

Владимир Ромек

Елена Ромек

НАСЛАЖДЕНИЕ ОТ КАЖДОГО ДНЯ



Доступная всем программа тренинга



**Елена Анатольевна Ромек
Владимир Георгиевич Ромек
Наслаждение от каждого
дня. Доступная всем
программа тренинга
Серия «Психология
для профессионалов»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67719551

*Наслаждение от каждого дня. Доступная всем программа тренинга:
Питер; Санкт-Петербург; 2022
ISBN 978-5-4461-1932-5*

Аннотация

Жизнь кажется пресной и безвкусной?

Все краски притушены, а звуки приглушены?

Пора впустить в жизнь немного наслаждения. Книга представляет собой четкую технологию обучения умению получать удовольствие и вносить в жизнь изменения, которые будут вести к наслаждению.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	5
Глава 1	10
Глава 2	17
Протагор	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Владимир Ромек,
Елена Ромек**

**Наслаждение от каждого
дня. Доступная всем
программа тренинга**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Психология для профессионалов», 2022

© Владимир Ромек, Елена Ромек, 2022

Введение

Если ты родился не в той стране и не в то время, это еще не повод быть несчастным.

Подавляющее большинство клиентов, обращающихся к психологу или психотерапевту, много времени уделяют описанию своих проблем, болей, страданий. И это естественно. От терапевта люди ожидают услышать закономерное «На что жалуетесь?» и готовы часами рассказывать о своих бедах и несчастьях. А от психотерапевта они ждут точного ответа на вопросы «Что со мной?» и «Как от этого избавиться?».

Предположим, терапевт владеет проверенными средствами, которые позволят, приложив усилия и волю, надежно избавиться от мучающих клиента симптомов, негативных чувств или воспоминаний. И он сделает это, клиенту станет легче, появится удовольствие благодаря избавлению от страданий – так называемое негативное подкрепление. Если клиент опять столкнется с трудностями, он с большой долей вероятности снова обратится к тому же терапевту, повысив его самооценку и улучшив финансовое положение. Но существует опасность, что у клиента будет малый резерв для других возможностей получить удовольствие, кроме избавления от страданий – самостоятельно или с помощью терапевта. Так происходит, если навыки извлечения удовольствия из повседневной жизни не сформированы по ходу жизни; если

человек просто не умеет получать удовольствие, не имея под рукой проблемы, требующей срочного решения. Из-за этого он очень уязвим.

Возьмем в качестве примера человека, страдающего алкогольной, наркотической, игровой или интернет-зависимостью. Или всеми разом, что тоже бывает. Его жизнь так сложилась, что он научился формировать у себя зависимости и попал в ловушку. Все прочие способы получения удовольствия – прогулки по лесу, театр, танцы, общение с друзьями, вкусная еда (да мало ли еще что) – либо вытеснены предметом зависимости, либо тесно с нею связаны. Все перечисленное доставляет удовольствие, лишь когда сопряжено с выпивкой, наркотиками, интернетом или азартными играми. И в такой комбинации это скорее приводит к страданию или разочарованию, а не к радости.

Но вот находится прекрасный психотерапевт, который ценной больших усилий избавляет клиента от веера зависимостей, чем может гордиться сам и помогает гордиться клиенту. Однако из списка доступных удовольствий вычеркнуты самые надежные способы извлекать кайф, эйфорию, кратковременное счастье. Список пуст. И, вероятно, потребуются заново учить клиента получать удовольствие от простых вещей, которые раньше нравились. Без решения этой задачи велика вероятность того, что после некоторого периода воздержания он вернется к прежним или сформирует новые зависимости. Что-что, а делать это клиент умеет. А вот полу-

чать удовольствие от повседневной жизни он либо разучился, либо никогда не умел. Ресурсом на данном пути может стать форма психотерапии, основанная на законах обучения, важнейшие из которых базируются на позитивном подкреплении, то есть на удовольствии, следующем за простыми, контролируруемыми и вполне доступными каждому действиями.

Или другой пример. 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. Он подробно и убедительно рассказывал, что все его успехи – ничто. Годы идут, а перспектив улучшения благополучия он не видит. Мужчина демонстрировал мастерство самодевальвации, подробно и убедительно перечислял свои неудачи на работе и дома, в сексе и иных формах социальных контактов, квалифицированно описывал многочисленные, с его точки зрения, промахи.

