

Дмитрий Колесов

Понятие гедонического эталона и гедонизм как этическое учение

Понятие «гедонический эталон»

Гедонический эталон — это испытанный индивидом (в ходе удовлетворения потребности) и зафиксированный в центральной нервной системе уровень приятного, который на будущее становится для него критерием полноты и эффективности удовлетворения этой потребности. Индивид начинает ориентироваться на испытанный уровень приятного, и если последний окажется ниже ожидаемого, он будет удовлетворен неполностью. Со стороны можно подумать, что потребность удовлетворена, тем не менее индивид остается «чем-то недоволен»: ведь полное удовлетворение могут дать только такие ощущения и эмоции, которые по степени своей приятности не ниже установившегося на тот момент (эталонного) уровня.

Успешность действия еще не есть
удовлетворение потребности

Следовательно, потребность — объективно удовлетворена полностью, но субъективно — неполностью. Проблема неполноты удовлетворения — важная психологическая проблема, заслуживающая специального рассмотрения. Здесь мы ограничимся иллюстрацией того, что *даже успешные действия могут оказаться неудовлетворительными, или даже разочаровывающими.*

Старый английский юмористический рассказ. В сумерках фары проезжающего автомобиля выхватывают из темноты столб с каким-то объявлением. Подгулявшая компания в автомобиле заинтересовалась этим объявлением, и один молодой человек вызвался выяснить, что там написано. Когда он по столбу долез до нужно-

Основные свойства гедонического эталона

У каждой потребности есть гедонический эталон

Возвышение гедонических эталонов — один из базисных механизмов развития человека и общества

го места и осветил его фонариком, то прочитал: «Осторожно, окрашено!».

Основные свойства гедонических эталонов:

*** У каждой из потребностей — не только базисных, но и вторичных — есть свой гедонический эталон:** мера приятного, на которую индивид ориентируется при удовлетворении этой потребности. У каждой вновь возникшей потребности появляется свой собственный гедонический эталон. Каждый индивид имеет совокупность гедонических эталонов — систему оценки результатов осуществляемой им деятельности. Гедонический эталон можно называть также гедоническим стандартом. Где он находится? Видимо, он является составной частью модели потребного результата в ядре потребности.

*** Закон возвышения гедонических эталонов.** Достигнутый индивидом более высокий, чем когда-либо ранее, уровень приятного при удовлетворении данной потребности, заменяет прежний, менее высокий, и фиксируется в качестве нового гедонического эталона (стандарта). После этого в своей деятельности индивид начинает ориентироваться уже на этот стандарт, стремясь не опускаться ниже его. Почему? Потому что приятным в окружающем мире является то, что способствует жизни, а неприятным то, что ей препятствует. Поэтому ориентация на приятное и стремление избежать неприятного заложены в самой природе живого. А гедонический эталон служит ориентиром в этом стремлении к более надежной жизни.

Возвышение гедонических эталонов — один из базисных механизмов развития человека и общества. Проявлениями его силы являются такие характерные именно для человека свойства, как:

- *стремление и способность не останавливаться на достигнутом;*
- *развитие и возвышение потребностей и овладение новыми способами деятельности;*
- *стремление преобразовывать окружающий мир.* Само возрастание гедонических эталонов является универсальным подкрепителем всех этих проявлений активности человека.

Характерное для многих творческих индивидов свойство: неудовлетворенность собой (несмотря на высокие достижения) — прямое следствие и проявление закона

возвышения гедонических эталонов. Он лежит в основе развития цивилизации (в частности, стремления ко все большим удобствам), в основе все более высоких достижений культуры, в овладении высотами профессионального мастерства и т.д. Естественно, что у мастера более высокие гедонические эталоны (стандарты), чем у ремесленника. А более высокий гедонический эталон побуждает искать и находить новые объекты деятельности, вырабатывать новые ее приемы и способы — иначе наступает состояние неудовлетворенности.

Насыщение гедонических эталонов — фактор стабилизации чело-
века и общества

* **Закон насыщения гедонических эталонов.** В ходе своего возрастания гедонический эталон может достичь уровня, выше которого этот процесс для индивида уже невозможен. Этот уровень (приятного) фиксируется как окончательный, и индивид постоянно ориентируется на него, проявляя постоянство в своих вкусах и требованиях к объектам и способам удовлетворения потребностей: он предпочитает что-либо, и «больше ему ничего не надо».

