СВЯЩЕННИК
**АНДРЕЙ ЛОРГУС**
ПСИХОЛОГ

# Книга о счастье

никея

ЮЕ БОГОСЛОВИЕ ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПОПУЛЯРНОЕ БОГОСЛОВИЕ ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПОП

протоиерей Андрей Лоргус

# Книга о счастье

«Никея»

2014

**Лоргус п.**

Книга о счастье / п. Лоргус — «Никея», 2014

Автор «Книги о счастье» Андрей Лоргус – православный священник и одновременно – практикующий психолог, ректор Института христианской психологии. Уже только поэтому интересно прочитать то, что он пишет. В этой книге отец Андрей взялся за рискованную тему, в которой каждый может считать себя специалистом. Однако счастливы далеко не все. В чем же проблема? В книге автор не предлагает «рецептов счастья». Вместе с читателем он ставит вопросы, размышляет, делится своим опытом, ищет дорогу к счастью, помогает разгрести завалы мифологии, стереотипов и ложных представлений на этом пути. Вне Церкви, вне Пасхальной радости отец Андрей не мыслит счастья. Однако он адресует книгу не только христианам, но и всем, кто задумывается о фундаментальных жизненных вопросах.

© Лоргус п., 2014
© Никея, 2014

# Содержание

Протоиерей Андрей Лоргус 5
Почему я взялся писать о счастье? 6
Позитивная психология 8
Презумпция оптимизма 8
Установка на счастье 9
Что означают красивые слова? 10
Радость, удовольствие, удовлетворенность 11
Жизнестойкость 12
Целеустремленность 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

# Протоиерей Андрей Лоргус
# Книга о счастье

*Рекомендовано к публикации Издательским советом Русской Православной Церкви ИС 13-318-2428*

**Дорогой читатель!**

Выражаем Вам глубокую благодарность за то, что Вы приобрели легальную копию электронной книги издательства «Никея».

Если же по каким-либо причинам у Вас оказалась пиратская копия книги, то убедительно просим Вас приобрести легальную. Как это сделать – узнайте на нашем сайте

www.nikeabooks.ru

Если в электронной книге Вы заметили какие-либо неточности, нечитаемые шрифты и иные серьезные ошибки – пожалуйста, напишите нам на **info@nikeabooks.ru**

# Почему я взялся писать о счастье? Вместо предисловия

Счастье для меня никогда не было целью и смыслом жизни. Но я всегда знал, что оно есть. А теперь, исполняя свое призвание, как священник и психолог, я хочу помочь людям быть счастливыми. Просто я верю, что каждый человек может быть счастливым. И если мой труд поможет в этом человеку, значит, он был не напрасен.

Я не собирался писать о счастье, ведь книжек про это так много, что добавить к ним еще одну едва ли нужно. Но вопросы о счастье, которые мне задавали и в храме, и в беседах, и на консультациях, меня взволновали. Оказалось, что христианского ответа на вопрос о счастье ждут многие, не только христиане. Люди обращаются с жизненным вопрошанием к Библии, к философии, к Будде, к старцам, к гуру, к целителям и знахаркам. И вопрошание это – именно про счастье, про те надежды и мечты, которые ведут к счастью: любовь, здоровье, благополучие, чистая совесть и познание мира. Люди ищут счастья или того, что им называют. Оказалось, что от положительного ответа на вопрос о счастье может зависеть жизнеутверждающая стратегия многих людей. И наоборот, отрицание счастья может привести многих в уныние, пессимизм и депрессию. Оказалось, что духовная жизнь многих людей висит на волоске, и этот «волосок» – вера в счастье.

Как же случилось так, что вера в счастье имеет такую силу? Не иллюзия ли это? Возможно, иллюзия. Но моя задача – показать, что быть счастливым может КАЖДЫЙ! Каждый человек может БЫТЬ счастливым! Так я верю, и считаю, что этой верой можно поделиться. Для меня это значит – свидетельствовать о бытии.

