

18+

*Владимир Кукк
Максим Ефимов*

*Любите своих
крокодилов.
Психологический
социализм*

**Владимир Кукк
Максим Ефимов**

Любите своих крокодилов. Психологический социализм

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

ISBN 9785449675347

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. «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
Глава третья – О национализме, языковой инспекции, культуре и политиках	29
Глава четвертая – Об отношениях, ревности и любви	38
Глава пятая – Власть как наркотик	52
ТВ-наркотик	56
Власть	56
Конец ознакомительного фрагмента.	59

**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 Кулк, 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 Кулк, 2019 ©, Максим Ефимов 2019 ©

Психологический социализм: 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 свое 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 детей, а теперь произошёл развод, надо действовать в интере-

сах 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, чумазы, 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. Здоровые отношения – это когда мы откликаемся, понимаем свои ошибки и идем на уступки. Так что я думаю вы все доста-

точного 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, отношениях, 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 осозна-

ёт, 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 лю-

ди. 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 уравнивать и дополнять, а могут даже быть противоположности. И всё это в одном человеке. Если знаешь типы характера, знаешь уязвимые места, тогда лучше понимаешь, что за проблема у человека. Например, «серьёзный»

тип характера, это хребет нации, за счёт этого государство держится, возможно.

«Серьёзный» тип реально воспринимает жизнь. Никаких иллюзий. Они – надёжные люди. Они – честные, справедливые, прямолинейные. Люди, у которых преобладает «серьёзный» 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 – рань-

ше. 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 совершают 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?

Доктор Кукк: – Ну конечно, сколько людей, столько и мнений. Какие-то люди высказывают своё мнение вразрез с общепринятым. Есть политики нетерпимые, нетолерантные, нелояльные, которые воспринимают новые идеи в штыки. Кто-то пытается понять. Одного какого-то правила или закона не существует. Вы правильно заметили это. Довольно напряжённая обстановка. Такая вот общеполитическая ситуация в обществе. Ну, наверное, потому что общество разделено на две общины – русскоговорящую общину и эстоноговорящую. Есть определённое непонимание и какое-то противодействие. Где-то какая-то резкая фраза и уже возникает напряжение. Могут быть и другие факторы, никто ведь это не исследовал. И я в общем-то глубоко не вникал. Я только говорю о каких-то впечатлениях, но не более того.

Максим: – Характер, в принципе, если его постичь и понять, то он может и помочь человеку как-то себя найти и справиться с трудностями, а если себя не знать, то можно и дров наломать.

Доктор Кукк: – Конечно! И легче оказывать помощь человеку. Может быть, его невротические страхи терзают, фо-

бии. Когда идёт гармонизация личности, человек уже приходит к тому, что он научился использовать свои типы характера. Можно помочь быстрее справиться с депрессией или со сложностями в отношениях, или выработать стрессоустойчивость. Когда знаем типы характера, как эти психологические проблемы связаны с ведущими типами характера, то проще помочь человеку. Больше возникает осознания. Справиться с индивидуальными проблемами нам становится значительно легче.

Максим: – Допустим, что есть такой «тревожный» тип, повышенная тревожность. Тревога за будущее, неуверенность в себе и так далее. Вот как это можно преодолеть?

Доктор Кукк: – Нужна гармонизация личности. Кто-то более лёгок на подъём, а кто-то менее лёгок.

Например, «чувствительный» тип. Домашние люди. Они любят постоянство, одну колею. Они умеют создать уют. Они надёжные, но очень плохо переносят «зигзаги», неожиданности. Это выбивает их из колеи. Очень тяжело переносят разрыв отношений, потому что такова природа этого ведущего типа характера. Мы можем бросить майку и шортики в сумку, чтобы отправиться на юг, а им надо обстоятельно подумать, что с собой взять. Два чемодана соберут, на всякий случай и аптечку, и ножнички положат, всё продумают и предусмотрят, и только тогда едут на юг, на море купаться. Все люди разные.

Есть «преданный» тип. «Преданный» – исполнительный.

Идёт за лидером. Сложности у этого человека возникают в случае определения, кто лидер. Вот они могут ошибаться в выборе своего лидера – того, за кем они последуют. настолько это интересная тема – природа человека, сколько типов характера и к каждому ведь нужен свой подход. Я рекомендую людям, как подходить к родному и близкому человеку с определённым типом характера. Это касается не только выбора профессии молодыми людьми, но и понимания сути какого-либо семейного конфликта. Всё идёт оттуда, какой тип характера преобладает. Почему возникают конфликты, почему человек не уступает другим, почему так склонен к тому, что не идёт на уступки, и говорит, что только он прав и всё тут. Знание типов характера позволяет решать многие проблемы.

Глава третья – О национализме, языковой инспекции, культуре и политиках

Национализм – детская болезнь. Это корь человечества.

Альберт Эйнштейн

Максим: – Насколько характер народа определяет его судьбу, судьбу страны?

