



# СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>ГЛАВА 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ.....</b>                            | <b>13</b> |
| <b>ГЛАВА 2. НЕМНОГО ТЕОРИИ.....</b>                             | <b>20</b> |
| Протагор .....  | 22        |
| Сократ .....  | 26        |
| Аристипп и Диоген .....   | 36        |
| Эпикур .....  | 40        |
| Психологические функции наслаждения .....                       | 52        |
| Наслаждение лечит .....   | 53        |
| Наслаждение защищает от неприятностей .....                     | 54        |
| Люди в хорошем настроении достигают большего в жизни .....      | 55        |
| Способность наслаждаться улучшает межличностные отношения ..... | 56        |

|   |           |
|---|-----------|
| Немного свежих нововведений в психологии и психотерапии ..... | 56        |
| Источники счастья и благополучия .....                        | 60        |
| <b>ГЛАВА 3. ЧТО МЕШАЕТ НАСЛАЖДЕНИЮ? .....</b>                 | <b>62</b> |
| Некоторые заблуждения относительно наслаждения .....          | 63        |
| Наслаждение стоит больших денег .....                         | 64        |
| Чем больше — тем лучше. Малым не насытишься .....             | 65        |
| Злоупотребление субстанцией .....                             | 66        |
| Не всем дано быть счастливыми .....                           | 67        |
| Там хорошо, где нас нет. Раньше было лучше .....              | 68        |
| Перфекционизм .....   | 68        |
| Потребительство .....   | 69        |
| Некоторые опасности, связанные с наслаждением .....           | 70        |
| <b>ГЛАВА 4. ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ .....</b>                     | <b>72</b> |
| Общая характеристика программы .....                          | 72        |
| Принципы поведенческого тренинга наслаждения .....            | 73        |
| Цели и задачи тренинга .....                                  | 75        |
| Знание и понимание правил наслаждения .....                   | 76        |
| Позитивная фокусировка внимания .....                         | 76        |
| Умение получать наслаждение отдельных ощущений .....          | 76        |
| Позитивное отношение к себе и окружающим .....                | 77        |
| Забота о себе .....   | 78        |
| Тренировка действий, ведущих к наслаждению .....              | 78        |

|   |           |
|---|-----------|
| Постановка и достижение целей, доставляющих наслаждение .....   | 79        |
| Принятие действий и переживаний, доставляющих наслаждение ..... | 79        |
| Принятие трудностей и аскетизм .....                            | 80        |
| Название программы .....  | 80        |
| Тренинг наслаждения в группе — нелегкое дело .....              | 81        |
| Методы тренинга наслаждения .....                               | 83        |
| Фокусировка внимания на позитивном .....                        | 83        |
| Когнитивное переструктурирование .....                          | 84        |
| Моделирование .....   | 85        |
| Сукцессивное формирование навыков наслаждения .....             | 86        |
| Поведенческая тренировка .....                                  | 86        |
| Бихевиоральная психодрама .....                                 | 87        |
| <b>Знакомство в группе .....</b>                                | <b>90</b> |
| Знакомство участников .....                                     | 90        |
| Знакомство с программой .....                                   | 92        |
| <b>Правила наслаждения .....</b>                                | <b>96</b> |
| Наслаждение требует времени .....                               | 97        |
| Наслаждению служит повседневная жизнь .....                     | 98        |
| Каждому — свое .....  | 98        |
| Само собой наслаждение не приходит .....                        | 99        |
| Позвольте себе наслаждаться .....                               | 99        |
| Чем меньше, тем больше .....                                    | 100       |
| Опыт предшествует наслаждению .....                             | 100       |

