

## ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ ПОЗНАНИЯ СЕБЯ И СОВРЕМЕННОГО МИРА — СИСТЕМНЫЙ ГЕДОНИЗМ

### PSYCHOTECHNOLOGY OF KNOWLEDGE OF SELF AND MODERN PEACE — SYSTEMIC HEDONISM

*I. Sokolovskaya  
I. Volochkov*

*Summary.* The article analyzes the philosophical ethical doctrine — system hedonism (kef-management), created to increase the productivity of life through the systematization of pleasures. The author of the technology I. V. Volochkov believes that a properly built pleasure management system can trigger a self-development vector in a person, and an incorrect one — a self-destruction vector. The author suggests dividing all the pleasures into two groups: useful and harmful. If pleasure does not take resources, then it can be recorded in a personal list of pleasures (in the terminology of system hedonism — «Menu of pleasures»). Harmful pleasures are not excluded, but are gradually supplanted by expanding the list of useful pleasures. Thus, having a «Menu of pleasures» consisting of hundreds of items, a person is recommended to use this or that pleasure every day, based on the rules of systemic hedonism. In this article, we will consider systemic hedonism from the point of view of psychology and show you how to use the systematization of pleasures for automated self-development in the modern «digital» world.

*Keywords:* psychotechnology, «systemic hedonism», hedonism, self-improvement, development method, kef-management.

**Соколовская Ирина Эдуардовна**

*Д.псих.н., профессор, Российский государственный  
социальный университет (РГСУ)  
iesokol@yandex.ru*

**Волочков Илья Владимирович**

*Соискатель, Пермский национальный  
исследовательский политехнический университет  
me@volochkov.ru*

*Аннотация.* В статье анализируется философское этическое учение — системный гедонизм (кайф-менеджмент), созданное для повышения продуктивности жизни через систематизацию удовольствий. Автор технологии И. В. Волочков считает, что правильно выстроенная система управления удовольствиями может запустить в человеке вектор саморазвития, а неправильная — вектор саморазрушения. Автор предлагает разделить все удовольствия на две группы: полезные и вредные. Если удовольствие не отнимает ресурсы, то оно может быть записано в персональный список удовольствий (в терминологии системного гедонизма — «Меню удовольствий»). Вредные удовольствия не исключаются, а постепенно вытесняются через расширение списка полезных удовольствий. Таким образом, имея «Меню удовольствий», состоящее из сотен позиций, человеку рекомендуется использовать то или иное удовольствие каждый день, основываясь на правилах системного гедонизма. В этой статье мы рассмотрим системный гедонизм с точки зрения психологии и покажем вам, как можно использовать систематизацию удовольствий для автоматизированного саморазвития в современном «цифровом» мире.

*Ключевые слова:* психотехнология, системный гедонизм, гедонизм, самосовершенствование, способ развития, кайф-менеджмент.

**В**ыбирая модели собственной жизни, человек либо находит собственный путь, либо принимает уже известные, апробируемые и избранные большинством. Второй вариант выбирает почти вся масса людей на Земле, и это не удивительно, поскольку консерватизм — то великолепное качество, которое и сохраняет достигнутое, консервируя его для использования новыми поколениями. Но есть у этого свойства и минусы, как известно: застылость мышления и действий, торможение развития. Рассуждая в интересующем нас психологическом ракурсе, посмотрим, что же можно сделать индивидууму, чтобы найти разумный баланс между полученными от семьи, школы, окружающей среды готовыми рецептами жизненных установок и самостоятельно придуманными новыми решениями, способными произвести прорыв и привести к успеху.

Идеи «правильной жизни» неискоренимы в истории человечества — от десяти заповедей, начертанных рукой Всевышнего на каменных скрижалях Моисея, до бесчис-

ленных рекомендаций философов, социологов, психологов, переполняющих Интернет: «10 способов разбогатеть», «25 путей к счастью в личной жизни» и т.п. Кроме того, над каждым тяготеет груз банальных, общих истин, усвоенных в семье, школе, из книг и фильмов. Инициативность большинства людей подавляется родительским авторитетом еще в детстве, а в школе им делают «прививку от самостоятельности», авторитарно подчиняя утвержденным правилам. Многие ли, находясь под подобным прессом, откажутся от пути «так принято»? Так, подавляющее большинство людей не могут раскрыть свою индивидуальность, реализовать свой потенциал и просто живут по формуле «как все», заканчивая жизнь разочарованным собой и сожалея об упущенных возможностях.

