

СВЯЩЕННИК
АНДРЕЙ ЛОРГУС
ПСИХОЛОГ

Книга о Счастье

никеяю

ЮЕ БОГОСЛОВИЕ ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПОПУЛЯРНОЕ БОГОСЛОВИЕ ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ПОИ

Андрей Лоргус

Книга о счастье

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6504669

*Книга о счастье./ Лоргус Андрей, протоиерей: Никея; V 1.0 by prussol; 2014
ISBN 978-5-91761-265-2*

Аннотация

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.

Содержание

Протоиерей Андрей Лоргус	4
Почему я взялся писать о счастье?	5
Позитивная психология	7
Презумпция оптимизма	7
Установка на счастье	8
Что означают красивые слова?	9
Радость, удовольствие, удовлетворенность	10
Жизнестойкость	11
Целеустремленность	12
Категория души	13
И наконец – счастье	14
Мифы о счастье	15
Счастье будет когда-то...	16
Вот когда я разбогатею...	17
Жестокая история про алые паруса	18
Счастье за горизонтом	19
Жизнь как зебра	20
Пора взрослеть	21
Душа создана для счастья	22
...как птица для полета?	22
Ловушка ложных смыслов	24
Пробиться к себе	25
Христианство без рецептов	26
Не в деньгах ли счастье?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

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 пойдем 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 Лицом Божиим, 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 упокое, 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 выносил, 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.

Категория души

Каждый человек есть свободная личность, и его душа является неисчерпаемым источником радости, силы и творчества. Эти возможности – плод творческого акта, творения. Бог каждого человека украсил великим даром – *бессмертной живой душой*, а значит, неисчерпаемым источником, который есть в каждом из нас. Но почему одни люди ощущают его и им наслаждаются, а другие не чувствуют в себе вообще ничего? Видимо, дело в контакте со своим внутренним миром: у одних людей сохраняется связь с живой душой, а у других – нет. Они ее теряют. В норме каждый ребенок рождается с ощущением этого мощного потока жизни. Дети радуются непринужденно и совершенно безоценочно, но с годами эта естественная способность слабеет и утрачивается. Наступает более сложная жизнь, вносящая во внутренний мир взрослеющего человека различные потрясения со множеством социальных, интеллектуальных и эмоциональных ограничений. И бывает так, что человек утрачивает доступ к своей собственной душе практически на 90–95 %. Но не существует, думаю, людей, сознание которых не подпитывает хотя бы тоненький ручеек, сохранившийся от этого живительного потока.

И мы настаиваем на том, что христианская психология помогает в своей практике человеку вернуться к этому неисчерпаемому источнику радости и силы. Этот путь – покаяние и исцеление. Этот путь – терапия как возврат к жизни, возврат к основе своей личности, т. е. к своей бессмертной душе. И христианская психология активно работает с категорией души, а психология светская, которая ранее с ней распрощалась, сейчас, в некоторых своих направлениях, пытается вернуть ее в свое концептуальное поле.

Говоря о переживании счастья, следует отметить, что все, что мы упоминали: удовольствие, радость, удовлетворение, жизнестойкость, целеустремленность и ощущение смысла жизни, – все это со счастьем связано неразрывно. Но в то же время ни каждое явление само по себе, ни все они вместе взятые счастья еще не определяют.

И наконец – счастье

Счастье — это, конечно, не научный термин. Мы не найдем ни одной классической психологической работы по такому термину. И в этом для позитивной психологии есть большая трудность.

Если говорить о счастье с точки зрения эмоций, то счастье, так же как и горе, это пиковые эмоциональные состояния. Они очень трудны для исследования, потому что они, во-первых, плохо вербализуются, а во-вторых, краткосрочны. Но мы можем говорить, что в пиковых переживаниях человек обладает огромной силой. В отличие от счастья, горе психологам хорошо известно: мы привыкли иметь с этим дело, мы понимаем, что в горе человек может обнаружить в себе особую духовно-нравственную силу, которая либо его ломает, либо сделает еще более сильным. Мы не должны забывать о свободном выборе человека — в какую сторону он эту силу направит.

