

PR. ANDREI LORGUS

Cartea despre fericire

ediția a doua

Traducere din limba rusă
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

DE CE M-AM APUCAT SĂ SCRIU DESPRE FERICIRE?

În loc de prefață

Pentru mine, fericirea nu a fost niciodată scopul și sensul vieții, dar am știut dintotdeauna că ea există – iar acum, îndeplinindu-mi chemarea, ca preot și ca psiholog, vreau să-i ajut pe oameni să fie fericiți. Pur și simplu cred că fiecare om poate să fie fericit – și dacă truda mea va ajuta pe cineva în această privință, ea nu va fi zadarnică.

Nu aveam de gând să scriu despre fericire, fiindcă și așa sunt atâtea cărți pe această temă, încât nu știam la ce bun să mai adaug și eu încă una – dar întrebările despre fericire care mi-au fost puse și la biserică, și la consultații, m-au tulburat. Am realizat că răspunsul creștin la problema fericirii e așteptat de mulți, nu numai de creștini. Oamenii adresează întrebări vitale Bibliei, filosofiei, lui Buddha, stareților, unor gu-

ru, vindecătorilor de tot felul și ghicitoarelor – și aceste întrebări sunt tocmai despre fericire, despre nădejdiile și visările la cele ce duc către fericire: la dragoste, la sănătate, la bunăstare, la conștiința curată și la cunoașterea lumii. Oamenii caută fericirea – sau ceea ce numesc ei fericire. Am realizat că un răspuns pozitiv la problema fericirii poate face ca mulți să adopte o strategie optimistă de viață – și, invers, tăgăduirea fericirii îi duce pe mulți la descurajare, pesimism și depresie. Am realizat că viața duhovnicească atârână de un fir de păr și că acest „fir de păr” este credința în fericire.

Cum se face însă că credința în fericire are asemenea putere? Aceasta nu este, oare, o iluzie? Poate că este, dar sarcina mea e cea de a arăta că a fi fericit poate FIECARE! Fiecare om poate FI fericit! Așa cred eu, și consider că această credință poate fi împărtășită. Pentru mine, asta înseamnă a da mărturie despre ființare.

Această carte este o mărturie despre ființare, care poate fi, pentru mine și pentru voi, fericită, în pofida tuturor aspectelor tragice ale lumii: în pofida bolii, suferinței și morții, a urii, trădării și minciunii. În ea nu veți găsi rețete ale fericirii. În ea nu sunt tehnici sau exerciții ce duc la fericire. Dacă vă interesează fericirea ca obiect ce poate fi aflat, cumpărat, dobândit, meritat, obținut prin

cereri sau prin rugăciuni către Dumnezeu, închi-deți această carte. Dacă sunteți convinși că viața este o tragedie, o „cruce” sau o încercare grea, căreia Făcătorul îl sortește pe orice om, aceasta nu e o carte pentru voi. N-aveți nevoie s-o citiți, n-o să vă pot schimba convingerile.

Dar dacă nădăjduiți „mai presus de nădejde”, cum spun cântările bisericești, că vă așteaptă viața veșnică, fericirea și bucuria, atunci ne vom înțelege.

Toți știu deja totul despre fericire. În marea de cărți de pe piață puteți afla și *Ghid pe etape către fericire*, și *7 secrete ale omului fericit*, și *Degetul Destinului ca cheie a fericirii*, și multe altele. Piața e plină de fericire – iar cererea e mare și setea e arzătoare –, oamenii își doresc cu patimă fericirea! Ei caută și găsesc informație, rețete și tehnici.

Setea de fericire – de unde așa o patimă? Nu cumva fără fericire nu există viață? Nu cumva tocmai fericirea e sensul vieții? Oricât li s-ar părea de ciudat unora, sensul vieții și fericirea sunt concepte apropiate. Mă gândesc chiar că sunt înrudite. Și sensul, și fericirea se nasc în sufletul omului. Sufletul respiră fericire, bucurie. Fără ele pur și simplu se sufocă, suferă amarnic și caută peste tot, cu patimă, fericirea: la rude și la apropiați, la prieteni și cunoscuți, în oraș și la țar-

ră, la casa de vacanță, la mare; o caută în magazine, o caută în religii, în cărți, în psihologie.

Psihologia – o știință atât de tânără, dar totodată și atât de veche (să nu uităm că Platon și Aristotel sunt considerați psihologi) – s-a trezit responsabilă pentru răspunsul „științific” contemporan tuturor celor care întreabă despre fericire. Tocmai psihologia e trasă la răspundere acum. Dacă va găsi „rețeta fericirii”, va fi achitată; dacă n-o va găsi, se va spune că nu e știință, ci curată șarlatanie. Și uite că atunci născocesc psihologia „ghiduri pe etape”, „7 pași” și alte panacee.