«Хотите что-нибудь изменить в вашей жизни?» – спросил я. «Нет, – ответил он. – Я хочу научиться получать удовольствие от жизни, которой живу. Понимаю, что многое в физиологии и отношениях с близкими меняется с возрастом и по мере карьерного роста. На течение времени я влиять не могу, от карьеры отказываться не настроен. Я хочу вернуть удовольствие без использования всякой химии. Ее я

уже пробовал и знаю, что это тупик».

Итак, его жизнь была благополучной по всем внешним критериям, но она не доставляла ему удовольствия, субъективно он не ощущал благополучия. Тысячи людей наверняка хотели бы иметь хорошее здоровье, интересную работу, высокую зарплату, жену и детей; вряд ли кто-нибудь отказался бы от новой машины и просторного уютного дома. Все это у моего клиента имелось. *Его жизнь была благополучной, но не доставляла ему удовольствия.*

Мы договорились ничего не менять в его жизни и решили научиться получать от нее удовольствие, наслаждаться тем, что есть. Конечно, были сомнения, возможно ли это в принципе. Мы проверили – и у нас получилось.

Получилось больше обращать внимание на то, что нравилось моему клиенту *раньше*, и на то, что нравится *другим*. Он научился получать удовольствие от простых вещей – тепла, запаха, вкуса, цвета и звука. Было трудно, но он научился радоваться завершению дел, которые давно «лежали грузом на душе», 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 данный тренинг прошло много людей. Некоторые из них предлагали что-то свое, другие в чем-то сомневались, третьи с чем-то не соглашались. Мы часто спорили, но, поверьте, споры доставляли нам удовольствие. В ходе сотрудничества

родилось несколько афоризмов, которые приведены в книге. С обсуждения одного из них мы обычно начинаем работу. Сейчас трудно вспомнить, кто первым сказал: «Если ты родился не в той стране и не в то время, это еще не повод быть несчастным». Однако все, кто прошел тренинг наслаждения, убеждены – это правда!

Над книгой мы, Владимир Ромек и Елена Ромек, работали вместе, поэтому везде пишем «мы» и лишь изредка, когда это кажется важным, указываем, о ком из нас идет речь. Надеемся, это не помешает чтению. После выхода первого издания нашей книги прошло почти двадцать лет. За это время изменились мы сами и мир вокруг, а позитивная психология и психотерапия получили широкое признание. На многое мы теперь смотрим иначе, но суть и идеология тренинга наслаждения остались неизменными.

Мы хотим поблагодарить в первую очередь людей, научивших нас получать удовольствие от учебы, отдыха, работы, общения и множества других занятий, несмотря на связанные с ними трудности. Мы признательны доктору Райнеру Лутцу – за его готовность делиться опытом и идеями, за страсть к наслаждению и его тренировке.

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

Глава 1

Немного истории

В большей или меньшей степени люди всегда учили детей радоваться жизни и получать удовольствие от разных 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 жизни каждого достаточно примеров осознанного стремления доставить как можно большему количеству людей боль, устыдить, напугать, обвинить и обидеть. Часто создается впечатление, что есть люди, которые находят удовольствие в несчастье окружающих. Но это – лишний повод научить их получать удовольствие тогда, когда хорошо другим, радоваться наслаждению других, как если бы удовольствие получали они сами.

Боль и страдания, несчастье и болезнь – с этими неприятными вещами человечество борется давно и безуспешно. Но часто бывает недостаточно вылечить человека, избавить от боли, еще нужно научить его радоваться жизни. Иными словами, болезнь и несчастье вполне могут сосуществовать с

радостью и удовольствием, а уменьшение боли не всегда автоматически означает прирост радости и хорошего настроения. История разработки программ для 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, благополучии его семьи и результатах труда. Человек, который хорошо себя чувствует и пребывает в хорошем настроении, лучше работает, поднимает настроение окружающим, реже болеет и менее склонен к агрессии и деструкции. Другими словами, есть все основания учить людей наслаждаться жизнью, радоваться происходящему с ними и вокруг них.

Странно, что такая простая мысль долго 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 – радоваться любому моменту, видеть позитивное в других и мире.

Вероятно, здесь следует пояснить различие, которое существует между каузальным, симптоматическим и асимпто-

матическими подходами к психологической помощи.

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 способы выяснения причин, ведущих к страданиям. На многие годы каузальный (причинный) подход стал стандартным методом психологической помощи. Однако было немало сомневающихся, что выявить причинно-следственные связи в психике человека вообще возможно. Слишком сложно устроена человеческая психика, в ней слишком много взаимосвязей и взаимозависимостей – настолько много, что часто установить причину того или иного следствия крайне затруднительно.