Эта книжка – свидетельство о бытии, которое может быть для меня и для вас счастливым, несмотря на все горе мира: на болезни, страдания и смерть, ненависть, предательство и ложь. В этой книжке нет рецептов счастья. В ней нет технологии или упражнений, приводящих к счастью. Если вас интересует счастье как объект, который можно найти, купить, обрести, заслужить, выпросить или вымолить у Бога, тогда закройте эту книгу. Если вы убеждены, что жизнь – это трагедия, «крест» или тяжкое испытание, на которое обрекает Творец всякого человека, то эта книжка не для вас. Вам нет нужды ее читать, переубедить вас я не смогу.

Но если паче чаяния вы надеетесь на предстоящую вечную жизнь, на любовь и радость, то мы с вами поймем друг друга.

* * *

Про счастье уже известно все и всем. В книжном море можно найти и «Пошаговое руководство к счастью», и «7 секретов счастливого человека», и «Перст Судьбы как ключ к счастью» и многое подобное. Рынок счастья полон. А спрос велик и жажда горяча – люди страстно желают счастья! Они ищут и находят информацию, рецепты и технологии.

Жажда счастья – откуда такая страсть? Неужели без счастья нет жизни? Неужели счастье и есть смысл жизни? Как ни покажется кому-то странным, смысл жизни и счастье – эти понятия близки. Думаю даже, что они родня. И смысл, и счастье рождаются в душе человека. Душа дышит счастьем, радостью, блаженством. Без этого она просто задыхается, мучительно страдает и страстно ищет счастья везде: у родных и близких, друзей и знакомых, ищет в городе и в деревне, на даче, в море, ищет на прилавках, ищет в религиях, в книгах, в психологии.

Психология, такая молодая, но в то же время и древняя наука (не забудем, что Платона с Аристотелем считают психологами), оказалась ответственной за современный «научный» ответ всем вопрошающим о счастье. С психологии теперь и спрос. Найдет психология

«рецепт счастья» – оправдают ее, не найдет – скажут, что это не наука, а одно шарлатанство. Вот и придумывает психология «пошаговые руководства», «7 шагов» и прочие панацеи.

Не верьте! «Рецептов счастья» эта наука никогда не даст. В психологии нет такого раздела, не создано ни научно-исследовательских институтов счастья, ни даже маленькой кафедры счастья. Есть, правда, позитивная психология, но о ней позже.

О чем же рассказывают книги про счастье? Да о том, что «счастье так возможно, так близко» (А.С. Пушкин «Евгений Онегин»), о методах, внушениях, о гипнозе, об условиях. Не пишут только о смысле. Не пишут потому, что «смысл счастья» разрушит всякую технологию. А технологии счастья нет потому, что она не нужна. Зачем, например, описывать технологию бытия, если человек

это бытие не принимает? Вопрос Гамлета «быть или не быть?» решается волевым усилием, а не технологией. Так и со счастьем: быть счастливым – это результат принятия решения. Если вы решаетесь, позволяете себе **быть** счастливым, то технология уже не нужна. Можно лишь «быть» или «не быть». Это решение, выбор.

Итак, от вас зависит – быть счастливым или нет. Только от вас. И если вы на это решились – значит, будете счастливым! Но какой в этом смысл? Смысл счастья – в ценности вашей души. Смысл счастья – во внутренней сокровищнице сердца, в бессмертном бытии. Смысл счастья намного превосходит земную жизнь человека. Поэтому устраивайтесь в этой жизни счастливо и надолго. Навсегда!

«Мир оставляю вам, мир Мой даю вам» – так говорит Господь (Ин. 14: 27). Значит ли это, что Господь оставляет нам скорби, невзгоды, трагедии, болезни и смерть? Нет. Это означает, что Господь оставляет нас в мире и оставляет мир нам со всем, что в нем есть: радость с горем, счастье с трагедией, здоровье с болезнями и жизнь со смертью. Все есть жизнь, и жизнь есть дар. Кто желает – принимает дар с благодарностью и живет. Кто не желает – существует как может.

Вот о чем наша книга – о том, как, принимая все стороны жизни, горькие и сладкие, быть счастливым. Как можно **позволить себе** быть счастливым? Как выстоять в счастье, не оставаясь лишь в падшем и земном, как жить перед Ликом Божьим, как ходить перед лицом Вечности? Если вы принимаете дар жизни и благодарите, то вы уже можете быть счастливы. Если вы открываете свое сердце счастью, то оно счастьем наполняется!

