

# ЗМІСТ

Вступне слово ( <i>Світлана Васьківська</i> ).....	7
Передмова.....	13
<b>1. Вступ. Кілька слів про щасливі слова .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Щастя індивіда.....</b>	<b>27</b>
2.1. Тіло і насолоди тіла.....	27
2.1.1. Вчення про насолоду і шляхи її здобуття.....	27
2.1.2. Садизм і мазохізм.....	33
2.1.3. Оргазм .....	37
2.1.4. Хімія сексу.....	41
2.1.5. Види насолоди і страждання .....	44
2.2. Вибір і бажання.....	48
2.2.1. Суперечність між лібералізмом і буддизмом .....	48
2.2.2. Відвідини супермаркету .....	50
2.2.3. Під владою бажання й у рабстві пристрастей.....	53
2.2.4. Мудрість Будди .....	57
2.2.5. Небезпечні бажання, нещастя і муки .....	61
2.3. Самореалізація.....	66
2.3.1. Еґо і його проекти .....	66
2.3.2. Великі і маленькі речі .....	71
2.3.3. Найбільший із проектів: безсмертя.....	76
2.3.4. Багатство і збагачення як джерела щастя .....	80
2.3.5. Коротко про освіченість.....	84
2.3.6. Проекти-замінники і користь від них .....	86
2.4. Самообман і звеличення еґо.....	91
2.5. Щастя і щасливі .....	96
2.5.1. Щасливі фіни .....	96
2.5.2. Щастя як відчуття.....	100
2.5.3. Правильне визначення щастя.....	103
<b>3. Щасливе суспільство .....</b>	<b>107</b>
3.1. Щастя за рівнем життя .....	107
3.1.1. Ресурси та днія доступності.....	107

3.1.2. Феномен П. Лінколи.....	110
3.1.3. Історія визначення рівня життя.....	113
3.1.4. Які товари людині потрібні.....	118
3.1.5. Достатній рівень життя.....	122
3.2. Якість життя.....	128
3.2.1. Що таке якість життя.....	128
3.2.2. Здоров'я.....	129
3.2.3. Активний відпочинок і розваги.....	135
3.2.4. Людські стосунки.....	138
3.2.5. Творча діяльність.....	141
3.2.6. Сприятливе середовище.....	143
3.3. Благополуччя.....	146
3.3.1. Благополуччя всім і кожному.....	146
3.3.2. Благополуччя і щастя.....	151
3.3.3. Завдання суспільства загального добробуту.....	154
3.3.4. Зрівняння доходів і проблема відчуження.....	158
3.4. Хороше життя.....	162
3.4.1. Сократ і Аристотель про добродієність і щастя.....	162
3.4.2. Керування економікою моральних вад.....	165
3.4.3. Приручення чеснот заради життя.....	170
3.4.4. Про професійні чесноти і вади.....	173
3.5. Новини з країни щастя.....	177
3.5.1. Утопії і рай.....	177
3.5.2. Проблема паразитів у країні щастя.....	179
3.5.3. Керування життям і душевний спокій, або Як взяти життя під контроль.....	183
3.5.4. Великий принцип гармонії.....	187
3.5.5. Складові світової гармонії.....	191
3.5.6. Релігія, наука й утрачена гармонія.....	197
Література.....	201
Іменний покажчик.....	205
Про автора.....	207

# Вступне слово

Видавати книжки в інформаційну епоху складно – все менше тих, хто прагне потримати їх в руках, адже коротко про все можна довідатися з інтернету. Писати ж повнотекстову книжку про щастя наважиться хіба що герой – навіщо писати, коли щастя у кожного своє і про це вже так багато сказано. Та Тимо Айраксинен пише, і «пише» як художник, що малює свої картини, бо не може їх не малювати. Його твір розкриває його унікальне бачення, якому нема відповідників. Тимо «пише» відТІНки, тіньовий бік дволикого Януса щастя, широкими мазками, глибоко, об'ємно, з легким скепсисом та іронією, як може тільки він. А ще з неабияким почуттям гумору. Він знає, що «щастя у кожного своє», та йому не байдуже, чи розуміє це людина, що потрапила у пастку світу з його невиситимою гонитвою за щастям.

Мудрі здавна вважали, що щастя не результат, а скоріше процес його досягнення. Воно не може тривати вічно, бо не буде розвитку, той процес просто зупиниться. Тож, підсумовуючи свій досвід життя, автор слідує за цим же дороговказом: «Простого існування людині не досить. Візьмемо щастя за мету, що вимагає вдосконалення світу».

