

**Тема: О мысленных разговорах (внутренних диалогах),
как видах страстных помыслов. Ч. 2. О трех видах повторений
в мысленных разговорах. Гл.3. О помыслах-повторах фраз из
реального общения, как виде помыслов мысленных
разговоров
(начало)**

Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах.....	2
Глава 3. О помыслах-повторах фраз из реального общения, как виде помыслов мысленных разговоров («разговор после разговора»)	3
ВВЕДЕНИЕ о понятии «помысел-повтор»	5
О разных определениях понятия «повтор».....	5
Какие повторения НЕ относятся к помыслам по типу «повтор».....	7
1. Помыслы по типу «пластинка»	7
2. Помыслы навязчивые	9
3. Повторение, как цитирование чьих-то фраз.....	11
После реального разговора происходит мысленный «разговор после разговора», состоящий из «повторов», «придумок» и суждений.....	12
Раздел 3.1. О ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПОСТРОЕНИЯ ПОМЫСЛОВ- ПОВТОРОВ	15
Повторы могут четко осознаваться или не осознаваться	17
Повторять реально сказанные фразы можно в любом месте, в любое время и при любом внутреннем состоянии	18
Повторы, как невольные воспроизведения	20
Повторяются свои и чужие реальные фразы, а также свои мысли.....	20
Повторы одних фраз бывают одноразовыми и многократными	22
О первичных повторах, которые могут быть сиюминутными и отложенными.....	23
О передаче интонаций при внутренних и внешних повторах.....	25
О точности повторов	26
Мысленный разговор на какую-то тему может начаться с любой фразы/слова/ситуации	27
«Повтор» может появиться в мыслях через ассоциации	28
Повторы бывают после любого позитивного и негативного общения, и в зависимости от этого «повторы» будут «приятными» или «неприятными».....	30
Раздел 3.2. О ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛАХ И МЕХАНИЗМАХ ОБРАЗОВАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ ПОМЫСЛОВ-ПОВТОРОВ	33
3.2.1. ПРИ «ПОВТОРЕ» ДЕЙСТВУЮТ ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА – ПАМЯТЬ И ВОООБРАЖЕНИЕ	35
Что говорится об образной памяти и воображении у исследователей.....	38
Что говорится о естественной работе памяти и воображения святыми отцами	41
О произвольном и непроизвольном воспроизведении помыслов-повторов.....	44
3.2.1.1. Христианское подвижническое учение о памяти и воображении.....	46
У грешного человека память и воображение «больны»	47
Об ассоциациях в поучениях святых отцов	51
Грех и страсти имеют свое отпечатление во внутреннем человеке	52
Через память и воображение действуют бесы	54
3.2.2. «ПОВТОРЫ» КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАССУЖДЕНИЙ И ОСМЫСЛЕНИЙ ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ	56
3.2.2.1. О мнении/оценки и реплицировании при восприятии речи	58

О внутренней активности при общении	58
О понятии «реплицирование»	61
Основные особенности реплицирования	63
3.2.2.2. О двух видах повторов в «разговоре после разговора» с точки зрения их целесообразности и продуктивности.....	67
Наличие оценочных и рассуждающих мыслей при «разговоре после разговора» может создавать впечатление значимости и нужности прокручиваемых диалогов ...	68
Повторы могут быть продуктивными и нужными	70
Повторы могут быть пустыми, ненужными/бесплодными	74
Краткий вывод о повторах и мышлении	76
3.2.3. ПРИ ВОСПРИЯТИИ И «ПОВТОРЕ» ДЕЙСТВУЮТ ЭМОЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ.....	79
О «переживании», в состав которого входят «повторы».....	80
Память преимущественно запоминает то, что впечатлило, и затем это воспроизводится	82
Эмоции и чувства появляются посредством образов, представлений и мыслей	83

Часть 2. О трех видах повторений в мысленных разговорах.

Во второй части нашей темы о помыслах мы рассматриваем мысленные разговоры, суть которых – повторения в разных видах. Мы уже рассмотрели помыслы из этой группы: по типу «пластинки» (гл.1) и «навязчивые» (гл.2). И настало время рассмотреть последний вид помыслов-повторений, который составитель обозначил как «повторы», и это - повторение тех или иных фраз из реального разговора, который был только что или недавно.

И вновь отмечаем, что то, что будет указано далее, очень важно знать тому, кто желает научиться трезвению над своими мыслями/помышляющему трезвению, или тому, кто желает углубить навык уже имеющегося у него трезвения. Составитель надеется, что такое подробное изложение даст возможность и неупражненному человеку увидеть/очнуться/заметить подобные помыслы после реального общения и не увлекаться ими (т.е. как можно раньше делать «стоп» мысленным диалогам), а также это поможет различению помыслов и брани с ними.

Если же этот материал будет читать человек, который не настроен на познание себя и своей греховности, а значит и своих мыслей, для того, чтобы научиться бороться со своими

страстными помыслами и стать внутренне чище, то эти вопросы могут вызвать у него скуку и непонимание: зачем так подробно об этом говорить.... И вообще о таких людях говорится, например, так:

Исихий Иерусалимский (К Феодулу..., 69): «Неумеющий шествовать духовным путем, не заботится о страстных помышлениях (т.е. не гонит их от себя), но все занят бывает только телом, или чревоугодничает и распутничает, или опечаливается, гневается и злопамятствует, и чрез то омрачает ум...».

А у кого навык трезвения над собой силен, тому, конечно, этот материал уже не нужен, т.к. это ему хорошо известно, и он постоянно видит это в своих мыслях, знает все эти формулы построения и их особенности, и понимает, что они значат.

Также отметим, что вначале этой главы будет представлено мало поучений святых отцов, и это только потому, что они много говорили о качестве помыслов (от каких страстей происходят), а о построении и разных нюансах намного меньше. И это не потому, что это неважные вопросы, а потому что у них было развито внутреннее трезвение, которое дало им опытное знание, о котором не было надобности уже так подробно говорить. А нам, духовным младенцам, надо говорить подробно для того, чтобы научить нас помышляющему трезвению.

Глава 3. О помыслах-повторах фраз из реального общения, как виде помыслов мысленных разговоров («разговор после разговора»)

Опыт говорит, что большая часть мысленных разговоров так или иначе связана с реальным общением между людьми. И поэтому надо подробно разобрать вопрос именно о таких помыслах.

Все знают на своем опыте (и даже, если четко не осознавали и не определяли это), что на основе фактора времени по отношению к реальному разговору существуют внутренние диалоги/мысленные разговоры трех типов: помыслы во время реального общения, помыслы после общения и до него. Во время

общения мы как-то реагируем на речь другого и сами что-то говорим; перед общением мы говорим что-то, что хотим высказать другому (разговор до разговора); и после общения мы можем вести мысленный разговор (разговор после разговора). Так вот в этой главе мы будем говорить о мысленном разговоре после реального разговора и немного о мыслях во время общения, а о втором (разговор до разговора) у нас будет отдельная глава.

Итак, через слух непосредственно воспринимается слово (речь), как озвученные мысли другого человека, которые принимаются нашим умом и входят в нашего внутреннего человека. Также мы сами говорим, а это значит, что из нашего «сердца выходят помыслы», которые мы также воспринимаем, а не только «производим». И именно много наших помыслов/мысленных разговоров является реакцией на то, что мы слышим от других и что говорим или думаем сами при общении. И так как наши реакции нередко являются страстными (обида, раздражение, осуждение, превозношение и т.п.), то и соответственно мысли после разговора или во время него будут также страстными, и наша душа будет страдать, возмущаться, получать удовольствие и т.п.

Если сказать кратко и очень просто, то такой вид страстных помыслов происходит потому, что во время реального разговора у человека возникают какие-то впечатления от того, что и как говорилось, и после окончания или через какое-то время он повторяет некоторые свои или чужие фразы, а также свои мысли, которые у него были, и повторяет он их потому, что они ему понравились или не понравились. Сразу скажем, что очень часто это - страстные помыслы или их начало.

Рассматривать этот вид страстных помыслов нужно с разных сторон, например: каков их механизм, как они входят в состав помыслов, что они значат, какие их виды, какие страсти через них проявляются чаще всего, как к ним должен относиться христианин, желающий идти по пути познания своей греховности, покаяния и внутреннего очищения. И вот именно о помыслах/мысленных разговорах после общения мы и поговорим в этой главе.

ВВЕДЕНИЕ о понятии «помысел-повтор»

О разных определениях понятия «повтор»

Вначале следует сказать о словах и выражениях, которыми люди обозначают этот вид помыслов (далее будем называть его «повтор»).

Часто «повторы» обозначаются людьми следующими фразами: проговариваю/прокручиваю в мыслях (в голове), пережёвываю, вспоминаю и др. Заметим, что чаще люди говорят «вспоминаю». Составитель же будет употреблять слово «повтор» вместо выражения: «мысленное воспоминание/воспроизведение фраз из прошедшего реального разговора», т.к., во-первых, оно более точно передает характер действия. И, во-вторых, мы привыкли употреблять слово «воспоминание», не разграничивая в нем разные составляющие, а именно: 1. свою констатацию событий/речей, которые были; 2. свою оценку того, что было; 3. оценку своих эмоций и переживаний; 4. видеоряд в воображении; 5. повторение реально сказанных фраз. Т.е., когда мы вспоминаем, то это не просто точное воспроизведение бывшего, а и добавление наших суждений об этом или описание того, что мы переживали. А нам сейчас важна только такая составляющая воспоминаний, как точное (или приблизительное) мысленное повторение высказываний из реальных разговоров.

Итак, что касается слова «повтор», то:

Толковый словарь: 1). «Повторять – 1. Говорить то же самое еще раз, вторично. ... 3. Возобновлять в памяти ранее выученное, усвоенное. ... 4. перен. Воспроизводить, воссоздавать». 2) «Прокрутить - мысленно воспроизвести последовательность увиденного, пережитого...».

Словарь синонимов: «Повторение - возобновление, воссоздание, воспроизведение, отпечаток, ... слепок, снимок, копия, ... отражение, ... отголосок, отзвук, эхо, ... возвращение; ... персеверация, ... самоповторение, ... повтор, ... жвачка...».

Вот сразу несколько примеров о том, что говорят люди о таких помыслах.

Интернет – источники: 1) «Бывает, кто-нибудь что-нибудь скажет, и я повторяю, проговариваю мысленно то, что сказал». 2) «После разговора прокручиваю каждую фразу и слово. Могу осуждать себя, могу наоборот хвалить, вспоминаю каждое его (другого человека) слово».

Также хотелось бы объяснить «повтор» на примере внешней речи. Когда мы реально рассказываем кому-то о каком-то разговоре, то в основном разыгрываем диалоги в прямой речи, а не передаем его в форме повествования (он/я сказал о том-то). Вот пример, как можно пересказать разговор в повествовательной форме без разыгрывания диалогов.

Интернет – источник: (Из литературного произведения) «Поднимаясь в стеклянной кабине лифта, я прокручиваю в уме короткий разговор с портье, молодой женщиной, заявившей, что мой заказ отменен несколько часов назад. Когда я возразила, что это невозможно, она ответила, что сама принимала звонок, поступивший вскоре после полудня.... Звонил мужчина, он и отменил заказ. При этом он назвал номер заказа, правильно указал всю сопутствующую информацию и очень извинялся. Я спросила, не поступил ли звонок из моего офиса в Кембридже, — она ответила, что вроде бы, да, так и было».

Опыт говорит, что в реальности (как вслух, так и мысленно) человек не привык так долго и четко передавать разговор в форме рассуждения без единой прямой речи. Это можно увидеть на примере своего реального общения: когда мы пересказываем кому-то разговор вслух, то говорим в форме прямой речи, вставляя только слова, например: «я ему..., а он мне...», причем стараясь передать ту же интонацию. И в мыслях мы тоже не можем так долго думать без прямой речи. В вышеприведенном примере мысли-повторы звучали бы так: «Поднимаясь в стеклянной кабине лифта, я прокручиваю в уме короткий разговор с портье» (И начинается повтор своих и чужих фраз, причем с похожей интонацией и слышанием голоса другого человека) «Ваш заказ отменен несколько часов назад» – «Это невозможно!» – «Я сама принимала этот звонок после полудня. Это было начало моей смены. Звонил мужчина, он и отменил заказ....». – «А это был звонок из моего офиса в Кембридже?» – «Вроде бы да»...». Т.е. происходит мысленное воспроизведение разговора, и выглядит это как мини-спектакль в ролях. Но на этом помыслы, как правило, не

заканчиваются, и мысленные разговоры продолжаются (но это уже другой вопрос). Но вот это замечание, что это - «мини-спектакль» после общения (пусть и не такой долгий, как в этом примере) очень важно запомнить, если христианин решает научиться трезвиться над своими мыслями. Не каждый знает, что святые отцы эти повторы относят к «мечтаниям» и «страстным помыслам», которые надо отвергать и с ними бороться.

Какие повторения НЕ относятся к помыслам по типу «повтор»

Также, прежде чем подробно говорить об этом виде помыслов/мысленных разговоров, нужно остановиться на вопросе о разнице внутренних диалогов, в которых используются разные виды повторений/прокручиваний. Это необходимо сделать для того, чтобы христианин, следящий за своими мыслями, четко разграничивал эти виды мысленных разговоров, т.к. от этого зависит и умение различать помыслы, и умение вести с ними брань. (Не различение этих форм и видов мысленных разговоров говорит о духовной неопытности в умном делании – трезвении над помыслами вне молитвы/помышляющем трезвении.)

Сделаем краткий обзор уже рассмотренных в этой теме видов мысленных разговоров-повторений в 4 и 5 главах («пластинки» и «навязчивые»), для того, чтобы показать, чем они отличаются от «повторов», о которых будет эта глава. Схожесть же этих трех видов помыслов состоит в том, что в них есть повторения реально сказанных фраз, и именно это может мешать четкому их различению.

1. Помыслы по типу «пластинка»

В четвертой главе этой темы речь шла о «пластинках».

Для того чтобы было понятно, что это такое, составитель говорил о них на примере устойчивых повторяющихся рассказов или неких высказываний, которые много раз выговариваются во внешних разговорах и которые часто слышат другие люди.

Также отмечалось, что «пластинками» могут быть не только рассказы/высказывания вслух, но и мысли/рассуждения и мысленные разговоры об одном и том же. Их особенность заключается в следующем:

- это могут быть какие-то рассуждения на одну и ту же тему или мечтания и воспоминания с одним и тем же сюжетом (или чуть измененным, но на ту же тему);

- это периодически происходит уже долгое время (дни, месяцы, годы);

- каждый раз это приносит человеку некое удовольствие, т.е. ему нравится это думать/говорить.

Например:

Интернет – источники: 1) «А ещё есть такие мысли, которые думаешь из года в год - какое-то рассуждение, которое время от времени (может быть, довольно редко) повторяешь про себя. Ничего в нём нового в новый раз нет, и ни до чего ты не додумываешься, просто приятно какую-то мысль прокручивать в голове». 2) «У меня есть ряд навязчивых образов (здесь точнее сказать – «пластинок» - от сост.) - кусков сюжетов, картинок, ситуаций и т.д., как в фильме или в романе, которые я придумал давным-давно, и теперь мне приятно прокручивать их у себя в голове, когда нечего делать (иду, сижу, жду). Это определённо зависимость. Мог бы думать о чём-то более насущном и продуктивном».

Или, например: каждый раз, когда женщина готовит котлеты, она каждый раз повторяет, что говорила о них подруга несколько лет назад. И это уже относится к неким помыслам, которые составитель обозначает «собака Павлова» (об этом речь шла в 4-ой главе, в разделе 4.1. «Определенные пластинки-темы или фразы могут точно повторяться в мыслях при определенных ситуациях»).

«Пластинки» можно назвать и «долгоиграющими смакованиями прошлого» (независимо от того приятные они или нет). Например:

Интернет – источники: 1) «Воспоминания - это моя больная тема. Да, возможно, ... уже давно отпустить всё из прошлого!! но

такое, как говорится, не забывается.... Прокручивая в голове сотни моментов в моей голове, я становлюсь на чуточку счастливей, и настолько же подавленной, как это не печально. ... Что-то со временем забывается, да. Но, всё же, я помню. С каким же трепетом и теплом мне приятно прокручивать эти все моменты/картинки в голове сотни тысяч раз. И я не устану. Вчерашней ночью ты мне приснился.... Как я счастлива сейчас, прокручивая все моменты, связанные с тобой. Вот мы идём на карьер. Солнце, жара. Мы берем колу. Какой-то непонятный лес, но мне плевать. Веди меня, веди, хоть на край света...». 2) «Многие люди живут прошлым, причём, почему-то любят смаковать воспоминания, связанные с неприятными событиями дней давно минувших. Занимаясь даже самыми приятными делами, воспоминания о негативе былых времён так и накатывают на них, не давая покоя».

Итак, «пластинки» это не помыслы – «повторы», о которых мы будем говорить в этой главе.

2. Помыслы навязчивые

В пятой главе этой темы рассматривался вид мысленных разговоров - навязчивые помыслы (стужающие, докучливые, пленение). Их особенность заключается в следующем:

- они являются как бы продленной реакцией на какую-то произошедшую недавно ситуацию, и это некое «бурное» переживание;

- ситуации, в которых человек «застревает», обычно неприятные, и поэтому это некие мысленные «бури»/возмущения (об этой стороне помыслов речь шла и в третьей главе). Напомним, что навязчивые «буревые» помыслы на какую-то тему захватывают человека настолько, что он долгое время с кем-то мысленно разговаривает/доказывает/спорит по тому или иному поводу);

- в таких диалогах употребляются в основном придумывание новых вариантов доводов, а повторов того, что реально говорилось почти нет (с повторов реальных слов такие диалоги только начинаются);

- они держатся какой-то период времени (от нескольких часов, до нескольких дней, а то и месяцев);

- они циклические, много круговые; если человек желает их прекратить, чтобы не думать или мысленно не выговаривать кому-то по поводу той ситуации, то не может их остановить, т.к. они через какое-то время все равно возвращаются;

- они зачастую мучительны.

Например:

Интернет – источники: 1) «... могу прокручивать в голове диалоги.... От негативной обратной связи (со стороны других людей) чувствую себя плохо, могу думать часами о разговоре, в котором меня не оценили...». 2) «Я всё время завишу от слов людей. Всё время прокручиваю их в голове, ищу смысл этих слов, а если не могу найти, начинаю сходить с ума. Просто не знаю, как с этим навязчивым состоянием бороться. Может ли гипноз помочь избавиться от этого? Я устала мучиться». 3) «Самый яркий случай года полтора назад, когда директор резко и, на мой взгляд, незаслуженно обвинила меня в недоразумении, происшедшем по вине другого человека Я переживала ужасно. Это было весной, в выходные поехали с мужем на дачу. Я копала грядки и про себя проигрывала страстные сцены объяснений с ними обоими, где я высказывала совершенно неопровержимые доказательства своей правоты. Пять часов копки пролетели незаметно!». 4) «При складывающихся отношениях, начинаю копаться в себе, анализировать, вести бесконечные внутренние диалоги с объектом переживаний. И все это в острой форме, то есть 24 часа в сутки». 5) «Эти изматывающие диалоги и днём и ночью... оказывающиеся просто монологами..., когда давно уже говоришь и за себя, и за неё... Но говоришь только ты..., надеясь всё же, что что-то изменится». 6) «Постоянно веду внутренний разговор с предполагаемыми собеседниками, или пережевываю состоявшиеся разговоры, ловлю себя на этом, но потом все начинается опять».

И это тоже не те помыслы, о которых мы будем говорить в этой главе.

Также отметим, что с «повторов», которые мы будем рассматривать в этой главе, могут начаться навязчивые помыслы. А со временем эта тема и внутренние диалоги с ней связанные,

могут стать и «пластинкой», которую ты будешь не раз рассказывать себе и другим, но могут забыться и не стать ею.

И так как большинство людей не трезвится над своими мыслями, не знает форм и видов помыслов/мысленных разговоров, и им тяжело их фиксировать и различать, то составитель и выстроил материал этой темы так, чтобы вначале показать последние стадии, которые легче различить, и это – «пластинки», затем – «навязчивые», и заканчивает материал о мысленных разговорах с повторениями этой главой о «повторах», которые относятся к более «тонким» и трудно уловимым помыслам для неопытного человека. Но на самом деле начальными стадиями мысленных разговоров, или страстных помыслов, являются эти «повторы» (а святые отцы называли их «прилогами», но об этом скажем позже).

3. Повторение, как цитирование чьих-то фраз

Так как мы сейчас перечисляем виды помыслов, в которых есть разные формы повторений, но это не «помыслы-повторы», о которых мы будем говорить, то нельзя не сказать еще об одном виде помыслов-повторений, о которых мы не говорили (и не будем говорить в этой теме, т.к. это относится к теме о рассуждениях). Но для того, чтобы не произошло ошибки различения помыслов у читателя, кратко скажем об этом виде.