|  |            |
|--|------------|
| Наслаждение внутри нас .....                                 | 101        |
| Разделенное наслаждение — наслаждение вдвойне .....          | 101        |
| Наслаждению надо учиться.....                                | 102        |
| <b>Кирпичики наслаждения.....</b>                            | <b>103</b> |
| Запахи .....   | 104        |
| Прикосновения .....  | 110        |
| Вкус .....   | 120        |
| Зрительные образы .....                                      | 125        |
| Приятные звуки .....   | 129        |
| Промежуточное обсуждение.....                                | 131        |
| <b>Ниши наслаждения .....</b>                                | <b>133</b> |
| <b>Удовольствие в мыслях .....</b>                           | <b>138</b> |
| Переписанная биография .....                                 | 139        |
| Оптимизм — приятная штука .....                              | 143        |
| Теория оптимизма М. Селигмана .....                          | 144        |
| Стресс и неудачи — основа успеха .....                       | 154        |
| Позитивная оценка развития .....                             | 157        |
| Позитивная реакция на критику<br>и вербальную агрессию ..... | 160        |
| Хорошее в плохом .....                                       | 166        |
| Поиск наилучшей альтернативы .....                           | 169        |
| Принятие похвалы .....                                       | 170        |
| Самоподкрепление .....                                       | 172        |
| <b>Наслаждение в действиях .....</b>                         | <b>174</b> |
| <b>Наслаждение в людях .....</b>                             | <b>179</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Умение сказать «да» .....</b>                               | <b>182</b> |
| Позитивные планы .....   | 182        |
| Социально-когнитивная теория Джулиана Роттера .....            | 186        |
| <b>Время и межличностное пространство наслаждения .....</b>    | <b>196</b> |
| <b>Социальная компетентность наслаждения .....</b>             | <b>198</b> |
| Наслаждение на работе .....                                    | 201        |
| <b>Доказанная эффективность .....</b>                          | <b>212</b> |
| Тренинг наслаждения в индивидуальном<br>консультировании ..... | 214        |
| Заключение .....   | 217        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>  | <b>220</b> |
| <b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>  | <b>229</b> |

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ НАСЛАЖДЕНИЯ

То, что человек, как любое живое существо, стремится к приятным предметам и занятиям, избегает или боится неприятных, — факт совершенно банальный и очевидный не только для психологов. Более того, стремясь к удовольствию, человек в состоянии переносить довольно длительные периоды неудовольствия и заниматься малоприятными для него вещами. Удовольствие выполняет очень важную для всего человечества и каждого его члена функцию управления деятельностью — оно управляет активностью человека, заставляет жить и меняться, приспосабливаясь к физическому и социальному окружению. Удовольствие не безгранично и имеет неприятное свойство угасать с течением времени. Чтобы наслаждаться жизнью, человек вынужден менять объекты удовольствия, а это удается, если он обладает способностью получать удовольствие от множества вещей (стимулов удовольствия) или отдельных их качеств, от собственных действий и их результатов.

Данный комплекс способностей является целью эутимной терапии и тренинга наслаждения. Само же наслаждение результируется из множества повседневных удовольствий. Далее по тексту два термина — «удовольствие» и «наслаждение» — мы будем использовать как синонимы, подразумевая, что способность к наслаждению является более обобщенной и генерализованной поведенческой характеристикой.

С индивидуальной точки зрения именно удовольствие позволяет человеку различать позитивные и негативные чувства, при участии разума (но на основе прошлого или будущего удовольствия) осуществляет выбор и оценку поведенческих альтернатив.

Оставив философию и этике обсуждение вопросов морали, попробуем проанализировать психологические предпосылки тренинга наслаждения. Обобщая пятнадцатилетний опыт применения «Маленькой школы удовольствия»<sup>1</sup>, Райннер Лутц сформулировал ряд доводов в пользу тренинга наслаждения, которые мы позволим себе дополнить, прокомментировать и проиллюстрировать примерами.

## НАСЛАЖДЕНИЕ ЛЕЧИТ

С давних пор известно, что позитивные эмоции, удовольствие и хорошее настроение как минимум способствуют быстрому выздоровлению соматических и психических больных, а иногда сами по себе становятся признаком здоровья.

Весь опыт использования асимптоматической психотерапии свидетельствует о том, что переориентация внимания человека с болезненных событий и явлений на события и явления, доставляющие удовольствие, ведет к улучшению здоровья. Концентрация внимания не на симптоме, а на

---

<sup>1</sup> Вариант тренинга наслаждения (см.: Lutz, 1996).

альтернативных приятных объектах в большинстве случаев значительно улучшает самочувствие клиентов.

Тщательно проверено и обосновано также применение эутимного подхода в лечении психиатрических заболеваний, причем не только депрессивных и фобических расстройств (Kopenhofer, Lutz, 1984), но и такого сложного в отношении терапии заболевания, как шизофрения.

