

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.

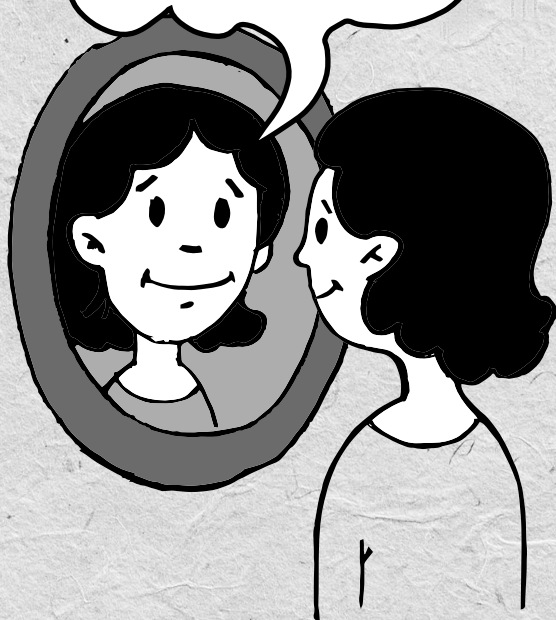
*а еще — мои комментарии
на полях, чтобы читалось веселее*

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
игривые

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.