Насыщение гедонических эталонов играет важную роль при отборе и закреплении в ходе развития человека и человечества определенных, становящихся традиционными, способов и объектов удовлетворения потребностей. Следовательно, *если возвышение гедонических эталонов — фактор развития общества, то насыщение гедонических эталонов — фактор его стабилизации.*

Гедонический эталон — фактор
самооценки

* **Закон гедонической адаптации.** В неблагоприятных условиях уровень гедонического эталона может снижаться до реально возможного: индивид вынужденно удовлетворяется имеющимся. Это важный механизм сохранения ощущения полноты жизни и минимально жизненного благополучия в самых трудных и неблагоприятных условиях. Механизм гедонической адаптации учитывает свойства наличной ситуации и подает управляющий сигнал на гедонический эталон, вызывая временное — соответственно ситуации — его снижение. При этом прежний уровень гедонического эталона сохраняется в памяти как «желательный, но недоступный». При улучшении условий он быстро восстанавливается до прежнего уровня, а нередко и превосходит его: здесь возможны различные варианты.

Таким образом, *гедонический эталон — это внутренний ориентир индивида в оценке им эффективности своих*

Уровень притязания как проявление субъективности индивида

действий, то есть фактор самооценки. Совокупность гедонических эталонов — это показатель развитости системы потребностей индивида вместе с характерными для него способами и объектами их удовлетворения. Следовательно, совокупность гедонических эталонов — это отражение и жизненного опыта, и уровня квалификации.

Всем хорошо известно выражение «уровень притязаний».

Но каков его нейропсихический механизм? **Уровень притязаний — это то, чего индивид ожидает и чего требует в свою пользу от окружающих.** В свете этих ожиданий и требований он начинает оценивать и поступки окружающих: хорошим для него становится только тот, кто выполняет его требования, чье поведение соответствует его ожиданиям. При этом, естественно, уровню его нравственности может причиняться ущерб, поскольку нравственность — нечто общезначимое, встающее над индивидуальными притязаниями. При этом для каждой из базисных потребностей (а также и для наиболее важных вторичных потребностей) складывается собственный уровень притязаний.

Уровень притязаний — важнейшее проявление субъективности. А в основе его лежат особенности именно гедонических эталонов. Но дело не в самом этом эталоне, а в особенностях отношения к нему индивида.

У каждого свой собственный уровень притязаний, и далеко не каждый способен мысленно отделять себя от своих ожиданий и требований, не каждый умеет посмотреть на них со стороны (со стороны — значит объективно!). Такая способность называется *критичностью*. Она является важнейшим фактором преодоления излишней субъективности, и заодно — профилактикой завышенного уровня притязаний. Следовательно, *критичность и объективность — основания скромности*, как свойства индивида.

Скромность — отсутствие претензий

Скромность — это отсутствие претензий. При этом претензию можно определить как активное предъявление окружающим своих притязаний. Собственно, претензии и состоят из ожиданий и требований. Когда критичность индивида мала, он проникается *убеждением в своем праве требовать* чего-либо от окружающих, не имея к этому должных оснований. В этом случае и говорят о его претензиях (бытовой, разговорный уровень), или о его завы-

Избалованность — стремление
к незаслуженным благам

шенном уровне притязаний (научно-психологический уровень).

Есть еще один соотносящийся с этим термин: *избалованность*. Ее можно определить как стремление к получению незаслуженного блага. Это следствие такого поведения окружающих, которое способствует формированию у индивида завышенных ожиданий и требований. Избалованность можно определить так же и как привычку к особо благоприятным условиям, и ожидание их на будущее. При этом в центральной нервной системе индивида происходит *несоответствующее уровню его собственных усилий возрастание гедонических эталонов*. И многое здесь зависит от его критичности.

Следовательно, избаловать легко того, кто не способен к самокритике: животных и детей, а также наиболее ограниченных из числа взрослых. Избалованными — в одних и тех же условиях — оказываются не все взрослые, хотя дети и животные, в силу или особенностей возраста, или эволюционного уровня развития их психики, к баловству весьма податливы.