Когда человек счастлив, в нем тоже включается огромный ресурс, который можно использовать для созидания. Например, счастье любви побуждает человека создавать семью, строить дом, рожать детей и их воспитывать. Если посмотреть на это с точки зрения затрат ресурсов, это близко к подвигу... Но обязательно надо иметь в виду, что счастье порой воспринимается как такое аффективное состояние, когда от избытка эмоций человек теряет адекватность. И это — нормально, просто надо это иметь в виду. Мы же не можем рассматривать жизнь как полностью состоящую из счастья. Счастье — это пик, вершина, и такое сравнение показывает, что счастье человеку необходимо, как необходимо иногда подниматься на гору затем, чтобы видеть дальше. Счастье позволяет увидеть свою жизнь в максимальном масштабе, как бы с высоты птичьего полета, увидеть всю ее красоту и значимость и помнить этот образ, обнять его духом и разумом. Это позволяет по-новому относиться ко всем своим житейским заботам, переживаниям, страданиям, неудачам, успехам. Вот поэтому роль счастья в жизни человека чрезвычайно велика.

Христианин сказал бы, что счастье — это ощущение полноты жизни, и в этом созерцании Бога и Его любви человек не ограничен. И, как говорят святые отцы, в этом ощущении человек не знает меры, так что никакие страдания, телесные или духовные, уже не могут оторвать его от внутреннего блаженства созерцания Божества и созерцания собственного бытия и чуда жизни. Мы можем им верить, потому что их свидетельство основано на опыте.

Мифы о счастье

Если присмотреться к мифам о счастье (а мы во многом опираемся именно на мифы, не осознавая этого), то в них очень много детскости, юношеских и девичьих мечтаний.

Счастье будет когда-то...

Прежде всего, мифология счастья всегда обращена в будущее. Вот я вырасту и куплю себе машину; когда я буду большим, сам заведу собаку; стану взрослым – и буду свободным, – для ребенка такая идеализация будущего естественна. Взрослым это тоже знакомо, но бывает, что для них место идеального будущего занимает идеализированное прошлое: вот раньше все было лучше... Выходит, такая мифологизация приводит к тому, что мы утрачиваем настоящее, ведь счастье – это будет (или было) когда-то, не сейчас.

Психология здорового сознания предлагает совершенно противоположный тезис, который можно сформулировать буквально в двух словах: здесь и сейчас. А в православной аскетике этот принцип связан с понятием трезвения: это собранность и четкая соотнесенность с моментом, который я сейчас переживаю. Многие праведники предупреждали о вреде пустых мечтаний, например, святители Игнатий Брянчанинов, Феофан Затворник, преподобный Силуан Афонский. Митрополит Сурожский Антоний, отец Александр Мень об этом много говорили. Отец Александр

очень любил песню: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется "жизнь"». Философия Хайдеггера знает этот принцип. Это кажется очевидным: ни в каком другом времени жить нельзя, можно жить только в настоящем. Но оказывается, что практически это очень сложно осуществить. Конечно, не всегда это возможно. Бывает, что трагедия, горе, боль, одиночество захлестывают человека, и он не может сказать, что счастлив в это самое мгновение. Но когда проходит какое-то время и напряжение стихает, можно вновь обрести состояние «здесь и сейчас», вернуться в настоящее время.

В одной американской книжке я прочел замечательное наблюдение и удивился, почему это раньше не бросилось мне в глаза? В английском языке настоящее время называется *present*. Но это же слово мы переводим как «дар, подарок». Понимаете? Каждый день, каждое мгновение, в котором мы в данный момент находимся, – это дар, это потенциальная возможность счастья.

Вот когда я разбогатею...

Второй распространенный миф о счастье заключается в ожидании особого порога, этапа, за которым все будет хорошо. Это миф о богатстве, многим знакомый: вот заработаю миллион – и тогда... Или миф об особом статусе, или условии: например, когда я женюсь (или разведусь), или когда я буду кандидатом наук, или когда я стану начальником, или когда у меня будет собственная квартира и т. д. – условия могут быть любые, но главное, что дальше, за этим перевалом, будет сплошное счастье.

Мы погружаемся в этот миф, не ведая, что периода, когда все абсолютно хорошо, не может быть никогда, просто «по определению».

Такое ожидание особо благоприятных обстоятельств, эта постоянно отодвигающаяся реальность отнюдь не безобидна: она ведет к жестокому разочарованию, а иногда еще и к пустой жизни, которая вся оказывается одним сплошным ожиданием чего-то. Мы не живем в этот момент, здесь и сейчас, мы не занимаемся своей карьерой, мы не строим всерьез отношений в своей семье. И выходит, что миф о счастье приносит много несчастья: какой-то внешний импульс, событие – и человек погружается в разочарование, убеждается в том, что больше ждать бессмысленно, счастья не будет. И в этот момент ломается его жизнь. Иногда так жестоко, что человек заболевает и умирает.