Доктор Кукк: – Наверное, определяет. Эстонский характер – более сдержанный.

Максим: – Национализм, например, часто мешает развитию экономики. Что бы вы выбрали: экономику или национализм?

Доктор Кукк: – Я бы выбрал экономику. В современном мире, чтобы выжить надо торговать на все стороны. Самое главное, – чтобы не мешали политики. В наше время, чтобы развивалась экономика, политика должна занимать пятое, а, может быть, и десятое место. В этом случае экономика развивается очень быстро.

Максим: – Но как политики могут не мешать, если это их функция – мешать и создавать проблемы, мучить людей?

Доктор Кукк: – Вот именно.

Максим: – Что касается характеров, как вы думаете, ха-

раक्टर влияет на успех в жизни?

Доктор Кукк: – Да! Волевой, активный характер поможет безработному быстро преодолеть эту трудность и найти работу. Его временная безработица – это урок. Нужно переосмотреть в своей жизни приоритеты. Увидеть свои ошибки. Он – безработный, но быстро найдёт работу. Это даже скачок. А другие так и остаются в этой зоне, серой зоне, без работы, спускаются вниз на самое дно. Начинается с безработицы, а потом другие проблемы появляются, и люди теряют всё. Теряют родственные связи, возможность работать.

Максим: – Дело только в характере человека или также в условиях жизни?

Доктор Кукк: – Его личное отношение к жизни. Если человек активен, если у него правильно расставленные приоритеты, есть принципы, если он имеет хорошие внешние ориентиры, то он успевает сделать очень много, достигает большего, выходит из трудных положений. А пассивное отношение к жизни... ну, вот как землю не обрабатывать. Родился и плывёт по течению. Сами правила и законы жизни вырастают, как сорняки, и из-за этого возникают разного рода проблемы. Эрик Бёрн в своё время озадачился, почему в одинаковых условиях одни люди успешны, счастливы, родились в рубашке, удачливые, а другие в этих же условиях несчастны, страдают, мучаются.

Эрик Бёрн определил, что у одних людей одни правила, законы, а у других совершенно противоположные. Он на-

звал две жизненных стратегии: одна жизненная стратегия – «принца и принцессы», счастливы, удачливые, родились в рубашке, а другая жизненная стратегия полностью противоположна первой – «лягушки», то есть страдальцы, мученики, несчастные. Такие жизненные стратегии. Большинство людей, в основном, ближе к «лягушкам» или где-то посередине. Насколько человек осознаёт и понимает эти правила, законы, настолько он в жизни и преуспевает или чего-то добивается осознанно. В основном, люди в этом сером болоте не осознают ни правил, ни законов. Сами по ним живут, ну, вот такое пассивное отношение.

Максим: – Оно ведь формируется условиями жизни? Известно, что многие вундеркинды, которые всё схватывали налету, кучу вопросов задавали, вырастая пополняют собой серую массу обывателей. Не задают никаких вопросов, ничем не интересуются. В чём же дело?

Доктор Кукк: – Очень много факторов. Есть и среди одарённых детей те, которые пробиваются, несмотря ни на что. По-разному бывает. Разные факторы: как прошло детство, какие были психотравмы, кто окружал ребёнка, как шло взросление. Бывают семьи, где мама пьёт, папа слабый по характеру, а дети вырастают довольно успешными в жизни, потому что это их закалило. Они были лишены материнской любви, внимания отца, а вот, несмотря ни на что, они довольны жизнью.

Проводили такой эксперимент в Германии. Были взяты

три категории студентов. Студенты первой категории характеризовали отношения в своих семьях как конструктивные, то есть воспитание шло на основе доверия, понимания, уважения, любви, заботы, любая проблема обсуждалась, выслушивалось мнение каждого члена семьи, оказывалась поддержка. Территория личная уважалась. Приветствовалась инициатива. Любые вопросы обсуждались вместе. Семья дружная – один за другого.

Через 20 лет нашли этих бывших студентов и вот, что получилось: 85% говорили, что они довольны жизнью: профессией, работой, своим материальным положением, семейными отношениями, а 15% говорили, что они недовольны, они неудачники, лузеры.

В контрольной группе, в которую студенты были набраны без учёта факторов и условий воспитания и взросления, просто как срез общества, соотношение довольных и недовольных своей жизнью было 50/50.

В семьях, где были деструктивные отношения, воспитание шло через запреты, через подчинение, через ограничения, где родитель всегда прав, была авторитарная система воспитания, оказывалось давление, требовалось подчинение и нарушалось личное пространство, вопросы не обсуждались, студенты из-за конфликтов, чтобы сохранить себя, уходили от своих родителей, через 20 лет, 85% из них считали, что жизнь не удалась, чувствовали себя несчастными, вступали в брак по второму и третьему разу. У них отношения

не складывались, профессией и зарплатой были недовольны. А 15% наоборот, несмотря ни на что, они довольны своей жизнью. Жизнь удалась.