Меру избалованности, а вместе с нею и возрастание уровня притязаний, и изменение характера ожиданий легко проследить на вашем коте. Если кормить его с избытком, то сначала он начинает неохотно пить молоко (ждет мяса!), затем не проявляет особого энтузиазма к мясу (ждет рыбы!), а затем даже и рыбу ест без видимой охоты. Но стоит ему поголодать несколько дней, как все встает на свое место: и молоко начинает пить охотно, и, получив мясо, начинает, как когда-то, урчать от удовольствия, а рыбу вообще утащит подальше: чтобы никто не посягнул на столь ценный продукт. Правда, если кот проголодался в течение только одного дня, всего этого вы наблюдать в полной мере вряд ли сможете: надо именно несколько дней.

На этом доступном примере легко проследить силу двух сформулированных выше законов: Закона возрастания гедонического эталона и Закона гедонической адаптации, причем временные параметры гедонической адаптации довольно легко определить путем обычного наблюдения за поведением индивида — будь то домашнее животное, ребенок или взрослый.

Еще одна важная закономерность гедонических явлений: *неприятное в форме своего эталона индивидом не фиксируется*: только приятное. Любое неприятное подра-

Как эталон фиксируется
приятное

зумекает смену себя приятным — как результатом изменений характера действий (см. выше). Следовательно, фиксировать уровень неприятного нет таких оснований, как фиксировать уровень приятного. Поэтому память о неприятном довольно быстро угасает, а в воспоминаниях остается по преимуществу приятное, причем нередко в дифференцированной форме. Память же о неприятном удерживает главным образом ситуации, в которых оно было испытано (вместе с опытом их преодоления, т.е. с последующим приятным). От оттенков же неприятного индивид стремится избавиться: в памяти они сглаживаются.

Суть этих различий вполне ясна. В качестве жизненных результатов фиксируется именно то, что сопровождается приятным, чем — помимо всего прочего — индивид самоутверждается. *Неприятное же не может быть способом самоутверждения — только сигналом к перемене характера действий*, к отказу от того, что первоначально было принято индивидом как жизненно полезное, но оказавшееся ошибочным. Следовательно, приятное — фиксируется, а неприятное разряжается в усилиях по достижению приятного. При этом о неприятном чаще вспоминают как о том, что было *преодолено*.

Накопление потребностного
возбуждения

Бытует ошибочное мнение, будто бы «положительные эмоции не накапливаются, а отрицательные — накапливаются». В чем здесь ошибка? В том, что эмоции — это ситуационные гедонические реакции, и «накапливаться» они не могут, независимо от того, положительные они или отрицательные. *Накапливаться (в данном контексте) может только потребностное возбуждение*: вследствие неудовлетворенности какой-либо базисной или важной из числа вторичных потребности. Именно застойное возбуждение (если говорить языком нейропсихологии), или психическое напряжение (если говорить языком психологии) и создает основу для преимущественно отрицательных ситуационных переживаний, является причиной плохого настроения. Но как только потребность удовлетворена, застойное возбуждение разряжается, и настроение индивида не только может стать нейтральным, но даже и хорошим. Не случайно важное приятное известие — на фоне плохого настроения — способно или облегчить его степень, или даже сменить его знак.

Вторичные гедонические эталоны — основа нравственности

Все, о чем мы ранее говорили, — *первичные гедонические эталоны*. Но есть и *вторичные*: они лежат в основании нравственности. Нравственное подкрепление служит согласованию проявлений активности индивидов при удовлетворении ими своих потребностей: следовательно, учету интересов других. Соответственно, в качестве приятного и неприятного индивид должен быть способен воспринимать не только то, что он испытывает «на своей шкуре», но и то, что испытывают другие, состояние которых он воспринимает. Способность к сопереживанию, сочувствию, эмпатия — важнейшие основания нравственности. Так вот, и здесь есть свои *гедонические эталоны — вторичные*. Каждый из нас имеет собственную меру неприятного, возникающего при виде страданий другого, начиная с которой он *лишь переживает* это неприятное, когда он *готов прийти на помощь*, и, наконец, когда он *бросается на помощь без раздумий*.

