

---

В.Ромек, Е.Ромек

# ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ

СПб.: "Речь", 2003

---

## Введение

### Глава 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ

#### АСИМПТОМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ И ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ

### Глава 2. НЕМНОГО ТЕОРИИ

#### ЭУТИМНАЯ ТЕРАПИЯ: АНТИЧНЫЕ КОРНИ. АПОЛОГИЯ ЭПИКУРА

Протагор  
Сократ  
Аристипп и Диоген  
Эпикур

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ НАСЛАЖДЕНИЯ

Наслаждение лечит  
Наслаждение защищает от неприятностей  
Люди в хорошем настроении большего достигают в жизни  
Способность наслаждаться улучшает межличностные отношения

### Глава 3. ЧТО МЕШАЕТ НАСЛАЖДЕНИЮ?

#### НЕКОТОРЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО НАСЛАЖДЕНИЯ

Наслаждение стоит больших денег  
Чем больше - тем лучше. Малым не насытишься  
Злоупотребление субстанцией  
Не всем дано быть счастливыми  
Там хорошо, где нас нет. Раньше было лучше

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**  
**ПОТРЕБИТЕЛЬСТВО**  
**НЕКОТОРЫЕ ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НАСЛАЖДЕНИЕМ**

### Глава 4. ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Принципы поведенческого тренинга наслаждения  
Цели и задачи тренинга  
Название программы

Тренинг наслаждения в группе - нелегкое дело  
Методы тренинга наслаждения

## **ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ**

Знакомство участников  
Знакомство с программой  
Личные цели участников  
Правила группы

## **ПРАВИЛА НАСЛАЖДЕНИЯ**

Наслаждение требует времени  
Наслаждению служит повседневная жизнь  
Каждому - своё  
Само собой наслаждение не приходит  
Позволь себе наслаждаться  
Чем меньше, тем больше  
Опыт предшествует наслаждению  
Наслаждение внутри нас  
Разделенное наслаждение - наслаждение вдвойне  
Наслаждению нужно учиться

## **КИРПИЧИКИ НАСЛАЖДЕНИЯ**

Запахи  
Прикосновения  
Вкус  
Зрительные образы  
Приятные звуки  
Промежуточное обсуждение

## **НИШИ НАСЛАЖДЕНИЯ**

### **УДОВОЛЬСТВИЕ В МЫСЛЯХ**

Переписанная биография  
Оптимизм - приятная штука  
Стресс и неудачи - основа успеха  
Позитивная оценка развития  
Позитивная реакция на критику  
Хорошее в плохом  
Поиск наилучшей альтернативы  
Принятие похвалы  
Самоподкрепление

## **НАСЛАЖДЕНИЕ В ДЕЙСТВИЯХ**

### **НАСЛАЖДЕНИЕ В ЛЮДЯХ**

### **УМЕНИЕ СКАЗАТЬ "ДА"**

Позитивные планы  
Социально-когнитивная теория Джулиана Роттера

## **ВРЕМЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО НАСЛАЖДЕНИЯ** **СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ НАСЛАЖДЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. Правила группы
2. Правила наслаждения
3. Критерии цели, создающей удовольствие
4. Критерии цели, не приносящей удовольствие

Упражнения

Литература

---

---

## Введение

*Если ты родился не в той стране и не в то время, то это вовсе не повод к тому, чтобы быть несчастным.*

Однажды ко мне (Владимиру Ромеку) на прием пришел элегантно одетый, уверенно державшийся мужчина с жалобами на плохое настроение, тоску и депрессию. Несмотря на внешнее благополучие, собственное существование казалось ему серым и неинтересным.

"Хотите что-нибудь изменить в своей жизни?" – спросил я. "Нет, – ответил он. – Хочу научиться получать удовольствие от жизни, которой живу".

Итак, жизнь его была благополучной, но не доставляла ему удовольствия. Тысячи людей, наверное, хотели бы иметь хорошее здоровье, интересную работу, высокую зарплату, жену, детей, вряд ли кто-нибудь отказался бы от новой машины и просторного уютного дома. Все это у моего клиента было. *Его жизнь была благополучной, но не доставляла ему удовольствия.*

Мы договорились ничего не менять в его жизни. Мы решили научиться получать от нее удовольствие. Научиться наслаждаться тем, что есть.

Было, конечно, много сомнений относительно того, возможно ли это вообще. Мы проверили. И у нас получилось.

Получилось больше обращать внимание на то, что доставляло удовольствие моему клиенту *раньше*, и на то, что нравится *другим* людям. Он научился получать удовольствие от простых вещей – тепла, запаха, вкуса, цвета и звука. Он оценил удовольствие, доставляемое непростыми вещами. Было трудно, но он научился радоваться завершению дел, которые уже давно "лежали грузом на душе". Он научился наслаждаться не только благополучной, но и сложной, а порой непредсказуемой и жестокой жизнью.

Помог нам (ему и мне) в этом тренинг наслаждения, программу которого вы держите в руках. За время существования этой программы через тренинг наслаждения прошло много людей. Некоторые из них предлагали что-то свое, другие в чем-то сомневались, третьи с чем-то не соглашались. Мы много спорили, но, поверьте, сами эти споры доставляли нам удовольствие. В ходе нашего сотрудничества родилось несколько афоризмов, которые приведены в книге. С обсуждения одного из них мы обычно начинаем нашу работу. Сейчас

уже трудно сказать, кто первый произнес: "Если ты родился не в той стране и не в то время, то это совсем не повод к тому, чтобы быть несчастным", но все, кто прошел тренинг наслаждения, убеждены: это правда!

Над книгой мы, Владимир Ромек и Елена Ромек, работали вместе, поэтому мы везде пишем "мы" и лишь изредка, когда это кажется нам важным, указываем, о ком из нас идет речь. Надеемся, это не мешает чтению.

Мы хотим поблагодарить в первую очередь людей, научивших нас получать удовольствие от учебы, отдыха, работы, общения и множества других занятий, несмотря на трудности, с которыми эти занятия связаны. Мы благодарны доктору Райнеру Луцу за его готовность делиться опытом, идеями, за страсть к наслаждению и его тренировке.

Благодарим также всех участников групп тренинга наслаждения за сотрудничество и новые идеи, участие и встречи, за поддержку и взаимопонимание.

---

---

## Глава 1

### ***НЕМНОГО ИСТОРИИ***

В большей или меньшей степени люди всегда учили детей радоваться жизни и получать удовольствие от различных ее проявлений. Целые философские школы концентрировались на важности умения наслаждаться в жизни человека и общества. Странно, но утверждение о том, что человек достоин счастья и радости, удовольствия и наслаждения, до сих пор часто вызывает скрытый или явный протест в душах многих наших современников. И они не одиноки. В истории и в жизни каждого из нас достаточно примеров осознанного стремления доставить как можно большему количеству людей боль, устыдить, напугать, обвинить и обидеть. Часто создается впечатление, что есть люди, которые удовольствие видят именно в несчастье окружающих. Но это – лишь новый повод к тому, чтобы научить этих людей получать удовольствие тогда, когда хорошо окружающим, радоваться наслаждению других так же, как если бы удовольствие получали они сами.

Боль и страдания, несчастье и болезнь – с этими неприятными вещами человечество борется уже давно и безуспешно. Но часто бывает недостаточно вылечить человека, избавить его от боли, нужно еще и научить человека радоваться жизни. Иными словами, болезнь и несчастье вполне могут сосуществовать с радостью и удовольствием, и не всегда уменьшение боли автоматически означает прирост радости и хорошего настроения. История разработки программ тренинга наслаждения и опыт экспериментального исследования эффективности его использования свидетельствуют о том, что умение получать удовольствие от жизни позитивно сказывается на физическом и психическом здоровье человека, на благополучии его семьи, на результатах труда. Человек, который хорошо себя чувствует, пребывает в хорошем настроении, лучше работает, поднимает настроение у окружающих, реже болеет и менее склонен к агрессии и деструкции. Иными словами, есть все основания учить людей наслаждаться жизнью, радоваться происходящему с ними и вокруг них.

Странно, что такая простая мысль долгое время не приходила на ум психологам и психотерапевтам. Симптоматический и каузально ориентированный подходы в психотерапии до сих пор занимают главенствующее место как в структуре психологической помощи, так и в повседневной жизни. Психологи чаще анализируют причины возникновения психических отклонений и их симптомы, вместо того чтобы учить клиентов свободной от симптомов жизни. Родители чаще учат детей замечать ошибки и неприятности и значительно реже приучают радоваться любому моменту и видеть позитивное в других и в мире.

Вероятно, здесь следует пояснить различие, которое существует между каузальным, симптоматическим и асимптоматическим подходами к психологической помощи.

## АСИМПТОМАТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПСИХОТЕРАПИИ И ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ

Развитие психотерапии как таковой было связано с многочисленными попытками врачей-психоаналитиков найти причины возникновения психических нарушений. Часто для этого приходилось надолго погружаться в анализ скрытых в подсознательном ранних травм и несчастий, уходить далеко в прошлое и там искать боль и страдание, которые мешают жить взрослому человеку. Были детально разработаны и получили широкое признание в обществе способы выяснения причин, ведущих к страданиям. На многие года каузальный (причинный) подход стал стандартным методом психологической помощи. Однако было и много сомневающихся в том, что выявление причинно-следственных связей в психике человека вообще возможно. Слишком сложно устроена психика, слишком много взаимосвязей и взаимозависимостей в ней – настолько много, что часто установить причину того или иного следствия очень и очень затруднительно.

Несмотря на эти сомнения, лишь в 50-е годы XX века появилось новое направление в психотерапии, которое составило реальную конкуренцию психоанализу. Это поведенческая (бихевиоральная) терапия. Психотерапевты поведенческой школы сконцентрировались на изучении симптомов психических нарушений на уровне реально наблюдаемого поведения. В основу терапии была положена идея о том, что устранение или замещение болезненных симптомов вполне возможно произвести без знания их причин, оставшихся в далеком прошлом. С опорой на достижения экспериментальной психологии были разработаны ориентированные на симптом методы психотерапии. Споры об эффективности каузального и симптоматического подходов в психотерапии с переменным успехом продолжаются и сейчас.

Параллельно развивалось, конечно, и множество других методов психотерапии. Мы не будем здесь подробно останавливаться на их анализе, лишь отметим, что часть из них, такие как, например, танцевальная терапия или терапия творческим самовыражением, вообще не концентрировались на причинах и симптомах. В качестве механизма психотерапевтического вмешательства использовалась замещающая деятельность, не имеющая отношения ни к первому, ни ко второму. Часто такие способы психотерапии называют асимптоматическими (несимптоматическими).

В рамках поведенческой (бихевиоральной) терапии и тренинга асимптоматический подход появился сравнительно недавно в виде тренинга удовольствия (наслаждения).

В том, что именно поведенческая терапия дала толчок развитию тренинга наслаждения, нет ничего странного. В работах одного из основателей этого подхода – Берреса Ф. Скиннера – было убедительно показано, что подкрепление и связанные с ним положительные эмоции приводят к развитию, приобретению новых навыков и формируют инициативу в социальных контактах и качество, которое позже было названо психологами мотивацией достижения [1]. Уже на заре развития поведенческой терапии общее и целенаправленное подкрепление

признавалось центральным методом этой формы психотерапии, методом, не имеющим никаких противопоказаний и абсолютно безболезненным. Позже обучение навыкам целенаправленного подкрепления стало центральным пунктом многих программ тренинга родителей и воспитателей.

Но, к сожалению, сегодняшняя реальность такова, что в практике воспитания превалируют штраф, критика, наказание и дети очень прочно усваивают именно аверсивные, негативные способы управления собой и другими. Массированное самонаказание и привычная, а часто и навязчивая, самокритика скрывают от сознания человека то позитивное, что, без сомнения, есть в каждом его поступке, в каждом мгновении жизни, в каждом из окружающих его людей.

В 80-е годы XX века немецкий психолог Райнер Лутц обратил внимание на то, что релаксационные упражнения, расслабления часто вызывают у человека некоторый комплекс приятных чувств, повышают настроение, особенно в том случае, если обращать внимание на приятные ощущения, связанные с релаксацией. Лутц предложил руководству университетской клиники применить релаксационные упражнения при лечении депрессивных расстройств. Эта его идея очень удивила врачей. Им казалось совершенно бессмысленным использовать релаксацию для лечения людей, и без того потерявших инициативу и волю к жизни. Лутц же настаивал на том, что приятные ощущения, связанные с релаксацией, помогут депрессивным больным вспомнить приятные моменты их жизни, улучшат их эмоциональное состояние. Руководство клиники решило пойти на эксперимент, и эксперимент удался. Умение извлекать удовольствие из спокойствия и отсутствия инициативы действительно помогло многим. Коллега Луца из Южной Германии психолог Штойер применил тот же подход (фактически тренинг наслаждения) в лечении молодых людей, которым недавно был поставлен диагноз "шизофрения". Этот опыт дал положительные результаты, и с тех пор тренинг наслаждения получил очень широкое распространение. Его используют в терапии алкоголизма, депрессии, сексуальных расстройств, неуверенности в себе, применяют в общесоматических клиниках для облегчения мучений людей, страдающих от невыносимых болей, для безнадежно больных. За последние двадцать лет тренинг наслаждения заслужил статус стандартной программы поведенческой психотерапии, признанной многими официальными структурами системы образования (за рубежами России).

В 1983 году для обозначения позитивных эмоций, мыслей и моделей поведения, то есть тех, которые собственно и составляют цель тренинга наслаждения, Райнер Лутц предложил термин "эутимное поведение". [2] Под эутимным поведением с той поры понимаются все мысли, действия и чувства, которые "приятны душе" и хороши для человека. Позже термин был распространен на целый ряд методов поведенческой психотерапии, и под "эутимной терапией" стали понимать приемы, ориентированные на развитие навыков поведения, приносящего удовольствие клиенту и окружающим его людям. Тренинг наслаждения на сегодняшний день служит наиболее часто используемым и хорошо себя зарекомендовавшим методом эутимной терапии.

Эутимная терапия – вид поведенческой психотерапии, ставящий своей целью развитие когнитивных и поведенческих приемов получения удовольствия и достижения хорошего самочувствия.

Этот тренинг уже помог найти радость в жизни многим и многим людям за рубежом и вполне достоин того, чтобы использовать его для помощи нашим соотечественникам. Конечно, так

же как и в других подходах, тренинг наслаждения базируется на ряде философских, психологических и методических оснований.

---

---

## Глава 2

### **НЕМНОГО ТЕОРИИ**

Итак, тренинг наслаждения основан на определенных, не всегда однозначных, философских и психологических, теоретических и экспериментальных соображениях. Вообще, все, что связано с наслаждением, вызывает живой интерес людей и часто ведет к жарким спорам. Участники групп тренинга наслаждения тоже не всегда сходятся во мнениях относительно роли и места наслаждения в их жизни.

Тем важнее нам самим определиться в позициях относительно этой захватывающей темы.

### **ЭУТИМНАЯ ТЕРАПИЯ: АНТИЧНЫЕ КОРНИ. АПОЛОГИЯ ЭПИКУРА**

"Я не раз слышал от Джордано в моем доме, что нет наказания за грехи. Еще он говорил, что для добродетельной жизни достаточно не делать другим того, чего не желаешь самому себе" [3], – писал в одном из трех своих доносов Святой Инквизиции Дж. Мочениго. Бруно "рассуждал о плотских вещах и говорил, что церковь совершает грех, запрещая женщин, ибо с ними можно иметь дело, не впадая в грех...", – добавлял он, словно разъясняя преступный смысл сказанного. Обвинение не заставило себя долго ждать: "эпикурец по образу жизни" [4]. В 1592 году от Рождества Христова одного этого было достаточно, чтобы отправить человека на костер.

С тех пор прошло много времени. Век гениев (XVII) сменился Веком Разума (XVIII), оба они уступили историческое пространство Индустриальной Эпохе (XIX), по миру прокатились волны феминизма, борьбы за гражданские права, отгремела сексуальная революция, движения за толерантность, политкорректность и мультикультурность, близится к завершению процесс "деконструкции всех традиционных ценностей". Словом, огонь костров – этот решающий аргумент поборников общественной нравственности – "проповедникам наслаждений" больше не грозит.

Тем не менее эпикуреизм и в наши дни ассоциируется если не со смертным грехом, заслуживающим кары небесной, то с *эгоистическим асоциальным* образом жизни, нацеленным исключительно на плотские удовольствия. У современных людей имя Эпикура чаще всего вызывает ту готовую к моментальной трансформации в осуждающее выражение лица насмешливо-вождедеющую улыбку, которой они реагируют на сообщения о стрип-шоу, легализации браков гомосексуалистов, курение марихуаны и т. п. "Если Бога нет, значит, все позволено" – вот что такое эпикуреизм. Огромную роль в культивировании этого представления – неверного при всей его распространенности – сыграло христианство, претендовавшее в пору своего утверждения на спасение человечества от греха и разврата, в которых якобы погрязли образованные язычники античности.



Что ж, попробуем выяснить, к каким именно удовольствиям призывал Эпикур и почему отказ от них он считал *неразумным*. Для этого, правда, нам придется совершить экскурс в античную философию, но путешествие будет *приятным*. Неоспоримое достоинство классики состоит в цельности и завершенности: постановка проблем, их проработка и разрешение связаны здесь неразрывной цепью преемственности, в силу которой исследователь получает уникальную возможность взвесить все "за" и "против", разобраться в сути дела. Было бы неразумно ее упускать.

## Протагор

Проблема удовольствия, точнее, счастья отдельного человека, впервые в истории человечества была поднята софистами и Сократом. Софистика получила распространение в VI-IV вв. до н.э. в связи с потребностью в образованных людях. В то время греческая демократия переживала пору своего расцвета: первейшей обязанностью свободного (гражданина) была способность управлять государством (полисом) – участвовать в судопроизводстве, работе народного собрания, военных кампаниях, доходчиво и ясно выражать свое мнение по любому общественно значимому вопросу и т. д. Все это требовало развития целого комплекса умений и навыков, обозначавшегося в Греции словом *калокагатия* (гармоничный) (прекрасный человек). *Калокагатос* (идеальный гражданин) должен был уметь читать, писать, владеть искусством риторики, знать математику, сочинения поэтов и драматургов, Солоновы таблицы (законы), играть, по крайней мере, на одном музыкальном инструменте, рисовать или ваять, быть физически развитым (заниматься пятиборьем), преуспевать в военном деле.

Выработка столь многочисленных гражданских доблестей, естественно, требовала свободного времени. В классическую эпоху благодаря рабству граждане обладали им. Свободное время, досуг обозначался словом *схолэ* – школа. Ранние софисты и были первыми профессиональными учителями, точнее – "школами на двух ногах". Они странствовали по Греции, готовя юношей к исполнению гражданского долга.

Протагор, один из самых известных и уважаемых софистов, так определял свое ремесло: "Наука... эта есть сноровка в домашних делах, благодаря ей можно наилучшим образом управлять собственным домом, – а также в делах общественных, – благодаря ей можно стать всех сильнее в поступках и в речах, касающихся государства" [5].

Итак, *всесторонне и гармонично развитый человек*, которого эпоха Возрождения провозгласила целью не только общественного, но и (в качестве микрокосма) универсального, вселенского развития, в античности был *хорошим гражданином*. Позднейшее развитие софистики, особенно ирония Сократа выявили проблематичность этого идеала.

"Человек есть мера всем вещам – существованию существующих и несуществованию несуществующих", – гласит знаменитый афоризм Протагора [6]. Велик соблазн истолковать его как открытие человеческой личности, утверждение ее самоценности и т. п., однако смысл тезиса Протагора иной. Человек рассматривается им как существо, жизненный мир которого – представления, убеждения, установки, мотивы и т. п. – ограничен чувственным восприятием. И поскольку чувственное восприятие субъективно – то, что одному приятно, другому доставляет неудобства, а то и страдания – объективной истины, утверждал Протагор, не существует. Человек, т. е. *его ощущения*, есть мера всех вещей, а значит, истинно все. Сам Протагор использовал этот тезис в риторических целях: для обоснования диалектики – искусства выявлять противоположность любого суждения, в котором так преуспели софисты. Вот дует ветер, один ежится при его порывах, другой, напротив, с удовольствием подставляет ему лицо. Так каков ветер сам по себе? Он холодный или



теплый, приятный или неприятный? Никакой. Все зависит от точки зрения. Любое определение истинно, поскольку базируется на восприятии человека.

Перенесению этой установки из *схолэ* с ее досужими диспутами и состязаниями в красноречии в сферу гражданской жизни последователи Протагора обязаны своей дурной репутацией, закрепившейся в значении слова "софист" ("лжец", "затейливо говорящий", "скрывающий правду за витиеватой фразой" и т. п.). С конца V в. софисты стали помогать согражданам посредством словесной диалектики выигрывать в судах, сделав "мерой всех вещей" уже не человека, а содержимое его кошелька. Если объективной истины, общих нравственных норм не существует, то морально-правовая оценка поступка определяется исключительно его основаниями. Хорошие основания оправдывают поступок, непосредственно кажущийся дурным и даже преступным, если, конечно, противоположной стороне не удастся в ходе судебного агона выдвинуть более убедительные основания. Вот какие доводы приводит аристофанов Стрепсиад, убеждая своего нерадивого сына пойти учиться к софистам:

Рассказывают	там,	у	этих	умников,
Две речи	есть.	Кривая	речь	и правая,
С кривою	этой	речью	всяк	всегда везде
Одержит верх,	хотя	бы	был	кругом неправ
Так если ты		кривым	речам	научишься
Из всех долгов,		которым	ты	один виной

Не заплачу я и полушки ломаной. [7]

Против подобного релятивизма, подрывающего политическую солидарность – основу не только греческого миропорядка в целом, но и существования каждого отдельного человека, – выступил Сократ. Традиция приписывает ему несколько открытий, в том числе утверждение бессмертия души, о чем до него греки якобы не подозревали. То, что поражает в его рассуждениях больше всего, это обоснование моральных норм с помощью противоположных аргументов – апелляции к их божественному происхождению, с одной стороны, и стремлению человека к счастью – с другой.

## Сократ

Софисты обнаружили, что ориентация на непосредственность чувств (ощущений) человека ведет к произволу. Стало быть, они не могут быть основой человеческих (гражданских) взаимоотношений. А что может? Боги – таков ответ Сократа. Правда, очищенные логосом греческой философии, они приобрели вид (*эйдос*) нетленных совершенных идей, обитающих вне времени выше самого Олимпа в Занебесной Выси. Объективная истина, абсолютные нравственные нормы существуют, потому что существуют вечные божественные образцы добра, справедливости, мужества, чести, прекрасного и других гражданских доблестей. Но что может заставить отдельного человека следовать им?

Христианская мораль приучила современных людей к мысли о противоположности праведного и приятного. Для того чтобы быть добродетельным, человек должен перебороть страсти своего греховного тела, отказаться от них в пользу неприятного, но высокого и нравственного образа жизни. Чтобы помочь ему сделать верный выбор, христианство, как и другие религии, разработало целый арсенал специальных психологических средств, позволяющих управлять поведением человека, вызывая у него чувства страха и вины. А как же иначе, если быть добродетельным неприятно... Рафинированное выражение эта установка получила в этике Канта, утверждавшего, что нравственные поступки совершаются исключительно из чувства долга, если же они доставляют удовольствие, то даже будучи хорошими, не являются нравственными (поскольку неясно, поступил бы человек так же, если бы это было ему неприятно). Поэтому образованные люди руководствуются при принятии решений чувством долга, а необразованным нужна вера в Бога, точнее, в то, что неприятные

для них поступки будут иметь приятные последствия, по крайней мере, в загробной жизни, а баловни судьбы после смерти испытают горечь страданий. Иной гармонии эта логика не предусматривает.

У Сократа и его великого ученика Платона этого привычного противопоставления нет. Выбор есть, но это не выбор между нравственным и приятным. Несмотря на апелляцию к божественным идеям, Сократ исходит из интересов отдельного человека (он [8]). Стремление людей к счастью, с его точки зрения, не только естественно, но и ведет к благу. Ведь желая себе добра, ни один человек не выберет зла, т. е. того, что приносит страдания. Вместе с тем в полемике с Протагором и другими софистами он показывает, что этот выбор *не является непосредственным*. Другими словами, решить, какая стратегия поведения ведет к счастью и позволяет избежать страданий, на основе только чувств (удовольствия и неудовольствия) невозможно.

Люди часто думают, говорит Сократ Протагору, что знание бесполезно, поскольку не оказывает существенного влияния на поведение. Многие знают, *как следовало бы поступить* в том или ином случае, но *не делают этого*, потому что уступают силе наслаждений. "...Нередко бывает, что пища, питье и любовные утехы, будучи приятными, заставляют и тех, кто знает, что это дурно, все-таки предаваться им" [9]. "Но что же в них дурного", – задает резонный вопрос Сократ. При ближайшем рассмотрении оказывается, что опасаются не самих наслаждений, а их последствий – болезней, бедности, дурной репутации и т. п. И если бы этих последствий не было, никто не считал бы наслаждения предосудительными. Стало быть, *люди стремятся избежать страданий, а не наслаждений*. Из того же исходят, считая неприятное и мучительное благом: телесные упражнения, военные походы, болезненные лечебные процедуры, голодание и т. п. причиняют страдания, но впоследствии приносят здоровье, крепость тела и духа, уважение сограждан, богатство. Эти и подобные *страдания люди избирают добровольно только потому, что они ведут к наслаждениям*.

Таким образом, анализ показывает, что удовольствие в конечном счете совпадает с благочестием. Желая счастья, люди стремятся прожить жизнь приятно и без скорбей. Поэтому утверждение, "будто нередко человек, зная, что зло есть зло, и имея возможность его не совершать, все-таки совершает его, влекомый и оглушенный наслаждениями, и будто он, зная благо, не хочет творить его, ради мимолетных наслаждений, пересиленный ими" [10], Сократ называет смешным. Люди ведут себя несправедливо и страдают от этого, потому что не дают себе труда поразмыслить о последствиях своих поступков, действуют, руководствуясь расхожими предрассудками, привычкой, ленью. Невежество – вот главный враг счастья. А значит, для того, чтобы жить приятно, нужно знать, что есть благо, а что зло, уметь сравнивать сиюминутное удовольствие с его последствиями, выбирать наилучшее и т. п., – словом, быть образованным, гармонично развитым человеком – *калокагатосом*.

Именно таких людей – хороших граждан, умеющих отстаивать свою позицию в суде и народном собрании, защитить отечество на поле боя, управлять своим домом, наслаждаться музыкой, поэзией, театральными представлениями, диспутами философов, красотой гетер и юношей, – готовила многолетняя греческая *схолэ*, частью которой была философская школа Сократа. Принципы гражданской солидарности (счастья свободных) и получили обоснование в качестве вечных божественных идей – образцов мужества, справедливости, красоты, добра и т. п., которым следует добродетельный человек.

Таким образом, место привычной нам антитезы приятного и нравственного в этике Сократа занимает противопоставление естественного и разумного удовольствий. Первое приносит непосредственное сиюминутное наслаждение, однако чревато страданием в будущем. Второе гораздо более утонченно, разнообразно, долговременно, безопасно, но требует воспитания и культуры. Эта альтернатива замечательно выражена Платоном в "Федре".

Сократ пересказывает своему юному собеседнику на эллинский манер индийский миф о переселении душ. Бессмертные души до вселения в тела животных и людей обитают на небесах среди богов и героев. Поскольку они обладают крыльями и находятся в беспрестанном движении, Сократ сравнивает их с колесницами, запряженными парой коней. Неудержимая сила влечет их ввысь – в Занебесную область, туда, где сияют божественным светом идеи красоты, блага, справедливости, мужества, истины и т. д. Созерцание этих идей столь упоительно, что на подступах к "хребту неба" возникает нечто вроде толчеи, давки. Тем душам, чьи возницы крепко держит поводья и направляют колесницы вслед богам, удается пробиться наверх, и они наслаждаются блаженнейшим из зрелищ, другие видят лишь малую часть его, третьи же вовсе лишены такой возможности. В зависимости от виденного, души воплощаются в телах царей, военачальников, прорицателей, крестьян, тиранов и т. д. Души, "видевшие всего больше" вселяются, разумеется, в философов.

Тем не менее после рождения даже они теряют крылья и забывают все, что созерцали в царстве чистой истины. Все, кроме чувства блаженства, с которым не может сравниться ни одно земное удовольствие. Смутное воспоминание об этом чувстве томит их и заставляет искать что-то, что утолило бы их неизбывную жажду. Однако "припоминать подлинное сущее, глядя на то, что есть здесь, нелегко любой душе... Мало остается таких душ, у которых память сильна. Всякий раз, увидев что-нибудь подобное тому, что было там, они бывают до того поражены, что уже не владеют собой, но при этом сами не знают, что с ними творится, потому что не могут как следует разобраться в своих чувствах" [11].

Прекрасное лицо юноши пробуждает в душе воспоминания о божественных идеях, заставляет ее трепетать и неистовствовать. Затвердевшая в теле душа размягчается, тепло поступает в стержень пера, и оно начинает расти, причиняя человеку сладостные мучения, которые, собственно, и называются любовью. В этот момент в душе разгорается настоящая борьба. При виде красавца память возникшего уносит его назад к идее Прекрасного и Истинного, и добрый конь, покоряясь его высоким устремлениям, отступает назад. Злой же конь рвет узду, силится наскочить на возлюбленного и предаться с ним плотским утехам.

"Если побеждают лучшие духовные задатки человека, его склонность к порядку в жизни и склонность к философии, то влюбленный и возлюбленный проводят здешнюю жизнь в согласии, владея собой и не нарушая скромности, подчинив то, из-за чего в душе появляется порча, и дав свободу тому, что ведет к добродетели" [12]. Они наслаждаются удовольствиями гармоничной жизни, наполненной познанием (воспоминанием) истинного, физическими упражнениями, дружбой и уважением. Если же победу одерживает необузданный конь, то все это приносится в жертву тщеславию и беззаботности, заставляющим человека делать выбор в пользу того, что чернь называет "счастливым уделом". Выбор похоти, власти и т. п. Платон считает не столько безнравственным, сколько ошибочным и досадным: прельстившись сиюминутным удовольствием, человек лишает себя подлинного блаженства, отворачивается от счастья, пленительнее которого нет ничего на свете. Жаль его, но свобода выбора священна. Для того и нужно воспитание, чтобы каждый человек умел выбрать *наилучшее* для себя.

Здесь перед нами этика, противоположная христианской: на место аскезы она ставит разумные наслаждения, на место смирения и отказа – позитивную программу культурного развития человека [13], на место обвинений и запугивания (божьей карой) – воспитание и просвещение. И хотя, убеждая сограждан, Сократ и Платон обращались к авторитету богов (божественных идей), настоящими образцами для подражания были они сами. В античности вообще было принято апеллировать к идеалу мудреца. Сократ не только соответствовал этому идеалу, но и был, по свидетельству Диогена, первым, кто стал рассуждать об образе жизни.

Сократ отличался неисчислимым рядом достоинств, которые, по собственному его признанию, он выработал в себе самостоятельно. Он был невероятно умен – никому из собеседников не удавалось поспевать за ходом его мысли, знаменитые софисты попадались в ловушки его иронии, словно малые дети. При этом спорил он не для того, чтобы одержать победу, а для того, чтобы доискаться до истины. Нередко уязвленные собеседники оскорбляли его, а порой и колотили. К подобным выходкам он относился с неизменной насмешливой отстраненностью. Когда кто-то из его учеников выразил удивление тем, что он стерпел пинок, Сократ ответил: "Если бы меня лягнул осел, разве стал бы я подавать на него в суд?" [14]

Равнодушие Сократа к богатству и к материальной стороне жизни вообще вошло в легенду – быть может, потому, что оно так удивляло его соотечественников. Денег за обучение он не брал, жил бедно – все его имущество оценивалось, по сообщению Ксенофонта, в пять мин – хороший раб стоил дороже. Между тем среди питомцев Сократа были не только состоятельные, но и влиятельные в Афинах люди – пожелай он денег или должности, не было бы ему отказа. Но он не желал их. Не пересиливал себя, не смирял "свою плоть", "нечестивые помыслы" и т. п., а просто не нуждался в них. "Сколько же есть вещей, без которых можно жить!", – заметил он как-то о множестве товаров на рынке [15]. Некий Хармид предлагал ему рабов, чтобы жить их данью, но он не принял их. Старого плаща достаточно было ему в любое время года, сандалии надевал он только на праздники, подобные описанному Платоном пиру у поэта Агафона. В еде был непритязателен и часто повторял, что ест для того, чтобы жить, тогда как другие люди живут, чтобы есть.

