

Арсен Даллан  
Карлен Даллакян

# УЛЬТИМАТУМ УДОВОЛЬСТВИЯ

Написано  
с азартом!

Яков Маршак,  
основатель  
клиники

- время управлять удовольствием -



ЛАБОРАТОРИЯ

**ПИЛОТ**

Арсен Даллан

# **Ультиматум удовольствия**

«Лаборатория знаний»

2017

УДК 316.3/4  
ББК 87

**Даллан А.**

Ультиматум удовольствия / А. Даллан — «Лаборатория знаний»,  
2017

ISBN 978-5-00101-525-3

Эта книга, уже успевшая выйти в Европе на английском языке и с успехом продающаяся по всему миру, представляет собой нетривиальный авторский взгляд на феномен удовольствия и заметно выделяется на фоне других книг подобной тематики. В увлекательной форме рассказывается о том, как освободиться от гнета удовольствия, грозящего не только личной экономической несвободой, но и деградацией всего социума. Книга меняет представление об удовольствии как о личном наслаждении и открывает его доминирующую роль в социальном развитии. Для маркетологов, топ-менеджеров, политиков, PR-технологов, общественных деятелей, деятелей культуры, а также всех тех, кто желает по-новому взглянуть на свою жизнь.

УДК 316.3/4

ББК 87

ISBN 978-5-00101-525-3

© Даллан А., 2017  
© Лаборатория знаний, 2017

# Содержание

Введение	6
Над книгой работали	8
Глава 1. Природа и сущность феномена удовольствия	9
1.1. Эпикурейская школа об удовольствии	11
1.2. Стоицизм и удовольствие	12
1.3. Отношение киников к удовольствию	14
1.4. Современная наука об удовольствии[17]	15
Процесс получения удовольствия	15
Нарушение механизма получения удовольствия, или	16
Темная сторона удовольствия	
Роль дофамина и других нейромедиаторов	16
Современные толкования феномена удовольствия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Арсен Даллан, Карлен Даллакян**

## **Ультиматум удовольствия**

© Лаборатория знаний, 2017

\* \* \*

## Введение

Вашему вниманию предлагается не совсем обычная книга. Дело в том, что, будучи написанной доктором философии, профессором и топ-менеджером, вице-президентом крупной корпорации, имеющим за плечами огромный опыт практической маркетинговой работы, она представляет собой не просто теоретическое исследование, способное повлиять на умы читателей, но и практическое пособие, отвечающее на вопрос, как изменить жизнь. При этом имеется в виду жизнь и личная, и общественная.

В книге раскрываются природа и сущность феномена удовольствия как поведенческого стимула вообще и как важнейшего детерминанта развития личности и культуры в частности. Познав механизмы управления удовольствием, можно не только стать хозяином себе, но и преуспеть в поведенческом маркетинге, управляя развитием потребителей и общества в целом. По сути дела, здесь раскрывается сущностная трансформация маркетинга в XXI в., выявляется его ориентация не на потребности личности, а на удовольствие, с дальнейшей целью управления им.

В книге представлены естественно-научные и философские концепции удовольствия, рассмотрены различные биологические, психофизиологические и психологические школы, по-своему трактующие феномен удовольствия. Особое внимание уделено бихевиористскому подходу, основанному на психофизиологических экспериментах, иллюстрирующих реакцию мозга на удовольствие.

Посредством ретроспективного анализа представлена коэволюция удовольствия человека и степени его свободы. Показано, что восхождение над своей не только биологической, но и эгоистической природой – главное направление социальной эволюции. В этом и суть становления человека, самореализация его истинной сущности. Историко-генетическое исследование феномена удовольствия иллюстрирует изменение отношения общества, различных культур и эпох к удовольствию. Мы пройдем путь от первобытного общества, когда человек был полностью подчинен принципу удовольствия, мало отличаясь от животных, через великую античную культуру к средневековому отрицанию значимости удовольствия в жизни человека, когда радикально настроенные фанатики пытались втиснуть человека в «прокрустово ложе» моральных установок. И наконец, проследим, как развитие капитализма привело к освобождению удовольствия. Но самое интересное впереди! Авторы приходят к заключению, что в недалеком будущем человечество столкнется с ультиматумом удовольствия: превосходи или деградируй!

Что это такое? Это выбор, перед которым окажется человек в процессе эволюции. Либо он преодолевает принцип удовольствия в принятии решений, становится свободным от своего первобытного инстинкта и строит новую гуманистическую культуру, в которой удовольствие – это личное поощрение себя за осмысленное решение, либо продолжает мучаться из-за стресса от бесконечного ожидания удовольствия, которого окончательно так и не сможет достичь, что в эпоху потребительского общества низведет его до существа-функции, чья единственная задача – обеспечивать рыночный и социальный обмен.

В книге аргументируется тезис, что сегодня существует не только необходимость, но и необходимые условия для создания и развития новой культуры, в которой человек будет не ведом удовольствиями, а сам станет создавать удовольствия, необходимые для реализации своего человеколичностного потенциала.