Чи задумувалися ви коли-небудь, чому люди (всі без винятку) так вперто прагнуть щастя, так наполегливо шукають його. Навіть маючи своє унікальне уявлення про щастя, ніхто не припускає жодних сумнівів щодо того, що він впізнає своє щастя, тільки-но воно з'явиться. Дитину не вчать шукати щастя, радше всі, хто подорослішав, розуміють: щастя – примара, хоч би чому ми його шукали. Однак всі ми, ніби змовившись, мріємо про щастя, і ця мрія, це очікування щастя

тримають нас на землі. Це прагнення таке щире й глибоке, що відмахнутися від нього не можна. Значить, для людини саме пошук щастя, а не саме щастя є істинним, значить, щастя в очікуванні щастя.

Психологи не могли знехтувати цим інтуїтивним відчуттям і дійшли висновку, що людина зовсім не голосливо стверджує: «Щастя є!» Вона його вже переживала. Там, в утробі, коли була частиною вселенського процесу розВІТку чогось, так майстерно заВІТого в мізерну клітинку життя. Це перше закарбування відчуття «вселенського раю» (С. Гроф) на індивідуальну *tabula rasa* психіки там, в утробі, де кожен із нас переживав себе частиною чогось великого й у край до нас поблажливого та турботливого, і є найбільшою інтригою для людини (рос. «сЧАСТЬе» – бути частиною). Отже, є її найбільшою оманою, бо омріяний рай завжди всередині й зовні його не існує. Все, що ми прагнемо знайти, буде лише проекцією внутрішнього. В реальності все буде ерзацом омріяного, з яким треба свідомо змиритися, прийняти таким, як воно є. В окремі періоди будуть «пікові переживання» (А. Маслоу), відчуття потоку (М. Чиксентмихайи), найрізноманітніші задоволення та чогось завжди бракуватиме, бо доросла людина вже ніколи не стане тим дитинчам, що сприймало все на «чисту голову».

Основний парадокс полягає у тому, що люди народжуються щасливими, всі до єдиного – подивіться на дітей. Діти щасливі. Вони не володіють матеріальними благами, не переймаються індексами соціальності, рівня та якості життя, для радості їм вистачає всього, поки поряд із ними їхні люблячі батьки. Чого у них вдосталь, так це любові: вони люблять світ, повний незвіданого, люблять себе, інших, «люблять, щоб їх любили». Любов до життя і є їхнім секретом – секретом щирого дитячого щастя. В дорослому житті людина втрачає цю щасливу здатність. Ось тут і виникає потреба шукати щастя. Все б нічого – прикладаєш голову та добиваєшся відповідності «отриманого = бажаному» і уже щасливий. Однак виявляється – все не так просто. Кажуть, якимось у приходського священика, який п'ятдесят років приймав сповідь, спитали,

що він дізнався про людський рід, і він відповів: «По-перше, що люди набагато нещасніші, ніж здається... і ще одну фундаментальну річ – що дорослих людей на світі немає». Дійсно, залишаючись дитиною, складно взаємодіяти з невблаганною реальністю «на рівних», тому потрібно вчитися. Передусім вчитися любити. А взагалі вчитися щастю. І нехай: «Свина часто щасливіша, ніж Сократ», як жартує Тимо Айраксинен, подорослішати і навчитися щастя доведеться, якщо не хочеш, щоб за тобою завчасно сумували священник і твої рідні.

Людина шукає щастя і гірко розчаровується в ньому. Розчаровується, бо щастя – чари, чудо, яке зникає, щойно з'явившись. «Немає змін – немає чарів. Людина завжди бажає чогось нового», – пише Тимо Айраксинен, і з ним не посперечаєшся. Тут ще одна психологічна пастка – досягнути омріяного напруження почуттів мало кому вдається. Чому? Тому що пережити таке грандіозне у своїй тотальності емоційне потрясіння, як під час народження, людина більш ніколи не зможе. Саме ця пригода задає шкалу нашої чуттєвості. Той, хто був хоч раз зачарований, буде прагнути пережити щось подібне, але найбільше чудо життя вже ніколи не повториться. Розчарування неминучі для того, хто вже раз був зачарований. Отож тернистий шлях до дорослості та зрілості пролягає через гіркі втрати солодкого раю не тільки свідомих, а й несвідомих сподівань. На цьому шляху корисно вчасно зустріти філософа на кшталт Тимо Айраксинена, який спростує безліч міфів про щастя, які переслідують його шукачів.