И жизнь его в самом деле была наполнена гораздо более сильными и разнообразными удовольствиями, чем еда, одежда или власть. Главным из них было "мышление вслух", беседы с самыми разными людьми о природе того, что казалось им очевидным и немного скучным, – мужества, справедливости, красоты; их замешательство, которое он выразил знаменитым афоризмом: "Я знаю, что ничего не знаю" решимость некоторых – очень немногих – дойти до самой сути; общение с кругом единомышленников – товарищей и учеников, чье уважение нужно было завоевывать ежедневно в словесных агонах; гиперборейский рай в самой гуще афинской жизни.

Более всего он ценил "драгоценнейшее достояние" [16] – досуг (схолэ) – свободное время, которое можно использовать для развития собственной личности, занятий философией, общения с друзьями, поисков истины. Как и большинство его соотечественников, Сократ много занимался физическими упражнениями, благодаря чему отличался крепким здоровьем. Он любил танцевать, а играть на лире начал учиться уже стариком, находя особое удовольствие в "узнавании неизвестного".

Избегая "чиновничьих" обязанностей, Сократ никогда не уклонялся от гражданского долга. Он участвовал в трех кампаниях Пелопонесской войны (431-404 гг.). Бесстрашие, душевное спокойствие и телесное здоровье, с которыми он переносил тяготы войны, не только вдохновляли его товарищей, но и спасли некоторым из них жизнь. Так, в беотийском походе он спас своего любимого ученика Ксенофонта. Случилось это во время неудачного для греков сражения за Делион. Среди всеобщего смятения и паники только Сократ заметил, что раненый Ксенофонт упал с коня, подхватил его и, преследуемый врагами, вынес на плечах в безопасное место. В своей похвальной речи, приведенной Платоном в "Пире", Алкивиад рассказывает об аналогичном поступке учителя во время осады фракийского города Потидеи. Увидев, что Алкивиад ранен, Сократ вывел его с поля боя, прокладывая путь сквозь ряды неприятеля. Когда же военачальники хотели наградить его, он отказался от награды в пользу Алкивиада.

Созданный учениками, противниками и позднейшей философской традицией образ Сократа скорее всего имеет весьма отдаленное отношение к реальным обстоятельствам жизни

реального человека, сына каменотеса Софроникса и повивальной бабки Фенареты, афинянина из дема Алопеки. Но так ли уж важно, каким Сократ был *на самом деле*? Платон, Ксенофонт, Диоген Лаэртский и другие, писавшие о нем, замечательно выразили античный идеал *свободного человека*. Идеал этот предполагает счастливую, наполненную удовольствиями жизнь, однако же не имеет ничего общего с образом развратного и безнравственного язычника, который, не зная Бога, руководствуется эгоистическим произволом своих плотских страстей.

---

---

## Аристипп и Диоген

Не всем ученикам Сократа удалось удержаться на лезвии бритвы его просвещенного гедонизма. Двое из них основали философские школы, прославившиеся гротескно-односторонним развитием и сведением к абсурду противоположных моментов сократовой этики. *Киренская* школа получила свое название от родного города своего создателя Аристиппа. Киренаики утверждали, что душа испытывает лишь два состояния – боль и наслаждение. Все живое стремится избежать первого и достигнуть последнего, и человек не является исключением. Поэтому наслаждение они объявили конечным и единственным благом, независимо от того, что служит его источником. Добиваться следует даже удовольствий, вызываемых безобразными вещами. Поскольку наслаждения самоценны, между ними нет различий. При этом телесные удовольствия предпочтительнее "душевных": и по происхождению, и по силе они первичны.

Киренаики считали условными общепринятые представления о справедливости, чести, дружбе, красоте. Эти "идеи" приобретают для человека смысл лишь в соотнесении с его собственными ощущениями (удовольствия или боли). "Весьма разумно, – говорил киренаик Феодор, – ...что человек взыскующий не выйдет жертвовать собою за отечество, ибо он не откажется от разума ради пользы неразумных: отечество ему весь мир. Кража, блуд, святотатство – все это при случае допустимо, ибо по природе в этом ничего мерзкого нет, нужно только не считаться с обычным мнением об этих поступках, которое установлено только ради обуздания неразумных" [17]. Даже дружба эфемерна: мудрец не нуждается в ней в силу своей самодостаточности, неразумный забывает о друзьях, как только перестает нуждаться в них.

Итак, хотя формально киренаики развивали тезис Сократа о тождестве блага и удовольствия, исключив из последнего качество разумности, они вернулись к релятивизму софистов, однако "мерой всех вещей" провозгласили не все ощущения, а только приятные. И, как было принято в античности, собственное кредо они утверждали своим образом жизни. Глава школы Аристипп прославился своей готовностью извлекать чувственные удовольствия из чего угодно и платить за них любую цену. Однажды софист Поликсен увидел его за роскошным столом в обществе гетер и стал упрекать. Аристипп спокойно выслушал его и пригласил присоединиться к их пиру. Поликсен согласился. "Что же ты ругаешься? – спросил Аристипп. – Как видно, не роскошь тебе претит, а расходы!" [18] Долгое время он жил при дворе сиракузского тирана Дионисия, наслаждаясь царской щедростью. Как-то Дионисий прилюдно плюнул в него. Аристипп стерпел, а когда его стали за это ругать, ничуть не смутившись, ответил: "Рыбаки подставляют себя брызгам моря, чтобы поймать мелкую рыбешку; я ли не вынесу брызг слюны, желая поймать большую рыбу?" [19]



По крайней мере, одним достоинством Аристипп обладал точно – ханжество было ему совершенно чуждо. Он знал, чего хочет, и выражал свои желания со всей откровенностью, которую мог себе позволить, не опасаясь лишиться желаемого. Его светская прямолинейность распространялась также на отношения с сильными мира сего и, судя по всему, если не импонировала им, то развлекала их. На вопрос Дионисия о цели его визита Аристипп ответил, что когда он нуждался в мудрости, то пришел к Сократу, когда же у него возникла нужда в деньгах, явился к тирану. Желаемое он, как уже говорилось, получил в избытке.

В наши дни Аристиппа называли бы циником. И это было бы отступлением от исторической правды [20] – настоящие циники, или *киники*, находились в оппозиции к киренаикам. Отталкиваясь от учения Сократа, они отождествили добродетель с отказом не только от неразумных, но и от разумных удовольствий. Для того чтобы быть нравственным, человек должен научиться обходиться самим собою, ни в чем не нуждаться. Роскошь, изнеженность и прочие продукты того, что в XVIII в. было обозначено греческим словом "культура", отделяют человека от природы вещей и от него самого, поэтому должны быть с презрением отвергнуты. Руководствуясь этой максимой, самый известный киник Диоген Синопский вечно ходил с сумой, спал на собственном плаще, а жилище себе устроил в глиняной бочке близ храма "Метроон" на афинской агоре. Именно он ввел в оборот слово "аскеза" (*аскэсиз* – усилие, тяжкий труд), которым обозначал тренировку тела и души стойко переносить лишения. Удовольствия, утверждал он, угрожают свободе человека, делают его рабом собственных привычек и пристрастий.

Впрочем, демонстративная аскетичность Диогена с лихвой компенсировалась развязностью языка. Традиция донесла до нас множество его язвительных замечаний по самым разным поводам и о самых разных людях. Учеников Евклида он называл желчевеками, красноречие Платона – пусторечием. Тучному ритору Анаксимену он предложил уделить нищим часть своего брюха и тем и себя облегчить, и им помочь [21]. Однажды, когда он загорал в Крайни, к нему подошел Александр Македонский и сказал: "Проси у меня, чего хочешь". – "Не заслоняй мне солнца", – ответил Диоген [22].

Платону приписывают замечание, обнаруживающее самую суть культурного экстремизма киников. Однажды, будучи гостем Платона, Диоген стал топтать прекрасный ковер грязными ногами, приговаривая: "Побираю Платонову суетность". На что хозяин дома ответил: "Какую же ты обнаруживаешь спесь, Диоген, притворяясь таким смиренным" [23]. За показным отказом от удовольствий киников скрывался отказ от "тяжкого труда" культурного развития и удовольствие безмерной любви к собственному невежеству.

## Эпикур

В конце IV в. до н.э. жизнь греков изменилась. Завоевания Александра (334-323 гг. до н.э.) расширили границы Эллады вплоть до Китая и вместе с тем подорвали ее социальную основу – полис. В новом военно-монархическом государстве управление осуществлялось уже не гражданами, а чиновниками, гражданское ополчение уступило место армии наемников. Политическая солидарность, определявшая смысл существования отдельного человека в классическую эпоху, стремительно разрушалась. В конце концов в 147 г. до н.э. некогда непобедимая Греция утратила независимость и вошла в состав Рима.

В этой ситуации в фокусе философской рефлексии оказался уже не *калокагатос* (прекрасный гражданин), а человек как индивид. С падением полиса окружающая действительность утратила для греков прежнюю стабильность, интеллигибельность, подконтрольность и уже не могла служить жизненной опорой отдельному человеку. Эту опору предстояло найти. Философские школы поздней античности – эпикуреизм, стоицизм и скептицизм – видели свою цель в том, чтобы, используя интеллектуальные ресурсы классики, найти гарантии

индивидуального существования. Идеалом такого существования они считали состояние безмятежности (*атараксия*), в котором человек – мудрец – остается невозмутимым при любых обстоятельствах, с достоинством перенося как дары, так и удары судьбы. Эпикур добавлял к этому, что человек, ставший хозяином самому себе, будет счастлив даже под пыткой.

Эпикур (341-279 гг. до н.э.) был младшим современником Александра Македонского. Родился он в Афинах, вырос на Самосе. В восемнадцать лет вернулся в родной город, но после смерти Александра (323 г. до н.э.) уехал в Колофон к отцу, где и начал преподавать. Позже, собрав учеников, снова приехал в Афины, купил в предместье небольшой сад и там основал собственную философскую школу, получившую название Керос (от греч. "сад").

Поскольку Эпикур учил, что конечной целью человеческой жизни является удовольствие, уже в поздней античности о нем рассказывали множество неприличных историй. Диоген Лаэртский комментирует их так: "Но все, кто такое пишут, не иначе как рехнулись. Муж этот имеет достаточно свидетелей своего несравненного ко всем благорасположения: и отечество, почтившее его медными статуями, и такое множество друзей, что число их не измерить целыми городами, и все ученики, прикованные к его учению, словно песнями Сирен,... и преемственность его продолжателей, вечно поддерживаемая в непрерывной смене учеников, между тем как все остальные школы едва ли уже не угасли, и благодарность его родителям, и благодетельность к братьям, и кротость к рабам,... и вся вообще его человечность к кому бы то ни было" [24].

Судя по всему, Эпикур был харизматической личностью. Несмотря на то что его Сад соперничал с двумя авторитетнейшими философскими школами античности – платоновой Академией и аристотелевским Ликеем, – недостатка в учениках у него никогда не было. Друзья приезжали к нему со всех концов Эллады и вели вместе с ним скромную, неприхотливую жизнь в деревенской тиши. Вопреки греческой традиции, обычно они пили воду, лишь изредка разнообразя свой рацион кружкой некрепкого вина. В отличие от Пифагора, основавшего похожий союз в VI в. до н.э., Эпикур не считал, что у друзей должна быть общая собственность, – это означало бы, по его мнению, что они не доверяют друг другу. А дружбу он ценил высоко и был щедро одариваем ею. Его благочестие признавали даже философские противники – Цицерон и другие стоики.

Эпикур отличался слабым здоровьем и последние годы жизни страдал от "каменной болезни", между приступами которой писал друзьям о сладости и наполненности собственной жизни. Предчувствуя скорую смерть, он собрал учеников, попросил принести неразбавленного вина и наполнить для него медную ванну горячей водой.

Счастливы будьте, друзья, и помните наши ученья!  
Так, умирая, сказал милым друзьям Эпикур,  
В жаркую лег он купальню и чистым вином опьянился,  
И через это вошел в вечно холодный аид. [25]

Итак, Эпикур уверял, что счастливая жизнь не только возможна для отдельного человека, но и подконтрольна ему, т. е. может быть достигнута им самостоятельно, независимо от того, что происходит в жестоком и суетном мире. Однако в отличие от сиюминутного удовольствия, счастье не является непосредственным и требует усилий – прежде всего, занятий философией. Кто считает себя слишком молодым или слишком старым для занятий философией, писал он Менекею, тот считает себя таковым и для счастливой жизни. Философию, которая не способствует душевному здоровью человека, Эпикур называл никчемной.

Счастье является конечной целью человеческого существования по природе вещей. Животные избегают неприятного и стремятся к приятному, человек же обладает разумом,



позволяющим ему *реализовать* принцип самой жизни. Нужно только дать себе труд разобраться в том, что двадцать два столетия спустя Фрейд назовет принципом удовольствия. В соответствии с этим принципом, никакие наслаждения сами по себе не являются злом, однако некоторые из них ведут к страданиям в будущем, другие требуют для своего достижения стольких хлопот, что превращаются в свою противоположность и *поэтому* от них нужно отказаться.

Здоровое размышление обнаруживает, что наслаждения, равно как и страдания, бывают двух видов – телесные и душевные. Первые мы получаем благодаря ощущениям, мы испытываем их в настоящем, радуясь вкусной еде, вину, половой любви, неге и роскоши нашего дома и т. п. Удовольствия тела сильны и желанны, однако обладают весьма неприятной особенностью: ими быстро пресыщаешься и возникает потребность во все более сильных и разнообразных ощущениях. В итоге приверженный таким удовольствиям человек попадает в зависимость от них и начинает испытывать постоянное беспокойство. Он страшится лишиться того, что, в сущности, уже перестало его радовать, и ищет того, что, возможно, принесет наслаждение лишь на краткий миг. Его жизнь становится сплошным страданием.

Поэтому телесные удовольствия Эпикур подразделяет на 1) естественные и необходимые; 2) естественные, но не необходимые; 3) не естественные и не необходимые, а порождаемые праздными мнениями.

К первой группе он относит удовольствия, которые избавляют от страданий, – еду, утоляющую голод, одежду, спасающую от холода, жилище, уберегающее от непогоды, общение с женщиной, допускаемое законом, и т. п. Отдавая предпочтение столь скромным радостям, Эпикур следовал сократовской традиции. Сократ не раз говорил, что пища кажется тем вкуснее, чем меньше ждешь иной, питье тем сладостнее, чем меньше надеешься получить лучшее. Привычка к простым и недорогим кушаньям, добавляет к этому Эпикур, укрепляет здоровье, дает силы для повседневных забот и, главное, позволяет не страшиться превратностей судьбы. Позже стоики довели этот принцип до крайности. Они разрабатывали специальные аскетические практики, приучающие человека во всем себя ограничивать. Скажем, встать на рассвете, посвятить несколько часов физическим упражнениям, затем велеть рабам накрыть роскошный стол, созвать челядь и приказать ей съесть все, чем он уставлен, наблюдая за пиршеством со стороны. И лишь после захода солнца утолить голод хлебом и водой. Так человек научается властвовать собой, т. е. подчинять свою жизнь всеобщему закону, действовать, руководствуясь долгом, а не стремлением к счастью. Эпикур, как и Сократ, исходил из противоположного – ограничение потребностей имело в его глазах ценность только в свете счастья отдельного человека, лишь в той мере, в какой оно предотвращает разочарования, опустошенность, беспокойство, – словом, страдания.

К естественным, но не необходимым удовольствиям он причислял разнообразяющие жизнь избыточные наслаждения. Изысканная еда, элегантная одежда, красивый дом, путешествия – все это приносит радость и поэтому вполне оправдано, если только человек относится к этим благам не слишком серьезно и может обходиться и без них. Иначе рано или поздно ему придется расплачиваться за них ценою собственного счастья. Пришлось же Аристиппу превратиться в "царского пса" ради удовольствия питаться куропатками, стоившими пятьдесят драхм (целое состояние!), словно бы они стоили всего один обол [26]. Подобным образом в наше время многие люди на Западе, а теперь и в России, платят за удовольствие обменивать свою зарплату на разнообразие модных вещей и развлечений, жертвуя тем, что греки ценили превыше всего, – свободным временем, досугом, т. е. интересами собственной личности.

Наконец, наслаждения третьего рода – не естественные и не необходимые – вызываются удовлетворением тщеславия, жажды власти, роскоши и т. п. Они не имеют отношения к телесным потребностям и подвергают душу опасному беспокойству. Желания этого рода

бесконечны и безграничны: власти, славы, богатства никогда не бывает достаточно. Погоня за ними превращает жизнь человека в эфемерную борьбу, финал которой замечательно выразил Пушкин в сказке о "вздурившейся" старухе, пожелавшей стать владычицей морскою и вынужденной довольствоваться разбитым корытом.

Телесным удовольствиям противостоят телесные страдания. По крайней мере, некоторые из них неизбежны – Эпикур знал это, как никто другой. Разве можно быть счастливым, испытывая физическую боль? Можно, утверждал он. *Люди больше страдают от ожидания боли, чем от нее самой.* Особенно сильная острая боль быстро проходит, и хотя бы поэтому ее не следует бояться. Когда она случается, нужно спокойно ждать ее окончания, предвкушая будущее удовольствие от ее отсутствия. Менее интенсивная, но длительная боль вполне переносима и не может затмить собою радости души, на которых и следует сосредоточиться. Наконец, если боль острейшая, то смерть не заставит себя ждать, а смерть – это полное бесчувствие, анестезия.

Таким образом, мерой удовольствия, по Эпикуру, является *отсутствие страданий*, совпадающее с состоянием блаженной безмятежности – *атараксии*. Наибольшее беспокойство человеку причиняют не физические, а душевные страдания. Телесная боль длится лишь в настоящем, душевная распространяется также на прошлое (чувство вины) и будущее (страх). Источником душевных страданий выступает невежество, поэтому лучшим лекарством от них является философия.

В самом деле, больше всего люди боятся двух вещей – смерти и божьей кары. Что касается смерти, то опасаются не ее самой, а связанных с ней страданий, боли, неизвестности. Но философия (Эпикур развивал идеи атомистов Демокрита и Левкиппа) учит, что все в мире состоит из атомов и пустоты. Душа представляет собой совокупность наделенных способностью ощущения атомов. Со смертью тела эта совокупность распадается, способность чувствовать утрачивается. Поэтому смерть, которой люди боятся как величайшего из зол, не имеет к нам ни малейшего отношения.

"Привыкай думать, – писал Эпикур своему юному ученику Менекею, – что смерть для нас – ничто: ведь все и хорошее и дурное заключается в ощущении, а смерть есть лишение ощущений. Поэтому если держаться правильного знания, что смерть для нас – ничто, то смертность жизни станет для нас отрадна: не оттого, что к ней прибавится бесконечность времени, а оттого, что от нее отнимется жажда бессмертия. Поэтому ничего нет страшного в жизни тому, кто по-настоящему понял, что нет ничего страшного в не-жизни. Поэтому глуп, кто говорит, что боится смерти не потому, что она причинит страдания, когда придет, а потому, что она причинит страдания тем, что придет; что и присутствием своим не беспокоит, о том вовсе напрасно горевать заранее. Стало быть, *самое ужасное из зол, смерть, не имеет к нам никакого отношения; когда мы есть, то смерти еще нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет* (курсив мой. – Е.Р.). Таким образом, смерть не существует ни для живых, ни для мертвых, так как для одних она сама не существует, а другие для нее сами не существуют" [27].

Вместе с тем Эпикур высмеивает тех, кто в силу собственного малодушия или ради красного словца утверждает, что жизнь не имеет никакой ценности. Дескать, наше существование наполнено столькими заботами, тревогами и страданиями, что смерть является освободительницей, а лучше всего для человека было бы вообще не рождаться. Если говорящие так действительно верят в то, что говорят, то почему они не уходят из жизни? Если же они пытаются острить, то обнаруживают этим лишь собственную глупость: смерть – не тот предмет, в отношении которого уместна светская болтовня. Мудрец не станет уклоняться от жизни и бояться смерти. Он защищен от превратностей первой и боязни последней собственным разумом.

Что же касается страха перед богами, якобы сурово карающими грешников за их проступки, то он совершенно беспочвен. Не потому, что Бог не существует, – Эпикур вовсе не был атеистом, как утверждали его противники, – а потому, что мыслимый как предел совершенства он не может быть мстительным, подобно земным тиранам. Люди толпы представляют себе Бога по своему образу и подобию. Раз для них предосудительно все, что непривычно, – грешно все то, что не просто, скажет позже устами Заратустры Ницше, – значит, и Бог думает так же. Раз они знают лишь один закон справедливости – око за око, зуб за зуб, – то и Бог исходит из него же. Мнения толпы о богах Эпикур называет ложными домыслами. Боги блаженны, они свободны от беспокойства и суеты земной жизни. Смехотворно предположение, что они оставили бы безмятежное существование ради того, чтобы скрупулезно подсчитывать людские грехи, обдумывать планы мести и осуществлять функции палачей. Богам нет никакого дела до того, что невежественные люди считают предосудительным. А это значит, что для добродетельной жизни разумному человеку (мудрецу) достаточно не делать другим того, чего он не желает себе самому. Этим он заслужит себе и уважение сограждан, и благорасположение друзей.

Итак, мы можем подвести некоторые итоги. Наслаждение, по Эпикуру, совпадает с разумной жизнью, соответствующей античному принципу "Всего в меру", при том, что мерой выступает счастье отдельного человека – безмятежное, не омрачаемое страданиями существование. Поэтому обвинения эпикурейцев в проповеди распущенности, безделья и эгоизма абсолютно безосновательны. Пропагандируемый ими образ жизни скорее напоминает монашеский... Осуждение средневековыми богословами эпикуреизма обусловлено вовсе не безнравственностью этого учения, а неприятием самой мысли о том, что жизнь, наполненная удовольствиями, может быть нравственной.

Вот как выражает эту мысль сам Эпикур в письме к Менекею: "...нельзя жить сладко, не живя разумно, хорошо и праведно, и нельзя жить разумно, хорошо и праведно, не живя сладко: ведь все добродетели сродни сладкой жизни и сладкая жизнь не отделима от них. Кто, по-твоему, выше человека, который и о богах мыслит благочестиво, и от страха перед смертью совершенно свободен, который размышлением постиг конечную цель природы, понял, что высшее благо исполнимо и достижимо, а высшее зло или недолго, или нетяжко, который смеется над судьбою, кем-то именуемой владычицей всего, и вместо этого утверждает, что иное происходит от неизбежности, иное по случаю, а иное зависит от нас..." [28].

Эпикура с полным основанием можно назвать отцом эутимной терапии.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ НАСЛАЖДЕНИЯ

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

Этот 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) осуществляется выбор и оценка поведенческих альтернатив.

Оставив философии и этике обсуждение вопросов морали, попробуем проанализировать здесь психологические предпосылки тренинга наслаждения. Обобщая пятнадцатилетний опыт применения "Маленькой школы удовольствия" [29], Райнер 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 альтернативных приятных объектах в большинстве случаев существенно улучшает самочувствие клиентов.

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

## **Наслаждение защищает от неприятностей**

Помимо 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, оказываются в большей степени защищенными от их воздействия.

Да и сами неприятности с ними происходят реже. Наше восприятие очень тесно связано с нашими действиями. Образно, в деталях представив себе неприятность, сосредоточив внимание на ее сигналах, мы повышаем вероятность того, что неприятность случится в реальности. И наоборот: вообразив себе удовольствие, мы способствуем осуществлению этого удовольствия в реальной жизни.

Купив новые туфли на шпильке, девушка может просто наслаждаться вниманием юношей и получать от этого удовольствие. 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, но такая переоценка шансов на успех приводит к тому, что они чаще добиваются успеха [30].

## Люди в хорошем настроении большего достигают в жизни

Ни для кого не секрет, что человек в хорошем настроении лучше работает и достигает больших успехов. Получая удовольствие от успешной и продуктивной работы, такие люди берутся за выполнение все более сложных задач и выполняют их, получая новые поводы для удовольствия.

## Способность наслаждаться улучшает межличностные отношения

Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне, поэтому часто в столь приятное занятие вовлекаются и 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, то, возможно, тренинг наслаждения никому бы и не понадобился. 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. Эти люди умеют наслаждаться компанией и жизнью. Всем также известны мрачные типы, от которых веет холодом, подозрительные и холодные, способные убить веселье в любой компании. Этим людям имеет смысл поучиться веселью.

---

### Глава 3

## ЧТО МЕШАЕТ НАСЛАЖДЕНИЮ?

Первое, что приходит в голову в ответ на этот вопрос, так это отсутствие объекта наслаждения. Какое может быть удовольствие в том, что жить негде, денег не хватает, здоровье шалит, а люди злобны и неприветливы? Относительно людей, которые приводят эти или другие – множество других – доводы к тому, чтобы быть несчастным, вероятно, следует сказать, что они *не научены получать удовольствие от жизни*.

Окружающий нас мир слишком разнообразен, в нем в любой момент времени есть масса вещей, которые могут нас расстроить, и не меньшее множество вещей, которые могут нам понравиться, если мы обратим на них внимание. Отвлекитесь на секунду от чтения этой книги и взгляните вокруг себя. Можете ли вы найти вокруг вас что-то, что вам нравится, что вам доставляет удовольствие? Если таких вещей нет, то очень странно, что все это вас окружает и вы это терпите. Может быть, все эти неприятные вещи стоит терпеть, чтобы получить большее удовольствие в будущем? Возможно и так. Но стоит ли терпеть? Может быть, стоит скорее приступить к тренингу удовольствия?

Итак, вряд ли внешний объектный мир несет ответственность за наше плохое самочувствие и неспособность находить в нем объекты наслаждения. Дело, вероятно, в нас самих, в наших привычках и отношении к этому миру.

## НЕКОТОРЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО НАСЛАЖДЕНИЯ

В отношении наслаждения в обществе существует множество преувеличенных и странных убеждений, часть из которых легко может быть отнесена к нерациональным убеждениям в смысле рационально-эмоциональной поведенческой терапии (А. Эллис) или дисфункциональных когниций (А. Бек).

Особенность этих заблуждений состоит в том, что они нередко образуют пары, противоположные по своему смыслу и относящиеся как бы к разным экстремальным полюсам одной шкалы. Попробуем рассмотреть наиболее часто встречающиеся в тренинге полярные заблуждения.

## **Наслаждение стоит больших денег**

Гегелий, философ киренской школы:  
"Бедность и богатство не имеют никакого значения в отношении приятного, ибо мы видим, что богачи имеют не больше радостей, чем бедные. Точно так же рабство и свобода, аристократическое и неаристократическое происхождение, известность и отсутствие известности безразличны в отношении приятного".  
(Гегель, 1994, с. 108)

То, что наслаждение полностью зависит от количества денег, – такое же заблуждение, как и утверждение о том, что счастливы лишь те, кто не заботится о своем материальном благосостоянии. Реклама в средствах массовой информации упорно проводит мысль о том, что наслаждение тесно связано с потреблением, а потребление требует материальных затрат. Иными словами, платите деньги и будете счастливы, и чем больше заплатите, тем большее наслаждение получите, – вот главная идея, которая должна заставить людей расстаться с деньгами.

Разве ж это не так? – спросите вы.

Так. Но лишь при условии, что, во-первых, человек купит именно то, что ему доставляет удовольствие, и, во-вторых, если человек умеет получать удовольствие, знает законы и правила наслаждения и следует им. Иллюзия тесной связи между потреблением и удовольствием часто находит выражение в следующем заблуждении, столь же тщательно разрабатываемым работниками рекламной индустрии.

## **Чем больше – тем лучше. Малым не насытишься**

Иллюзия о том, что, добыв вожаделенный объект наслаждения, можно наслаждаться им бесконечно, не выдерживает никакой критики. Даже обыденное наблюдение показывает, что по мере потребления объекта удовольствие снижается. Несмотря на это, многие люди упорно пытаются восполнить недостатки наслаждения накоплением объектов наслаждения (денег, квартир, женщин, автомобилей или зависимых от них людей), тем самым разрушая свою собственную способность наслаждаться.

Иногда стремление заменить наслаждение его объектами приводит к так называемому злоупотреблению субстанцией. Бездетная семья строит дом для себя, в котором четыре этажа, двадцать три комнаты и три ванны. В итоге необходимые для поддержания дома в порядке заботы перекрывают потенциально возможное удовольствие от житья в собственном "гнездышке".

Если в сознании происходит подмена наслаждения обладанием, то есть человек получает удовольствие от одного обладания объектом наслаждения, то возникает неприятная коллизия, которая в обыденном сознании обозначается как скупость и скарденность.

## **Злоупотребление субстанцией**

Часто стремление к накоплению некоторого количества объектов наслаждения приводит к тому, что целые годы тратятся на переселение из коммунальной квартиры в четырехкомнатную улучшенной планировки. И уже в этой четырехкомнатной квартире семья с ностальгией вспоминает о счастливой жизни в подвальной коммуналке.

Стремление к количеству объектов наслаждения часто снижает качество наслаждения. Большие деньги означают большие заботы, которые не всегда дают возможность насладиться этими деньгами.

Радость обладания имеет тот недостаток, что наслаждение оказывается в полной зависимости от состояния объекта наслаждения (субстанции). Человек мечтает о машине последней модели и получает кратковременное удовольствие в первые минуты обладания ею (а иногда и этого нет). Но в момент продажи цена машины падает сразу на треть (ее невозможно продать даже за те деньги, которые за нее уплачены), и в этот же момент машина (а вместе с ней и удовольствие) начинает портиться. Владелец машины замечает никому не видимые царапины, грязь на капоте, перебои в работе мотора, и машина из объекта наслаждения превращается в объект забот и страданий. Реклама умело подбрасывает человеку, страдающему от злоупотребления субстанцией, новую, еще более вожденную и желанную мечту, которая становится новой целью, но неизбежно теряет это значение в момент достижения.

Простая мысль о том, что наслаждение – внутри нас и зависит только от значения, которое мы сами приписываем тем или иным объектам, таким людям даже не приходит в голову. Постоянное сравнение себя с более "счастливыми" обладателями и потребителями заставляет их постоянно мучиться от зависти.

## **Не всем дано быть счастливыми**

Привычку связывать наслаждение с особенностями физиологии, внешнего вида, здоровья также нужно отнести к большим заблуждениям. Сплошь и рядом совершенно здоровые, красивые и абсолютно полноценные в физиологическом отношении люди подробно описывают психологам свою несчастную жизнь. Человек, который привык видеть только негативное в себе и окружающих, всегда найдет, от чего бы ему пострадать. Лишь иногда наслаждение связано с отсутствием забот. Спокойствие и благополучие быстро надоедают, здоровье и физическое благополучие очень тесно связаны с нашим к нему отношением.

Сосредоточившись на своих недостатках, даже очень здоровый человек найдет повод для страдания.

## **Там хорошо, где нас нет. Раньше было лучше**

Отсутствие навыков наслаждения часто приводит к тому, что человек начинает приписывать вину за свои страдания характеристикам окружающей его физической среды. Он считает, например, что родился и живет не в свое время и не в той стране, где для него возможно наслаждение.

Опыт психологов, работающих с иммигрантами, достигшими своей цели и переселившимися в другую страну, зачастую свидетельствует о том, что эти люди все свои проблемы привезли



с собой. Возможно, это подтолкнет их к тому, чтобы научиться наслаждаться своей собственной жизнью. Если этого не произойдет, то идея относительно того, что "хорошо там, где нас нет", заставит их двинуться дальше, меняя города и страны.

Что касается путешествий во времени, то здесь помимо психологических существуют и вполне объективные трудности.

## ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Стремление всегда быть первым, во всем преуспеть и быть впереди всех способно испортить жизнь кому угодно. Мы не будем здесь подробно останавливаться на механизмах, которые неизбежно приводят перфекционистов к психологическому краху [31], отметим лишь, что при всей ценности возвышенных устремлений иногда они продуцируют такие не самые приятные чувства, как зависть, ревность, чувства неудачника. Точнее, рано или поздно перфекционизм неизбежно приводит к этим чувствам.