Să nu credeți în ele! Această știință nu vă va da vreodată „rețete ale fericirii”. În psihologie nu există o asemenea disciplină, n-au fost create nici institute de cercetare științifică în domeniul fericirii, nici măcar o mică catedră de fericire. Există, ce-i drept, psihologia pozitivă, dar despre ea vom vorbi mai târziu.

Și atunci, ce ne povestesc cărțile despre fericire? Păi, despre faptul că „fericirea este atât de puțină, atât de aproape” (Pușkin, *Evgheni Oneghin*), despre metode, despre sugestie, despre hipnoză, despre condiții. Numai despre sens nu se scrie. Nu se scrie, fiindcă „sensul fericirii” ar distruge orice tehnică. Iar tehnică a fericirii nu există, fiindcă nu este necesară. La ce bun, de pil-

dă, să descrii tehnica ființării, dacă omul nu acceptă această ființare? Dilema lui Hamlet – „a fi sau a nu fi?” – se rezolvă prin efort volitiv, nu prin tehnici. La fel și cu fericirea: a fi fericit este rezultatul luării unei decizii. Dacă decideți că vă permiteți să **fiți** fericiți, nu mai e nevoie de tehnică. Puteți numai „să fiți” ori „să nu fiți”. Aceasta este o decizie, o alegere.

Așadar, de voi depinde să fiți fericiți sau nu. Numai de voi. Și, dacă v-ați hotărât la asta, înseamnă că veți fi fericiți! Dar care este sensul? Sensul fericirii e în valoarea sufletului vostru. Sensul fericirii este în vistieria lăuntrică a inimii, în ființarea nemuritoare. Sensul fericirii întrece cu mult viața pământească a omului. Ca atare, pregătiți-vă să trăiți în această lume fericiți și vreme îndelungată. Toată viața.

Domnul ne lasă în această lume și ne lasă această lume cu tot ce este în ea: bucurie și amărăciune, fericire și tragedie, sănătate și boli, viață și moarte. Totul este viață, și viața este dar. Cine vrea, primește darul cu recunoștință și trăiește. Cine nu vrea, își duce existența așa cum poate.

Iată despre ce e vorba în cartea noastră: despre felul cum, primind toate aspectele vieții – amare și dulci deopotrivă –, putem fi fericiți. Cum ne putem **permite** să fim fericiți? Cum să ne menținem în fericire, nerămânând doar în ceea ce e că-

zut și pământesc, cum să trăim înaintea Feței lui Dumnezeu, cum să umblăm înaintea Veșniciei? Dacă acceptați darul vieții și mulțumiți, puteți fi deja fericiți. Dacă vă deschideți inima înaintea fericirii, ea se va umple de fericire!

Fericirea nu este lucru, nu e o stare care se atinge cu ajutorul alcoolului sau drogurilor. Fericirea nu poate fi considerată simplă trăire. Fericirea este strategia suprafirească a vieții voastre! Fericirea este **cum anume** trăim. Tocmai despre asta vom și vorbi.

Cititorului versat multe lucruri din această carte i se pot părea inacceptabile, opuse propriilor lui vederi – dar căutarea noastră nici nu făgăduiește simplitate și conglăsuire necondiționată. Putem însă reflecta și purta dispute, ne putem argumenta punctul de vedere, care este determinat de tradiție – de cea conștientizată și de cea neconștientizată –, de istoria noastră, de credința noastră; putem înfățișa alegerea căii care ne e pe plac: calea credinței, a dragostei, a vieții – calea lui Hristos, fiindcă *în El era viața, și viața era lumina oamenilor* (In 1, 4).

PSIHOLOGIA POZITIVĂ

Excurs științific în calitate de introducere

Prezumția optimismului

Ați auzit vreodată de psihologia pozitivă? Această orientare se dezvoltă cu destul succes în lumea anglo-saxonă, pe când la noi abia se face cunoștință cu ea – sunt numai câțiva autori care dezvoltă această temă. În ea există o anumită prezumție a optimismului, ea este apropiată gândirii umaniste din psihologie. Tocmai în psihologia pozitivă există credința că omul poate fi fericit, ca să vorbim în limbajul obișnuit.

Psihologia pozitivă a început prin a avea o atitudine critică față de bazele aparent neclintite pe care le puseseră Freud și adepții săi. Corifeii psihanalizei își construiau întreaga teorie a personalității pe suferință, pe complexe, pe nevroze și isterie. Adică psihanaliza e o psihologie care și-l reprezenta pe om prin prisma patologiei. Nu se

poate spune că este o viziune total greșită – ea este numai incompletă, deformată, fiindcă se concentrează exclusiv asupra studierii patologiei.