Вот насколько всё сложно – и формирование характера, и условия, в который ребёнок взрослеет. Много теорий насчёт характера, но определённой, что такое характер, что такое личность, до сих пор нет, психологи не пришли к общему мнению.

Максим: – Мне кажется, что результаты этого эксперимента можно экстраполировать как на Россию, так и на всё постсоветское пространство, которое было тоталитарным. Нас так и воспитывали, в общем-то, с помощью насилия. И так получилось, что 15% из нас удачливые, везучие, счастливые олигархи, 85% – это люди, которые многим недовольны, не состоялись.

Доктор Кукк: – Трудно сказать. Этих олигархов всего, может быть, половина процента. Проблема в стране, что средний класс составляет малую прослойку. Экономически развивается общество тогда, когда средний класс составляет большой процент. Тогда страну можно назвать экономически развитой. Может быть, это и ответ на ваш вопрос, почему в Эстонии столько недовольных, бедных около 40%. Разный старт, разные истории, разные, может быть, национальные характеры. Израиль, Дания, Голландия, Эстония... Разный менталитет и разная прослойка среднего класса. Экономика формирует класс, или класс – экономику? Трудно ска-

зять, почему так.

Максим: – Сколько в Эстонии людей, страдающих психическими заболеваниями? Я читал, что во Франции каждый пятый страдает депрессией. А здесь, у нас?

Доктор Кукк: – Примерно так же. В плане депрессии, психических расстройств, по статистике это примерно одинаково. Людей с депрессией больше, больше суицидов. Может, это генетически определено. Почему-то у финно-угорских народов (Венгрия, Финляндия, Эстония) суицидов больше, больше склонность к самоубийствам и к депрессиям, около 30%. С чем это связано? Есть работы, которые говорят, что это связано с национальным характером.

Максим: – Может, надо как-то разбавить кровь?

Доктор Кукк: – Она и так разбавлена. В истории происходило такое смешение!

Максим: – Что вы думаете про русофобию. Русофобия, антисемитизм, ксенофобия – это проявление, частный случай мизантропии или нет? Можно ли ненавидеть один народ и при этом любить все остальные?

Доктор Кукк: – Нет, конечно. Это прежде всего неумение любить ни себя, ни других. Вместо отсутствия любви к чужому, у человека, националиста, ещё какого-то «иста», просто фобии; вместо умения любить «чужого» – ненависть, и поэтому эти люди моральные уроды. Если мама и папа так воспитали, и дети выросли в семьях, где передаются легенды, что нужно ненавидеть по национальному или религиозному

признаку, то это признак морального уродства. Вот и всё.

Максим: – Что с этим делать?

Доктор Кукк: Ставить на место. В нашем современном обществе это неприемлемо. Вот и всё.

Максим: – Является ли проявлением ксенофобии существование языковой инспекции?

Доктор Кукк: – Если народ здоров в своей основе, то и язык развивается, культура развивается. Не надо беспокоиться, не надо создавать какие-то контролирующие органы, инспекции. А зачем? Народ развивается. В основу государства заложены какие-то конституционные положения и этого достаточно. Искусственно поддерживать или мешать... пусть развиваются язык и культура по своей природе. Условия созданы. Зачем искусственно что-то навязывать? Получается наоборот отторжение. Значит, кто-то будет притеснённым, несчастным оттого, что что-то искусственно поддерживается, регулируется.

Максим: – Что касается культуры, это то, что существует по законам красоты. Где она? Я вот выхожу на улицу и вижу эти коробки, гаражи для людей, и думаю, а где культура? Одежда людей. А где эта культура? Мы знаем Гауди, например, и восхищаемся его творениями. Готический стиль в архитектуре. Культура должна себя проявлять и воплощаться в каких-то материальных формах. Но не только. Культура – это ведь и психологическая культура, философская культура, культура мышления, пред-

ставления о добре и зле, нравственные начала, принципы взаимоотношений между людьми.

Доктор Кукк: – Всё, что развивает, всё, что удобно для большинства и комфортно, создаёт желание жить, – это и есть культура. То, что заставляет задуматься. Общечеловеческие ценности. Всё, что поддерживает общечеловеческие ценности, в плане литературы, изобразительного искусства. Гуманизм, человеческое отношение отображены в музыке, литературе, живописи, архитектуре. Наверное, это и есть культура. Вот обобщение такое. Я много путешествую по разным странам, и вот на что я обратил внимание: в основном, всё человечество держится на таких ценностях, как справедливость, трудолюбие, уважение, любовь, забота друг о друге, забота о семьях. Смотрите, в разных странах разная экономика, разные религии, разные языки, разный уклад, разное образование, но люди живут благодаря этим ценностям, которые уравнивают добро и зло. Они развиваются, несмотря на внешнюю атрибутику. Политический уклад может быть разным, но народы живут за счёт этого.