## ПОТРЕБИТЕЛЬСТВО

Ну и наконец, навязчиво культивируемая обществом потребления страсть к приобретению и потреблению также может быть отнесена к помехам наслаждению. Жесткое увязывание наслаждения с обладанием, безусловно выгодное производителям товаров, только на первый взгляд кажется неоспоримой истиной. Есть ли люди, радость которых не привязана к обладанию (квартирами, машинами, красавицами, одеждой)? Безусловно, есть. Они научились наслаждаться жизнью.

Чтобы быть абсолютно честным, здесь нужно сослаться на данные многочисленных исследований, из которых следует: чем больше доходы, тем меньше возникает забот, прямо связанных с поддержанием жизни, с комфортным существованием. Люди с высокими доходами обычно более довольны жизнью и открывающимися перед ними перспективами. Человеку, у которого много денег, доступно большее. Люди с деньгами реже бывают одиноки, у них обычно больше друзей.

Но большие деньги в нашей стране одновременно означают и большие заботы, и большую опасность. Часто с увеличением доходов рушится прежняя дружба, куда-то уходит любовь. Нет прямой связи между деньгами и счастьем. И вряд ли кто всерьез будет утверждать, что за деньги покупаются теплые человеческие отношения и что он знает магазин, где продают счастье.

Мы же сами склонны думать, что привычка покупать скорее мешает, чем помогает наслаждаться.

## НЕКОТОРЫЕ ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С НАСЛАЖДЕНИЕМ

Нельзя обойти вниманием и некоторые опасности, связанные с тренингом наслаждения. Первая заключается в том, что люди, обученные наслаждению, в своем стремлении расширить его рамки могут перешагнуть границу возможного (для них). Подобным образом, например, человек, получающий удовольствие от хорошо выполненной работы, может набрать себе столько работы, что не справится с нею. В определенной мере эта опасность устраняется умением концентрироваться на собственных эмоциях и вовремя остановиться "на грани возможного".

Другая опасность состоит в том, что умение наслаждаться наличным состоянием, актуальной жизнью и извлекать из нее удовольствие может маскировать до поры до времени необходимость радикальных изменений в этой жизни и кардинальные меры в этом

смысле могут запоздать. Потеря инициативы, которая в этом случае может возникнуть, компенсируется умением извлекать удовольствие из смелых экспериментов, новых занятий, из изменений.

Ну и, конечно, нельзя преуменьшать опасность возникновения зависимости от определенных удовольствий, изменяющих организм и социальную жизнь не в лучшую сторону, препятствующих новым удовольствиям. Баланс аскетизма и гедонизма должен предохранить от этого.

А тренинг наслаждения – научить находить этот баланс.

---

---

## Глава 4

### **ТРЕНИНГ НАСЛАЖДЕНИЯ**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Предлагаемая вашему вниманию программа тренинга наслаждения основана на современных достижениях когнитивно-поведенческой психотерапии и использует ряд фундаментальных предположений, принятых в рамках данного метода.

Программа стала результатом переработки и дальнейшего развития "Маленькой школы наслаждения" Райнера Лутца и Евы Коппенхёфер, прошедшей многократную оценку терапевтической эффективности на разных группах клиентов в Германии и России. Идеи, развиваемые уже в течение более двадцати лет Райнером Лутцом, были существенно дополнены и переработаны нами с учетом философских, общественных и психологических реалий нашей страны, а также на основе опыта нескольких групп тренинга наслаждения.

#### **Принципы поведенческого тренинга наслаждения**

Во-первых, в основе программы лежит принцип подкрепления в том виде, в котором его сформулировал Б. Ф. Скиннер. Следуя этому принципу, мы предполагаем, что удовольствие может проистекать из двух источников: 1) позитивного подкрепления, удовлетворения актуальных потребностей, достижения связанных с ними целей и 2) негативного подкрепления, то есть предотвращения наказания, неприятных и болезненных стимулов или последствий.

Первое (позитивное подкрепление) – более надежный и легко достижимый способ получения удовольствия.

В духе необихевиоризма мы предполагаем, что когнитивные процессы (восприятие, память, мышление, воображение) также принимают непосредственное участие в наслаждении: на этих процессах основано наслаждение, и они же могут наслаждению препятствовать.

Далее, как умение, так и неумение наслаждаться мы рассматриваем как результат процессов научения. Неспособность получать удовольствие от жизни и наслаждаться ею, с нашей точки зрения, является следствием того, что люди просто не научены этому. Ответственными за неспособность наслаждаться жизнью может быть либо дефицитарный, либо ангедонистический [32] процессы.

Под дефицитарным процессом научения мы понимаем выученную привычку концентрироваться на недостатках объектов наслаждения, привычку воспринимать любое количество денег, комнат, одежды, мужчин или женщин, впечатлений как недостаточное для полного наслаждения. Часто с этим связана фиксация на собственных недостатках, недостатках социальной среды или окружающих людей. Формируется эта привычка в результате дефицитарного процесса научения, основанного на штрафах и негативной обратной связи.

Агедонистический процесс находит выражение в хорошо сформированных навыках страдания, прекрасном умении переживать негативные чувства в ущерб чувствам позитивным, пристальном внимании к объектам, которые вызывают страдание, и поразительном умении отыскивать такого рода объекты в любой точке времени и пространства.

Мы убеждены, что навыки страдания являются выученными реакциями и могут быть заменены навыками наслаждения, причем использовать для этого можно те же самые механизмы научения, с помощью которых формируется страдание.

Далее, следуя фундаментальной идее Райнера Лутца (Lutz, 1996), страдание и наслаждение мы склонны рассматривать в качестве двух относительно независимых друг от друга измерений. Иными словами, заявление о том, что чем больше страданий, тем меньше наслаждений, мы считаем верным лишь отчасти. Нам представляется, что страдание и наслаждение скорее представляют собой два разных процесса и увеличение количества удовольствия можно достичь при неизменном уровне страдания. Хотя, конечно, уменьшение страданий – цель сама по себе замечательная, она иногда труднодостижима. Принимая во внимание эту цель, в нашем тренинге мы все же концентрируемся на развитии умения наслаждаться.

## **Цели и задачи тренинга**

Таким образом, целью нашей программы является обучение наслаждению. Мы стремимся к тому, чтобы участники группы начали наслаждаться такой жизнью, какая у них есть, и получали удовольствие от ее улучшения. Чтобы достичь этой цели, мы должны сформировать ряд навыков поведения и психологических механизмов, на которых мы здесь должны остановиться подробнее.

### *Знание и понимание правил наслаждения*

Наслаждаться нужно правильно. Следование простым и очевидным правилам наслаждения представляется нам одной из важнейших целей тренинга. В то же время мы не рассматриваем эти правила в качестве догмы, скорее, видим в них необходимое (но никак не достаточное) условие наслаждения. Конечно, каждый участник тренинга и группа в целом вольны сами дополнять или изменять этот список правил.

### *Позитивная фокусировка внимания*

Мы предполагаем, что смена пропорций страдания и наслаждения начинается с фокусировки внимания на объектах, событиях и действиях, приносящих удовольствие. Следствием такой

фокусировки является то, что неприятные объекты и события замечаются реже, возникают позитивные эмоции, улучшается настроение, что, в свою очередь, облегчает позитивную фокусировку внимания.

### *Умение получать наслаждение от отдельных ощущений*

Мы хотим научить участников тренинга быть внимательными к ощущениям отдельных модальностей и получать максимум удовольствия от вкуса, запаха, звука, цвета, прикосновения.

Мы предполагаем (и современные достижения психологии восприятия дают нам к этому достаточно оснований [33]), что из этих отдельных ощущений складывается "чувственная ткань" [34] наслаждения. На этом этапе тренинга участники учатся точно распознавать ощущения отдельных "модальностей", которые приносят им позитивные эмоции, учатся уделять время и внимание необычным приятным ощущениям разных модальностей, обращать внимание на маленькие радости жизни и концентрироваться на них.

Следующим шагом тренинга наслаждения является умение находить удовольствие в сложном сочетании ощущений отдельных модальностей, получать удовольствие от целостных предметов и образов. Здесь в качестве стимулов используются как реальные объекты, так и воображаемые образы.

### *Позитивное отношение к себе и к окружающим*

Далее мы стремимся к тому, чтобы научить участников тренинга замечать в себе и в других позитивное и выражать свои позитивные эмоции во внутренней и внешней речи, добиваемся конгруэнтного и открытого выражения позитивных чувств в вербальной и невербальной плоскостях.

Обучение умению делать и принимать комплименты, увлекательно рассказывать о положительных качествах и событиях, привлекая к себе внимание окружающих, кажется нам существенным компонентом счастливой жизни.

### *Забота о себе*

Клиенты должны научиться заботиться о самих себе, обращаясь с собой так, как с ними обращался бы человек, желающий им исключительно добра и счастья, который хотел бы защитить их от неприятностей и предотвратить возможную боль и страдание. Собственно, эта цель лежит в основе всего тренинга наслаждения и позволяет связать воедино достаточно противоречивые способы наслаждения – гедонизм и аскетизм.

### *Тренировка действий, ведущих к наслаждению*

Удивительно, но многие люди не научены доставлять себе (и другим) удовольствие. Это касается не только и не столько депрессивных клиентов, сколько вполне обычных и внешне благополучных людей. Одна из главных целей программы – обучение навыкам поведения, доставляющего удовольствие. Это поведение ведет к тем большему удовольствию, чем точнее оно скоординировано в отношении позитивных целей.

### *Постановка и достижение целей, доставляющих наслаждение*

Умение ставить такого рода позитивные цели – следующая задача, решаемая программой тренинга наслаждения. Здесь также предполагается наличие определенных правил, умение концентрироваться на позитивном и некоторые коммуникативные навыки, помогающие

согласовывать собственные цели с целями других людей и умение привлекательно говорить о собственных целях.

### *Принятие действий и переживаний, доставляющих наслаждение*

Следовало бы ожидать, что люди легко принимают приятные действия и переживания, – они ведь доставляют удовольствие. Однако это совсем не так. Очень многие интериоризуют жесткий запрет на наслаждение, прививаемый им семьей и обществом. Наша цель состоит в разрушении этого запрета и принятии новых норм, разрешающих удовольствия, которые не мешают окружающим.

Здесь для нас ключевым понятием служит социальная компетентность в наслаждении, предполагающая умение вовлекать окружающих (в первую очередь – близких людей) в собственное наслаждение и умение находить компромиссы между наслаждением (самоутверждением в наслаждении) и противоречащими ему желаниями других людей (социальным приспособлением).

### *Принятие трудностей и аскетизм*

В противоположность предыдущей цели мы стремимся к тому, чтобы люди в равной мере разрешали себе и окружающим некоторый аскетизм, допускали наличие в мире вещей неприятных, позволяли себе довольствоваться малым и от этого получать удовольствие.

## **Название программы**

Название "Тренинг наслаждения", возможно, звучит несколько провоцирующе и может вызвать несколько преувеличенные и ошибочные ожидания. Многие психологи, с которыми мы обсуждали идею этой книги, предлагали заменить "наслаждение" на "удовольствие", объясняя это тем, что термин "наслаждение" будит у читателя неоправданные ассоциации либо с сексуальными извращениями, либо с алкоголем и наркотиками.

Нам представляется, что этот аргумент лишь еще более подчеркивает существование множества предрассудков и заблуждений, связанных с естественным для любого человека стремлением к наслаждению, и необходимость тренинга наслаждения.

В нашем тренинге мы, конечно, не оставляем без внимания вопросы сексуальности и пищевых удовольствий, но стремимся все же к умению получать удовольствие от жизни, какой бы она ни была, вне зависимости от ее (жизни) наполненности (или переполненности) сексом, едой, деньгами, впечатлениями и прочим.

В этой связи название "тренинг наслаждения" представляется нам вполне оправданным и обоснованным.

## **Тренинг наслаждения в группе – нелегкое дело**

На первый взгляд, нет ничего более простого, чем научить людей наслаждению. Ведь они созданы для этого и у них все для этого есть: способность чувствовать, мыслить и действовать. Казалось бы, достаточно просто дать группе ясные и четкие указания, когда и где ее участникам следует начать наслаждаться.

Думать так – значит неизбежно обрекать себя на значительные трудности. Даже тем людям, которые вполне удовлетворены качеством своей жизни, требуется нечто большее, чем просто сказать: "Прекратите расстраиваться и начинайте наслаждаться жизнью!"

Необходима, оказывается, долгая и кропотливая работа, направленная на достижение обозначенных выше целей. В этой работе стандартно встречается ряд препятствий.

Казалось бы, если речь идет о таком приятном деле, как наслаждение, то участники группы должны охотно и вовлечено в нем участвовать. Однако некоторые люди считают наслаждение стыдным делом, которое характерно лишь для законченных эгоистов и асоциальных типов. Для такого рода людей сам разговор о позитивном, о наслаждении может быть тяжелым и неприятным делом. Многочисленные социальные и семейные запреты заставляют участников группы полагать, что их в достаточной мере трудная и несчастная жизнь – это именно то состояние, которое характерно для ответственных, честных и хорошо социализованных людей. Более того, такие люди склонны считать себя носителями общественной морали и крайне активны в попытках убедить группу в ценности несчастного существования. Отголоски примитивно понятой христианской морали ("Бог терпел и нам велел") часто принимают у них несколько навязчивую форму и с трудом преодолеваются методами убеждения. В отношении таких морализаторов мы обычно используем стандартную для поведенческих тренинговых групп аргументацию, которая состоит в том, что мы не настаиваем на использовании навыков наслаждения всегда и всюду. Мы тренируем эти навыки, а их использование или же отказ от них относится к сфере индивидуальных ценностей и является результатом индивидуального решения и личной ответственности.

Следующая трудность групповой работы состоит в том, что многочисленные как внешние, так и внутренние ограничения и запреты на удовольствия могут вызывать (часто ошибочную) мысль о том, что кто-либо и так достаточно много делает для себя самого. В ходе групповых Дискуссий часто обнаруживается, что забота о себе может быть значительно более объемлющей. Но это открытие также не для всех бывает приятным. Неужели собственные стандарты наслаждения слишком низки? Насколько опасно их изменение? Преодоление этих опасений на начальном этапе тренинга – тоже дело искусно проведенных групповых дискуссий.

## **Методы тренинга наслаждения**

### *Фокусировка внимания на позитивном*

Методы контроля и фокусировки внимания на заданных вещах или обстоятельствах уже давно используются поведенческой психотерапией (Lutz, 1995; A.-K. Wietasch, 2001). В программе тренинга наслаждения речь идет о том, чтобы при помощи группы и психолога научить клиентов обращать внимание в первую очередь на позитивное в себе самих и в окружающем мире.

Следствием умения фокусировать внимание на приятных вещах является то, что вероятность приятных переживаний повышается, позитивное генерализуется, а негативное проходит незамеченным мимо.

В нашем тренинге в целях позитивной фокусировки внимания используется также теория оптимизма Мартина Селигмана (Зелигман, 1997) и контроль атрибутивных процессов.

### *Когнитивное переструктурирование*

Почему люди так упорно стремятся быть несчастными? И могут ли люди жить иначе? В своей книге "Тренинг чувств" один из основателей когнитивной терапии, Альберт Эллис, делает ряд предположений в отношении этих вопросов на основании созданной им теории рационально-эмоциональной поведенческой терапии (Ellis, 1989). С его точки зрения, ответственным за негативные чувства следует признать особый стиль мышления,

названный автором нерациональным. В соответствии со знаменитой моделью А-В-С Эллиса, мы можем изменить чувства на положительные (удовольствие), изменив наши мысли по поводу событий (стимулов), вызывающих негативные эмоции или страдания.

В тренинге наслаждения очень широкое применение получили методы когнитивной [35] и рационально-эмоциональной поведенческой терапии [36]. Методы когнитивной поведенческой терапии направлены в первую очередь на коррекцию иррациональных запретов на наслаждение, характерных для современной социальной среды. Извращенные представления о наслаждении часто оказываются тем "ключом", который, по меткому выражению Альберта Эллиса, заставляет людей упорно искать несчастья в повседневной жизни.

Результат вербально-когнитивной работы заключается в том, что участники группы должны позволять себе испытывать приятные чувства, такие как радость, гордость, наслаждение, удовольствие, не испытывая за них стыда. Далее, участники группы должны научиться позитивной самокоммуникации и самоподкреплению. Современная когнитивно-поведенческая терапия располагает достаточными средствами для этого (Ромек, 2002; Федоров, 2002).

### *Моделирование*

Соображения Альберта Бандуры [37] о роли подражания (следования модели несчастной жизни) также находят свое применение в тренинге наслаждения. Современная жизнь и средства массовой информации предлагают множество моделей наслаждения, имеющего преимущественно потребительский характер. Счастливым и довольным жизнью представляется человек, живущий в громадном доме на берегу океана, разъезжающий в сопровождении красавиц в дорогом автомобиле и зарабатывающий без особых усилий (и не всегда законным путем) кучу денег. Довольно редко в качестве главного героя можно увидеть человека, счастливо довольствующегося тем малым, что у него есть, и делящего эту радость с близкими людьми.

Наша задача состоит в том, чтобы в тренинговой группе создать такого рода модели, показать участникам группы возможность получать удовольствие от повседневных событий и стимулов, которыми наполнена их реальная жизнь.

### *Сукцессивное формирование навыков наслаждения*

Наслаждение, безусловно, представляет собой очень сложный, комплексный навык. К формированию сложных навыков в поведенческой терапии применяется принцип последовательного приближения к цели. Навык разбивается на простые, элементарные операции, эти простые навыки тренируются отдельно, а затем путем специальных упражнений "склеиваются", "сцепляются" в более сложные комплексные действия.

Сукцессивное [38] формирование навыка наслаждения следует этому же принципу. Тренировка любого вида наслаждения начинается с формирования элементарных операций, составляющих наслаждение с последующим их объединением в сложные действия.

### *Поведенческая тренировка*

На уровне поведенческих стереотипов в тренинге наслаждения используется поведенческая (также преимущественно вербально ориентированная) тренировка тех навыков, которые доставляют удовольствие или позволяют избежать неприятных вещей.



Как и в других типах поведенческого тренинга, в тренинге наслаждения мы используем принцип подкрепления и поэтапного приближения к целевому поведению с той только разницей, что подкреплению и самоподкреплению в тренинге наслаждения уделяется особое и преимущественное внимание.

Это исключительно важно с учетом того обстоятельства, что ближайшее социальное окружение наших клиентов далеко не всегда позитивно реагирует на изменения, которые с ними происходят.

### *Бихевиоральная психодрама*

В силу особенностей нашего психотерапевтического образования в ходе тренинга наслаждения мы очень часто используем приемы бихевиоральной психодрамы, совмещающей в себе психодраматические приемы (смена ролей, alter ego, мысли вслух и прочее) с учебными целями поведенческой терапии. Как мы уже отмечали ранее (Ромек, 2002б), такого рода интеграцию едва ли можно назвать психодрамой в классическом смысле этого термина. Речь, скорее, идет об обогащении когнитивно-поведенческой терапии техниками психодрамы.

Мы не будем здесь подробно характеризовать методические особенности психодраматерапии [39], остановимся лишь на специфических особенностях использования бихевиоральной психодрамы в тренинге наслаждения. Наиболее существенными в этом смысле нам представляется смена ролей и психодраматическая проба будущего.

*Смену ролей* (обмен ролями) мы используем во всех ролевых играх, в которых предполагается социальное взаимодействие, то есть в ситуациях, когда личность партнера по ролевой игре имеет принципиальное значение. Если участник группы, например, собирается говорить близкому человеку о том, какие его действия доставляют ему удовольствие, то особенности психики партнера и его отношение к данному члену группы имеет принципиальное значение.

Смена ролей, при которой вместо того, чтобы рассказывать о партнере, протагонист [40] меняется с ним местами (и, соответственно, ролями) и говорит от имени партнера, позволяет протагонисту глубже понять своего партнера и прочувствовать "на себе", как действуют на партнера его собственные слова.

Особое место в тренинге наслаждения занимает психодраматическая техника "*идеальный другой*", которая служит своеобразным мостиком между приемами смены ролей и психодраматической пробой будущего.

Суть этой техники состоит в том, что протагонист играет знакомого ему человека в таком виде, в котором бы этот другой его вполне устраивал, жить с которым было бы одно удовольствие. Тренер в ходе такой игры может занимать критическую позицию и проверять с помощью протагониста, возможно ли в принципе такое идеальное сочетание личностных качеств и привычек. Идеального другого могут играть и два персонажа. Один из них будет представлять все "светлое и доброе", ожидаемое от партнера, другой – олицетворять не искорененные пока недостатки. Серией обменов ролями протагониста с этими антиподами удастся "очистить" идеального другого от мешающих и затрудняющих счастливое взаимодействие привычек.

Психодраматическая проба (или репетиция) будущего [41] в психодраме является одной из форм дополнительной реальности. В ролевой игре с использованием других техник психодрамы протагонист играет вариант желательного будущего. Такого рода проигрывание

выполняет ряд очень важных функций, труднодостижимых при использовании иных техник психотерапии.

Во-первых, создав идеальную счастливую жизнь в идеальных условиях и с идеальными партнерами, протагонист может проверить, на самом ли деле это именно то, что ему нужно для наслаждения.

Во-вторых, сам процесс создания идеальной реальности часто позволяет уточнить собственные представления о ней, а также общие и подчиненные "критерии счастья".

Ну и в-третьих, игровое пространство позволяет внести любые изменения в картину идеального будущего и взглянуть на него "со стороны" с использованием психодраматического приема "зеркало".

Предметом психодраматической пробы будущего могут быть как отдельные элементы реальности (муж, жена, учитель или начальник), так и целая вселенная. Пространство, открывающееся здесь для творчества, безгранично, как безграничны и возможности устранения из этой дополнительной реальности любых нежелательных элементов, физических (протекающая крыша) или психических (зависть и подлость). Кстати, психодраматический анализ этих "мерзостей" также многому может помочь в процессе когнитивно-поведенческого тренинга наслаждения.

---

## ЗНАКОМСТВО В ГРУППЕ

### Знакомство участников

Как и в любой другой тренинговой группе, на начальном этапе работы главная задача состоит в том, что преодолеть стеснение и тревожность, возникающие вследствие того, что участники группы не знают друг друга, не знакомы с программой тренинга и часто не знакомы и с самими тренерами.

Поэтому в самом начале работы тренеры представляются сами (или представляют друг друга), рассказывают о себе, о своей психотерапевтической подготовке, опыте работы, отвечают на вопросы участников.

Нужно хорошо понимать, что стиль этого представления служит моделью для всех участников. Иными словами, если тренеры хотят, чтобы участники группы что-либо рассказали о себе, то им самим следует начать именно с этого.

Существует множество упражнений, подходящих для использования на начальном этапе работы группы [42]. Все они могут быть применены на этом этапе, при условии выполнения двух простых правил.

1. Не подходят разминки и упражнения, сконцентрированные на анализе проблем, трудностей или негативных переживаний, поскольку фиксация внимания на проблемных темах противоречит целям программы.

2. Преимущественное внимание следует уделять упражнениям и играм, направленным на проявление симпатии и положительных чувств.

## **Упражнение 1. РАЙСКИЙ САД**

### **Знакомство с программой**

Уже в самом начале работы имеет смысл рассказать о целях и задачах программы, установить временные рамки занятий и согласовать расписание работы.

Личные цели участников

Не всегда групповые цели совпадают с личными целями участников, пришедших в группу. Крайне важным нам представляется этап согласования личных целей участников, целей группы и целей тренинговой команды. Этот этап тем более важен, что далее умение согласовывать личные цели станет одной из тем программы.

## **Упражнение 2. ОЖИДАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

### **Правила группы**

На следующем этапе мы предлагаем группе создать свод правил, в соответствии с которыми будет строиться ее работа. Эти правила можно будет дополнить или изменить в ходе работы, и суть их не в том, чтобы жестко регламентировать жизнь группы. Совместная разработка правил группой имеет несколько иную цель: "настроить" всех членов группы на сотрудничество, на взаимопомощь и совместное спонтанное творчество.

Для начала мы обычно выполняем небольшое упражнение, в котором группа сама должна разработать для себя нормы, затем тренер сопоставляет результат группового творчества со "стандартными правилами" [43] и вносит в них необходимые изменения для того, чтобы приблизить стандарт к продукту группового творчества.

## **Упражнение 3. ПРАВИЛА ГРУППЫ**

## **Упражнение 4. ТРУДНЫЕ ПРАВИЛА**

### **ПРАВИЛА НАСЛАЖДЕНИЯ**

Наслаждаясь не по правилам, можно совершить массу ошибок. Люди знающие в наслаждении толк, давно открыли простые принципы, следуя которым можно достичь значительно большего прогресса в наслаждении, чем действуя наугад. Райнер Лутц в "маленькой школе наслаждения" (их мы уже упоминали) обобщил эти принципы и разработал "правила наслаждения", которые мы и взяли за основу в нашем тренинге.

В самом начале работы эти правила предлагаются для обсуждения группе, а в дальнейшем они служат своего рода "стержнем" программы, относительно которого группируются все упражнения.

Эти девять правил наслаждения, конечно, не представляют собой абсолютной истины. Мы сами несколько подкорректировали список Луца и изменили последовательность этих правил. Вы и сами можете внести любые изменения и дополнения. Однако в том виде, в котором они существуют сейчас, как показывает наш опыт, правила хорошо принимаются любыми группами. Обычно мы раздаем участникам информационный листок с этими правилами и подробно комментируем каждое из них.

## Наслаждение требует времени

Любые эмоциональные состояния и тем более позитивные чувства требуют некоторого времени для того, чтобы вырасти и развиваться. Как бы тривиально это ни звучало, но для того, чтобы испытать удовольствие, нужно потратить некоторое время. Современная жизнь очень требовательна ко времени, многие жалуются на его полное отсутствие, но именно поэтому людям, которые хотят наслаждаться жизнью такой, какая она есть, нужно освободить время для наслаждения. Конечно, у нас в жизни есть и особые поводы уделить время наслаждению – праздники, субботы, дни рождения и отпуск. Но даже в эти относительно свободные от забот дни *наслаждение требует времени*. Тот, кто хочет пережить наслаждение, должен отставить иные виды активности и полностью сконцентрироваться на этом приятном занятии.

## Наслаждению служит повседневная жизнь

Каждая секунда нашей повседневной жизни дает массу поводов для наслаждения. В силу особенностей нашего восприятия мы замечаем лишь малую толику событий, происходящих вокруг нас, и еще меньше мы склонны обращать внимание на события, происходящие в нас самих. В силу самых разных причин внимание легче сосредоточивается на негативных событиях и чувствах, но это вовсе не означает, что поводов для *повседневного и ежеминутного наслаждения* нет. Наслаждение вовсе не связано с какими-то экстраординарными ситуациями, поводов для удовольствия предостаточно и в нашей повседневной жизни. Каждый может сам взглянуть на свою жизнь под несколько иным углом и найти приятные моменты, которыми он может наслаждаться, в своем окружении.

## Каждому – своё

Нет двух похожих людей и нет двух похожих наслаждений. Каждому нравится свое, но не может нравиться то, чего не знаешь. Мы должны хорошо знать, что доставляет нам наслаждение, но чтобы это узнать, нужно многое испробовать. Тренинг наслаждения дает нам прекрасную возможность узнать, что нравится другим, попробовать это и решить, наше ли это наслаждение. Неприятное следствие этого правила состоит в том, что занятия, доставляющие наслаждение одному (выпиливание шкатулок лобзиком посреди ночи), могут сильно раздражать другого. В тренинге наслаждения мы научимся согласовывать личные цели и умножать наслаждение, разделяя его.

## Само собой наслаждение не приходит

Можно просто ждать, когда к тебе само придет наслаждение. В этом есть определенный смысл, но достичь наслаждения надежно и быстро можно только в том случае, если мы уделим этому некоторое внимание и приложим некоторые усилия. Кроме того, конечно, есть вполне определенные способы поведения, которые ведут к наслаждению. Если мы решили наслаждаться жизнью, то нужно, наверное, начать этим заниматься.

## Позволь себе наслаждаться

Следствием социального нормирования и ориентированной на строгие нормы системы воспитания является то, что многие люди считают наслаждение делом постыдным и недостойным. Мы, однако, сомневаемся, что человек рожден для страданий. Получение удовольствия вряд ли можно считать недостойным занятием. Наоборот, ограничение людей в наслаждении представляется нам занятием, достойным порицания. Тем более неразумно запрещать наслаждаться жизнью самим себе. Позвольте себе немного радости и удовольствия. *Разрешите себе наслаждаться жизнью.*

## Чем меньше, тем больше

Очень часто можно встретить людей, которые убеждены, что счастлив лишь тот, кто имеет многое (деньги, квартиры, наряды, машины и т. д.) Это чрезвычайно распространенное заблуждение. Множество примеров свидетельствует о том, что с ростом количества денег, вещей или продуктов счастья не прибавляется. Между наслаждением и самоограничением существует очень тесная связь, о которой мы уже писали выше. Первое пирожное доставляет удовольствие, пятнадцатое вызывает отвращение. Безграничное накопление объектов наслаждения убивает наслаждение, поскольку достичь цели (обладать всем) таким образом невозможно.

## Опыт предшествует наслаждению

Тонкости удовольствий приходят с опытом. Наслаждаться тонкими нюансами вкуса, запаха или звука можно лишь в том случае, если хотя бы раз обратить на них внимание. Чтобы узнать, что для тебя хорошо, нужно попробовать, лучше под руководством опытного человека, который уже обучен тонкой дифференцировке.

## Наслаждение внутри нас

Расхожее заблуждение заключается в том, что наслаждение тесно связано с объектами наслаждения. Конечно, это правда, но не вся правда. Наслаждение – это комплекс позитивных переживаний, который принадлежит нам и только нам. Наши чувства, наши мысли и наши действия, а не объекты внешнего мира обеспечивают нам наслаждение. Подмена наслаждения радостью обладания и использования крайне выгодна производителям товаров и потому активно культивируется рекламой и средствами массовой информации. Мы все же склонны утверждать, что наслаждение возможно как в присутствии, так и при отсутствии объектов, которым общество, ориентированное на потребление [44], приписывает особую ценность, поскольку *наслаждение наше и находится оно внутри нас*.

## Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне

Еще одно отличие наслаждения от потребления заключается в том, что разделенное с близким человеком наслаждение увеличивается, а не уменьшается, как это было бы в случае с дележом объектов наслаждения. У детей и взрослых, сохранивших счастливую детскую спонтанность и непосредственность, часто можно видеть горячее желание разделить с кем-либо радость и удовольствие. Можно также заметить, что удовольствие в этом случае только растет. Способность делиться наслаждением представляется нам очень важным навыком, заслуживающим того, чтобы ему научиться.

## Наслаждению нужно учиться

Как и прочим вещам, наслаждению можно и нужно учиться, расширяя сферы наслаждения, отыскивая персональные ниши наслаждения, формируя автоматические привычки видеть в мире хорошее и наслаждаться этим хорошим.

Если научиться воспринимать мир без неоправданных ожиданий, без стыда и отторжения радоваться хорошему, то жизнь приобретает очень насыщенный вкус. Знатоки говорят, что "происходит невероятное: все вокруг организуется таким волшебным образом, будто человечество вступило в сговор, чтобы сделать вас счастливым человеком" [45].

Этому стоит учиться, не правда ли?

---

---

## КИРПИЧИКИ НАСЛАЖДЕНИЯ [46]

Нам еще не встречался человек, который бы отрицал наше предположение о том, что самое сложное наслаждение складывается из элементарных и простых наслаждений, доставляемых нам органами чувств.

В самом начале тренинга мы хотим найти эти "кирпичики наслаждения" и сконцентрироваться на них, собирая строительный материал для более сложных наслаждений. Наша задача на этом этапе тренинга состоит в том, чтобы "настроить" все органы чувств на приятные ощущения, прочувствовать маленькие простые удовольствия и сконцентрироваться на позитивных ощущениях.

С психологической точки зрения задача состоит в фокусировке отдельных органов чувств на приятных ощущениях и привлечении внимания членов группы к простым позитивным ощущениям.

Эта задача будет решаться отдельно для пяти органов чувств: обоняния, осязания, вкуса, зрения и слуха.