Spre sfârșitul anilor '50 și începutul anilor '60, în America a apărut altă tendință: savanții au încercat să construiască o psihologie orientată nu spre patologia, ci spre sănătatea omului – dar, cum și era de așteptat, a apărut o problemă foarte serioasă: trebuia ca medicii și psihologii să cadă de acord – ce este, totuși, sănătatea? Medicii știu prea bine ce este boala, dar ce te faci cu normalitatea? În psihiatrie nu există conceptul de „normal”; acesta este foarte relativ și se exprimă, mai degrabă, la modul negativ: normalitatea nu e boală.

La fel reiese însă și în psihologie: personalitatea sănătoasă este o personalitate care nu-i bolnavă. Dar cum să definești la modul afirmativ personalitatea sănătoasă? Și iată că aici începe un domeniu cu totul nou pentru savanți; acesta necesită un instrumentar metodologic care n-a existat încă niciodată. Deocamdată, puțini sunt cei care înțeleg cum ar trebui să cercetăm omul sănătos, motivațiile lui, dificultățile lui, crizele lui, felul în care își alege căile de dezvoltare și așa mai departe... S-a dovedit că lucrul acesta nu este deloc simplu. Pentru studierea bolilor se alocă sume enorme, dar pentru studierea

omului sănătos nu se alocă niciodată bani, din simplul motiv: „De ce să-l ajuți pe omul sănătos, de vreme ce el se descurcă și așa?” Căci toată psihologia este bazată pe conceptul de ajutor. Or, cine are nevoie de ajutor? Evident, omul cu probleme, cu nevroze și cu alte „deviații”. Pe când omul sănătos ce nevoie să aibă de psiholog? Acum cred că e clar cât de dificil îi este psihologiei pozitive (iar noi tocmai despre ea vorbim) să-și croiască drum.

Orientarea spre fericire

Și iată că în ultima jumătate de secol savanții au încercat cumva să sesizeze și să descrie imaginea pozitivă a omului sănătos. S-a lămurit că în această privință avem, desigur, ce să studiem, și acest lucru, în sine, este ceva îmbucurător. Mai întâi de toate, aici se obișnuiește să se considere că ideea fundamentală este orientarea lăuntrică spre fericire, spre bucurie, spre pozitiv, spre succes și așa mai departe. Această orientare, împreună cu senzația de forță interioară, poate fi exprimată prin termenul „prețuire de sine” (*self-value*), așa cum a făcut psihologul american Virginia Satir. Definiția dată de ea a fost considerată drept una reușită, și acum este folosită și dezvoltată în mod activ.

Ea este foarte apropiată de viziunea creștină, fiindcă putem fundamenta acest concept prin cel biblic de „suflet viu”. Cuvintele biblice: *Și s-a făcut omul suflet viu* (Fac. 2, 7) ne dau impuls spre înțelegerea faptului că fiecare om posedă o nesecată sursă de energie, dragoste, libertate și creativitate. Tocmai acesta este torentul puterii care pune în mișcare toate capacitățile și talentele omenești, și ea e de la Dumnezeu. Această teză a gândirii creștine e apropiată de psihologia pozitivă.

E important ca psihologia pozitivă să tindă spre cercetarea nu pur și simplu a omului sănătos, ci a omului ca întreg. Atunci, orice patologie psihică poate fi o „numărătoare inversă” de la psihologia omului sănătos. Științei – inclusiv psihologiei – îi lipsește adeseori imaginea integrală a omului, o imagine care să devină „ideal”, concepție despre felul cum **trebuie să fie** omul. Psihologia clasică n-a cunoscut o astfel de imagine. Aceasta este o psihologie a posibilului, cum spunea profesorul D. Leontiev. Țin să adaug: nu numai a posibilului, ci și a cuvenitului. În aceasta putem vedea o apropiere între psihologie și creștinism.

Nu trebuie să uităm însă vreodată că cercetăm omul, iar omul este o ființă liberă. El, dacă putem spune așa, se alege singur pe sine însuși, adică alege vectorul mișcării sale. Și în acest sens

optimismul și pesimismul sunt strategii dintre care omul alege în mod liber una. Oricare ar fi împrejurările exterioare sau particularitățile în-născute, omul este oricum, în principiu, liber lă-untric. El alege cum să privească binecunoscutul pahar – ca pe unul plin pe jumătate sau ca pe unul deja golit pe jumătate? Ce atitudine să aibă față de sine însuși – una pozitivă sau una negativă? De aceea, orice psihologie am construi noi, trebuie să ținem minte libertatea, căci altfel pierdem omul.