Чем индивид больше склонен к сочувствию, тем ниже порог восприятия им чужого неприятного, и величина этого порога является вторичным гедоническим эталоном при его действиях по отношению к другому. Характерно, что здесь как раз работают гедонические эталоны отрицательного знака. Тот, у кого они сформированы плохо, является эгоистом: индивидом, нацеленным только на собственные положительные ощущения и эмоции и не желающим вникать в чужие отрицательные. Эгоизм — проявление именно безнравственности.

Повышение тревоги от снижения уровня неприятного

А могут ли отрицательные гедонические эталоны иметь первичный характер? Видимо, могут. Давайте вспомним такое явление жизни, как наше привыкание к определенному уровню тревог и забот. Как только мы к нему привыкли, и ничего сверх этого не происходит, мы считаем, что все идет «нормально». Естественно, что повышение уровня забот и тревог, высокий уровень неприятностей и неприятного выводят нас из равновесия — с соответствующими эмоциями. Однако и ситуация противоположного характера тоже способна выводить нас из состояния душевного равновесия. Мы имеем в виду все те случаи, когда все «вдруг» идет слишком уж спокойно и благополучно. Как только мы ловим себя на этой мысли, возникает вопрос: как так, почему? И затем возникает тревога. Тот, у кого этот

предохранительный механизм не срабатывает, легко попадает в неблагоприятное положение. Следовательно, *снижение привычного уровня неприятного само способно породить у нас тревогу*. Очевидно, что склонные к самоанализу индивиды согласятся с этим.

Отметим, что способность к тревоге, когда все идет неприятно «хорошо» — ценное качество индивида. Оно не позволяет развиваться благодущию, самоуспокоенности, самодовольству, утрате бдительности. Иными словами, функционирование отрицательного гедонического эталона является основой такого ценного качества индивида, как **реализм**.

Выводы о гедоническом эталоне

Семь выводов.

- *У каждой потребности есть свой гедонический эталон*: уровень приятного, на который индивид ориентируется при удовлетворении этой потребности, и на меньшее он «не согласен». Гедонические эталоны являются критерием полноты и эффективности удовлетворения потребностей.
- *Возвышение гедонических эталонов* — один из базисных механизмов развития человека и человечества, порождающий тенденцию не останавливаться на достигнутом. Поэтому возрастание гедонических эталонов лежит в основе развития цивилизации и все новых достижений культуры.
- *Насыщение гедонических эталонов* играет важную роль в отборе и закреплении (в ходе развития человека и человечества) определенных, становящихся традиционными, объектов и способов удовлетворения потребностей. Это общественно стабилизирующий фактор.
- Гедоническая адаптация психики заключается в изменении (возвышении или снижении) гедонических эталонов соответственно изменяющимся условиям жизни. При этом в памяти сохраняется информация о прежних гедонических эталонах, и при возможности индивид возвращается к наиболее высоким из них.
- Гедонические эталоны лежат в основе уровня притязаний индивидов. Несоответствие величины гедонического эталона уровню собственных усилий индивида есть (его) избалованность; следствие особо благоприятных (субъективно) условий, которые объективно нарушают нормальную работу психики.
- Вторичные гедонические эталоны имеют «отраженный» характер: это мера отрицательных переживаний друго-

го, которая вызывает у нас гедонический отклик и готовность прийти на помощь. У каждого человека уровень вторичных гедонических эталонов столь же индивидуален, как и уровень первичных.

- С функционированием первичных и вторичных гедонических эталонов отрицательного знака связаны такие черты индивидов, как отзывчивость (или черствость), и реализм.

Функция гедонического начала — движущая сила жизнедеятельности

Все психическое начинается с оценки, которая имеет гедонический тон. При этом не следует смешивать гедоническое (оценочное) начало как основу психики и гедонизм как философское течение, провозглашающее удовольствие целью жизни. Напротив, из вышеизложенного достаточно отчетливо виден *функциональный характер гедонического начала и его роль механизма, служащего удовлетворению потребностей*: только они являются движущей силой жизнедеятельности. Оценка подчиняется целям удовлетворения потребностей. а память, мышление и другие психические функции — оценке.