Такая последовательность тренировки не является, конечно же, универсальной и диктуется лишь опытом работы с депрессивными клиентами, у которых существуют наибольшие проблемы в отношении положительных ощущений. Посредством ольфакторных раздражителей проще всего открыть доступ к диалогу и преодолеть апатию этих клиентов.

Наш опыт показывает, что и здоровые участники групп тренинга наслаждения очень живо откликаются именно на эксперименты с запахами.

### **Запахи**

Итак, начнем мы с приятных запахов, с умения выбирать их из всего множества запахов, концентрироваться на них и получать удовольствие от самих ароматов и связанных с ними образов.

#### **Упражнение 5. РАЗМИНКА С ПЕРЕСАЖИВАНИЯМИ (Приятные запахи)**

#### **Упражнение 6. СОВМЕСТНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ЗАПАХОМ**

#### **Упражнение 7. КАЖДОМУ – СВОЙ ЗАПАХ**

#### **Упражнение 8. ПРИЯТНАЯ СМЕСЬ**

### **Прикосновения**

То, что прикосновения и тактильные ощущения могут быть приятными не в силу контекста [47], а сами по себе, иногда вызывает удивление участников. Люди легко могут себе

представить болезненные прикосновения, но с большим трудом вспоминают приятные тактильные ощущения вне ситуативного контекста.

Упражнения этого раздела тренинга сконцентрированы на решении трех задач.

1. Изучение тактильных ощущений, связанных со свойствами определенных предметов (гладкий, шероховатый, тяжелый, легкий, мягкий, твердый, сухой, влажный, теплый, холодный). Идентификация приятных тактильных ощущений.
2. Изучение тактильных ощущений от действий с различными предметами. Например, четки воспринимаются по-разному, если их перебирать пальцами или зажать между ладонями. Клиенты должны найти действия с предметами, которые доставляют им удовольствие.
3. Изучение прикосновений, выполняющих социальные функции (прикосновения к собственному или чужому телу). Здесь также нужно найти приятные формы прикосновений, что бывает трудно в силу жесткой табуированности такого рода прикосновений и связанного с ними сексуального контекста.

Цель данного раздела тренинга совершенно очевидна: научиться получать удовольствие от собственных и чужих прикосновений. Нам опять придется решать те же задачи и столкнуться с теми же трудностями, что и раньше. Хотя, конечно, есть и своя специфика. Ясно, что нет нужды прикасаться и ощупывать все, что встречается нам на пути. Нам придется выделить приятные прикосновения и сконцентрироваться на них, расширяя зону приятного, исследуя возможность переноса приятного в собственные ниши наслаждения.

Очень специфическая трудность этого раздела тренинга состоит в том, что мы впервые встречаемся здесь с социальным взаимодействием. Для того чтобы тренировка парных удовольствий была эффективной, нужно добиться формирования в группе атмосферы доверия, преодоления стадии критики и перехода ее в рабочую стадию [48].

### **Упражнение 9. СОВМЕСТНОЕ ОЩУПЫВАНИЕ**

### **Упражнение 10. СПОСОБЫ ОЩУПЫВАНИЯ**

### **Упражнение 11. ИНВЕНТАРЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ**

### **Упражнение 12. ДУШ**

### **Упражнение 13. ТЕПЛАЯ ВАННА И САМОМАССАЖ**

### **Упражнение 14. ПРИЯТНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ**

### **Упражнение 15. ПРИЯТНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ ПАРТНЕРОВ**

### **Упражнение 16. МНЕ ПРИЯТНЫ ТВОИ ПРИКОСНОВЕНИЯ**

## **Вкус**

В данном разделе тренинга мы стремимся к тому, чтобы сконцентрировать внимание участников группы на тактильных и вкусовых качествах пищи, которые доставляют им удовольствие. В соответствии с данными психологии восприятия, вслед за температурой пищи воспринимается ее консистенция и лишь затем – вкус. Этой последовательности мы следуем в нашем тренинге.



Нужно также обратить здесь внимание на то, что пища является одним из тех удовольствий, от которых легко формируется зависимость. Поэтому особый акцент при проработке этой темы мы делаем на правилах "Чем меньше, тем больше" и "Наслаждение внутри нас", подчеркивая, что мы тренируем наслаждение пищей, ее вкусом, запахом, консистенцией, а не процессом поглощения пищи.

Далее следует особо пояснить участникам, что алкогольные напитки могут использоваться в целях тренинга только при строгом соблюдении правила "Чем меньше, тем больше".

За одно занятие до начала этой темы участников просят принести с собой что-либо, что приятно на вкус большинству людей (фрукты, хлеб, колбасу и пр.).

### **Упражнение 17. КОНСИСТЕНЦИЯ ПИЩИ**

Перед началом следующего упражнения нужно разъяснить клиентам некоторые физиологические факты. Рецепторы для восприятия сладкого вкуса расположены на кончике языка, для восприятия соленого – по переднему и боковым краям языка, у основания языка расположены рецепторы горького, кислое чувствует боковая поверхность средней части языка. С помощью яблока можно проверить факт восприятия сладкого и горького, соленый миндаль позволит проверить восприятие соленого и горького. Клиентам нужно дать некоторое время для изучения расположения рецепторов с использованием разных стимулов.

### **Упражнение 18. ПРИЯТНЫЙ ВКУС**

### **Упражнение 19. НАЗВАНИЕ**

## **Зрительные образы**

В психологии искусства разработано достаточно много элементов, из которых складывается приятный зрительный образ. Помимо собственно цвета большое значение имеют яркость, контрастность, структура поверхности, очертания, форма, композиция, движение и многое другое (Арнхейм, 1974).

Поскольку речь в нашем тренинге не идет о тонкой тренировке умения наслаждаться жизненными образами, то мы ограничились сосредоточением внимания на приятных цветах, приятных сочетаниях цветов и умении воспринимать характеристики поверхности предметов. Особых оснований к такому выбору нет, тренер свободно может выбрать для тренировки иные аспекты зрительных образов.

### **Упражнение 20. ПРИЯТНЫЙ ЦВЕТ**

### **Упражнение 21. СОЧЕТАНИЕ ЦВЕТОВ**

### **Упражнение 22. ФОРМА И СОЧЕТАНИЕ ФОРМ**

## **Приятные звуки**

Первое, что приходит в голову членам группы, когда объявляется эта тема, – это музыкальные произведения, пение и прочее. Не отрицая удовольствий, которые создает музыкальная культура, в этом разделе тренинга мы все же концентрируемся на звуках, которые мы слышим в повседневной жизни.

### **Упражнение 23. РАЗМИНКА: СОГЛАСОВАНИЕ РИТМА**

## **Упражнение 24. ПРИЯТНЫЕ ЗВУКИ**

### **Промежуточное обсуждение**

Заканчивая этот раздел тренинга, мы обычно проводим промежуточное подведение итогов, которое должно интегрировать полученный опыт в групповую реальность. Поэтому вопросы этой промежуточной дискуссии ориентированы не только на приобретенный опыт, но и на динамические характеристики взаимодействия в группе.

## **Упражнение 25. НОВОЕ И ПРИЯТНОЕ**

Задача следующего этапа тренинга состоит в том, чтобы объединить приятные ощущения разной модальности в единый образ и научиться получать удовольствие от целостного образа, сначала в статичном состоянии, затем в процессе изменения. Получать удовольствие от действий с приятным объектом – главная задача этого этапа тренинга.

## **Упражнение 26. ЗОЛОТАЯ РЫБКА**

### **НИШИ НАСЛАЖДЕНИЯ**

Под нишами наслаждения в нашей программе понимается пространство, в котором возможны эутимные переживания и действия (Lutz, 1996, с. 117). Наличие такого рода ниш в социальном пространстве каждого конкретного человека существенно помогает достичь ощущения полноты существования и обеспечивает возможность насладиться жизнью.

Чаще всего гедонистические ниши совпадают с частным пространством человека, пространством, в котором существует возможность удовлетворения важнейших биологических и социальных потребностей.

Существуют пространственные и духовные ниши наслаждения. Пространственные ниши наслаждения означают пространственную среду, в которой человек чувствует себя хорошо и пребывает в хорошем настроении. Обычно люди сами создают для себя пространственные ниши в соответствии с собственными представлениями, иногда используют пространства, созданные чужими руками. Следует также иметь в виду, что существует и обратное влияние пространственных ниш наслаждения на человека, в них находящегося. У него улучшается настроение и самочувствие.

На формировании пространственных ниш наслаждения сказываются как психологические, так и экономические факторы, причем часто последним принадлежит решающая роль.

Духовная ниша наслаждения возникает при концентрации человека на определенных мыслях, образах или занятиях. Обычно при такой концентрации возникают ощущения спокойствия, релаксации, удовольствия и радости. Пространство духовных ниш наслаждения распространяется от интеллектуальных игр, развлечений и медитации до решения сложных интеллектуальных задач, хобби и научных дискуссий.

В существовании как пространственных, так и духовных ниш удовольствия существенную роль играют близкие люди, благодаря социальной поддержке или просто присутствию которых удовольствие от наличия ниш становится базой хорошего самочувствия и здоровья. С этими людьми нам становится еще лучше в этих нишах, и мы можем позволить себе быть полностью открытыми и счастливыми.

У ниш наслаждения есть несколько существенных черт.

1. 1. Гедонистические ниши становятся таковыми, если человек обладает ими по праву и с полным правом.
2. 2. Человек обладает возможностью полного контроля над своей нишей. Именно он и близкие ему люди принимают решение, что и как будет происходить в этой нише.
3. 3. Потенциал гедонистической ниши растет, если в ее пространстве происходят игры. Игра снижает зависимость человека от внешних характеристик ниши. Одного лишь мяча и небольшой площадки бывает достаточным, чтобы доставить массу удовольствия куче людей.

### **Упражнение 27. ОСТРОВ МЕЧТЫ**

### **Упражнение 28. НИШИ НАСЛАЖДЕНИЯ**

### **Ролевая игра 1. ПРИГЛАШЕНИЕ К НАСЛАЖДЕНИЮ**

---

---

## **УДОВОЛЬСТВИЕ В МЫСЛЯХ**

Конечно, мысли и представления также могут быть приятны и неприятны, доставлять удовольствие или страдание. Это особенно заметно у людей в плохом настроении, страдающих от депрессии или острого горя. Предлагаемые далее упражнения должны научить клиентов находить удовольствие в образах и воспоминаниях. Вы, конечно, заметите в последующих упражнениях элементы бихевиоральной психодрамы и кататимно-имажинативной психотерапии. У нас нет возможности подробно комментировать здесь специфику этих форм психотерапии, и мы надеемся, что читатель сам при необходимости глубже познакомится с методическими нюансами [51].

### **Переписанная биография**

В прошлом многих участников группы нередко лежат не самые радостные события, в которых при всем желании трудно найти позитив и порадоваться ему. Часто взгляд, "направленный в прошлое", затмевает радости дня сегодняшнего. Простой и для многих эффективный совет жить сегодняшним днем, извлекая из прошлого уроки и планируя завтрашнюю счастливую жизнь, нередко оказывается трудновыполнимым.

Помочь последовать этому правилу должны упражнения, направленные на "примирение с прошлым". Задача этих упражнений состоит в том, чтобы перераспределить ответственность за прошлые несчастья между собой и обстоятельствами жизни и взять на себя самого ответственность за сегодняшнюю жизнь и свое собственное будущее. В этом процессе, конечно, придется на некоторое время углубиться в прошлое. Но общая цель эутимной терапии при работе с биографическим материалом все же состоит в том, чтобы выявить и реконструировать позитивные аспекты биографии, как бы переписать ее заново (Lutz, 1996, с. 340).

### **Упражнение 29. ПЕРЕПИСАННАЯ АВТОБИОГРАФИЯ**

## Упражнение 30. ПРОЕКТ БИОГРАФИИ

## Упражнение 31. СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ

### ПРИМЕР: Знаки счастья из прошлого

Во время выполнения этого упражнения молодой человек сообщает, что прилив счастья он испытал, когда завоевал первое место на соревнованиях по борьбе. (Из предыдущих упражнений было известно, что на этих же соревнованиях он серьезно повредил колено и это не дает ему заниматься борьбой сейчас.)

Инсценировка "счастья" не была особо оригинальной: пьедестал, золотая медаль на шее, поднятые вверх руки, аплодисменты зала, ощущение полета. В этот момент был использован прием "мысли вслух". Эти мысли помогли молодому человеку прийти к следующему выводу: счастье требует усилий и иногда за него нужно платить неприятными делами. Счастье от этого хуже не становится, оно останется со мной.

На следующее занятие молодой человек принес с собой медаль за победу в соревнованиях и сказал, что она – знак того, что счастье стоит того, чтобы прилагать усилия.

### Оптимизм – приятная штука

Система образования и воспитания часто ориентируется на приемы "негативного подкрепления". Родители и учителя внимательно следят за ошибками, которые допускают дети, и при любом удобном случае эти ошибки отмечают. Помимо всех прочих недостатков такого способа воспитания, у детей формируется привычка замечать в себе негативное, упрекать себя самих за совершенные ошибки и винить себя в неверных решениях.

Следствием "центрированного на негативном" способе воспитания может стать пессимизм и беспомощность в том смысле, который этим двум качествам придавал Мартин Селигман (Зелигман, 1997; Ромек, 2000).

Цель данного этапа тренинга состоит в том, чтобы достичь изменения фокуса внимания и способа интерпретации успехов и неудач, случающихся с человеком, в пользу позитивного восприятия и оптимистичного стиля атрибуции (приписывания причин). Прежде чем перейти к упражнениям данного раздела тренинга, мы обычно знакомим участников группы с основными положениями теории оптимизма и социальными преимуществами этого стиля мышления.

### Теория оптимизма М.Селигмана

Теория оптимизма Мартина Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования "выученной беспомощности". В ходе этих экспериментов обнаруживалось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди оказываются очень устойчивыми к переходу в беспомощное состояние, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, Селигман связал с понятием оптимизма и предположил, что именно приобретенный в успешной "борьбе с реальностью" оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее, снижают ее в меньшей степени, чем это происходит у "пессимистичных" персон, склонных к формированию выученной беспомощности.

По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов.

Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств, случившемуся в определенной точке пространства в определенный момент времени. Успехи они привычно считают личной заслугой и склонны рассматривать их как то, что случается почти всегда и почти везде.

Например, жена, обнаружившая наличие давней связи ее мужа с лучшей подругой, демонстрирует оптимизм, если говорит себе: "Это случилось всего лишь несколько раз, давным-давно, и лишь потому, что сама я в то время была за границей" (локально во времени, локально в пространстве и по вине обстоятельств).

Пессимистичным можно назвать мысли следующего характера: "Он никогда меня не любил и постоянно потихоньку изменял мне, ведь не случайно вокруг него так много симпатичных молоденьких студенток. Да и сама я уже стара, и вряд ли когда он меня так полюбит, как было в молодости" (неприятности распределены во времени, встречаются во многих точках пространства, происходят потому, что сам какой-то не такой).

Именно через стиль атрибуции (приписывания) "просеивается" опыт неудач. В случае оптимистичной атрибуции значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимизма – преувеличивается.

Определив таким образом ключевые характеристики оптимизма, Селигман смог найти и очень надежный способ оценки степени присущего человеку оптимизма по его высказываниям, письмам, статьям, а также предложил специальный тест для оценки степени оптимизма/пессимизма.

Это его открытие позволило провести ряд интересных экспериментов, показавших степень влияния оптимизма на политическую, профессиональную деятельность людей и на жизнь целых стран.

Оптимистичные люди, как показывают исследования, имеют ряд преимуществ: они более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, результаты их деятельности обычно выглядят более внушительно. Далее, они производят лучшее впечатление на окружающих и, что для нас особенно важно, чаще радуются жизни и пребывают в хорошем настроении, что привлекает к ним других людей.

В содружестве с молодым аспирантом Гарольдом Зулловым Селигман (Zullow et al., 1988) заинтересовался проблемой, близкой к сфере интересов политологов. Он предположил, что при явном соперничестве двух кандидатов, таком, например, какое имеет место в ходе президентских выборов, более оптимистичный кандидат должен побеждать.

**Таблица 1. Характеристики стилей мышления по М. Селигману**

<b>ОПТИМИЗМ</b>	
<b>Успехи</b>	<b>Неудачи</b>
Приписываются себе  (Это произошло закономерно, в этом моя заслуга, я это сделал сам, все зависело и зависит от моих собственных усилий и моего желания)	Приписываются стечению обстоятельств  (Просто не повезло, неудачно сложились обстоятельства, не по моей вине, по вине случая или других людей)
Широко в пространстве	Локально в пространстве

(При любых обстоятельствах, если захотеть и постараться, успех обеспечен. В любом месте, в любой стране)	(Просто в этом месте случайно оказались не самые лучшие условия)
Широко во времени  (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)	Локально во времени  (Время оказалось не самым удачным. Нужно попробовать позже еще раз)
<b>ПЕССИМИЗМ</b>	
<b>Успехи</b>	<b>Неудачи</b>
Приписываются стечению обстоятельств  (Просто повезло, удачно сложились обстоятельства, по воле случая или других людей)	Приписываются себе  (Это произошло закономерно, в этом моя вина, я это сделал сам, и сам виноват)
Локально в пространстве  (Просто в этом месте случайно сложились благоприятные для меня условия)	Широко в пространстве  (При любых обстоятельствах, в любом месте, в любой стране неудачи мне обеспечены)
Локально во времени  (Время оказалось удачным. Вряд ли еще когда так повезет)	Широко во времени  (И раньше так было, и в будущем будет так же. Всегда. За очень редким исключением)

Основание к этому Селигман видел в следующем. Во-первых, оптимистичный кандидат будет более активным и деятельным, успеет встретиться с большим количеством людей и т. д. Во-вторых, в ходе этих встреч он больше понравится избирателям. В-третьих, он будет более убедителен (в хорошее охотнее верят), вызовет у избирателей большие надежды, связанные с ним персонально. В итоге, при сильной разнице в уровне оптимизма, победить должен депутат оптимистичный.

Селигман решил проверить это предположение на материале президентских выборов. В качестве стандартных выступлений были выбраны речи с согласием баллотироваться претендентов на президентский пост в Америке, начиная с 1948 (с этого года выступления достигали широкой аудитории благодаря телевидению) по 1984 год. Уровень оптимизма оценивали независимые эксперты по специально разработанной схеме.

В итоге было обнаружено, что в девяти случаях из десяти победил более оптимистичный кандидат. Причем кандидаты, существенно опережавшие соперника в уровне оптимизма, выигрывали с огромным перевесом. У кандидатов же с небольшим преимуществом по показателям оптимизма и перевес на выборах был небольшим. Так было установлено, что знание разницы в уровне оптимизма позволяет предсказать исход выборов значительно точнее, чем любые другие технологии. Более того, влияние телевизионной трансляции также не было решающим фактором. Анализ речей кандидатов начиная с 1900 года показал, что из двадцати случаев в восемнадцать американцы отдавали предпочтение более оптимистичному кандидату.

Теория набирает силу, если она оказывается способной дать предсказания событиям. Теория оптимизма оказалась способной к этому. В текущем порядке оценивая состязание Джорджа



Буша и Майкла Дукакиса с использованием шкалы оптимизма, Селигман и Зуллов смогли дать предсказание итогов выборов с точностью до 1%!

Теория оптимизма нашла неожиданное применение в страховом деле. По заказу крупной страховой фирмы Селигман провел тестирование на уровень оптимизма у вновь набранных страховых агентов. Хотя общий уровень оптимизма был достаточно высок, более половины из них уволились в первые же полгода. Даже очень оптимистичным людям трудно получать изо дня в день отказы в 39 случаях из 40. Селигман разделил всех новичков на две группы – более и менее оптимистичную. Кто же увольнялся в первую очередь?

Это были люди преимущественно из менее оптимистичной группы. Причем склонность к увольнению никак не была связана с профессиональными знаниями. Этим влияние оптимизма не ограничилось. Агенты из верхней четверти, то есть наиболее оптимистичные, заключали на 50% сделок больше, чем агенты из нижней четверти. Они работали, не капитулировали – и зарабатывали больше денег для фирмы.

Целый ряд строгих психологических исследований был направлен на изучение связи оптимизма и здоровья. Результат хорошо согласуется с идеологией тренинга наслаждения: оптимистичные люди дольше живут, реже болеют, большего достигают в жизни. Конечно, остается нерешенным вопрос о том, что служит причиной, а что следствием. Возможно, здоровым людям легче сохранить оптимизм. Однако эксперименты Эллен Лангер и Джуди Роден позволили более точно определить "линию влияния". Они работали с людьми преклонного возраста в частной лечебнице и имели возможность кое-что изменить в жизни пожилых людей. На двух разных этажах они дали старикам две почти одинаковые инструкции, различающиеся лишь по степени, в которой старики могли что-либо изменить в окружающей их действительности.

Вот инструкция, которая давала людям право выбора, право самим определить, что для них хорошо, а что плохо: "Я хочу, чтобы вы узнали обо всем, что можете делать сами здесь, в нашей клинике. На завтрак вы можете выбрать либо омлет, либо яичницу, но выбрать нужно вечером. По средам или четвергам будет кино, но записываться нужно будет заранее. В саду вы можете выбрать цветы для своей комнаты; можете выбрать, что хотите, и унести к себе в комнату – но поливать цветы вы должны будете сами".

А вот инструкция, которая лишала стариков возможности влияния, хотя и реализовывала идею абсолютной заботы о них: "Я хочу, чтобы вы узнали о тех добрых делах, которые мы делаем для вас здесь, в нашей клинике. На завтрак бывает омлет или яичница. Омлет мы готовим по понедельникам, средам и пятницам, а яичницу – в остальные дни. Кино бывает вечером в среду и четверг: в среду – для тех, кто живет в левом коридоре, в четверг – для тех, кто в правом. В саду растут цветы для ваших комнат. Сестра выберет каждому по цветку и будет за ним ухаживать". Таким образом, получалось, что обитатели одного из этажей дома престарелых могли сами распоряжаться своей жизнью; сами выбирать то, что для них хорошо. На другом же этаже люди получали те же блага, но без возможности влиять на них

Через восемнадцать месяцев Лангер и Роден вернулись в лечебницу. Они установили, что группа с правом выбора оказалась более активной и счастливой, судя по специальным оценочным шкалам. Они также обнаружили, что в этой группе умерло меньше людей, чем в другой.

Иными словами, люди становятся оптимистами, если у них есть возможность самим делать выбор в пользу того, что им доставляет удовольствие, и обращают внимание на собственные успехи.

## **Упражнение 32. МОИ УСПЕХИ И МОИ НЕУДАЧИ**

## Упражнение 33. ОПТИМИСТИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

### Стресс и неудачи – основа успеха

В конце 80-х годов XX века в Германии под руководством профессора И. Бренгельманна было проведено масштабное исследование факторов, которые способствовали успеху немецких менеджеров (Brengelmann, 1988). Первоначально предполагалось, что стресс, возникающий вследствие самых разных факторов, в том числе и неудачных действий и ошибок в бизнесе, препятствует успеху, портит здоровье менеджера и тормозит развитие предприятия.

Это все же оказалось лишь только частью правды. Стресс неудач действительно мешал успеху, но только лишь в том случае, если неудачи принимались на собственный счет и служили поводом для прекращения деятельности.

Неудачи становились факторами успеха, если менеджер умел рассматривать неудачи как повод к инновациям, умел переформулировать неудачи в новые планы.

Более того, немецкие исследователи обнаружили, что успех в бизнесе часто прямо связан с уровнем стресса, что стабильность часто означает начало неизбежного проигрыша предприятия в конкурентной борьбе. Создавалось впечатление, что успешные менеджеры стремились к стрессу, который, будучи переформулированным в задачу, давал им повод насладиться новыми успехами.

Наверное, не самым лучшим вариантом будет полное игнорирование неудач и трудностей. Более того, сами неудачи и трудности могут стать источником удовольствия, если мы научимся переформулировать их в новые достижимые цели и решаемые задачи.

Ошибки и неудачи становятся факторами успеха, если из них удастся вывести простое и выполнимое правило на будущее или выполнимую задачу.

### Упражнение 34. ОШИБКИ – ФАКТОРЫ УСПЕХА

**ПРИМЕР:** Переформулирование неудач в правила и задачи

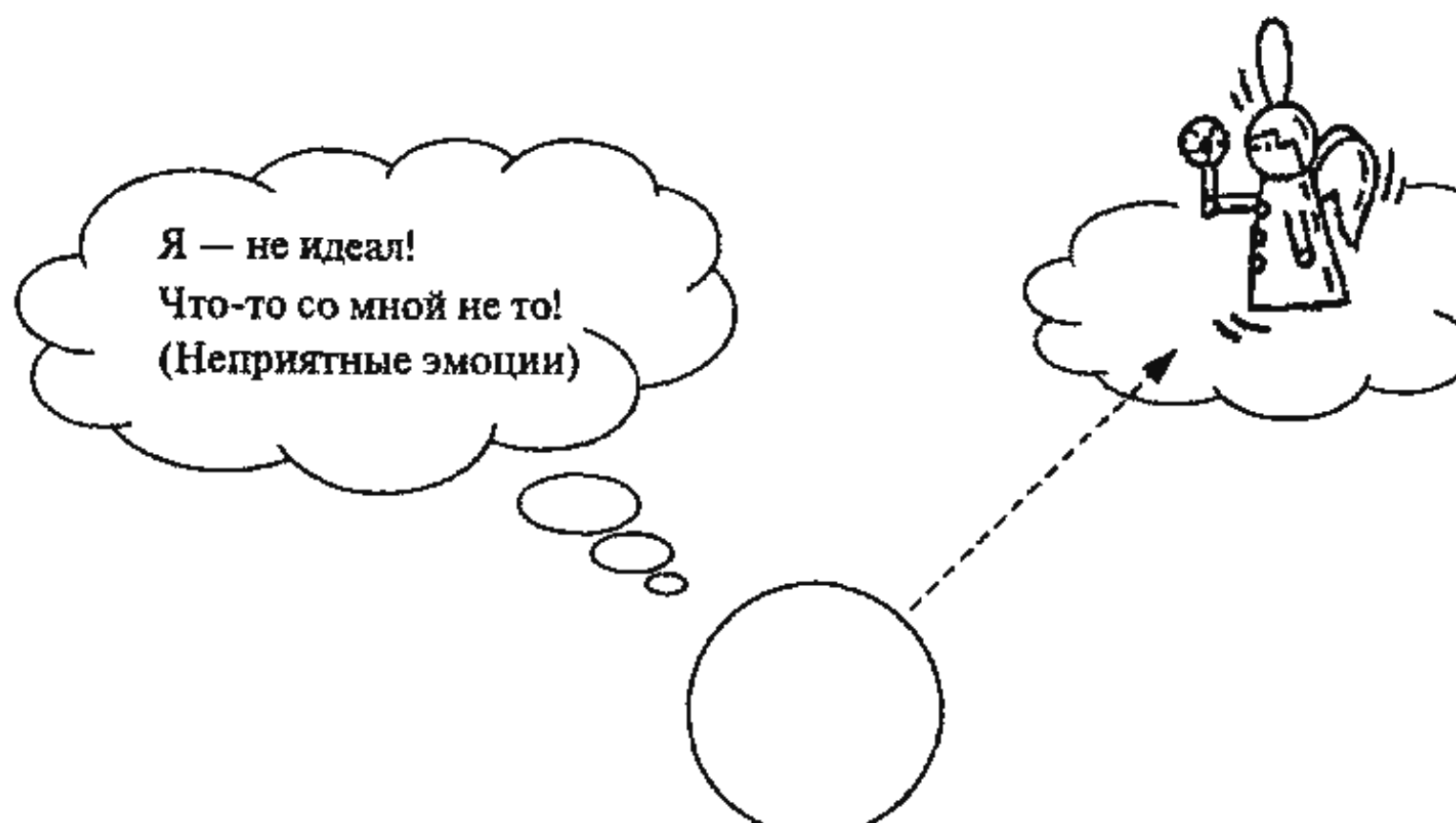
Текущие или часто встречающиеся ошибки и неудачи	Правила или задачи на будущее
1. Даю друзьям почитать книги, обещают вернуть, но не возвращают	1. Я никому не даю читать принадлежащие мне книги. Исключений это правило не предполагает
2. Опять согласился выполнять работу, которую должен выполнять коллега	2. При следующей попытке навязать мне работу коллеги, откажусь и напому о существующем разделении обязанностей
3. Опять промолчала в ответ на пошлые	3. В следующий раз, услышав пошлости,

## Позитивная оценка развития

Существует два кардинально различных способа оценки прогресса в достижении личных целей. Различие состоит в первую очередь в эмоциях, которые эти способы обычно порождают.

Обычно люди ставят перед собой дальние и труднодостижимые цели, выбирают идеальное для них состояние или образ и начинают предпринимать усилия по достижению этого образа или состояния. Конечно, они на каждом шагу обнаруживают существенное различие между собой и идеалом. Поскольку отличие это будет не в лучшую сторону, то люди расстроятся и их энтузиазм постепенно сойдет на нет. Но даже если этого не произойдет, то сам процесс достижения идеальной цели станет процессом малоприятным и энергозатратным.

Такой способ оценки процесса и результата развития крайне малоэффективен, но очень широко распространен в современном обществе. Истоки его мы видим в "карательном" стиле воспитания и управления, о котором говорили выше.



**Рис. 1. Типичный результат сравнения себя с идеалом**

Второй способ реже встречается в повседневной жизни, но очень широко используется в поведенческой психотерапии. Он основан на фиксации и подкреплении всех изменений в направлении идеальной цели, произошедших с момента последней оценки. Человек сравнивается не с идеалом, а с самим собой, таким, каким он был вчера.

При таком подходе даже минимальные усилия и изменения становятся поводом заключить, что движение по направлению к конечной цели уже происходит и порадоваться этому. Иными словами, внимание участников группы при такой процедуре привлекается к любым

положительным изменениям в них самих и в окружающих вне зависимости от степени и размера этих изменений.

Негативные изменения (см. выше) переформулируются в правила на будущее.

Процедура сравнения себя с самим собой после некоторых изменений (а не с идеалом) называется процедурой  $A_1$ -В- $A_2$  и широко используется в тренинге наслаждения в качестве специальной темы занятия, а также в процессе *любой* обратной связи после выполнения упражнения или ролевых игр.

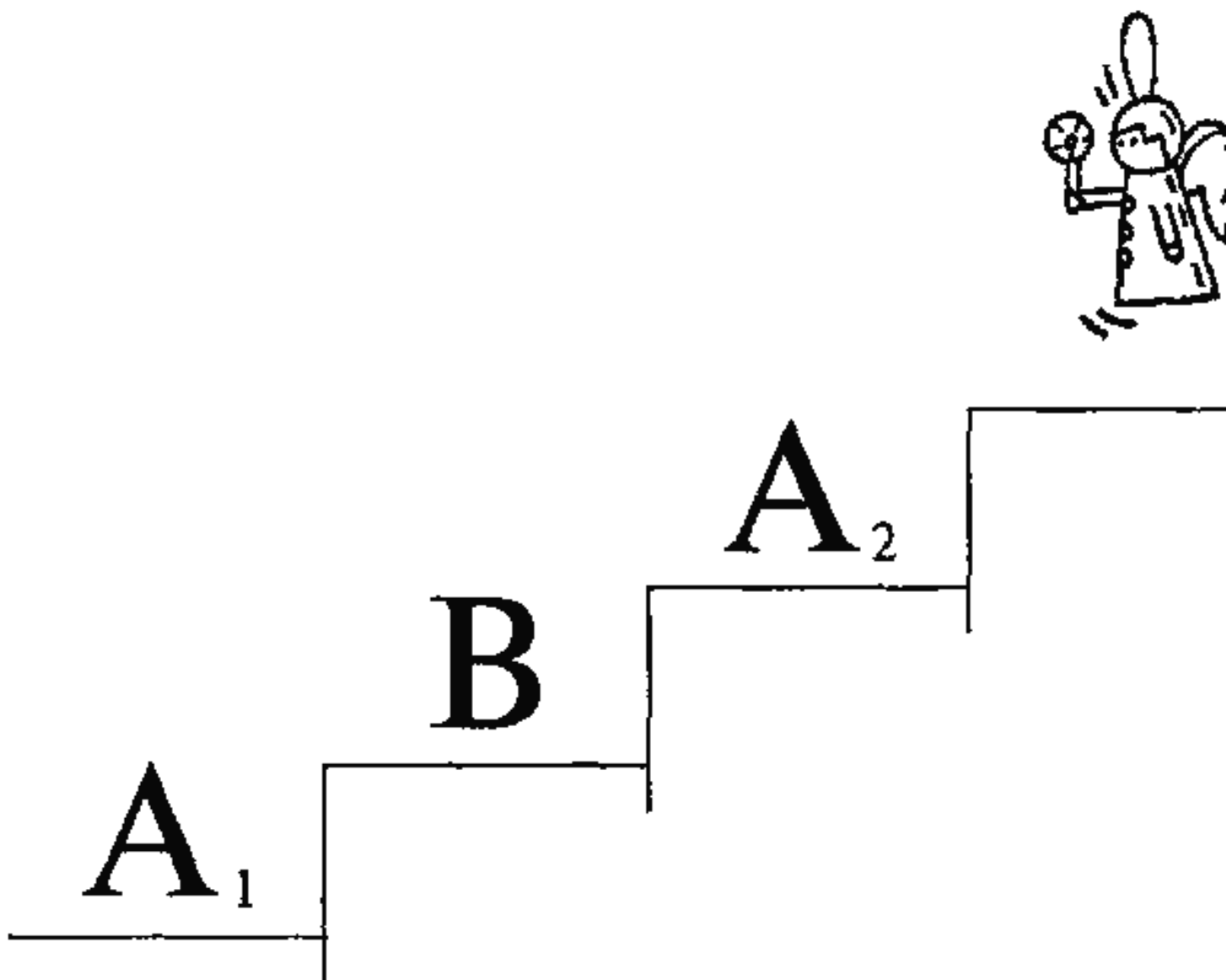


Рис. 2.