Счастье – не вещь, не состояние, достигаемое с помощью алкоголя или наркотиков. Счастье нельзя назвать лишь переживанием. Счастье – это сверхъестественная стратегия вашей жизни! Счастье – это то, как мы живем. Вот об этом мы и поговорим.

Многое в этой книге может показаться искушенному читателю неприемлемым, противоречащим его установкам. Но наш поиск и не обещает простоты и безусловного согласия. Мы можем рассуждать и спорить, аргументировать свою точку зрения, которая определяется традицией – осознанной и бессознательной, нашей историей, нашей верой. Нам предстоит выбрать тот путь, который нам угоден: путь веры, любви, жизни – путь Христа, ибо «в Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков» (Ин. 1: 4).

# Позитивная психология
# Научное отступление в качестве вступления

## Презумпция оптимизма

Вы слышали что-нибудь про позитивную психологию? Это направление достаточно успешно развивается в англоязычном мире, а у нас с ним пока только знакомятся, есть лишь отдельные авторы, которые развивают эту тему. В частности, профессор МГУ, доктор психологии Дмитрий Леонтьев уже выпустил несколько сборников о позитивной психологии и активно за нее борется. А бороться есть за что: в ней есть некая презумпция оптимизма, она близка гуманистическому сознанию в психологии. Именно в позитивной психологии есть вера в то, что человек может быть счастлив, если говорить обыденным языком.

Позитивная психология началась с того, что критически отнеслась к незыблемым, казалось, основам, которые были заложены Фрейдом и его последователями. Корифеи психоанализа строили всю теорию личности на страдании, на комплексах, на неврозах и истерии. То есть это психология, которая представляла себе человека сквозь призму болезни. Нельзя сказать, что это неверный взгляд. Это лишь означает, что взгляд этот неполный, искаженный, потому что он сосредотачивается исключительно на изучении болезни.

В конце 1950-х – начале 1960-х годов в Америке возникла иная тенденция: ученые попытались построить психологию, основанную не на болезни, а на здоровье человека. Но, как и следовало ожидать, возникла серьезнейшая проблема: медикам и психологам предстояло договориться – а что же такое здоровье? Врачи очень хорошо знают, что такое болезнь, но вот норма? В психиатрии нет понятия «норма», оно весьма условно и выражается, скорее, через отрицание: норма – это не болезнь. Но так же и в психологии получается: здоровая личность – это не больная личность. А как определить здоровую личность положительно? И вот тут начинается совершенно новое поле для ученых, оно требует методологической оснастки, которой никогда еще не было. Пока мало кто понимает, как исследовать здорового человека, его мотивации, его трудности, кризисы, выбор путей развития и так далее… Оказалось, что это очень непросто. Огромные деньги выделяются на исследования заболеваний, но на исследования здорового человека никогда не выделяют деньги по одной простой причине: а зачем помогать здоровому, если он и так справляется? Ведь психология основана на понятии помощи. А кто нуждается в помощи? Ясное дело, человек с проблемами, с неврозами и прочими «отклонениями». А здоровому человеку зачем психолог? Теперь, я думаю, понятно, как непросто позитивной психологии (а мы говорим именно о ней) пробивать себе дорогу.

# Установка на счастье

И вот в последние полвека ученые как-то пытались уловить и описать позитивный образ здорового человека. Выяснилось, что предмет для исследований, конечно, есть, и это само по себе отрадно. Прежде всего, фундаментальным понятием здесь принято считать внутреннюю установку на счастье, на радость, на позитив, на успешность и так далее. Эту установку вкупе с ощущением внутренней силы можно выразить понятием «самоценность», как сделала это американский психолог Вирджиния Сатир. Данное ею определение показалось удачным, и сейчас оно активно используется и развивается.

Для христианского взгляда это очень близко, потому что мы можем обосновать понятие самоценности через понятие живой души. Вот эти библейские слова: «…и стал человек душой живою» (Быт. 2: 7) – подталкивают нас к пониманию того, что каждый человек обладает неисчерпаемым источником энергии, любви, свободы и творчества. Это и есть тот мощный поток силы, которая движет всеми человеческими способностями и талантами, и она – от Бога. Это положение христианского сознания близко позитивной психологии.

