

Владимир Кукк
Максим Ефимов

Любите своих
крокодилов.
Психологический
социализм

Максим Ефимов
Владимир Кукк
Любите своих крокодилов.
Психологический социализм

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42542910

ISBN 9785449675347

Аннотация

«Максим Ефимов попросил меня дать интервью для Original TV. Эти многочисленные видеointервью стали отражением моего многолетнего врачебного опыта и видения современной жизни, а не просто ответами на вопросы моего молодого коллеги Максима. Живые вопросы и живые ответы о том, что волнует большинство людей. Так возникла эта книга». Владимир Кукк «Психологический социализм» – это новая идеология, основанная на психологических теориях. Она о том, как построить счастливое общество». Максим Ефимов

Содержание

Любите своих крокодилов	5
Предисловие	5
Глава первая – Отпусти	10
Глава вторая – О характерах и пользе самопознания	18
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Любите своих крокодилов.
Психологический
социализм**

**Владимир Кукк
Максим Ефимов**

© Владимир Кукк, 2019

© Максим Ефимов, 2019

ISBN 978-5-4496-7534-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Любите своих крокодилов

Владимир Кукк, Максим Ефимов

Предисловие

Как возникла эта книга? Талантливый человек Максим Ефимов попросил меня дать интервью для своего видеоканала Original TV. Но одним интервью отделаться было невозможно: любознательность – не порок. У Максима возникали новые, интересные для многих темы, которые требовали моего внимания и объяснения. Эти многочисленные видеоинтервью стали отражением моего многолетнего врачебного опыта и видения современной жизни, а не просто ответами на вопросы моего молодого коллеги Максима. Живые вопросы и живые ответы о том, что волнует большинство людей. А вслед за ними появилась и эта книга «ЛЮБИТЕ СВОИХ КРОКОДИЛОВ», которая выросла из интересных и полезных видеоинтервью. А почему такое название у нашей книги, вы узнаете, дочитав её, надеюсь на одном дыхании, до конца.

О себе, о своём жизненном пути я написал, уложившись в семилетние жизненные циклы:

1952—1959 – родился в Чемолгане, в селе, что под Ал-

ма-Атой (Алматы), а раннее детство прошло в Уйгурском районе на китайской границе в селе Подгорное (Кыргызсай) в семье медиков, отец Виктор Александрович Кукк – врач, мама – Антонина Даниловна – фельдшер. Стал помнить себя с пяти лет, когда родилась младшая сестра Элионора. Красивейшая природа предгорья Тянь-Шаня, старинное казачье село Семиречья, детский садик и большой больничный сад. Счастливое детство.

1959—1966 – семья вернулась в Чемолган, первый класс, полет Юрия Гагарина, октябрята, пионерия, тимуровский отряд, первые школьные друзья, сбор макулатуры, металлолома, пионерские лагеря, уборка урожая в совхозе, учеба в школе, беззаботные летние каникулы у бабушки в Домодедово. Уличные ватаги, игры в лапту, в казаков-разбойников.

1966—1973 – старшие классы, занятия спортом – бокс, районные олимпиады по математике, окончание школы (1970) и поступление в Алма-Атинский государственный медицинский институт (АГМИ) на лечебный факультет. Студенческая жизнь, первая любовь, романтическое время, увлечение КВН, концерты, лыжи, тяжелая атлетика.

1973—1980 – студенческая жизнь, студенческое научно-практическое сообщество по психиатрии, бассейн, студенческие строительные отряды (ССО), работа по совместительству в Республиканской психиатрической больнице в г. Алма-Аты фельдшером в судебно-психиатрическом отделении, окончание АГМИ (1976), интернатуры по психиатрии

в Чимкентском областном диспансере (магистратура 1976—1977 годы), работа врачом-психиатром в Таллинской психиатрической больнице (1977 г).