### Упражнение 35. $A_1$ -В- $A_2$

#### Позитивная реакция на критику

Часто окружающие нас люди мешают нам сконцентрироваться на позитивном, выражая негативные оценки (критика, оскорбления, ирония, обвинения и угрозы) в наш адрес, адрес мира или окружающих нас людей. Если всерьез воспринимать все это, то едва ли останется время на позитивные мысли и ощущения. Нужно уметь позитивно реагировать на критику и негативные оценки, и в этом помогает переформулирование критики в общезначимые и нейтральные (а еще лучше – в позитивные) утверждения.

Многим кажется странным то, что даже в оскорблении можно найти, что пересказать к взаимному согласию сторон. В этом, однако, нет ничего сложного или невозможного. Прием состоит в том, что из критических или оскорбительных замечаний мы выводим общие генерализованные утверждения, с которыми все вынуждены будут согласиться (и мы сами в том числе).

Психологический эффект такого переформулирования заключается в том, что в нашей голове мало что остается от критики и оскорблений, зато возникает некоторый "розовый туман", заслоняющий от нас несправедливые оценки.

Конечно, критика вполне может быть и справедливой, конструктивной. Так стоит ли тогда расстраиваться! Посторонний нам человек безо всякой оплаты предоставляет нам важную для нашего развития информацию. Это же здорово! Правда, иногда довольно трудно выявить конкретные факты за общими утверждениями. Если же нам удастся обнаружить конкретные неприятные факты или наши ошибки, то мы можем смело переформулировать критику в правила и задачи на ближайшее будущее.

Опыт ведения групп тренинга наслаждения показывает, что приемы такого переформулирования требуют как подробного иллюстрирования, так и предварительной тренировки. Нет смысла разводить во времени выявление фактов, постановку задач на их основе и переформулирование в общезначимые утверждения. Но, безусловно, нужно на первых порах специально отмечать, о чем в данном конкретном случае идет речь:

- об установлении фактов,
- о переформулировании критики в задачу на будущее,
- о переформулировании критики в общезначимые утверждения.

Участникам группы можно раздать по три цветные карточки, чтобы в последующих упражнениях они могли "голосованием" определять, о каком типе реагирования идет речь.

### **Упражнение 36. ПОЗИТИВНАЯ РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ И ОСКОРБЛЕНИЯ**

### **Упражнение 37. РОЗОВЫЙ ТУМАН (Не все йогурты одинаково полезны)**

### **Упражнение 38. КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОБОБЩЕНИЙ**

## **Хорошее в плохом**

Как мы поступаем со всяким гадостями, которые неизбежно встречаются в нашей жизни? Можно поступать по-разному. Можно полностью сконцентрироваться на ошибках и неудачах, обидных словах, несправедливости и зле, которые, безусловно, есть в современном мире. Этот способ обращения с негативным очень распространен в современном мире. Более того, некоторые люди до такой степени концентрируются на негативном, что сами начинают создавать негатив вокруг себя.

Но опыт показывает, что в любом негативном событии или явлении всегда есть нечто позитивное. Оставив без внимания банальный "наполовину пустой – наполовину полный стакан", сконцентрируемся на простом приеме, который не позволяет портить нам удовольствие прошлыми и грядущими неприятностями.

Прием заключается в том, что в случившемся или ожидаемом неприятном событии мы ищем позитивные моменты, образно представляем себе этот позитив и вживаемся в него.

Несмотря на кажущуюся простоту и эффективность прием "Хорошее в плохом" требует все же специальной тренировки.

Столкнувшись с неприятными событиями или предполагая, что они могут произойти, подумайте о том, что в этих событиях может быть хорошего, приятного, позитивного.

*ПРИМЕР: Потеря работы*

Вернувшись в родной город после завершения аспирантуры в Германии, я (Владимир Ромек) обнаружил, что никто не ждал моего возвращения, место работы, которое по Закону принадлежало мне, занято другим хорошим человеком и мне с моей новой ученой степенью работать негде. Не то чтобы я очень стремился к этой работе, просто обидно стало. Выйдя из университета, я начал искать позитив в потере работы. Нашел следующее:

- ходить на работу мне не нужно, можно заняться подготовкой книги, о которой я давно думал,
- не придется встречаться с некоторыми людьми, которые мне не совсем приятны,
- есть время поискать более высокооплачиваемую работу,
- можно на пару недель съездить в горы,
- не придется иметь дела с университетской бюрократией,
- не придется стыдиться нищенской зарплаты государственного вуза.

В итоге мое настроение значительно улучшилось, по дороге домой я заглянул в другой (частный) институт, сказал там, что я только что потерял работу, чему очень рад, и поэтому ищу другую. Я получил хорошую работу. Я до сих пор работаю в этом институте и очень доволен этим обстоятельством.

## **Упражнение 39. ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ**

*ПРИМЕР: Наилучшая альтернатива провалу на кастинге*

Одна дама очень приятной наружности и с хорошим опытом в модельном бизнесе собиралась на кастинг, ожидая, что в результате интриг (кстати, существовавших только лишь в ее собственном воображении) контракт будет заключен с другой моделью. Она понимала, что, выступая в плохом настроении, она вряд ли произведет впечатление на комиссию. Дама начала искать наилучшую альтернативу расстройству, которое может случиться в результате провала на кастинге. Вот занятия, которые показались ей хорошей альтернативой расстройству и плохому настроению:

- купить себе новые туфли, о которых давно мечтала,
- поужинать в любимом ресторане,
- намекнуть любовнику, что сегодня для него очень благоприятный день для визита,
- сходить в массажный салон.

## **Поиск наилучшей альтернативы**

Иногда мы начинаем нервничать, ожидая неприятных событий в будущем. Помимо поиска хорошего в этих неприятностях часто помогает прием, который называется "Поиск наилучшей альтернативы".

Прием заключается в том, что мы обдумываем приятные занятия, которые произойдут с нами, если неприятность случится.

Выбрать одну из этих возможностей дама решила после полного провала и в хорошем настроении вышла на сцену. И на сцене ей не удалось полностью избавиться от обдумывания приятных альтернатив. Это заметило жюри, и контракт был заключен именно с нею.



## Упражнение 40. ПОИСК НАИЛУЧШЕЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ

### Принятие похвалы

Многим из их повседневной жизни известны трудности и неприятные ощущения, которые возникают в момент, когда нас хвалят, особенно – хвалят публично. Трудность заключается даже не в том, чтобы суметь сказать: "Большое спасибо, было очень приятно это услышать от вас", а в том, что услышать похвалу было как раз таки неприятно.

Удивительным образом публичное признание заслуг и похвала повергают многих в сомнения и стыд. Ложно понятая скромность заставляет краснеть и прятать руки, заикаться и оправдываться ("да нет, что вы, это совсем не так").

Конечно, не от всех слышать похвалу приятно в равной степени. Но что мешает насладиться заслуженной и искренней похвалой и публичным признанием?

Мешает неумение наслаждаться позитивным. Итак, нам предстоит научиться не только адекватно, без самоуничтожения и агрессии, реагировать на похвалу, но и получать от похвалы удовольствие, радоваться ей.

## Упражнение 41. ПРИНЯТИЕ ПОХВАЛЫ. УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ КОМПЛИМЕНТАМ

### Самоподкрепление

Самоподкрепление (как и самоконтроль) – метод, довольно широко используемый в рамках когнитивной поведенческой психотерапии. Некоторые исследователи считают самоподкрепление процедурой даже более действенной, чем подкрепление со стороны психотерапевта или окружающего клиента мира (Kanfer, 1970; Meichenbaum, 1979, 1997). Как явствует из названия, суть метода состоит в том, что человек сам дает себе позитивное или негативное подкрепление каждый раз, когда ему удастся достичь некоторой цели или решить жизненную задачу.

Сложность применения метода состоит в том, что в этом случае клиент часто не способен самостоятельно выбрать подходящие для него подкрепления и навык самоподкрепления сам по себе нуждается в тренировке.

Поэтому процедуре самоподкрепления часто предшествует модельная демонстрация самоподкрепления и тренировка в самоподкреплении в присутствии терапевта с последующими пробами в ролевой игре.

Иногда, когда обнаруживаются существенные нарушения самооценки члена группы, самоподкрепление может выступать не в качестве терапевтического приема, а как самостоятельная терапевтическая цель. В этом случае формированием новых способов самоподкрепления психотерапевт стремится внести существенные изменения в механизмы самовербализации, повысить уровень самоэффективности, внести коррекцию в уровень самоуважения клиента.

Ожидается, что самоподкрепление во внешней речи постепенно интериоризуется и становится привычным способом саморегуляции поведения.

В рамках тренинга наслаждения метод самоподкрепления рассматривают несколько шире и стремятся, вообще говоря, к формированию позитивных диалогов с самим собой.

Позитивная аутокоммуникация [52] тренируется в спокойном состоянии сначала во внешней, а затем и во внутренней речи, как в ходе всего тренинга, так и в процессе выполнения специальных упражнений на самопринятие.

Хорошие результаты дает тренировка самоподкрепления в комбинации с моделью А<sub>1</sub>-В-А<sub>2</sub> (см. с. 106).

#### **Упражнение 42. САМ СЕБЯ НЕ ПОХВАЛИШЬ – НИКТО НЕ ПОХВАЛИТ**

---

### **НАСЛАЖДЕНИЕ В ДЕЙСТВИЯХ**

"Кирпичики" наслаждения формируют приятные образы, оперируя с этими образами, люди учатся получать наслаждение от действий, с ним связанных. Коллекционирование спичечных коробков, плавание, спорт и танцы могут доставлять огромное наслаждение при соблюдении уже названных правил.

На начальных стадиях этого этапа тренинга мы составляем "инвентарь" разных действий, которые доставляют удовольствие людям. Затем предлагаем участникам осознанно и целенаправленно использовать эти занятия для получения наслаждения, концентрируясь на приятных чувствах.

На этом этапе тренинга мы ограничиваем сферу удовольствия "субъект-объектным" (предметным) взаимодействием, в минимальной степени зависящим от настроений и действий других людей.

"Субъект-субъектное" (межличностное) удовольствие будет тренироваться позже.

#### **Упражнение 43. МНЕ ПРАВИТСЯ**

#### **Упражнение 44. ИНТЕРВЬЮ В ПАРАХ**

#### **Упражнение 45. МОЯ ЛЮБИМАЯ РАБОТА**

#### **Упражнение 46. БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ**

#### **Упражнение 47. ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ**

### **НАСЛАЖДЕНИЕ В ЛЮДЯХ**

Нам живется приятнее, если вокруг нас живут и работают приятные люди, которые делают приятные нам вещи. Мы можем существенно увеличить степень наслаждения жизнью, если научимся видеть в людях приятное. Близкие люди будут делать нам больше добра, если мы будем говорить им приятные вещи. Мы свободны видеть в людях как гадкое и пошлое, так и доброе и милое, как позитивное, так и негативное.

В этом разделе тренинга мы учимся видеть в окружающих людях позитивное, говорить им об этом, испытывать симпатию к другим и самим вызывать симпатию к себе.

### **Упражнение 48. МОИ ЛЮБИМЫЕ**

### **Упражнение 49. УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ**

### **Упражнение 50. ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ – 2**

## **УМЕНИЕ СКАЗАТЬ "ДА"**

### **Позитивные планы**

Людям доставляет большое удовольствие ощущение успешного достижения собственных целей и мечтаний, как кратковременных, так и перспективных. Помешать этому может несколько обстоятельств.

Во-первых, часто сами жизненные цели не ясны и туманны. Бесцельность существования приводит к скуке и апатии, пассивности и пессимизму. Ясная и детальная постановка целей в этом случае сама по себе приносит некоторое удовольствие, особенно если возникает ощущение того, что собственные цели важны и другим людям, что собственные планы небезразличны другим людям и поддерживаются ими.

Во-вторых, очень часто можно встретить подмену целей средствами их достижения. Сконцентрировавшись на предмете, средстве достижения цели (например, автомобиле или квартире), люди забывают о том, для чего им этот предмет нужен. Машина, которая дает мобильность в перемещении по городу, и квартира, которая служит для отдыха с друзьями, становятся символами мобильности и дружеской атмосферы, мешая тем самым получению удовольствия. Привязываясь к средствам достижения цели, человек просто вынужден испытывать неприятные чувства в силу труднодоступности или порчи предмета.

В-третьих, часто цели ставятся на недостижимом уровне, что не дает человеку получать удовольствие от каждодневного приближения к этим целям. Сравнивая свое состояние с недостижимым идеалом, человек концентрируется на различии, которое существует между ним самим и идеальным состоянием, легко обнаруживает это различие и расстраивается. Для переформулирования такого рода целей используется широко известный в поведенческой психотерапии (первоначально предложенный Б. Ф. Скиннером) принцип "последовательного приближения к цели". Суть этого метода состоит в том, что человека учат концентрироваться на маленьких шагах, ведущих к достижению цели, и обеспечивать самому себе подкрепление за выполнение этих шагов. Например, написание этой книги состоит из каждодневного включения компьютера и написания приблизительно четырех тысяч знаков текста. Если я буду подкреплять себя за это, мне легче будет дожидаться радостного для меня момента, когда книга появится в магазинах и я получу первые ваши отзывы.

В-четвертых, часто вместо того, чтобы концентрироваться на целях (то есть на удовольствии), люди концентрируются на проблемах. Проблемы, таким образом, затмевают цель, накапливаются в сознании и затрудняют достижение цели. Например, человек, который хочет отдохнуть в горах, концентрируется на отсутствии соответствующего снаряжения и отказывается от заманчивого предложения опытного друга – инструктора, который бы легко подобрал необходимое снаряжение. Многие проблемы, кажущиеся неразрешимыми, на практике легко устраняются, если внимание концентрируется на цели и связанных с ней удовольствиях.

Задача этого раздела тренинга состоит в том, чтобы научить участников формулировать позитивные и реалистичные цели и сообщать о них в открытой форме, вовлекая окружающих в достижение собственных целей. Далее мы учимся согласовывать собственные цели с целями и желаниями окружающих.

Специфика работы с целеполаганием в рамках тренинга наслаждения сводится к тому, что правильно поставленные реалистичные и позитивные цели должны способствовать удовольствию от их достижения и формировать смелость в постановке все более сложных целей.

Использование методов согласования целей в тренинге наслаждения основано на том факте, что именно достижение ясно поставленных, реалистичных и достижимых целей сопровождается позитивными чувствами, которыми можно насладиться. Иными словами, цель и ее достижение становятся частью процесса наслаждения.

### **Упражнение 51. РАСТУЩИЕ ЦЕЛИ**

### **Упражнение 52. ОЦЕНКА ЦЕЛЕЙ**

## **Социально-когнитивная теория Джулиана Роттера**

Джулиан Роттер (род. 1916) широко известен психологам, благодаря своим исследованиям локуса контроля и тестом интернальности. К сожалению, другие положения социально-когнитивной теории Роттера не пользуются такой известностью, хотя, конечно, понять суть интернальности в отрыве от теории в целом достаточно сложно. Понятие свободы действий нам представляется крайне важным для тренинга наслаждения, и мы здесь вкратце поясним суть этого понятия.

На основе богатого клинического опыта Роттер убедился в том, что поведение человека может быть адекватно рассмотрено и объяснено исключительно в широком социальном контексте, во взаимосвязи с поведением других людей.

Именно в социальном взаимодействии складывается сложная внутренняя картина мира человека, вера и комплекс убеждений в отношении связи собственного поведения с его последствиями и предположений и ожиданий в отношении связи между последствиями и собственной активностью.

С точки зрения социально-когнитивной теории Роттера (Rotter, 1954) внешние события могут оказывать разное влияние на поведение человека, и характер этого влияния будет существенно зависеть от способа восприятия этих событий, присущего конкретному человеку. Одни и те же события могут быть расценены разными людьми противоположным образом и вследствие этого по-разному влиять на их поведение.

Способ восприятия событий внешнего мира формируется в процессе взаимодействия с другими людьми. Те, в свою очередь, исходят при этом из своих убеждений, так или иначе передавая их друг другу. В процессе взаимодействия между людьми и происходит *социальное научение* – передача опыта от поколения к поколению.

Суть теории Роттера составляют несколько базовых предположений.

1. Разные стереотипы поведения в определенной ситуации имеют разный потенциал, то есть могут разворачиваться в одной и той же ситуации с разной вероятностью.

Например, если вам кто-либо нахамил в общественном транспорте, то вы можете либо промолчать, либо включиться в перепалку, либо обратиться за помощью к водителю, либо немедленно выйти из транспорта. Все эти варианты возможны, но вероятность их различна, в зависимости оттого, какие из них чаще вели к подкреплению в прошлом. Потенциал одного и того же стереотипа поведения в разных ситуациях может быть различным. Например, улыбки и шутки в дружеской компании могут быть более вероятными, чем в отделении милиции. Одна из задач тренинга наслаждения заключается в том, чтобы повысить потенциал эутичных, создающих наслаждение, способов мышления и поведения.

2. В связи с определенными способами поведения у нас существуют относительно устойчивые предположения о количестве, качестве и вероятности подкрепления, которое за ним последует. Эти предположения Роттер назвал ожиданиями и предположил, что они основаны на прошлом опыте поведения в подобных ситуациях.

Если мы, к примеру, планируем где-нибудь перекусить, то наше решение выбрать пиццерию, пельменную или бутербродную будет зависеть от того, с какой частотой и насколько вкусно нас кормили в этих заведениях в прошлом. Если же опыта в прошлом у нас нет никакого, то мы будем основываться на опыте, полученном в аналогичных или похожих ситуациях. Например, если мы выбираем, где бы поесть в незнакомом городе, то мы пойдем в пиццерию, если в родном городе мы также предпочитаем пиццерию. Другой целью тренинга наслаждения служит повышение уровня ожиданий получить подкрепление в результате эутичных действий.

3. Далее, разные подкрепления имеют для нас разную ценность. При равной вероятности получить подкрепление, мы выбираем тот стереотип поведения, который ведет к более ценному для нас подкреплению.

Иными словами, если в столовой всегда вкусно кормят, а в кафе всегда хорошо обслуживают и приятная обстановка, то мы пойдем туда, где находится более ценное для нас подкрепление. Люди, которые хотят вкусно поесть, пойдут в столовую, те же, для кого более ценным является уважение и возможность провести время в приятной обстановке, пойдут в кафе. Ценность подкрепления также формируется на основе предшествующего опыта и может изменяться с течением времени, например под влиянием нового опыта, приобретаемого в группах тренинга наслаждения.

4. Взаимодействие ожидания подкрепления и ценности подкрепления происходит в конкретной психологической ситуации. Под психологической ситуацией понимается индивидуальное восприятие человеком происходящих с ним событий в существенных для него компонентах. Это восприятие (психологическая ситуация) строго индивидуально и составляет для каждого конкретного человека его собственную реальность, какой бы странной она ни казалась другим людям.

Три названных первыми компонента Роттер связывает воедино в своей формуле прогноза поведения. С его точки зрения, потенциал поведения складывается из ожидания и ценности подкрепления. Чем выше ожидания и ценность подкрепления, связанных в определенной психологической ситуации с некоторым стереотипом поведения, тем выше вероятность того, что именно этот стереотип будет выбран.

Например, планируя проведение выходных, мы можем выбирать между уборкой в квартире, поездкой на пикник, визитом к родственникам и работой в саду. Из этих способов отдыха будет выбран тот, который для данного конкретного человека ведет к более ценному подкреплению (ценность) с наибольшей вероятностью (ожидания). Выбор одного человека (например, жены) может отличаться от выбора другого человека (мужа) в силу различий в психологической ситуации, ценностях и ожиданиях.

Конечно, удовольствие и наслаждение сами по себе являются достаточно ценным подкреплением, и в нормальной ситуации человек стремится к действиям, доставляющим удовольствие, а не избегает их. Если бы так обстояло дело у всех людей, то тренинг наслаждения был бы совершенно не нужен.

Но зачастую дефектный процесс социального научения приводит к тому, что от эутичных действий человек ждет не наслаждения, а совсем наоборот – наказания и всяческих неприятностей. Получать удовольствие он начинает считать стыдным и страшным делом и в ситуации выбора совершенно добровольно отказывается от удовольствий в пользу штрафов и страданий [53].

Ценность и ожидание подкрепления создаются в первую очередь осознанными целями, к которым стремится человек. Понимание и осознание целей позволяет прийти к наслаждению намного более надежным способом в долгосрочной перспективе.

Цель, по Роттеру, возникает в результате материализации и осознания одной из шести потребностей: потребности в статусе и признании, защите, доминировании, независимости, любви и привязанности, физическом комфорте. Потребность понимается Роттером как устойчивая связь между определенным стереотипами поведением и подкреплениями, которые обычно связаны с этим поведением

В данном, не совсем обычном для психологии, понимании потребности Роттер подчеркивает свойственное поведенческой психотерапии стремление анализировать внешне наблюдаемое поведение, а не то, что за этим поведением стоит. Мотивация с этой позиции рассматривается как определенные целенаправленные действия, совершаемые человеком.

Потребность, с точки зрения Роттера, означает поведение, которое направлено на определенную цель и ведет, таким образом, к подкреплению.

В таком понимании каждая потребность обладает тремя характеристиками: потенциалом, ценностью и свободой деятельности. Эти три характеристики потребности аналогичны характеристикам поведения, но имеют и ряд специфических особенностей.

**Потенциал потребности** означает наличие некоторого поведения, приводящего к ее удовлетворению с большей или меньшей вероятностью. Например, я хотел бы полной безопасности и защищенности в моей стране, но не вижу разумных и надежных путей достижения этого состояния. Потенциал этой потребности невелик. Если же я хочу летом отдохнуть в знакомом мне месте на море и знаю, как это осуществить, то потенциал этой потребности велик.

**Ценность потребности** определяется как средняя ценность подкреплений, к которым ведет ее удовлетворение. Шесть названных ранее потребностей имеют разную ценность для разных людей в зависимости от прошлого опыта подкреплений, к которым вело удовлетворение соответствующих потребностей. Ценность потребности в статусе и признании будет высока в том случае, если ранее статусные позиции стабильно доставляли приятные переживания.

Каждый раз, когда человек планирует свои действия, он оценивает свои возможности достижения той или иной потребности. Если с его точки зрения эти возможности невелики, то он теряет **свободу деятельности** в отношении этой потребности. Например, если женщина считает, что для статуса и признания ей необходима прекрасная фигура и дорогая одежда, а возможностей получить все это у нее нет, то свобода деятельности в сфере признания у нее невелика [54].



Низкая свобода действий в сочетании с высокой ценностью потребности, по Роттеру, означает плохую адаптацию и часто ведет к невротическим нарушениям. Если человек присваивает высокую ценность тем потребностям, для удовлетворения которых у него недостаточно ресурсов, то наслаждаться жизнью у него едва ли получится.

#### *ПРИМЕР*

Муж, выросший в просторной родительской квартире, после свадьбы оказывается в малогабаритной однокомнатной квартире, за которую приходится еще и платить почти половину зарплаты. Он ставит перед собой практически недостижимую цель через три года переселиться в трехкомнатную комфортную квартиру в центре. Он (на основании прошлого опыта) полагает, что только покупка трехкомнатной квартиры позволит жить с женой и ребенком счастливо. Поскольку столько денег ему не заработать, а ценность семейного счастья в трехкомнатной квартире велика, то он стремительно теряет свободу действий, и, соответственно, способность получать удовольствие от семейной жизни.

### **Упражнение 53. ОШИБОЧНЫЕ ЦЕЛИ**

### **Упражнение 54. ИСПОРЧЕННЫЕ ЦЕЛИ**

### **Упражнение 55. СОГЛАСОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ**

*ПРИМЕР: Согласованные цели*

- Быть хорошим профессионалом в своей области. ("Я чувствую гордость за себя и свою профессию, когда нахожу неожиданное решение сложной технической проблеме. Мне приятно быть в курсе всех новинок программирования, многие в этом случае обращаются ко мне за советом, и я с удовольствием подсказываю решение проблемы".)
- Научиться красиво танцевать танго.
- Отдохнуть в Крыму, сначала – на побережье, затем – в горах.
- По воскресеньям вместе совершать конные прогулки.

## **ВРЕМЯ И МЕЖЛИЧНОСТНОЕ ПРОСТРАНСТВО НАСЛАЖДЕНИЯ**

"Завершите как можно скорее все неприятные дела, начиная с самого неприятного, и начинайте как можно чаще заниматься тем, что вам доставляет удовольствие. Реже встречайтесь с неприятными людьми и чаще – с приятными".

Это простое правило мало известно людям, но от этого оно не становится менее эффективным. Очень многим свойственно оттягивать завершение неприятных дел, и эта привычка часто имеет одно неприятное следствие – отложенные неприятные дела мешают получать удовольствие от объективно приятных событий. Чем больше оттягивается завершение неприятных дел, тем труднее обычно за них взяться. Завершим их немедленно!

### **Упражнение 56. НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА**

### **Упражнение 57. ЧТО МНЕ ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ?**

## СОЦИАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ НАСЛАЖДЕНИЯ

Существует множество попыток определения понятия социальной компетентности, и едва ли какую-либо из них можно назвать удовлетворительной. Простое перечисление навыков и способностей, которыми обладают компетентные люди, неизбежно заводит в тупик бесконечного накопления все новых и новых навыков компетентности.

В контексте тренинга наслаждения можно было бы предположить, что компетентность означает способность "брать от жизни всё", получать максимум наслаждения, возможного при данных социальных условиях. Но и это определение вряд ли можно считать удовлетворительным, поскольку некоторые типы наслаждения приводят к страданию – собственному и окружающих [55].

Наиболее разумным нам представляется использование в тренинге наслаждения определения социальной компетентности, данное в работе Краппманна (1971), в котором *социальная компетентность понимается как способность находить компромисс между самореализацией (стремление быть таким, как никто другой) и социальным приспособлением (быть как все другие).*

Немного перефразируя это определение, мы считаем социально компетентным такое наслаждение, которое создает, при данных социальных условиях, максимум положительных эмоций как самому человеку, так и окружающим его людям.

В тренинге наслаждения, как и в других типах поведенческого тренинга, социальная компетентность приобретается в два шага как результат полноценного усвоения базовых навыков наслаждения (первый шаг) и осознания сферы применения этих навыков в социальной среде, а также возможных последствий для окружающих.

Таким образом, тренинг социальной компетентности наслаждения заключается в формировании способности к компромиссу между двумя крайними, экстремальными стратегиями (стремления наслаждаться самому, с одной стороны, и умения доставлять наслаждение людям, с другой) в реальных жизненных ситуациях, в которых две крайние тенденции смешиваются в присущей только данной конкретной ситуации пропорции. В идеале собственное наслаждение и наслаждение окружающих взаимно дополняют и обогащают друг друга. Хотя этого и трудно достичь (наслаждение у каждого свое собственное).

Тренинг социальной компетентности – не легкое дело, и он не предполагает каких-то особых упражнений. Компетентность формируется внимательным отношением к окружающим и умением извлекать радость, делая им приятное, и воздерживаться от наслаждений, которые могут навредить окружающим.

Тренинг социальной компетентности одновременно и дело легкое. Счастливые люди склонны делиться радостью с окружающими. Если тренинг наслаждения сделал кого-либо немножко более счастливым, то ему обычно достаточно просто указать на принцип (см. выше) и дать простое задание.

### **Упражнение 58. ДАРИТЬ РАДОСТЬ**

---

---

## **Заключение**

Мы надеемся, что профессиональным психологам, занимающимся тренингом, наша программа будет полезна. Тому мы видим несколько оснований.

Сформулированная Гансом Айзенком еще на заре развития поведенческой психотерапии цель изменения баланса приятных и неприятных чувств в пользу приятных с помощью подкрепления легко достижима. Достижение этой цели не в последнюю очередь зависит от эутимных (теперь это слово вам хорошо знакомо), когнитивных и поведенческих навыков, научиться которым можно и нужно. Конечно, такое обучение требует времени, сил и некоторых затрат, но цель себя оправдывает. Сделать жизнь, которой мы с вами живем, светлее и лучше – разве может быть задача психологов более человеческой?

Начиная с древних времен человечество искало пути достижения счастья, находило и теряло эти пути. Находило и снова теряло. Примерно то же самое происходит и в тренинге наслаждения. Не всегда работа бывает ровной и легкой. Людей нелегко учить наслаждению, особенно учитывая старания настроенных на причинение страдания государственных и общественных институтов. Но в этих институтах тоже работают люди и их тоже нужно учить радоваться жизни. Может быть, наша с вами жизнь от этого тоже станет немножко радостнее и светлее.

Мы прекрасно понимаем, что изложить все тонкости тренерской работы в письменной речи очень трудно. Многие и многие навыки передаются путем копирования. Но несколько психологов, читавших эту рукопись, были настолько воодушевлены нашими идеями, что попытались тотчас же применить программу: в детском садике и тюрьме, в больнице и студенческой группе. Результаты были положительными, и это придавало нам смелости опубликовать программу.

Поверьте, работая по этой программе с группой, вы сами получите массу удовольствия и наверняка захотите поделиться своими знаниями и опытом с другими людьми.

Мы будем очень рады, если тренинг наслаждения приобретет в нашей стране такую же популярность, как и тренинга управления, продаж и ведения переговоров, часто ориентированные на потребительство.

Кстати, наслаждение от работы, радость удачной покупки или счастье работать с хорошими людьми могут стать еще одним следствием тренинга наслаждения.

Начинайте работать и вы поверите так же, как и мы: "Все будет хорошо!"

*Владимир Ромек, Елена Ромек*

---

---

## ПРАВИЛА ГРУППЫ

### 1. Честность, искренность и открытость

Группа работает эффективнее, если все участники свободно и открыто выражают свое мнение, не боясь обидеть, не боясь выглядеть глупо или понапрасну отнять время у группы.

### 2. Прямое выражение чувств

В нашей группе мы занимаемся тренировкой чувств, а потому именно о чувствах мы будем говорить в первую очередь. Чтобы лучше понимать друг друга, имеет смысл называть чувства "по имени". Если слов не хватает, можно привлекать невербальные средства – изобразить, показать чувство так, чтобы это стало понятным другим.

### 3. "Я"-коммуникации

Каждый в группе обладает своим собственным неповторимым мнением. По этой причине собственное мнение и собственные чувства выражаются в речи с использованием местоимения "Я" (мне, меня, мною).

### 4. Концентрация на позитивном

Преимущества имеет выражение позитивных чувств. Если возникает необходимость сказать о негативных чувствах, начать все же лучше с позитивного.

### 5. Активное участие

Каждый участник активно принимает участие во всех упражнениях и дискуссиях. Допускается максимум 3 отказа от участия в упражнениях. Тренеров необходимо поставить в известность, если участник вынужден пропустить какое-либо занятие.