## НАСЛАЖДЕНИЕ ЗАЩИЩАЕТ ОТ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Кроме позитивного влияния на здоровье, при наличии болезненных симптомов, способность получать удовольствие имеет большое профилактическое значение. Люди, чье внимание сосредоточено на позитивном, меньше реагируют на болезненные стимулы и соответственно в большей степени защищены от их воздействия. Да и сами неприятности с ними происходят реже.

Наше восприятие тесно связано с нашими действиями. Образно, в деталях представив себе неприятность и сосредоточив внимание на ее сигналах, мы повышаем вероятность того, что она случится в реальности. И наоборот: вообразив себе удовольствие, способствуем его осуществлению в реальной жизни.

Купив новые туфли на шпильке, девушка может просто наслаждаться вниманием юношей и получать от этого удо-

вольствие. А может сосредоточиться на мысли о том, как бы не угодить тонким каблуком в водосточную решетку и не сломать его, спускаясь по лестнице. В первом случае она получит внимание, во втором — сломанный каблук.

Люди, которые верят в себя, часто переоценивают вероятность успеха в делах, однако переоценка шансов на успех приводит к тому, что они чаще его добиваются<sup>1</sup>.

## ЛЮДИ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ ДОСТИГАЮТ БОЛЬШЕГО В ЖИЗНИ

Ни для кого не секрет, что в хорошем настроении люди лучше работают и достигают больших успехов. Получая удовольствие от успешной и продуктивной работы, они берутся за более сложные задачи и решают их, получая новые поводы для удовольствия.

Люди, ценящие себя, обычно уважают и окружающих, за редкими персонами, которых психологи называют нарциссическими личностями (во всем нужно знать меру). Доброжелательно настроенные, любящие свое дело профессионалы вызывают симпатию у клиентов, отчего их количество растет, как и доход, особенно если извлечение прибыли не становится самоцелью.

---

<sup>1</sup> Подробные сведения об этом механизме можно найти, познакомившись с теорией самоэффективности Альберта Бандуры (Бандура, 2000).

## **СПОСОБНОСТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ УЛУЧШАЕТ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Разделенное наслаждение — наслаждение вдвойне, поэтому в приятное занятие часто вовлекаются окружающие, что ведет к росту взаимной симпатии в кругу людей, способных получать удовольствие от жизни.

Если бы в дело не вмешивались суровые реальности жизни и люди, не способные к наслаждению, вероятно, тренинг наслаждения никому не понадобился бы. Но, к сожалению, существует немало помех на пути к счастливой жизни.

Всем известны люди, одно присутствие которых оживляет компанию, вносит динамику и заставляет время течь быстрее. Они умеют наслаждаться компанией и жизнью. Всем также известны мрачные и подозрительные типы, от которых веет холдом, способные убить любую радость. Таким людям имеет смысл поучиться веселью.

## **НЕМНОГО СВЕЖИХ НОВОВВЕДЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

Счастье, эйфория, кайф, наслаждение и чувство благополучия сравнительно недавно стали объектом пристального внимания психологии. Довольно долго психологи изучали боль, стыд, страдание и стресс, пытаясь найти верные пути избавления от неприятных чувств и предотвращения

трагических переживаний. Центрирование внимания научной общественности на негативе, болезненных симптомах дало огромный пласт знаний о причинах страданий и путях выхода из психологического тупика боли, депрессии, апатии и ангедонизма (неспособности получать удовольствие). Фruстрация и выход из нее, копинг-стратегии, химические способы предотвращения боли и страданий изучались с точки зрения объяснения причин, предотвращения или купирования. На данном пути возникли хорошо проверенные алгоритмы действий. Но стоит ли ограничиваться только этими методами? Дают ли они счастье, формируют ли чувство благополучия и здоровый оптимизм? Вопрос риторический.

Концентрация внимания психотерапевтов на признаках психических болезней, критерии которых постоянно меняются, неизбежно приводит к необходимости их классификации и выделения диагностических признаков, часто имеющих весьма расплывчатый характер.

Уже с самого основания поведенческой психотерапии все начало выглядеть совсем иначе. Кэнфер и Саслоу (1965) в своей статье под названием «Анализ поведения как альтернатива диагностической классификации» указали на то, что, помимо фиксации и анализа ошибочных, вызывающих страдания аспектов поведения, следует уделять внимание и диагностировать успешные и доставляющие удовольствие модели поведения, вызывающие чувство благополучия и наполненной смыслом жизни. Внимание психотерапевтов предлагалось направить на признаки,

условия и особенности поведения, которые обеспечивают чувства благополучия, собственной ценности, радости и удовольствия от жизни.

