

Счастье Файтельсон Антон

«Что вершит судьбу человечества в этом мире? Некое незримое существо или закон, подобно Длани Господней парящей над миром? По крайней мере истинно то, что человек не властен даже над своей волей.»

– Кэнтаро Миура, Берсерк.

Согласно словарю счастье – чувство и состояние полного, высшего удовлетворения. Но как к этому состоянию прийти? Часть древних философов, которые проповедовали гедонизм, считали, что цель жизни заключается в состоянии удовольствия, при котором не должно быть боли. Фактически именно их течение породило гедоническое счастье.

Гедонистический подход определяет благополучие с точки зрения достижения удовольствия и избегания боли. Гедонизм основан на удовольствии от сна или еды.

Также есть философское течение, которое завязано на счастье – эвдемонизм. Согласно приверженцам этой школы наивысшим благом для человека является счастье, что породило такое понятие, как эвдемоническое счастье.

Эвдемоническое счастье рассчитано на долгосрочную перспективу, когда мы удовлетворяем не низменные потребности, а «утонченные» духовные.

Что лучше? Эвдемоническое счастье связано с большей активностью префронтальной коры. Префронтальная кора отвечает за высшие функции, поведенческое планирование, принятие решений.

Гедонизм напрямую связан с выделением нейромедиаторов, поэтому возникает такое явление, как гедонистическая адаптация. Заключается она в следующем: несмотря на всплески удовольствия и удовольствия, когда человек испытывает гедонистический опыт, например, идет на вечеринку, ест вкусную еду или выигрывает приз, новизна скоро проходит, и люди возвращаются к своему типичному уровню счастья.

В конце 1990-х годов эта концепция была модифицирована британским психологом Майклом Айзенком, чтобы стать нынешней «теорией гедонистической беговой дорожки», которая сравнивает стремление человека к счастью с человеком на беговой дорожке, который должен продолжать идти, чтобы остаться на том же месте.

Из этого можно сделать вывод, что в долгосрочной перспективе эвдемоническая деятельность является более эффективной, правда это не

означает, что нужно целиком и полностью отказываться от гедонизма, иногда необходима получить вспышку удовольствия, чтобы не рассыпаться.

Лично я долго жил по принципу: ешь, живи, делай, что сказано. Счастьем для меня заключалось поест вкусную еду, посмотреть фильм, а также встретится с друзьями, но спустя время я осознал, что в долгосрочной перспективе ничего не достигну таким образом, поэтому начал двигаться больше в сторону эвдемонического счастья. Сейчас мне больше интересна тема экзистенциальной исполненности, которое тесно завязано на последнем понятии. На вопрос счастлив ты? Гедонист бы чаще всего ответил бы нет, а эвдемонист ответил бы да. Вот и весь смысл, у меня принцип простой – двигаться вперед.

Материалы:

1. <https://www.forbes.ru/forbeslife/487266-gedonizm-v-epohu-dedlajnov-kak-menalsa-kul-t-naslazdenia-ot-anticnosti-do-nasih-dnej>
2. <https://isurv.ru/jevdemonicheskoe-schaste-i-gedonicheskoe-schaste/>
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F
4. <https://www.b17.ru/article/484020/>
5. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BA%D0%B7%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C