Чем отличаются конкретные цели от мечтаний? Мечты, как правило, приобретаются в детстве или в юности, они инфантильны. Мечтания никогда не могут быть реализованы зрелым человеком, просто потому, что в мечтах нет знания о себе. Ведь знать себя может только зрелый человек. И дело не только в том, чтобы дожить до условно зрелого возраста (например, до 30 лет). Конечно, не помешает образование и хоть немножко опыта. Но надо еще созреть психологически, а это означает в том числе – похоронить все свои мифы и мечты. И лучше сделать это самому, при переходе от юности к зрелости, чем тащить их с собою всю жизнь. Расставаться с мечтами больно. Но это духовно полезнее, чем разочарование.

Жестокая история про алые паруса

Другая сторона того же опасного мифа для неповзрослевшего сознания – мечта о добром волшебнике: есть кто-то, кто может сделать меня счастливым. Для девушки это может быть принц на белом коне, для взрослого мужчины – какой-нибудь дядюшка с наследством или покровитель, который даст ему хорошую работу... Повесть А. Грина «Алые паруса» – замечательная иллюстрация этого мифа. Эта история всегда воспринимается как романтическая, возвышенная и прекрасная. Но если представить себе современный вариант этого мифа, история покажется очень страшной и даже жестокой: девушка мечтает о принце – и вот появляется белый «мерседес», оттуда выходит молодой человек, приглашает ее на заднее сиденье... И все, больше их никто не видел. Разве это не катастрофа, даже если не думать о криминальных последствиях, даже если они сказочным образом полюбили друг друга с первого взгляда? Ведь для того, чтобы наладить отношения, требуется большущая работа. Какое уж там может быть счастье? Берусь утверждать, что «Алые паруса» страшны именно тем, что очень легко воспользоваться мечтой девушки и обманом увлечь в неизвестность. И барышня не задаст ни единого вопроса. Боюсь, что эта история сейчас, как и в давние времена, повторяется с девушками очень часто. Романтические мечтания должны настораживать.

Таким образом, миф о добром волшебнике заключается в том, что у человека всегда есть некий внешний источник его счастья. А наша главная духовная задача – научить людей перенести эту точку внимания, точку осознания себя внутрь, потому что источником счастья является собственная душа человека.

Счастье за горизонтом

Миф об «отложенном» счастье может касаться как времени, так и пространства. Например, если здесь живется плохо, можно отправиться за счастьем за границу. Вот эмигрирую, думает наш соотечественник, и там буду жить спокойной и счастливой жизнью. К сожалению, этот опасный миф многих людей просто уничтожил. Считать «заграницу» раем может только человек, который ничего не знает о том, как страдает и болеет иммигрант, какую он переживает ностальгию, как трудно ему прижиться на чужбине... Это все равно как человек, который курит и не знает, что такое рак легких. Тот, кто предупрежден, кто готов к испытаниям, может быть счастлив. А тот, кто пребывает в «розовом неведении», столкнется с огромными проблемами.

Бывает еще миф о мифе – мечты о золотом веке. Например, в русской духовности есть такой миф о «Святой Руси» – некоем царстве, которое всплывет из озера или, наоборот, погрузится в воды, как град Китеж. Это такой заповедный кусочек пространства, как бы Небесный Иерусалим, где Господь уже навел порядок, где нет зла. С догматической точки зрения такое представление о Святой Руси – просто ересь, потому что нет такого места на земле, где нет зла. А добро начинается только там, где трудится человек, трудится духовно и физически.

Жизнь как зебра

Есть еще одна составляющая мифологии счастья: представление о том, что жизнь – это путь, выложенный черно-белыми клеточками, т. е. она достаточно равномерно наполнена как трагедиями, так и радостями. Мы утешаем друга, попавшего в трудную ситуацию: «Это ты попал в черную полосу. Переждешь – скоро будет белая». Но жизнь как зебра – это ведь тоже идеализация, потому что нет ни абсолютно черных, ни ослепительно белых полос. В жизни есть все: что-то бывает хорошо, что-то бывает плохо, что-то – лучше, а что-то – похуже. Например, в одной семье бабушка умерла, но внук родился – горе потери и счастье обретения переплетаются друг с другом.

А миф о счастье предлагает человеку сплошное наслаждение жизнью. Но так тоже не бывает, потому что жизнь – это не наслаждение. В жизни много радости, много счастья, но не стоит путать это с наслаждением – чувственным удовольствием от определенных ощущений. Радость гораздо многообразнее, многосложнее. Радость – это когда человек что-то делает, причем делает с напряжением, иногда, может быть, даже и с болью, когда человек творит и испытывает при этом духовную радость. А ведь можно получать удовольствие и не быть радостным...