Важно, что позитивная психология стремится рассматривать не просто здорового человека, а человека в целом. Тогда любая психическая патология может быть обратным отсчетом от психологии здорового человека. Науке, в том числе и психологии, часто не хватает целостного образа человека – такого образа, который станет «идеалом», представлением о том, каким *должен быть* человек. Такого образа классическая психология не знала. Это – психология возможного, как сказал профессор Д.А. Леонтьев. Добавлю: не только возможного, но и должного. В этом можно видеть сближение психологии и христианства.

Но никогда нельзя забывать, что мы исследуем человека, а человек – свободное существо. Он, если так можно выразиться, сам выбирает себя, вектор своего

движения. И в этом смысле оптимизм и пессимизм – это стратегии, одну из которых человек свободно избирает. Каковы бы ни были внешние обстоятельства или врожденные особенности, все-таки, по большому счету, человек внутренне свободен. Он выбирает, как ему смотреть на известный стакан из притчи – как на еще наполовину полный или как на уже наполовину опустошенный; как к себе относиться – с точки зрения негатива или позитива? Поэтому, какую бы психологию мы ни строили, мы должны помнить о свободе, иначе мы теряем человека.

# Что означают красивые слова?

Прежде чем говорить о таком всем известном и в то же время чрезвычайно загадочном феномене, как счастье, надо договориться о понятиях, которые используются в этой книге и которые кажутся очевидными. Но не все так просто…

# Радость, удовольствие, удовлетворенность

Вот, например, такие знакомые всем вещи, как ***удовольствие и радость,*** – их часто ставят рядом, считают синонимами, путают одно с другим. А ведь удовольствие может быть лишено радости. Если мы внимательны к себе, мы знаем, что подобное происходит довольно часто. ***Радость*** — это внутреннее состояние, оно генерируется в нашей душе. Радость может существовать вне всякого источника удовольствия, но может, конечно, его и сопровождать. Когда эти два чувства соединяются вместе, это означает, что сама личность человека одухотворяет получаемое ею удовольствие.

Например, находясь за праздничным столом, мы можем соединить наслаждение разнообразными вкусовыми оттенками с ощущением братства, с молитвой, тостами и песнями, и тогда мы подлинно радуемся. Мы слышим в евангельских Заповедях блаженства слова: «Радуйтесь и веселитесь» (Мф. 5: 12), которые призывают человека к одухотворению даже самого простого и обыденного. Мы можем одухотворить еду, прогулки по лесу, игру с ребенком, секс, одухотворить созерцание лиц людей, мы способны одухотворить труд, даже тяжелый или подневольный. Иными словами, радость проистекает из глубин человеческого сердца и напрямую связана вовсе не с внешними возбудителями, а с бессмертной душой и с Божьим присутствием в ней. А удовольствие происходит от внешних по отношению к человеческой личности факторов.

Апостол Павел, призывая: «Всегда радуйтесь» (1 Фес. 5: 16), вовсе не говорит: «Всегда получайте удовольствие». Нет, он призывает нас одухотворять буквально все с нами происходящее, учиться радоваться любому событию, в том числе и лишенному всякого удовольствия. Потому что поиск состояния радости – это внутреннее творчество, это открытие в себе возвышенного духовного состояния. Термин «радость» глубоко осмыслен в православной антропологии, и, стало быть, без него не может обойтись и христианская психология.

***Удовлетворенность*** — понятие, близкое к радости, связанное также с системой не внешних, а внутренних ценностей человека. Удовлетворение есть результат реализованных потребностей – физических, психологических, духовных. Удовлетворенность также возникает при переживании результата. А результат чаще всего бывает нематериальный, неочевидный для постороннего наблюдателя. Удовлетворенность может проявиться там, где, вообще-то говоря, не произошло никакого созидания. Как ни странно, даже в глубоко трагических обстоятельствах человек может ощутить ее. Я видел удовлетворенность на лицах людей после смерти их близкого человека, за которым они длительное время ухаживали, ежедневно видя мучения, причиняемые ему тяжелой болезнью. И когда страдалец наконец обрел упокоение, родные, действительно, переживали некое удовлетворение от того, что боль его прошла. Даже в таких парадоксальных условиях удовлетворению находится законное место.