### 6. Конфиденциальность

События группы и личная информация, которая становится известной в группе, обсуждается только внутри группы.

### 7. Взаимное участие и взаимопомощь

Участники группы помогают друг другу и тренерам в выполнении упражнений и успешном завершении программы.

## ПРАВИЛА НАСЛАЖДЕНИЯ

### 1. Наслаждение требует времени

*Наслаждению нужно уделить достаточно времени.*

### 2. Наслаждению служит повседневная жизнь

*В каждом мгновении жизни есть свое наслаждение.*

3. Каждому – свое

*Наслаждение у каждого свое собственное.*

4. Само собой наслаждение не приходит

*Наслаждение требует усилий и концентрации внимания.*

5. Позволь себе наслаждаться

*Никто не может запретить наслаждаться, если наше наслаждение никому не мешает.*

6. Чем меньше, тем больше

*Самоограничение ведет к большему наслаждению. Избыточность портит наслаждение.*

7. Опыт предшествует наслаждению

*Тонкости наслаждения приходят с опытом.*

8. Наслаждение внутри нас

*Наслаждение – это чувство, а не предмет. Между объектом наслаждения и наслаждением стоит наше умение наслаждаться.*

9. Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне

*Разделенное с близкими людьми наслаждение не уменьшается, а увеличивается.*

10. Наслаждению нужно учиться

*И есть люди, которые могут научить наслаждаться жизнью.*

Приложение 3

КРИТЕРИИ ЦЕЛИ, СОЗДАЮЩЕЙ УДОВОЛЬСТВИЕ

1. Концентрируйтесь на удовольствии, а не на проблеме.

*Плохо. Устранить течь крана в душе.  
Хорошо. Сделать так, чтобы душ по утрам приносил удовольствие.*

2. Сначала думайте о цели, потом ищите средства.

*Плохо. Купить новый кран.  
Хорошо. Получить максимум наслаждения от душа завтра утром.*

3. Разделяйте глобальные цели на маленькие достижимые шаги.

*Плохо. Душ всегда должен доставлять мне удовольствие.  
Хорошо. Постараюсь получить максимум удовольствия от душа завтра утром.*

4. Ставьте перед собой достижимые цели.

*Плохо.* Моя ванная комната должна быть лучшей во всем городе (недостижимо).  
*Хорошо.* Получить максимум удовольствия от душа завтра утром (достижимо и зависит только от меня).

5. Концентрируйтесь на целях с максимальной свободой собственных действий.

*Плохо.* Муж должен, наконец, закончить ремонт в ванной (зависит от воли другого человека).

*Хорошо.* Получать максимум удовольствия от душа по утрам, а для этого помочь мужу закончить ремонт в ванной (зависит только от собственной инициативы).

6. При возможности устанавливайте временные и количественные критерии достижения цели.

*Плохо.* Закончить ремонт в ванной как можно скорее (фиксация на средстве, отсутствие критерия, зависит от воли другого).

*Хорошо.* Получить максимум удовольствия от душа завтра утром и помочь мужу закончить ремонт в ванной до нового года.

## Приложение 4

### КРИТЕРИИ ЦЕЛИ, НЕ ПРИНОСЯЩЕЙ УДОВОЛЬСТВИЯ

1. Постоянно думайте о проблемах, которым трудно найти решение.
2. Концентрируйтесь на отсутствующих у вас средствах.
3. Ставьте перед собой глобальные цели.
4. Ставьте перед собой труднодостижимые цели.
5. Концентрируйтесь на том, на что вы не имеете никакого влияния.
6. Не утруждайте себя определением сроков и критериев.

## Упражнения 1 - 14

### Упражнение 1. РАЙСКИЙ САД

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 40 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Представьте себе, что мы сейчас находимся в райском саду, где каждому дозволено заниматься своим любимым делом. Никто никого и ни в чем не ограничивает. Единственная цель здесь – наслаждаться, не мешая



	наслаждаться другим небожителям". Пауза 10-15 минут. "Поговорите друг с другом. Узнайте, кто здесь живет и чем занимается. Если занятия покажутся вам забавными или приятными, можете присоединиться к ним на некоторое время. Постарайтесь узнать как можно больше людей и попробовать как можно больше удовольствий".
Обсуждение	"Что помогало, а что мешало наслаждению? Были ли чужие наслаждения приятней и интересней, чем собственные?"
Комментарии	Упражнение проводится по методике "психодраматической пробы будущего". При обсуждении тренер следит за тем, чтобы участники говорили только о своих впечатлениях и ассоциациях и избегали этических оценок и советов.

## Упражнение 2. ОЖИДАНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Материалы	<p>Карточки по числу участников группы, на которых написано: "Я буду очень доволен (довольна), если в результате этого тренинга: 1. 2. 3. 4. 5. "</p> <p>На обороте карточки написано: "Мне будет приятно присутствовать на занятии, если участники (тренеры) будут: 1. 2. 3. 4. 5. "</p>
Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Пожалуйста, закончите написанные на карточках предложения. Не стоит долго обдумывать каждый вариант. Просто напишите первое что приходит в голову".
Обсуждение	Каждый участник читает свои ожидания от тренинга и от группы. "Насколько это, по-вашему, реально? Есть ли в группе еще кто-либо, кто хотел бы того же?"
Комментарии	Тренер внимательно следит за тем, чтобы формулировки имели исключительно позитивную направленность. Например, формулировку: "Мне будет приятно присутствовать на занятии, если участники не будут настаивать на выполнении мною всех упражнений" тренер предлагает заменить на следующую: "Мне будет приятно, если мне предоставят свободу участвовать или не участвовать в некоторых упражнениях".

## Упражнение 3. ПРАВИЛА ГРУППЫ

Материалы	<p>Два листа ватмана и карточки по числу участников, на которых с одной стороны написано: "Мне будет легче научиться наслаждению, если члены группы будут: 1. 2. 3. "</p> <p>На обороте: "Мне будет легче научиться наслаждению, если члены группы не будут: 1. 2. 3."</p>
Время	Упражнение – 40 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	

Шаг 1	"Чтобы наша работа была максимально эффективной, мы все должны помогать, а не мешать друг другу. Сейчас нам предстоит выяснить, что нам следует делать и чего делать не следует, чтобы помогать друг другу эффективно учиться наслаждению. Пожалуйста, дополните предложения, записанные на ваших карточках".
Шаг 2	"Сейчас, пожалуйста, разбейтесь на две группы и выберите в них одного человека, который будет вести протокол. Расскажите друг другу, что записано на ваших карточках, и попытайтесь найти общее в ваших записях. На листах ватмана запишите общие формулировки. Постарайтесь выразить их в качестве правил групповой работы".
Шаг 3	"Теперь просьба к представителям группы. Расскажите о том, что у вас получилось, другой подгруппе".
Обсуждение	"Все ли согласны с этими правилами? Возможно, что-то нужно изменить или дополнить, а что-то удалить вовсе".
Комментарии	В заключение сам тренер подводит итоги работы и предлагает участникам группы сравнить то, что создано группой, с типовым списком правил групп тренинга наслаждения. Обычно в общих чертах эти два списка совпадают, иногда требуется доработка. До следующего занятия тренеры готовят скорректированные правила группы и раздают их участникам.
Страховка	Типовые правила группы помещены в приложении.

#### Упражнение 4. ТРУДНЫЕ ПРАВИЛА

Материалы	Скорректированные по результатам предыдущего упражнения "Правила группы", размноженные по числу участников.
Время	Обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Обсуждение	"Прочитайте правила группы, которые получились в результате нашей работы. Какие из этих правил лично вам будет трудно соблюдать и почему?"
Комментарии	Тренер на отдельном листке подсчитывает, какие правила наберут большее количество голосов, и в заключение кратко комментирует результаты работы.

#### Упражнение 5. РАЗМИНКА С ПЕРЕСАЖИВАНИЯМИ\* (Приятные запахи)

Материалы	Лист ватмана, фломастеры.
Время	Упражнение – 10-15 мин.
Инструкция	"Сейчас мы проведем простую игру. Тот, кто находится в центре круга (сейчас это буду я), произнесет следующую фразу: "Больше всего другого мне нравится запах...". Все члены группы, которым тоже нравится этот запах, должны будут встать со стульев и пересесть на другие стулья. Тот, кто стоит в центре, постарается занять один из освободившихся стульев. Постарайтесь называть запахи максимально конкретно. Не нужно, например, говорить "Мне

	нравится запах цветов", лучше назвать конкретный цветок".
Комментарии	Котренер фиксирует названия запахов на чистом листе ватмана. Этот список потребуется в дальнейшем для тонкой дифференцировки сложных запахов.

\* Переработано из: Хрящева, 2001, с. 20.

## Упражнение 6. СОВМЕСТНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ЗАПАХОМ

Материалы	Очень важен в этом упражнении выбор материалов. Необходимо подготовить большой набор приятно пахнущих предметов из разных областей жизни: овощей, фруктов, трав, цветов, специй, пахучих масел, парфюмерии, пахнущих предметов повседневной жизни. Имеет смысл использовать в качестве стимулов и запахи, соответствующие времени года или особым событиям, например, хвои, ванили или свежей клубники. Желательно раздобыть стимулы, на которые прореагировало большое количество участников при выполнении упражнения "Разминка с пересаживаниями (приятные запахи)". Пахучие "стимулы" располагают в центре круга на чистой подстилке.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 10-15 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Мы подготовили здесь некоторое количество по-разному пахнущих предметов. Пожалуйста, понюхайте их и выберите один запах, который всем более или менее приятен". На этом этапе при принятии решения может потребоваться помощь тренера. Если решение принять не удастся, то тренер предлагает выбрать наименее неприятный для всех запах (это решение часто приходится предлагать группам депрессивных клиентов).
Шаг 2	<p>Если, например, будет выбрано яблоко, то желательно раздобыть еще несколько яблок, если выберут духи, то можно капнуть по капельке на несколько бумажных салфеток. Вовсе не обязательно обеспечивать каждому члену группы по собственному стимулу. Наоборот, кооперация в обладании стимулом способствует реализации правила "разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне" и развитию групповой динамики. Стимулов должно быть столько, чтобы необходимость кооперации не мешала удовольствию.</p> <p>"Пожалуйста, постарайтесь прочувствовать запах во всех его нюансах. Сконцентрируйтесь на запахе, только запах будет нам важен в эту минуту. Если в связи с запахом другие мысли придут к вам в голову, не противьтесь им, но и не следуйте им. Сохраняйте запах в фокусе вашего внимания".</p>
Шаг 3	"Попробуйте поэкспериментировать с запахом. Отстраните яблоко (если выбрано яблоко) от лица, измените интенсивность запаха. Постарайтесь найти такую интенсивность запаха, которая вам приятна. Исследуйте интенсивность запаха".
Шаг 4	"Если запах вызвал какие-либо мысли, воспоминания или образы, то следуйте теперь этим мыслям. Постарайтесь сохранить ощущения запаха, не теряйте его в связи с новыми образами. Если вы почувствуете, что

	наступило "насыщение", то можете пройти на свое место".
Обсуждение	"Какие ассоциации вызвал у вас исследуемый запах? Какая интенсивность, сильная, средняя или слабая, запаха была вам приятна? Удалось ли сохранить приятное ощущение от запаха в ходе всего упражнения?"
Комментарии	Существует два варианта выполнения этого упражнения. Можно раздать всем участникам группы по собственному стимулу (например, яблоку). В этом варианте упражнение проходит быстрее и группой управлять проще. Нам все же больше нравится вариант, когда примерно на троих участников выдается один стимул. При этом участникам лучше расположиться на полу (если условия зала позволяют). В этом случае в тройках возникает дополнительная задача на координацию, и все втроем вынуждены искать вариант для совместного удовольствия. Здесь могут возникнуть трудности, и мы предпочитаем держать "под рукой" запасные стимулы, которые выдаются участникам, если им не удастся добиться кооперации. Обычно группа очень активно включается в выполнение этого упражнения, что способствует и развитию групповой динамики.
Домашнее задание	"Просьба к следующей встрече подготовить и принести с собой запахи и ароматы, которые приятны лично вам, которые вызывают приятные воспоминания и ассоциации".
Страховка	Стимульные запахи: <i>фрукты и ягоды</i> с характерным запахом: апельсин, лимон, яблоко, груша, киви, банан, дыня, персик; пахнущие овощи, помидор, огурец, болгарский перец; <i>специи</i> : гвоздика, корица, мускатный орех, перец горошком; чай, кофе, какао; <i>парфюмерия</i> : пробные образцы духов, ароматические масла; черный хлеб; горчица; бытовые запахи; сапожный крем; смола.

## Упражнение 7. КАЖДОМУ – СВОЙ ЗАПАХ

Материалы	Приятно пахнущие предметы и ароматы из предыдущего упражнения. Можно использовать также ароматы, о которых позаботились и принесли с собой участники группы.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Мы собрали здесь большое количество разных запахов. Попробуйте их все понюхать. Найдите, пожалуйста, аромат, который вам нравится больше всего. Не обязательно искать знакомые вам ароматы. Вы можете выбрать и совершенно новый для вас запах. Поищите не тот запах, который нравится вам всегда, а тот, который нравится в настоящий момент времени. Дайте пройти некоторому времени, чтобы почувствовать всю полноту запаха, сконцентрируйтесь на приятном вам запахе и только на этом запахе".
Обсуждение	"Какие ассоциации у вас вызывает выбранный вами запах? Можете ли вы сейчас, в отсутствии стимула, вспомнить этот запах? Попробуйте описать его словами".
Комментарии	Для этого упражнения очень важно иметь возможность проветрить помещение. Стимульные запахи не должны быть очень интенсивными, иначе может возникнуть трудно воспринимаемая и едва ли приятная смесь запахов. Желательно препятствовать попыткам участников группы опрыснуть все

	своим любимым дезодорантом. Для парфюмерии следует использовать бумажные салфетки с небольшим количеством парфюма.
--	--

## Упражнение 8. ПРИЯТНАЯ СМЕСЬ

Материалы	Стимульные ароматы (желателен очень большой набор, как минимум – большой, чем в предыдущих упражнениях).
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Найдите, пожалуйста, запах, который вам приятен в данный момент. Сконцентрируйтесь на этом запахе на некоторое время. Поэкспериментируйте и найдите наиболее приятную вам интенсивность этого запаха. Постарайтесь в этот момент не обращать внимания на альтернативные запахи. Вы сможете поэкспериментировать с ними позже".
Шаг 2	"Не теряя из поля внимания выбранный запах, попробуйте подобрать к нему пару, так, чтобы приятным было и сочетание запахов. Не давайте новому запаху затмить прежний, ищите приятное сочетание запахов и приятное сочетание их интенсивности".
Обсуждение	"Какие нюансы появились в выбранном запахе при его сочетании с другими? Что вы чувствовали, исследуя запахи? Какие образы и ассоциации вызвал этот процесс?"
Комментарии	<p>Выполнение этого упражнения вызывает интенсивные коммуникации между членами группы. Тренеру нужно следить за стилем этих коммуникаций, учитывая правила группы и правило "Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне". Если возникают проблемы с пониманием задания, то можно привести следующий пример: запах яблока различен, когда пахнет только яблоко, яблочный сок, яблочный пирог, яблочное варенье, шампунь, моющее средство или мыло с запахом яблока.</p> <p>В разных сочетаниях запах может вызывать самые разные ассоциации. Часто приятные сами по себе запахи вызывают сложную смесь приятных и неприятных ассоциаций. Обсуждая эти образы и ассоциации, тренер концентрируется на приятном, не отрицая существования неприятных событий. За неприятными событиями признается право на существования в качестве того, что прошло и составляет часть прошлой жизни.</p>
Домашнее задание	"Постарайтесь найти и запомнить сочетания запахов, которые встречаются в вашей повседневной жизни. Если это возможно, принесите предметы, вызывающие эти сочетания, с собой на следующее занятие. Если нет – постарайтесь запомнить приятный запах, чтобы суметь его описать. В течение дня постарайтесь обращать внимание на запахи. Обнаружив приятный запах, сконцентрируйтесь на нем на некоторое время. Может быть, с кем-то из членов группы вы совершите прогулку в парке или по набережной и постараетесь найти там приятные запахи. Обращайте внимание друг друга на акценты и ассоциации, которые будят приятные запахи".

## Упражнение 9. СОВМЕСТНОЕ ОЩУПЫВАНИЕ

Материалы	Стимульные предметы в небольшом количестве выкладываются на журнальный столик в центре круга. В запасе необходимо иметь дополнительные стимулы
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	<p>"Здесь подготовлены предметы с разной структурой поверхности, весом, из разного материала. Выберите себе предмет, к которому приятно прикасаться, который приятно держать в руках. Если у вас при себе есть такие предметы, то можете взять в руки их.</p> <p>Закройте глаза и сконцентрируйтесь на этом предмете, на тактильных ощущениях, которые он вызывает. Пусть пройдет немножко времени. Сконцентрируйтесь на приятных ощущениях от этого предмета, наблюдайте за ними. Постарайтесь уловить момент, когда ощущения исчезают".</p>
Шаг 2	"Теперь найдите себе пару из числа участников группы. Расскажите партнеру, какие ощущения у вас вызывает выбранный вами предмет".
Шаг 3	"Попробуйте найти общие ощущения, которые связывают между собой два предмета, оказавшихся в каждой паре. Обменяйтесь предметами. Расскажите друг другу о схожих и контрастных ощущениях от двух предметов".
Обсуждение	"Какие тактильные ощущения и в какой комбинации вам приятно ощущать? Какие действия вы совершаете, чтобы продлить эти приятные ощущения?"
Комментарии	Обычно выполнение этого упражнения не вызывает у участников никаких трудностей. Тренер и котренер все же должны следить, чтобы участники концентрировались на приятных свойствах предметов и не "соскальзывали" на сравнения типа "этот не такой противный, скользкий, острый, холодный, как все остальные". Еще раз следует обратить внимание участников на правила наслаждения (время, концентрация внимания, ограничение, исследование, усилия).
Домашнее задание	"Дома взгляните вокруг себя и найдите то, к чему приятно прикасаться, ощупывать, исследовать. Можете рассмотреть с этой точки зрения также предметы, которые у вас постоянно при себе. Выберите три предмета, которые приятно взять в руки, и принесите их в следующий раз с собой".
Страховка	Стимульные предметы для ощупывания: вата, клочки ткани разной фактуры, камни, отполированные и с острыми краями, бусы, металлические предметы, бумага, хорошо изданная книга, перочинный нож, ключи, листья деревьев.

## Упражнение 10. СПОСОБЫ ОЩУПЫВАНИЯ

Материалы	Стимульные предметы из упражнения "Совместное ощупывание", а также те,
-----------	--



	что принесли с собой участники группы.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Одни и те же предметы вызывают разные ощущения, когда мы ощупываем их кончиками пальцев, когда зажимаем между ладонями или перебрасываем из руки в руку. Выберите приятный на ощупь предмет из тех, что имеются здесь, и попробуйте все эти действия с ним. Постарайтесь найти такой способ ощупывания, который доставляет вам наибольшее удовольствие. Поэкспериментируйте с этим способом, меняя интенсивность ощупывания. Полностью сосредоточьтесь на своих тактильных ощущениях, постарайтесь запомнить тактильный образ выбранного вами предмета".
Обсуждение	"Насколько сильно по характеру ощущений различаются способы ощупывания?"
Комментарии	При описании способов ощупывания тренер демонстрирует их участникам группы и рассказывает о своих ощущениях (моделирование). Следующие далее упражнения касаются социальных прикосновений, прикосновений к себе самому и другим людям. Для очень многих участников тренинга наслаждения эти упражнения связаны с актуализацией множества социальных запретов и опасений. Тренерская команда должна подходить к выполнению этих упражнений с максимальной осторожностью и следить за тем, чтобы участие в упражнениях не доставляло членам группы неприятных эмоций. Собственно, мы здесь постепенно приближаемся к проработке правила "Позволь себе наслаждаться". Многие сферы социальных прикосновений имеют интимный характер, поэтому упражнения на прикосновения к собственному телу мы предпочитаем проводить в форме домашних заданий с последующим обсуждением ощущений в группе.

### Упражнение 11. ИНВЕНТАРЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ

Материалы	Лист ватмана и фломастеры.
Время	Упражнение – 20 мин., подведение итогов – 10 мин.
Инструкция	
Шаг 1	"Сейчас мы постараемся собрать как можно больше возможных прикосновений к самому себе, которые доставляют людям удовольствие. Мы не будем сейчас критиковать или оценивать эти способы доставить себе удовольствие, попробуем просто собрать как можно больше вариантов. Каждый из вас должен предложить как минимум три варианта. Начали".
Шаг 2	"Попробуем теперь дать оценку собранным вариантам. Действительно ли все они приносят удовольствие как в кратковременной, так и в долгосрочной перспективе?"
Шаг 3	"Можем ли мы как-то классифицировать, объединить по степени сходства собранные варианты?"
Обсуждение	Тренер вкратце подводит итоги собранных вариантов прикосновения к самому себе.
Комментарии	Упражнение проводится по типу "мозгового штурма". Тренер ведет

	обсуждение. Учитывая высокую степень социального нормирования этой сферы удовольствия, тренер спрашивает не о том, что доставляет удовольствие самим участникам, а, обеспечивая анонимность, спрашивает, какие прикосновения к себе доставляют удовольствие другим людям. Чтобы не терять темп, варианты на ватмане вместе записывают тренер и котренер. Другой вариант заключается в том, что к ватману выходят сами участники и сами же записывают на ватмане свои варианты.
Домашнее задание	Последующие упражнения выполняются в форме домашних заданий.
Страховка	Бриться, принимать душ, мыть голову, мыться мочалкой, массировать уставшие мышцы, массировать лицо, разминать руки, потягиваться, расчесываться, красить губы, облизываться, намазывать тело кремом, брить ноги, мастурбировать, хлестать себя веником в бане, принимать горячую ванну с ароматизаторами, потуже затянуть галстук, надевать чистое белье после душа, смазывать себя дезодорантом, посыпать себя горячим песочком на пляже, присесть на краю моря, чтобы волны на тебя накатывались, массаж, солярий, лежать на пляже, заниматься спортом, потуже перетянуть эластичным бинтом больную коленку. Возможная классификация: сексуальные прикосновения, тепло, чистота, мышечная релаксация, гладкая кожа.

## Упражнение 12. ДУШ

Материалы	Собственно, необходимо, чтобы по месту проживания была горячая вода и душ. Обычно и то и другое есть в санаториях, если тренинг проводится "на выезде".
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника
Инструкция	"Принимая душ вечером или утром, постарайтесь очень точно выбрать приятную температуру воды. Направляя струю воды на разные участки тела (голову, лицо, плечи, ноги, грудь, живот и пр.), найдите участки тела, наиболее чувствительные к теплу и струям воды. Задержите на некоторое время струю воды на этих участках тела и постарайтесь запомнить возникающее ощущение. Если телесные ощущения вызовут некоторые воспоминания или образы, запомните их, но не дайте им отвлечь вас от приятного ощущения тепла и прикосновения. Постарайтесь выяснить, что именно доставляет вам наибольшую радость и наслаждение".
Обсуждение	Проводится в группе при следующей встрече. "Как долго вам удалось сохранить приятные ощущения от душа? Какие ассоциации пришли вам в голову? Что вспомнилось?"
Комментарии	Конечно, при обсуждении возникнет некоторое стеснение, поскольку стимуляция эрогенных зон многим будет приятна, но они, вероятно, не станут об этом говорить. Тренерам лучше воздержаться от прямого давления на участников и от нескромных вопросов.

## Упражнение 13. ТЕПЛАЯ ВАННА И САМОМАССАЖ

Материалы	Требуется, конечно, наличие ванны и горячей воды.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Задача состоит в том, чтобы принять дома ванну, очень точно выбрав приятную температуру воды. Можете также использовать приятные на запах ароматические масла, настои или пену. Стремитесь к тому, чтобы как можно дольше сохранить ощущение приятного тепла, дайте волю приятным ассоциациям и воспоминаниям. Постарайтесь запомнить эти образы до нашей следующей встречи. Не лишним будет сделать некоторые заметки на память. После ванны попробуйте помассировать разные участки кожи с использованием кремов и гелей. Выберите для этого (или купите) гель с наиболее приятным запахом и консистенцией. Постарайтесь сконцентрироваться на приятных запахах и телесных ощущениях и удерживайте их в поле внимания. Не давайте мыслям и ассоциациям мешать наслаждению".
Обсуждение	"Какие образы у вас возникли в теплоте и спокойствии? Как долго вам удалось сохранять приятные ощущения? Какие ассоциации возникли в связи с выполнением этого упражнения?"
Комментарии	При обсуждении домашнего задания участники иногда сбиваются на описание неприятных ассоциаций или образов. Тренер должен в этом случае мягко поправить участника и попросить его сконцентрироваться на удовольствии, напомним при этом о правиле "Само собой наслаждение не приходит". Довольно часто участники сообщают о том, что душ и ванна теперь приносят им совершенно иные ощущения, иногда эти упражнения (особенно при отсутствии в городе горячей воды) провоцируют совместные посещения саун и бань, о чем участники с увлечением рассказывают на группе. Эту кооперацию можно только приветствовать, ссылаясь на правило "Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне". Следующие упражнения касаются удовольствия, которое приносит прикосновение близкого человека. Вовсе не обязательно это должен быть сексуальный партнер (хотя в этом тоже нет ничего плохого). Таким партнером вполне может быть родственник, друг или подруга, дети. Далее мы еще раз вернемся к выражению позитивных чувств близким людям и займемся этим навыком более плотно. Если при выполнении предыдущих упражнений в силу особенностей групповой динамики возникло некоторое напряжение или стеснение, то следующие два упражнения вполне можно отложить "на потом".

#### Упражнение 14. ПРИЯТНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Материалы	Лист ватмана.
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Вспомните, пожалуйста, и расскажите о приятном прикосновении к другому человеку, которое вам запомнилось и доставило радость".
Обсуждение	Тренер подводит итоги и систематизирует услышанные истории, находя в них параллели.
Комментарии	Если воспоминания имеют очень интимный характер и рассказ о них вызывает у члена группы неприятные чувства (стыд, стеснение), то тренеру не

	стоит настаивать на подробном рассказе, достаточно попросить участника сформулировать тему рассказа.
--	--

## Упражнения 15 - 28

Материалы	Лист ватмана.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Сейчас мы постараемся собрать как можно больше возможных прикосновений других людей, которые доставляют человеку удовольствие. Мы не будем сейчас критиковать или оценивать эти способы доставить удовольствие другому, попробуем просто собрать как можно больше вариантов. Каждый из вас должен предложить как минимум три варианта. Начали".
Шаг 2	"Попробуем теперь дать оценку собранным вариантам. Действительно ли все они доставляют удовольствие как в кратковременной, так и в долгосрочной перспективе?"
Шаг 3	"Можем ли мы как-то классифицировать, объединить по степени сходства собранные варианты?"
Обсуждение	Тренер вкратце подводит итоги собранных вариантов прикосновения к самому себе.
Комментарии	Если кто-либо из членов группы наберется смелости (обычно такие находятся) затронуть тему сексуальности, то вариантов доставить удовольствие партнеру возникает достаточно много. Мы предпочитаем не останавливать членов группы в этом творчестве, но настойчиво добиваемся расширения сферы телесных контактов за рамки сексуальности. Тренеру, работающему с представителями разных культур, безусловно, нужно учитывать культурные нормы и границы прикосновений, принятые в рамках той или иной культуры. Безусловно, мы инвентаризируем здесь лишь приятные прикосновения.
Страховка	Взять под руку, энергичное рукопожатие, подать руку при выходе из транспорта, подать пальто и помочь одеться, похлопать по плечу, погладить по голове, вытереть слезы салфеткой, взять за руку.

## Упражнение 16. МНЕ ПРИЯТНЫ ТВОИ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Материалы	Не требуется.
-----------	---------------

Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Выбрав подходящий момент, расскажите близкому вам человеку о том, какие именно прикосновения вам нравятся, что в его действиях доставляет вам удовольствие. Говорите только о себе и описывайте ощущения и ассоциации, которые возникают у вас в ответ на прикосновения партнера. Не следует ждать какой-то особой реакции. Если вы заметите, что ваши слова партнеру неприятны, тут же прекращайте разговор. Просто отметьте, что вам захотелось это ему сказать. Если же партнер проявит интерес – расскажите ему о всем, с чем связан у вас тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, поцелуи, ласки)".
Обсуждение	"К чему привел ваш рассказ? Как повел себя партнер? Какие были трудности? Что вы сами чувствовали, рассказывая о своих удовольствиях?"
Комментарии	Если участник рассказывает о своем стеснении или неприятных чувствах партнера, то участнику предлагают разыграть ситуацию психодраматически. В ходе этого разыгрывания тренер стремится к реализации навыка "открытое выражение чувств" и отслеживает возможное использование "барьеров общения" [49].

### Упражнение 17. КОНСИСТЕНЦИЯ ПИЩИ

Материалы	Стимульный материал – пища разной консистенции. Для первого упражнения – кружочки банана, очищенные от кожуры.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Возьмите кусочек банана и зажмите его между губами. Обратите внимание на вес этого кусочка и его мягкость. Переместите теперь этот кусочек дальше в рот так, чтобы он мягко лег на середину языка. Еще раз обратите внимание на его вес. Внимательно следите за ощущением тяжести, которое связано с этим кусочком банана. Теперь расположите кружок перед передними зубами и исследуйте его поверхность кончиком языка. Теперь переместите языком банан к верхнему нёбу. Обратите внимание на сопротивление, которое возникает в связи с этим, на то, как поверхность банана приспособляется к вашим движениям. Теперь разжуйте банан и проследите за ощущением на зубах, на которое мы редко обращаем внимание. Теперь можно проглотить банан, проследив за ощущениями, которые при этом возникают в гортани".
Шаг 2	"Повторите теперь все действия сами еще с одним кусочком банана".
Обсуждение	"Какие новые ощущения от банана вы получили при выполнении этого упражнения? Не мешал ли вкус чувствовать консистенцию пищи? Какие ассоциации возникли при выполнении этого упражнения?"
Комментарии	В русской культуре (по сравнению, например, с китайской) мы мало приучены обращать внимание на температуру и консистенцию пищи. Задача участников группы (и тренеров в том числе) – научиться обращать внимание на структуру, консистенцию и температуру пищи. Иногда бывает так, что кто-либо из участников группы приносит что-то, что может показаться

	неприятным другим участникам группы. В этом случае мы здесь первый раз сталкиваемся с негативным подкреплением, то есть умением доставлять себе удовольствие, устраняя неприятные вещи. Тренер должен внимательно следить за тем, чтобы негативный выбор не задел того, кто принес данный продукт. Имеет смысл сразу сослаться на принцип социальной компетентности в наслаждении (см. далее).
Домашнее задание	"Дома попробуйте выполнить это упражнение с другими видами пищи: арахисом (жесткий), дыней (мягкая, сочная), сухариком (сухой и жесткий), яблоком (жесткое и сочное), плавленым сырком (мягкий). Постарайтесь дома обращать внимание на приятную вам консистенцию пищи, концентрируйте внимание именно на этом. Найдите и принесите к следующему занятию образцы пищи с разным вкусом и консистенцией".
Страховка	Стимульный материал: разные зерна и орехи, повидло, желе, йогурты, хлеб, сухарики, мармелад, сушеные кальмары, яблоко, банан.