Настоящее исследование, по сути, представляет собой Манифест новой антропологической парадигмы, предвещающей появление Сверхчеловека.

Авторы преисполнены надеждой, что, разрешив ультиматум удовольствия, человечество не перейдет в эру нищезанского Человекобога, а откроет эпоху Богочеловека, в которой сво-

бодные от тирании удовольствия люди направят всю энергию на постижение истинно человеческой сущности!

Желаем удовольствия от прочтения!

## Над книгой работали

**Эксперты:**

**Михаил Вотинов,**

доктор мед. наук, нейробиолог Университета Аахена, Германия

**Алексей Белянин,**

доцент Международного института экономики и финансов, зав. лаб. поведенческой экономики ВШЭ

**Арина Скибинская,**

психотерапевт, журналист

**Отдельное спасибо:**

**Роману Мандрику,**

генеральному директору *Active*, компании по разработке игровых тренажеров, Россия

**Михаилу Сафрану,**

учредителю компании *Questomania*, Израиль

**Олегу Клепикову,**

директору Центра прикладной нейроэкономики и поведенческих исследований, Россия

**Ассистент:**

**Мария Гельд,**

студентка Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова



## Глава 1. Природа и сущность феномена удовольствия



Всякое исследование предполагает, прежде всего, определение понятий. Поэтому попробуем разобраться, что собой представляет удовольствие. В самой общей трактовке удовольствие понимают как чувство радости, довольства от приятных ощущений, переживаний, мыслей. Другими словами, удовольствие – это положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение потребностей и желаний.

Интересно, что французский философ, психоаналитик Жак Лакан сравнивает удовольствие с зависимостью, поскольку «удовольствие связано не с праздностью, а именно с зависимостью или эрекцией желания»<sup>1</sup>. Многие психологи связывают удовольствие с избавлением от подобной «эрекции желания», гнета, напряжения, «голода» желания. Значит, удовольствие предполагает либо реализацию желания, либо его отсутствие и, соответственно, отсутствие напряжения. Такой взгляд весьма близок нашему представлению об использовании в современном поведенческом маркетинге удовольствия как средства зависимости потребителя от его желания, а точнее, как средства управления поведением потребителя.

Мишель Фуко в работе «Использование удовольствий» раскрывает несколько неожиданный аспект удовольствия как «практики себя», а точнее, способы достижения удовольствия как «практики себя». Можно сказать, что человек, реализуя свои удовольствия, творит себя. Но тогда использование удовольствия в поведенческом маркетинге можно, на наш взгляд, назвать «практиками другого». Это своего рода *pleasureengineering* (от англ. *pleasure* – «удовольствие», *engineering* – «создание»). В своей работе М. Фуко на примере человеческой сексуальности рассматривает способы регуляции и регламентации удовольствий людей в различных культурах. Он подчеркивает, что со стороны религии, морали и права всегда был особый контроль над человеческими удовольствиями, а именно над способами их реализации. Подчеркивая суровость античных законов, М. Фуко замечает: «Даже если необходимость чтить закон и обычаи –

---

<sup>1</sup> Лакан Ж. Объектные отношения: семинар, 5 дек. 1956 г. Париж, 1956.

очень часто подчеркивается, главное все же состоит не столько в содержании закона или в условиях его применения, сколько в той установке, из которой проистекает их соблюдение. Акцент стоит на отношении к себе, которое позволяет не давать увлечь себя желаниям и удовольствиям, сохранять перед ними самообладание и превосходство, пребывать свободным от всякого внутреннего рабства по отношению к страстям и достигать такого способа бытия, которое может быть определено как полное владение самим собой, или совершенный суверенитет себя над собой»<sup>2</sup>. Сегодня такая функция внешнего контроля над удовольствиями все в большей мере переходит к маркетингу, осознавшему всю прибыльность подобной манипуляции. Но все по порядку. Начнем с генезиса проблемы удовольствия.

---

<sup>2</sup> Фуко М. Воля к истине. М.: Магистериум, 1996. С. 304.

## 1.1. Эпикурейская школа об удовольствии

Для того чтобы понять такой сложный феномен, как удовольствие, мы приглашаем вас заглянуть в прекрасные сады **эпикурейской школы**.

Здесь среди фиников и пальм, в тени невесомых беседок расположились ученики, приехавшие в школу со всех уголков Древней Греции.

В центре сам учитель, сын воина, рожденный на Самосе, почтенный гражданин Афин философ **Эпикур**. Он говорит, что удовольствие – это высшее благо, но почему-то хмурится, как будто предчувствует, что его слова извратят потомки. Хотя нет, это просто Солнце слепит, философ прячет глаза в тени и продолжает лекцию с улыбкой на устах.

Идет 307 год до нашей эры, Эпикуру не так давно исполнилось 35, и его мечта наконец-то сбылась – он открыл свою школу.