Итак, повторения каких-то слов могут быть повторением неких «крылатых фраз», являющимися общими философскими или нравоучительными высказываниями, или это фразы, которыми ты руководишься, и которые иногда и надо напоминать себе. Это могут быть фразы других людей (или, например, фразы из Святого Писания) или твои фразы. И для того, чтобы было понятно какой это вид, приведем его примеры.

Интернет – источники: 1) «Я часто вспоминаю сказанные мне когда-то слова: «неважно, хорошо или плохо ты это сделал – важно, что это был ты, такой, какой есть». 2). «Вспоминаю сказанные мне слова одного афонского насельника: «Когда оказываюсь в миру, ощущаю, что мне не хватает воздуха»». 3)

«Вспоминаю слова, сказанные в этом фильме: «В монастырь люди приходят по разным причинам, но остаются только те, кого Господь Сам призвал и привел». 4). «Я вспоминаю слова, сказанные когда-то одной учительницей начальных классов: «Воспитание детей нужно начинать с воспитания родителей»».

Следует заметить, что, во-первых, это по сути «повтор» чужих фраз (если ты только не приписал их себе), и, во-вторых, конечно, само по себе повторение в уме каких-то понравившихся тебе философских или мудрых фраз, не является страстью или грехом. Но здесь надо знать, что эти фразы, ставшие для тебя некой идеей или ориентиром, могут поддерживать в тебе как добродетель, так и твою страсть, или они могут только казаться мудрыми, но не быть таковыми на самом деле, или могут выражать твою гордость, высокоумие и др.

Мы же будем вести речь о повторах фраз из обычных разговоров дома, на улице, на работе, т.е. из бытового общения, которые не являются какими-то истинами и не несут какой-то глубокий философский смысл.

Итак, мы обозначили несколько видов мысленных повторений, которые НЕ относятся к материалу этой главы, и сделали это для того, чтобы не путать разные формы и виды помыслов, т.к. их различение не дает находиться в продуктивном трезвении над своими мыслями и в успешной брани с ними.

После реального разговора происходит мысленный «разговор после разговора», состоящий из «повторов», «придумок» и суждений

Так же, прежде чем рассматривать вопрос о «повторах», необходимо сказать о том, что все наши мысленные разговоры состоят из двух форм помыслов: «повторы» и «придумки/придумывания». И, как правило, мало кто из людей их осознанно разграничивает, хотя многие их обозначают, когда рассказывают о подобном.

«Повторами» (по сути, воспоминаниями), как мы уже говорили, составитель обозначил повторение из того, что было сказано или тобою, или другим человеком в недавнем разговоре.

Но, как правило, на прокручиваниях/повторах реально сказанных слов мысли не заканчиваются; и человек начинает придумывать свою или чужую речь дальше, как бы продолжая разговор (что составитель и обозначил «придумкой», а по сути, это - мечтание). «Придумки» в мысленных разговорах бывают нескольких видов, например, придумка как надо было бы сказать (т.е. происходит некая реконструкция реально сказанного), или придумывается, что человек скажет в будущем («разговор перед разговором»), или придумывается/предполагается, что якобы говорит или думает другой. Также то, что ты придумал в мысленном разговоре, может потом произвестись вслух другим людям, а может не произвестись. (О придумках, как видах страстных помыслов мы будем говорить подробно в другой части этой темы о помыслах.)

Вот как, например, говорят люди о «повторах» и «придумываниях» после разговора (уточнения вида помыслов составитель будет указывать в скобках).

Интернет – источники: 1) «После разговора ... начинаю прокручивать в голове каждое сказанное мной слово (это – «повтор» - от сост.). ... Обдумываю каждое слово, придумываю другие варианты ответов на вопросы собеседника, строю диалог по-другому (это – «придумка» – от сост.), а там как фантазия пожелает...». 2) «Я погружаюсь в общение с человеком целиком, и потом ещё долго прокручиваю в памяти услышанное, переживаю (это «повтор» – от сост.), аргументирую, даю мысленные советы (т.е. придумываю разговор дальше – от сост.)». 3) «Я прокручиваю чьи-то слова, адресованные мне (это – «повтор» – от сост.), придумываю более удачные ответы на них, веду беседы, придумываю какие-то сценарии (это – «придумки» – от сост.)...». 4) «Порой после разговора с кем-то я прокручиваю снова и снова в голове ситуацию (это – «повтор» - от сост.), и ловлю себя на мысли, что я воображаю (придумываю – от сост.) продолжение ситуации, начинаю развивать это все дальше и дальше». 5) «Когда уже все позади, ... решение суда в папке, я до сих пор в голове прокручиваю разговор с судьей, что она спрашивала, как я отвечала (это – «повтор» - от сост.), как можно было бы ответить

по-другому (это – «придумка» - от сост.)). 6) «После разговора с каким-то человеком я зачастую моделирую либо дальнейшее развитие разговора (т.е. «придумка» – от сост.), либо проговариваю разговор сначала, часто только свои реплики (т.е. «повтор» – от сост.), могу в них что-то изменить (т.е. «придумка» – от сост.). Человек обычно ничего не отвечает, точнее я не отвечаю за него, он выступает как бы в роли пассивного слушателя. Чем сильнее привязка к человеку, тем чаще я вспоминаю о нем и внутри себя завожу с ним беседу». 7) «Вновь и вновь в голове звучат фразы, всплывают воспоминания (это – «повторы» - от сост.). Переигрываешь (это – «придумки» - от сост.) их снова и снова в сознании. Придумываешь новые ответы, пытаешься представить, что было бы, если сложилось по-другому...».

«Повторы» и «придумки» могут идти друг за другом, могут быть отдельными, и могут повторяться по кругу в одном варианте или измененном. А вообще при мысленных разговорах в меньшей мере повторяются реально сказанные фразы (они обычно бывают сразу после разговора и несколько раз), а в большей степени звучат твои придуманные фразы, обращенные к кому-то.

Также «повторы» и «придумки» сменяются рассуждениями/суждениями/комментариями/обдумываниями/оценками. Например, у человека состоялся реальный разговор, и после него он в мыслях повторяет какие-то фразы, которые услышал или сам сказал; потом делает какое-то суждение/оценку, и затем мысленно говорит образу другого человека то, что не говорилось в реальном разговоре, т.е. новые фразы. Вот как об этом говорят люди:

Интернет – источники: 1) «Сколько раз ловил себя на мысли, что после неприятного разговора снова и снова прокручиваю в голове (т.е. «повтор» - от сост.) этот неприятный момент. В такие моменты непроизвольно продолжаешь сам себя накручивать, проигрывая всю ситуацию, заново думаешь, что что-то не следовало говорить, а какую фразу зря не сказал (т.е. делается анализ и затем переигрывается, т.е. придумывается новое – от сост.)). 2) «Я после неожиданного или важного разговора проговариваю по пять раз то, что сказал, и анализирую - всё как нужно сказал или нет». 3) «(Если я вижу, что кто-то делает или говорит, не так как я считаю) я еле сдерживаюсь ради того, чтобы

не портить с ними отношения. Но потом могу ночь не уснуть и всё прокручивать сказанные кем-то слова (т.е. «повтор» - от сост.), и думать: "ну вот как он мог так сказать?? Но вот как он может вообще такое думать? Ну, неужели он не понимает? (т.е. возмущенное «суждение» - от сост.) Мне надо бы не так ответить (т.е. придумываются новые варианты – от сост.)... вот если бы я ответила так, он бы понял, что не прав..." и т.д.».

Итак, после реального разговора очень часто происходит следующее:

- повторяются некоторые фразы другого человека и некоторые свои;
- придумываются свои фразы, которые не говорились реально, но сейчас представляются, как ты говоришь,
- придумываются чужие фразы, которых не было в реальности;
- делаются оценки/суждения/анализ/комментарии и т.п.

Эти три формы мыслей («повторы», суждения/анализ/обдумывания и «придумки») в мысленных разговорах быстро сменяют друг друга, и нельзя выделить четкого и однотипного вида построения, т.е. что и зачем будет идти в каком-то внутреннем разговоре. Но, тем не менее, для подвижающегося в помышляющем трезвении (т.е. в осознанном понимании, как и что ты сейчас думаешь – от сост.) последующий материал поможет понять характерные особенности повторений и придумываний, и он сможет уже сам различать формы и виды помыслов.

А теперь перейдем к детальному рассмотрению «повторов» с указанием разных особенностей такого вида помыслов.

Раздел 3.1. О ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПОСТРОЕНИЯ ПОМЫСЛОВ-ПОВТОРОВ

Итак, понятно, что при реальном общении человек сам говорит, сам себя слушает, а также воспринимает чужую речь. Когда же нет реального общения, он может внутренне воспроизводить свою и чужую речь (в психологии и др. науках это может обозначаться как: воспроизведение; слуховые

представления, которые внутреннее слышатся; репродуктивные представления и мн.др.). Причем человек не просто механически воспроизводит то, что было сказано или услышано, но и осознает смысл сказанного и заново переживает эмоции.

Также он воспринимает слуховые представления как некую реальность (т.е. ему представляется, что он якобы на самом деле сейчас разговаривает с кем-то). Вот как просто об этом говорилось одним монахом.

Варсанофий Великий (Руководство к духовной жизни, в. 492): «Беседуя с пришедшими ко мне братьями, ... после повторял в воображении их беседу, так что мне казалось, будто пребываю вместе с ними».

В этом разделе остановимся на главных особенностях построения воспроизведений/прокруток/повторов фраз в мысленных разговорах после недавних реальных разговоров, а также скажем о том, что происходит при восприятии речи. И хотелось бы вначале сделать несколько замечаний.

1. Мы уже не раз отмечали, что в приводимых нами примерах все мысли представлены, так сказать, в замедленном действии, в то время как все они проходят достаточно быстро. Также невозможно передать все страстные мысли и все их особенности, т.к. все страсти переплетены между собой и бывает великое множество их вариаций, и поэтому будут приводиться очень общие и простые примеры. Но следует понимать, что мысли из этих простых примеров постоянно идут в черед, и мгновенно сменяются одни другими, а не просто возникают у нас в уме время от времени, ни с того ни с сего, и не в таком коротком виде, как говорится в примерах. Причем в примерах из опыта будет показано начало того или иного вида страстного помысла, а в примерах из интернет – источников обычно передаются неточные мысли и то, что люди запомнили, а также, по большей части, это – мнение о своих мыслях.

2. Надо сказать и то, что никак нельзя просчитать станут ли те или иные твои или чужие реальные высказывания мысленными «повторами». И к тому же, как уже отмечалось, это – трудноуловимый вид помыслов для неупражненного в трезвении человека. А значит, если начальнo-подвизающийся, во-первых, не сможет на первых порах их отслеживать, или, во-вторых, если

некоторые разговоры не повторяются, то это не говорит, что у человека нет такого вида помыслов.

3. Повторов после общения нет, когда человек долгое время находится в одиночестве и ни с кем не общался, т.к. тогда нечего повторять (но тогда у него много «придумок» нереальных разговоров и «повторов» каких-то давно бывших разговоров).

А что касается безмолвников - подвижников, а не мирских людей, находящихся долгое время одних, то вот что они говорят о том, что при безмолвии нет никаких «повторов» и мирских образов.

Древний Патерик (гл.2, ст.26): «... безмолвие тем хорошо, что не видит (и не слышит – от сост.) соблазнительного для себя, а невиденного (и не слышанного – от сост.) и ум не принимает; небывшее же в уме не оставляет следа в воображении, не возбуждает страсти...».

4. В этом разделе будут только указаны особенности, но не будет объяснено, что это значит по духовным законам (об этом скажем отдельно позже).

Итак, теперь поговорим об основных особенностях «повторов», которые отвечают на вопросы: что повторяется, когда, сколько раз, как долго и др. Это будут простые особенности, которые проявятся в том или ином мысленном разговоре, и которые каждый читатель может легко узнать (но вряд ли он когда-либо так системно и подробно рассматривал свои помыслы). Возможно, для многих читателей знание о них и видение/осознание этого в своих мыслях будет первым шагом на пути духовного подвижничества в помышляющем трезвении/трезвении над своими страстными помыслами.

Повторы могут четко осознаваться или не осознаваться

Далеко не все люди обращают внимание на то, что большая часть мысленных разговоров составляют именно повторы и придумывания, а считают, что они только оценивают/анализируют, а нередко говорят «просто подумали». Также, возможно, одни люди видят/фиксируют, что они делают это практически после каждого общения, другие видят это иногда, а третьи могут этого и вовсе не замечать.

Но даже у тех, кто умеет трезвиться и фиксировать свои мысленные разговоры, степени осознанности своих мыслей и мысленных разговоров, в том числе и повторов, в разные моменты может быть разная. Так, мысленные повторы могут быть ярко выражены, и поэтому легко осознаваемые даже тем человеком, который никогда не практиковал помышляющее трезвение/внимание к своим мыслям. А могут быть мало выраженными и поэтому едва заметными для осознания даже тем человеком, который имеет опыт трезвения.

На осознание мысленных разговоров/помыслов во многом влияет несколько основных факторов: навык замечать помыслы (или навык трезвения), эмоциональное состояние человека (если человек привык постоянно переживать какие-то эмоции, то помыслы с ними связанные, являются для него его обычным состоянием и ему тяжело иметь здравый взгляд на себя). Также на осознание влияет насколько сказанные слова в разговоре заинтересовали/возмутили/понравились и т.п. Например, если человеку чем-то не понравились слова другого, то он может потом долго мысленно возмущаться по этому поводу и этого не осознавать (например, при печали и гнев происходит помутнение ума, при котором также нет внимания к себе). А если его не очень заделли какие-то слова, то мысли, связанные с этим, быстро пройдут, сменятся другими и будут не замечены.

Повторять реально сказанные фразы можно в любом месте, в любое время и при любом внутреннем состоянии

Немало людей заметили, что активные мысленные воспроизведения прошедших разговоров бывают, когда человек прекращает общение и молчит какое-то время. Вот примеры, в которых говорится, что это может быть, например, по пути с работы домой или когда человек уже дома, или когда занимается чем-то молча.

Интернет - источники: 1) «Прихожу домой, десять раз прокручиваю кто, что сказал». 2) «Я работаю воспитателем в детском саду. Постоянно думаю о работе, днем и ночью, абсолютно не могу переключиться на семью. Иду домой, в голове

прокручиваю беседу с родителями, выговор, который сделало начальство, мелкие неприятности, какие-либо разногласия и т.д. и т.п. А теперь и по ночам спать не могу - все в голове вертится, прокручивается - кто-то недоволен работой воспитателя, у кого-то обидели ребенка, опять высказывают, расспрашивают подробности...». 3) «...После трудового дня, после взаимодействия в коллективе в голове звучат фразы (шутки, комментарии и т.п.), причем именно от говорившего (в смысле характерного для человека произношения интонации смысла, т.е. полный спектр). Это могут быть и телевизионные, и радио кусочки, что было так или иначе воспринято и по каким-то причинам зацеплено». 4) «Бывает чем-нибудь занимаешься физически, например, домашними делами, а мысли живут отдельной жизнью, вспоминаются образы, обрывки разговоров и ты незаметно вступаешь с ними в немую беседу».

Как видим, некоторые люди говорят, что прокручивать бывшие разговоры они начинают только дома, когда пришли с работы, по пути домой или перед сном. Здесь правильнее сказать, что люди стали повторять/прокручивать не только тогда, а стали замечать свои прокручивания только тогда. На самом деле очень много фраз повторяется сразу после разговора, если человека что-то не отвлекло, и особенно если высказывание чем-то «задело» (приятно и неприятно).

Также повторы бывают у человека, когда он в спокойном внутреннем состоянии и когда в беспокойном, чем-то возмущен и недоволен, в хорошем настроении или плохом, озабочен чем-то или нет.

Заметим и то, что, так как сейчас очень развита электронная переписка и письменное общение в соцсетях и мессенджерах, то после такого общения повторы проходят так же, как и после гласного общения. Мало того, что человек повторно перечитывает кто и что написал (и это аналогичный повтор, только не по памяти, а по написанному), так и потом он может начать уже по памяти повторять слова из переписки и продолжать мысленный разговор с тем адресатом. Причем, это как приятные, так и неприятные повторы.

Интернет – источники: 1) «Спасибо за то, что читаете, пишите приятные слова, которые я потом по сто раз прокручиваю в голове». 2) «А я чаще и искренней улыбаюсь, в инете общаясь. По

дому, если что делаю, вспоминаю кто что сказал, написал. Могу и улыбаться, и рассмеяться. Со стороны наводит на подозрения, далеко не здоровые.... Кто застанет в этом выражении, просит рассказать, но не всегда могу».

Итак, неоспоримо то, что прокручивать/повторять фразы из прошедшего разговора можно в любом месте, в любое время и в любом настроении. Люди постоянно это делают, и чаще не замечая этого.

Повторы, как невольные воспроизведения

Повторы могут появляться непроизвольно (самотекуще), и таких большая часть, а могут воспроизводиться произвольно, с усилием вспомнить. Мы сейчас ведем речь только о непроизвольных повторах, которые возникают, так сказать, сами собой.

То, что после общения происходят невольные воспроизведения/повторы/прокрутки, осознают и люди, не занимающиеся трезвением, например:

Интернет – источники: 1) «Я прокручиваю какие-то приятные моменты прошедшего свидания, причем происходит это не по моей воле». 2) «Беспокоит почти постоянно то, что я непроизвольно что-то вспоминаю (какие-то события, моменты из жизни), сказанные слова (иногда)». 3) «Я после неожиданного или важного разговора проговариваю по пять раз то, что сказал... Чаще просто (делаю это) на автомате».

Повторяются свои и чужие реальные фразы, а также свои мысли

Чьи высказывания могут повторяться после реального разговора?

1. Могут повторяться только свои фразы, высказанные вслух.
2. Могут повторяться только чужие услышанные фразы.

Интернет – источники: 1) «Платье было по достоинству оценено публикой, особенно мне приятно вспоминать слова

известного певца: «Я тебя сразу же заметил, как только вошел в фойе – ты такая яркая!». 3) «(Он мне сказал) «Ты такая няшечка в этом платье» (все время повторяю в голове и улыбаюсь)».

Заметим, что, во-первых, в мысленных разговорах чужие слова не присваиваются себе (как это может быть, когда человек реально услышав что-то, потом начинает реально говорить другому как будто эта мысль родилась у него, а не он ее услышал/прочел). Здесь четко звучит голос другого человека, и может быть в воображении и его образ. И, во-вторых, повторяться могут фразы и того человека, которого сейчас нет с тобой рядом (отсутствующий собеседник) и того, кто находится с тобой рядом (потенциальный собеседник).

3. Поочередно могут воспроизводиться свои и чужие фразы.

Интернет – источники: 1) «Постоянно прокручиваю в голове разговор с врачом, как я спрашивала: "Может стоит сделать (такой-то анализ) хотя бы", а она меня отговаривала...». 2). «Все прокручиваю разговор с мамой одной ученицы, которая просто не учит домашнее задание. ... Я говорю: «слова учите», а мама: «вы не можете найти с ней общий язык!»».

4. Наравне с фразами, могут повторяться и визуальные образы.

Так, например, душе нравится прокручивать видеоряд чужой реакции, когда ты сказал или сделал что-то приятное.

Интернет – источник: «До сих пор снова и снова прокручиваю перед глазами ту сцену... Стою с букетом роз перед оторопевшей девушкой, повторяющей слова "ты с ума сошел..."».

5. Могут повторяться твои мысли, которые были при общении, но ты не высказал их вслух. Например, при общении с кем-то человек подумал о своем собеседнике: «какой-то он сегодня злой...», но этого не произнес вслух. А после общения он, вспомнив про этого человека, опять мысленно повторяет, что тот сегодня злой. Или, например, в разговоре о рецепте была мысль, которая не была высказана: «я не люблю баклажаны со шкуркой...», а после разговора эта мысль повторяется и якобы высказывается бывшему собеседнику. Это пример повтора мыслей не о собеседнике, как в первом примере, а о теме моментов разговора.

6. Также можно прокручивать определенные нюансы/подробности общения/ситуаций.

Интернет – источник: «... могу по несколько раз прокручивать в голове один и тот же эпизод, вспоминая жесты, мимику, интонацию...».

7. И, как уже говорилось, повторять можно реально сказанные фразы, причем некоторые фразы из разговора могут вовсе не повторяться. Так, если разговор был кратким, как обмен репликами, то он может весь воспроизвестись за один раз, а могут повторяться только отдельные фразы из него. А если разговор был не краткий, то, как правило, сразу повторяются одна-две фразы, а через некоторое время всплывают в памяти и другие.

Повторы одних фраз бывают одноразовыми и многоразовыми

Следующая особенность повторов тех или иных фраз заключается в том, сколько раз какая-то фраза мысленно воспроизводится: один-два раза или много раз. В мысленном потоке человека есть много одноразовых повторов и многоразовых.