Конечно, некоторые люди множество раз намеревались изменить свою жизнь и «с завтрашнего дня» начать изучать язык, заниматься спортом, пойти на курсы. Но эти благие намерения тормозят некие обстоятельства, которые для многих становятся непреодолимыми:

- ◆ **Страх.** Опаска, что при попытке улучшения жизни возможно потерять то, что уже имеешь.
- ◆ **Все так живут.** Оглядка на соседа, который вроде бы живет так же. «Комплекс толпы» — это едва ли не самое тяжелое препятствие, поскольку оно наглядно и заразительно.
- ◆ **Лень.** Освоение нового всегда тяжело, так стоит ли навлекать на себя тягости познания?
- ◆ **Нечеткость цели.** Многие люди неспособны четко описать свои цели/задачи. Более того, многие люди никогда и не задумывались, на что направлены их усилия.
- ◆ **Давление среды.** Окружающие люди начинают давить на человека, желающего изменить свою жизнь, поскольку это ставит под сомнение и их собственные жизненные установки.
- ◆ **Потеря темпа.** Когда-то, например, когда я был моложе, все препятствия брались с ходу, теперь же «драйва» нет. И другие подобные аргументы бездействовать.
- ◆ **Комплекс раба.** Человек не может решиться стать хозяином своей жизни. Им управляют обстоятельства, другие люди, власть, но только не он сам.
- ◆ **Слабая воля.** «Главное, чтобы воля была к победе», пел В. Высоцкий в песне про боксера. Конечно, чтобы освоить новое, требуются усилия, иногда длительные и немалые, а тут уж без выдержки и упорства ничего не сделать.
- ◆ **Вера в светлое будущее.** Преобладание негативного мышления в общей массе населения. Люди склонны создавать пессимистические картинки, тем самым программируя себя и свое окружение на установки из разряда «ничего не получится, это невозможно, все будет плохо...».

Имея подобный багаж деструктивных установок, человеку практически невозможно добиться счастливой жизни. Вспомните, когда вы шли по улице и смотрели на лица проходящих мимо людей, замечали ли вы «блеск в их глазах»? И мало того, что на практике единицы начнут работать над своими деструктивными установками, так еще и современный набор психологических средств не позволяет получить гарантированный результат в формате «раз и навсегда».

В антитезу к жизненным обстоятельствам, препятствующим личному прогрессу, современный российский исследователь И. В. Волочков ввел такое понятие, как системный гедонизм [1, С. 352], позволяющий запустить процесс саморазвития автоматически, без приложения усилий и применения психотерапий.

В словарях гедонизм трактуется как учение, которое возводит удовольствия в ранг смысла жизни. Но тут

возникает множество проблем, связанных с тем, что удовольствия могут разрушить человеку жизнь. За примерами далеко ходить не надо: алкоголь, наркотики, разврат, интернет-зависимости и прочее. При этом очевиден факт, что удовольствия нужны человеку, и это одна из основных жизненных мотиваций. Удовольствия в общем смысле — это некий «моторчик», способный двигать человека. И почему бы не использовать это для саморазвития человека? Если мы сумеем запустить этот процесс, то с течением времени человек самостоятельно сможет улучшить качество жизни и уровень удовлетворенности жизнью.

И. В. Волочков предлагает разделить все удовольствия на две группы: полезные и вредные. Если удовольствие не отнимает ресурсы (не вредит), то оно может быть записано в персональный список удовольствий (в терминологии системного гедонизма — «Меню удовольствий»). Вредные удовольствия не исключаются, а постепенно вытесняются через расширение списка полезных удовольствий. Таким образом, имея «Меню удовольствий», состоящее из сотен позиций, человеку рекомендуется использовать то или иное удовольствие каждый день, основываясь на правилах системного гедонизма.

Дополнительным названием для системного гедонизма является кайф-менеджмент, и оно в достаточной мере выражает суть психотехнологии — управление через удовольствие. Очевидно, что ключевым словом в этих рассуждениях является удовольствие.

Впрочем, случается, что человек сознательно отказывается от удовольствий. Это может быть идейный отказ — аскетизм, религиозное верование, желание наказать себя за что-либо (своеобразный мазохизм). В последнем случае кроется опасность для здоровья — человек может впасть в депрессию, получить синдром хронической усталости, бессонницу, даже угнетение деятельности внутренних органов. Тем не менее в подавляющем большинстве случаев индивидум стремится к удовольствиям большую часть времени.