Сегодня он нашел время, чтобы доделать и повесить на ворота в школу большую вывеску с надписью: «Странник, тебе будет здесь хорошо: здесь удовольствие – высшее благо».

Вышло очень прилично, никто и не догадается, что она сделана руками философа, а не профессионального плотника.

К сожалению, скрытые таланты – не единственное, о чем не смогли догадаться потомки. Истинная суть учения философа осталась также для многих непонятой. Пуританские критики извратили ее, узрев в добропорядочном греке похотливого развратника, предававшего культ наслаждений. Эпикура причислили к гедонистам, приравняв слово «эпикурец» к «скотинушке», погрязшей в разврате и потакании своим низменным потребностям.

Эпиктет, проповедавший идеи стоицизма, обращался к Эпикуру: «Вот жизнь, которую ты сам объявляешь стоящей: есть, пить, спариваться, испражняться и храпеть»<sup>3</sup>.

Что понимал Эпикур под удовольствием? Для Эпикура удовольствие – это высшее благо, добро. Каждый человек стремится избегать страданий и искать удовольствия. «Поэтому мы и объявляем наслаждение началом и целью блаженной жизни»<sup>4</sup>, – говорил он. По мнению Эпикура, все благое приносит удовольствие, но не все, что приносит удовольствие, есть благое.

Величайшим благом Эпикур считал благоразумие, а главным в удовольствиях – умеренность. Наивысшей же формой блаженства, по Эпикуру, было состояние душевного покоя, невозмутимости – **атараксия**. Духовное наслаждение, считал Эпикур, заключается в невозмутимом покое мудреца, в чувстве внутреннего достоинства и возвышении над ударами судьбы: «Лучше быть несчастным с разумом, чем счастливым без разума». «Живи незаметно и выдержишься от излишеств» – вот к чему призывал Эпикур. Он говорил: «Я ликую от радости телесной, питаюсь хлебом с водою, я плюю на дорогие удовольствия, – не за них самих, но за неприятные последствия их».

Становится понятно, почему Эпикур не смог вынести необоснованного извращения своих идей и покончил жизнь самоубийством. Хотя, по другой версии, он умер от болезни почек, однако все же неверная трактовка его учения принесла ему не мало неприятностей.

Подобной несправедливости подвергались, к сожалению, многие мудрецы, образ жизни которых, как известно, отличался от жизни «рядового человека».

Из 300 до нас дошли всего три письма Эпикура: Геродоту, Пифоклу и Менекею. Всего три письма, но имя Эпикура звучит сквозь тысячелетия, и до сих пор невозможно начать разговор об удовольствии, не упомянув об этом философе.

---

<sup>3</sup> Антология мировой философии. М., 1969. Т. 1, ч. 1. С. 359.

<sup>4</sup> Там же.

## 1.2. Стоицизм и удовольствие

Во II веке до нашей эры во время Ламийской войны афинский полководец Леосфен направил войска на взятие македонского города Ламии.

Захватчик планировал взять крепость штурмом за одну ночь. На его стороне было многократное численное превосходство. Но, несмотря на всю мощь, Леосфен раз за разом терпел неудачу. Тогда ему ничего не оставалось, как осадить крепость, лишив македонцев провизии, и дожидаться, пока те сдадутся сами. Леосфен был раздосадован, ведь он предвкушал войти в историю как доблестный завоеватель, сломивший оборону противника штурмом. В осаде же мало чести.

Во время осады полководец предложил македонцам сдаться и позвал их представителя на переговоры, после которых, к всеобщему удивлению, произошло обратное – осада была снята.

Что же произошло на встрече и как неизвестный солдат, защитник крепости, смог сломить захватнический дух бывалого воина?

Когда Леосфен предложил македонцу капитулировать, тот, не произнеся ни слова, поднес руку к факелу. Комнату заполнил запах жженного мяса. Македонец не убирал руку. Леосфен, не в силах смотреть на происходящее, отвел глаза.

Македонец же убрал руку только тогда, когда его кисть сторе́ла. Все поняли, что взять осадой крепость, защищаемую такими воинами, просто невозможно.

Так появилось выражение «стоически выдержал».

Эпикурейцы и стоики жили и творили практически в одно и то же время. **Зенон**, основатель стоицизма, был финикийцем. Он родился в Китиуме на Кипре во второй половине IV века до нашей эры. Стоики отвергали не только удовольствие и наслаждения, но и многие другие потребности, считая высшим и практически единственным благом добродетель. Если человек подвержен лишениям, то это даже хорошо, считали они, так как они служат его проверкой на стойкость в отношении добродетели, которая является для стоиков высшей целью. Стоики осуждают всякие страсти, призывая к безразличию и спокойствию духа.

Добродетель, говорят они, – это воля, находящаяся в согласии с природой.

Дурные люди, по мнению стоиков, даже если и подчиняются законам природы и Бога, делают это насильственно, как собака, привязанная к тележке, вынуждена идти туда, куда едет телега.

