Интервью Ольги Новгородовой (корреспондент) с Михаилом Лабковским (психолог) – первые 11 минут 40 секунд.

Ссылка: <https://youtu.be/OaLBJq7ldy4>

 **Новгородова**: Гость нашего города и нашей программы сегодня – Михаил Лабковский. Я всегда представляю его: великий и ужасный Михаил Лабковский – это человек, который сделал психологию популярной, интересной и массовой.

 - Михаил, здравствуйте.

 **Лабковский**: Здравствуйте. Ужасный я и страшный, что Вы хотите меня спросить?

 **Новгородова**: Нет, я Вас просто так представила, объясню почему. Потому что методы, которые Вы практикуете, слова, которые Вы не выбираете, иногда на людей наводят страх и ужас. Ну, правда. Другое дело, что это помогает.

 **Лабковский**: Вы знаете, они же не слов боятся. Они своих страхов боятся. Я же только транслирую. А то, что человеку страшно жить, как он хочет, то, что он боится последствий – это не ко мне. Это к своим страхам.

 **Новгородова**: И все равно к Вам.

 **Лабковский**: Видимо, настолько уже плохо, что когда возникает такая ситуация, когда нечего терять – тогда уже ко мне, да.

 **Новгородова**: Вы смотрите сериал сейчас «Триггер»? Он очень популярный.

 **Лабковский**: Нет, не смотрю.

 **Новгородова**: Сериал про психолога, который экстремальными методами лечит людей.

 **Лабковский**: Вы знаете, я не смотрю…

 **Новгородова** (перебивая): Я бы очень хотела, чтобы Вы раскритиковали его.

 **Лабковский**: Но, дело в том, что это кино, а Международная ассоциация психологии провозгласила, что психология работает только гуманными методами. Что это значит:

- Никакой шоковой терапии,

- Никакой… Знаете, бывает на курсах личностного роста, горячий стул, красный стул, когда человека сажают, опускают, якобы ему на пользу. А потом он среди тех, кто опускал, опускает другого. Это категорически запрещено.

- Запрещено, чтобы психолог и пациент были на разном уровне: как то, я психолог – ты говно, я все знаю – ты ничего не понимаешь. То есть, разговор может быть только на равных, с таким же человеком, как ты.

Это все провозглашено в Международной ассоциации психологии. Все это подтвердили, это официальное заявление и вся художественная самодеятельность, как в кино и сериалах – это кино, это к реальности не имеет отношения. Везде, где деятельность лицензируется, во многих странах это лицензионная деятельность, если пациент пожалуется, что с ним грубо разговаривали, неуважительно, не дай бог, унижали, опускали, обижали, то будет разбор вплоть до лишения лицензии и права на работу. А кино – это кино.

**Новгородова**: Мне, буквально, сегодня, буквально, за два часа до встречи с Вами, рассказал мой начальник историю, как ее дочь каждую неделю, находясь за границей, ходит даже не к психологу, а к психологу-терапевту. Ходит по расписанию – каждый понедельник, и просто делится с ним эмоциями, переживаниями, спрашивает совета. Получает или не получает – не знаю. Но у нее по расписанию это и стоит это, видимо, не очень дешево и найти этого человека было не очень легко.

Я хотела узнать, придет ли такая традиция в Россию и почему это полезно?

**Лабковский**: Это не то, что традиция какая-то, это реальность. И очень многие люди нуждаются в том, чтобы их кто-то просто выслушал. И психолог эту роль тоже на себя берет всегда. А по моим правилам – если нет вопроса, то ты не должен отвечать. Это четвертое правило.

То есть, если приходит человек и просто рассказывает, что у него происходит в жизни, что его беспокоит, что он страдает – это можно выслушать. И это нормально, потому что есть люди, которым не с кем поделиться, нет близких людей и таких людей, с которыми он может это обсудить. Вот есть специально обученные люди – психологи.

**Новгородова**: А зачем человеку, объясните мне с точки зрения физиологии, психологии, зачем человеку обязательно с кем-то поделиться?

**Лабковский**: Это спрашивает замужняя женщина, которой пофигу, у которой нет таких проблем. А некоторые же одинокие. А им куда идти? А если нет ни родителей, ни близких людей, ни подруг, ни друзей... Желание поделиться находится в, так сказать, нашей природе. Вы же кому-то что-то рассказываете. Это ваши потребности.

**Новгородова**: У Вас есть потребность с кем-то поделиться?

**Лабковский**: Да, я все время с кем-то делюсь. У меня директор вместо матери, она мне как мать, я все время ей все рассказываю. И она мне все рассказывает. Ну и с ребенком я своим разговариваю, и друзья у меня есть.

**Новгородова**: Разве одинокий человек не может быть счастлив?

**Лабковский**: Одинокий человек не может быть счастлив.

**Новгородова**: Почему?

**Лабковский**: Дело в том, что я эту тему, кстати, рассказывал, у нас были выступления. Все люди считают, что одинокий человек – это, у которого нет близких людей. А одинокий человек – это тот, который настолько себе неинтересен, что вообще не может оставаться с самим собой наедине. Ему обязательно надо, чтобы вокруг что-то происходило. И все люди как считают, одиночество – это вот ты сидишь, телефон твой молчит, тебя никуда не зовут, ты вообще никому не нужен. А на самом деле, одиночество – это состояние, при котором ты сам с собой жить вообще не можешь. И это, кстати, с детства. То есть, есть дети, которые бегают за мамой, они даже не могут час посидеть порисовать в комнате. То есть, проблема психологическая в том, что человеку тяжело самому с собой.

