

20 жестких цитат психолога Михаила Лабковского о здоровой любви и неврозах

1. Здоровый человек не хочет выйти замуж. Первое, что вы должны сделать, - это перестать хотеть выйти замуж. Иными словами, если вы хотите выйти замуж, вам надо перестать об этом думать, обесценить саму идею.
2. Залог счастливой семейной жизни, брака и секса с одним партнером только в одном - в стабильной психике. Не уступки, не компромиссы - это все прямая дорога к кардиологу или онкологу. Когда у человека стабильная психика, он может прожить с одним партнером всю жизнь. И любить его одного.
3. Людей не любят за то, что они прогибаются. Женщина будет для мужчины просто пустым местом, если про нее нельзя сказать, кто она, что она и что она любит на завтрак. Парадокс заключается в том, что стервозных женщин мужчины просто обожают.
4. Причина женских проблем не в том, что он ведет себя как козел. Причина в том, что у нее есть невроз, который требует выхода. И для этого выхода нужен определенный человек и отношения, в которых она могла бы страдать. Поэтому она специально вступает в такие отношения, потому что у нее с детства есть психическая потребность в этом.
5. Мы меряем любовь уровнем страдания. А здоровая любовь - это про то, насколько ты счастлив.
6. Когда стюардесса демонстрирует вам спасательные средства, что она говорит про кислородные маски? «Если вы путешествуете с ребенком, обеспечьте маской сначала себя, потом ребенка». В этом вся фишка. Все пытаются помочь ребенку, оставаясь абсолютным психом. Так это не работает. Если хотите, чтобы ребенку было хорошо, сделайте сначала что-то со своей головой.
7. Мужчины так устроены, что еще со времен своей матери подходят только к тем, кто глазами дает им одобрение. Здоровый мужчина - как ребенок. Он подходит, когда женщина улыбается ему, смотрит ему в глаза...
8. Здоровые люди всегда выбирают себя, а невротики - отношения в ущерб себе, и в этом самая главная разница.
9. Женщина никогда не должна терпеть в отношениях то, что ей не нравится. Она должна сразу об этом говорить, и, если мужчина не меняется, она должна с ним расстаться.
10. Мужчинам, как детям, нравится, когда у женщины есть характер.
11. Если человек другому человеку заменяет весь мир, это означает, что своего мира у него попросту нет.
12. Одиночество - это не отсутствие любви вокруг. Это отсутствие интереса к себе, причем с детства.
13. Насчет поиска партнера скажу, а кого искать-то? Единственное качество, которое может быть у твоего партнера, - это то, что он тебя цепляет. Все остальное не играет никакой роли вообще. Если ты его любишь, переживаешь за него, волнуешься - тогда нет никаких «планок».
14. Что надо сделать, чтобы выйти замуж? А всего-навсего надо сделать только одно - быть самой собой. Этого достаточно. И любят в принципе только за это.
15. Вы знаете, в чем принципиальная разница между здоровым человеком и невротиком? Здоровый человек тоже страдает, но от реальных историй. А невротик страдает от историй вымышленных. А если страданий не хватает, он еще догоняется любимым Кафкой, Достоевским и бутылкой.
16. Если вам не нравится, как ведет себя мужчина, не надо искать оправданий его

поведению. Ситуация, в которой «он не перезвонил», для здоровой девушки означает конец отношений, для нездоровой - начало любви.

17. Как сказал писатель Кристофер Бакли (автор романа Thank you for smoking, есть еще фильм такой), не надо есть в ресторане под названием «Как у мамы» и ложиться в постель с женщиной, у которой проблем больше, чем у тебя.

18. Скромность никого не украшает. В силу закомплексованности, неуверенности и низкой самооценки девушка живет без секса и отношений не потому, что она страшная, а потому, что она плохо к себе относится. Задача психолога - избавить ее от этого.

19. Семейная терапия – это развод. Только один вид семейной терапии считаю действительно полезным – посредничество психолога при разводе. Но именно его в России не практикуют.

20. Единственное время в жизни человека, когда он объективно зависим и когда его можно считать заложником – это детство и зависимость от родителей. Длится это сравнительно недолго. В остальных случаях пребывание в любых отношениях есть выбор взрослого человека.