Одним из самых известных стоиков был **Хрисипп** (280–207 гг. до н. э.), утверждавший, что хороший человек всегда счастлив, а плохой несчастлив, и счастье хорошего человека ничем не отличается от счастья Бога. Известно, что стоики были весьма неприхотливыми в быту и обходились минимумом. Плащ служил им и палаткой, и матрасом, и одеянием.

Апогея стоическое учение достигло в работах римских философов Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия. **Сенека** (3 г. до н. э. – 65 г. н. э.), будучи по происхождению испанцем, родился и жил в Риме. Его отец был образованным человеком. Учеником Сенеки был император Нерон, и в этом, как остроумно подчеркнул британский философ Бертран Рассел, ему повезло меньше, чем Аристотелю. Хотя Сенека презирал богатство, он жил в роскоши. Впав в немилость к императору Нерону, философ был обвинен в заговоре и осужден на смерть. Принимая во внимание его заслуги, ему великодушно разрешили покончить жизнь самоубийством.

Об удовольствии Сенека писал в своих трудах «О счастливой жизни» и «О блаженной жизни». Труд «О счастливой жизни» Сенека начал словами: «Все люди хотят жить счастливо, брат мой Галлион, но они смутно представляют себе, в чем заключается счастливая жизнь»<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Сенека. О счастливой жизни // Римские стоики. Сенека. Эпиктет. Марк Аврелий. М.: Республика, 1995. С. 167.

Сенека подчеркивал, что принимает общее правило всех стоиков: «Живи сообразно с природой вещей». «Такая жизнь, – писал он, – возможна лишь в том случае, если, во-первых, человек постоянно обладает здравым умом; затем, если дух его мужественен и энергичен, благороден, вынослив и подготовлен ко всяким обстоятельствам; если он, не впадая в тревожную мнительность, заботится об удовлетворении физических потребностей; если он вообще интересуется материальными сторонами жизни, не соблазняясь ни одной из них; наконец, если он умеет пользоваться дарами судьбы, не делаясь их рабом»<sup>6</sup>.

Главным условием такого настроя служат спокойствие и свобода. «Вместо удовольствий, – писал он, – вместо ничтожных, мимолетных и не только мерзких, но и вредных наслаждений наступает сильная, неомрачимая и постоянная радость, мир и гармония духа, величие, соединенное с кротостью. Ведь всякая жестокость происходит от немощи»<sup>7</sup>.

Высшим благом он называет непобедимую силу духа, умудренную опытом, спокойную в действии, соединенную с гуманностью и заботливостью по отношению к окружающим. Счастливым он называет того, для кого «настоящим удовольствием будет... презрение к удовольствиям»<sup>8</sup>. Ведь в тот день, когда он окажется рабом удовольствия, он почувствует и всю тяжесть страдания»<sup>9</sup>. «Счастливым можно назвать того, – писал Сенека далее, – кто, благодаря разуму, не ощущает ни страстного желания, ни страха»<sup>10</sup>. Такая антигедонистическая позиция отстаивается Сенекой на протяжении всего произведения. «Что же касается удовольствий, – писал он, – то, хотя бы они окружали нас со всех сторон, вкрадывались всеми путями, ласкали душу своими прелестями и расточали перед нами все новые соблазны, чтобы привести в возбужденное состояние все наше существо или только отдельные органы, – никто из смертных, будь у него еще хоть капля человеческого достоинства, не пожелает день и ночь метаться в судорогах страсти и, позабывши о душе, жить исключительно интересами плоти»<sup>11</sup>. Таким образом, Сенека отделял счастье и добродетель от удовольствия, а порой и противопоставлял их. «Добродетель – это нечто величественное, возвышенное, царственное, непобедимое, неутомимое, удовольствие – нечто низкое, рабское, немощное, преходящее, караулящее и гнездящееся в непотребных местах и трактирах»<sup>12</sup>.

Сенека отмечал ограниченность удовольствия, говоря, что оно гаснет «в момент наибольшего восторга». Затем наступает отвращение, и после первого увлечения следует апатия. «Вообще, – писал он, – никогда не бывает устойчивым явление, отличающееся стихийностью движения». Удовольствие может идти человеку на пользу, если оно находится под руководством разумной и доброй воли. Телесные утехи должны играть служебную, а не господствующую роль, подобно находящимся в лагере «вспомогательным и легковооруженным отрядам». В своем произведении, а именно «О счастливой жизни» Сенека писал: «В тот день, когда человек будет господствовать над чувственным наслаждением, он будет господствовать и над печалью»<sup>13</sup>. Таким образом, еще раз подчеркивается такое важное условие счастливой жизни, как гармония с самим собой и природой.

<sup>6</sup> Сенека. О счастливой жизни // Римские стоики. Сенека. Эпиктет. Марк Аврелий. М.: Республика, 1995. С. 169.

<sup>7</sup> Там же. С. 169.

<sup>8</sup> Там же. С. 170.

<sup>9</sup> Там же.

<sup>10</sup> Там же. С. 171.