### Упражнение 18. ПРИЯТНЫЙ ВКУС

Материалы	Кусочки черного и белого хлеба без добавления специй.
Время	Упражнение – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника
Инструкция	"Возьмите кусочек хлеба и постарайтесь рассасывать его как можно дольше, помещая на разные поверхности языка. Полностью сконцентрируйтесь на вкусе хлеба, постарайтесь уловить изменения в нюансах вкуса. Если у вас возникают различные вкусовые ассоциации, то запомните их, но не дайте им помешать вам насладиться вкусом хлеба".
Обсуждение	"Какие изменения во вкусе вы заметили? Какие мысли и образы пришли вам в голову в ходе упражнения?"
Комментарии	<p>Это упражнение не вызывает у участников трудностей. Его рекомендуется повторять с другими стимулами. Хотя использование алкогольных напитков вызывает некоторые сомнения, лучше всего нюансы и изменения вкуса дает почувствовать именно алкоголь. При использовании в качестве стимула алкоголя мы стараемся обратить внимание членов группы на изменения вкуса алкоголя по мере его использования (если такой случай им представится). Обычно все отмечают то, что первая порция алкоголя наиболее богата на ощущения, потом акцент смещается на ритуальные действия и изменения в настроении.</p> <p>Мы часто используем в качестве стимула также мягкий сыр с плесенью, отчетливо изменяющий свой вкус по мере рассасывания у верхнего нёба.</p>
Домашнее задание	<p>1. "Попробуйте внимательно проследить акценты вкуса и изменение вкуса вашего любимого блюда (или напитка) с течением времени. Постарайтесь использовать для этого минимальное количество субстанции. Запишите все замеченные вами изменения вкуса и принесите записи на следующее занятие".</p> <p>2. "С кем-нибудь из членов группы вы можете вместе сходить в (хороший) ресторан, попробовать одно и то же блюдо и обменяться впечатлениями</p>

	<p>относительно структуры и вкуса пищи. Постарайтесь сконцентрироваться на приятных ее особенностях".</p> <p>Выполнение этих домашних заданий обязательно следует обсудить на следующей встрече. Обычно это не вызывает никаких затруднений у участников группы. Часто в ходе такого рода обсуждений происходит обмен рецептами, а иногда возникают и совместные мероприятия. Тренеры стараются не вмешиваться без необходимости в эти разговоры, напоминая лишь о необходимости разнообразия ("Каждому – свое" и "Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне"). Тренеру в ходе таких разговоров также имеет смысл следить за тем, чтобы различия во мнениях, детали обстановки ресторана и его посетители описывались с позитивной точки зрения. Если это участникам не удастся, то им можно предложить выполнить упражнение "Оранжевые очки".</p>
--	--

### Упражнение 19. НАЗВАНИЕ

Материалы	Желательны – очки с оранжевыми стеклами.
Время	Упражнение – 10 мин.
Инструкция	<p>"Расскажите, пожалуйста, еще раз о...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• посещении ресторана</li> <li>• разговоре с другом</li> <li>• нашем тренинге</li> <li>• своей зарплате</li> <li>• вашей квартире</li> <li>• себе самом (самой)</li> <li>• ваших близких и т.д.</li> </ul> <p>используя эти реальные (или воображаемые) оранжевые очки. Эти очки пропускают только положительные впечатления. Если вы их наденете, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в оранжевый цвет. Попробуем?"</p>
Обсуждение	Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.
Комментарии	Мы часто используем это упражнение в разные моменты тренинга. Спустя некоторое время оранжевые очки становятся символом, и члены группы сами начинают требовать очки, если кто-либо слишком увлекается фокусировкой на негативном.

### Упражнение 20. ПРИЯТНЫЙ ЦВЕТ

Материалы	Для упражнения нужно подготовить предметы, окрашенные в четко воспринимаемые цвета. Это могут быть собственно цветы (тюльпаны, нарциссы, гладиолусы и пр.), ярко окрашенные фрукты (банан, красное и зеленое яблоко, вишни, киви и пр.) либо просто вазочка с цветными
-----------	--



	карандашами и фломастерами. Можно принести все это вместе.
Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Здесь приготовлены по-разному окрашенные предметы. Посмотрите внимательно на них и выберите цвет, который вам нравится в данный момент. Не обязательно выбирать цвет, который вам вообще нравится. Сконцентрируйтесь на тех переживаниях, которые приносит вам цвет здесь и сейчас".
Шаг 2	"Возьмите выбранный предмет в руки и сконцентрируйтесь на его цвете. Дайте пройти времени, пока цвет полностью подействует на вас, дождитесь момента, когда ощущения от цвета начнут угасать. Если в голову вам придут какие-либо мысли или воспоминания, запомните их, но старайтесь концентрироваться только на цвете выбранного предмета".
Обсуждение	"С какими образами у вас было связано восприятие этого цвета? Как бы вы назвали цвет выбранного вами предмета?"
Комментарии	В контексте тренинга это упражнение обычно вызывает довольно живую дискуссию о нюансах цвета. Тренер следит за тем, чтобы участники группы концентрировались на приятных ощущениях. Предпочтения цвета могут выполнять и диагностическую функцию с учетом соображений о проективной функции различных цветов (Собчик, 2002).
Домашнее задание	"Дома постарайтесь выбрать несколько предметов, цвет которых хорошо подходит друг к другу. Помимо предметов можете использовать для этого цветную бумагу, карандаши, фломастеры. Постарайтесь сконцентрироваться на приятной комбинации цветов и уделить достаточное время тем чувствам, которые в вас эта комбинация вызовет". Выполнение домашнего задания обсуждается на следующем занятии.

## Упражнение 21. СОЧЕТАНИЕ ЦВЕТОВ

Материалы	Для этого упражнения нужны детские игрушки - калейдоскопы по числу участников группы.
Время	Упражнение - 10 мин., обсуждение - 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Посмотрите в калейдоскоп. При каждом повороте вы получите новое сочетание цветов. Остановитесь на том сочетании, которое покажется вам приятным, не спешите, дождитесь, пока сочетание цветов подействует на вас, затем переходите к следующей картинке. Обратите внимание на контраст между двумя картинками".
Обсуждение	"В чем отличие действия одного яркого цвета от сочетания цветов? Где в вашей жизни вы встречаетесь с приятным сочетанием цветов?"
Комментарии	Случай, если участнику группы не удастся найти приятного сочетания цветов, обсуждается в группе. В этом случае тренер спрашивает у группы: "Что может мешать получать удовольствие от сочетания цветов?"

## Упражнение 22. ФОРМА И СОЧЕТАНИЕ ФОРМ

Материалы	Почтовые карточки или небольшие репродукции картин Миро или Клее, забавные фотографии с ярко выраженной формой предмета, натюрморты.
Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Возможно, это будет трудно, но постарайтесь отвлечься от сочетания цветов и сконцентрируйтесь на форме предметов. Выберите картину, которая вам нравится больше других".
Шаг 2	"Сосредоточьтесь на сочетании разных фигур. Внимательно рассмотрите эти фигуры, дайте волю ассоциациям, которые возникают в связи с этим сочетанием. Не спешите, дайте пройти времени, пока картинка вам не наскучит".
Обсуждение	"Не показывая группе картинку, расскажите, что на ней изображено. Сконцентрируйтесь на форме предметов. Как вы думаете, почему это сочетание формы притягивает внимание, вызывает интерес? Какие ассоциации у вас вызвала ваша картинка? Расскажите об этом, пожалуйста, группе".
Комментарии	В соответствии с общими принципами тренинга наслаждения, задача тренера здесь также состоит в том, чтобы фокусировать внимание участников группы на позитивном. Попытки рассказать о том, что не нравится, тренер мягко останавливает.
Домашнее задание	В технически хорошо подготовленной группе домашнее задание может заключаться в том, чтобы создать серию фотографий одинаковых объектов с разной структурой. В качестве этих объектов могут выступать: трава, шины автомобилей, черепица, штукатурка, ткани, брусчатка, песок, галька, горные осыпи, части технических объектов. С помощью цифровой фотографии и компьютерных программ можно попытаться подчеркнуть контрастную форму и структуру предметов, придать обычным объектам необычную форму, найти ракурсы, которые обычно остаются незамеченными. Если техническое оснащение не позволяет выполнить это задание, то участников просят дома составить композиции элементов различной формы, например ракушек или засушенных цветов.

## Упражнение 23. РАЗМИНКА: СОГЛАСОВАНИЕ РИТМА

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 10 мин.
Инструкция	"Это упражнение выполняется молча. У вас есть единственное средство его выполнения – звуки, точнее, ритм. Найдите в этой аудитории что-либо, чем можно отбивать ритм. Если ничего не найдете, можете просто хлопать в ладоши или постукивать по подлокотнику. Начнем с того, что каждый будет отстукивать свой собственный ритм... Если чей-то ритм покажется вам привлекательным, можете присоединиться к нему". Рано или поздно вся группа начинает стучать, брнчать, позвякивать в одном ритме. В этот момент

	можно дать новую инструкцию: "А теперь попробуйте вернуться к тому ритму, с которого вы начали упражнение".
Комментарии	Иногда появляется пара участников, которые упорно не желают присоединяться к общему ритму. В этом случае тренер может дать дополнительную инструкцию группе: ненасильственными способами постараться убедить упрямцев сменить свой ритм на групповой.

## Упражнение 24. ПРИЯТНЫЕ ЗВУКИ

Материалы	Для этого упражнения необходимы звучащие предметы. Это не обязательно должны быть музыкальные инструменты. Скорее наоборот – нужно собрать совершенно обычные вещи, которые могут издавать те или иные звуки.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Попробуйте, как звучат разные собранные здесь предметы. Найдите необычные и приятные вам звуки. Сконцентрируйтесь на этих звуках, постарайтесь отвлечься от всего, что будет слышно в аудитории. Прочувствуйте свой собственный звук".
Шаг 2	"Поищите пару к своему звуку. Расскажите вашему партнеру о своем звуке, об ассоциациях, которые он вызывает. Попробуйте составить несложную симфонию из вашего звука и звука, который понравился другим участникам. Выберите такую интенсивность звука, которая будет приятна вам и вашему партнеру".
Обсуждение	"Что дает кооперация вашего звука со звуком, который нравится другому? Что нового появляется в сочетании звуков?"
Комментарии	Иногда выбор парного звука не нравится партнеру. В этом случае тренер вмешивается и предлагает поискать другую пару или образовать тройки, четверки и т. д.
Домашнее задание	"В нашей повседневной жизни звуки нас окружают постоянно, и мы редко обращаем на них внимание. Попробуйте до следующей встречи собрать как можно больше звуков повседневной жизни: журчащая в ванне вода, зажигающаяся спичка, закипающий чайник и т. д. Если у вас есть такая возможность, запишите эти звуки на диктофон, попробуйте составить из них какую-либо приятную комбинацию. Если такой возможности нет, просто запомните эти звуки, чтобы рассказать о них на следующей встрече".
Страховка	Звучащие предметы: шелестящая бумага, бряцающие ключи, звенящий колокольчик, тикающие часы, булькающая в бутылке вода, позвякивающая о блюде чашка, бренчащая в стакане мелочь, шуршащие в коробке спички.

## Упражнение 25. НОВОЕ И ПРИЯТНОЕ

Материалы	Карточки по числу участников, на которых написано: "На этом этапе тренинга
-----------	--

	самым важным для меня стало: 1. 2. 3."
Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Подумайте о самых ярких впечатлениях от этого этапа тренинга. Постарайтесь вспомнить и записать те события, которые затронули вас в наибольшей степени. Не обязательно это должно было происходить в группе, но обязательно – иметь некоторое отношения к нашей работе".
Обсуждение	Участники группы рассказывают о своих впечатлениях.
Комментарии	В процессе обсуждения имеет смысл затронуть и обсудить также следующие вопросы: Что в работе было важным для эффективного сотрудничества тренеров и группы? Что было перенесено из тренинговой группы в повседневную жизнь? Какие изменения произошли в повседневной жизни и повседневных ощущениях? Удалось ли обнаружить особые места или занятия, которые приносят большее удовольствие? Предпринимались ли какие-нибудь активные попытки получить удовольствие? Были ли упущены в работе какие-либо особые моменты, ведущие к наслаждению? Создавали ли участники специально паузы для наслаждения в течение дня? Дискуссия также может быть продолжена в направлении обсуждения того, что вообще доставляет удовольствие участникам тренинга, и доставляет ли удовольствие сам тренинг.

### Упражнение 26. ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: "Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки".
Обсуждение	"Легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?"
Комментарии	Имеет смысл тщательно фиксировать высказанные участниками желания для последующего анализа. Записи могут пригодиться при выполнении дальнейших упражнений. Некоторые желания могут быть тут же "исполнены" (драматизированы) с применением бихевиоральной психодрамы. В этом случае пользуются методикой "психодраматическая проба будущего".

### Упражнение 27. ОСТРОВ МЕЧТЫ

Материалы	Оснащение как для психодраматических занятий.
Время	Упражнение – 30 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Мы все находимся на чудесном тропическом острове, где есть все, чего

	<p>только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и журчащие ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место для наслаждения, займите его и наслаждайтесь жизнью. Если вам чего либо не хватает для счастья – обращайтесь ко мне. У меня есть все, чего только не пожелаешь".</p> <p>Пауза</p> <p>"Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Поговорите друг с другом, узнайте, кто какую нишу для себя нашел. Пригласите к себе в гости, сходите в гости к другим".</p>
Обсуждение	Строится по типу психодраматического шеринга [50].
Комментарии	Упражнение обычно проходит весело, но от ведущих требуется психодраматическая подготовка.

## Упражнение 28. НИШИ НАСЛАЖДЕНИЯ

Материалы	Листы бумаги или карточки по числу участников, на которых написано: "Мои пространственные ниши наслаждения. Мои духовные ниши наслаждения".
Время	Упражнение – 10-15 мин., обсуждение – 10-15 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	<p>"Пожалуйста, обдумайте и найдите места, где вы чувствуете себя совершенно комфортно, одно пребывание в которых доставляет вам удовольствие. Запишите название этих мест на карточке и обдумайте, как вы расскажете о них группе.</p> <p>Теперь вспомните занятия, которые доставляют вам удовольствие, и также запишите их на карточке. Иногда одно связано с другим, иногда – нет. Подумайте, как вы расскажете об этих занятиях группе".</p>
Шаг 2	Каждый участник рассказывает группе о своих нишах наслаждения.
Обсуждение	"Достаточно ли имеющихся ниш, или имеет смысл искать или создавать новые? Какие ниши наслаждения надежнее – пространственные или духовные?"
Комментарии	При необходимости тренер может либо сам назвать свои духовные и пространственные ниши наслаждения, либо привести примеры этих ниш.
Страховка	Примеры пространственных ниш наслаждения: дача, горы, берег моря, рабочий кабинет, салон автомобиля, постель, концертный зал, ванная комната, бассейн, рынок, солярий, тренажерный зал, яхта. Примеры ниш духовного наслаждения: чтение, классическая музыка, праздничное застолье, секс, болтовня с подружками, лекция, послеобеденный сон, подводное плавание, компьютерные игры.

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 10-20 мин. на участника, обсуждение – 15-20 мин.
Инструкция	<p>"Сейчас мы попробуем пригласить в наши духовные и пространственные ниши наслаждения людей, с которыми мы хотели бы разделить наслаждение. Это могут быть как члены нашей группы, так и те люди, которых среди нас нет. В этом случае отсутствующих здесь будет играть кто-либо из нас. (На этом этапе можно использовать психодраматический прием "мысли вслух".) Если вы приглашаете в свою нишу члена группы, то просто расскажите ему, что в этой нише есть хорошего, и ответьте на его вопросы.</p> <p>Если вы будете приглашать отсутствующего здесь человека, то сначала нам нужно будет его представить и рассказать немного о нем". (Представление отсутствующего проводится с использованием психодраматического приема "смены ролей".)</p>
Обсуждение	При обсуждении слово в первую очередь дается тем, кого приглашали к наслаждению. "Насколько удовольствие было точно и ярко описано? Что вас насторожило? Что заинтересовало? Учитывались ли ваши индивидуальные интересы в процессе приглашения?"
Комментарии	Здесь используются основные принципы психодраматической пробы будущего, описанные ранее. Обычно участники очень вовлекаются в эти ролевые игры, и каждому нужно дать возможность "отыграть" все ниши и всех потенциальных партнеров. Тренер и котренер внимательно следят за тем, чтобы члены группы не допускали критических и язвительных замечаний по поводу характера ниш наслаждения протагониста. Если такое случается, то сослаться можно на правило "Наслаждение у каждого свое собственное".
Домашнее задание	До следующего занятия постарайтесь пригласить к наслаждению кого-либо из ваших близких. Точно опишите партнеру, в чем именно состоит наслаждение, и научите его тому, что вы умеете сами.

## Упражнения 29 - 43

### Упражнение 29. ПЕРЕПИСАННАЯ АВТОБИОГРАФИЯ

Материалы	Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников автобиографии могут быть записаны на диктофон.
Время	Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"За исключением редких экстремальных случаев, биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радости и счастье. Наша задача будет сейчас состоять в том, чтобы рассказать собственную

	<p>биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства.</p> <p>Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей". Участники группы по очереди рассказывают подготовленные позитивные автобиографии.</p>
Обсуждение	"Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?"
Комментарии	При кажущейся простоте задания его выполнение может быть связано с некоторыми трудностями. Участники, например, могут "соскальзывать" на описание неприятных событий или ощущений, с ними связанных. Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. Тренер может также обращаться за помощью в этом к группе. По возможности и с согласия участников диктофонная запись автобиографий может быть расшифрована и роздана участникам группы. Эти биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями в их жизни.

### Упражнение 30. ПРОЕКТ БИОГРАФИИ

Материалы	Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников биографии могут быть записаны на диктофон.
Время	Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Теперь, когда мы навели порядок в нашем прошлом, мы попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним каждый сам себе биографию на ближайшие 5-10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые вам наверняка доставят удовольствие и радость. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей". Участники группы по очереди рассказывают подготовленные биографии.
Обсуждение	"Как вам показалось, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым?"
Комментарии	Тренер внимательно следит за рассказом каждого и помогает при необходимости не отвлекаться на оценку реальности описываемых событий, их достижимости и т. д., а сконцентрироваться на том положительном, что есть в каждом моменте биографии. По возможности и с согласия участников диктофонная запись позитивных биографий также может быть расшифрована и роздана участникам группы.
Домашнее задание	Позитивные биографии участникам предлагается дополнить новыми позитивными событиями, которые они могут заимствовать из услышанных ранее рассказов.



### Упражнение 31. СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ

Материалы	Листы бумаги. Подсобный материал, как в бихевиоральной психодраме.
Время	Упражнение – 20 мин. на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас "застало" счастье. Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились".
Шаг 2	"Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие".
Обсуждение	Строится по типу психодраматического шеринга. "О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?"
Комментарии	Если тренеры не имеют достаточной психодраматической подготовки, то упражнение проводится без инсценирования на сцене. Хотя, конечно, драматизация, особенно с использованием приема "мысли вслух" и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для "примирения прошлого и настоящего".

### Упражнение 32. МОИ УСПЕХИ И МОИ НЕУДАЧИ

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкции	"Пожалуйста, вспомните об одной вашей неудаче и об одной удаче. Безразлично, когда они случились, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о них группе в оптимистичной манере". Задача участников группы – после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.
Обсуждение	"Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"
Комментарии	Это упражнение мы часто используем при подготовке участников политической борьбы и безработных, готовящихся к интервью. В тренинге наслаждения мы делаем особый акцент на позитивных эмоциях, связанных с оптимистичным стилем самопрезентации. При обсуждении часто возникает вопрос о том, насколько объективен оптимизм, не является ли оптимистичный стиль мышления искажением реальности. Тренер в этом случае может сказать, что оптимизм означает безусловно ошибочное восприятие реальности, сфокусированное на позитивных ее аспектах. Оптимисты переоценивают свои шансы на успех и недооценивают значение неудач. Однако опыт показывает, что их чрезмерно радужные ожидания

	имеют обыкновение сбываться. Наиболее точное восприятие реальности во всей ее сложности легче всего встретить в клинике депрессивных расстройств, но это лишний довод в пользу того, к чему, собственно, имеет смысл стремиться.
Домашнее задание	"Постарайтесь обращать внимание на то, в каком стиле окружающие вас люди рассказывают о своих успехах и своих неудачах. При необходимости попробуйте вмешаться в разговор и скорректировать стиль рассказа на более оптимистичный".
Страховка	<p>Пессимистичный рассказ о неудаче: "Два месяца назад я выехал в гололед на недавно купленной новой машине. И ведь знал, что резину нужно было сменить на шипованную, но все откладывал и откладывал. В общем, не справился я с управлением, и мало того, что свою машину разбил, так еще и чужой бок помял". Скорректированный пересказ: "Два месяца назад сложилась очень неблагоприятная обстановка на дороге. Подморозило, и дорога превратилась в каток. На моей новой машине еще стояла летняя резина, и ею очень трудно было управлять. На особо крутом повороте машину занесло, но я сделал все возможное и сумел предотвратить серьезную аварию. Я лишь слегка задел чужую машину. Впредь буду внимательнее следить за сезонной сменой покрышек".</p> <p>Пессимистичный рассказ о неудаче: "Мама, я опять ничего не смог ответить на математике. У меня опять двойка. Я никогда не смогу в этом всем разобраться". Скорректированный пересказ: "Тебе, сынок, попалась очень сложная задача, и учитель был в плохом настроении. Вчера дома ты прекрасно во всем разобрался и правильно решил несколько задач. Нам с тобой нужно попробовать теперь решать задачи такого типа, которая тебе досталась в классе".</p> <p>В приведенных страховочных примерах можно увидеть еще один прием когнитивной проработки неудач, который заключается в переформулировании неудачи в достижимую цель. Это прием тренируется в следующем упражнении.</p>

### Упражнение 33. ОПТИМИСТИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

Материалы	Карточки с записанными на них темами для выступлений.
Время	Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.
Инструкция	<p>"Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере на одну из следующих тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перспективы производства автомобилей в России</li> <li>• Как прекратить войны во всем мире</li> <li>• Есть ли жизнь на Марсе?</li> <li>• Инструкция по пользованию районным ЖЭКом</li> <li>• Люблю ли я путешествовать?</li> <li>• Судьба русского образования</li> <li>• Как стать счастливым?</li> <li>• Интернет, его достоинства и недостатки</li> <li>• Что бы я сделал, если бы стал президентом</li> <li>• Почему мне нужно в два раза повысить зарплату</li> <li>• Новогоднее поздравление</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Счастье не купишь".</li> </ul> <p>Группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.</p>
Обсуждение	"Что мешало выступать в оптимистичной манере? Возможен ли стопроцентный оптимизм? В отношении кого, себя самого или других людей, проще быть оптимистом?".
Комментарии	Темы могут выбрать для себя сами участники, можно также устроить "жеребьевку" со случайным распределением тем. Если в ходе обсуждения этого и предыдущего упражнения возникают вопросы о том, что же делать с теми "гадостями", которых все же предостаточно в нашей жизни, будет ли разумным совершенно игнорировать собственные ошибки и неудачи, то можно переходить к обсуждению новых тем.

### Упражнение 34. ОШИБКИ – ФАКТОРЫ УСПЕХА

Материалы	Карточки с двумя колонками. Правая колонка имеет заголовок "Правила или задачи на будущее", левая – "Текущие или часто встречающиеся ошибки и неудачи".
Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-10 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Вспомните, пожалуйста, и запишите в левой колонке три допущенные вами текущие ошибки или постигшие вас неудачи. В правой колонке переформулируйте эти неудачи в правило на будущее или выполнимую задачу".
Шаг 2	"Расскажите группе о неудачах в оптимистичном стиле и сформулируйте выполнимую задачу или правило на будущее". Группа следит за точностью формулирования правил и задач, а также за их реальностью и выполнимостью.
Обсуждение	"Что вы чувствовали, когда ошибки и неудачи приобретали форму правил? Можно ли как-либо конкретизировать, уточнить правила и задачи?"
Комментарии	Если участник группы заявляет, что у него уже давно не было неудач и промахов, то тренер может указать на то, что здесь есть существенный резерв наслаждения. Может быть, имеет смысл заняться более сложным и интересным делом, как-то расширить круг привычно решаемых задач? Особо также следует отметить, что правило создает удовольствие только в том случае, если оно выполняется.
Домашнее задание	Участникам раздаются пустые карточки, которые использовались в этом упражнении. "Если вы замечаете за собой некоторые недоработки или неудачи, запишите их на карточке и потренируйтесь в переформулировании неудач в правила и задачи". Выполнение домашнего задания обсуждается на следующем занятии.

### Упражнение 35. А<sub>1</sub>-В-А<sub>2</sub>

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Пожалуйста, расскажите о тех изменениях, которые произошли в вас и в вашем поведении с момента начала нашего тренинга. Используйте для этого следующий шаблон: В начале тренинга я был... Потом я... Теперь я..."
Обсуждение	"Какие чувства вызывает выполнение этого упражнения? Что мешает использовать процедуру А-В-А?"
Комментарии	Если участник группы отмечает в себе негативные изменения (что бывает крайне редко), то тренер просит переформулировать негативное в правила на будущее.

### Упражнение 36. ПОЗИТИВНАЯ РЕАКЦИЯ НА КРИТИКУ И ОСКОРБЛЕНИЯ

	<p>Не все люди одинаково вежливы и доброжелательны. Часто можно встретить людей, нам неприятных, иногда нам хамят, незаслуженно критикуют или стараются нас обмануть. Большинство людей это расстраивает и мешает получать удовольствие. Как быть в этой ситуации?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Конечно, не отвечать хамством на хамство. Ни в коем случае не возражать и не оспаривать точку зрения партнера. Внимательно выслушать претензии или упреки партнера.</li> <li>• Пересказать его слова. Точнее: пересказать то в словах партнера, с чем мы можем согласиться, что соответствует истине. Очевидные вещи лучше признать сразу.</li> <li>• Обнаружить реальные единичные вещи за общими выводами и расспросить об этих вещах.</li> <li>• Переформулировать критику и ошибки в задачи на будущее.</li> <li>• Если партнер очень раздражен – не перебивать его, а внимательно выслушать и дать высказаться.</li> </ul> <p>Далее мы перечислим некоторые типичные фразы – от мягких до довольно жестких, попробуем их прокомментировать и укажем на некоторые варианты ответов.</p>
Инструкция	"Если у вас возникает свой вариант, пожалуйста, предложите нам его".
Обсуждение	"При каких условиях использование названных приемов неуместно и мешает хорошему самочувствию и наслаждению?"

Фраза	Ответ
Вы напрасно тратите время, пытаетесь навязать мне то, что никому не нужно (Негативная оценка. Формулируем свою точку зрения)	Поскольку я убежден, что психологический тренинг сберегает время, нервы и деньги, мне совсем не жалко тратить на это время
Ты – плохая мать. Только о себе и думаешь. Совести у тебя нет. (Обобщение. Пытаемся выяснить причину)	Конечно, не все матери ведут себя одинаково. Не всегда мое поведение соответствует чужим ожиданиям. Не мог бы ты рассказать, что заставляет тебя делать такие выводы?

Ты обещаешь много, но ни разу в жизни не выполнил своих обещаний (Обобщение. Пытаемся локализовать проблему и ищем варианты ее решения)	Действительно, иногда трудно понять, чего именно хочет другой человек. Я сам не люблю, когда другие не делают того, что мне нужно. Что я мог бы сделать, чтобы доказать тебе мое хорошее к тебе отношение? В чем ты видишь причину возникшего недопонимания?
У меня сейчас нет ни денег, ни времени для этой поездки. Просто чушь какую-то предлагаешь!	Я понимаю, что ты хочешь сократить ненужные расходы, и именно поэтому предлагаю самый дешевый вариант отдыха
Я слишком занят, чтобы слушать всякий бред	Я очень ценю ваше время и именно поэтому хочу вкратце изложить самые сильные стороны нашего предложения

Как бы вы сами реагировали на подобные реакции на ваши слова?"

### Упражнение 37. РОЗОВЫЙ ТУМАН (Не все йогурты одинаково полезны)

Материалы	Чистые карточки по числу участников.
Время	Упражнение – 20 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Вспомните, пожалуйста, обидные и несправедливые слова или обвинения, которые недавно вас сильно задели. Запишите на карточках 2-3 примера".
Шаг 2	"Передайте карточки соседу справа. Прочитайте фразы, записанные на карточках, вашему соседу справа. Услышав обидную фразу, попробуйте "напустить туману", пересказав то, с чем невозможно не согласиться и с чем вы также согласны".
Комментарии	Если фразы написаны неразборчивым почерком, то участники обычно обращаются за помощью к "автору текста". Это не мешает. При обсуждении нужно отметить, что сам по себе тренируемый прием может злить партнера по диалогу, особенно если он используется несколько раз. Выход состоит в том, чтобы дополнять "розовый туман" конкретизацией и формулировкой правила на будущее.
Домашнее задание	"До следующего занятия, услышав обидные слова, попробуйте "напустить туману". Проследите, что вслед за этим будет происходить. Запишите или запомните для последующего обсуждения содержание вашего диалога".

### Упражнение 38. КОНКРЕТИЗАЦИЯ ОБОБЩЕНИЙ

Материалы	Не требуются.
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Сейчас каждый получит по карточке с написанной на ней фразой, представляющей собой чрезмерное обобщение. Прочитайте эти фразы,

	выберите, к кому из членов группы они могли бы быть адресованы. Итак, один из вас произносит провоцирующую фразу, партнер же, к которому она будет адресована, пытается "напустить туману" и конкретизировать обобщения".
Обсуждение	"Какие чувства вы испытывали, когда к вам была обращена просьба о конкретизации? Что мешает перейти к конкретизации обобщений?"
Комментарии	Иногда в группе завязываются целые диалоги, направленные на конкретизацию обобщенных оценок и обвинений. Препятствовать этому не следует, нужно лишь следить за порядком и за тем, чтобы не звучала новая критика и обвинения. Хотя, конечно, можно и этот материал использовать для конкретизации и пересказа.
Страховка	<p>Провоцирующие фразы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ты ничего в наслаждении не понимаешь. Не дорос еще.</li> <li>• Ты постоянно болтаешь ерунду.</li> <li>• Ты только глупостями одними можешь заниматься.</li> <li>• С тобой абсолютно невозможно иметь дела.</li> <li>• У тебя одни бабы на уме.</li> <li>• Тебе на всех начхать.</li> <li>• Ты ни разу в жизни для другого ничего не сделал.</li> <li>• Ничего у нас с тобой не выйдет.</li> <li>• Никогда больше не буду с тобой связываться.</li> <li>• Ты хотя бы понимаешь, что ты здесь натворил?</li> <li>• Ты что, нас всех перессорить хочешь?</li> </ul>

### Упражнение 39. ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ

Материалы	Не требуются.
Время	Упражнение – 10-15 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Вспомните о неприятном событии, которое произошло с вами в прошлом или которого можно ожидать в будущем. Подумайте, что в этом событии может быть хорошего, и расскажите нам об этом. Я попрошу членов группы помогать друг другу в поисках позитива. Предлагайте, пожалуйста, любые приходящие в голову варианты".
Обсуждение	"Существуют ли ситуации, при которых невозможно найти позитивное в нежелательных событиях? Что мешает обращать внимание на позитивное?"
Комментарии	Если участники группы начинают критиковать или оспаривать найденный "позитив", то тренеру необходимо решительно вмешаться. Суть приема не в том, чтобы критиковать позитив, а в том, чтобы набрать как можно больше позитива. Нереалистичный или ложный позитив отпадет сам собой. Тренерам нужно также помогать участникам рассказать о позитивном во всех подробностях и при возможности представить его максимально образно – во всех деталях.
Домашнее задание	Если в вашем присутствии кто-либо будет рассказывать о негативных событиях, то попробуйте сами найти в них позитивное и расскажите об этом

	позитиве партнеру по разговору. Конечно, партнер будет сопротивляться и оспаривать ваши слова. Будьте настойчивы и скажите, что вы все же остаетесь при своем мнении.
--	---

#### Упражнение 40. ПОИСК НАИЛУЧШЕЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ

Материалы	Не требуются
Время	Упражнение 10-15 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Можете ли вы назвать событие, которое может случиться в ближайшем будущем и которого бы вы не хотели? Не стоит думать о трагических событиях, выберем просто неприятное. Расскажите, пожалуйста, о ваших опасениях группе и предложите 4-5 наилучших альтернатив неприятным чувствам, которые могут быть связаны с этим событием. Членов группы я попрошу помогать друг другу в поиске наилучших альтернатив".
Обсуждение	"Что вы чувствовали, обдумывая наилучшие альтернативы?"
Комментарии	Если участники, несмотря на инструкцию, говорят о трагических вещах, то останавливать их не нужно. Со всей серьезностью, вовлекая в работу группу, нужно обсудить имеющиеся наилучшие альтернативы.