Но, конечно, удовлетворение – это и составляющая внешней успешности. Удовлетворение процессом творчества, реализации себя и своих замыслов – тоже очень мощный источник для эмоциональной, интеллектуальной и духовной деятельности человека. Удовлетворение нас подпитывает, поддерживает наши жизненные ресурсы.

# Жизнестойкость

***Жизнестойкость*** — это способность жить и радоваться даже в самых тяжелых обстоятельствах. Человек вынослив, но, выдерживая удар за ударом, он может безвозвратно растерять навык всякой радости, разучиться эмоционально реагировать даже на какие-либо внешние положительные события. Наступает некое отупение, глубокий эмоциональный ступор. Но нередко случается противоположное: человек, несмотря на пережитое горе, сохраняет в себе всю полноту душевной жизни, он по-прежнему способен в своей душе генерировать радость, одухотворяя тем самым свою жизнь.

Например, война проверила наш народ на прочность, она стала страшным тестом на жизнестойкость, которая в послевоенное время стремительно падала. В наше время это отозвалось антропологической катастрофой (я имею в виду и демографический кризис, и алкоголизм, наркоманию, масштабы социального сиротства

и прочее). Но до войны-то жизнестойкость была, она коренилась в живом духовном опыте народа, в вековой народной духовной традиции. И это, несмотря на все испытания и репрессии предвоенных десятилетий, позволило победить врага.

В позитивной психологии жизнестойкость – очень важное и интересное понятие. Сейчас разрабатываются критерии, по которым жизнестойкость даже можно измерить. Исследования в этой области ведет со своими студентами уже упомянутый профессор Дмитрий Леонтьев.

# Целеустремленность

***Целеустремленность*** — это длительная инвестиция своей энергии в творчество, в достижение. Это качество может называться упорством или даже упрямством, в зависимости от того, какими средствами человек пользуется при достижении своей цели. Созидательная сила в человеке огромная. Поэтому ничто не делает его столь сильным в своих стремлениях, как четкое осознание цели и смысла деятельности. Каждый из нас обладает огромным творческим потенциалом, но мы ничего не способны сделать, пока не увидим цели и не устремимся к ее достижению.

Однако эта заложенная в нас сила может быть направлена и на разрушение. Негативные импульсы наших естественных качеств являются печальным следствием повреждения грехом человеческой природы. И здесь кроется возможность подлинной трагедии: человек может не созидать, а разрушать, видя в этом цель и смысл своей жизни. Кровопролитные войны и тоталитарные режимы всегда имеют своим двигателем целеустремленность мстительных и жестоких личностей. И поэтому вне ценностного подхода человек не может ставить перед собой жизненные цели. Парадокс заключается в том, что человек никогда не делает чего-либо ради чистого зла. Только ради «блага», но – особым образом понятого. И иногда такое «субъективное добро» оборачивается для миллионов людей величайшим злом. Никто же из тиранов не говорил: «Я злодей, и поэтому я залью кровью весь мир». Самые безжалостные завоеватели и поработители, уничтожая миллионы людей, верили в то, что они двигают историю к светлому будущему. Опираясь на свои субъективные ценностные суждения, мы можем сформировать лукавую совесть, вырабатывающую в корне ошибочные суждения. Это свойство преподобный Максим Исповедник называл повреждением ума, т. е. системной ошибкой суждения. Искажение человеческой совести в оценке добра и зла может быть чудовищным.

Религиозная традиция – это объективная система ценностей для человека, а Евангелие – безусловный нравственный ориентир и камертон. Но Слово Божье ложится в основание совести, только если и в самом человеке есть внутреннее созвучие, ощущение Живого Бога через свою живую душу. Если этого нет, то и Священное Писание, и церковная традиция могут сделаться только благочестивым прикрытием, которое станет маскировать наши совсем не евангельские цели и смыслы. Причем все это может совершаться неявно для нас самих.

# 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.