Вот я могу сказать про себя. Вот сейчас у меня тур такой – начался в Екатеринбурге, завтра я полечу в Новосибирск, потом у меня Барнаул, Кемерово, Новокузнецк, Тюмень. Я езжу один. Я, кстати, не всегда езжу один, иногда я езжу с кем-то из команды. Сейчас я езжу один. И, время от времени, я чувствую, что вот чего-то не хватает, людей рядом. Но я просто все время занят, потому что я езжу и работаю и у меня, видимо, времени нет на это. Но если бы я надолго, на год, уехал один, то я бы через какое-то время почувствовал, что это не очень хорошо и приятно.

**Новгородова**: А вам не кажется, что очень многие беды и проблемы у людей ровно от того, что они постоянно ищут себе какую-то компанию, ищут людей, с которыми можно общаться. А это совсем не те люди, которые им нужны.

**Лабковский**: Конечно! Мне не кажется, так оно и есть. Потому что они вынуждены соглашаться на очень нездоровые отношения. Зато с ними общаются.

**Новгородова**: Зато я не один.

**Лабковский**: Ну да. И семьи такие несчастные бывают, и друзья фиговые, зато я не один.

**Новгородова**: Что делать, чтобы полюбить себя и чтобы самим с собой было, как минимум, не тошно?

**Лабковский**: Ну.. полюбить себя – это целая программа, связанная с этими правилами. Ну, например, не делай то, что ты не хочешь делать.

**Новгородова**: Это Ваши правила, которые заучили уже все наизусть.

**Лабковский**: Да, это не прогибаться.. Но! Вторая проблема – быть самим собой – она требует достаточно жесткого расписания, иногда я это в практике применяю. Человеку предлагается самому расписать свой день, где первый пункт – это подъем, а последний – отбой. И, особенно, когда мы на работу ходим, мы не чувствуем одиночество, потому что нас кто-то занимает, развлекает нас. Шеф развлекает.

**Новгородова**: Шеф, коллеги.

**Лабковский**: Опять же – обеденный перерыв, святое дело. А вот когда начинается пятница вечер и до понедельника, очень многих, и особенно у женщин, едет крыша: почему она одна. У нее обостряется чувство одиночества, что у нее нет ни семьи, ни детей и так далее. И вот она цепляется за отношения, вынуждена смиряться с тем, что ей, в принципе, не очень нравится, чтобы быть не одной. Я говорю, вот пожалуйста, начиная с пятницы вечера, с шагом не более двух часов, вы должны писать расписание до самого сна.

**Новгородова**: На оба выходных?

**Лабковский**: На два с половиной выходных.

**Новгородова**: Пятница вечер..

**Лабковский**: В пятницу в 6 часов вам уже делать нефига. Все, у кого есть компании, ходят в клубы, в театры, в кино, ржут, в гости, на дни рождения, некоторые умудряются на похоронах отдохнуть. Но, этим людям пойти некуда, то есть, им есть куда пойти, но они одни не ходят. Якобы это неправильно. Вот я сижу, как дура, одна в ресторане, на меня все пялятся. Или я пойду одна в кино, это так грустно, и поговорить и кино обсудить не с кем и так далее.

И вот я говорю – не я навязываю расписание, человек сам пишет расписание. Это его жизнь. В расписании есть очень интересное условие. Если она не сделала этого. Почему я говорю все время она?

**Новгородова**: А вот почему все время она? Потому что вы сказали – чаще всего женщины страдают от этого.

**Лабковский**: Да. Но и потом, женщины – 80% моей аудитории на лекции. Если она не сделала ничего вообще, она ставит себе жирный минус.

**Новгородова**: Обязательно это ставить прямо физически, рисовать?

**Лабковский**: Да, это целая тетрадь. Первая графа слева в столбик идет – проснулась в 8 утра, дальше завтрак в 8-30, душ в 9, всё, включая дорогу на работу. Там есть люф, скажем, одна или две минуты, пробка была, человек задержался. И там есть еще одно условие, что ты первую неделю можешь одно действие поменять. Или в кино, или спать. Потом нельзя.

Самое интересное в этом расписании вот что – если ты не сделала минус, если ты сделала, но не вовремя, ты пишешь плюс, я это сделала, минус – не вовремя. И одно предложение, почему: проспала, опоздала, не пришел, кинотеатр сгорел и так далее. И третий вариант. Я сделала и вовремя. Ты ставишь себе плюс. Очень интересное задание – неделю без минусов. И тут выясняется, что ни один человек не может неделю делать все, что он наметил и вовремя. У всех какие-то косяки. Люди спрашивают – а зачем это нужно? Через эту неделю, когда человек добивается, что семь дней подряд (вы можете с любого дня начать), понедельник был минус, со вторника начинаете семь дней отмерять. Если вы в течение недели можете делать все и вовремя, вы просто, как говорил Бендер, я или бог, или полубог. И управлять своей жизнью, полностью. Ни от кого не зависеть, и вы никогда больше не будете одиноким. Потому что вам даже для этого люди не нужны. Но, феномен заключается в том, что как только вы перестаете цепляться за людей, они тут же появляются в вашей жизни. Их не было, потому что вы за них цеплялись.

Там есть два варианта – или совсем никого, или такие люди, что лучше быть одному. Почему? Потому что пока вы пытаетесь свою ущербную психологию решить проблему за счет ближнего, то ближний или такой же будет как вы, или никто не хочет, чтобы его использовали. Как только вы становитесь сильным и независимым, люди к вам сами тянутся.