Что касается числа многоразовых повторов, то одни фразы могут повториться несколько раз, и более не возвращаться (и это относится к чистому понятию «повтор»). А есть продолжительные многоразовые повторы своих или чужих фраз из конкретного разговора. Их можно мысленно периодически повторять долго (от нескольких часов до нескольких дней), и тогда они относятся к «навязчивым/докучливым/стужающим помыслам», «мысленной жвачке», «долгоиграющим». Напомним, что навязчивым помыслам у нас была посвящена пятая глава, и в ней говорилось, что такие мысли могут длиться, например, несколько часов, а может дней и т. д. Почти во всех приводимых нами ранее примерах говорится, что люди долго вспоминают/прокручивают одно и то же, например: «я потом по сто раз прокручиваю», «до сих пор снова и снова прокручиваю», «часто вспоминаю», «я потом многократно прокручиваю» и др. Но нам сейчас важно понять и научиться видеть первичные и не очень многоразовые повторы.

Также надо сказать, что повтор одной фразы может сменять повтор другой фразы, а может одна фраза произноситься несколько раз подряд. Например, человек в разговоре сказал некую назидательную фразу другому: «так не годится, нужно уметь совмещать свои дела и работу, чтобы она не страдала...», и ему ответили: «Да, ты прав. Ты так умеешь, а я нет...». Сказанная им фраза повторяется тотчас снова и несколько раз практически без отвлечения на другие мысли или с короткими оценочными мыслями. А может быть так, что эту фразу он повторил один-два раза, и начал повторять похвальные слова, сказанные ему, и потом начал придумывать и другие свои «назидательные слова».

О первичных повторях, которые могут быть сиюминутными и отложенными

Понятно, что если фраза повторяется первый раз, то это – «первичный повтор», а если второй, третий и т.д., то – вторичный. Причем первичный повтор может быть: сиюминутным (т.е. сразу после общения) и отложенным (т.е. когда после общения сразу не повторилась какая-то фраза из разговора, но через время «повтор» из прошедшего разговора все же произошел).

Укажем главные нюансы.

1. Итак, неосознанные первичные повторы реально сказанных слов бывают практически тотчас после реального разговора (как эхо), как только человек замолчал; и обозначим их как сиюминутные. Например, человек, прощаясь с другом, произнес: «Ты не расстраивайся, я тебе помогу...»; и как только он отошел, подумал: «Жалко его», (и повторяет) «Ты не расстраивайся, я тебе помогу» (это сиюминутный первичный повтор). Или, например, на улице человека поблагодарил прохожий за указанную дорогу, и как только они расходятся, повторяется сказанное прохожим в конце разговора: «Спасибо большое...». Потом человек повторяет весь этот краткий разговор: «А вы не скажете, как пройти к школе? – Вон по той дороге и прямо. – Спасибо большое».

2. Сиюминутные повторы могут быть не только после общения, но и при нем. Это бывает, например, при общении, в которых участвует более двух людей и тебе не надо внимательно

слушать и что-то говорить. Например, на совещании начальник отметил, что В. хорошо справился со своей работой, и в этот момент В. испытал довольство собой. Начальник продолжал говорить что-то далее, а В., отвлекшись от того, что тот говорил, повторил его похвальные слова (это и есть первичный сиюминутный повтор). Затем человек начал придумывать в мыслях ответ начальнику, например, как он много работал, и, мысленно высказавшись, стал слушать, что говорит начальник реально. Заметим и то, что эти повторы слов начальника и какие-то свои мысленные высказывания проходили периодически: он то слушал, что говорилось внешне, то «уходил в себя» и прокручивал сказанное начальником и свои невысказанные ему вслух слова о своей работе. Подобное может происходить и не на совещаниях, а в любой ситуации, и это явно проявляется во внешнем виде слушателя, когда его собеседник видит, что другой его не слушает, и думает «о своем».

3. Первичные повторения своих или чужих слов могут быть и отложенными (т.е. воспроизводиться спустя какое-то время после окончания разговора). Это бывает, обычно, когда по каким-то причинам что-то отвлекло, и сиюминутного повтора-эха не последовало. А через какое-то время первый раз повтор какой-то фразы произнесется, когда по ассоциации мысль выведет на какого-то человека, предмет или тему, которые были при том разговоре. Так, например, после того, как человек сказал другу: «Ты не расстраивайся, я тебе помогу...», тут же ему позвонила жена по телефону, напоминая, что она его ждет, а он ответил, что бежит и задержался из-за друга. После окончания телефонного разговора человек подумал: «Надо бежать, а то опоздаю. (Далее идет первичный повтор фразы, которую он только что ей сказал в разговоре) Я уже бегу, это я встретил друга и с ним заговорился. (Далее идет оценка как бы в никуда) Жалко его». И потом происходит первичный повтор сказанного другу: «Ну, ты не расстраивайся, я тебе помогу...». И далее уже придумывается, например, как его хвалит жена друга после помощи.

Или, например, человек прочел новость, позвонил другу и говорит: «А ты знаешь, что уже нельзя будет (то-то)... Теперь надо будет по-другому...». Друг что-то еще спросил и человек ответил. После разговора он сразу же стал читать другие новости и не повторял сиюминутно ничего из того, о чем говорил с другом.

И когда закончил читать, то в череде мыслей по ассоциациям вышел на ту новость, о которой они говорили, и подумал: «Нельзя уже (то-то) ... жалко, что нельзя будет ...» и мысленно повторяет другу: «Представляешь, я уже не смогу делать (то-то), теперь надо будет по-другому...». Разница во времени реального разговора и отложенного повтора была минут 10. Такие отложенные повторы всегда начинаются с ассоциаций.

Или еще один пример отложенного повтора: покупатель рассказал продавцу овощного отдела о том, как он хранит зелень: «А я храню зелень в хорошо закрытом пластиковом контейнере ...», и продавец ответила: «да вы что? а я не знала...». Рассчитавшись, покупатель перешел в другой отдел и что-то купил (тотчас он не повторил слова о зелени, т.к. ум был занят другим). И, выходя из магазина, человек не сразу начал повторы, а думал: «Так, я все купил? Пакет такой тяжелый, хотя бы лифт работал, а то тяжело будет нести. Что же я накупил, что так тяжело?» Перечисляются продукты, и от слова «зелень», начинается первичный повтор: «А я храню зелень в пластиковом контейнере, в хорошо закрытом». Потом повторяются слова продавца: «да вы что? а я не знала...». И этот диалог повторился пару раз подряд, пока внимание не переключилось на то, что тяжело нести.

4. Могут быть и вторичные повторы при одной и той же ситуации. Например, человек принимает таблетку, вспоминает имя врача и тут же повторяет его фразу из недавнего общения: «Это хорошее лекарство, оно хоть и дорогое, но этого стоит». Эта фраза уже повторялась человеком пару дней назад, когда он вышел от врача и когда покупал это лекарство, и когда его принимал в прошлый раз. Первичным повтором был только повтор при выходе от врача, а все последующие уже были вторичными повторами, которые появлялись и быстро проходили.

О передаче интонаций при внутренних и внешних повторах

После реального разговора, если происходит повтор сказанного, как правило, разыгрываются интонации под стать пережитым. Причем это относится и к своим фразам, и к чужим.

В психологии это обозначено как темброво-интонационные слуховые представления, в которых передается тембр голоса и характерные особенности интонации какого-нибудь человека. Это можно легко увидеть при внешнем общении, когда люди рассказывают друг другу о каком-то разговоре, тогда они не только передают кто что сказал, а и, как правило, непроизвольно разыгрывают интонацию. Этот прием человек использует, как дополнительный способ передать помимо содержания фраз и эмоции, с какими они говорились, т.к.:

Литературная энциклопедия: «Интонация выражает эмоции говорящего человека, передаёт его отношение к собеседнику, к ситуации речи, к содержанию своих собственных слов».

Также интонация может быть не точным подражанием; может быть измененной/усугубленной, т.е. доигрываться через усиление или уменьшение. Такое изменение может легко менять смысл фразы. Так, например, что-то повторяется из сказанного тобой с той же интонацией, а может быть уже с другой - более ласковой или более строгой. Или, например, усугубленная интонация обычно бывает, когда человек желает показать кому-то, какой плохой/бессовестный/глупый другой собеседник или, наоборот, как он был ласков и добр к нему.

Иногда бывает, что реально бывшая интонация может и переигрываться на другую. Например, человек реально что-то сказал мягко, а потом при повторе разыгрывается будто он сказал это строго.

О точности повторов

В мысленных разговорах фразы могут повторяться: буквально, приблизительно или с корректировкой.

Это иногда зависит от объема реальных реплик. Так, если реальный разговор состоял из нескольких фраз, то он вполне может точно повториться. А если это был разговор, который содержал много фраз, то при повторе воспроизводятся отдельные фразы, не по очередности и иногда не всегда точные.

Также точность зависит от времени повтора. Если повтор фраз был сразу после разговора, т.е. сиюминутный (как эхо), то обычно

фразы из него бывают точными. Но если повтор был отложенный (спустя какое-то время) и после других реальных разговоров, то воспроизводиться будут уже не точные фразы, а приблизительные (т.к. забывчивость - это естественная функция памяти).

Но точность или неточность могут быть связаны не только с естеством памяти, условиями времени и длины фраз, а и с фантазией человека. И тогда происходят или искажения, или добавления/корректирования к разговору, которые выдаются (себе и другим) за реально бывшие. Вот как об этом говорит один человек.

Интернет – источник: «Зачастую, бывает, веду внутренние диалоги с воображаемым собеседником, т.е. вспоминаю свои реальные разговоры и прокручиваю их в памяти, изменяя содержание, потом сам не могу понять, что я в действительности говорил, а что нет».

Такое же явление бывает и при реальном разговоре, когда человек передает бывший разговор и добавляет то, что не говорилось. При этом он иногда может понимать это при произнесении, но продолжить все равно говорить вслух, а может и не понимать, как бы веря, что это так и было сказано.

Мысленный разговор на какую-то тему может начаться с любой фразы/слова/ситуации

Заметим и то, что практически каждое общение состоит из тематических блоков. Т.е. во время одного реального разговора люди произносят те или иные фразы то об одном, то о другом (т.е. на разные темы). Например, вот реальный разговор: М.: «А что там на работе? Все нормально? – Д.: Нормально, только начальник сегодня опять кричал. – М.: А почему? – Д.: Не такое письмо составили, как он хотел. – М.: Понятно. (Первый блок закончен). А что Н.? так и играла целый день на компьютере, и ничего не делала? – Д.: И играла, и что-то делала. – М.: Ну почему вы ей не скажите, чтобы она не играла, а работала? – Д.: Да не хочется связываться – М.: Ну тогда и будете на себе все тащить» (Второй блок закончен). Д.: Ты как себя чувствуешь, болела нога? – М.: Болела. Я пила таблетки, но они плохо помогли... (Третий блок).

Из какого блока будут повторяться фразы и о чем будет мысленный разговор ближайшее время после общения, спрогнозировать невозможно. Только понятно, что если человек возмущен поведением сотрудницы, то, скорее всего, повторит фразы из блока про нее. Да и потому, как был быстро потерян интерес к блоку о начальнике, потому что в нем не было каких-то особых проблем для ближнего, говорит о том, что мысленный разговор будет о втором блоке. И начнется он с повтора или своих фраз, или ближнего. Но и первый блок (про кричащего начальника) может также оформиться в мысленный разговор, только позже. А могут повторяться фразы из третьего блока о здоровье.

Что касается ситуаций, то повторы могут начаться при схожести ситуаций. Например: вчера человек поговорил с соседями по поводу горячей воды, и сразу не повторял фразы про это. Но когда утром зашел в ванную комнату, то, включив воду, подумал: «Опять негорячая. (Сначала констатирует, а далее идет повтор реально сказанного им вчера) А я включаю воду, когда слышу, что у соседа за стенкой вода бежит, и тогда горячая бежит быстрее». (Потом повторяются слова одного из соседей) «Надо жаловаться, это у нас разводка неправильно сделана». Далее пошли уже «придумки», как фразы, которых не было реально: в памяти всплывают давно сказанные слова сантехника, звучащие его голосом) «Это ваш дом последний стоит и вода остывает» (И человек тут же повторяет их своим голосом, как бы говоря соседу) «Это наш дом последний». (И якобы сосед отвечает) «Так что? воды у нас никогда не будет горячей?» Человек якобы отвечает: «ну я не знаю, сантехник так сказал: «Это ваш дом последний...».

А вообще, в отношении вопроса о том, с чего начнутся те или иные повторы из недавнего разговора, нельзя предоставить четкую формулу, но все, о чем сказано выше, будет обязательно.

«Повтор» может появиться в мыслях через ассоциации

Помимо того, что «повтор» нередко бывает сразу после общения, он также может произвольно появиться в мыслях спустя некоторое время после общения благодаря ассоциациям (но

есть и другие причины, о которых говорят различные направления психологии).

Интернет – источники: 1). «Как правило, непроизвольное воспроизведение возникает под воздействием ассоциаций с какими-либо объектами, ситуациями, видами деятельности. Прошлые впечатления могут спонтанно «всплывать» из памяти за счет случайного ассоциативного стимулирования разнообразными зрительными образами (пейзажи, лица, казалось бы, давно забытых людей, на фотографиях и т. д.), звуками (музыка, голос, шумы и т. д.)». 2). «В истории психологии уже с давних пор предпринимались попытки объяснить связь психических процессов при запоминании и воспроизведении. Еще Аристотель пытался вывести принципы, по которым наши представления могут связываться друг с другом. Эти принципы, названные впоследствии принципами ассоциации, получили широкое распространение в психологии. Эти принципы таковы: — Ассоциация по смежности. Образы восприятия (то, что сейчас воспринимается извне – от сост.) или какие-либо представления (то, что вспоминается – от сост.) вызывают те представления, которые в прошлом переживались одновременно с ними или непосредственно вслед за ними. Например, образ школьного товарища может вызвать в памяти события из нашей жизни, имеющие положительную или отрицательную окраску. — Ассоциация по сходству. Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления, сходные с ними по каким-либо признакам. Например, при виде портрета человека возникает представление о нем самом. — Ассоциация по контрасту. Образы восприятия или определенные представления вызывают в нашем сознании представления в каком-нибудь отношении противоположные им, контрастирующие с ними. Например, представив что-нибудь черное, мы можем тем самым вызвать в представлении образ карлика. — Существование ассоциаций связано с тем, что предметы и явления действительно запечатлеваются и воспроизводятся не изолированно друг от друга, а в связи друг с другом. Воспроизведение одних влечет за собой воспроизведение других, что обуславливается объективными связями предметов и явлений. Под их воздействием возникают временные связи в коре мозга, служащие физиологической основой запоминания и

воспроизведения. ... Помимо теории ассоциации существовали и другие теории, рассматривающие проблему памяти. Так на смену ассоциативной пришла гештальт-терапия. Исходным понятием в данной теории была не ассоциация предметов или явлений, а их изначальная, целостная организация - гештальт. Основной постулат данного направления психологии гласит, что системная организация целого определяет свойства и функции образующих его частей. Поэтому, исследуя память, сторонники данной теории исходили из того, что и при запоминании, и при воспроизведении материала, с которым мы имеем дело, она выступает в виде целостной структуры, а не сложившегося на ассоциативной основе случайного набора элементов, как это трактует структурная психология. Динамика запоминания и воспроизведения с позиции гештальтпсихологии мыслилась следующим образом: некоторое актуальное в данный момент времени, состояние создает у человека установку на запоминание или воспроизведение. Соответствующая установка оживляет в сознании некоторые целостные структуры, на базе которых запоминается или воспроизводится материал». 3). «В современной науке широкое признание приобрела психологическая теория деятельности, которая в качестве основного понятия рассматривает деятельность личности как фактор, определяющий формирование всех ее психических процессов, в том числе и процессов памяти. Согласно этой концепции, протекание процессов запоминания сохранения и воспроизведения определяется тем, какое место занимает данный материал в деятельности субъекта».

Повторы бывают после любого позитивного и негативного общения, и в зависимости от этого «повторы» будут «приятными» или «неприятными»

Понятно, что в каждом общении есть эмоциональное и оценочное отношение человека к тому, что говорится им или собеседником, а также отношение к собеседнику (но о последнем мы речь сейчас не ведем).

Что касается отношения к сказанному тобой, то оно может быть с довольством и недовольством, и соответственно повтор своих слов будет приятным или неприятным (так составитель

определяет их для различения, и это очень важно учитывать, потому что от этого зависти различение страстей и брань с ними).

Отношение к словам собеседника может выражаться по-разному, например, как согласие, несогласие, удивление, одобрение, неодобрение, сомнение, вера или неверие чему-то или кому-то и др. Все это в общем оставляет у нас позитивный и приятный или негативный и неприятный след. И в зависимости от этого будут и повторы чужих слов – приятные или неприятные.

Приведем примеры приятных повторов после позитивного общения, например, в котором тебя похвалили, отметили как-то и т.п., или в разговоре было что-то смешное.

Интернет – источники: 1). «До тех пор, пока диалоги в твоей голове полны радости: «Эта выставка ... просто чудо», «Да-да, куратор молодчина» (это повтор из того, что человек слышал о себе – от сост.), — максимум, что тебе грозит (когда повторяешь эти фразы – от сост.) – репутация городской сумасшедшей, которая тихо улыбается прохожим (т.к. в это время получает удовольствие от повторения добрых слов в свой адрес – от сост.)». 2) «По дому, если что делаю, вспоминаю кто, что сказал. Написал (в инете) могу и улыбаться, и рассмеяться». 3) «Если диалог положительным был (то многократно повторяю, прокручиваю диалог, и кажется, что), как будто общался с какой-то знаменитостью, будто этот разговор был настолько великим, настолько значимым, хотя на самом деле ничего не происходит, накатывает какая-то истерия положительных эмоций, и мысли «этот человек со мной говорил, как здорово»».

А вот примеры неприятных повторов после конфликтов, которые нередко обозначаются, как переживания.

Интернет – источники: 1). «Часто ссорятся мама и папа А я неделями вспоминаю кто что сказал и как посмотрел (но первичные «повторы» начинаются сразу после конфликта, и потом они становятся навязчивыми – от сост.)». 2) «...В конфликтных ситуациях, когда человек на меня кричит, впоследствии вспоминаю, кто что сказал, как всё было». 3) «Если разговор был плохим, то многократно повторяю, прокручиваю диалог, слова оппонента, представляю, как могло быть по-другому, подолгу застреваю на этом, иногда даже вслух в одиночку, но замечаю это, когда кто-то входит в помещение, где я, и тогда отвлекаюсь».

Заметим и то, что обычно люди воспринимают переживания только как волнения, связанные с тревогой, страхом, неприятностями и т.п., т.е., которые связаны с негативными эмоциями и которые доставляют страдание. Поэтому такие переживания с «повторами» можно обозначить как страдательные/страдальческие, или неприятные (подвергающиеся чему-нибудь неприятному, мученические, болезненные - со словаря.). И именно такие переживания более изучаются исследователями, т.к. они приносят телесный и душевный вред и боль человеку, и на них жалуются люди.

Но каждый знает и то, что есть и приятные переживания, которые означают, что человек чем-то доволен. Обычно же люди не склонны обозначать их как переживания, и очень их любят, т.к. они доставляют удовольствие. Такие приятные «повторы» составитель обозначает как «смакования».

Толковые словари: 1) «Смаковать - делать, переживать, воспринимать что-нибудь, наслаждаясь подробностями, обнаруживая свое удовольствие». 2) «Смаковать (иноск.) - ласкать, лелеять любимую мысль (на подобие смакования вкусной пищи с причмокиванием)».

Словари синонимов: 1) «Смакование - пережевывание, обсасывание, рассказывание». 2). «Смаковать - услаждаться, обсасывать, рассказывать, наслаждаться, срывать цветы удовольствия, пережевывать, упиваться, вкушать, жуировать».

Такой процесс смакования в мыслях у святых отцов нередко обозначается как «услаждение» помыслами, самодовольство и др. (об этом шла речь в ч.1. «Общие сведения о помыслах в форме мысленных диалогов», гл.3. «Об общих характерных особенностях мысленных разговоров», в разделе 3.5. «О характерной особенности всех страстных помыслов – услаждении, как стремлении получать удовольствие от мыслей и мысленных разговоров»).

Ефрем Сирин (Слово о покаянии, суде и разлучении души с телом: «Если нечистый (страстный – от сост.) помысел найдет себе вход в душу твою, он представляется ей сладостным и занимает ее собою...»).

О смаковании и услаждении мы будем говорить подробно в этой главе. А о неприятных повторах скажем в другой главе.

На этом закончим перечислять основные особенности «повторов».

Раздел 3.2. О ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛАХ И МЕХАНИЗМАХ ОБРАЗОВАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ ПОМЫСЛОВ–ПОВТОРОВ

Мы уже говорили, что далеко не все люди обращают внимание на свои мысленные разговоры. А если обращают, то обычно считают, что они или рассуждают, или вспоминают осознанно; и делают это для того, чтобы проанализировать разговор, подумать над сказанным. При этом они уверены, что в этом нет ничего страстного, т.к. это естественный процесс усвоения информации, естественные воспоминания и переосмысления, и что такие мысли - это нужное дело. Тем более что и некоторые психологи говорят, что прокручивание разговора назад и придумывание новых вариантов является правильным.