Здесь мы подробнее остановимся на принципиальном моменте кайф-менеджмента: в нем используются только хорошие, позитивные удовольствия. Да, к сожалению, есть немалое количество удовольствий, которые люди используют для разрядки, позитивных эмоций, но эти акты позитива могут оказаться вредны.

Мало того, многие вредные удовольствия еще и вводят индивидума в дурные зависимости, да так, что он не в силах от них избавиться даже тогда, когда осознает вред подобных «радостей». Они всем известны, приведем основные: алкоголизм, курение, наркомания,

порнозависимость, переедание, любовь к сладкому, игромания, в том числе компьютерная, сетевая мания, зависимость от Интернет-развлечений; ТВ, сериаломания и прочие.

Как мы видим, эти зависимости весьма неравноценны и наркомания гораздо опаснее любви к сладкому. Однако все они в той или иной мере вредны для здоровья и, важный момент, создают ложное чувство ухода от проблем, облегчения от нерадостных жизненных обстоятельств, и, по сути, они-то и есть главные помехи на пути человека к позитивным изменениям как себя, так и собственной жизни. Они отвлекают его от проблем на время, и так до следующего контакта с данной зависимостью. При этом проблема так и не решается. Кроме того, все подобные зависимости требуют траты на них времени, а нередко и денег. Между тем это время жизни, в которое человек мог бы сделать нечто для своего развития и продвинуться в личном прогрессе. Получается, что вредные удовольствия запускают вектор деградации и должны считаться заведомо опасным занятием.

Логичный шаг — надо отказаться от таких зависимостей. Известно, что это очень нелегко, да и как это сделать? Представим, человек приходит вечером уставшим с работы: дома удобный диван, телевизор, может, и бутылочка с привычным напитком на столе. Что он сделает? Конечно, он сделает то же, что и в каждый предыдущий вечер. И потому, что это устоявшаяся привычка, и потому, что эти действия снимают стресс, и, наконец, потому что он не знает других способов получения удовольствий.

Итак, прежде чем освободить человека от вредных зависимостей, надо заместить их другими, позитивными.

Но как запустить механизм замены вредных удовольствий на полезные? С этой целью мы предлагаем такой инструмент замещения, как «Меню удовольствий». Это индивидуальный перечень удовольствий, составленный человеком для себя лично, где присутствует лишь один фильтр отбора — удовольствие не вредит человеку. Рекомендуется держать «Меню удовольствий» перед глазами и каждый день выбирать несколько удовольствий (2–3) для получения позитива, отдыха после работы. В философской терминологии такой подход называется «возвышенным гедонизмом»: индивидуум приучает себя наслаждаться, поднимаясь по ступенькам самосовершенствования.

Античный философ Аристипп, ученик Сократа (3–4 вв. до нашей эры), говорил: «Лучшая доля не в том, чтобы воздерживаться от наслаждений, а в том, чтобы властвовать над ними, не подчиняясь им» [2]. Это можно отнести к тем удовольствиям, которые мы назвали «вредными»,

и вышеприведенная философская позиция говорит скорее о тактике сдерживания таких привычек.

Концепция Ильи Волочкова состоит в том, чтобы вытеснить вредные удовольствия из жизни индивида, фактически не запрещая вредные удовольствия. Таким образом автор технологии обходит сопротивление индивида. Дается лишь рекомендация — внедрять все новые и новые полезные удовольствия, но делать это каждый день. Постепенно вредные удовольствия смогут быть вытеснены более сильными полезными, минуя сопротивление индивида и приложение волевых усилий. Человек с удовольствием избавляется от того, что разрушает его жизнь, и все больше приобретает четкий вектор саморазвития.

Практически это выглядит так: индивид создает персональное «Меню удовольствий», основанное на сгруппированных по тематике списках удовольствий из книги автора [1], размещает меню в печатном виде на видном месте у себя дома, далее каждый день выбирает 1–3 удовольствия для обязательной реализации, следуя правилам системного гедонизма.

Например, для тела (баня, бассейн, массаж, спа-процедуры, прогулка на велосипеде, пешая прогулка, ванна, душ); для души (общение с друзьями, театр, художественная галерея, чтение, домашний праздник, выезд на природу); разное (занятия своим хобби, игры с животными, спортивные занятия, танцы, йога, медитация); активный отдых (охота и рыбалка, катание на лыжах, квадроцикле, мотоцикле, спелеология, дайвинг, прыжки на батуте).