#### Упражнение 41. ПРИНЯТИЕ ПОХВАЛЫ. УМЕНИЕ РАДОВАТЬСЯ КОМПЛИМЕНТАМ

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Выберите кого-нибудь из членов группы, кому бы вы хотели сказать комплимент, и скажите, что вам в нем нравится. Начинайте со слов: Мне в тебе нравится... У тебя лучше, чем у меня, получается... Я тебе благодарен за то, что ты... Сделайте небольшую паузу, чтобы партнер мог прочувствовать ваш комплимент". "Выслушивая комплимент, поверьте другому, повторите про себя его слова, начиная следующим образом: Ему во мне нравится... У меня лучше, чем у него, получается... Он мне благодарен за мое... Постарайтесь сосредоточиться на приятных чувствах, которые в вас вызывает похвала, скажите об этих чувствах партнеру".
Обсуждение	"Что вы чувствовали, когда говорили или получали комплимент? Как комплименты обычно действуют на людей? Как они подействовали на вас? Можете ли вы вспомнить случай, когда вас неожиданно похвалили? Что вы чувствуете, вспоминая об этом?"
Комментарии	В результате выполнения этого упражнения в группе обычно возникает очень теплая атмосфера, о которой тоже можно поговорить, обсудив роль похвалы и комплиментов в повседневной жизни. Иногда возникает дискуссия о разнице, которая существует между лестью и комплиментом. Ответ может состоять в том, что комплимент – всегда искреннее и точное выражение чувств в отношении другого человека, лесть – либо искаженное, преувеличенное выражение чувств, либо выражение чувств, которых не



	испытываешь.
--	--------------

#### Упражнение 42. САМ СЕБЯ НЕ ПОХВАЛИШЬ – НИКТО НЕ ПОХВАЛИТ

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"В парах расскажите о себе все самое хорошее. Партнер помогает найти хорошее в себе. По моему сигналу поменяйтесь ролями. Даю одну минуту на рассказ о самом хорошем".
Шаг 2	"Расскажите партнеру о своих успехах и радостях за последний год (месяц, неделю, день, час). Партнер может расспрашивать, если его что-либо заинтересует. По моему сигналу поменяйтесь ролями. Даю одну минуту на рассказ об успехах и радостях".
Обсуждение	"Что помогало, а что мешало говорить о своих успехах и радостях?"
Комментарии	Строго говоря, весь тренинг наслаждения служит тренировкой в самоподкреплении. Подкрепление, исходящее от тренера и участников группы, постепенно заимствуется человеком и приобретает форму самоподкрепления.

#### Упражнение 43. МНЕ НРАВИТСЯ

Материалы	Лист ватмана, фломастеры.
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Пожалуйста, подумайте и завершите следующее незаконченное предложение: Мне нравится... а многие люди не знают, какое от этого можно получать удовольствие".
Обсуждение	"Заинтересовали ли вас какие-либо удовольствия? В какой сфере преимущественно лежат удовольствия нашей группы: работа, путешествия, увлечения, общение, искусство?"
Комментарии	Котренер записывает на ватмане занятия, которые могут доставлять удовольствие. Тренер и котренер очень активно вмешиваются в выполнение этого упражнения, добиваясь от участников групп сообщения о чувствах, которые возникают в связи с тем или иным действием, просят уточнить, из каких "кирпичиков" складывается это удовольствие. Иными словами, тренеры стремятся еще раз сконцентрировать внимание участников на их собственных позитивных переживаниях в процессе выполнения той или иной приятной деятельности. Имеет смысл еще раз сослаться на правило "Наслаждение внутри нас".

## Упражнения 44 - 58

### Упражнение 44. ИНТЕРВЬЮ В ПАРАХ

Материалы	Лист ватмана из предыдущего упражнения.
Время	Упражнение – 20 мин.
Инструкция	Участники любым способом разбиваются на пары, при нечетном количестве участников в работу включается котренер. "Расскажите друг другу о тех занятиях, которые вам доставляют удовольствие. Постарайтесь как можно подробнее описать чувства, которые эти занятия у вас вызывают. Сначала один из вас будет рассказывать о своих удовольствиях, партнер же постарается как можно подробнее разобраться в ощущениях и чувствах другого. Затем вы поменяетесь ролями".
Обсуждение	"Пожалуйста, расскажите, что вы узнали об удовольствиях партнера. Попробуйте выступить в роли аналитика и рассказать, из каких "кирпичиков" складывается удовольствие от тех или иных занятий партнера".
Комментарии	Это упражнение должно еще раз сконцентрировать внимание участников на внутренних ощущениях и переживаниях в ходе выполнения приятной деятельности. Если с выделением "кирпичиков" наслаждения возникают трудности, то можно просто попросить сконцентрироваться на этом сложном чувстве и напомнить о том, что именно оно (а не вызывающая его деятельность) и есть наслаждение. В ходе обсуждения для каждого участника выбирается по два занятия, выполнение которых станет "домашним заданием". В качестве таких занятий выбирают те, которые не требуют участия других людей и предполагают получение удовольствия от операций с предметами.
Домашнее задание	"До следующего занятия выберите время (правило 1) для доставляющих вам удовольствие занятий. Постарайтесь отвлечься от всех мешающих или отвлекающих мыслей и полностью сосредоточиться на приятных ощущениях, возникающих в ходе этого занятия (правила 4 и 8). Если вам удастся выделить особо приятный "кирпичик" наслаждения, сосредоточьтесь на нем на некоторое время, уделите ему особое внимание. Запишите подробно ваши ощущения от выполнения этого упражнения". На следующем занятии нужно обязательно уделить время анализу выполнения домашнего задания и записей участников.

### Упражнение 45. МОЯ ЛЮБИМАЯ РАБОТА

Материалы	Лист ватмана с записанными на нем "любимыми занятиями".
Время	Упражнение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция	
Шаг 1	"Мы сейчас подумаем о том, какая работа доставляет нам удовольствие. Расскажите, пожалуйста, группе, хотите ли вы работать, на какой должности и насколько интенсивно? Может быть, вы хотите работать совсем мало и ограничиться лишь небольшим доходом? Или вы хотели бы заниматься только домашними делами, а содержал бы вас кто-либо другой? Или вы вообще не хотите работать, поскольку у вас есть такая возможность?"
Шаг 2	"Что в вашей (возможной) работе для вас особенно важно? Что вам нужно было бы предложить, чтобы вопрос зарплаты перестал иметь принципиальное значение?"
Обсуждение	"Можете ли вы придумать такую должность, при которой вам платили бы деньги за ваши любимые занятия? Было ли так когда-нибудь в вашем прошлом? Можно ли представить себе, что такое может случиться в будущем?"
Комментарии	Под "работой" в этом упражнении имеются в виду занятия, которые дают средства к существованию, определенный доход. Если в группе оказываются безработные, то обсуждается потенциально возможное занятие, которое позволило бы заработать деньги. Цель работы тренерской команды состоит в том, чтобы как можно теснее увязать занятия, доставляющие удовольствие, с "работой", то есть найти возможность получать деньги за занятия, доставляющие удовольствия. Котренер записывает имена членов группы, заявляющих, что им безразлично, чем заниматься, лишь бы деньги платили. В последующей работе нужно будет вернуться к обсуждению вопроса о том, зачем им нужны деньги.

#### Упражнение 46. БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ

Материалы	Карточки с двумя кругами, расположенными один под другим.
Время	Упражнение – 5 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	
Шаг 1	"Перегните карточку пополам так, чтобы вам виден был только один круг. Попробуйте на этом круге нарисовать, в каком соотношении в настоящее время находятся ваша работа (профессиональная деятельность), работа по дому и развлечения (путешествия, отдых, увлечения). Не следует высчитывать для этого соотношение времени, которое вы проводите на работе и дома. Используйте в качестве ориентира "психологическое время" – ваши внутренние ощущения. Разделите круг на соответствующее основным занятиям число секторов так, чтобы размер сектора соответствовал "психологическому пространству", занимаемому этим видом деятельности".
Шаг 2	"Теперь переверните карточку и на чистом круге нарисуйте идеальное для вас соотношение разных видов деятельности".
Обсуждение	"Расскажите, пожалуйста, что вы изобразили на карточке. Какие расхождения имеются между реальным и идеальным положением вещей? Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? От кого или от чего это зависит?"

Комментарии	Тренерам имеет смысл запомнить или записать для себя участников и сферы их деятельности, по которым обнаружится максимальное расхождение.
-------------	---

### Упражнение 47. ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ

Материалы	Не требуются.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	Упражнение строится по типу "Интервью в парах".
Шаг 1	"Пожалуйста, расскажите о тех действиях, которые доставляют удовольствие другим людям и которым вам хотелось бы научиться. Слушающий партнер будет расспрашивать и предлагать варианты того, как и где можно было бы научиться тому, что будет приносить удовольствие. По моему сигналу вы поменяетесь ролями".
Шаг 2	"Расскажите группе о тех приятных занятиях, которым может и хотел бы научиться ваш партнер. Спросите партнера, когда он может это сделать (или начать процесс обучения)".
Обсуждение	"Что препятствует нам учиться действиям, которые могут приносить удовольствие?"
Комментарии	Обычно при обсуждении говорят, что помехой обучению служит время. Да, действительно, наслаждение требует времени. И искать его (время) нужно за счет действий, которые удовольствия не приносят.
Домашнее задание	"До следующего занятия узнайте, где учат действиям, которые могут приносить вам удовольствие. Запишите и принесите с собой адрес, телефон, любые другие координаты этих учителей. Где-то наверняка есть люди, которые могут научить наслаждению. Поищите их. Не нужно записывать адреса и координаты людей, которые учат страдать".

### Упражнение 48. МОИ ЛЮБИМЫЕ

Материалы	Ватман.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Расскажите, пожалуйста, о ваших добрых чувствах по отношению к вашим любимым и о тех качествах или о тех действиях, которые эти добрые чувства вызывают".
Обсуждение	"Было ли названо что-то, что у вас вызывает не удовольствие, но, наоборот, – раздражение? Существуют ли универсальные способы доставить удовольствие? Что приятно всем людям? Что приятно конкретному человеку?"
Комментарии	На первом этапе упражнения тренер тщательно фиксирует все особенности поведения, которые вызывают симпатию участников группы.

## Упражнение 49. УДОВОЛЬСТВИЕ ДЛЯ ЛЮБИМЫХ

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Посмотрите, пожалуйста, на наш список. Здесь собрано достаточно много способов доставить удовольствие любимому человеку. Пожалуйста, выберите те, которые вы используете сравнительно редко, и скажите, что вы могли бы сделать на следующей неделе, чтобы доставить удовольствие близкому человеку". "Наверняка у вашего любимого есть какие-то личные особенности, и вы можете сделать что-либо специально для него. Не могли бы вы сказать об этом группе? Если это – достаточно интимные вещи, то можете сказать это про себя, во внутренней речи".
Обсуждение	"Часто ли вы делаете близким людям приятные вещи? Что обычно получаете взамен? Что можно сделать, чтобы доброта была взаимной?"
Комментарии	Если участники говорят путано и непонятно, то можно организовать короткие инсценировки и попросить в ролевой игре показать, как это будет сделано.
Домашнее задание	"До следующего занятия, пожалуйста, сделайте два раза хорошо и приятно вашему близкому и любимому человеку, один раз – используя общие для всех приятные вещи, один раз – его индивидуальные особенности, желания и предпочтения".

## Ролевая игра 2. РАЗГОВОР С ЛЮБИМЫМ

Материалы	Ватман с записанными на нем приятными вещами из упражнения "Мои любимые".
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Партнер	Каждый участник выбирает партнера из числа членов группы, который может играть любимого человека.
Инструкция	"Расскажите близкому человеку о том, что вам в нем нравится. По возможности как можно чаще используйте местоимение "Я" и точно описывайте положительные чувства, которые возникают у вас в связи с теми или иными особенностями поведения партнера".
Обсуждение	"Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения? О чем сложнее говорить – о действиях партнера или о собственных чувствах в связи с этими действиями?"
Комментарии	При выполнении задания можно напомнить о правиле "Разделенное наслаждение – наслаждение вдвойне". При недостатке времени упражнение также может проводиться в парах.
Домашнее задание	"До следующего занятия найдите время и скажите близкому человеку о том, какие позитивные чувства он у вас вызывает и в какой связи эти чувства возникают".

## Упражнение 50. ХОРОШЕЕ В ПЛОХОМ – 2

Материалы	Не требуется.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Теперь наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке. Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего".
Обсуждение	"Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?"
Комментарии	Тренер следит за тем, чтобы рассказ о хороших качествах плохих людей не сопровождался негативными формулировками. Например, фразу "Он добрый ко всем, только не ко мне" предлагается заменить на фразу "Он добр по отношению к очень многим людям".

## Упражнение 51. РАСТУЩИЕ ЦЕЛИ

Материалы	Листы бумаги, ручки или карандаши. С согласия участников рассказы о целях могут быть записаны на диктофон.
Время	Подготовка – 5 мин., упражнение – 10 мин. на участника, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие. Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом: 1) Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель видную и красивую при соответствующем уходе и заботе. 2) Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан. 3) Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды. 4) Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго". После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, тренер предлагает каждому рассказать группе о собственных целях. Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.
Обсуждение	"Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?" "Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?"
Комментарии	Очень часто в ходе выполнения упражнения и при его обсуждении возникает дискуссия о различиях между целями и средствами, целями и мечтой, целями и последствиями. Это различие следует детально обсудить и проиллюстрировать примерами. В нашей программе мы предпочитаем использовать следующие рабочие разъяснения. Цель, задача и мечта понимаются как разные уровни одного и того же процесса определения состояния, достижение которого доставит удовольствие. Различие состоит лишь во временной перспективе. Цели и последствия различаются тем, что

	<p>наступление последствий может нести с собой негативные чувства. Достижение же цели всегда приносит удовлетворение. Если цель достигнута, а удовольствия нет, значит, были допущены ошибки при постановке цели. Наибольшие дискуссии обычно вызывает различие цели и средства. Мы предпочитаем рассматривать в качестве средств достижения цели все предметные, вещные формы ее выражения. Сама же цель рассматривается как то эмоциональное состояние или настроение, которое возникает при обретении этих вещей. Например, хороший современный и надежный автомобиль мы будем считать средством, а мобильность, гордость или комфорт – целью. Иными словами, целью в дискуссии будет признано лишь определенное удовольствие от обладания средствами достижения этого удовольствия. Далее, имеет смысл отметить (если участники сами не сделают этого в дискуссии), что иногда существует довольно много разных средств достижения цели (например, ощущения гордости или мобильности) и эти средства иногда совершенно неравноценны. Иногда возникают сомнения по поводу того, к чему – зиме, осени, весне или лету – следует отнести ту или иную цель. Чтобы рассеять эти сомнения, тренеру и котренеру рекомендуется и самим выполнить это упражнение, объясняя, почему именно к этому времени года они отнесли данную цель. Если сомнения остаются, участникам можно предложить просто следовать своим собственным ассоциациям.</p>
Домашнее задание	<p>"Прочитайте еще раз ваш инвентарь целей и проверьте, не оказалась ли какая-либо важная для вас цель пропущенной, и не включили ли вы в список целей что-либо второстепенное и несущественное".</p>

## Упражнение 52. ОЦЕНКА ЦЕЛЕЙ

Материалы	Информационный листок "Критерии цели, создающей удовольствие" (см. Приложение 3).
Время	Упражнение – 10 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Пожалуйста, прочитайте информационный листок "Критерии цели, создающей удовольствие". Попробуйте с использованием этого листка оценить каждую вашу формулировку по шести критериям. Используйте просто значки "+" и "-".
Обсуждение	"Согласны ли вы с перечисленными критериями цели, создающей удовольствие? Можно ли отказаться от некоторых критериев? Может быть, эти критерии должны быть дополнены? Как выглядят ваши цели применительно к этим критериям?"
Комментарии	Обычно критерии горячо обсуждаются. Практически не бывает так, что все цели удовлетворяют всем критериям. Здесь имеет смысл отметить, что критерии не имеют абсолютного значения, они – лишь ориентиры, позволяющие определить и переформулировать фальшивые цели. Очень часто вопросы возникают в связи с пятым пунктом критериев, требующим формулировки целей с максимальной свободой действий. Здесь необходим бывает теоретический комментарий по поводу теории Джулиана Роттера.



### Упражнение 53. ОШИБОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Материалы	Как вариант: участникам могут быть розданы бланки, на которых будут написаны перечисленные ниже цели.
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника
Инструкция	<p>"Попробуйте найти ошибки в приведенных ниже формулировках целей:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Хочу иностранную машину</li><li>• Чтобы муж меньше пил</li><li>• Хочу жить отдельно от родителей с любимым парнем</li><li>• Недельку отдохнуть, и чтобы меня никто не трогал</li><li>• Хочу замуж</li><li>• Мне нужен новый компьютер</li><li>• Не хочу работать</li><li>• Научиться играть на гитаре</li><li>• Хочу быть хорошим специалистом, и чтобы все меня уважали</li><li>• Мне нужна трехкомнатная квартира</li><li>• Не хочу ухаживать за больной бабушкой</li><li>• Мне срочно нужно похудеть"</li></ul>
Обсуждение	"Что легче – соблюдать или нарушать правила? Отчего это так?"
Комментарии	Если кто-либо из членов группы отмалчивается, то тренер или котренер прямо обращаются к нему с вопросом "А ты что по этому поводу думаешь?"

### Упражнение 54. ИСПОРЧЕННЫЕ ЦЕЛИ

Материалы	Списки целей из упражнения "Растущие цели".
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"Пожалуйста, попробуйте переформулировать собственные цели так, чтобы нарушить как можно большее количество "Критериев цели, приносящей удовольствие". Участников группы я попрошу помочь каждому найти такую формулировку, которая нарушает как можно большее количество правил".
Комментарии	Тренер активно вовлекает в выполнение упражнения участников группы. Если удастся превратить "порчу целей" в коллективное творчество, то упражнение обычно проходит очень весело. Тренер может вмешиваться с предложениями такого рода: "А теперь сделаем цель недостижимой", "Попробуем-ка переложить ответственность за достижение цели на других людей".

### Упражнение 55. СОГЛАСОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

Материалы	Записи участников, сохраненные после упражнения "Растущие цели".
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.

Инструкция	
Шаг 1	"Это упражнение выполняется в парах. Посмотрите друг на друга и выберите человека, с которым вы могли бы обсудить ваши цели. Ваша задача состоит в том, чтобы проинформировать друг друга о своих целях и найти возможные совпадения. Конечно, не следует ожидать полного совпадения целей. Наша задача в том и состоит, чтобы в обсуждении найти такие вещи, к которым вы оба могли бы стремиться". (При нечетном количестве участников в упражнении принимает участие котренер.)
Шаг 2	"Теперь я попрошу объединиться с ближайшей парой. Обсудите, пожалуйста, цели пар и ваши личные цели и попытайтесь прийти к согласию относительно того, что вам вчетвером может доставлять удовольствие".
Шаг 3	Один из представителей каждой подгруппы рассказывает всей группе, какие согласованные цели есть у его "четверки". Участники критически анализируют цель с использованием "Критериев цели, доставляющей удовольствие".
Обсуждение	"Какие трудности возникли в процессе согласования целей? Чье описание согласованных целей было самым удачным? Какие правила труднее всего соблюдать?"
Комментарии	В обсуждении часто выясняется, что присоединиться к цели проще, если человек рассказывает о том, какие формы удовольствия он испытывает или может испытать при реализации данной цели. Иными словами, задача тренера состоит в том, чтобы участники, представляя свою цель, концентрировались не на ее формальных моментах, а на удовольствии, с ней связанном.

## Упражнение 56. НЕПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Материалы	<p>По пять пустых маленьких карточек на каждого участника. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе. На обратной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Степень неприятности</li> <li>• Легкость выполнения</li> <li>• Требуемое время</li> </ul>
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	Каждому участнику выдается 5 карточек. "На имеющихся у вас карточках запишите, пожалуйста, те неприятные дела, которые вам необходимо сделать, невыполненные обещания и неприятные, но необходимые встречи. Если пяти карточек не хватит – можете взять у меня еще. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались наиболее неприятные вещи, а справа – менее неприятные... Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на обратную сторону карточки". (Подобным образом происходит ранжирование по другим категориям: слева – легкие в выполнении, справа – трудные дела, слева – требующие немного времени, справа – требующие много времени.)
Обсуждение	"Давайте теперь выберем карточку, имеющую наименьшие ранги по степени

	неприятности и легкости выполнения. Что вам мешает завершить это неприятное дело? Когда вы сможете его завершить или как минимум начать его завершение?"
Комментарии	Обычно это упражнение не вызывает трудностей. При обсуждении нужно особо следить за неприятными вещами периодического характера – сдача экзаменов, уборка в квартире, работы в саду, техосмотр, разговор с пьяным мужем или родительские собрания. Если таких задач накапливается много, то нужно упомянуть, что их решение требует особого систематического подхода, который будет тренироваться далее. После завершения обсуждения участники группы получают домашнее задание до следующей встречи завершить как минимум одно неприятное дело. Если завершение этого дела требует специальной тренировки навыков самоутверждения или ведения переговоров, то имеет смысл провести предварительный тренинг завершения неприятного дела в ролевой игре. На следующей встрече работа группы начинается с обсуждения выполнения домашнего задания. Если кто-либо задание не выполнил, то этот факт особо не обсуждается и не оценивается, просто задание переносится на период до следующей встречи. В ходе обсуждения тренер отмечает (если только этого не сделают сами участники), что удовольствием может быть само быстрое завершение неприятного дела или выполнение до сих пор не выполненного обещания.

### Упражнение 57. ЧТО МНЕ ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ?

Материалы	<p>По десять пустых маленьких карточек на каждого участника. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе. На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по следующим пунктам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Степень удовольствия</li> <li>• Степень доступности для меня</li> <li>• Частота</li> </ul> <p>Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: "Быстрое завершение неприятного дела".</p>
Время	Упражнение – 20 мин., обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	Каждому участнику выдается десять маленьких карточек. "На карточках напишите, пожалуйста, какие занятия доставляют вам удовольствие. Пожалуйста, заполните все карточки. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам максимальное удовольствие, а справа – менее приятные... Занесите, пожалуйста, ранги – места в полученном ряду – на оборот карточки". Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева – доступные, справа – труднодоступные; слева – редко происходящие, справа – часто происходящие).
Обсуждение	"Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям". "Можем ли мы чаще заниматься этими делами?"
Комментарии	Часто участники группы с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.

## Упражнение 58. ДАРИТЬ РАДОСТЬ

Материалы	Желательно наличие у каждого участника немножко душевного тепла.
Время	Упражнение – одна неделя, обсуждение – 5-7 мин. на каждого участника.
Инструкция	"В течение недели постарайтесь доставить максимум приятных чувств окружающим вас людям. Используйте для этого всю доброту, которую вы в себе найдете. Поверьте, меньше ее от этого не станет. Не расстраивайтесь, если люди начнут пугаться и отказываться от удовольствия. Вы сами так поступали в начале нашего тренинга".
Обсуждение	"Что вам самим дало выполнение этого упражнения? Какие возникли трудности при его выполнении?"

## Литература

1. *Brengelmann J.* (1988) Erfolg und Stress im Management-Verhalten. München: R. Pfeiffer, 1988.
2. *Ellis A.* (1989) Training der Gefühle: wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein. München: mvvg-Verlag, 1989.
3. *Kanfer F.H.* (1970) Self-Regulation: Research, issues and speculation. In: Neuringer C., Michael J.L. (Eds.) Behavior modification in clinical psychology. N.Y.: Appleton, 1970.
4. *Kopenhöfer E., Lutz R.* (1984) Therapieprogramm zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns bei depressiven Patienten. Weinsberg: Weissenhof-Verlag Dr. Jens Kunow.
5. *Lutz R.* (1995) Gesundheit und Krankheit: Antworten der Allgemeinen Psychologie // Lutz R., Mark N. (Hrsg.) Wie gesund sind Kranke? Göttingen: Hogrefe, 1975, S. 77-91.
6. *Lutz R.* (1996): Gesundheit und Genuß: Euthyme Grundlagen der Verhaltenstherapie. In: Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Vol. 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. (Ed: Margraf, J.) Berlin: Springer, c. 113-128.
7. *Meichenbaum D.* (1997) Methoden der Selbstinstruktion / Kanfer F.H., Goldstein A.P. (Hrsg.) Möglichkeiten der Verhaltensänderung. München: U&S., 1997.
8. *Meichenbaum D.* (1979) Kognitive Verhaltensmodifikation. München: U&S, 1979.
9. *Rotter J.B.* (1954) Social Learning and Clinical Psychology. New York: Englewood Cliffs, 1954.
10. *Rotter J.B., Chance J.E., Phares E.J.* (1972) Applications of a Social Learning Theory of Personality. New York, 1972.
11. *Wietasch A.-K.* (2001) Aufmerksamkeitskontrolle bei sozialer Phobie. Unveröffentl. Manuscript. Dissertation: Marburg-Lahn, 2001.
12. *Zullov H., Oettingen G., Peterson C. and Seligman M.E.P.* (1988) Explanatory style and the historical record: Caving LBJ, Presidential candidates, and East versus West Berlin. American Psychologist, 1988, 43, 673-682.
13. *Арнхейм Р.* (1974) Искусство и визуальное восприятие. М.: Прогресс, 1974.
14. *Арсеньева Л.* (2001) "Умирающим от любви" // Русская Германия, № 36, 2001.
15. *Бандура А.* (2000) Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.
16. *Бек А.* (1999) Техники когнитивной психотерапии // Фенько А.Б., Игнатьева Н.С., Локтаева М.Ю. (ред.) Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1. Теория и методология. М.: МПЖ, 1999, с. 142-167.

17. *Большаков В.Ю.* (1996) Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996.
18. *Вацлавик П.* (1993) Как стать несчастным без посторонней помощи. М.: Прогресс, 1993.
19. *Вачков И.* (2000) Основы технологии группового тренинга. М.: Ось-89, 2000.
20. *Гегель Г.В.Ф.* (1994) Лекции по истории философии. Книга вторая. СПб.: Наука, 1994.
21. *Зелигман М.* (1997) Как научиться оптимизму. Москва: а.о. "Вече".
22. *Изард К.Э.* (1999) Психология эмоций. СПб.: Издательство "Питер", 1999.
23. *Киппер Д.* (1993) Клинические ролевые игры и психодрама. М.: Независимая фирма "Класс", 1993.
24. *Лейтц Г.* (1994) Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено. М.: Прогресс, 1994.
25. *Леонтьев А.Н.* (1975) Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
26. *МакМаллин* (2001) Практикум по когнитивной терапии. СПб.: Речь, 2001.
27. *Мольц М.* (1992) Я – это я, или как стать счастливым. СПб.: Лениздат, 1992
28. *Ромек В.Г.* (2000) Теория выученной беспомощности М. Селигмана // Журнал практического психолога, № 3-4, 2000, с. 218-235.
29. *Ромек В.Г.* (2002) Поведенческая психотерапия. М.: Академия, 2002.
30. *Ромек В.Г.* (2002б) Бихевиоральная психодрама. Использование техник психодрамы в поведенческой терапии // Журнал практического психолога, № 2-3, 2002, с. 171-176.
31. *Ромек В.Г.* (2002в) Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2002.
32. *Сидоренко Е.В.* (2001) Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе. СПб.: Речь, 2001.
33. *Собчак Л.Н.* (2002) Метод цветowych выборов. СПб.: Речь, 2002.
34. *Солсо Р.Л.* (1986) Когнитивная психология. М.: Тривола, 1996.
35. *Федоров А.П.* (2002) Когнитивно-поведенческая психотерапия. СПб.: 2002.
36. *Фопель К.* (1999) Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М.: Генезис, 1999.
37. *Фромм Э.* (1990) Иметь или быть? М.: Прогресс, 1990.
38. *Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф., Отт Ю., Рюгер У.* (2002) Базисное руководство по психотерапии. СПб.: Речь, 2002.
39. *Хрящева Н.Ю.* (2001) (ред.) Психогимнастика в тренинге. СПб.: Речь, 2001.
40. *Эллис А., Драйден У.* (2002) Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб.: Речь, 2002.

## Ссылки

1. Подробнее о теории Б. Ф. Скиннера см.: Ромек, 2002.
2. От греческого "eu", "euthenein" (хорошо, процветать) – то, что хорошо для человека, в первую очередь – хорошо для души.
3. Джордано Бруно перед судом инквизиции (Краткое изложение следственного дела Джордано Бруно). Вопросы истории религии и атеизма. Вып. 1. М., 1950. С. 380.
4. Там же, с. 390.
5. Платон. Протагор // Платон. Диалоги. Ростов-на-Дону, 1998. С. 84.
6. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: 1986, С. 348.
7. Аристофан. Облака // Античная драма. М. 1970. С. 354.
8. От сущего (греч.), т.е. от отдельного человека – отсюда происходит слово "деонтология", обозначающее профессиональную этику врача, главная заповедь которой состоит в том, чтобы всегда исходить из конкретного случая.
9. Платон. Протагор // Платон. Диалоги. С. 137.
10. Там же, с. 139.
11. Платон. Федр // Платон. Диалоги. С. 264.
12. Там же, с. 273.
13. Программа эта распространяется, конечно, только на свободных, эллинов.

14. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 99.
15. Там же, с.100.
16. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С.102.
17. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 122.
18. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 116
19. Там же, с. 113.
20. Хотя некоторые исторические основания для такого определения все же имеются. Диогеники как-то обозвал Аристиппа царским псом, имея в виду его жизнь на хлебника при Дионисии. Киники получили свое название от гимнасия Киносарга (буквально – "Зоркие псы"), в котором вел беседы основатель школы Антисфен.
21. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 232.
22. Там же, с. 226.
23. Там же, с. 222.
24. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 371.
25. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 373.
26. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 112.
27. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 402-403.
28. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. С. 405.
29. Вариант тренинга наслаждения (см.: Lutz, 1996).
30. Подробные сведения об этом механизме можно найти, ознакомившись с теорией самозффективности Альберта Бандуры (Бандура, 2000).
31. Подробнее об этом см.: Эллис, Драйден, 2002.
32. *Ангедония* (агедония) – неспособность получать наслаждение и удовольствие. В данном контексте под ангедонией мы понимаем хорошо сформированные и выученные навыки страдания и недовольства при дефиците гедонистических навыков.
33. Солсо Р.Л.,1996; Изард К. Э., 1999.
34. Леонтьев А.Н., 1975.
35. МакМаллин, 2001; Бек, 2002.
36. Эллис, Драйден, 2002.
37. Бандура, 2000.
38. От англ. "sucsession" – последовательность.
39. Это прекрасно сделано в других работах (Лейтц, 1994;Сидоренко, 2001; Киппер, 1986).
40. *Протагонист* – главное действующее лицо в психодраме. В бихевиоральной психодраме протагонист – это член группы, тренирующий тот или иной навык или компонент навыка. *Партнер* – член группы или котрениер, играющий вспомогательную роль.
41. Д. Киппер называет этот прием "шаг в будущее" (Киппер, 1993, с. 132).
42. Фопель, 1999, с. 10-34; Хрящева (ред.), 2001, с. 19-48.
43. Аналоги читатель легко найдет в тренинговой литературе (см., например, Бачков, 2000, с. 28-31).
44. Модус "иметь" в ущерб модусу "быть" (Фромм, 1990).
45. Арсеньева, 2001.
46. Основу этого раздела тренинга составила программа "Маленькая школа наслаждения", адаптированная для депрессивных больных Евой Коппенхёфер и Райнером Лутцом (Kopenhbfef, Lutz, 1984).
47. Например, сексуальные игры или перелистывание редкого раритетного издания.
48. Подробнее о групповой динамике тренинговых групп см.: Большаков, 1996, с.33-55.
49. Подробнее о барьерах общения см.: Ромек, 2002.
50. Подробнее о шеринге см.: Лейтц, 1994, с.186-194. Можно также познакомиться с методическими материалами на сайте "Психодрама в России" (<http://www.psychology.ru/romek/psychodrama>).
51. Хайгл-Эверс и др., 2002; Ромек, 2002 (6).
52. Буду очень благодарен, если кто-либо придумает более звучное и более русское наименование "аутокоммуникации", или "актам самокоммуникации" (В. Ромек).
53. Здесь, конечно, следует различать аскетизм как отказ от избыточных наслаждений для усиления будущего удовольствия и отказ от наслаждения в принципе из-за страха получить наказание.
54. Здесь нужно еще раз подчеркнуть, что речь идет исключительно о субъективных воззрениях и оценках.

55. Мы, конечно, имеем в виду наркотические вещества, алкоголь, наслаждения за счет других садистического характера.

+++