<sup>11</sup> Сенека. О счастливой жизни // Римские стоики. Сенека. Эпиктет. Марк Аврелий. М.: Республика, 1995. С. 171.

<sup>12</sup> Там же. С. 172.

<sup>13</sup> Там же.

### 1.3. Отношение киников к удовольствию

Один из учеников Сократа, **Антисфен** (около 450 г. до н. э. – около 360 г. до н. э.), основал свою школу, которая получила впоследствии название «киники», доставшееся ей от самого знаменитого ее представителя Диогена Синопского (из города Синопа), по прозвищу «Собака». «Кинос» в переводе с греческого означает «собака». Антисфен до смерти Сократа вращался в аристократическом кругу, ничем не отличаясь от своих друзей. Но казнь Сократа, а может и разгром Афин, произвели на него настолько сильное впечатление, что он стал вести совершенно иной образ жизни, презирая роскошь, стремление к физическим удовольствиям и искусственным наслаждениям – то, что ценил раньше. «Я лучше сойду с ума, чем буду восхищаться»<sup>14</sup>, – говорил он.

Ученик Антисфена **Диоген** (412–323 гг. до н. э.) прославился еще при жизни необычными поступками. Он презирал богатство, материальные ценности, жил в бочке, брался не только со всеми людьми, но и с животными. Когда венценосный Александр поинтересовался у Диогена, чем он может ему помочь, тот спокойно ответил: «Только не заслоняй мне свет». Диоген искал добродетель и свободу в освобождении от желаний. Когда его угостили вином, он вылил его на землю. Хозяин и гости, возмущившись, спросили: «Зачем даром погубил вино?» На что Диоген ответил: «Если бы я выпил это вино, оно все равно не досталось бы вам, а меня превратило бы на время в скота». Говорят, однажды один богатый человек привел Диогена в свой дом показать, как роскошно и красиво, в отличие от Диогена, он живет. Осмотревшись, Диоген плюнул хозяину в лицо. Когда тот возмущился, Диоген ответил, что ему просто захотелось сплюнуть, но худшего места, чем лицо хозяина, он не нашел, ибо все блестит и сияет от чистоты.

Когда Диогена спросили, почему он так себя ведет, тот пояснил, что специально обостряет ситуацию, чтобы его поступки были более действенными.

Великий **Платон** (427–327 гг. до н. э.) говорил, что удовольствие, как и мысли, может быть истинным и ложным. Он отмечал, что удовольствие имеет когнитивную, то есть познавательную функцию (как мышление), так как источником удовольствия является не изолированная чувствительная часть человека, а целостный человек.

Согласно другому титану античной философии, **Аристотелю** (384–322 гг. до н. э.), существуют два рода удовольствий: те, которые связаны с процессом удовлетворения потребностей и реализацией наших сил, и те, которые связаны с совершенствованием нашей деятельности. Второе – высший род удовольствия. Наивысшее удовольствие возникает в результате активного использования нашей жизненной энергии. Удовольствие и жизнь связаны воедино и не допускают разъединения. Высшее удовольствие, по Аристотелю, доставляет деятельность ума (высшая человеческая деятельность). Таким образом, Аристотель подходит к пониманию удовольствия как субъективного переживания удовольствия личностью. Понятно, что от содержания психики человека будут зависеть степень и яркость переживания удовольствия<sup>15</sup>.

**Спиноза** (1632–1677) понимал удовольствие как потенцию, силу. «Удовольствие есть переход человека от меньшего совершенства к большему»<sup>16</sup>.

**Герберт Спенсер** (1820–1903) рассматривал удовольствие как то, что побуждает человека к действию в соответствии с тем, что ему выгодно.

---

<sup>14</sup> Цит. по: *Рассел Б.* История западной философии. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. С. 273.

<sup>15</sup> *Аристотель.* Никомахова этика. Кн. VII, X. М.: ЭКСМО-Пресс, 1997.

<sup>16</sup> *Спиноза.* Этика. Соч. в 2 т. Т. 1, ч. III. СПб., 1999. С. 508.

## 1.4. Современная наука об удовольствии<sup>17</sup>

Удовольствие с физиологической точки зрения представляет собой способ поощрения человека. Именно благодаря удовольствию мозг сообщает нам о том, что данное действие полезно, а потому – благо, его следует запомнить и повторить.

Другими словами, на физиологическом уровне эволюционно удовольствие появилось вследствие правильного выбора. Правильным по умолчанию признавалось то, что полезно. Чтобы действие запомнилось и человеку хотелось его повторить, мозг создал желание – ожидание удовольствия.

### Процесс получения удовольствия

Если вернуться в далекие времена, когда мы жили в пещерах и охотились на мамонтов, то можно обнаружить, что разнообразие наших удовольствий было довольно скудным. Человек радовался уже тому, что мог иногда плотно поесть, если получится, то размножиться, и особенно был счастлив, если удавалось дожить до своего тридцатилетия. Другими словами, как и всех других живых организмов, людей в первую очередь заботила (и продолжает заботить) возможность удовлетворения своих витальных потребностей, и чтобы все это происходило в безопасной обстановке. И эти процессы строго иерархизированы по степени важности. Все, что организму нужно для выживания, выполняется в первую очередь. Еда и сексуальные фантазии вряд ли будут волновать человека на поле боя.