Пора взрослеть

Зачем нам вообще говорить о мифологии счастья? Что вредного в том, что человек стремится достичь условий, при которых счастье наконец появится в его жизни? Увы, многие всю жизнь, осознанно или неосознанно, работают на это призрачное ожидание невозможного.

В противовес этим мифам, с христианской точки зрения, мы говорим о духовной и психологической зрелости, которая включает в себя такую важную характеристику личности, как реализм. Здоровый реализм, в отличие от романтики, имеет дело только с тем, что есть. Подлинный реализм учитывает все ресурсы и потенциалы, которые человек имеет. И психологическая работа должна быть направлена на то, чтобы помочь человеку выявить свои ресурсы, увидеть их, понять, что он достаточно состоятелен, чтобы реализовать свои самые смелые проекты.

Еще одна сторона реализма, на которую обращает внимание психолог: он помогает человеку научиться ценить сегодняшний день. Реальность – она самая плодотворная, самая ценная, хотя бы по одному только простому соображению: здесь и сейчас я способен действовать. Ни в прошлом, ни в будущем я действовать не могу. Ведь будущего еще нет, прошлого уже нет, хотя есть опыт, память и знания о прошлом...

Путь зрелости, путь взросления – это и есть, может быть, одна из самых первых, самых важных духовных задач человеческой личности. Потому что только реализм, жизнь здесь и сейчас открывает перед человеком возможность получить, во-первых, удовлетворение от того, что он делает, а во-вторых, получить знания, опыт о тех дарованиях, которые ему даны, порадоваться своим свершениям, поблагодарить Бога, сорадоваться с другими. Реализм дает человеку возможность любить. Вот это и есть почва для счастья. Она существует только здесь и сейчас,

она никогда не существует в будущем. Духовный вектор человека – все время оставаться в реальности, не пускать себя мысленно за ее пределы.

Таким образом, если мы все мифы о счастье выявим, а потом отбросим, обнаружится, что выход – посередине: не одно сплошное наслаждение, и не только трагедия, и не бесконечное чередование этих полярных состояний. Я бы определил счастье как деятельную радость, т. е. не получение чего-либо, а созидание, строительство своего состояния, своей радости. Если бы можно было сказать по-русски «деятельность по радованию», то вот это и есть счастье.

Душа создана для счастья

...как птица для полета?

Широко распространено убеждение в том, что человек изначально стремится к счастью. «Человек рожден для счастья, как птица для полета» – эта цитата из рассказа В.Г. Короленко в советское время превратилась в популярный слоган, все его знали. И сейчас, кого ни спроси, скажут, что человек всегда стремится к добру, что его базовые желания не могут быть направлены во зло себе. И это несмотря на то, что во все времена было известно, как много зла делает себе человек.

Достоевский открыл совершенно другого человека, который тяготеет к собственному уничтожению, к собственному проклятию, он стремится причинить себе зло. Может быть, это и есть главное открытие Достоевского, за которое его очень ценят, особенно на Западе. Там это показалось интересным: ведь русский писатель обнаружил это за пятьдесят лет до Фрейда! Почему некоторые люди направлены ко злу? Это уже другой вопрос, но факт, что называется, остается фактом.

Сегодня, в XXI веке, можно лишь вновь подтвердить это открытие: мы нередко встречаем людей, которые вовсе не стремятся к счастью. Они либо стараются выбрать из двух зол наименьшее (но это, согласитесь, трудно назвать стремлением к благу, скорее, это только своеобразная экзистенциальная позиция, в которой даже понятия добра и блага могут быть размыты); либо, в бессознательной глубине, не считают себя вправе быть счастливыми.

Например, один человек пришел ко мне посоветоваться по поводу своих супружеских проблем. Он долго рассказывал о том, как ему трудно наладить отношения с женой, как он старается это сделать, ему очень хочется, чтобы они были счастливы. И когда я спросил: «Чего же вы хотите?», он сказал: «Я хочу быть счастливым с ней». А потом, буквально через две минуты, говорит: «Но если бы я мог, я бы ни одной минуты с ней не остался». Это пример крайнего противоречия себе, своей жизни. Оказывается, в человеке может скрываться глубинное, многоуровневое отрицание себя, своего счастья, отрицание любви. Именно этого «человека из подполья» Достоевский и открыл.