Глава четвертая – Об отношениях, ревности и любви

Только та любовь, которую пытаются купить, ничего не стоит. Любить – это означает смотреть не друг на друга, а вместе, в одном направлении.

Антуан де Сент-Экзюпери

Максим: – Мне кажется что причина очень многих проблем – это неразделенная любовь, неудовлетворенность, отсутствие любви в отношениях или наоборот отношения в паре сложные, болезненные и вот мой первый вопрос к вам, доктор Кукк, является ли любовь болезнью?

Доктор Кукк: – Приветствую вас и приветствую с любовью, раз у нас такая сегодня тема сегодня. Я обращаюсь к вам с любовью, потому что, во-первых, надо договориться о том, что любовь – это состояние души.

Однажды я был приглашен в Женский клуб и у нас там проводилась интересная игра «Волшебный магазин». По условиям игры нужно было выбрать, что человек хотел бы получить из жизненных ценностей. Я удивился, как много женщин и все стали громко, требовательно кричать: «Любовь! Любовь! Любовь!». В клубе присутствовал режиссер театра и он объяснил дамам, что любовь – это состояние души. Она или есть или ее нет. Вот в чём фишка! Поэтому, если любит человек, умеет проявлять свою любовь к окру-

жающим, он обнаруживает и у других столько любви, сколько ее отдал.

Умение любить можно развивать в себе. Когда многие люди приходят ко мне и спрашивают меня: как научиться, чтобы нас любили. Я отвечаю, что нет таких средств, чтобы заставить кого-то любить нас. Почему? А потому, что люди часто путают желание обладать (чувство собственности) с состоянием любви! А настоящая любовь – это безусловная любовь. Чувствам не прикажешь, чувства как та лошадь, которую можно привести на водопой, а заставить пить уже невозможно.

Безусловную любовь путают с желанием обладать мужчиной с определенным умом или который умеет зарабатывать деньги или умеет проявлять внимание. Желание обладать женщиной с определённой красотой, желание обладать женщиной, которая имеет сексуальность, умеет хорошо готовить. Люди путают эти понятия и от этого и страдают. Даже в случае если любовь неразделенная: любишь – люби и не требуй ничего взамен, насколько тебя хватит. Любовь дарит радость, если она безусловна. Есть такое невротическое чувство любви, то есть любовь как зависимость. А зависимость – это уже расстройство!

Есть феномен безусловной любви. Этот феномен известен ещё с дохристианских времён и стал общечеловеческой ценностью. Он вошел потом во все религии. Так и говорят: Иисус Христос – это не христианин, это Учитель любви. Му-

хаммед-пророк – это не мусульманин, это Учитель любви; Будда – это не буддист, это Учитель любви. Это правильно, красной нитью во всех религиях проходит тема безусловной любви. Уважения к человеку, к его личности – проявление любви! Любовь – это дар! Дари, что ты можешь подарить из своего состояния любви, а не из-за жалости. Состояние любви рождает состояния добра и к тебе возвращается потом тем же! Ты даришь не для того, чтобы тебя любили. Отдавай и к тебе тоже придёт чья-то любовь.

Максим: – А как преодолеть любовную зависимость, как избежать этого в долговременных отношениях, когда формируется привычка, привязанность, зависимостные отношения?

Доктор Кукк: – Когда создается пара, ведь не факт, что эти отношения будут долгими и счастливыми, и люди умрут в один день! Когда любовь причиняет боль, то речь идет о зависимости, о невротических отношениях. Есть очень хороший автор, московский профессор Валентина Москаленко, она написала книгу для женщин «Когда любви слишком много». Женщины, в основном, страдают от неразделенной любви или от унижений в нездоровых отношениях: люди страдают мучаются, когда забывают себя, когда подавляются внутренние личностные потребности, когда пытаются жить за счёт другого, когда выставляются какие-то требования, условия, в ход идут интриги.

На подсознательном уровне развиваются отношения та-

ким образом, чтобы снова и снова получать разочарования. А эти негативные чувства рождают невротическое развитие личности. Это как наркотик, то есть, «удовольствие» со знаком «минус».

Допустим, женщина получила «дозу» негативных чувств, вроде того, что получила свою дозу «наркотика», затихла, всё вроде бы здорово, отношения вошли в здоровое русло, но не надолго, через какое-то время снова вернулась к нездоровым отношениям, надо опять придраться по мелочи, начинает выяснять отношения, чтобы опять возник скандал: опять обиды. Снова и снова повторяется.

Максим: – Люди встречаются, люди влюбляются и потом прощаются. Можно ли удержат человека? Нужно ли его удерживать? И как себя вести в таком случае, когда другой человек охладел в своих чувствах к партнеру? А если у него или у неё завязываются отношения уже с другим человеком?

Доктор Кукк: – Как только один человек пытается удержать другого, то включаются тем самым центробежные силы, и это наоборот ускоряет расставание.