В етимології слова «щастя» знаходимо: випадок, шанс, доля, щасливий збіг обставин, фортуна. Все це зараховує щастя до парафії небесної канцелярії, та людині не сила смиренно приймати саме такий порядок життя. Вона відчайдушно шукає насолоди. Ось і доводиться Тимо скрупульозно, до дрібниць розвінчувати «земні» уявлення про щастя, що зв'язують та обмежують істинну свободу вибору та творчості. «Людина побудована таким чином, що не здатна відрізнити насолоду від страждання. Людина – збочене створіння», – кепкує Тимо. Добиватися щастя – це розрахунок на дурнів, бо різниця така ж, як між «ути саратин» і багатством. «Різниця

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

така сама, як між смертю і вмиранням. Згідно з проведеними дослідженнями, люди, які прагнуть збагачення, – нещасливі. Той, хто намагається збагатитися, не є багатим» і не відомо чи стане щасливим, коли забагатіє. Ось такі вони – «жарти», в яких є доля жарту про життя, від Тимо Айраксинена, та, погодьтеся, напрочуд спостережливо.

Упродовж аналізу соціокультурних і національних міфів про щастя, дедалі більш прозаїчною, жорсткою та нещадно прямою стає його точка зору. І лише наприкінці, дочитавши книжку, розумієш чому в нього стільки скепсису щодо архаїчних «ідолів» щасливості. Бо його формула щастя інша. Яка? Відповідати не буду – в цьому й полягає головна інтрига книжки. Варто лише попередити читача: книжка не для тих, хто сам не в змозі думати. Інакше жорстка іронія автора заразна, вона враз зірве романтизм буття, зробить прозаїчним і нестерпним усі його матеріальні клопоти. Тверезий погляд добрий лише для тих, хто сам уже визначився з призначенням свого життя, уклав свої цінності та зважив свої можливості.

Додам одне: мені як психологові кінцевий висновок автора дуже імponує. Багато психологічних концепцій і дискусій закінчуються тим же, можливо, в трохи інакших формулюваннях. Отож, щоб зрозуміти до чого-таки дійшов Тимо, потрібно думати разом із ним, іронізувати разом із ним, не один раз підводити це життя на п'єдестал, а потім падати разом із ним у прірву розчарувань та обмежень. Падати й підводитися, щоб наприкінці знайти свою формулу щастя, як знайшов її Тимо Айраксинен, і зітхнути в Гармонії та Душевному Спокої, так само як він. Адже ще один «щасливий» Проект таки вдався!

*Світлана Васьківська,*  
кандидат психологічних наук

# Передмова

Мене уже давно дивує і захоплює людське щастя. Усі кажуть, що щасливі. У цій книжці я спробував з'ясувати, що за цим стоїть. Маю надію примножити людське щастя. Ціль книжки благородна і безкорислива. І все ж я прагнув до реалізму, називати речі своїми іменами. Хоча тема книжки – «щастя» та «ощасливлення людини», не все так просто, як здається. Чи належить насолода до теми щастя, чи стоїть одинцем? Чи щастя – питання етики, і добрі й добродішні люди – щасливі? А суспільство? Чи живемо ми в країні щастя? Чи Фінляндія – рай на землі, найкращий з усіх можливих світів?

Що більше я про це думав, то загадковішим мені все здавалося. Не треба думати, треба лише переживати відчуття. Але чи щастя – відчуття? Чи щастя – суспільна ситуація, в якій людина хоче перебувати? Коли маєш секс, друзів, сім'ю, гроші та хорошу роботу, соромно не сказати, що щасливий. У такій ситуації нещастя – психічний розлад, який потребує терапії і ліків від депресії. А від депресії люди страждають, принаймні так кажуть лікарі. Скоро половина нації житиме на антидепресантах. Коли в аптеці найближчим часом не можна купити «Теместу», настає паніка. В хід іде «Діапам» чи «Ципраміл». Спиртне викликає занепокоєння, принаймні у міністерствах. Але це напій розумних, джерело радості. У цій книжці ми з'ясуємо, як стоїть питання про пошуки щастя. Девізом можна б узяти давню народну мудрість: «Усе, що не робиться, робиться, аби-но нудьгу розвіяти». Тема важлива й цікава. Людина – це машина, змайстрована для пошуку щастя, нічого іншого вона по суті своїй і не вміє. Усі людські дії і рішення можна розцінювати як пошуки щастя. Коли я