Важный импульс к изменению моделей мышления и действий психотерапевтов придало движение «Позитивной психологии и психотерапии», инициированное в то время президентом Американской психологической ассоциации (АПА) Мартином Селигманом. Девизом Движения позитивной психологии стали его слова: «Психология — это не только изучение болезней, дефектов, слабых мест. Это еще и наука о счастье, силе и добродетели» (Seligman, 2002). Психологов он и его соратники призывали нацелить свою работу на изучение и формирование чувства собственного благополучия, счастья и удовлетворенности жизнью, гордости, радости, а также конструктивного образа мышления (оптимизма, надежды, доверия). Чуть позднее к этому перечню были добавлены общественные ценности, такие как ответственность, альтруизм, толерантность, душевная доброта и бескорыстие.

В Германии целые исследовательские коллективы занялись изучением чувства собственного благополучия и социальной компетентности, что рассматривалось как важная часть «качественной жизни». Между этими двумя понятиями часто не видели разницы, подразумевая, что чувство благополучия, ощущения счастливой и наполненной смыслом жизни и есть самый важный показатель и параметр качества жизни. Существенными стали признаваться точное определение и диагностика психологи-

ческих ресурсов здоровья (в противовес психологическим дефицитам).

Однако неизбежно возникла проблема разграничения психологического благополучия, удовлетворенности жизнью и жизненных (психологических) ресурсов. Также стало обычным делом разделение психического, материального и физического благополучия, ранее считавшихся неразделимым целым. Идея достижения психического благополучия посредством избавления от физических, материальных или душевных страданий вновь оказалась поставлена под сомнение.

Психическое здоровье в целом стало пониматься как довольно сложный и многокомпонентный концепт. Его изучение привело к появлению нескольких более или менее сложных схем, все более сложных и многогранных, но неизбежно включавших в себя чувство собственного благополучия. Да и само благополучие начали рассматривать не только в эмоциональном контексте, но и добавлять социальные аспекты, такие как уважение и принятие других людей; вера в то, что общество предоставляет достаточные возможности для ничем не ограниченного личного развития, и в то, что собственные жизнь и свершения полезны для общества, будут оценены им по заслугам; социальная интеграция и убеждение, что социальные аспекты существования логичны, осмыслены и предсказуемы (Riff & Singer, 2002).

Счастье и благополучие, в свою очередь, привлекли внимание государственных и бюрократических структур.

Счастье населения (избирателей) начало заботить чиновников здравоохранения и образования, привлекло внимание бизнесменов и финансистов. Актуальным стало изучение факторов счастья и благополучия.

## Источники счастья и благополучия

Совершенно неожиданно социологические и экономические международные организации стали использовать разные индексы счастья для оценки как национального благополучия, так и эффективности деятельности правительственные структур. Подсчеты национальных индексов счастья вызвали широкий политический резонанс — в связи с тем, что неплохо экономически развитые страны по индексам счастья занимали далеко не призовые места. Международные исследования «Индекса счастья» из года в год показывают, что валовый национальный продукт (попросту говоря — деньги) не является определяющим фактором, как и уровень здоровья, состояние экологии и здравоохранения, хоть эти факторы счастья и благополучия нельзя сбрасывать со счетов. Цитируя ряд эмпирических исследований, Майкл Аргайл и Андреа Абель-Брэм (Аргайл, 2003; Abele, Becker, 1994) со всей очевидностью показывают, что абсолютно измеренный уровень материального благополучия хоть и связан незначительной корреляционной связью с чувством счастья и благополучия, но не может рассматриваться в качестве наиболее существенного его компонента, особенно в длительной временной перспективе. Изменения уровня счастья после,

например, большого выигрыша в лотерее или значительных материальных потерь спустя время возвращаются к прежнему, относительно стабильному для индивида уровню счастья (Аргайл, 2003, с. 162–163). То же можно сказать о других жизненных горестях и радостях. Влияние внешних факторов, таких как здоровье, доход и гендер, на чувство благополучия и счастья Аргайл оценил лишь в 15 %. В корреляционных исследованиях лаборатории Абель-Брэм чувство благополучия значимо коррелировало лишь с физическим здоровьем.