Так как же и почему возникает нужда удовлетворить свои потребности?

В процессе эволюции, когда организмам приходилось приспосабливаться к изменяющейся окружающей среде, появились различные механизмы саморегуляции или гомеостаза, то есть комплекса различных физиологических систем (гуморальной, эндокринной и нервной) для поддержания организма в состоянии равновесия. Из этого равновесия нас не трудно вывести. Достаточно поместить организм в необычные для него условия: недостаток кислорода, отсутствие еды, сильная жара или холод. Это могут быть и эмоциональные состояния: страх, горе, длительный стресс. Представьте, что человек попал на необитаемый остров после длительного пребывания в море без еды и воды. Организм обезвожен, осмотическое давление крови изменилось. Организм практически разбалансирован. Информация от множества нервных рецепторов внутренних органов передается в головной мозг, а именно в гипоталамус и потом в миндалевидное тело. Человек испытывает крайне негативные ощущения и эмоции, именуемые голодом и жаждой. Они-то и побуждают его к поиску воды и пищи, чтобы удовлетворить потребности организма.

Как видим, все в нашем организме построено на основе регуляции и обратной связи. Каждое действие компенсируется противодействием. Так, лимбическая система, или эмоциональный мозг, порой искушает человека множеством соблазнов: «Давай, съешь еще одну шоколадку!», «Безопасный секс придумали трусы!», «Плывать с крокодилами это очень круто!» И если бы эмоциональный мозг не контролировался латеральными префронтальными областями коры головного мозга, то это закончилось бы для нас плачевно. Именно эти области отвечают за самоконтроль и принятие решений. Активность в этих областях позволяет нам устоять против множества искушений и импульсивных поступков. Например, у подростков эти области мозга не до конца сформированы, поэтому они чаще всего склонны к необдуманным, рискованным действиям. Они хотят получить удовольствие здесь и сейчас.

---

<sup>17</sup> Под экспертной редакцией Михаила Вотинова, нейробиолога Университета Аахена, Германия.

## **Нарушение механизма получения удовольствия, или Темная сторона удовольствия**

Говоря о нарушении физиологической функции получения удовольствия, часто поднимают тему наркомании. Понимая чрезвычайную важность темы, более того, считая, что ей стоит посвятить не одну книгу, в рамках настоящего исследования мы не станем затрагивать ни социальную сторону наркомании, ни психологию наркомана, а лишь рассмотрим, что же все-таки «ломается» в организме человека, злоупотребляющего наркотиками.

Прежде всего, наркотики, как правило, изменяют концентрацию естественно выделяемых нейромедиаторов. Например, опиоидные наркотики (героин, морфин) влияют на концентрацию нейромедиатора дофамина. Изменения происходят путем блокировки реабсорбции (всасывания) дофамина или же за счет стимуляции выделения большего его количества. В итоге его переизбыток как раз и приводит к эйфорическим ощущениям. Но при длительном употреблении наркотиков процессы в мозге изменяются и адаптируются. Так, высокая концентрация дофамина приводит к повышенной секреции антагонистов дофамина, которые снижают эту концентрацию с помощью разных механизмов. Другими словами, через некоторое время привычная доза наркотиков уже не приносит удовольствия, и ее надо повышать. Если же резко прекратить прием наркотиков, то на обычный «натуральный» объем дофамина будет действовать во много раз превышающий его объем антагониста, который и приведет к сильным негативным последствиям: раздражительности, боли и целому букету негативных эмоций.

Однако не только наркотики бывают причиной «поломки» системы поощрения. К сожалению, ее могут вызвать генетическая предрасположенность или психологические расстройства. Например, у игроманов или людей, страдающих анорексией, в связи с психическим расстройством блокируются болезненные симптомы голода и, несмотря на призывы истощенного организма, они по-настоящему не чувствуют потребности в пище.

## **Роль дофамина и других нейромедиаторов**

Особое внимание следует уделить нейромедиатору, отвечающему за ожидание удовольствия. Он выделяется при ожидании результата в момент принятия решения. Чем больше дофамина, тем сильнее кажется удовольствие.

Разные комбинации нейромедиаторов влияют на ощущение различных видов удовольствия. Например, дофамин и серотонин позволяют получать его от принятия импульсивных и рискованных решений. Области мозга в дорсолатеральной префронтальной коре головного мозга играют важную роль в самоконтроле. Именно активность в этих областях и позволяет человеку устоять перед множеством соблазнов.

Известно, что адреналин позволяет испытывать удовольствие от острых переживаний. Однако нейромедиаторы играют роль в получении не только физиологического удовольствия, например еды, но и «духовного», такого как удовольствие от доверия и чувства защищенности. Одним из них является окситоцин, часто называемый гормоном счастья. Недавно стало известно, что он также участвует в процессе обучения человека.