Интернет – источник: «(Вопрос психологу) Порой после разговора с кем-то я прокручиваю снова и снова в голове ситуацию и ловлю себя на мысли, что я воображаю продолжение ситуации, начинаю развивать это все дальше и дальше. Скажите у меня что проблемы? (Ответ психолога) Нет, это не проблемы, это норма. Человек часто мысленно возвращается к пережитому, разыгрывая в своем воображении те или иные варианты развития событий, особенно если не совсем удовлетворен тем, как они разворачивались в реальности».

С одной стороны, это действительно естественные процессы мышления и разных умственных сил – воображения, памяти, рассудительности. И при реальном общении человек получает впечатления и эмоционально реагирует на какие-то сказанные собой или кем-то слова. Вначале они произвольно запоминаются, а потом произвольно или произвольно воспроизводятся. И эти воспроизведения/повторы входят в общий состав мыслей.

Бл. Августин (О Троице, кн.15): «...мышление памятно, и желает вернуться к тому, что оно оставило в памяти, а также, понимая, созерцать и проговаривать его внутренним образом...».

Дионисий Александрийский (Слово на язычников, ст. 3): «... человек рассуждает о находящемся вне его, мысленно представляет и то, чего нет перед ним, и опять рассуждает и обсуживает, чтобы из обдуманного избрать лучшее».

А с другой стороны, по христианскому правилу внутреннего подвижничества все эти прокручивания/повторы и придумки в основном греховные и страстные помыслы, которые надо отвергать, т.е. не позволять им захватывать твой ум и сердце.

Также святые отцы говорят, что все способности наших естественных сил (памяти, воображения, рассудка) постоянно действуют в нас, и их «работа» не является грехом. Но неправое употребление их приводит к греху и является великой помехой спасению нашей души (об этом мы подробно говорили в теме «Умственная сила. Познавательные низшие способности, или тема о хранении чувств» и в этой теме о мысленных разговорах в главе 4, разделе 4.3. «Христианское учение о памяти грешного человека»).

Тем более это относится к греху, если рассматривать, что означают повторы после разговора с точки зрения страстей человека.

Итак, вначале кратко скажем об основных естественных силах и механизмах, которые действуют при «повторах».

Для того чтобы четко понять механизм действия «повторов» и их причины, необходимо сказать о том, как они связаны с естественными способностями человека. В основном речь будет идти о памяти, воображении, эмоциях и способности оценивать себя и происходящее во вне и в себе, т.к. именно они задействованы в помыслах по типу «повтор». Вопрос о естественной работе памяти и воображения человека, а также об эмоциях, рассудке, оценке и воле, конечно, очень обширен и многогранен. И поэтому мы будем указывать кратко только на те или иные их особенности, которые создадут общее представление (пусть и не очень точное и глубокое). Но, тем не менее, мы не можем обойти его стороной, т.к. подвижающемуся в трезвении над своими помыслами нужно учиться видеть, как помыслы образуются и действуют. И для этого мы воспользуемся научными

и исследовательскими источниками (хотя в них могут излагаться разные точки зрения, и они из разных психологических (а иногда и лингвистических) направлений и учений, но мы будем приводить общие определения и такие, которые помогут понять простые механизмы внутренних естественных процессов, которые проявляются в мысленных разговорах по типу «повтор»). Обязательно отметим, что сейчас нам не важно, как обозначается тот или иной процесс в разных учениях (и потому что в каждом из учений своя терминология, и потому что нам интересно описание, а термины у нас будут свои и святоотеческие.)

А в учениях святых отцов - подвижников, к сожалению, нет таких четких определений естественных способностей и нет очень простого изложения механизмов психики, т.к. их учение есть учение подвижническое о более высоких духовных степенях. К тому же, духовные подвижники передавали свой опыт молитвы, трезвения помыслов и способов внутренней брани, и для этого не обязательно было так четко разграничивать психологические понятия. Но нам, младенцам в духовном познании зла и добра, следует сначала овладеть начальными знаниями о своем естестве и о пороках, чтобы затем разумно воспользоваться Христовым учением и советами святых отцов.

3.2.1. ПРИ «ПОВТОРЕ» ДЕЙСТВУЮТ ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА – ПАМЯТЬ И ВООБРАЖЕНИЕ

Так как вопрос о естественных силах человека, таких как память и воображение, достаточно изучен в психологии (хотя и продолжает постоянно изучаться), то вначале приведем научные определения этих способностей, которые действуют в человеке постоянно.

Сразу заметим, что т.к. мы рассматриваем вопрос о повторе после привычного для нас житейского общения, то речь пойдет о таком виде памяти, который у некоторых ученых назван «эпизодической памятью».

Интернет – источники: 1. «Эпизодическая память — память о личном опыте. Наши воспоминания — это важная составляющая того, кто мы есть, ведь во многом именно они определяют наше самовосприятие. ...Ключевой аспект эпизодической памяти,

которая, судя по всему, зависит от гиппокампа (отдела мозга, отвечающий за такие важнейшие функции, как память, эмоции и обучение – от сост.), Э.Т. охарактеризовал, как способность заново пережить то, что уже произошло, так что вы можете вспомнить, что вы ели вчера на обед, вернувшись к тому событию и до какой-то степени пережив или вообразив, что тогда происходило. Возможно, вы можете представить себе, с кем вы были и где сидели, как все выглядело и каким было на вкус. Это повторное проживание опыта — ключевая характеристика эпизодической памяти». 2. «В эпизодической памяти хранится информация о конкретных событиях в их контексте: когда что-то произошло, где оно произошло, а также о том, что именно произошло. Обычно ее противопоставляют семантической памяти, которая хранит обобщенные знания о мире. Примером воспоминания, хранящегося в эпизодической памяти, может быть информация о том, где стоит тарелка с только что купленными бананами; в семантической же памяти хранится информация о форме и цвете банана. Разумеется, эпизодическая память действует не только как хранилище воспоминаний о событиях, но и как инструмент использования этих воспоминаний в жизни — посредством воспроизведения хранящейся в эпизодической памяти информации. Например, если вас попросят рассказать какую-либо историю из своей жизни, вам необходимо будет воспроизвести всю информацию из эпизодической памяти в хронологическом порядке, детализируя ее настолько, насколько позволяет ее объем». 3. «Эпизодическая память — это память об автобиографических событиях, включающая время, местоположение их осуществления, связанные с событиями эмоции и другие контекстуальные данные и знания, такие, как: кто, что, когда, где, почему, которые определены явно, либо каким-либо другим образом. Это содержимое памяти о событиях личного опыта, произошедших в определённом времени и месте. Например, воспоминание о вечеринке в честь шестого дня рождения является эпизодическим воспоминанием. Другим примером воспоминания, извлечённого из эпизодической памяти, является следующее: «я вчера ходил на концерт известной группы». Такие воспоминания позволяют человеку осуществлять воображаемые путешествия во времени, в запомненное событие, произошедшее в конкретном времени и месте. Эпизодической

памяти противопоставляется семантическая память, которая хранит общую информацию о мире и которую можно описать с помощью речи. Между этими системами памяти существует несколько различий. Семантическая и эпизодическая память совместно образуют категорию эксплицитной памяти (тип памяти, при котором имеющийся опыт или информация актуализируется произвольно и сознательно. Люди используют эксплицитную память на протяжении дня, например, вспоминая момент встречи или вспоминая событие из прошлого – со словар. от сост.), которая является одним из двух основных разделов памяти — вторым из которых является имплицитная память (скрытая память — тип памяти, который обеспечивает использование информации, полученной на основе неосознаваемого прошлого опыта – из словар. от сост.). Термин «эпизодическая память» был введен Э.Т. в 1972 году. Он основывался на различии между знанием и воспоминанием. Знание является более общим (семантическим), тогда как воспоминание наполнено тем, что было в прошлом (эпизодическое). ... Когда человек извлекает информацию из эпизодической памяти, он вспоминает происходившее с ним, заново восстанавливает в памяти информацию как будто она происходит здесь и теперь. Такое осознание называется аутоноэтическим, то есть задействует личный опыт человека, события, в которых он участвовал». 4. «Семантическая память — касается общих мировых знаний (факты, идеи, смыслы, понятия), которые могут быть сформулированы. Семантическая память, в отличие от эпизодической памяти, которая состоит из воспоминаний об опыте и конкретных событиях, происходящих в течение нашей жизни, может быть воссоздана в любой момент. Например, семантическая память может содержать информацию о том, что из себя представляет собака, тогда как эпизодическая память может содержать определенное воспоминание о приручении конкретной собаки».

Возможно, нам и не надо четко знать названий разных видов памяти, но иметь об этом элементарное представление полезно.

Далее будут кратко приведены основные характеристики памяти, как комплекса познавательных процессов и психических функций, которые изложены в общей психологии. Это простой, не развернутый и не углубленный материал, но он нам нужен для

элементарного напоминания о том, что же такое память и как она работает.

Что говорится об образной памяти и воображении у исследователей

Все на своем опыте знают, что, когда человек что-то реально слышит, он воспринимает высказывание другого человека и оно остается в памяти. Также в памяти существует и образ другого человека, с кем ты говорил, и твой образ, как слушающего или говорящего. (Т.е. «о чём бы ни была мысль, она сама по себе запоминается и фиксируется в краткосрочной памяти, принимая форму образа» (из энциклоп.)). Так вот в помыслах по типу «повтор» в основном проявляется работа образной слуховой памяти, т. к. повторяются сказанные или услышанные речи.

А сейчас приведем несколько определений, которые объясняют некоторые естественные законы свойственные «повторам».

Интернет – источники: 1) «Образная память - запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений. Подвидами образной памяти являются зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая память. В наибольшей степени у всех людей проявляются такие виды памяти, как зрительная и слуховая». 2) «Самые характерные слуховые представления - речевые и музыкальные. Речевые представления: фонетические и темброво-интонационные. Фонетическое представление - представление какого-то слова без привязки к голосу, интонациям, звуковой окраске. Речь идёт о представлении "слова вообще". Темброво-интонационные представления - представление именно тембра голоса и характерных особенностей интонации какого-нибудь человека». 3) «Воспроизведение того, что было воспринято раньше, может происходить в наглядной, образной форме — в виде зрительных, слуховых, осязательных и других представлений. При появлении зрительных представлений человек как бы «внутренне видит» отсутствующие, но известные ему по прошлым восприятиям предметы или лица. При появлении слуховых представлений

«внутренне слышатся» знакомые звуки». 4). «Воспроизведение – это процессы извлечения из сознания человека сохраненной информации. Оно имеет три формы: узнавание; непроизвольное, или собственно воспроизведение; произвольное воспроизведение, или припоминание. Узнавание – кратковременное воспроизведение образа при повторном восприятии объекта. Непроизвольное воспроизведение – непосредственное воспоминание, обусловленное представлениями, мыслями или чувствами или деятельностью, выполняемой в данный момент (например, чтение книги). Произвольное воспроизведение – осмысленное воспоминание, требующее определенных волевых усилий. Оно связано с постановкой специальной репродуктивной задачи и использованием определенных приемов. Припоминание – наиболее активная форма воспроизведения, связанная с избирательностью и реконструкцией воспроизводимой информации». 5). «Узнавание — специфический процесс памяти, который проявляется при повторном восприятии объекта или при воспоминании. Этот процесс связан с объединением по тем или иным признакам непосредственно воспринимаемого с воспринятым ранее. Большую роль при этом играет точность выделения специфического в объекте. В узнавании следует выделять чувство знакомости с воспринятым и отнесение этого образа к определенному месту, времени, ситуации. В ряде случаев, увидев что-то, человек не может сразу установить идентичность с виденным ранее, и для этого требуются сознательные волевые усилия. При хорошем знакомстве с предметом или явлением процесс идентификации проходит как бы автоматически, без выделения сознанием моментов самого воспоминания или припоминания». 6). «Первичная память, или память-впечатление, образует область психологического настоящего и обеспечивает сохранение информации на уровне активного сознания. Вторичная память (память на постоянные знания) соответствует информации, которая отсутствует в активном сознании человека и является его психологическим прошлым. В настоящее время первичную и вторичную память принято обозначать терминами «кратковременная и долговременная память». 7) «Мгновенная или икоиническая память — это специфическая память, связанная с удержанием точной и полной картины только что воспринятого, без какой бы то ни было переработки полученной информации.

Мгновенная память, как память-образ, представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. — Кратковременная память - это запоминание информации на короткий срок, в течение которого в ней сохраняется не полный, а лишь обобщенный образ воспринятого, т. е. его наиболее существенные элементы. Она работает без предварительной сознательной установки на запоминание, но на последующее воспроизведение информации. Кратковременная память связана с так называемым актуальным сознанием человека, из мгновенной памяти в нее попадает только та информация, которая сознается, соотносится с актуальными интересами и потребностями человека, вызывает заинтересованность в ней, привлекая к себе его повышенное внимание. — Оперативная память - это запоминание информации, рассчитанное на ее хранение в течение определенного, заранее заданного короткого срока хранения в оперативной памяти и определяемое задачей, поставленной перед человеком, а также рассчитанное только на ее решение. После этого информация может исчезнуть из оперативной памяти. Этот вид памяти по длительности хранения информации и своим свойствам занимает промежуточное положение между кратковременной и долговременной памятью. — Долговременная память - это запоминание информации, рассчитанное на ее хранение в течение неограниченного срока, которая может воспроизводиться значительное количество раз. Многократное и систематическое воспроизведение данной информации только упрочит ее следы в долговременной памяти. При пользовании долговременной памятью для припоминания нередко используется мышление и усилие воли, поэтому ее функционирование связано с двумя этими процессами». 8). «Следы памяти — это живые процессы, которые трансформируются и наполняются новым содержанием всякий раз, когда мы их оживляем».

Также всем хорошо известно, что память действует вместе с воображением.

Интернет — источники: 1) «Под воображением в самом широком смысле слова иногда разумеют всякий процесс, протекающий в образах. В таком случае память, воспроизводящая образы прежде воспринятого, представляется "лишь одним из видов воображения"». 2) «Специфика воображения состоит в

переработке прошлого. В этом отношении оно неразрывно связано с процессом памяти, так как преобразует все то, что есть в ней. ... Образы памяти – это воспроизведение прошлого опыта, так как основная функция памяти сохранить как можно точнее результаты прошлого опыта». 3) «Если образы создаются при ослабленной деятельности сознания, воображение именуется произвольным».

В мысленных разговорах действует и словесно–логическая память.

Интернет – источники: 1). «Словесно–логическая память (син. вербальная память) выражается в запоминании, сохранении и воспроизведении мыслей, понятий. Этот вид памяти специфически человеческий. Двигательная, образная и эмоциональная память в своих простейших формах есть и у животных. Одной из основных характеристик словесно - логической памяти является то, что запоминание может происходить в той же словесной форме, которая была воспринята (дословно), но может быть осуществлено и в другом речевом выражении (своими словами). Это зависит от задачи, которая стоит перед человеком, и от сформированных у него способов заучивания». 2). «Словесно-логическая память - выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. Мы запоминаем и воспроизводим мысли, возникшие у нас в процессе обдумывания, размышления, помним содержание прочитанной книги, разговора с друзьями. Особенностью данного вида памяти является то, что мысли не существуют без языка, поэтому память на них и называется не просто логической, а словесно-логической. С.-л. память проявляется в двух случаях: запоминается и воспроизводится только смысл данного материала, а подлинное сохранение подлинных выражений не требуется; - запоминается не только смысл, но и буквальное словесное выражение мыслей».

Итак, это некоторые положения о памяти, которые хотя и общие, но нам и этого будет достаточно, чтобы понять основные ее механизмы.

Что говорится о естественной работе памяти и воображения святыми отцами

А вот как о естественной работе памяти и воображения говорят святые отцы.

Иоанн Дамаскин (Точное изложение православной веры, кн.2, гл. 20): «Память есть представление, оставшееся в душе от какого-либо чувственного восприятия и какой-либо нашедшей себе действительное выражение мысли, иначе сказать, память есть сохранение восприятия и мысли.... Таким образом, когда душа сохраняет отпечатки представлений и мыслей, тогда мы говорим, что она помнит».

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 10-й заповеди, грех — Слабая для доброго память, и др.): «К умственным, или познавательным способностям души, относится память. Что язык, или слово, для мысли: то память для ума. Память дает пищу уму, припоминая ему что-либо виденное или слышанное, или мысленно воспринятое им; но в то же время она и сама хранит, о чем ум размышлял, что ум понял. (грех - Нечистота воображения) (Воображение) помогает уму тверже познавать предметы, облегчать размышления».

Иоанн Кронштадтский (Моя жизнь во Христе, ст.123): «Воображение и представление есть зрение сердца, или души, созидающей или воспроизводящей известный предмет: оттого оно быстро, мгновенно, носит характер духовный. Это - дагерротип или фотография, делаемая душою с известного предмета».

Иннокентий Херсонский (Лекции, л. 6): «Воображение стоит в душе на пределах между миром телесным и духовным; оно составляет черту, через которую предметы материальные делаются духовными, а духовные — материальными. Отнимите свободу — человек останется без нравственности; отнимите воображение — и весь круг познаний, желаний и чувствований исчезнет».

Петр Дамаскин (Творения, кн.1, гл. О шестом познании): «... как всякую мысль ум может сохранить, и позднейшие помышления не могут изменить первых, и опять, первые мысли отнюдь не вредят позднейшим, но мыслительная сила, как сокровищница, все содержит в себе незабвенным; и ум, когда пожелает, языком выражает помышляемое, не только новое, но и задолго перед тем приобретенное».

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3в): «Как только заметили вы что-то во вне (в мире)

посредством своих пяти чувств..., тотчас все это воображение воображает и память запоминает; и в душу ничто не может войти помимо воображения и памяти. ... От первоначальной деятельности воображения и памяти, когда они только воспринимают предметы, осведомляются о них, дают знать о них душе, должно отличать деятельность последующую, которою приобретенное прежде употребляется в дело по нуждам души. Составленные воображением и хранящиеся в памяти образы употребляются или в том же виде, в каком они приобретены, или в виде измененном. Первую деятельность называют воспоминанием, или воображением воспроизводительным, вторую — фантазией. В той и другой действуют совместно воображение и память, только каждая своим особым образом».

Никодим Святогорец (О хранении чувств, гл. О хранении воображения): «Воображение - это широкая доска, на которой изображается то, что мы видели глазами, о чем слышали ушами, что чувствовали и осязали. Аристотель называет воображение общим чувством: общим - поскольку оно объемлет впечатления всех пяти чувств; чувством - поскольку то впечатление, какое производит каждое из чувств в отдельности, может произвести воображение (так, например, если кто-то ест лимон, а рядом стоит другой и смотрит на него, то у этого другого начинает выделяться слюна. Но то же испытывает и тот, кто только представит себе лимон в своем воображении)».

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.1, гл.26): «...по мнению всех почти философов, воображение и память суть не что иное, как отпечатление всех тех чувственных предметов, которые мы видели, слышали, обоняли, вкушали, осязали. Можно сказать, что воображение и память суть одно внутреннее общее чувство, которое воображает и помнит все, что внешним пяти чувствам пришлось прежде того перечувствовать. И некоторым образом внешние чувства и чувственные предметы походят на печать, а воображение — на отпечатление печати. Даны же нам воображение и память для того, чтоб мы пользовались их услугами, когда внешние наши чувства покоются, и мы не имеем пред собой тех чувственных предметов, которые прошли чрез наши чувства и отпечатались в них (воображении и памяти). Не имея возможности всегда иметь пред собой предметы, нами виденные, слышанные, вкушенные, обонянные и осязанные, мы

вызываем их пред свое сознание посредством воображения и памяти, в коих они отпечатались, и, таким образом, рассматриваем их и обсуждаем, как бы они и внешне присущи были нам. Например, побывал ты некогда в Смирне и потом опять выбыл оттуда, и больше уже не видишь ее внешним чувством очей своих: однако ж, когда захочешь, представляешь себе Смирну внутренним своим чувством, то есть воображением и памятью, представляешь и снова пересматриваешь ее, как она есть, в собственном ее виде, величине и расположении. Это не то значит, чтоб душа твоя выходила из тебя и перешла в Смирну, как думают некие неучи, но ты сам в себе видишь образ Смирны, в тебе отпечатлевшийся».

Бл. Августин (О Троице, кн.11, п.8, и др.): «...душа имеет достаточно сил для того, чтобы измышлять не только забытое, но даже и то, что она (никогда) не ощущала и не переживала».

Работу этих сил мы можем постоянно наблюдать в своих мысленных разговорах: в них есть и воспроизведение того, что услышал или увидел, и придумывание (мечтание) того, что ты или кто-то говорит.