1980—1989 – продолжаю работать в Таллинской психиатрической больнице психиатром, специализации по медицинской психологии и психотерапии, по иглорефлексотерапии (ленинградский ГИДУВ), по судебной психиатрии (Москва), психофармакологии, по клинической психиатрии (Тартуский университет), Народный университет (факультет философии). Участие в обществе «Знание», лекции, психотерапевтические тренинги. Семейная жизнь, рождение четырех сыновей.

1989—1996 – продолжаю работать психиатром в Таллинской психиатрической больнице. Практика по авторским программам в решении проблем алкогольной, никотиновой зависимости, коррекция пищевого поведения, по решению проблем игровой зависимости. Депутат Таллинского городского собрания. Стал увлекаться путешествиями, объездил многие европейские страны.

1996—2003 – окончание политической деятельности, увлечение литературой (первая книга – «Трагедия в письмах», вторая книга «Энциклопедия зависимостей», множество статей на популярные медицинские и психотерапевтические темы, участие в передачах на радио и телевидении. Продолжение психотерапевтической практики, в которой добавились новые темы: неврозы, тревожные состояния,

фобии, панические реакции, депрессии.

2003—2010 – психотерапевтическая практика по самым различным проблемам, рождение внуков, путешествия, сбор материалов для новых книг. Путешествия.

2010—2017 – психотерапевтическая практика, выход третьей книги «Вверх тормашками? Бросай курить по-новому!» (Германия), участие в конгрессах, семинарах, проведение мастер-классов, работа ведущим преподавателем общей и клинической психопатологии в Социально-гуманитарном институте. Путешествия – Лондон, Оксфорд, Юго-Запад Норвегии. Южная часть Казахстана.

2017 – по настоящее время – психотерапевтическая практика, путешествия – Лофотенские острова, Тромсё (Север Норвегии).

Владимир Кукк, психотерапевт

Таллинн

Тел.: 5 110 275

Авторы выражают огромную благодарность Ольге Шышовой за помощь в издании книги, Инне Холондович за помощь в подготовке материалов книги, Юрию Фалалееву за дизайн обложки.

Любите своих крокодилов:

Владимир Кукк, 2019 ©, Максим Ефимов 2019 ©

Глава первая – Отпусти

Отпускать легко?

Когда равнодушие обняло.

Забывать легко?

Когда сознание устало.

Каждый день умирать?

Если больше нет возможности тебя целовать.

И сегодня я начну умирать, отпускать, забывать.

Арина Манукян

Максим: – Бывает так, что тот, кто ушёл, хочет вернуться. Оказался неверным расчёт. Думала, что выиграет, уйдя к другому, но, оказалось, что проиграла, и хочет назад, хочет всё вернуть, говорит, что снова любит. Надо ли восстанавливать утраченные отношения после того, как была причинена душевная боль, нанесены душевные раны?

Доктор Кукк: – Как говорится, уходя, уходи. Если уже принято решение, надо придерживаться одной линии. Решение, да, оно болезненное, да, что-то мы теряем, а вместе с тем освобождаемся. Но процесс должен быть завершен. Была создана семья. Прошел давно конфетно-букетный период, романтика. Потом любовь стала проявляться в каждодневной, повседневной заботе, внимании друг к другу, а потом не смогли притереться друг к другу. Говорят, состояние

любви естественно в течение трех лет, потом любовь исчезает.

На самом деле любовь не исчезает, она переходит в другое качественное состояние. Любовь – состояние души. Любая семья проходит через какие-то моменты кризиса отношений. Любовь проверяет настоящие вы люди, соответствуете ли вы этому званию, состоянию души любви или нет. Есть пары, как мои родители, бриллиантовую свадьбу отпраздновали, шестьдесят лет прожили вместе. Любят друг друга. Вросли друг в друга. Мама только подумает, а папа уже ответил ей. Вот какие пары. И кризисы, непонимания и конфликты, все было. Но любовь превыше всего. Умение прощать, умение видеть друг в друге что-то хорошее, помогать, проявлять внимание.