Но, казалось бы, что тут нового? Конечно, вся бездонность человеческого падения была хорошо известна еще древнему миру. Открытие заключается в том, что христианский мир очень долго жил в прямолинейном понимании, что человек сотворен Богом и поэтому он хорош, что называется, «по определению». Но на пути его к счастью, к Богу стоит грех, страсти, преступление. Стоит только убрать все это, расчистить дорогу – и... Только сделать это крайне трудно. А на практике выходит, что «путь к Богу» ведет человека, если он не хочет «расчищать» дорогу к своему счастью, в обратном направлении. Это не может не угнетать, и со времени Достоевского и Фрейда никто столь же убедительно не доказал обратного.

Никто, кроме Христа в Евангелии! Именно в Святом Евангелии стремление человека к счастью, к радости и к Богу раскрывается более чем убедительно, во всей полноте. Но Евангелие сейчас чаще понимается, к сожалению, не как открытие Воскресения, а скорее как открытие того же фрейдовского ада. Многие христиане видят в Евангелии в первую очередь свидетельство греховной безнадежности человека, а вовсе не свидетельство безграничной любви Бога к нам и того, как хорошо человеку быть вместе с Христом. И мне часто приходится встречать и у своих братьев-священников, и у православных мирян такое доминирующее понимание, что главная цель христиан – это поиск в себе греха, страстей и покаяние. Но покаяние не как путь «жизни преизбыточествующей», а как цель, далее никуда не ведущая. Выходит, человек принимает крещение, участвует в таинствах, но нового рождения не

происходит, тяга к греху не просто остается, но неосознанно с ней даже и расставаться не хочется.

Ловушка ложных смыслов

В глубине каждого движения человека есть стремление к своему благу, пусть и криво понимаемому, и оно обладает максимальной устойчивостью и силой. Например, если человек любит поесть, он может говорить: «Да, я пошусь, я стараюсь ограничивать себя», но даже посты могут лишь усиливать предвкушение праздничного стола, он только об этом будет думать в период воздержания. Человек, который испытывал сильное вожделение к женщинам, может в течение всей жизни сохранять этот внутренний мотив в своих решениях и поступках, даже не задумываясь об этом. Некоторые и в Церкви завуалированно продолжают поиски самоутверждения за счет других людей, внутреннее движение к власти или деньгам. Несомненно, это все страстные стремления, но они продиктованы какими-то глубинными смыслами, и открыть эти глубинные смыслы – вот задача христианской психологии. Сделать их очевидными и, с одной стороны, показать ошибочность этих смыслов, а стало быть, и рождающихся от них стремлений (если это возможно), а с другой стороны – помочь использовать силу этого стремления, но только развернуть ее в другую сторону, дать возможность ее аккумулировать и направить к личностному созиданию, а не к разрушению.

Важная задача психолога – показать, что это не стремление к саморазрушению, к греху как таковому, а желание мнимо понимаемого блага, которое оборачивается грехом. Это своеобразная западня, ловушка, но человек все время в нее попадает. Главное тут – понять, в чем суть. Это и есть корень страсти. Еще Дионисий Ареопагит и Максим Исповедник писали, что энергия у человека одна, и она дана Богом. Эта единая энергия движет человеком во всех его поступках, некоторые из них являются грехами. В этом случае получается, что Богом данная энергия направлена не в ту сторону. Движение превращается в чудовищно запутанный клубок: можно тянуть за нитку, но непонятно, куда эта нитка ведет, что я вытяну. Например, мне кажется, что я тяну за добро, а получается обратный результат. То есть вообще-то я хочу быть примерным, но в результате почему-то напиваюсь. Точно также и иной шизофреник – он хочет подружиться с людьми, но пугает их своими гримасами и выходками, своими словами. И истерик – стремится к активному общению с людьми, хочет поделиться радостью, а в результате у него получаются претензии, слезы и крики...

Пробиться к себе

Может ли человек, участвуя в церковной жизни, приобщаясь Святых Христовых Тайн, направить ту энергию, которая у него расходуется на страсти, в благую сторону? Конечно может. Есть люди, которые обладают такой искренностью, такой решимостью, такой неуклонной волей к нахождению своего подлинного «я», своего подлинного стремления, что они этого добиваются без какой-либо помощи психологов. Но путь этот очень долгий и трудный.