О произвольном и непроизвольном воспроизведении помыслов-повторов

Особо надо сказать о таких процессах памяти, как запоминание и воспроизведение, которые бывают произвольными и непроизвольными.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, В,в, аа, 3в): «Есть воспоминания невольные, сами собою приходящие, и есть воспоминания вольные, самодеятельностию духа вызываемые».

Наука говорит об этом развернуто.

Интернет – источники: 1). «Мы можем вызвать в нашем сознании образ предмета, который в данный момент мы не воспринимаем, но воспринимали его раньше. Этот процесс — процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент, называется воспроизведением. Воспроизводятся не только воспринимаемые в

прошлом предметы, но и наши мысли, переживания, желания, фантазии и т. д.». 2) «Воспроизведение — это процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него и вне его. ... Как и запоминание, воспроизведение может быть непреднамеренным (непроизвольным) и преднамеренным (произвольным)». В первом случае воспроизведение происходит неожиданно для нас самих». 3) «Выполняя ту или иную деятельность, человек может запомнить предметы, явления, других людей, их отношения, движения, мысли, чувства. Все это — объекты запоминания. Человек может запомнить их, не ставя перед собой задачи запоминать, а в силу того, что эти объекты его чем-нибудь, заинтересовали». 4) «Непроизвольная память — память, которая не регулируется определённой программой и целью. Запоминание происходит без волевых усилий со стороны субъекта, и субъект не применяет какие-либо опосредованные механизмы и техники запоминания. Человек непроизвольно запоминает, а, тем более, может воспроизвести далеко не всё подряд, что с ним происходит, а только какие-то отдельные части. Существуют причины для того, чтобы запоминать одну информацию и не запоминать другую». 5) «Образы (непроизвольного воспроизведения) всплывают сами собой. Произвольное воспроизведение — это целенаправленный процесс восстановления в сознании прошлых чувств, действий, приобретенных знаний. Произвольное воспроизведение может происходить легко, а иногда требует значительных усилий. Сознательное воспроизведение, требующее волевых усилий, называется припоминанием». 6) «Процесс воспроизведения следов памяти характеризуется поразительной скоростью, высокой степенью избирательности, а нередко и исключительной точностью воспоминаний, удовлетворительных объяснений чему в настоящее время не существует. Тем не менее, воспоминания у вполне адекватного человека достаточно часто бывают полны искажений, неточностей, пробелов. Трудно сказать какие воспоминания являются более точными: произвольные или непроизвольные». 7) «Толчком к непроизвольному воспроизведению бывают восприятия предметов, представления, мысли, вызванные, в свою очередь, определенными внешними

воздействиями. Непроизвольное воспроизведение даже тогда, когда оно вызвано случайно воспринятыми объектами, может иметь не хаотический, а направленный характер. Направление и содержание воспроизводимых образов и мыслей определяется теми ассоциациями, которые образовались в прошлом нашем опыте. ... Иногда толчок к воспроизведению не замечается нами, и тогда нам кажется, что воспроизведение возникло само собой».

Итак, в памяти постоянно запоминается, что было услышано, увидено, подумано и т.д. Таким образом, пока человек получает какие-то впечатления через зрение, слух, вкус и т.д., у него вся эта информация будет запоминаться произвольно, и, понятно, она запоминается, если он старался это запомнить. Произвольное воспроизведение (припоминание) – это осмысленное воспоминание, когда человек специально дает себе установку вспомнить для каких-то целей. Когда человек, например, положил куда-то вещь и, напрягая память, вспоминает, где видел эту вещь и предполагает где мог ее оставить. Т.е. это некое напряженное мышление с волевым усилием. А невольное воспроизведение – это воспоминание, которое происходит без направленной воли и без поставленной цели, к тому же это связано и с ассоциациями, которые также появляются невольно. А значит, прокручивание событий в памяти и воображении при «пластинках», навязчивых помыслов и «повторах» - это расслабленное мышление, при котором сами собой «всплывают»/воспроизводятся образы и речи свои и чужие.

Если христианин занимается трезвением над помыслами, то он должен быть внимательным к таким естественным произвольным воспроизведениям, которые он должен «отрывать» при их появлении, так как они нередко являются страстными помыслами (но об этом скажем позже).

На этом закончим краткий обзор об этих естественных способностях, и скажем, что о них говорит христианское учение, и что из этого показывает механизм работы помыслов по типу «повтор».

3.2.1.1. Христианское подвижничество о памяти и воображении

А теперь кратко скажем, что говорит христианское духовно-подвижничество о памяти и воображении, и их роли в нашем страстном и греховном состоянии.

Вновь напомним, что, говоря о том, что память имеет способность повторять, мы ни в коем случае, не обозначаем это как зло. Злом для нас является неправопользование этой и другими способностями, т.к. мы всячески пытаемся доставить себе удовольствие, в данном случае, от повтора того, что тебе понравилось, например, при общении или в твоих мысленных разговорах и т.д. И христианину важно знать и помнить, что именно от произвольных/непроизвольных воспроизведений начинается много наших страстных помыслов в форме мысленных разговоров.

У грешного человека память и воображение «больны»

О том, что память грешника «больна» мы уже говорили во второй части этой темы, в первой главе: «О долговременных повторениях, как «пластинках» в виде любимых тем и устойчивых фраз, которые говорятся при реальном общении», в разделе 1.3. «Христианское учение о памяти грешного человека». Кратко напомним, что наша память запоминает и хранит различную информацию, которую мы набираем из всевозможных источников. Мы привыкли впускать в свою душу все подряд, без разбора и привыкли к внутренней рассеянности, что порой та информация, которая важна и полезна, не запоминается, т.к. мы не успеваем осознать ее важность. А более легкая и бесполезная информация запоминается и хранится без особых усилий, т.к. она чаще нам интересна. Поэтому считается, что наша память слаба и больна. То же самое касается и воображения. Приведем разные поучения святых отцов об этом, и в каждом есть разные интересные нюансы.

Нравственное богословие Е. Попова (Грехи против 10-й заповеди: грех – слабая для доброго память): «Правильно ли мы пользуемся этой способностью (памятью)? К сожалению, нет. Память наша в одно и то же время бывает как крепкая, так и слабая. Чего бы не надо помнить, чтобы следовало предать

забвению, то она долго удерживает, а что надлежало бы вспомнить, о том забывает. Примеры могут быть такими: в молодости пели песню или слышали, а если запоют ее, тотчас вспоминаем; увидели, может быть случайно, соблазнительную картину, хотя и не желаешь, а помнишь; или одно оскорбительное слово, которое мы услышали от человека или разговор с ним, живо припоминается нам, а десять его благодеяний забываются».

Иннокентий Херсонский (Лекции, л. 6): «Порча воображения состоит в следующем. а) В бессилии его. Самое сильное воображение в настоящем состоянии есть, так сказать, барахтанье младенца в сравнении с действиями мужа. Оттого оно некоторых предметов и представить не умеет. Например, вечность, Бог, мир духовный — такие предметы, которых оно или совсем не воображает, или представляет в грубых формах. б) В образах воображения. Они большей частью бывают чудовищны, хотя под ними иногда заключаются предметы высокие, как например древние теогонии (мифы о происхождении богов, олицетворяющих стихийные силы природы), мифы и прочее. в) Воображение действует с невероятной быстротой, — и эта быстрота его составляет вред для человека естественного: образы воображения, являясь толпою, так сказать, толкают друг друга и давят человека. Волю можно обратить от зла к добру в одну минуту, но воображение нельзя. Отсюда-то начало и причины продолжительных мысленных браней в великих подвижниках: все в них примиряется с Богом; одно воображение враждует против всего. ...г) Излишество есть другой род порчи воображения и другой его недостаток. Набирая много предметов, воображение обременяет ими душу, — или прилепляется к одному какому-либо предмету, и им одним занимает всю душу. Как в теле: где боль, там и все чувства; так и в душе: где любимый предмет, там все силы ее. ... Итак, воображение — очень важная способность в нравственном отношении».

Иннокентий Пензенский (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.1, п. Повреждение остроумия и памяти, и др.): «Повреждение памяти равным образом усматривается: а) и в ее тупости и слабости, ибо она или не вмещает того, что ей предлагается, или не сохраняет того, что уже принято разумом; б) и в ее остроте и плодovitости, ибо она или удерживает то, что нужно бросить, или бросает то, что нужно

удержать, или открывает то, о чем нужно молчать, или умалчивает о том, что нужно открыть; потому она более исполнена гнусного, нежели честного, способна к предметам телесным, нежели духовным и умственным, исправна в наблюдении за другими, нежели за собою... (гл. Повреждение воображения) Повреждение воображения усматривается не только в самом предмете, виде и цели образов, которые действительно определяются самолюбием (Мф.15,19), но и в принятии образов – ибо воображение столь ветрено, что беспрестанно творит новые образы или возобновляет прежние, а посему помышления духовные смешивает с плотскими, добрые и благочестивые – со злыми и нечестивыми, гнусные и отвратительные – с честными и прекрасными, и потому оно уподобляется решету, в котором сатана через различные помышления кружит душу человека (Лк.22,31), и двери, через которую диавол проходит внутрь сердца для исторжения божественного семени (Мк.4,15). Посредством этой способности души возрожденные искушаются, неосторожные – прельщаются, а прельщенные – задерживаются в узах зла».

Никодим Святгорец (Невидимая брань, ч.1, гл.26): «Это воображение чувственных предметов много докучает и много беспокойств причиняет тем, кои ревнуют всегда пребывать с Богом, ибо оно отвлекает внимание от Бога и наводит его на суетное, а между ним и на греховное, и тем возмущает внутреннее наше доброе настроение. ...Воображение есть такая сила души, которая по природе своей, не имеет способности пребывать в области единения с Богом. ... Быть погружену в образы или жить в них и под влиянием их, есть свойство неразумных животных, а не существ разумных».

Исихий Иерусалимский (Добролюбие, т.2, ст.195): «Ум наш есть нечто легкое (подвижное), и трудно удержать его от греховных воспоминаний; можно, впрочем, сказать, что он с равным удобством последует как за худыми, так и за добрыми мысленными мечтаниями».

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В.в,аа,3в, и др.): «У (преданных страстям и миру) главнейшею причиною воспоминания бывают страстные возбуждения или движения привычных потребностей, потому что в этом жизнь их. (3б) Чем набита память и чем занято воображение у грешника? Предметами греховными, питающими только страсти. Это сейчас

можно увидеть по разговору. (Зг) Главная, можно сказать, немощь фантазии у грешников есть склонность мечтать. Это не случайное нечто, а неизбежное, как бы сроднившееся с душою их, такое, что непрерывно и почти у всех. Свойства сей мечтательности, именно: удаление от действительного, развлечение, смятение, непостоянство мыслей....».

Бл. Диадок (Подвижническое слово, гл. 88): «...ум наш с тех пор, как соскользнул в двойственность ведения (познал добро и зло, пороки/страсти и добродетели, или другое значение - знает плотское и духовное – от сост.), нуждение некое имеет, хотя бы и не хотел, в одно и то же мгновение помышлять худое и доброе, особенно у тех, кои достигают тонкости рассуждения. Почему, как ни старается он всегда помышлять доброе, тотчас припоминается ему и худое, потому что память человеческая от преступления Адамова неким образом разделилась на двоякое помышление».

И самый главный порок памяти – потеря памяти о Боге и о Его заповедях.

Григорий Синаит (Главы о заповедях и догматах..., ст.60): «Начало помыслов и причина в разделении преступлением человека единовидной и простой памяти, которая чрез это потеряла и Божию память, и, сделавшись из простой сложною и из единовидной разнообразною, стала губима своими собственными силами».

Максим Грек (Нравоучительные сочинения, сл.2): «(При грехопадении люди) прежде всего приняли в себя два наиболее вредных душевных недуга: забвение и неведение, от которых страшно повредились их умные очи, и они сделались вместилищем многообразных страстей. ...(Забвение – это потерять) из памяти ту божественную славу, которую, увы, без ума лишились. ...(Неведение – это) не знать самого себя и никогда не иметь памяти смертной, и верх всякого зла—это нисколько не бояться Бога и не трепетать будущего страшного суда, а жить только всегда подобно бессловесным животным в ненасытном угождении чреву и плотским похотениям, считая эти телесные наслаждения за совершенное благо. ... От забвения и незнания превосходнейшего истинного блага произошли в нас все страсти, и возникло для нас бесчисленное множество зол, так что мы снизошли до подобия скотов».

Потеря памяти Божией приводит к тому, что человек постоянно думает о себе, как бы ему было удобно, выгодно, комфортно без учета заповедей Божиих, вспоминает о себе — любит себя и своими делами, достижениями и т.д., помнит, что приносило ему удовольствие или удовлетворение, но не помнит, что это не соответствует заповедям Божиим. А это значит, что он находится в постоянных страстных помыслах.

Феодор Едесский (Добротолюбие, т.3, 100 гл., 92): «Самолюбие, сластолюбие, и славолубие изгоняют из души память Божию; когда же пресекается память Божия, тогда поселяется в нас мятеж страстей».

Итак, у грешного человека память и воображение являются страстными. Он не помнит Бога и Его заповеди. Он находит для себя различные удовольствия через воспоминания, перебирая то одно, то другое. Он помнит то, что не надо помнить, и забывает о том, что надо помнить. Он не помнит о своей душе, о Суде и т.п., но хорошо помнит о том, например, что кто ему сказал (приятное или неприятное), а это значит или услаждается, или злопамятствует, или, например, помнит о своих телесных потребностях и не помнит о духовных. Человек может тут же думать и хорошее, и плохое. Надеюсь, этот кратко изложенный материал покажет читателю, почему не должно увлекаться своими воспоминаниями, считать их правым и хорошим делом и часто вращать их в сознании.

Об ассоциациях в поучениях святых отцов

Ранее мы говорили, что очень много помыслов-повторов появляются по ассоциациям. И вот что говорит христианское учение об ассоциациях.

Так, свт. Феофан (как и ученые) говорит об ассоциациях как о естественном механизме деятельности памяти и ума.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,3): «...воспоминание воспроизводит только прежнее и приносит пред очи сознания, что сокрыто было во глубине памяти. Причина воспоминания суть большею частию связь подлежащих образов и предметов с прошедшими (иначе — ассоциация идей).

Разные виды сей связи дали бытие разным законам воспоминания, каковы законы сосуществования и доследования, сходства и противоположности, целого и частей, причины и действия, средства и цели, материи и формы».

Но вместе с тем, что эта связь образов естественна, святые отцы говорят, что ассоциации часто приводят к порочным и страстным помыслам.

Феофан Затворник (Сб. «Внутренняя жизнь», ст.21): «Один предмет напомнит ей (душе) о другом, другой о третьем, и, переходя, таким образом, от предмета к предмету, она зайдет, наконец, в полный круг греховной жизни, перенесет в свое сердце мир со всеми его прелестями и, занимаясь по виду богоугодным делом, будет ковать в себе зло».

Иннокентий Пензенский (Христианское нравоучение, или богословие деятельное подлежательное, ч.1, гл. Повреждение воображения): «(Повреждение воображения проявляется) в сопряжении образов — ибо силой воображения при возвращении одного понятия в ум возвращаются и другие, имеющие с ним некоторое сходство или противоположные ему. Посему часто бывает так, что воображение передает мысли такие образы, которые ее или невольно развлекают, или побуждают ко греху, или терзают за грех, уже сделанный, и т. п.».

Также бесы могут действовать через ассоциации.

Феофан Затворник (Примеры записывания добрых мыслей ..., 101): «Как орган заведут,— и он играет уже заведенную песню сам, так враг заведет мечтание в душе, и отходит, наблюдая. Мечтание уже само тянется и тянется. Когда кончится мечтание, враг подбегает и ухитряется завести другое мечтание, — и опять отбегает и смотрит. Когда кончится это мечтание, подбегает и заводит третье, и так далее. Если отобьют его, решительно отсекая всякое мечтание; он не спесив, — отстраняется немного, и все смотрит, как бы опять с другой какой стороны завести свое мечтание. И не отходит, пока не успеет в сем. В этом все его занятие».

Грех и страсти имеют свое впечатление во внутреннем человеке

А сейчас скажем, как грех отпечатлевается в нашей душе.

Начнем с того, что говорят современные исследователи о следах памяти.

Интернет – источник: «Ваша жизнь, чувства, мысли и поступки оставляют следы в вашем головном мозге — следы памяти, как их называют вот уже больше ста лет. Насколько хорошо подходит это определение, стало окончательно ясно только благодаря современным нейронаукам. Как мы уже знаем, электрические импульсы проходят через нервные соединения (синапсы), и чем больше этих импульсов, тем активнее возникают новые синапсы и с каждым разом проводят импульсы лучше и лучше. Многочисленные импульсы «протаптывают дорожки» через ваш головной мозг. Эти «тропинки» реальны, то есть представление о них не является теоретическим построением. Формирование таких следов в течение последних десятилетий активно изучают биологи, а сам процесс образования «тропинок» называли нейропластичностью».

А вот как говорят святые отцы, как формируются страсти, образующие привычку к греховному.

Филарет (Дроздов) (т.4, Слово в день обретения мощей преподобного Сергия...): «Греховное впечатление и порочное услаждение оставляет частью в душе, частью в теле, след, который становится глубже при повторении греховных действий, и который, возобновляясь воспоминанием, образует склонность к греховному действию и некую жажду греха».

Авва Евагрий (Добротолубие, т.1, Главы о деятельной жизни к Анатолию, 23): «О чем имеем страстную память, то прежде на деле было воспринято со страстью, и опять, что на деле воспринимаем мы со страстью, о том после будем иметь страстную память».

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.58): «Страсти... отпечатлевают в уме свои образы и подобия».

Василий Великий (Толкование на пророка Исаию, гл.1, ст.18): «... багряное имеет бледно-красный цвет, и червленое - более красный и совершенно красный.... Итак, красному цвету уподобляются наши грехи, потому что они убийственны для душ. И как неоднократно и тщательно погружаемое в красильный раствор получает цвет более прочный и несмываемый, а

окрашенное слегка и как ни есть имеет на себе цвет линючий и легко смываемый, так и душа, напоенная грехом и снискавшая навык ко злу, отпечатлевает в себе невыводимое и как бы выжженное греховное пятно; а душа, менее и как бы слегка пребывавшая во зле, слабее окрашена и запятнана грехом, потому что соразмерно с грехами и цвет выходит сильнее или слабее».

И мало, кто задумывается, что все эти отпечатления образуют некий образ грешной души, который будет открыт на Суде.

Феофан Затворник (Толков. 118 псалма, ст.31): «Если верно, что на душе отпечатлеваются следы грехов и страстных наклонностей, что она бывает исписана ими, так что предстань она, обнаженная от прикрывающего ее тела, пред теми, которые способны видеть ее, и они без особых указаний прочтут ее всю,— то какой срам ожидает души не очистившиеся, когда они предстанут пред сонмом ангелов и святых, видя сами свою срамоту и зная, что и все окружающие видят ее. Этого теперь мы и вообразить не можем; и Спаситель не изобразил, а сказал только, что им будет так тяжело, что они пожелают быть подавленными горами, чем стоять в такой срамоте перед взорами всех».

Через память и воображение действуют бесы

Также нельзя не сказать о том, о чем не знает большинство людей:

Цветник священноинока Дорофея (гл. 1): «... бесы овладевают нашей памятью и умом и омрачают его ясность, и наводят забвение о добродетелях, а зло постоянно приводят на ум и возобновляют».

Феодор Эдесский (Добротол., т. 3, Сто душеполезнейших глав, гл. 67): «... бес привычного греха, вертясь пред очами ума, непрестанно преподносит ему образы сего греха».

Максим Грек (Нравоучительные сочинения, сл.1): «Не принимай в уши свои непристойных слов; убегай, сколько есть сил, всяких беззаконных речей: они острее всякого ножа, и ими потом враг чрез воспоминание уязвляет сердце».

Исаак Сирин (Слова подвижнические, сл.30): «...(памятования), которые в нас по предумышлению (злонамерению) бесов...».

Иннокентий Херсонский (Лекции, л. 6): «Воображение есть, наконец, дверь, куда входит диавол. Никакая способность не пропустит его в душу; одно воображение дружит с ним. Из жизни святых видно, что диавол как-то влагает образы в душу: или представляет старые, или чертит новые. Значит, злой человек есть орудие диавола: он так сдружается с диаволом, что этот как бы вселяется в него и становится как бы воплощенным диаволом».

Феолипт Филадельфийский (Добротолубие т.5, Слово, в котором выясняется сокровенное во Христе делание..., гл. 10): «...духи лукавые воздвигают в душе нерадивого воспоминание о родителях, братьях, родных и друзьях, равно как о пированиях, празднествах, театрах и всех других выдумках сластолюбия, и подговаривают его повидаться с первыми и принять участие в последних, зрением, языком и телом, чтоб и настоящее время истратилось суетно и следующее за тем, – когда будешь сидеть один в келье, – и проходило в пустых воспоминаниях о виденном и слышанном. Так бесплодно иждивается у монахов жизнь, когда они попускают воспоминаниям о мирских делах печатлется в мысли».