К вопросу о соотношении «рационального» и «аффективного»

Истинным является вопрос о соотношении «рационального» и «аффективного» в поведении: о том, что из них «первично», а что «вторично», равно как и вопрос о соотношении разума и потребностей. Например, когда мы ставим вопрос о том, чем именно руководствовался человек в данном своем поступке — разумом или эмоциями, то, по существу дела, выясняется вовсе не это, а совсем иное: руководствовался ли он сиюминутными, узкоситуационными, частными и т.д. ориентирами, или ориентирами внеситуационными, охватывающими более значительный период, даже всю жизнь. В любом рациональном акте всегда есть оценочный, а следовательно, восходящий к первичному гедонизму компонент, а сам разум — не что иное, как механизм, способствующий успешности удовлетворения потребностей.

Приятное — это лишь оценка успешности удовлетворения потребности

Гедонизм, как этическое учение, не учитывает, что *приятное — это лишь оценка*: успешности удовлетворения потребности. Это не само потребностное возбуждение, а лишь его «остаток». Известно ведь, что чем более мы чего-либо хотим, то и тем больше удовольствие в случае, если мы это получаем (или: этого достигаем). Следовательно, даже *по нейрофизиологическому механизму приятное производно от потребностного возбуждения*.

И не случайны ситуации, когда индивид соглашается с нами: «Да, это было бы приятно», но ничего реально в направлении этого приятного не предпринимает. Почему? Потому что в отсутствие соответствующей характеру этого приятного потребности у него нет потребностного возбуждения, которое только и дает энергию действию.

Повторим еще раз сказанное ранее: *оценка действительна только в случае сочетания гедонического ее наполнения с потребностным возбуждением*: если его нет, гедоническое у человека остается на уровне мечтаний или размышлений о приятном, но для действия в направлении его достижения энергии у него не будет.

Внимание к объектам окружающего зависит от потребностного возбуждения

Следует учитывать также, что внимание к объектам окружающего стимулируется именно потребностным возбуждением: оно заставляет искать, и без него только очень яркий и привлекательный объект способен стать объектом его активности. Это один из тех случаев, когда индивид «увидел и загорелся». Но опять-таки причиной этого «загорелся» является возникшее потребностное возбуждение: до встречи с этим объектом потребность как бы «дремала», а здесь она «пробудилась». К подобного рода ситуациям «пробуждения» потребностного возбуждения относятся и те, когда индивид начал делать что-либо нехотя, по принуждению, а затем «вошел во вкус» и начал делать это уже «от себя».

Различение готовности принять удовольствие и стремления к нему как самоцели

Полезно различать *готовность* индивида *принять* удовольствие и стремление к нему как самоцели. На приятное мы согласны, лишь выяснив: какой ценой? Лишь в случаях патологии стремление к удовольствию становится самоцельным, подчиняя себе потребностный цикл. Это наркомания, азартные игры и другие состояния гедонического риска. Ну, и каков их жизненный результат? Всем известно, что они разрушают карьеру, здоровье, самую жизнь. Если бы «в норме» было нечто подобное, жизнь давно бы прекратилась.

Еще один аспект гедонического: индивид не всегда стремится только к приятному: оно является лишь конечной целью. Промежуточные же цели могут вести и к неприятному, когда он готов принять неприятное как то, что «надо пройти». Испытать *неприятное сейчас, чтобы было приятно потом*. Неприятное в «низком», чтобы заслужить приятное в «высоком».

Индивид может быть готов даже к боли, поскольку и она может оборачиваться приятным. Здесь два варианта. Первый: через боль и страдание к радости. Это обычная религиозная практика. Второй: боль преобразуется в удовольствие вследствие наличия сильной сексуальной доминанты. Именно на этом основано поведение так называемых «флагеллянтов» — бичующихся. Садизм и мазохизм — тоже явления из этой сферы. Но отклонения от естественного течения жизни. И сторонникам гедонизма это должно быть достаточно хорошо известно. Так что гедонизм, как этическое учение, служит только сокращению жизни.

Выводы

Два вывода:

- Движущей силой поведения индивида является сочетание гедонического начала с потребностным возбуждением: без него «приятное» пребывает только на виртуальном уровне (в мыслях, фантазиях, мечтаниях), которыми собственная его энергия и разряжается.
- Индивид должен быть способен критично воспринимать удовольствие, чтобы не попадать в ловушку наркотизма и гедонического риска (азартные игры, тотализатор и т.д.), как несовместимого с (благополучной) жизнью поведения.