У меня перед глазами один яркий пример: я вспоминаю женщину, которая яростно искала в себе правду. Но на этом пути, который занял тридцать лет, до самой смерти, было множество заблуждений и ложных масок. Она прошла и крайности неопитства, и период начетничества и фарисейства. Но в конце концов все это просто «отшелушилось», и осталась чистая любовь – полная, абсолютно всепобеждающая. И мне кажется, что это настоящее счастье – все-таки прийти к победе через боль и ошибки. Потому что, сколько бы заблуждений она ни допустила на своем духовном пути, самое главное состоит в том, что в совершенной любви растаяли все ее прежние ложные смыслы, а вместе с ними – и постоянно меняющиеся идеологии, взгляды и установки.

Она была кинорежиссером и сценаристом. Помню, как уже на смертном одре она спорила про какое-то кино. Зная о том, что проживает свои последние дни, она как полноправный участник полемики живо отстаивала свою позицию. Неважно, о каком именно фильме шла речь, но прекрасно помню звучащую в ее словах жажду быть услышанной, поделиться своим опытом с нами напоследок. Любовь режиссера или писателя к своему герою – такова была тема разговора. «Да нет же, вы не понимаете! – буквально кричала она нам. – Ну неужели вы действительно не понимаете, что главное в этом и вот в том!»

И я убежден, что пробиться к себе всегда возможно, сколько бы наслоений ни опутывало сознание человека. Это бывает невозможным только в том случае, если человек ничего не хочет делать сам, а ждет решения откуда-то снаружи: что его убедят, приведут, что-то ему объяснят, покажут, как надо поступать, чтобы не ошибаться. Меня всегда настораживает, когда на исповеди у священника просят: «Скажите, а как правильно?» Это желание получить готовый короткий путь. Как если бы человек сказал врачу: «Я не хочу разбираться в анатомии и физиологии, в причинах болезни. Менять свой образ жизни я тоже не собираюсь. Вы мне только рецепт дайте и скажите, какое из лекарств лучше. Я не пожалею денег и куплю самое дорогое, только чтобы оно действовало».

Христианство без рецептов

На пути к Христу такой подход не действует. В христианстве не существует рецептов. И «стандартная» духовная практика, описанная в учебниках для воскресной школы, в жизни не действует. Есть отдельный человек – и есть Бог, к которому этот человек может двигаться или, напротив, удаляться. И движение зависит от его личной духовной жизни, основанной на свободных и ответственных решениях. А все, что предлагает Церковь, это не готовые рецепты, а вспомогательные средства.

На этом пути есть и определенный внутренний оценочный критерий, он дан апостолом Павлом, который заповедовал христианам: «Всегда радуйтесь». Речь, конечно, идет о радости, которая не связана с внешними удовольствиями, но генерируется изнутри. Что же мешает нам ощущать эту радость? Греховность внутренних установок. И если человек искренне молится, исповедуется, причащается, то личные духовные усилия и церковные таинства открывают ему дверку в радость пребывания с Богом. Если же этого в себе человек не ощущает, возможно, благодатные средства, предлагаемые Церковью, используются им не по назначению.

Церковь справедливо уподобляют духовной лечебнице, но, продолжая это сравнение, важно не только в больнице полежать. Главное – выйти из лечебницы здоровым и радостным. Если люди приходят в Церковь и застревают в положении лежачего больного, не желающего встать с койки и слезть с капельницы, это весьма печально: человек в Церкви, но он не готов к встрече с Господом.

Святые отцы указали нам вектор – стать образом и подобием Божиим в полном смысле слова. Обрести свободу, способность творчества, созидательности, мужества, любви – вот это как раз то, о чем преподобный Серафим говорил, что это и есть дары Святого Духа, которые помогают человеку в его стремлении к цельности. К этому должен вести духовный путь. На каждом этапе этого пути дай нам Бог приобретать частичку свободы, любви, мудрости, творчества и смирения. Это и называется духовная жизнь. И можно сказать, что человек, настроенный на созидание в себе образа Божьего, – это и есть счастливый человек.

Не в деньгах ли счастье?

Одним из самых распространенных заблуждений является миф о том, что счастье – в деньгах. Это, конечно, неправда, и многие это знают по опыту. Но разоблачающие этот миф часто осуждают и так называемое общество потребления, в котором ведущим мотивом созидательной деятельности является прибыль и личное обогащение.

Осуждение «общества потребления» – это сейчас общее место в традиционалистской риторике. Говорят об этом как о признаке приближения Антихриста, когда не остается никаких духовных и культурных интересов, а все сосредотачивается только на материальном насыщении. Но что стоит за идеей потребления для постсоветского человека?

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.