Никодим Святогорец (О хранении чувств, гл. О хранении воображения): «... изо всех сил нашей души именно к воображению диавол имеет особенную близость, используя его для прельщения человека. Ведь он, будучи сам создан простым и безобразным умом, как и прочие Ангелы, вообразив, что может уподобиться Всевышнему, из Ангела света стал темным диаволом. Он через воображение прельстил Адама, так что он представил себя равным Богу, а до грехопадения человеческий ум не имел воображения. Но не только Адам, а вообще все люди, которые когда-либо впадали в грех или прелесть, прельщались воображением».

Евагрий Понтийский (Добротолубие, т.1, О различных порочных помыслах, гл.2): «Все демонские помыслы вносят в душу представления чувственных вещей, и ум, приняв отпечаток их, вращает их в себе. Следовательно, по предмету помысла можно узнавать, какой приблизился к нам демон: например, если в мысли моей предстанет лицо причинившего мне вред, или

обесчестившего меня, то этим обличается, что приблизился бес злопамятства; если опять вспомнятся деньги или слава, по предмету этому нельзя не узнать, кто беспокоит нас; равным образом и при других помыслах, по предмету их можешь определить, кто предстоит и влагает их».

Феофан Затворник (Сборник слов «Внутренняя жизнь», гл. 21): «Тайным неким путем прикасается сатана к душе нашей, тайным воздействием приводит в движение память - и из глубины ее являются пред око души то те, то другие предметы, особенно те, которыми она прежде любила услаждаться, к которым прежде привязано было сердце».

Но вместе с тем нужно понимать, что и не все помыслы от воспроизводительного воображения от бесов, т.к.:

Иоанн Кассиан (Добротолюбие, т.2, гл.6, ст. 159): «От нас самих рождаются помыслы, когда естественно воспоминаем, что видели, слышали, или делали».

На этом закончим краткий обзор о памяти. Главное, что должен помнить христианин, занимающийся трезвением и духовной жизнью, что его память наполнена множеством нужного и не нужного, хорошего и плохого, и не следует увлекаться воспоминаниями/повторами, причем как неприятными, так и приятными, нужными и не нужными, а более следует приучать себя помнить о Боге (и об этом мы скажем в разделе 3.4).

3.2.2. «ПОВТОРЫ» КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАССУЖДЕНИЙ И ОСМЫСЛЕНИЙ ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ

Далее продолжим говорить о естественных способностях, благодаря которым есть помыслы-повторы.

Как мы уже отмечали, духовно-подвижническое христианское учение говорит о том, что мысленные разговоры и «помыслы-повторы» в том числе, в основном, относятся к страстным помыслам, с которыми надо бороться (т.е. замечать их и отрывать). Когда же разные мирские учения или люди говорят о повторах, то у них есть разные доводы, которые ставятся в оправдание их нужности. Например, что воспроизведение тесно связано с мышлением. Или есть и такое мнение, что повторы/«прокрутка»

относятся к «внутренней работе», которая помогает что-то понять или увидеть более детально, или эмоционально разрядиться. Вот как об этом говорят люди.

Интернет – источник: 1. «Я люблю повторять одно и то же. Потому что часто к одной и той же теме можно вернуться, что называется, на новом уровне, вспомнить еще какие-нибудь аргументы, которые еще не исчерпаны, или просто, чтобы лучше запомнить». 2. «А я все больше в уме разговоры прогоняю (т.е. пережевываю – от сост.), причем со всеми подробностями, мимиками, жестами. Это зачастую очень помогает, особенно если слова, сказанные в воображаемом мире, нельзя сказать в реальности, своеобразный анализ ситуации происходит, ну и просто выброс эмоциональный».

Кстати заметить, что особенно повтор чего-то неприятного люди чаще обозначают, как стремление понять что-то, кто был прав или не прав, как поступать дальше и др.

Эти все доводы действительно, с одной стороны, верные, т.к. они показывают, как естественно работает мышление, как рассудок.

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,2): «Способность, обращенная на познание видимого, тварного, конечного, называется рассудком. ... Деятельность его непосредственно утверждается на воображении и памяти, которые при посредстве чувств наблюдением ли или чтением и слышанием собирают для него материалы, доставляя сведения о всем являемом и существующем вне нас и в нас так, как все существует и является в пространственно-временных отношениях. Весь этот материал или все собранные таким образом сведения, еще как бы не окачественные, рассудок должен превратить в ясные понятия и построить из них знание посредством мышления».

И далее скажем, как говорится о том или ином аспекте в том или ином учении об этих процессах (и так как это будет представлено из разных учений, то может быть похожее описание, но термины будут другими; но напомним, что нам это не важно, а важно понять процесс.).

Но с другой стороны это и не совсем верное толкование нужности и пользы «повтора», о чем скажем далее.

К тому же, говоря о повторе с точки зрения оценки, рассуждения, понимания, анализа и т.п., нужно сказать и о том,

что предшествует повторам. Это – оценки и эмоции, которые происходят еще при получении информации при разговоре.

3.2.2.1. О мнении/оценки и реплицировании при восприятии речи

Вначале скажем о том, что происходит в уме при реальном общении во время восприятия чужой речи и говорении своей. Во-первых, рассмотрим вопрос о том, что во время общения мы как-то реагируем на речь другого и сами что-то говорим, а, во-вторых, что это влияет на то, что будет повторяться в помыслах после общения.

О внутренней активности при общении

Приведем различные исследовательские цитаты, которые кратко объясняют, что происходит во время восприятия речи при общении (и на то, на что надо обратить особое внимание, будет подчеркнуто).

Интернет – источники: 1. «... когда мы слушаем, то повторяем про себя слова говорящего (об этом нюансе мы сейчас не говорим – от сост.). Слова и фразы говорящего еще какое-то время "циркулируют" в сознании слушающего. При этом внешне это не проявляется, хотя речевая деятельность присутствует. При этом активность слушающего может быть очень разной: от вялого и равнодушного до судорожно активной. Выделяется поэтому активная и пассивная формы речевой деятельности. Активная речь - спонтанное (идущее изнутри) говорение вслух, человек говорит то, что хочет сказать. Пассивная форма - повторение за собеседником (обычно про себя, но иногда это повторение как бы прорывается наружу и человек вслух следует за активно говорящим)». 2. «В основе слушания (аудирования) лежит активный мыслительный процесс: слушающий одновременно воспринимает звучащий текст и производит смысловую обработку. Объектом слушания (аудирования) выступает высказывание другого человека, предметом — смысловое

содержание этого высказывания; в качестве продукта слушания могут быть суждения, умозаключения (к которым приходит слушающий в результате аудирования), а также — представления и эмоциональные состояния, вызванные принятым сообщением. Результатом слушания (смысловой обработки воспринятого текста) является понимание услышанного, установление и раскрытие связей и отношений между фактами, явлениями, событиями, о которых идет речь в тексте. Однако в той ситуации, когда осмысление услышанного текста не привело к пониманию, результат смысловой обработки воспринятого высказывания отрицательный. ... Механизм слуховой памяти позволяет слушающему удерживать в сознании воспринятые отрезки речи, что способствует успешной переработке заключенной в ней информации, постижению смысловых и логических связей между частями текста. Посредством механизма прогнозирования перципиент (воспринимающий чужую речь — от сост.) предвидит будущее развитие событий, прогнозирует содержание высказывания, предугадывает смысл определенной части прослушиваемого высказывания (текста), предвосхищает идею, замысел автора (или говорящего — от сост.). Способность предугадывать содержание высказывания основывается на механизме выделения смысловых опорных пунктов, которые формируются в процессе сжатия содержания прослушанного отрезка речи, выделения в нем центрального понятия, на базе которого осознается смысл сказанного, осуществляется последующее восприятие информации. Механизм выделения смысловых опорных пунктов помогает слушающему в сжатом виде понять содержание услышанного, осознать перспективу развития мысли автора (или говорящего — от сост.), идею высказывания». 3. «Всякое одностороннее воздействие, поскольку оно является чем-то подлежащим (т.е. субъектом суждения — представления, от которого отправляется процесс суждения — от сост. со слов.) человеческому восприятию, вызывает в нем ряд более или менее сильных реакций, которые стремятся обнаружиться. Так же дело обстоит и с речевым монологическим воздействием (т.е. когда кто-то говорит — от сост.), причем в этом случае возникающие в порядке восприятия реакции (наше отношение, оценка и пр.) стремятся обнаружиться, естественно, в речи. ... Подобно тому, как вопрос почти произвольно,

естественно, в силу постоянной ассоциации между мыслями и выговариванием, рождает ответ, ... подобно этому и всякое речевое раздражение, как бы непрерывно длительно оно ни было, возбуждая как свою реакцию мысли и чувства, необходимо толкает организм на речевое реагирование. ... (Далее приводится пример того, что происходило на собрании – от сост.) Люди были воспитанные, собирались именно для того, чтобы заслушать доклад, однако это заслушивание, особенно когда оно действительно бывало внимательно, постоянно превращалось в сплошное прерывание докладчика; его монолог постоянно прерывался репликами, переходившими в общий разговор, особенно если докладчик не протестовал; прения после доклада превращались во взаимное прерывание; хотя собеседники и старались говорить по очереди, но «очередь» как искусственное построение ничего не могла поделать с естественным стремлением к диалогу. Даже если кто молчал, то по лицу бывало видно, как хочет говорить; иногда начинает, — уже губы двигаются, — но подавляет естественное стремление усилием и молчит; иногда молчащие переглядываются и мимируют, слушая другого; иногда что-то «промыкивают» про себя: до такой степени звук «лезет изо рта». ... Если обратить внимание на то, как осуществляется речевое взаимодействие на собрании, то легко заметить, что и здесь обнаруживается стремление к диалогу, к реплицированию; это реплицирование выражается во внутренней речи, которой сопровождается слушание доклада; оно часто закрепляется в различных заметках на бумаге, и последующие прения являются лишь систематизированным, а иногда и обрывочным, обнаружением внутреннего реплицирования, сопровождавшего восприятие монолога».

Т.е. при восприятии речи и своем говорении происходят различные процессы, например: некое малозаметное повторение слышимого, проговаривание слышанных слов (эффект эха) – об этом виде повторов мы речь не ведем; осмысление услышанного, выделение некоторых слов (фраз), оценка/анализ тех или иных слов собеседника, который выражается в мысленных репликах, есть желание высказаться, потребность в ответной реплике и др.

Это все надо учитывать тому, кто занимается помышляющим трезвением, потому что это все влияет на твои помыслы после общения.

О понятии «реплицирование»

Далее скажем только о том, что влияет на повторы после разговора: это - названное некоторыми учеными - «реплицирование». Это естественные для ума/мышления скрытые оценки, мнения, комментарии и т.п., изначально высказанные человеком в мыслях по поводу того, что он сейчас слышит, видит, ощущает и т.д. Или другими словами, это то, что ты подумал при восприятии чего-то, и в данном случае, при разговоре. Если эти мысли произносятся вслух, то это уже реальный диалог, как смена высказываний говорящих (но мы сейчас говорим о мысленном реплицировании, независимо от того, произносятся вслух мысли или нет).

Автореферат к диссертации по языкознанию: «Интраперсональное (внутреннее) общение проявляется в трех основных формах: внутренний монолог, внутренний диалог и простое внутреннее реплицирование. Внутренний монолог является формой однонаправленного речевого воздействия индивидуума на самого себя. Внутренний диалог представляет собой последовательность встречных, диалогически взаимосвязанных высказываний, порождаемых говорящим и непосредственно воспринимаемых им в процессе интраперсонального общения. Простое внутреннее реплицирование это невзаимосвязанные, относительно краткие высказывания, возникающие обычно в неречевых ситуациях (например, когда человек на что-то смотрит – от сост.) или представляющие собой внутренний комментарий к воспринимаемой внешней речи. ... (С помощью таких реплик) индивидуум лишь выражает непосредственные, сиюминутные мысли и ощущения».

Сразу заметим, что такие мысли-реплики возникают, когда ты внимательно слушаешь другого, и их не будет, если ты, слушая, не слышишь, а думаешь о другом (т.е. рассеян).

Итак, это понятие содержит две составляющих, на которые нужно обращать внимания тому, кто занимается познанием себя и своих помыслов: 1. Оценка, мнение, комментарий по поводу

воспринимаемого, 2. Как и все мысли, эти мысли произносятся в уме (и потом могут высказаться вслух, а могут не высказаться).

Для того чтобы каждый читатель мог понять, что это хорошо известная ему умственная деятельность, далее приведем примеры внутренней оценки в разных ситуациях, причем это будут негативные возмущенные оценки кем-то (или по-другому сказать – осуждения, недовольства), которые не произносятся вслух по разным причинам (но оценки и мнения, конечно, могут быть и позитивными).

1. Первые примеры будут о внутренних оценках при восприятии какой-то внешней ситуации. Это мысленные возмущения, когда ты видишь и слышишь что-то на улице, в транспорте или других местах, и тебе это не нравится.

Интернет – источники: 1). «Через станцию-другую начинается поток беженцев. Сначала молча возмущаюсь, что это они так энергично пихаются: «куда можно так бесцеремонно торопиться в электричке?». 2). «... Обычная в метро сцена: час пик, люди набиваются в вагон, последней заходит миловидная девушка, раскрывает книгу/журнальчик и начинает читать. Все из вежливости (и безвыходности ситуации) подаются назад, давя стоящих сзади, девушка же ничего не замечает; более того, она выглядит демонстративно уверенной в себе. Я стою за ней и, молча возмущаюсь: «неужели ей нужно читать именно сейчас? Она же все равно ничего не усвоит за одну остановку... И вообще, почему другие должны из-за нее страдать?» Я злюсь; мысль о том, что надо прощать, не помогает». 3) «Меня такие (разговоры о рабочих проблемах в маршрутках) тоже очень раздражают. При этом обычно громкость такая, что разговор слышит половина маршрутки. Только пальцем не тыкаю, а, молча возмущаюсь, хотя хочется сказать «доедь до работы и там решай свои рабочие вопросы»». 4) «Когда в школе попросила (учительницу) пересадить (моего ребенка) поближе с последней парты, сказали, что не можем, там сидят балованные дети, их назад нельзя. Молчу, а хочется сказать, что «раз мы на последней парте, то мы не балованные и отстаньте от меня, не могу я проконтролировать то, что делает ребёнок в классе. Это дело учителя».

2. А это пример, когда есть с кем-то совместные действия.

Интернет – источник: «Я со своей (бабушкой) молча спорю, она требует, чтоб я укрыла ребенка теплым одеялом, я протестую.

... А бывает просто до криков все доходит, потом она корвалол глотает».

Знаем мы о реплицировании и по опыту чтения:

Интернет – источник: «Любопытно, что даже восприятие письменного монолога (книга, статья) вызывает прерывание и реплицирование, иногда мысленное, иногда вслух, а иногда и письменное — в виде отчеркиваний, заметок на полях, вкладных листков и пр.».

Как видим, это привычные для нас мысли при восприятии чего-то. И, казалось бы, о них нет надобности говорить подробно, но т.к. мы изучаем вопрос о страстных помыслах в разрезе духовного подвижничества, то об этом нельзя не сказать.

Основные особенности реплицирования

Далее кратко укажем на основные особенности такого реплицирования по разным критериям, которые надо знать обучающемуся трезвению.

1. Реплицирование – это первые невольные мысли-реакции.

Мысли, которые появляются при восприятии чего-то – это невольные мысли, которыми нельзя управлять. Это некие «первые движения».

При духовном подвижничестве на них обращается внимание, потому что именно они показывают, какими будут последующие помыслы и каким есть внутренний человек. Так, эти мысли и эмоции могут быть правыми или неправыми, добрыми или злыми, соответствующие христианскому учению или нет, от добродетелей или от страстей и т.д. Вот как говорится о них на примере зависти.

Инок Агапий (Спасение грешников, ч.1, гл. 13): «Например, ты слышишь, что другого хвалят, что он мудр, или богат, или что другое, и чувствуешь себя немного печальным, но только в то время, когда слышишь (т.е. это - самая первая реакция при восприятии информации – от сост.). В таком случае это не грех, потому что происходит не по твоей воле, но по действию нашей падшей природы, которая клонит ко злу (т.е. это привычные мысли и чувства грешника от пороков самолюбия, гордости, желания себе славы и др., которые свойственны всем грешникам и

которыми он не может управлять, чтобы они не появлялись, т.к. нечист внутренне, и это есть правда о нем – от сост.). Здесь возникает то, что учителя называют первыми движениями (т.е. тем, что стало свойственно грешнику по причине своих пороков и что он первое подумает и почувствует в какой-то ситуации – от сост.)».

Но, несмотря на то, что первые движения – невольные, это не говорит о том, что мы должны им, так сказать, подчиняться. Мы должны уметь замечать их, оценивать, и уже осознанно и вольно говорить себе другое. И это уже относится к вопросу о мысленной брани.

Инок Агапий (Спасение грешников, ч.1, гл. 13): «Надо тотчас, как ты их (первые движения – от сост.) заметишь (что они греховные – от сост.), вышвырнуть их из разума, совершить добродетель, как мы уже написали в 10-й главе. (Из 10-й главы: «Примени здесь большое усердие, чтобы ум совсем не занимали (такие) помыслы, но думай о чем-то духовном, что даст тебе умиление, раскаяние и благоговение. Ибо чем больше пройдет времени, тем больше помыслов пустят корни, и тогда будет трудно их изгнать (т.е. если не сразу заметишь эти мысли, то потом они станут расширенными, появятся негативные чувства и тогда тяжелее будет прийти в здоровое сознание – от сост.). Легче погасить костер, когда он только занимается, чем когда пройдет некоторое время, и он охватит весь лес»). Вообще во всех грехах действуют именно первые движения. Если не уследишь, чтобы умертвить их с самого начала, то позднее они увеличиваются и их трудно победить».

2. О величине мыслей-реплик, и отчего это зависит.

Такие мысли-реплики - это обычно относительно краткие мысли, но могут быть и расширенными. Могут они быть и в форме междометий, как неких сигналов, характерных для тех или иных эмоций (например: радость, отчаяние, страх). Это все характерно для внутренней речи.

Интернет – источники: 1. «Простое внутреннее реплицирование это невзаимосвязанные, относительно краткие высказывания...». 2. «Внутренняя речь характеризуется сокращённостью, особыми синтаксисом, лексикой и семантикой». 3. «Характерной особенностью развитых форм внутренней речи является её большая сокращённость, конспективность по

сравнению с внешней речью. Во В. р. мысли обычно формулируются с большими пропусками в виде "свёрнутых" умозаключений и часто с помощью различных условных сокращений слов и словосочетаний. ... Однако в момент возникновения мыслительных затруднений В. р. принимает развёрнутую форму и нередко (особенно у детей младшего возраста) переходит в шёпотную и даже громкую речь».

Рассмотрим, какими могут быть мысленные реплики на какую-то тему высказываний другого человека. Вначале они всегда краткие.

Первый вариант: если нас что-то более впечатлило, то мы можем начать думать о затронутой теме расширенно, а говорящий продолжает говорить дальше и, возможно, уже о другом. И тогда получается, что, слыша речь другого, и улавливая ее общий смысл, мы все же больше сосредоточены на своих расширенных мыслях-репликах, а не на словах говорящего.

Второй вариант: после наших кратких реплик по поводу чего-то внимание дальше движется за следующими высказываниями говорящего.

3. Направление мыслей-реплик.

Мысленные реплики о воспринимаемой информации могут направлены как бы «в никуда», а могут быть в форме мысленного высказывания в адрес собеседника или в свой адрес.

4. О чем могут быть мысли-реплики. Они могут быть:

- относительно темы отдельных разных слов/фраз или в целом о чем-то, звучащем в словах собеседника (т.е. о предмете речи);
- о самом собеседнике (его внешности, его манере говорить, его эмоциональном состоянии и т.д.);
- о самом себе (например, довольство или недовольство собой и своими словами).

При этом на одни слова во время общения мы могли сразу отреагировать: они могли нам понравиться или нет, мы согласны с ними или нет, а также у нас возникло свое суждение, которое мы высказали вслух или нет. На некоторые же слова/фразы мы могли не обратить внимания, и они могут или забыться, или могут вспомниться, а значит, и позже повториться. Но сейчас мы ведем речь о тех высказываниях, на которые мы отреагировали.

4. По высказанности вслух они могут быть озвучены и нет:

а. Вначале эти реплики/оценки звучат мысленно, а потом может быть мгновенное желание высказать другому, а может его и не быть.

б. Может быть, что изначально были несколько мыслей-реплик, а вслух произносишь одни, а другие не произносишь.

в. Человек может не хотеть по разным причинам воспроизвести свои мысли вслух. А может не иметь возможности это сделать (например, другой говорит и его не перебиваешь, а потом забываешь или разговор пошел на другую тему).

г. Реплики могут произвестись, когда дослушаешь другого, а могут высказаться, перебивая говорящего.