Случается, что это всё убито бесконечными придирками, предательствами, убиты чувства. Как говорят индейцы, – лошадь сдохла-слазь. Нечего реанимировать. Бывают пары, что надо реанимировать. Даже вот сам этот конфликт показывает, что если кипят страсти, значит чувства ещё живы. И тогда надо помочь, разобраться мужу/жене, посмотреть спокойно, а есть ли это чувство? Во имя чего восстанавливать отношения? Тогда идет примирение и любовь становится крепче. Если пара обнаружила, что любви нет, то и не надо держатся за такие отношения. Надо понять, что держит не только то, что обиды накопились, досады, привычки, в конце концов. Зависимость так и возникает.

Почему встает такой вопрос? Потому что сформировалась психологическая зависимость в отношениях. Обиды могут держать. Могут держать те инвестированные чувства, которые, может быть и не оправдались. Столько было любви, столько заботы, столько тепла, добра и в ответ негатив, раздражение, ненависть. А мы знаем, когда есть любовь и ненависть, то это уже зависимость в отношениях. Настоящая любовь не может ненавидеть. И вот эти чувства, которые были вложены, инвестированы одним в другого, они и держат. Поэтому так болезненно бывает расставание.

Есть такой подход – работа с образами, с чувствами. Женщина приходила – развелись с мужем, он изменял ей, бросил её. Он сказал: «Я ухожу!». Мы знаем, когда нас бросают нам тяжелее, нам больнее. Поэтому нужна помощь. Хотя это всё произошло, а нет-нет да всплывают мысли – найти, объяснить, восстановить отношения. Вот с чем мы имеем дело – зависимые, любовные, сексуальные отношения. А это всегда болезненно терять. Есть такие подходы: женщина приходила – не могла спать, есть, похудела, переживая разрыв отношений. Она мечтает вернуться к своему мужу, а у него уже другая женщина. К кому возвращаться? Бывают у мужчины точно такие же переживания. Любит бывшую жену, а конфликты и обиды не позволяют не то, что быть вместе, а даже общаться ради своего ребёнка. Вот такая ситуация у певца Александра Серова. Дочь выросла, 25 лет, а они не могут успокоиться, друг на друга нападки. Зачем? Есть такой под-

ход, который разыгрывается в группе: спрашиваем в группе женщину: вы хотите инвестированные чувства оставить себе или вы хотите выкинуть? Участвуют в групповом занятии и мужчины, и женщины. Я говорю, давайте разыграем сценку. Маша не может решить, что делать с этими чувствами. Девушки/женщины тяните за левую руку, и кричите Маше, чтоб она оставила – это же часть жизни, надо сохранить. А парни/мужчины давайте тяните за правую руку и говорите, убеждайте в том, что надо выкинуть, эти же отношения распались, что их держать? Выкинуть! Убеждайте как хотите: эмоционально, с накалом. Начали разыгрывать. Девушки тянут за левую руку, говорят, это часть жизни, надо сохранить. Парни/мужчины тянут в другую сторону. До такой степени накал, галдёж с левой и с правой стороны. Она в растерянности, и она дошла до кипения уже и говорит – я решила. Её отпустили. Я решила оставить. Хорошо. Это твоё решение.

Теперь уже в тренинге все видели, она села, она представила свои чувства в виде розового воздушного шарика. Кто-то виде желтого, зеленого, голубого свои чувства представляет. Цвет произвольный. Во-первых на пустом стуле мы можем представить того человека, к которому мы хотим вернуться, мужчина это или женщина, кого вы потеряли в паре. Представить себе этого человека, посадить перед собой. Теперь он держит этот розовый шар. Во-вторых, мы его возвращаем себе и помещаем себе в сердце. Мы вернули свои чувства, потому что они для нас ценны, они нам дали урок, у нас

большой этап жизни, но мы забрали себе самые светлые моменты, хорошие чувства, романтические. Всё. Мы забрали себе. Теперь нас с этим человеком ничто не связывает. И мы можем мысленно в образе попрощаться, отпустить. И представить, что этот человек уходит, а чувства светлые, тёплые, чувство любви мы погружаем себе в сердце. Всё, процедура прощения завершена. Всё просто! Но мы через этот язык образов объясняем своему подсознанию то, что мы хотим.

