

М И Х А И Л  
ЛАБКОВСКИЙ

хочу

*шесть правил*

*счастливой*

буду

*жизни*



Москва  
2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Л12

**Лабковский, Михаил.**

**Л12** Хочу и буду. Подарочное издание / Михаил Лабковский. —  
Москва : Эксмо, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-04-197781-8

ВПЕРВЫЕ феноменальный бестселлер «Хочу и буду» Михаила Лабковского в роскошном подарочном оформлении: дизайнерская бумага с фактурой, тиснение фольгой, поэземплиарная упаковка.

Автор дополнил книгу большим количеством комментариев, личных примеров и шуток — прямо на полях! Издание станет великолепным подарком как себе, так и любому, кому вы искренне желаете разобраться в себе и стать счастливее.

В книге самый известный психолог России Михаил Лабковский 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.

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!

За 7 лет книга «Хочу и буду» была продана тиражом более 2 500 000 экземпляров.

УДК 159.92  
ББК 88.52

© Михаил Лабковский, 2024  
© Алина Волчкова, фотография  
на полусупере, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-197781-8

# Содержание

Предисловие к дополненному изданию 6

## **ЛИЧНОСТЬ**

6 правил и как по ним жить 11

Случаи, которые кажутся сложными 16

*ПРАВИЛО # 1. Делать только то, что хочется 16*

*ПРАВИЛО # 2. Не делать того, чего делать не хочется 20*

*ПРАВИЛО # 3. Сразу говорить о том, что не нравится 21*

*ПРАВИЛО # 4. Не отвечать, когда не спрашивают 23*

*ПРАВИЛО # 5. Отвечать только на вопрос 25*

*ПРАВИЛО # 6. Выясняя отношения,  
говорить только о себе 26*

Механизм работы правил 27

Первое правило 29

Смысл жизни 35

Невротики 46

Истинные желания 50

Внешность 60

Компромиссы 66

*5 типичных историй про вредные компромиссы 68*

Мужчины, женщины и психологи 78

Соцсети 84

Психология жертвы 89

*Слова и выражения, которыми «жертвы»  
склонны злоупотреблять* 93

Работа и деньги 95

Любовь к себе (новогоднее обращение) 104

Зависимость 108

Желания 114

Бездействие 119

## **ОТНОШЕНИЯ**

Почему отношения заканчиваются 131

*АКТ ПЕРВЫЙ. Начало отношений* 131

*АКТ ВТОРОЙ. Первые трудности* 133

*АКТ ТРЕТИЙ. Конфликты* 134

*ПРЕДПОСЛЕДНИЙ АКТ. Страх расставания* 135

*АКТ ПОСЛЕДНИЙ. Расставание* 136

*ИНСТРУКЦИЯ «Как найти и не потерять  
своего человека»* 137

Невротические отношения 139

*ИНСТРУКЦИЯ «Как не застрять в невротических  
отношениях»* 144

Любовь и либидо 147

*Поэзия либидо* 147

*Предупрежден — значит вооружен* 149

*Здоровые связи* 150

Секс 152

Почему мужчины любят стерв 157

*ИНСТРУКЦИЯ «Как разлюбить стерву»* 161

«Ирония судьбы» 164

«Как бросить любимого, если понимаешь, что он козел?» 173

*Вы не обижаетесь, вы уходите* 178

Про замуж 179  
Семейная терапия 190

## **ДЕТИ**

Мамины «тараканы» 205

Папины «тараканы» 219

*ИНСТРУКЦИЯ «Как стать хорошим отцом»* 225

О бесполезности чтения 227

Детский сад 231

*ИНСТРУКЦИЯ «Как отдавать ребенка в сад»* 235

Семья и школа 238

Подростки 246

*ИНСТРУКЦИЯ «Как сохранить отношения с подростком»* 253

Детские психотравмы и взрослые невротики 267

Мамы и сыновья 271

*ИНСТРУКЦИЯ «Как вырастить физически, эмоционально и психически стабильного парня»* 277

Как вырастить счастливого ребенка 279

Про уроки 290

## 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 семь лет назад. И за эти семь лет она стала одной из самых продаваемых русскоязычных книг в мире — с 2017 года продано более двух с половиной 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 целых два с половиной 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, появились 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.

*а еще — мои комментарии  
на полях, чтобы читалось веселее*

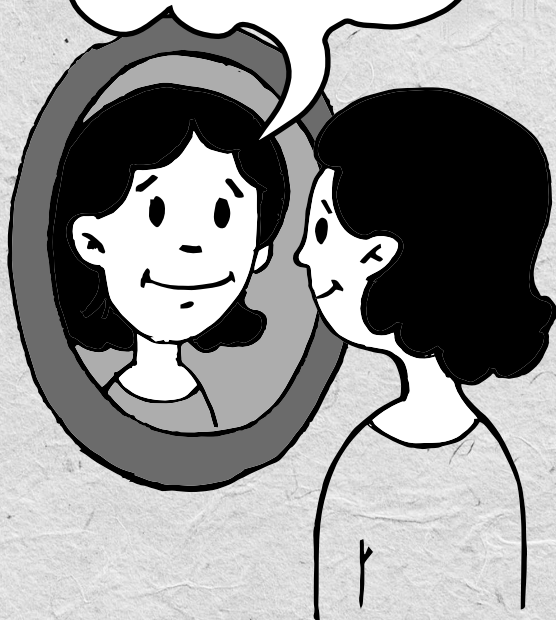
# ЛИЧН





# НОСТЬ

Это был полезный  
опыт. Я молодец,  
что попробовала





## 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**

*И я, кстати, не шучу:  
читатели меня еще  
не о таком спрашивают!*

**помогают правила, не психопатология.** Это нарушения поведенческого и эмоционального характера.

— Но хорошо, Михаил, — не понимает 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 идти 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, проходящий нервными импульсами при осуществлении рефлекса. Выстроенные определенным образом нейроны заставляют нас реагировать одинаково на аналогичный раздражитель. Формирование дуги происходит в детстве. Когда ребенок получает

а кто-то  
сейчас узнал  
игерные

ЛИЧНОСТЬ

Очень "здоровая" и "взрослая" реакция,  
но что поделаться.

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.

или, как  
пишут  
в интернетах,  
с ограниченным  
желанием  
работать

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.

И дело, опять же, не в нас, а в том, что природой так и задумано.

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.

"И вообще, он, когда трезвый, нормальный же мужик, где я еще такого найду?"

Все эти "внешность, конечно, подкачала, зато у меня" — как раз из этой оперы.

личность

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 решил 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.

*Поэтому, если и вы привыкли жить так же, советую серьезно задуматься.*