Исследования доктора медицинских наук из института биомолекулярной медицины Skirboll Роберта Фромке показали, что окситоцин, помимо прочего, увеличивает объем обрабатываемой головным мозгом информации и определяет ответные «социальные» реакции индивида. Например, он учит мозг матери, каким именно образом реагировать на потребности младенца.

Изучение нейромедиаторов еще не закончено. Каждый год появляется новая информация, порой опровергающая существующую.



К 2015 году ученым удалось замерить, как долго «живут» нейромедиаторы, то есть сколько длится то или иное удовольствие.

Дофамин действует две минуты. Через две минуты удовольствие от съеденного куска торта пройдет. Успейте заснуть прежде, чем вина за ночное «преступление» начнет мучить вас.

Окситоцин действует шесть минут, затем удовольствие от чувства защищенности пройдет, и вы сможете продолжить смотреть фильм ужасов.

Эндорфины, вызывающие удовольствие от жизни, от ощущения здоровья, радости, действуют 4 часа. Потом можно снова сделать небольшую зарядку.

Серотонин, вызывающий ощущения превосходства, статусности, победы, признания, действует 24 часа. На следующий день удовольствие от похвалы директора начнет исчезать.

Нейрофизиологические исследования показали, что мозг живого существа стремится навстречу удовольствиям. Таким образом, окружающая среда заложила в живую систему средство выживания, которое на данном этапе развития превратилось в систему манипуляции. Нас ведут к тому, к чему мы должны прийти в интересах системы.

## Современные толкования феномена удовольствия

Неофрейдисты видят сущность удовольствия в бессознательном стремлении человека к тому, что может даже ему навредить. Они подчеркивают, что характеристикой невротического человека является желание того, что для него пагубно. Многие потребители массового общества поражены именно таким неврозом: желать того, что не только не нужно, но и что откровенно вредит им. «Удовольствие или счастье, – писал Э. Фромм, – которые существуют только в голове человека, а не являются условием существования его как личности, я предлагаю называть *псевдоудовольствием* или *псевдосчастьем*... Там, где ожидалась печаль и несчастье, там, соответственно, они и будут ощущаться, но фактически будут псевдостраданиями. Псевдоудовольствие и псевдострадание – обманные ощущения; на деле они суть *мысли о предстоящих ощущениях, а не подлинные эмоциональные переживания*»<sup>18</sup>.

Современная наука трактует удовольствие как чувство, переживание, сопровождающее удовлетворение потребности или интереса<sup>19</sup>.

Практически во всех научных источниках под удовольствием понимается чувство или положительно окрашенная эмоция, сопровождающие удовлетворение одной или нескольких потребностей. Удовольствию противопоставляют чувства напряжения, дискомфорта, боли, страдания, то есть негативные эмоции или чувства.

С психологической точки зрения удовольствие – это следствие достижения ожидаемого результата в рамках мотивационной системы человека.

На одной чаше весов находится мотивирующий фактор, на другой – система поощрений, позволяющих получить удовольствие.

В мотивационной структуре человеческой психики выделяют множество мотивов. Однако можно выделить четыре основных:

- 1) безопасность;
- 2) социальность;
- 3) успешность и превосходство (альфа-мотив);
- 4) новаторство.

Возьмем, к примеру, случай, когда мотив человека – безопасность. Допустим, вы оказались ночью в злочном районе. У вас заглохла машина, и вы вынуждены ждать эвакуатор. Вокруг

---

<sup>18</sup> Фромм Э. Человек для самого себя. М., 2006. С. 142.

<sup>19</sup> Ст. «Философия» // Энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. М.: Гардарики, 2004.

ни души. Появляется предчувствие опасности: где-то разбилась бутылка, кто-то громко закричал. Из подворотни вышла группа крепких парней в кожаных куртках и капюшонах с бейсбольными битами в руках. Это – уличная банда. Какое же удовольствие вы испытаете, когда от отчаяния повернете ключ зажигания и машина заведется. Пробуксовывая, вы уносите прочь от подстерегавшей вас опасности. Вы даже и представить не могли, какое удовольствие может приносить чувство безопасности!

Многие психологи и философы изучали вопрос влияния удовольствия на жизнь и поступки человека. Одним из таких ученых был **Густав Теодор Фехнер** (1801–1887), чьи идеи, как известно, сильно повлияли на Зигмунда Фрейда. Он выдвинул «принцип удовольствия от действия». В отличие от гедонистических учений он понимал под удовольствием не цель действий человека, а причину наших поступков.

Фехнер отмечал, что эти побуждения могут и не улавливаться сознанием: «Вполне естественно, что если наши побуждения скрыты в бессознательном, то это относится также к удовольствию и неудовольствию».

Эта идея бессознательного характера многих удовольствий лежит в основе фрейдистской концепции.