5. Оценки/мнения могут быть позитивными и негативными.

Изначально реплицирование показывает, на что ты обратил внимание, т.е. что тебя заинтересовало, возмутило, рассмешило и т.д.

К тому же, эти оценки выражают наше согласие или несогласие с чем-то или кем-то, или в них нам нравится что-то или нет, мы одобряем, что слышим или нет. И соответственно происходит как интеллектуальная, так и сильная или слабая эмоциональная реакция, которая связана с оценкой, дающейся человеком по поводу воспринимаемого.

Если относительно чужой речи у нас существуют разные реакции – позитивные и негативные, то, что касается своих мыслей и речей, то в основном нам нравится то, что мы произносим (за исключением тех случаев, когда нам приходится сказать то, что нравится другому), и мы считаем их правильными.

6. То, на что была реакция при общении, может повторяться позже. Т.е. мысленные реплики остаются в памяти, и потом могут проявляться в «разговорах после разговоров».

а. Независимо от того, озвучена ли вслух была твоя мысль-реплика, она все равно остается у тебя в памяти и образуют следы, как смысловые, так и эмоциональные (некие «зазубрины»), которые могут приводить к повторам после общения.

б. Это может быть повтор своей мысли, если она не была высказана, а если была озвучена, то это будет повтор реально звучащих слов.

К тому же одни реплики могут воспроизводиться сразу после разговора, а другие или вовсе не воспроизводиться, или позже.

Итак, обучающемуся трезвению над своими мыслями обязательно нужно знать эти особенности внутреннего восприятия речи другого, потому что они помогут понять, откуда и почему рождаются те или иные его страстные помыслы (а это и есть, так называемые «прилоги», о которых скажем чуть позже).

3.2.2.2. О двух видах повторов в «разговоре после разговора» с точки зрения их целесообразности и продуктивности

Кратко сказав о том, что происходит в момент восприятия речи, и как это связано с повторами после общения и с осмыслением и рассуждением, сейчас выделим несколько существенных особенностей повторов которые происходят после разговора, которые надо знать тому, кто занимается помышляющим трезвением, для того, чтобы понимать, что является страстным помыслом, а что нужными и рассудительными мыслями.

Во-первых, повтор какой-то фразы из разговора или твоей невысказанной реплики может быть некой «ступенькой» к тому, чтобы начать или продолжить рассуждать о чем было сказано в разговоре, о собеседнике или о себе. И это, так сказать, «нужный повтор» с точки зрения познания, осмысления и т.п. Во-вторых, повтор может быть в виде некоего «топтания» на одном и том же, когда повторяешь несколько раз фразы, которые сказал ты или собеседник, или которые ты подумал, чувствуя некое удовольствие/довольство/удовлетворенность/недовольство, которое обозначается составителем как «смакование». И это, так сказать, «ненужный повтор».

Сразу предупредим, что мы сейчас не утверждаем, что такого, как будет описано ниже о пустых повторях, не должно быть в мыслях. Нет, оно есть, и, к сожалению, будет независимо от нашей воли (т.к. мы привыкли к такому мышлению). Не говорим и то, что это какой-то большой грех; нет, это порок ума и сердца каждого грешника. Мы говорим о том, что не нужно прикрываться и оправдываться тем, что все повторы являются необходимостью для здравого и мудрого мышления или познания нового.

Наличие оценочных и рассуждающих мыслей при «разговоре после разговора» может создавать впечатление значимости и нужности прокручиваемых диалогов

В разделе из Введения: «После реального разговора происходит мысленный «разговор после разговора», состоящий из «повторов», «придумок» и суждений»» говорилось, что нередко мысленные разговоры на какую-то тему или связанные с какой-то ситуацией состоят из повторов, придумок, суждений/рассуждений, которые сменяются между собой. Например: у человека состоялся реальный разговор, и после него он в мыслях повторяет какие-то фразы, которые услышал, или которые сам сказал, потом может анализировать себя (или другого) или сказанное, и делает какое-то суждение, и затем мысленно говорит образу другого человека то, что не говорилось в том разговоре, а придумалось сейчас; потом опять что-то анализирует и т.д. Вот как об этом говорят люди, например, в тех случаях, когда им не понравилось, что они сказали:

Интернет – источники: 1) «Сколько раз ловил себя на мысли, что после неприятного разговора снова и снова прокручиваю в голове этот неприятный момент (т.е. повторяю – от сост.). В такие моменты непроизвольно продолжаешь сам себя накручивать, проигрывая всю ситуацию, заново думаешь, что что-то не следовало говорить (т.е. анализирую – от сост.), а какую фразу зря не сказал (т.е. изначально придумывается другая фраза, а потом уже сетование, что не сказал – от сост.)». 2) «Я после неожиданного или важного разговора проговариваю по пять раз то, что сказал, и анализирую - всё как нужно сказал или нет». 3) «После разговора непроизвольно в подсознании прокручивается то, что я сказал, и я корю себя за это». 4). «Я иногда несу такой бред, а потом после разговора вспоминаю и думаю "... ну зачем я это говорила...».

Эти три формы мыслей (повторы, суждения и анализ, а также новые придуманные фразы/разговоры) быстро сменяют друг друга, и нельзя выделить четкого и однотипного вида построения, т.е. что и зачем будет идти в каком-то внутреннем разговоре. Но для нас сейчас важно отметить то, что именно вот эти вплетения

оценок, анализа и суждений могут создавать впечатление значимости прокручиваемых диалогов.

К тому же, тем, кто говорит о повторях только как о нужных мыслительных единицах, следует обратить внимание и на то, что такое мышление. (И здесь мы не говорим о том, что есть еще и разные виды мышлений, например: дивергентное и конвергентное мышление, интуитивное и аналитическое мышление, эмпирическое/теоретическое и практическое мышление, и др., а даем простое определение без учета многих факторов.)

Учебник по психологии: «Всякий мыслительный процесс является по своему внутреннему строению действием или актом деятельности, направленным на разрешение определенной задачи. Задача эта заключает в себе цель для мыслительной деятельности индивида, соотнесенную с условиями, которыми она задана. Направляясь на ту или иную цель, на решение определенной задачи, всякий реальный мыслительный акт субъекта исходит из тех или иных мотивов. Начальным моментом мыслительного процесса обычно является проблемная ситуация. Мыслить человек начинает, когда у него появляется потребность что-то понять. Мышление обычно начинается с проблемы или вопроса, с удивления или недоумения, с противоречия. Этой проблемной ситуацией определяется вовлечение личности в мыслительный процесс; он всегда направлен на разрешение какой-то задачи».

Интернет – источник: «Любое мышление есть искание и открытие нового, самостоятельное движение к новым обобщениям. Наиболее важная особенность мыслительного акта состоит первым делом в том, что открываемое в процессе мышления новое является таковым по отношению к исходным стадиям процесса. Мышление представляет собой активную целенаправленную деятельность, в процессе которой осуществляется переработка имеющейся и вновь поступающей информации, отчленение внешних, случайных, второстепенных ее элементов от основных, внутренних, отражающих сущность исследуемых ситуаций, раскрываются закономерные связи между ними. Мышление не может быть продуктивным без опоры на прошлый опыт, и в то же время оно предполагает выход за его пределы, открытие новых знаний».

А как мы знаем на опыте, не после всех реальных разговоров нужно, например, решать проблему или думать, как поступить,

т.к. очень много разговоров пустых или формальных, которые не требуют ни анализа, ни серьезного осмысления, а значит, повторы в этом случае будут не целесообразны/не разумны/не полезны.

Также заметим, что мыслительный процесс направлен на решение каких-то задач, вопросов, проблем, т.е. для нормальной жизнедеятельности, а не для получения удовольствия, которое создается через мысли. А у грешного человека ум зачастую не рассуждает о нужном, а «купается» в наслаждениях. И поэтому надо уметь различать разные мыслительные процессы и ситуации, говоря о повторах, придумках и мысленных разговорах.

Итак, вопрос целесообразности повторов/прокруток для рассуждения затрагивает много разных аспектов, и мы кратко скажем об основных, которые в целом создадут некую единую картину для понимания, что такое «помыслы-повторы» и какие они бывают.

Повторы могут быть продуктивными и нужными

Кратко отметим некоторые важные нюансы относительно повторов, ведущих к каким-то суждениям/выводам, которые, кстати, могут быть простыми/элементарными, а могут быть глубокими и мудрыми. Но мы говорим сейчас о первых.

1. Итак, повторим: при мышлении мы пользуемся памятью, и воспроизведение какой-то информации, в данном случае полученной при общении, может быть продуктивным, т.е. со здравым анализом, логикой, суждениями, выводами и т.п. И переживания (как воспроизведение произошедшего) действительно могут помочь осмыслить или переосмыслить что-то, благодаря чему человек приобретает практический опыт. Т.е. если повтор связан с каким-то прояснением.

2. К тому же есть информации или ситуации, которые действительно требуют осмысления и решения, и тогда повтор бывшего необходим.

3. На некоторые повторы ум/душа обращает внимание и останавливается на них (т.е. начинает их или повторять, или размышлять над ними), а на некоторых не останавливается.

4. Повторы из недавних реальных разговоров могут входить в состав рассуждений и появляться по ассоциациям в ближайшее время.

Для объяснения этого вида повтора с рассуждениями приведем один самый простой пример с житейскими суждениями (без каких либо серьезных познаний), в котором показано, как образуются разные суждения после повтора.

Один знакомый рассказывает другому, как к нему позвонил парень его дочери и назвал его: «Владимир Петрович», а обычно его никто так не называет. Друзья посмеялись. Также в разговоре друг рассказывал ситуацию о дочери Л. и ее парне. У слушающего после разговора почти сразу вспоминается голос, интонация и эти слова говорившего: «Владимир Петрович, говорит он мне...», и после того, как они повторились пару раз подряд, потому что это было связано со смехом и душа впечатлилась, человек рассуждает: «Ну, конечно, тот же не скажет дядя Вова, как-то некрасиво...» (т.е. после повтора происходит свой анализ). И прекращает об этом думать. Через время он, увидев на улице молодую пару, по ассоциации вспоминает об Л.. И вот какие идут мысли: «Молодежь, встречаются. (Происходит ассоциация) И Л. уже встречается. «Я пока не собираюсь замуж, мне надо институт закончить» (это повторяются слова этой девушки, которые передал знакомый в последнем разговоре). А паренек, наверное, думает, что она его невеста, а она и не очень за ним» (а это свое суждение). (А потом идет повтор своей фразы, которую он сказал в разговоре) «чудно..., а может так и будут вместе...». Потом вновь повторяются слова друга из разговора: «Владимир Петрович, говорит он мне ...» и уже нет никакого своего суждения. Тут человек посмотрел на маршрутку и стал думать о другом. Уже едя в транспорте, он увидел машину скорой помощи, на которой работает парень дочери знакомого и думает: «Скорая», (и далее звучит голос друга, сказавшего в том же разговоре) «Он работает на скорой». И идет суждение: «Это тот паренек тоже на ней работает», и тут же представляется образ какого-то паренька, который сидит в машине скорой помощи. На этом закончим передавать помыслы по поводу того разговора (но их было намного больше).

Вот приблизительно как могут чужие слова входить в состав простых рассуждений с элементарным анализом/выводом. Как

видим, это часто бывает при ассоциациях, в которые вплетаются недавно впечатлившие фразы. Причем ассоциации могут быть различными (встречается молодежь, место работы), а повторяемые реплики почти одни и те же. Также повторы фраз были вторичными (Владимир Петрович) (уже повторяющимися несколько раз), и первичными («я пока не собираюсь замуж»... или «он работает на скорой»).

5. Суждения после повторов могут быть бесстрастными/простыми и страстными.

В приведенном выше примере помыслы были относительно бесстрастные, т.е. в них нет осуждения или мечтаний, например, о свадьбе, и др. А если бы суждения были, например такие: «Его дочь еще такая молодая, а уже женихов завела...» (помыслы осуждения), или «У Л. есть жених, а вот у моей С. его нет. Что она хуже Л.?...» (помыслы зависти). Есть в них повтор, который просто повторяются, например: «Владимир Петрович, говорит он мне...». Эта фраза, как правило, должна повторяться тем Владимиром, и он смаковал ее, и у слушающего она была такой, но один-два раза. И фраза, которая была произнесена этим человеком: «чудно..., а может так и будут вместе...» может повторяться несколько раз без какого-либо суждения, и исходить от тщеславия, которое любит смаковать, как я хорошо сказал.

6. После повтора могут возникнуть уточняющие вопросы по поводу чего-то сказанного, а при реальном разговоре это не было оговорено.

Так, нередко после помысла-повтора какой-нибудь фразы собеседника появляются уточняющие или недоумевающие вопросы. Они могут потом додумываться сами, если нет возможности переспросить, и тогда получается, что в слова другого человека вкладывается свой смысл, который может соответствовать или не соответствовать тому, что имел в виду собеседник. Например, женщина говорит подруге: «Маме опять было плохо, когда внучка уезжала домой, и я делала ей укол». А дальше разговор пошел о чем-то другом. После разговора подруга повторяет эту фразу и думает: «А что же с мамой? Она опять истерила, наверное, что внучка живет одна в другом городе...». И дальше она повторяла уже это суждение и рассказывала в мыслях подруге то, что уже говорила ей не раз: что в этом нет ничего страшного, а мама все не успокоится.... На самом же деле маме

было плохо, т.к. у нее заболел желудок. Как видим, суждения, сделанные после «повтора» - неправые. И происходят они от страстей осуждения и злопамятства, т.к. подруга знает, что часто мать той женщины так делает и не раз ее осуждала за это. И в данном случае, повтор послужил суждению, и это правая работа ума, но суждение было страстным, и это уже страсти души.

7. Если это продуктивный повтор, то он помогает решить какую-то проблему/вопрос/недоумение и т.п.

Например: женщина решает завтра убрать на антресолях, и говорит об этом подруге. Через время она повторяет свою фразу: «Буду завтра убирать наверху» и тут же думает: «ой, как не хочется. Как же это тяжело подниматься, опускаться с вещами». Это пример эмоционального мышления, которое состоит из повтора и своего суждения, которое выражает страсть саможаления и некоего отчаяния. Понятно, что эти суждения ничего не решают, а только подрывают энергию к деятельности. — Повтор этой же фразы «Буду завтра убирать наверху» был и у подруги, и ее память подает и другую фразу, которую сказала подруга в каком-то другом разговоре об этой уборке: «надо будет попросить соседку, чтобы она постояла, а ей буду подавать сверху». И потом возникает мысль: «так соседка может быть занята, а что же делать? о, надо поставить что-то, на что можно ставить. Что? Гладильная доска!». И женщина тут же в мыслях говорит это подруге. А это уже пример продуктивного повтора и мышления.

8. Нередко повтор, перешедший в анализ, перерастает в придумку (новый придуманный мысленный разговор), в котором рассказываешь кому-то в мыслях свои возникшие рассуждения. Если эта придумка скажется в мыслях один, два раза, то это не будет страстным смакованием (так, если подруга из приведенного выше примера, мысленно скажет об этом один раз, и потом позвонит подруге и скажет это). Но если это будет повторяться много раз и еще и услаждением о том, какой ты умный, то это уже страстные повторы, в которых ты смакуешь, какой ты (и это уже повторы придумок, а не реальных фраз).

9. Если ситуация/общение/информация проблемные, то обычно действует схема — повторяется, анализируется, ищутся варианты выхода их ситуации. Если не находится выхода, то вновь может быть повтор бывшего и поиск вариантов. Также обычно

повтор бывшего со временем затихает и его становится меньше, а бывает повтор твоих анализирующих мыслей и новых вариантов. Все это происходит пока не находится решения проблемы путем согласия с каким-то вариантом.

Итак, мы кратко указали на нюансы, когда повторы действительно приводят к нужным суждениям (хотя иногда и неправым, но это уже другой вопрос).

Повторы могут быть пустыми, ненужными/бесплодными

Но повторы могут быть пустыми и ненужными/бесплодными, после которых не идет здравый и осознанный анализ или не ищется решения какой-то задачи/проблемы. Это может проявляться в разных условиях и ситуациях, и таких очень много. Кратко укажем основные.

1. Может быть так, что здравая мысль – оценка или решение как поступить уже были при разговоре, а потом просто начинается «жевание» одного и того же, и никаких других решений и выводов нет. Например, у тебя на улице кто-то спросил, как куда-то пройти, ты ответил, и он поблагодарил. И после этого тот, кого поблагодарили, повторяет весь разговор, а потом еще и дополняет его какими-то подробностями, как пройти (а тот человек уже ушел, и возможно уже и дошел, а этот все ему что-то объясняет). И какой смысл повторять благодарение в твой адрес? Чтобы понять, что ты хороший/умный и т.д.? и ответ очевиден: чтобы полюбоваться собой. Или какой смысл рассказывать в мыслях как пройти куда-то, когда другой уже давно ушел? Ответ: никакого.

Или, например, после вызова к начальнику, который спросил о текущем вопросе, человек повторяет свой ответ и слова начальника как бы с облегчением и довольством, что он смог ответить, и что начальник удовлетворен ответом. Анализа относительно доложенной информации никакой нет, кроме того, что есть анализ – я ответил и тот не сделал замечания (т.е. анализ и оценка себя – довольство собой и тем, что начальник доволен).

Или, например, человек получил какую-то справку от госорганов и потом повторяет, что ему сказал чиновник и что он ответил. И это была информация не для дела, а обычные слова: распишитесь, спасибо, все хорошего. Другое дело, если бы

чиновник сказал ему куда пойти и что сделать, то тогда бы это были повторы, чтобы не забыть и понять.

Если же после разговора может произойти дополнительное осмысление (какой-то другой нюанс) того вопроса, то тогда это нужный повтор. Но если это будет просто повтор старого осмысления, то он не является уже нужным, а будет для любования/смакования.

Итак, одно дело, если при повторе происходит какое-то понимание, то тогда производится новый «продукт» мышления. Но если при повторе не происходит нового «продукта», то это же нередко направлено на «смакование».

2. Повторы после разговора могут быть «угольками», из которых вспыхивает «пламя эмоций».

Например: во время разговора человек высказал свое мнение на слова собеседника: «да, сегодня было так жарко, мне аж плохо было». После разговора он повторил эту фразу несколько раз и чувствовал саможаление. Есть ли здесь новый «продукт» мышления? Ответ очевиден - нет. Но появилось саможаление, и тогда повтор - это шаг к эмоциональному всплеску. Также это может быть, например, печаль, возмущение обида, гнев и т.п., а значит страстные реакции.

3. Могут быть и повторы, после которых идет мысль о твоём желании. И это относительно бесстрастный повтор, если желание не со злом.

Так, может быть и другой вариант развития мысли с вышеприведенным примером про жару. Человек мог еще добавить: «скорее бы эта жара прошла», т.е. он выразил свое желание. И является ли оно каким-то нужным и мудрым решением для проблемной ситуации (о жаре)? Опять-таки очевидно, что нет. — И тогда повтор — это проговаривание своего желания и некое сетование.

4. Пустым повтором может быть повтор, после которого идет суждение — пластинка или «собака Павлова» (терминология составителя). Это когда в той или иной схожей ситуации человек произносит одно и то же (или похожее) суждение, которое уже является некой «реакцией-пластинкой», или автоматической реакцией и автоматическими мыслями.

Следующий возможный вариант мыслей после повтора о жаркой погоде таков: «я не могу жить на юге, я не выдерживаю

лета, мне надо жить севернее». И если бы это не было «пластинкой», которая звучит каждое лето, то можно было бы принять это суждение, как нужное. Но это – «пластинка», которая не является новым «продуктом» для решения проблемы.

Или, например, всегда, когда человек слышит о поздних детях, повторяет, что услышал и думает: зачем надо было в таком возрасте заводить детей.

5. К тому же, как мы уже говорили, память может быть произвольной и непроизвольной.

Интернет – источник: «При непроизвольном воспроизведении человек не имеет намерения вспомнить ранее воспринятые события, они всплывают сами собой. При этом одна из случайно оживленных ассоциаций как бы тянет за собой сеть сопряженных с ней других связей».

А это значит, что когда речь идет о повторе для осмысления и рассуждения, то не каждый повтор, появившийся в уме непроизвольно, входит, так сказать, в схему разумного мышления, когда изначально возникает какой-то вопрос, требующий понимания и рассуждения.

6. Как уже отмечалось, «повторы» нередко происходят от ассоциаций, и надо знать следующее: если перед человеком стоит какая-то проблема или задача, то ассоциации помогают мышлению, т.к. в них заложен и прошлый опыт, и аналогии. Но если человек осознанно не решает никаких задач, то ум находится в расслабленном состоянии, и тогда ассоциации могут создавать некий хаос в уме, когда появляется мысль то на одну тему, то на другую, то воспоминание или «повтор», то мечтание, которые могут приводить к греховным желаниям или поступкам.