Но даже авторский список удовольствий из третьего издания книги «Дневник Реалиста», насчитывающий 99 позиций, представляет собой лишь очень малый, демонстрационный фрагмент того, что может создать для себя практически каждый человек, желающий усовершенствовать себя и свою жизнь. Полезных радостей бесчисленное множество, и с создания своего индивидуального реестра начнется систематизация, которая, в свою очередь, приведет к постоянному расширению списка, более тонкой детализации и возвращению забытых радостей. Такова «магия систематизации», графического отображения мысли, и она действует благодаря скрытым свойствам нашей психики. Но систематизация удовольствий на этом не заканчивается. Автор предлагает оценить интенсивность каждого удовольствия по десятибалльной шкале, чтобы выбрать наиболее эффективные удовольствия и отсортировать их.

После того как индивидуум начинает жить в соответствии с системным гедонизмом, в его жизни происходят разительные изменения: жизнь становится более радостной и наполненной событиями, открываются новые

границ бытия; вредные привычки становятся не нужны; укрепляется стрессоустойчивость; повышается энергичность, появляется «блеск в глазах» и предвкушение радости; появляется потребность в развитии, желание сдвинуться с места. С точки зрения психологии, все это имеет фантастический терапевтический эффект и, что важно, этот эффект человек создает для себя сам, всего лишь практикуя удовольствие.

Как бы ни казались просты и будто бы наивны правила системного гедонизма (кайф-менеджмента) [1, С. 363], новоиспеченный практик данного этического учения должен записать их для ежедневной сверки:

- ◆ **Каждый день.** Ежедневно выбирать из личного «Меню удовольствий» от одного до трех удовольствий и реализовывать их в обязательном порядке.
- ◆ **Повсеместно.** Удовольствия должны быть включены во все сферы жизни индивида: работу, учебу, дружбу, семью.
- ◆ **Повторение.** «Меню удовольствий» должно постоянно пополняться новыми пунктами, находиться на видном месте и перечитываться.
- ◆ **Забота о здоровье.** Системный гедонист укрепляет здоровье, чтобы получать больше удовольствий. Больше здоровья — больше удовольствий.
- ◆ **Только реальный мир.** Системный гедонизм исключает все виртуальные удовольствия.
- ◆ **Отказ от электроники.** При получении удовольствия следует выключить телефон, компьютер и прочие электронные устройства.
- ◆ **Концентрация.** В момент получения удовольствия все внимание на ощущения от данного удовольствия.
- ◆ **Кооперация.** Системный гедонист является проводником удовольствий для других людей. По возможности следует звать с собой друзей и приобщать их к полезным удовольствиям.

Например, если все делать правильно, но в кармане будет пикировать мобильный телефон, эффект значительно снизится. Поэтому максимальный эффект от системного гедонизма достигается при неукоснительном исполнении всех перечисленных правил. Пользователям достаточно запомнить, что мы стремимся к концентрации на удовольствиях и удаляем мешающие факторы в виде электронных устройств. Так же, предсказывая все большее развитие технологий, в том числе технологий виртуальной реальности, системный гедонизм категорически исключает все виды виртуальных развлечений. Автор технологии предполагает, что со временем люди все больше «зависнут» в виртуальном пространстве и тот, кто больше времени находится в реальном мире, будет иметь интеллектуальное преимущество над другими людьми. Таким образом, системный гедонизм с течением

времени способен запустить эволюционирование человека, наполнить его жизнь смыслом и радостью.

Дополнительным эффектом, который закладывал И.В. Волочков при проектировании системного гедонизма, является профилактика еще не возникших вредных зависимостей. Автор предположил, что для индивида, имеющего большой выбор эмоционально сильных полезных удовольствий, вредные зависимости будут казаться слишком слабыми, чтобы сформировалась зависимость. Индивид станет неуязвим перед вредными зависимостями, такими как алкоголь и курение, что особенно актуально в подростковом возрасте.

Помимо изложенного выше, системный гедонизм имеет уровни мастерства. И если на базовом уровне человек является неким потребителем удовольствий из «Меню удовольствий», то мастерский уровень системного гедонизма [1, С. 364] предполагает конструирование новых видов удовольствий. Психотехнология системного гедонизма вооружена тремя конструктивными принципами: «Принцип контрастов», «Хамелеон» и «Принцип спонтанности».

Суть «Принципа контрастов» состоит в том, чтобы на краткое и контролируемое время радикально изменить образ жизни в сторону «ухудшения» — лишиться себя удобств, понизить статус, погрузиться в аскетизм [3] и т.п. Скажем, имея хорошую квартиру, переночевать на городской скамейке. Имея средства на путешествия классом «люкс», перемещаться автостопом.