Если у партнеров нет взаимной любви, то удержать сохранить пару невозможно! Правильно индейцы говорят: лошадь сдохла – слезь! Заставить любить невозможно! Поэтому, когда вы чувствуете что ваш партнер охладел и нет чувства любви, тогда и нет смысла его удерживать. Лучше принять ситуацию по формуле: «Я тебя люблю. Я уважаю твой вы-

бор и даю прежде всего свободу. Если есть чувства, мы преодолеем этот кризис в отношениях». Поработайте со своими обидами, пойдите на сближение, выскажите друг другу всё, что на душе, поймите друг друга и после этого ваши отношения будут ещё крепче.

Если нет этого чувства, то смысла удерживать нет никакого. Если не отпустить, оба будут несчастны. Лучше без обид разойтись и дать друг другу свободу, пожелать счастья.

И в дальнейшем строить свою жизнь. Иногда людям кажется, что они бы могли что-то исправить и изменить. Научившись на этом горьком опыте, можно строить новые, здоровые отношения. Но как избавиться от этих сожалений? Любые сожаления – это прошлое, а прошлое мы изменить не можем. Что произошло, то произошло. И если мы работаем над своими ошибками, то ради будущего. Извлечь урок, понять свои ошибки, не обвинять друг друга, а осознать, какие ошибки не стоит повторять, чтобы не наступать на те же самые грабли. И если проработали это с благодарностью, приняли, то мы можем уже быть готовы к новым отношениям.

Максим: – А вы согласны со словами поэта, что «кто сгорел, того не подожжешь», что любить можно только один раз в жизни. Или состояние любви может быть несколько раз за всю жизнь? Есть такие люди, которые проживают всю жизнь и ни разу не влюбились. Кто-то влюбчивый, но любви хватает лишь на 3 года.

Доктор Кукк: – У всех людей по-разному: кто-то влюбил-

ся, и пара удивительная – любовь проходит все фазы, все стадии и настолько они срослись, прожили вместе тридцать лет, сорок лет, пятьдесят лет: один только подумает, а другой сказал. Есть пары, которые глубоко вросли друг в друга. Любовь – это труд. Любовь – это забота.

Максим: – Есть такое синдром «Хатико». Это такая порода собак, которая ждет своего хозяина, но тот не приходит. То же самое наблюдается у людей: они ждут человека, который ушёл от них и не надеются, что он вернется. А некоторые всё равно ждут: там как-бы перегорит, там закончится и он/она вернется. Что бы вы могли посоветовать, как можно прокомментировать эту ситуацию? Нужно ли ждать? Как преодолеть этот синдром?

Доктор Кукк: – Ну здесь-то рецептов нет. Есть такие люди. Они живут всю жизнь, всю жизнь чего-то ждут. Моё мнение: была любовь и быть благодарными этому, извлечь уроки, понять свои ошибки. Отношения надо закончить. Вытащить обиды-занозы и быть готовым к новым отношениям, не ограничивать себя, быть открытым, тогда придет к вам Вторая любовь, как Второе дыхание! Очень трудно жить, когда ждёшь чего-то. Ожидание рождает тревогу и напряжение, поэтому ждать ничего не надо, учитесь быть открытыми миру, создавайте, творите, заботьтесь – это самое главное.

Максим: – Ревность – это проявление любви или болезни? Как относиться к ревности и, в частности, к прошлому человека? Откуда это появляется? Говорят, ревнует значит

любит. Но это ведь не так?

Доктор Кукк: – Сейчас, слава Богу, разобрались с ревностью. Часто ставят ревность рядом с любовью, но моё глубокое убеждение: когда ревнуют, это лучшее доказательство того, что ревнивый человек не любит. Это собственнические чувства, замешанные на внутренних комплексах. Ревнивый человек не любит, а подозревает «любимого», он ищет доказательства неверности, обвиняет в измене, пытается контролировать, силой удержать. Это собственнические чувства, и в то же время подавленный комплекс неполноценности. Ревность – своего рода параноидная реакция на объект своей ревности, запрещённые чувства, которые глубоко вытеснены в подсознание и подавлены. Именно это и выражается в виде ревности. Есть невротическая ревность. Я такую ревность рассматриваю как эмоционально-поведенческую зависимость.

Есть и патологическая ревность – проявление какого-либо психоза: бред ревности. Например, у алкоголиков или бред ревности у шизофреника. Такие пациенты выстраивают целую систему доказательств, не имеющих никакой связи с реальной жизнью. Этими видами ревности занимаются уже психиатры.

А невротическая ревность – это желание обладать, следить, подозревать, искать доказательства, причём постоянно. Неправильно в Интернете написано, что с ревностью ничего сделать невозможно. Когда знаешь механизмы, то с рев-

ностью можно работать, эту проблему можно решить. В рамках программы анализируются все поступки – когда человек ревнует и когда это проявляется. Как только начинают проявляться признаки невротической ревности – это самое время пойти к психологу и разобраться в этом узле противоречий.

