

LBRIS

We know
books

PR. ANDREI LORGUS

Cartea despre fericire

ediția a doua

Traducere din limba rusă
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura
Σοφία

București

tății”, „Teologia limbii și a vorbirii”, „Psihopatologia vieții religioase” ș.a.

Principala orientare a intereselor sale științifice constă în psihologia personalității și psihologia familiei.

Dă consultații psihologice, iar din anul 2010 ține lecții de psihologia familiei pe Internet, pe platforma Webinar.

CUPRINS

De ce m-am apucat să scriu despre fericire?	
În loc de prefață	5
PSIHOLOGIA POZITIVĂ.	
Excurs științific în calitate de introducere	11
Prezumția optimismului	11
Orientarea spre fericire	13
CE ÎNSEAMNĂ VORBELE FRUMOASE?.....	17
Bucurie, satisfacție, mulțumire	17
Vitalitatea	20
Perseverența	21
Categorica sufletului	23
Și, în sfârșit, fericirea	24
MITURILE DESPRE FERICIRE	27
Fericirea va fi cândva.....	27
„Ei, când o să mă îmbogățesc eu...”	29
Cruda istorie cu prințul pe cal alb	30
Fericirea de dincolo de orizont	31
Viața ca „zebră”	32
E timpul să ne maturizăm	33
SUFLETUL A FOST FĂCUT PENTRU FERICIRE .37	
...ca pasărea pentru zbor?	37
Capcana sensurilor false	40
A-ți croi drum către tine însuși	42
Creștinismul fără rețete	44

NU BANII ADUC FERICIREA?	47
<i>Boom-ul consumului: nu ne-am săturat încă</i>	48
Filantropia calculată	51
LIBERTATE ȘI RESPONSABILITATE	53
Ascultarea caricaturală	53
Responsabilitatea e pentru cei viteji	55
Fuga de libertate	58
FERICIREA ȘI DRAGOSTEA	61
Fericirea în dragoste	61
Totul începe cu îndrăgostirea	62
O schiță a dragostei	65
A te îndrăgosti și a-l cunoaște pe celălalt	66
Zona de risc	68
„Fericirea este atunci când ești înțeles”	71
Dragostea șchioapă	73
„Părinte, cununați-ne mai repede”	75
Luna de miere	77
Explozia inconștientului	80
Controlul exploziei	82
Să facem cunoștință iar	84
Gustul amar de după	87
CREATIVITATEA CA STRATEGIE	91
Suntem condamnați la creativitate	91
Complexul „mâinilor rupte”	92
Creativitatea ca proces	95
„Frumusețea va salva lumea”	98
Mănăstirea strâmbă	100
CU TOȚII LUCRĂM	103
Biserica îi cinstește pe cei care zidesc	103
Unde este comoara voastră?	105
Unde să muncească creștinul	107

ZÂMBET, BUCURIE, NEMURIRE	111
Vestea despre nemurire – prin cultură și cosmos	111
Principalul izvor al fericirii – credința în nemurire	114
Așadar, totul are sens?	116
Nu-ți ascunde zâmbetul	117
Rețeta pentru mine însumi	119
FRICA ESTE BIRUITĂ DE ÎNVIERE	123
Frica este biruită de Înviere	123
„O să te pedepsească Doamne-Doamne”	126
„Eu sunt cea mai mare păcătoasă!”	127
În așteptarea vremurilor din urmă	129
Noile frici	131
De ce nu mă tem	133
SUFERINȚELE NU SUNT MAI MARI DECÂT VIAȚA	135
Furtuna emoțională	135
Nesimțirea cea împietrită	137
Nu alegem vremea în care trăim	140
Suferințele nu sunt mai mari ca viața	142
ASCEZA ȘI UMANITATEA	145
Pozitivitatea firească și virtutea suprafirească	145
În locul umanității – spre înălțimile Duhului?	148
Când ascetica e „scoasă în piață”	150
În locul darurilor Duhului – clinica de nevroze	151
MISIUNEA VIEȚII	155
Ideologia supraviețuirii	155
„Viața stăpânește”	158
Fericirea e Paște	161
Notă biografică	163

Redactor: Diana-Cristina Vlad

Coperta: Mona Velciov

Traducerea s-a realizat după originalul în limba rusă:
Andrei Lorgus, *Kniga o scestie*, ed. Nikea, Moscova, 2014.