7. Также при переживаниях может быть некий анализ и выводы, но только они будут проходить в бессознательном состоянии, которое не контролируется человеком, а течет само собой. При этом эти суждения выводы будут нездоровыми и страстными, хотя человеку так не кажется (о том, как происходят страстные рассуждения, позитивные или негативные переживания, повторы мы будем говорить чуть позже).

Краткий вывод о повторах и мышлении

1. Как уже говорилось, существует несколько естественных законов, по которым возникают воспоминания или повторы: по ассоциациям, от движений воли и сердца и от ангелов или бесов. Но мы не будем сейчас углубляться в их механизмы. Нам важно осознать, что наш ум и мысли действует по определенным законам, которые предусмотрел Господь при нашем создании. Но т.к. грех исказил наше естество, то нам надо следить за тем, что происходит с нами внутри, и, в контексте этой темы, нужно следить за работой нашей памяти и воображения, а также за ассоциациями, которые у нас появляются. Но, к сожалению, опыт говорит, что есть мало людей, которые занимаются помышляющим трезвением, а у большинства христиан воспоминания и ассоциации действуют как у людей «преданных страстям и миру».

Феофан Затворник (Начертание христианского нравоучения, ч.1, В,в,аа,3в): «Состояние воспоминания соответствует состоянию памяти и воображения, ибо воспроизводится воспоминанием обыкновенно то, что вообразено и помнится. Нельзя, однако ж, не указать резкой особенности между причинами или законами воспоминания, какие преимущественно качествуют и бывают в силе у живущих по духу Христову и у преданных страстям и миру. У последних главнейшею причиною воспоминания бывают страстные возбуждения или движения привычных потребностей, потому что в этом жизнь их. Соответственно тому и из законов сочетания образов в них действуют преимущественно те, кои относятся более к внешней стороне вещей, нежели к внутренней; образы в их голове вяжутся более по внешним пространственно-временным отношениям, нежели по внутренним отношениям причинности, а далее наконец и тайные впечатления или влияния приходят более от духов злых, нежели добрых. Есть приставник от сатаны около грешника, который ходит за ним и омрачает его, набивая голову страстными образами. У первых все наоборот: тайные влияния нисходят к ним от Божественного, осеменяющего их Духа и Ангела Хранителя, сопутствующего им всегда и во всем содействующего; из законов сочетания образов действуют преимущественно те, кои касаются внутренней связи причин, свойств, частей; страсти же и потребности если и возбуждаются, то подавляются на первых

порах. Сверх того, между ними есть разность и по родам воспоминаний. Есть воспоминания невольные, сами собою приходящие, и есть воспоминания вольные, самодеятельностию духа вызываемые. У преданных страстям качествуют почти исключительно воспоминания невольные, ибо по характеру своему они преданы внутреннему механизму движений. У живущих по духу Христову, напротив, преимущественно имеют место воспоминания произвольные, ибо они владеют собою и не позволяют чему-либо являться пред сознание без своего ведома; по крайней мере, у них о том есть ревность и устанавливается прямо к тому направленный подвиг внутренний: бдительность и трезвение».

Итак, надо знать, что если бы наш внутренний человек был здоров, то повторение реально сказанных фраз тобою или другим человеком было бы продуктивным, и ум производил бы что-то необходимое и полезное. Но мы внутренне больны страстями, привычками к разным удовольствиям или неправым мыслям, желаниям, чувствам.

2. Из материала, который представлен выше, думаю, стало понятно, что есть воспоминания или повторы, которые необходимы для здравого и логического мышления, а есть такие, которые человек использует для удовольствия или страдания/переживания и они не ведут к продуктивному мышлению.

Но, как правило, многие люди путают воспоминания для получения опыта или решения жизненных задач с воспоминаниями для смакования. Так, например, кто-то пожаловался на то, что не может перестать думать о прошлых отношениях, и человек посоветовал:

Интернет – источник: «Для того чтобы о прошлом не думать, займитесь делом, отвлекаться надо, переключиться! тут помогает, ну что кому больше нравится: спорт (самый безотказный способ выбросить всю дурь из головы), учеба-работа, заняться собой, хобби, друзья и т.д. И главное: перестать смаковать воспоминания с таким сладким чувством жалости к себе и прошедшим временам.... Действуйте!!!». (И ему кто-то ответил) «Интересно получается. По Вашим словам жить надо сейчас и не оборачиваться, не вспоминать. А что тогда за плечами есть? Да и частенько для того, чтобы что-то понять в прошлом, надо

хорошенько об этом подумать», (И потом был дан разумный ответ) «Обдумать, конечно - это да. И осмыслить, извлечь уроки и идти дальше, а не мусолить в памяти постоянно».

Как видим, есть люди, которые хорошо понимают разницу целесообразности повторов/воспоминаний, а есть те, которые не понимают. Духовный же подвижник, занимающийся трезвением над помыслами, должен это четко знать и различать.

3. Как правило, когда появляется воспоминание или повтор о чем-то или о ком-то, мы тут же начинаем об этом думать, причем, нередко как о нужном или важном. А на самом деле оно часто бывает не нужно и не важно. Но у грешника неосознанная привычка реагировать на воспоминания заключается в следующем: так сказать, «пришла мысль/вспомнилось что-то, значит надо им заняться». И занимаемся мы такими помыслами потому, что они когда-то оставили след в нашей душе – были нам приятны и неприятны. И думая, а зачастую мысленно разговаривая о том, что появилось, мы также переживаем или приятные или неприятные эмоции. Если человек подобным образом воспринимает свои повторения, то он никогда даже не будет пытаться от них избавиться.

3.2.3. ПРИ ВОСПРИЯТИИ И «ПОВТОРЕ» ДЕЙСТВУЮТ ЭМОЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ

Об эмоциях при мысленных разговорах мы подробно говорили в третьей главе нашей темы в разделе 3.4. «Об эмоциональности мысленных разговоров». И так как большинство людей привыкли оценивать себя по эмоциям, не видя точно своих мыслей, и придают большее значение эмоциям, то укажем и на эту составляющую переживаний и повторов.

Итак:

Бл. Августин (О Троице, ч.1, кн.7, ст.8): «... в природе души неисчислимым образом могут обнаруживаться неисчислимые (переживания), одни - отдельно от других, другие - более сильные, нежели третьи; постольку ясно, что (ее) природа не проста, но сложна».

Как известно, эмоция – это отражение нашего отношения к чему-либо или кому-либо, которое выражается в переживании удовлетворения или неудовлетворения. Существует множество определений понятия «эмоция», но мы не будем о них говорить (т.к. это не является целью наших бесед), и приведем только пару.

Интернет – источники: 1. «Эмоция — это проявление субъективно-оценочного отношения человека к кому-либо или чему-либо, это реакция на обстоятельства, имеющие значение для человека». 2. «Чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему- или к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.)».

Далее мы будем кратко говорить о том, что при повторях после общения в разной силе действуют и эмоции – позитивные и негативные, которые относятся и к понятию «переживание». Есть у нас и эмоциональная реакция при общении. Причем мы или «заряжаемся» эмоциями от говорящего, или сами «заряжаем» слушающего нас. И это все надо знать и видеть в себе тому, кто занимается трезвением над своими помыслами.

О «переживании», в состав которого входят «повторы»

Сразу скажем, что у нас есть состояния переживания, в которые входят и эмоции, и помыслы-повторы.

Интернет – источник: «Переживание - внутренние движения заряженных событий: трепет ожидания, вспышка радости, терзание сомнениями, импульс ярости, прокручивание потери. Обратите внимание: внутренние события бывают не мертвыми, а живыми, заряженными, взаимодействиями друг с другом и влияющими на другие внутренние процессы в человеке. ... У тех, кто создает себе переживания, обращает на них серьезное внимание, кто их нередко вначале раскручивает, а потом холит и лелеет, в первую очередь раскачивается физиология, но люди думают, что у них становится более богатый внутренний мир.... Люди, склонные к переживаниям, умеют их запускать, однако возникшее переживание уже живет своей жизнью. Происходит уже непроизвольное визуальное (в воображении видятся картины и образы того, что было – от сост.), аудиальное (в уме слышатся

свои и чужие фразы – от сост.) ... прокручивание одного и того же эмоционально заряженного события несколько раз, возвращение кругами раз за разом к тому, что уже произошло. Как результат, переживание - длящееся живое эмоциональное состояние. Переживание часто является синонимом чувства.... Чаще (видимо, в силу традиционного негативизма) под переживанием имеют в виду нечто негативное. «Ах, я так переживала!» - имеется в виду - переживала неприятность. При этом вполне правомерно говорить и о положительных переживаниях: под "пиковым переживанием" подразумевается безусловно положительное и одно из высших личностных переживаний. Переживания бывают разными по внутренней температуре, намеренные и случайно возникшие (непроизвольные), пустые и осмысленные, надуманные и серьезные. Переживания бывают приятными и нет, позитивными и негативными (в том числе проблемными и болезненными) высокими и низкими. —... О горячем переживании говорится тогда, когда внутренний источник переживания имеет высокую энергетику и организует вокруг себя все остальные процессы, в первую очередь - внимание. Внимание в этом случае не может отвлечься от происшедшего, притягивается к происшедшему, не удастся думать ни о чем другом... Когда переживание остывает (перегорает), человек успокаивается и уже может заняться другими делами. ... Есть люди, по характеру склонные переживать, и люди, склонные действовать. ... Пустые переживания - переживания, не имеющие актуального смысла ни для самого человека, ни для дела, ни для окружения. Переживания, запускаемые шаблонно, по привычке. ... Чаще переживания имеют смысл (внутреннюю выгоду) как способ привлечения внимания и психологическая защита. Близкие понятия: попереживание - надуманное переживание, созданное на пустом месте любителями переживать. Пустые переживания не имеют цели и смысла, попереживание не имеет основания».

А теперь скажем о том, что если у человека более преобладают переживания, то у него менее продуктивного и здорового логического мышления.

Интернет – источник: «У людей, не привыкших думать, переживания заменяют мышление. Сильные переживания выключают мышления, человек спускается на предыдущие стадии интеллектуального развития».

Т.е., как говорят святые отцы, у человека помутнен разум в страстях, и в том числе, и в страстных мысленных разговорах.

Никодим Святогорец (Невидимая брань, ч.2, гл.14): «Так, когда сердце приходит в смятение, все внутреннее наше приходит в беспорядочное движение и самый ум теряет правость умствования своего».

Василий Великий (Толков. на прор. Исаию, 13 гл.): «...когда видишь душу, приведенную в смятение, то знай, что она исполнена шума, потому что в ней нет ни одного ясного и раздельного слова, но неопределенные крики страстей раздаются во владычественном этой души».

Память преимущественно запоминает то, что впечатлило, и затем это воспроизводится

Далее отметим следующее: выше мы отмечали, что после общения мы будем по навыку повторять то, что нас впечатлило (неосознанно заинтересовало, привлекло, понравилось или не понравилось, не привлекло) в разговоре. И это есть свойство памяти, которая связана с нашими эмоциями и желаниями.

Интернет – источники: 1) «Эмоциональная память – это подсистема (вид) памяти, в которой происходят фиксация, сохранение, трансформация и последующее воспроизведение определенных чувственных состояний человека, в которых закодировано его отношение к объектам, событиям, ситуациям, людям». 2). «Память имеет способность избирательности, которая выражается в том, что одни события или слова мы запоминаем, а другие нет, и это преимущественно зависит от того, насколько для нас что-то интересно или значимо. В этом проявляется связь памяти, эмоций и желаний/потребности». 3). «Воспроизводится именно то, что соответствует установкам человека, потребностям конкретной ситуации». 4). «Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. Поэтому даже непроизвольное запоминание, в определенном смысле, носит избирательный характер и определяется нашим отношением к окружающему». 5). «Человек

может легко управлять эмоциональным тоном ощущений. Для этого нужно только применить соответствующее раздражение или вызвать у себя определенное представление». 6). «От чего зависят легкость воспроизведения образа? Эмоциональная окраска образа и общее состояние человека в момент восприятия, состояние человека в момент воспроизведения». 7). «Эмоциональная память – память на пережитые чувства. Человек может вновь радоваться, вспомнив счастливое событие, краснеть, припомнив неловкий поступок. ... Она может быть мотивом для повторения действий и поступков и лежит в основе формирования привычек. На эмоциональной памяти непосредственно основана прочность запоминания материала: то, что у человека вызывает эмоциональные переживания, запоминается им без особого труда и на более длительный срок». 8) «Обычно повторяется не вся фраза, а именно та ее часть, которая «зацепила» собеседника и вызвала определенную эмоциональную реакцию». 9) «Чужие слова звучат во внутренней речи только, если они вызвали эмоциональный отклик».

Эта особенность четко замечена людьми.

Интернет – источник: «Я до сих пор под впечатлением от встречи. ... Очень интересный человек. Мне понравилось его чувство юмора, всё корректно и уместно. Я до сих пор мужу цитирую его вчерашние высказывания, и в мыслях веду диалог с Б., значит, зацепило!».

Эмоции и чувства появляются посредством образов, представлений и мыслей

Также нельзя не напомнить то, что мы уже говорили в третьей главе нашей темы в разделе 3.4, что по природе эмоции зависят от того, что человек думает:

Игнатий Брянчанинов (Аскетические опыты 2, Совецание души с умом): «...всегда ... чувствования (души) соответствуют ... помышлениям (ума)».

Интернет – источники: 1). «Глубокая взаимосвязь существует также между воображением и эмоционально-волевыми

процессами. Одно из ее проявлений состоит в том, что при возникновении в сознании человека воображаемого образа он испытывает истинные, действительные, а не воображаемые эмоции». 2). «Образы, представления и мысли об объектах служат средством доступа к соответствующим чувствам. Появление в сознании по какой-либо причине того или иного образа (представления, мысли) об объекте быстро переводит чувство из латентного (скрытого, покоящегося) состояния в активированное. Чтобы вспомнить какое-либо чувство (именно чувство, а не о чувстве!) человек намеренно воспроизводит образы объектов или думает об объектах, связанных с этим чувством, конструирует воображаемые ситуации и события. ... Становление чувства состоит в формировании и актуализации программ эмоционального реагирования на определенный объект при его восприятии и представлении в определенных жизненных ситуациях. Чувства – это особые установки, сохраняющиеся длительное время в эмоциональной памяти и многократно воспроизводящиеся в адекватных для них ситуациях. Это длительное и скрытое положительное или отрицательное отношение человека к кому-либо или к чему-либо».

А вот что говорится по поводу влияния оценки на эмоции (которая проявляется через реплицирование при восприятии):

Интернет - источники: 1). «... Оценка (того, что мы воспринимаем – от сост.) является первым шагом на пути создания эмоциогенности ситуации (т.е. того, что вызовет у нас эмоции – от сост.), а не сами по себе обстоятельства. Обстоятельства являются лишь предпосылкой возникновения эмоциогенной ситуации, а эмоциогенными становятся только те ситуации, которые оцениваются человеком как значимые. Каждая ситуация для человека субъективна (плохая, хорошая или нейтральная, опасная или не опасная, выгодная или невыгодная, задевающая его интересы или нет, и т. д.).... Признавая роль значимости ситуации для возникновения эмоционального реагирования, можно, однако, задать вопрос: всякие ли значимые явления, события, объекты способны вызвать эмоциональное реагирование? На этот счет мнения разных авторов не совпадают. По В. В. ... любое воспринимаемое событие является значимым и вызывает эмоциональный отклик. Р. Л. же считает, что эмоции возникают в тех исключительных случаях, когда на основе

когнитивных процессов делается заключение о наличии угрозы и невозможности ее избежать». 2). «... Эмоции и поведение людей зависят от восприятия ими различных жизненных обстоятельств. Не события сами по себе определяют самочувствие людей, а способ, которым они их истолковывают. Представьте себе, например, что несколько человек читают книгу об основах когнитивной терапии. У всех возникают различные эмоциональные ответы на полученную информацию в зависимости от того, о чем они думают во время чтения. — Читатель А рассуждает так: "Хм, а это действительно толковая информация. Эта книга поможет мне стать хорошим терапевтом!" Читатель А приятно взволнован. — Читатель Б, напротив, думает: "Это чепуха. Очень поверхностный подход. Это не сработает". Он разочарован. — Читатель В думает так: "Эта книга не оправдала моих ожиданий. Я зря потратил деньги". Он раздражен. — Читатель Г думает: "Наверное, мне стоит попробовать применить это в своей работе. Но получится ли у меня?" - и его одолевает тревога. — Мысли читателя Д таковы: "Это очень сложно. Наверное, мне никогда этого не понять. Я не смогу стать хорошим терапевтом". Читатель Д крайне огорчен. — Таким образом, самочувствие человека зависит от способа интерпретации им жизненных ситуаций. ... Например, читая эти строки, вы можете отметить, что у вас одновременно возникает много мыслей. Часть вашего сознания сосредоточена на получении новой информации, то есть вы стараетесь разобраться в тексте. В то же время вас посещают мимолетные оценочные мысли. Мы называем их автоматическими мыслями; они не являются результатом размышлений, умозаключений и не обязательно поддерживаются доказательствами. Напротив, эти мысли возникают как бы сами по себе, зачастую они короткие и обрывочные. Вполне вероятно, что вы, не отдавая себе отчета в их наличии, осознаете эмоции, которые последуют за этими мыслями. ... Обычно автоматические мысли мимолетны и обрывочны. Чаще всего (человек) осознает лишь эмоцию, которая возникла как "ответ" на мысль. ... Люди часто в большей степени осознают эмоции, связанные с определенными автоматическими мыслями, чем собственно мысли». 3) «Тема наша «эмоции человека», скажете Вы, причем здесь ум? И продолжите о наблевшем: «Эмоции меня просто захлестывают, они управляют моим поведением, они не

позволяют мне проявить себя, мешают жить, и вообще, из-за них здоровье уже не то...». Давайте разбираться. Сегодня о мире «всесильных» эмоций мы узнаем чуть больше. В психике человека мыслительная и эмоциональная сферы связаны неразрывно. Любые события, происходящие вокруг нас, а также внутри нашего организма, вызывают эмоциональную реакцию, оказывая на нас свое влияние. А может событие запустить эмоцию человека? Большинство людей уверено, что событие автоматически вызывает нашу эмоцию: хамское отношение к вам – возмущение, недостаток внимания близкого человека – обиду, сердитый вид начальника – тревогу.... Если это так, мы с вами навсегда станем заложниками событий окружающего нас мира. К счастью, само событие не может запустить нашу эмоцию! До возникновения эмоции, наша психика воспринимает и анализирует событие. Анализ ведется по нескольким параметрам: опасно / безопасно, а также уровень личной значимости события при сопоставлении со шкалой индивидуальных ценностей. То есть, между неким событием и нашим эмоциональным переживанием его находится что? Правильно, наша оценка! Это те мысли, которые создают положительную или отрицательную значимость события, формируя и запуская тем самым наше эмоциональное отношение к нему. Именно оценка выводит наше сознание из состояния равновесия и стабильности, и провоцирует эмоциональный отклик. И не важно, положительные или отрицательные эмоции будут спровоцированы вашей оценкой, они в любом случае выведут сознание из состояния баланса и стабильности. Представьте, что перед вами на заборе надпись на незнакомом вам языке, например, на китайском. Тронула она вас? А если там написано ругательство в ваш адрес на родном языке, и все это видят и читают! Наверняка реакция ваша сильно изменится по сравнению с первым вариантом, и она определится вашей оценкой данной ситуации. И достоверно отразит процесс рождения эмоций и формирования стресса следующая формула: $C \rightarrow M \rightarrow \mathcal{E} \rightarrow P$, где: C – событие, M – мысли и оценивание этого события, $\mathcal{E}$ – эмоция: радость, гнев, страх или печаль, P – реакция».

Итак, наравне, с так сказать, умственной оценкой реплики при восприятии обязательно есть и эмоциональная оценка. Причем это будет отношение – негативное или позитивное, т.е. тебе нравится

или не нравится, одобряешь – не одобряешь и т.п. то, что воспринимаешь, в данном случае, слышишь.

Также отношение к чему-то или к кому-то может быть: в большей мере негативным или в большей мере позитивным, а также иметь сразу в относительно равной мере и то, и другое отношение; и поэтому и умственные оценки могут быть такие же (например, категоричными, резкими или мягкими и т.п.).

И эти эмоции/отношения могут быть слабыми и сильными, по мере того, насколько что-то тебя затронуло.

А потом у нас в памяти остается след на какое-то слово, который содержит анализ и эмоцию/наше отношение. А далее после ситуации/общения уже при воспоминаниях, как повторях бывших фраз или образов, происходит повторная эмоциональная реакция, которая является как бы продленной эмоцией за счет воспоминания. Таким образом, в памяти и воображении воспроизводится словесный или визуальный образ, со смысловой и эмоциональной информацией. И возникает какая-то ситуация уже не вовне человека, а во внутреннем его мире, которую он там и «проживает» вновь.

На этом закончим говорить о естественных механизмах «помыслов – повторов», и перейдем к свято-отеческому учению о помыслах, в состав которых входят и «повторы».