Есть такая притча: у султана был гарем. Такие красивые жёны, одна красивее другой. А самая красивая, самая любимая жена была настолько вредная, коварная, насколько и красивая. Она измотала этому султану все нервы. Он её ненавидел. И также как он её ненавидел, также её и любил. Она мучила чувства так, как воду. Каждой жене в чем-то посадила. В конце концов эти интриги так всем надоели, и ночью жёны задушили подушкой эту самую красивую жену. Расследование не дало никаких зацепок, кто это сделал. Видимо коллективно решили устранить конкурентку.

Султан очень переживал, погрузился в глубокую депрессию. Он решил грустить. Хрустальный саркофаг заказал. Ароматические масла, цветы украсили гроб. Жаркий климат. Он двое, трое суток сидел у гроба, переживая смерть. Тело начало разлагаться, биологический распад, появился сладковатый запах, потом он перешёл в гниение, брожение, потом труп начал пузыриться. Такая вонь! Невозможно терпеть смрад. Некто не выдержал, все убежали, а султан

тронулся умом и продолжал сидеть у гроба, отравившись, в конце концов, трупным ядом.

Он потерял сознание. Этим воспользовался лекарь, вытащил султана без сознания на свежий воздух. Султан вдохнул свежий воздух, огляделся вокруг – солнышко светит, розы цветут, фонтанчики бьют. Султан воскликнул: «Как она любила эти розы!» А лекарь говорит: «Прикажи похоронить, предать тело земле, а эти розы положи на могилу!»

Процесс должен быть завершён, иначе эти качели из крайности в крайность будут продолжать действовать разрушительно. Хотя всё бывает. Бывает люди расходятся и сходятся снова. Находят своё счастье в новых знакомствах, новых отношениях. А кому-то удаётся понять свои ошибки, пережить их. И такое бывает. Но в основном в 80—90% случаев распад отношений происходит окончательно. Нужно держаться одной линии, не держать зла, простить и не просто на словах, а объяснить своему подсознанию это, сделать процедуру. Имеются специальные психологические приёмы, которые помогают вытаскивать занозы и люди этим успешно пользуются.

Максим: – Бросил (-а), что-то там не получилось и хочет вернуться!

Доктор Кукк: – И такое может быть. Спрашивайте своё сердце. Все равно придётся общаться. Допустим дети общие. Хотим мы этого или не хотим, но поскольку воспитывали де-

тей, а теперь произошел развод, надо действовать в интересах ребёнка. Ребёнку нужны и папа, и мама. Разные ситуации бывают. Равные права. Ребенка не разделить. Поэтому ради ребёнка после разрыва отношений старайтесь сохранить здоровые отношения, никаких обид. Научитесь прощать и живите себе во благо. Расставайтесь друзьями!

Максим: – А если не получается? Строить новые отношения? Умение сказать прошлому «прощай», даёт шанс сказать будущему «здравствуй».

Доктор Кукк: – Как только начинается конфликт спросите себя: я хочу быть правым или я хочу быть счастливым? Быть правым и всё время не уступать, придерживаться, только своей правды – это убивает любовь, это убивает отношения. А иногда конфликты прекращаются даже с одного вопроса. Вот вам история про Ходжу Насреддина. Он проезжал мимо одного селения. Смотрит, муж и жена ругаются с утра до вечера, запустили детей. Дети голодные, чумазые, грязные. Посуда не помыта. Ругаются и ругаются, не уступая друг другу. И вот Ходжа прошептал что-то жене, прошептал что-то мужу, и они перестали ругаться. Засучили рукава, начали мыть детей, кормить, наводить порядок. Что же он им прошептал? А он им сказал одно и то же: «Муж, ты же умный человек, ты знаешь, что умный человек всегда идет на уступки!». То же самое он сказал жене. Каждый посчитал себя умным. Пошли на уступки, перестали ругаться. Здоро-

вые отношения – это когда мы откликаемся, понимаем свои ошибки и идем на уступки. Так что я думаю вы все достаточно ума, чтобы прекратить конфликты.