Несмотря на эти сомнения, лишь в 1950-е гг. появилось новое направление в психотерапии, составившее реальную конкуренцию психоанализу, – 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 можно 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 до сих пор.

Параллельно развивалось множество других методов психотерапии. Мы не будем подробно останавливаться на их анализе, лишь отметим, что часть из них, такие как танцевальная терапия или терапия творческим самовыражением, вообще не концентрировались на причинах и симптомах. В качестве механизма психотерапевтического вмешательства в них 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 к 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, а также качество, которое позд-

нее психологи называли мотивацией достижения¹.

Уже на заре развития поведенческой терапии общее и целенаправленное подкрепление признавалось центральным методом данной формы психотерапии, не имеющим *никаких* противопоказаний и абсолютно безболезненным. В дальнейшем обучение навыкам целенаправленного подкрепления стало центральным пунктом многих программ для 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 людей.

В 1980-е гг. немецкий психолог Райнер Лутц обратил внимание на то, что релаксационные упражнения и расслабления часто вызывают у человека комплекс приятных чувств, повышают настроение, особенно если обращать внимание на приятные ощущения, связанные с релаксацией. Он предложил руководству университетской клиники применить эти упражнения при лечении депрессивных расстройств. Его идея сильно удивила врачей: им казалось совершенно бессмысленным использовать релаксацию для лечения людей, и

¹ Подробнее о теории Б. Ф. Скиннера см.: Ромек, 2002.

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 жизни и улучшат их эмоциональное состояние. Руководство клиники решило пойти на эксперимент, и тот удался. Умение извлекать удовольствие из спокойствия и отсутствия инициативы действительно помогло многим. Коллега Лутца из Южной Германии, психолог Штойер, применил аналогичный подход (фактически тренинг наслаждения) при лечении молодых людей, которым недавно поставили 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 и применяют в общесоматических клиниках для облегчения мучений людей, страдающих от невыносимых болей, для безнадежно больных. За последние 20 лет тренинг наслаждения заслужил статус стандартной программы поведенческой психотерапии, признанной многими официальными структурами системы образования (за рубежом России).

В 1983 г. для обозначения позитивных эмоций, мыслей и моделей поведения, то есть тех, которые и составляют цель тренинга наслаждения, Райнер Лутц предложил термин «эутимное поведение»². Под эутимным поведением с той поры

² От греческого *euein*, *euthenein* (хорошо, процветать) – то, что хорошо для чело-

понимаются все мысли, действия и чувства, которые «приятны душе» и хороши для человека. Позднее 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. Сегодня тренинг наслаждения является 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 людям за рубежом и вполне достоин того, чтобы его использовать для помощи нашим соотечественникам. Как и в случае с другими подходами, 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 у людей живой интерес и часто ведет к жарким спорам. Участники групп данного тренинга тоже не всегда сходятся во мнении о роли и месте наслаждения в их жизни.

Тем важнее нам определиться с собственной позицией относительно этой захватывающей темы.

«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

³ Джордано Бруно перед судом инквизиции (Краткое изложение следственного дела Джордано Бруно) // Вопросы истории религии и атеизма. Вып. 1. М., 1950. С. 380.

образу жизни»⁴. В 1592 г. от Рождества Христова этого оказалось достаточно, чтобы отправить человека на костер.

С тех пор прошло много времени. Век гениев (XVII) сменился веком разума (XVIII), и они оба уступили историческое пространство индустриальной эпохе (XIX). По миру прокатились волны феминизма и борьбы за гражданские права; отгремели сексуальная революция и движения за толерантность, политкорректность, мультикультурность; близится к завершению процесс «деконструкции всех традиционных ценностей». 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 готовую к моментальной трансформации в осуждающее выражение лица насмешливо-вождедеющую улыбку, которой они реагируют на сообщения о стрип-шоу, легализации браков гомосексуалистов, курении марихуаны и т. п. «Если Бога нет, значит, все позволено», – вот что такое эпикуреизм. Огромную роль в культивировании данного представления – неверного при всей его распространенности – сыграло христианство, претендовавшее в пору своего утверждения на спасение челове-

⁴ Там же. С. 390.

чества 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

Проблему удовольствия, точнее, счастья отдельного человека впервые в истории человечества подняли софисты и Сократ. Софистика получила распространение в VI–IV вв. до н. э. в связи с потребностью в образованных людях. В то время греческая демократия переживала пору расцвета: первой обязанностью свободного (гражданина) являлась способность управлять государством (полисом) – участвовать в судопроизводстве, работе народного собрания и 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, обозначившегося в Греции словом *калокагатия*

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.