Ужасные вещи творят ревнивые люди в этом состоянии: например, оскорбления, рукоприкладство. Я не говорю уже о том, что ревнивец обижает словесно, человека которого «любит», ревнивый человек оскорбляет последними словами. Ну как это такое возможно? Классический пример – «Отелло» Шекспира. Классика, страсти-мордасти! Надо уметь подходить к этим проблемам и разбирать каждый случай.

Раньше, сто лет назад, было незрелое общество, и поэтому считали, что ревнует, значит любит. Это не правда. Тогда в отношениях преобладали собственнические чувства. Женщина как объект, мужчина как объект: я должен (-а) обладать всем и дыханием и каждым шагом, надо контролировать, – и с кем общается и как проводит время. Ревнивец – такой собственник с высоким уровнем эгоизма. Пример арабских стран, где женщина воспринимается как объект, как собственность.

Максим: – Например, отношение к девственности в разных культурах разное. В нашей культуре – европейской, русской – девственность считается как бы достоянием, до-

казательством целомудрия, чистоты, считается почетным, когда девушка выходит замуж девственницей. А в тибетской культуре всё наоборот, то есть, чем больше было сексуальных контактов до свадьбы с разными мужчинами, тем девушка выглядит более привлекательной как невеста. Если нравится другим, нужна всем, – значит, это хорошая невеста.

Доктор Кукк: – Наша культура определяет психологические, моральные критерии, для этого есть основания: для таких разных подходов решающим является понятие – любовь. Этот выбор предполагает одного партнера на всю жизнь. Для прочных отношений необходимы постоянство, верность, готовность помочь. Отношения предполагают заботу, сострадание, милосердие, понятие семьи, чистоты, непорочности – это все идет от христианства, от Православия, от культуры, от условий климата, природы и всего того, что наполняет жизнь и продолжение рода и связь поколений, и становится понятным наше отношение к девственности.

У других народов иначе развивалась культура, там у них свои, может быть, другие понятия: продление жизни – и чем больше родится детей у этой женщины, тем лучше и не важно, от какого мужчины ребенок, община принимает, все равно вырастет, самое главное – оставить как можно больше потомства, может быть, они ближе к природе, там другие ценности. Для нас, может быть, эти ценности непонятны. Но это тоже имеет место в современном мире.

Максим: – Если в мире такое разнообразие, то, может, легализовать, допустим, полигамные браки, многоженство и многомужество в Европе? Как вы считаете?

Доктор Кукк: – Я считаю, что ничего искусственно навязывать нам не надо, у нас и так довольно либеральное общество. Кто какую форму семейных отношений выбирает, кто как занимается сексом – все подходы довольно свободны. Занятие сексом тоже нельзя отделять от состояния любви, но отделяют. Занятия сексом уже в отрыве от чувства любви. Потребительское отношение к женщине, к мужчине. Отсюда и появляются все болезни любви. А когда секс – это одно из проявлений заботы и внимания, нежности, желания доставить удовольствие, то вот это уже проявление любви, и тогда всё нормально, гармонично, строятся нормальные сексуальные отношения, приносящие радость. А когда секс отделяют от чувства любви, то человека воспринимают как объекта, начинается формироваться чувство собственника, чувство эгоизма. Кто какую форму выбирает? У всех по-разному. Это хорошо, что так глубоко живут семейные ценности и институт семьи (муж, жена, дети) сохраняется. Но некоторые социологи уже говорят о том, что институт семьи начинает разваливаться и это плохо.

Максим: – Сейчас появились такие тенденции: вся семья – человек и робот, создаются семьи – человек и резиновая кукла. Я недавно посмотрел один ролик из Исландии, где девушка говорила о том, что ей в общем-то скучно заниматься

любовью с мужчиной, и она предпочитает сексуальные контакты с эльфами. Как это понимать, что это расстройство какое-то или у неё такое богатое воображение, и она способна с помощью воображения испытывать физиологическое удовольствие?

Доктор Кукк: – Скорее всего – воображение. С такой же уверенностью можно сказать, что занимаясь таким воображаемым сексом с эльфами, сливаясь с природой, ей тоже надоест это через год-два. Какой-то инфантилизм. Зрелая личность допускает такие фантазии, но не заикливается, а просто обогащает свою интимную жизнь подобным разнообразием, делится с партнёром своими фантазиями. Сексуальные отношения, интимная жизнь могут быть самых разных, крайних форм и проявлений. Их такое великое множество, что у меня насобирались материалы из моей длительной практики психотерапевта, которых хватило бы на отдельную главу о сексуальных зависимостях в моей книге «Энциклопедия зависимостей».

Максим: – А какая основная зависимость?