Максим: – Иногда и дураки ведут себя как умные... А если это два дурака, которым внушили что они умные, и они пошли на уступки, может это было проявление их глупости? Постоянно уступать в ущерб своим интересам разве это не глупость?

Доктор Кукк: – Может быть. А может быть поняли, что смысла борьбы нет, всё ведет к смертоубийству двух сторон. Замечательный фильм американский – пособие по конфликту «Война Роуз» (Роуз – фамилия семьи). Весь фильм они сражаются, борются, нападают друг на друга во всех комнатах своего особняка, вспоминая все огрехи; что было, чего не было. А в конце, на последнем этаже винтовой лестницы вцепились друг в друга, свалились и разбились. Эскалация конфликта. Вот что важно понять. Поэтому всегда предпочтительней – примирение. Хуже может быть только война. Худой мир лучше доброй ссоры. Если любви нет, реанимировать нечего, лучше развестись и остаться друзьями.

Глава вторая – О характерах и пользе самопознания

Твердый характер должен сочетаться с гибкостью разума.

Л. Вовенарг

Максим: – Доктор Кукк, расскажите, пожалуйста, какие существуют типы характера и как нужно относиться к этому разнообразию? Давайте поговорим о многообразии человеческих индивидуальностей.

Доктор Кукк: – Само понятие «характер» очень сложное. С одной стороны индивидуальность природы (темперамент, конституция), с другой – личность определяют характер, какие-то способности, какие-то качества, а на самом деле, характер – это огромный оркестр, где много музыкантов, и каждый музыкант играет на своём инструменте. Поэтому, характер – это такое сложное понятие. Это такой сплав, и понимание этого даёт возможность воспринимать всех людей как уникальных и неповторимых.

Сколько я работаю, не было ни одного случая, чтобы два человека были похожи по характеру. Это и хорошо, что природа нас создала такими уникальными и такими непохожими. Этим и интересен весь мир, общение и проявление каждого человека. Оно очень ценно в творчестве, работе, отно-

шениях, преодолении трудностей, заблуждениях или в своих оценках. Этим и интересны все люди, каждый из нас. А вот вы не поверите, но в каждом человеке есть своя уникальность. Есть разные системы оценки характеров.

Ну вот одна из систем, которая мне ближе. Нашли 14 типов характера. И вот такой сплав. В нас есть в разной степени выраженности и «бдительный» тип, и «отшельник», и «деятельный», и «драматический», и «серьёзный», и «авантюрный», и «добросовестный», и «агрессивный» тип характера, и «праздный», и «чувствительный», и «жертвенный», то есть альтруистический, но в разной степени. Те или иные типы характера преобладают в каждом из нас. Если человек умеет их использовать, осознает себя, свои особенности, он живёт счастливо, меньше возникает проблем. Когда он знает себя, умеет использовать свои ведущие типы характера, меньше возникает ошибок, меньше проблем в жизни. Возникают проблемы, но они решаемы. Особенно, когда от нас это не зависит. Да, мы не боги, мы – люди, мы ошибаемся, но зная свои черты характера и свои ведущие типы, людям живется легче по жизни, они более успешные в семейных отношениях, в работе, в творчестве. Проблема заключается в том, что люди не осознают свои ведущие типы характера. Нет плохого типа характера или хорошего. Плохой – тогда, когда люди не умею использовать свой тип характера.

Например, «бдительный» тип. Нельзя сказать плохой этот тип или хороший. Плохой – это когда свой «бдительный»

тип человек не умеет использовать. Если человек не осознаёт, не понимает и «бдительный» тип не умеет использовать, возникают разного рода проблемы. Например, тревожность, беспокойство, мнительность. Не умеют использовать и попадают в разные неприятные ситуации, или начинаются психосоматические заболевания, или проблемы в отношениях, или мешает жить обострённое чувство справедливости.