© Nikea Publishing House

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LORGUS, ANDREI

Cartea despre fericire / pr. Andrei Lorgus; trad. din lb. rusă:
Adrian Tănăsescu-Vlas – ed. a 2-a – București: Editura Sophia, 2026
ISBN 978-630-346-112-0

I. Tănăsescu-Vlas, Adrian (trad.)

159.9

2

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 nădărduiți „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 țara

LIBRIS | We know books
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 cu puțință, 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 înnașcute, omul este oricum, în principiu, liber lăuntric. 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.

CE ÎNSEAMNĂ VORBELE FRUMOASE?

Înainte de a vorbi despre acest fenomen știut de toți și totodată extrem de enigmatic care este fericirea, trebuie să cădem de acord asupra conceptelor care vor fi folosite în această carte și care par evidente. Nu este însă totul atât de simplu...

Bucurie, satisfacție, mulțumire

Iată, de pildă, lucruri atât de cunoscute tuturor, cum ar fi **satisfacția** și **bucuria**, sunt adeseori puse alături, considerate sinonime, confundate. Or, satisfacția poate fi lipsită de bucurie. Dacă suntem atenți la noi înșine, știm că lucruri de acest gen se întâmplă destul de des. **Bucuria** e o stare lăuntrică, ea este generată în sufletul nostru. Bucuria poate exista în afara oricărei surse de satisfacție, dar poate, bineînțeles, și s-o înso-

tească pe aceasta din urmă. Atunci când sentimentele acestea două se îmbină, înseamnă că însăși personalitatea omului înduhovnicește satisfacția pe care o primește.

De pildă, găsindu-ne la o masă festivă, putem îmbina plăcerea de felurite nuanțe gustative cu senzația de frățietate, cu rugăciunea, cu toasturile și cântecele – și atunci ne bucurăm cu adevărat. Auzim în poruncile evanghelice ale Fericirilor cuvintele: *Bucurați-vă și vă veseliți* (Mt. 5, 12), care îl cheamă pe om să înduhovnicească până și lucrurile cele mai simple și obișnuite. Noi putem înduhovnici mâncatul, plimbările prin pădure, joaca cu copilul, sexul, putem înduhovnici privitul fețelor oamenilor, putem înduhovnici munca – chiar și pe cea grea ori silită. Cu alte cuvinte, bucuria provine din adâncul inimii omenești și e legată în mod direct nu de stimuli externi, ci de sufletul fără moarte și de prezența lui Dumnezeu în el. Pe când satisfacția provine din stimuli externi personalității umane.

Chemând: *Totdeauna bucurați-vă!* (I Tes. 5, 16), Apostolul Pavel nu vrea nicidecum să spună: „Totdeauna găsiți satisfacție.” Nu: el ne cheamă să înduhovnicim literalmente tot ce ni se întâmplă, să învățăm să ne bucurăm de orice eveniment, inclusiv de cele care nu aduc nici o satisfacție – deoarece căutarea stării de bucurie este

act de creație lăuntrică, este descoperire în tine însuși a unei stări duhovnicești. Termenul „bucurie” este profund interpretat în antropologia ortodoxă și, prin urmare, fără el nu se poate discuta nici psihologia ortodoxă.

Mulțumirea este un concept apropiat de bucurie, legat tot de sistemul valorilor lăuntrice ale omului, nu de al celor externe. Satisfacția este rezultatul satisfacerii necesităților: fiziologie, psihologie, duhovnicești. Și mulțumirea apare în condițiile trăirii unui rezultat – iar rezultatul respectiv este cel mai frecvent unul nematerial, care nu este evident unui observator din afară. Mulțumirea poate să apară acolo unde, în general, nu s-a petrecut nimic „constructiv”. Oricât ar părea de ciudat, omul o poate simți chiar și în împrejurări profund tragice. Eu am văzut mulțumire pe chipurile oamenilor după moartea cuiva apropiat pe care îl îngrijiseră multă vreme, văzând zilnic chinurile provocate acestuia de o boală gravă – și când suferindul a dobândit în sfârșit odihnă, apropiații lui trăiau, într-adevăr, o anumită mulțumire de pe urma faptului că el a scăpat de boală. Mulțumirea își găsește un loc legitim chiar și în asemenea împrejurări paradoxale.

Însă, desigur, satisfacția este și o componentă a succesului exterior. Satisfacția cu procesul de creație, cu felul în care te realizezi ca persoană și îți