правда, я таким образом недавно лишился приличного дохода, но уж лучше дохода, чем здоровья и радости.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.