Возьмём тип «отшельник». «Отшельники» – люди очень самодостаточные. Есть очень много творческих людей среди них. У человека нет потребности в большом количестве общения. Для «отшельника» главное – погружение в дело, в какой-либо процесс. Человек погружается в дело и довольно глубоко. Он может быть высококлассным специалистом или разбираться в какой-то области лучше других, потому что он весь в работе, весь в процессе. Поэтому у них уязвимое место, «слабое звено», можно так сказать, – именно общение. Они не умеют общаться и не могут, и потребности нет.

«Идиосинкратический» тип, термин «идиосинкразия» можно перевести дословно – «своеобразие». Есть такие люди – белые вороны, которые имеют свой взгляд на вещи, который не принят в обществе. Тоже очень много талантливых людей. Все смотрят вот так, а они по-другому, у них нестандартное мышление. Они очень талантливы бывают, имеют нестандартное мышление, нестандартный подход и у них своеобразие проявляется во всём. У них восприятие мира мистическое, больше увлечены эзотерикой. Мышление

из категорий тонких материй. Тоже бывают творческие люди. Например, Сальвадор Дали. Ну настолько талантливый и так рисовал в 1930-е и 1940-е годы. Смотришь на эти картины и удивляешься. Он видел процессы, узнаваемые в наше время. Сальвадор Дали – яркий представитель идиосинкратического типа.

«Отшельником» можно назвать Патрика Зюскинда. Это известный писатель, его романы переводят на разные языки. Многие его романы получили возможность экранизации. Он – «отшельник». Благодаря такому характеру, он до того глубоко проник в этот мир парфюмерии, нарисовал образ главного героя в романе «Парфюмер». Он изучил досконально парфюмерию, как она зарождалась во Франции в 18 веке. Он проделал все маршруты, описывая героев в своём романе. По его роману создали замечательный фильм «История одного убийцы». Насколько глубокое проникновение, и так он так талантливо описывает эти оттенки запахов, чувства героев, что создаётся эффект присутствия. А он – «отшельник».

А когда на рынок выдали продукт, романы стали переводить, сделали экранизацию, встречу с журналистами, с критиками, со зрителями, с читателями, в аудитории много людей, он вышел к ним и растерялся. Это не его стихия: пиар-акции, продвижение продукта на рынке. Вот насколько интересно ведущие типы характера определяют и деятельность нашу и отношения с миром.

«Деятельный» тип – темпераментный, эмоциональный. Если он преобладает и человек этого не осознаёт человек, не понимает, то будут проблемы. Это такой эмоциональный размах: то лёд, то пламень, из крайности в крайность, никогда не складываются устойчивые отношения. Всегда конфликты, скандалы.

Задача – осознать свой тип характера и научиться им пользоваться только во благо. Поэтому люди и приходят к психотерапевтам. Здесь очень важно знать действительно, какие типы характера у человека. Особенно подростки, 14, 15, 16 лет. Некоторые в гимназических классах уже знают, кем они хотят быть по профессии, а некоторые в растерянности. Каждый тип характера имеет склонность к определённой профессии. Например, есть «авантюрный» тип характера. Имеется в виду не то, что бросается в авантюры, обманывает людей, занимает в долг деньги и не отдаёт, хотя есть и такие, конечно. «Авантюрному» человеку интересен риск, острые ощущения, адреналин в крови.

Профессия выбирается соответствующая: это спасатели, каскадёры, лётчики, военные, моряки. Видите, сколько профессий много. Огневые точки, трудные задания. И вот, пожалуйста, «авантюрный» тип такой. Может быть три типа ведущих, а может быть и четыре. Может, сплав какой-то. Могут уравновешивать и дополнять, а могут даже быть противоположности. И всё это в одном человеке. Если знаешь типы характера, знаешь уязвимые места, тогда лучше пони-

маешь, что за проблема у человека. Например, «серьезный» тип характера, это хребет нации, за счёт этого государство держится, возможно.