«Принцип спонтанности» базируется на выполнении нелогичных, спонтанных действий. Это следование сиюминутным порывам, критерием которых является личная безопасность. Например, поехать на тренировку, а уехать в другой город. Сесть на произвольный транспорт и уехать в произвольную точку города. Пойти за автомобилем, а отправиться в путь пешком. «Принцип спонтанности» — это безопасный разрыв устоявшихся жизненных шаблонов поведения путем выполнения незапланированных, спонтанных действий.

Еще более радикальным является принцип «Хамелеон». Он прекрасно описан в романе Марка Твена «Принц и нищий», когда человек, имеющий высокий социальный статус, превращается в представителя низшего слоя. Еще, например, можно наняться сборщиком винограда на плантацию, носильщиком на вокзал и т.д. Смысл подобных вроде бы эскапад — какое-то время пожить той жизнью, которой данный человек не жил никогда, испытать те чувства, которые он ни разу не переживал.

В результате подобных экспериментов над собой произойдет перезагрузка сознания, притупившееся вос-

приятие обновится и появится новое видение многих сторон своей и окружающей жизни, что особенно ценно для работников творческих профессий, руководителей, людей искусства [4].

Довольно мистическим и необычным эффектом системного гедонизма является субъективное удлинение времени жизни за счет повышения количества событий на единицу времени и включения особого режима работы мозга, возникающего при высокоэмоциональных событиях. Часто, сетуя на быстротечность времени, мы не отдаем себе отчета о механизме этого ощущения. Кроме того, считаем такое положение дел объективным и неизменяемым. Однако И. В. Волочков утверждает: «Мечта многих людей — удлинить свою жизнь на пару десятков лет за счет здорового образа жизни. А как насчет того, что простое применение системного гедонизма в комплекте с осознанностью может удлинить субъективное (по внутренним ощущениям) течение жизни на дополнительную сотню лет?» [1, С. 367]

В обычном течении времени жизни, при ее рутинном наполнении, человеческий мозг получает мало информации, поскольку впечатления от происходящего уже присутствуют от прежних подобных ситуаций и сознание находится как бы в полусне, человек становится частично роботом, действующим по давно отлаженной схеме. Течение времени при этом почти не фиксирует-

ся, оно «проскальзывает», проходит незаметно. Отсюда и возникает ощущение быстро сменяющихся дней, недель, месяцев, похожих друг на друга. Мы просто не проживаем время своей жизни, а как бы скользим по нему. В описанных выше примерах мастерского уровня системного гедонизма мозг воспринимает значительно больше информации. Она не была записана в памяти, ее надо обработать и усвоить; таким образом, наш мыслительный аппарат просыпается и начинает фиксировать время. Теперь оно не проходит незаметно, напротив, человек замечает течение времени, и оно субъективно кажется длиннее.

Таким образом, предложенная И. В. Волочковым психотехнология «системный гедонизм» может иметь фантастический психотерапевтический эффект на практически любом индивиде любой возрастной категории. Для разного возраста будут меняться лишь пункты «Меню удовольствий». Системный гедонизм может быть рекомендован при лечении депрессий, а также других заболеваний, связанных с потерей радости жизни; при лечении алкоголизма, наркомании и иных зависимостей, а также профилактики подобных зависимостей у подрастающего поколения. В целом же системный гедонизм может раскрыть жизнь индивида с новых сторон, усилить позитивное мышление, удлинить субъективное течение времени, но, что особенно важно, запустить вектор саморазвития, что принесет плоды в различных сферах жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волочков И. В. Дневник Реалиста: книга про деньги, отношения и смысл жизни. М.: Арт.Экспресс, 2019. 384 с.
2. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М., 1986, с. 115.
3. Соколовская И. Э. Особенности религии и специфика её воздействия на Человека. Научный журнал Вестник МГОУ, Серия «Психологические науки», № 2, — 2014 г. — М.: ИИУ МГОУ, — 100 с.
4. Соколовская И. Э. Современные социально-психологические практики Германии / Ушенина А. С., Наборнова А. А. // Ученые записки РГСУ, Т. 18, № 2 (151), — 2019 — М.: Изд-во РГСУ. — С. 6–14

© Соколовская Ирина Эдуардовна (iesokol@yandex.ru), Волочков Илья Владимирович (me@volochkov.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»