Доктор Кукк: – В этой главе описано великое множество зависимостей. Желание постоянной смены партнёров, то есть секс как наркотик, садо-мазо зависимость, порно зависимость, порно-серфинг, там великое множество различных зависимостей. Кто как может изощряется. К сожалению, это вот одно из проявлений нашего потребительского общества.

Максим: – Достойно ли осуждения то, что происходит между взрослыми людьми по их добровольному согласию?

Доктор Кукк: – Я осуждаю только насилие и осуждаю какие-либо сексуальные действия по отношению к детям. Вот это категорически осуждаю! Это возмущает! А остальные формы проявления сексуальной жизни, если они людям приносит радость, то всё прекрасно. Однозначно я осуждаю потребительское отношение в сексе.

Максим: – Секс в обмен на деньги, то есть проституцию?

Доктор Кукк: – Наверное кому-то это нужно, инвалидам. Они одиноки, испытывают потребность. Хотя бы так вот он получает для себя разрядку. Ну, ради Бога!

Максим: – Если 30% одиноких людей в обществе, они, как инвалиды.

Доктор Кукк: – Ну да, есть. У них тоже, наверное, потребительские отношения в сексе.

Максим: – Такие же потребительские отношения в семьях, которые строятся по типу: ты мне зарплату, я тебе секс.

Доктор Кукк: – Это плохо, я женщинам говорю: секс не должен быть рычагом управления, манипуляции. Ты – хороший, тогда разрешаю в постель; ты плохой – доступ к телу закрыт, выгоняю. Это плохо. Это уже «звоночек»: надо разобраться, что вас держит вместе?

Максим: – А держат их вместе эти взаимовыгодные, торговые отношения, они оба принимают эти условия.

Доктор Кукк: – У меня есть двухтомник: всё, что сказано о любви – цитаты великих мыслителей и философов, начиная с античных времён, Средние века, Эпоха Возрождения, наше время. Мне было интересно узнать, что великие думали о любви. Я прочитал. Там говорилось, что любовь исчезает, когда начинают сравнивать, когда пытаются удержать, ведь любовь нельзя хранить, как деньги в банке. А по сути дела, формула любви очень простая, как арифметический пример в третьем классе: ЛЮБОВЬ – ЭТО ПРОСТОДУШИЕ, ЖЕЛАНИЕ ВИДЕТЬ И ЧУВСТВО ПОКОЯ.

К этому я бы ещё добавил, что когда человека любишь, то обязательно стараешься, чтобы он развивался, чтобы он рос как личность. Любовь – это свобода! Всё должно строиться на доверии, понимании и уважении.

Когда начинают сравнивать, контролировать, проверять, ревновать и так далее – тут начинаются проблемы.

Глава пятая – Власть как наркотик

Что у власти на фасаде,
Ясно видно только сзади.
Ежи Лец

Максим: – Доктор Кукк, в прошлом вы были депутатом городского собрания Таллинна, и вы знаете, что такое власть не понаслышке, а изнутри. После того, как ваши полномочия истекли, даже написали книгу под названием: Власть как наркотик. Не могли бы вы рассказать: Почему вы пришли к такому выводу? Что вы думаете о власти? Стали ли вы анархистом?

Доктор Кукк: – Да, действительно, из всех агентов зависимости власть – это самый сильный наркотик, очень трудно с ним справиться. И для этого есть основания. Нужно смотреть, как человек развивался. Если уже сформировались харизматические черты личности, но остались неудовлетворённости с детства в любви, и человек ищет самоутверждения уже в новых условиях, он идет во власть. И действительно, так происходит, что власть для него становится наркотиком. В одно и то же время были при власти Черчилль, Гитлер и Сталин. У Гитлера и у Сталина были проблемы с властью. Они упивались безграничной властью и смотрите, что

они натворили: миллионы погибших в ГУЛАГе и концентрационных лагерях. А у Черчилля не было проблем с властью и его англичане до сих пор уважают. Хотя Черчилль тот еще пройдоха, у него другие были минусы: известно, что Черчилль подзюкивал американцев сбросить атомную бомбу на Кремль. Вроде бы умный был, но свои интересы преследовал.

Было интересно изучить этот феномен власти во всех его проявлениях. Первая моя статья вышла в журнале «Смена» в серии «Власть как наркотик» и называлась «Синдром вахтёра». Была показана власть на мелком уровне. Что это за люди, что за личности, которые решают: пушу-не пушу. Я пытался понять, что это за структура личности.

Следующая статья про власть на уровне среднего руководителя. Разные бывают руководители. Хороший руководитель тот, кто имеет организаторские способности, несет ответственность, руководит процессом, умеет потребовать от каждого члена своей организации, фирмы, сообщества, может справедливо потребовать ответственно относиться к делу. Другой тип – авторитарный лидер, руководитель-самодур. У него совсем другая атмосфера в коллективе: формируются приближённые, которые руководителю такого типа пытаются показать свою лояльность во всём и начинают ябедничать, сплетничать; развивается нездоровая конкуренция за «право быть обласканным» со стороны шефа, и атмосфера в таких коллективах складывается очень неприятная.