«Серьезный» тип реально воспринимает жизнь. Никаких иллюзий. Они – надёжные люди. Они – честные, справедливые, прямолинейные. Люди, у которых преобладает «серьезный» тип, больше склонны к депрессии. Почему? Потому что негативный опыт носят в себе. Можно выразить так – болевое тело носит в себе. Поэтому они больше склонны к депрессии. Задача – научить освобождаться от негатива. Очень интересное направление. А так подростки приходят, и я подбираю по ведущим типам характера профессии. Целый список можно составить, к каким профессиям ближе тот или иной тип характера. И людям легче найти себя и разглядеть свои возможности, и определиться в конце концов в жизненном выборе.

Максим: – Это, конечно, полезно знать, чтобы выбрать свою профессию. А может характер меняться с течением жизни? Какие-то другие черты начинают преобладать, доминировать?

Доктор Кукк: – Характер формируется с детства. И то, что уже сложилось в 12—13 лет, в основном устойчиво и оно прослеживается. Бывает также какой-то узловой момент в жизни, человек меняется. Бывает такое. Но в основном, уже сложившиеся типы характера продолжают влиять

на судьбу человека. У мальчиков характер формируется и завершается процесс в возрасте 22—23 лет. У девочек – раньше. Бывает также, что формируется характер только к 30 годам. В основном так – к 25 годам уже сформирован характер, и человек уже идёт с ним по жизни.

Максим: – Влияет ли характер человека на выбор его политических предпочтений, вот он, допустим, социал-демократ или крайне левый, крайне правый?

Доктор Кукк: – Скорее всего нет. Потому что люди с разным типом характера имеют разные предпочтения.

Максим: То есть характер – не главное в выборе идеологии?

Доктор Кукк: Есть активные типы характера, а есть пассивные. Есть более эмоциональные, а есть закрытые – внутренние. «Серьёзный» тип – это внутренний. «Драматический» тип – это внешний, эмоциональный. В каждом типе характера есть свои векторы, направленные наружу или внутрь. Одни более общительные, другие – менее. Больше делают ошибок или меньше, но каждый находит своё направление и свои умения в этой жизни.

Максим: – Вы как психолог и бывший политик, человек открытый и интересующийся всем на свете, включая политику, как полагаете, какой тип характера преобладает у эстонских политиков?

Доктор Кукк: – Разные. Есть те, у кого преобладает «бдительный» тип; есть «агрессивный» тип. Это лидер, вожак, человек, который создаёт структуру, это тот, кто ведёт за собой, наказывает, награждает. Прирождённый лидер. У «самоуверенного» типа тоже лидерские способности, но они немножко другие. Поэтому политик настолько достигает своих горизонтов, насколько он активен, насколько он умеет выражать свои мысли, чувства, доносить их до людей, умеет заразить идеями и красиво об этом говорить, с лёгкостью это делать. Мы говорим, что это харизма, называем кого-то прирождённый лидер. А это данная природой способность заражать идеями и вести за собой людей. Интересно, увлечённо рассказывать о чем-то.

Максим: – Вам, наверное, было легко со всеми общаться, контактировать, потому что Вы психотерапевт!

Доктор Кукк: – Это помогало, безусловно.

Максим: – Что касается психологической культуры у политиков? Они обладают ею? То есть они способны к диалогу, к тому, чтобы принимать других такими, какими они есть, не впадая в бешенство? Относиться достойно и толерантно к инакомыслящим, вообще к инаковости?

Доктор Кукк: – Есть и такие, и другие. Люди есть люди. Хотя политика предполагает быть публичным. К политикам особые требования. Но мы видим, как люди соверша-

ют ошибки, что-то их выводит из равновесия. Не то сказали. Одна фраза может поставить крест на политической карьере. А другие сколько бы их не сбивали с ног, они всё равно опять на коне. Поэтому определяет всё настойчивость и последовательность шагов. Умение добиваться определенных целей. Вот это и определяет.

Максим: – Я заметил, что эстонское общество, как и российское, довольно-таки конфликтное, хоть и в меньшей степени. С чем это связано на ваш взгляд? С отсутствием психологического образования? С тем, что люди не понимают, что вот есть такой тип характера, что надо принять его, так сказать, оправдать как эстетический феномен?

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.