Специальные исследования **Зигмунда Фрейда** (1856–1939) подчеркивают важную роль удовольствия в жизни организма. «Принцип удовольствия» Фрейд относит к одному из главных регуляторов психических процессов и человеческого поведения в целом, называя его инстинктом жизни. За удовольствием, как известно, всегда стоит желание, которое общество стремится взять под контроль. Однако в процессе социализации, по Фрейду, происходит замещение естественной установки индивида на удовольствие «принципом реальности». Социальное «Супер-Эго» подавляет желание человека, его устремленность к физическому удовольствию и вытесняет его в сферу бессознательного. В этом, по Фрейду, и кроется, причина многих патологий.<sup>20</sup>

Г. Маркузе, развивая идеи Фрейда о принципе удовольствия и принципе реальности, отмечает, что принцип удовольствия управляет бессознательными процессами, в то время как принцип реальности действует на уровне сознания. Субъектом принципа реальности выступает цивилизация, подавляющая стремление к удовольствиям воспитанием, а также различными институтами экономической и политической организации общества. По Фрейду, общество в конечном счете заинтересовано в том, чтобы отвлечь людей от сексуальности и направить все их усилия в трудовую сферу.

**Эрик Фромм** (1900–1980) кроме физиологических удовольствий выделяет и психические, например удовольствие от прочитанной книги или от признания человека обществом. Более того, психические удовольствия он дифференцирует на рациональные и иррациональные, считая последние в принципе не удовлетворяемыми, так как они основаны на таких иррациональных феноменах, как страх и тревожность. Например, сонливость может носить как рациональный характер будучи ответом организма на невысыпание, так и иррациональный характер в качестве средства подавления тревожности и страха. Аналогичным образом можно дифференцировать голод и аппетит. Первое – физиологическая реакция, а второе – возможно, психическая реакция на комплексы, страх, тревогу.<sup>21</sup>

Согласно французскому философу **Мишелю Фуко** (1926–1984), общество не столько подавляет удовольствия, сколько принимает на себя право определять осуждаемые и одобряемые его виды, тем самым укрепляя свою политическую власть.

---

<sup>20</sup> См.: Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия // Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989. С. 382–424.

<sup>21</sup> См.: Фромм Э. Человек для самого себя. М., 2006.

Стремление к удовольствию конституировано в желании; именно желание эротично: оно целеустремленно, сопровождается напряжением, требует усилия и воли для своего осуществления и тем самым свидетельствует о способности к жизненной активности.

Удовольствие значимо как реализация устремленного к нему желания.

Но именно в сравнении с желанием удовольствие может казаться тщетным, поскольку приносимый им покой может символизировать смерть, по крайней мере смерть желания; отсюда, по мнению французского философа и писателя Жоржа Батая, – «ужас быть удовлетворенным».

**Николай Александрович Бердяев** (1874–1948), анализируя феномен творчества, писал, что возвышенные удовольствия значимы не тем, что являются удовольствием, а тем, что возвышенны. Поэтому действительное ограничение принципа удовольствия шло по пути определения ценностных приоритетов, например достойной жизни, прав или блага других людей, личного совершенства и т. д.<sup>22</sup>

Заслуживает особого внимания исследование известного американского психолога, основателя биоэнергетики **Александра Лоуэна** (1910–2008) «Удовольствие: творческий подход к жизни», в котором он учит человека слышать и понимать свое тело, говорит о необходимости восстановления естественной телесной спонтанности и способности выражать свои чувства ради установления гармонии с собой и миром.

Лоуэн считал удовольствие чувством, неразрывно связанным с полноценной творческой жизнью, поскольку «способность к удовольствию является также способностью к творческому самовыражению». Это по-настоящему актуально, так как свойственное многим людям стремление к власти подавляет творческое начало и становится причиной возникновения мышечных напряжений. Лоуэн предложил упражнения, предназначенные помочь телу вновь обрести естественную свободу и спонтанность, а человеку – стать более открытым для удовольствия и наслаждения жизнью.

Другими словами, по Лоуэну, удовольствие – это не только естественное состояние человека, но и необходимое чувство для его полноценной жизни. А неудовольствие как раз возникает вследствие неправильных образа мысли, чувств и жизни, приводящих человека к противоречиям и психофизиологическим зажимам, которые Вильгельм Райх называл психологическим панцирем, а Фехнер – напряжением. Лоуэн предлагал снять проблему неудовольствия путем устранения противоречия между физическим, психическим и социальным существованием личности. Потому что когда страдает одна из составляющих человека, он не может быть удовлетворенным и счастливым. И одним из универсальных средств гармонизации всех этих трех сфер личности Лоуэн считал творческую деятельность, в которой осуществляется гармония личности.

---

<sup>22</sup> См.: Маркиз де Сад. XX век. М., 1992; *Perry D. L. The Concept of Pleasure. The Hague, 1967; Gosling C. B. Picture and Deshe: The Case for Hedonism Revisited. xf., 1969.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.