Там возникают разные конфликты и, в конце концов, руководство так или иначе складывает свои полномочия от того, что атмосфера ненормальная, нездоровая и отдача от такого коллектива, где власть держит в своих руках самолично один человек, который оказывает давление через контроль, постоянные требования, оскорбления, через позицию, что он всегда прав, в конечном итоге, эти организации заканчивают довольно быстро.

Потом вышла статья: анализ власти на высшем уровне. Я проанализировал биография очень многих тиранов: тираны античного времени, тираны средних веков, тираны нашего времени. Власть на высшем уровне, вот где, действительно, я увидел власть как наркотик; привел множество примеров как упиваются властью. Рассмотрел, откуда эти личности появляются, из каких они семей, кто их родители и как прошло детство, взросление, как и что повлияло на формирование их личности.

Одна московская журналистка написала статью с вредными советами для родителей, о том, как вырастить тирана в своей семье. Учила воспитывать их, ссылаясь на мои статьи. Но действительно, можно упомянуть две взаимоисключающие позиции родителей: с одной стороны, безвольный отец, абсолютно не имеющий никакого голоса, а с другой стороны, властная мать, которая любит своего ребёнка беспрельдно, атмосфера вседозволенности для сына или дочери, а также завышенные требования и жестокость: бьет без

пощады и требует абсолютного подчинения.

И ещё один фактор: очень сильная связь ребёнка с такой матерью – властной, жесткой. На словах одно, а в делах другое – требует подчинения, подавляя ребёнка, и, конечно, здоровая личность не может развиваться в этих условиях, стержень личности искривляется, он подвергается эрозии, и за счёт этого вырастают тираны.

Охранники и вахтеры – люди разные, среди них много добрых, дисциплинированных, добросовестных людей. Но сегодня тема не о «лучших в профессии». Речь идет именно об особом психологическом типе людей, страдающих синдромом «вахтера-охранника», часто не имеющих отношения к вышеназванным специальностям и роду деятельности.

Люди с синдромом «охранника-вахтера» – это армия пассивных и равнодушных циников и лицемеров, независимо, есть ли у них дисплеи, подключенные к камерам наблюдения, проходная, охраняемая территория или форменная фуражка. Каждый из них – это целый кладезь зависимостей: ТВ-зависимости, властной, алкогольной, никотиновой или кофеиновой зависимости, а может что-то еще прилагаться к этому синдрому.

ТВ-наркотик

ТВ-программы дают иллюзию социальной активности (я в курсе событий), информированность, общий кругозор и культурное времяпрепровождение. Главное на посту: один глаз открыт – смотрит ТВ, а другой – спит. Постоянно включенный телевизор у людей с синдромом «вахтера-охранника» наподобие допинга-кофеина, и очень многие обнаруживают в этом зависимостное пристрастие. На какой именно крючок электронного наркотика попадают представители этого типа – не важно. Одни всеядны, другие зависают на сериалах, третьи – на ток-шоу, четвертые – на реалити-шоу. Человек социально пассивный подбирает ТВ-жвачку себе сам.

Власть

Люди пассивные по жизни, ничего не сумевшие достичь, в том числе и реализовать себя, но им повезло, им достался пульт охраны, проходная или турникет у двери, а это самая маленькая, но власть: хочу – пущу, хочу – не пущу, сделаю – не сделаю замечание; имеет право воспитывать и призывать

к порядку любого понравившегося или не понравившегося. Маленькая «порция» власти, для такого человека, как наркотик, как насвай (наркотик, распространенный в Средней Азии) за губой.

В немецком триллере «Эксперимент» (Das Experiment, 2001) режиссера Оливера Хершбигеля рассказывается о чудовищном научном эксперименте, где случайным образом кому-то из добровольцев достается роль надзирателя, а кому-то роль заключенного без объяснения правил, и герои картины начинают себя вести соответствующим образом. Этот фильм-метафора об адской машине порабощения-истребления себе подобных, которая может быть спрятана у каждого в глубине подсознания. У многих при любых условиях эта машина не срабатывает – устройство души не позволяет. Синдром «вахтера-охранника» держит эту машину наготове.

В соответствии с принципом Питера человек продвигается по службе, пока не достигнет высшей точки своей некомпетентности... Для многих социально-пассивных и равнодушных людей место «охранника-вахтера» – наивысший предел мечтаний, та самая точка некомпетентности (при деле и ни за что не отвечаешь; при этом еще и денежки капают), когда ты можешь всякому еще и указать место.

Как известно: равнодушие – мать всех пороков. По это-

му поводу гениально высказался граф Лев Толстой: «Чтобы жить честно, надо рваться, путаться, биться, ошибаться, начинать и бросать, и опять начинать, и опять бросать, и вечно бороться и лишаться. А спокойствие – душевная подлость».

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.